

BAB 1

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu upaya untuk mengatasi masalah pembinaan pada lingkungan sekolah. Banyaknya pertandingan-pertandingan tingkat sekolah setiap tahunnya untuk mencari bibit baru pada tingkat sekolah sehingga sekolah dituntut melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler untuk menunjang siswa-siswa untuk berlatih dan untuk mengembangkan bakat. Ekstrakurikuler di sekolah juga dapat menjadi solusi bagi siswa yang kurang mampu dari segi ekonomi dan dorongan dari orang tua untuk berlatih di sekolah bulutangkis (club). Anak-anak pada usia sekolah yang merupakan bibit-bibit atau sumber daya manusia yang sangat diharapkan bagi perkembangan prestasi olahraga bulutangkis di masa mendatang.

Sebagian besar sekolah mempunyai aula yang didalamnya terdapat lapangan bulutangkis indoor atau lapangan bulutangkis outdoor di halaman sekolah