BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga bulutangkis di Indonesia telah menempatkan diri sebagai olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat, oleh karena prestasi yang dicapai dan mampu bersaing dengan negara lain di dunia. Konsekuensi dari prestasi yang telah dicapai tersebut adalah setiap pemain dituntut untuk selalu meraih prestasi optimal. Sehubungan dengan itu baik pemain dan pelatih dituntut untuk melaksanakan pola program latihan yang ilmiah sesuai dengan perkembangan olahraga saat ini. Proses pembinaan dalam olahraga tidak bisa dilakukan secara instan, namun harus melalui proses yang panjang. Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan ketekunan, pengorbanan, tekad serta dilandasi oleh motivasi yang tinggi untuk berprestasi optimal.

Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual dan mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditetapkan (Bompa, 1999). Latihan bulutangkis pada dasarnya harus mendahulukan unsur pembinaan fisik, teknik, taktik atau mental yang kokoh untuk dapat menghasilkan prestasi secara optimal. Oleh karena itu, pembinaan harus dilakukan secara sistematis, berjenjang dan berkesinambungan.

Keberadaan klub-klub bulutangkis mempunyai peran yang sangat besar dalam mendukung upaya pencapaian prestasi yang optimal, karena melalui klub-klub inilah bibit-bibit pemain dapat ditemukan kemudian dibina dan dikembangkan. Namun bibit-bibit atlet ini juga tidak akan berkembang

tanpa adanya kejuaraan, baik itu kejuaraan di daerah maupun nasional. Dalam suatu pertandingan baik itu kejuaraan daerah atau pun nasional ada banyak atlet yang tidak bisa menampilkan penampilan terbaiknya. Hal ini merupakan suatu permasalahan bagi pelatih yang bersangkutan. Seperti telah diungkapkan diatas untuk mencapai prestasi yang optimal tidak datang dengan sendirinya namun harus melalui proses yang panjang. Proses pembinaan dimulai dengan menemukan bibit-bibit atlet berbakat, kemudian dibina melalui latihan yang teratur, terarah, dan terencana dengan baik serta dengan penguasaan teknik dan taktik yang benar. Sejak dari tahap persiapan sampai dengan proses pembinaan atlet, disamping aspek fisik perlu juga aspek psikologis tidak boleh diabaikan dalam pembinaan atlet.

Kemampuan fisik yang baik akan mendorong pencapaian kemahiran gerakan-gerakan dalam permainan bulutangkis. Misalnya dalam melakukan *smash* yang merupakan senjata utama dalam mematikan lawan diperlukan loncatan yang tinggi dan pukulan yang keras serta terarah. Untuk itu diperlukan kekuatan dan kecepatan (power) otot-otot tungkai, lengan, punggung dan perut.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik, kemampuan teknik dan mental bertanding yang baik. Permainan ini bertujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin. Mencetak poin dalam permainan bulutangkis tidak dapat dipisahkan dengan kemampuan pemain dalam penguasaan teknik

permainan bulutangkis. Kemampuan pemain sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik, fisik, dan mental.

Teknik dasar permainan bulutangkis sangat penting dikuasai oleh pemain untuk dapat bermain dengan baik. Herman Subardjah (2000: 21) mengemukakan bahwa teknik dasar bulutangkis yang perlu dipelajari secara umum dapat dikelompokan ke dalam beberapa bagian, yaitu; cara *grips* (memegang raket), *stance* (sikap berdiri), *footwork* (gerakan kaki), *strokes* (pukulan).

Gerakan fisik yang sering dilakukan dalam permainan bulutangkis yaitu meloncat, memukul, yang semuanya perlu dikuasai pemain untuk dapat memainkan perannya pada posisi masing-masing. Gerakan yang perlu dikuasai secara umum oleh seluruh pemain pada semua posisi pemain bulutangkis adalah meloncat dan melangkah. Meloncat digunakan pemain dalam aktivitas menyerang, yaitu *smash*, pada aktivitas bertahan, yaitu *defense*. Sehingga meloncat sangat penting dikuasai pemain bulutangkis untuk mematikan permainan lawan. Salah satu teknik dasar olahraga bulutangkis yang banyak digunakan untuk mematikan permainan lawan adalah *smash*. Menurut Poole (1986: 143) *smash* adalah pukulan *overhead* yang keras, diarahkan ke bawah yang kuat, merupakan pukulan menyerang yang utama dalam bulutangkis. Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan tentunya pemain harus memiliki kemampuan bertanding yang baik. Salah satu teknik untuk memenangkan permainan adalah *smash*. Dengan melakukan pukulan

keras dan terarah akan menyulitkan lawan untuk mengembalikan pukulan tersebut.

Kemampuan meloncat tidak dapat dipisahkan dari kemampuan fisik atlet karena kemampuan meloncat berkaitan dengan *power,* yaitu pada otot tungkai. Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan meloncat pemain dapat dilakukan dengan menggunakan teknik latihan yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah dengan metode latihan *plyometric.*

Plyometric adalah suatu metode untuk mengembangkan *exsplosive power*, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian atlet (Radcliffe and Farentinos, 1985: 1). Latihan *plyometric* menekankan pada peningkatan kemampuan daya ledak. Dalam proses berlatih perlu dikembangkan metode latihan yang tepat untuk dapat meningkatkan kemampuan bermain bulutangkis. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Tinggi Lompatan *Smash* dan Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis Usia 13-17 Tahun".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka timbul masalah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut, yaitu:

1. Metode latihan *Plyometric* belum pernah dicoba atau diteliti dalam proses latihan untuk meningkatkan kemampuan tinggi lompatan *smash* dan ketepatan *smash*.
2. Kemampuan tinggi lompatan *smash* perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dan pemilihan metode latihan yang tepat dan lebih efektif.
3. Kemampuan tinggi lompatan *smash* sangat diperlukan dalam pertandingan bulutangkis karena perannya sangat tinggi dalam permainan bulutangkis.
4. Unsur fisik merupakan kebutuhan pokok yang harus dimiliki pemain bulutangkis.

C. Pembatasan Masalah

Karena adanya keterbatasan waktu, dana, tenaga dan kemampuan maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup dari penelitian menjadi jelas. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah: penelitian ini hanya akan membahas pengaruh latihan *plyometric* terhadap tinggi lompatan *smash* dan ketepatan *smash* atlet bulutangkis usia 13-17 tahun. Latihan *plyometric* terdiri dari *box drills, frog jumps*, dan *standing jump*.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diajukan permasalahan yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah pengaruh latihan *box drills* terhadap tinggi lompatan *smash* atlet bulutangkis usia 13-17 tahun?
2. Adakah pengaruh latihan *frog jump* terhadap tinggi lompatan *smash* atlet bulutangkis usia 13-17 tahun?
3. Adakah pengaruh latihan *standing jump* terhadap tinggi lompatan *smash* atlet bulutangkis usia 13-17 tahun?
4. Manakah dari ketiga jenis latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan tinggi lompatan *smash* atlet bulutangkis usia 13-17 tahun?
5. Adakah pengaruh latihan *plyometric* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis usia 13-17 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *box drills* terhadap tinggi lompatan *smash* atlet bulutangkis usia 13-17 tahun.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *frog jump* terhadap tinggi lompatan *smash* atlet bulutangkis usia 13-17 tahun.

3. Untuk mengetahui pengaruh latihan *standing jump* terhadap tinggi lompatan *smash* atlet bulutangkis usia 13-17 tahun
4. Untuk mengetahui jenis latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan tinggi lompatan *smash* atlet bulutangkis usia 13-17 tahun.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis usia 13-17 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Metode *plyometric* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan tinggi lompatan *smash* dan ketepatan *smash* pemain bulutangkis, sehingga dapat diketahui metode latihan yang efektif digunakan untuk meningkatkan tinggi lompatan *smash.*

2. Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih bulutangkis untuk lebih teliti dan selektif dalam menentukan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik pemain bulutangkis khususnya tinggi lompatan *smash* dan ketepatan *smash*.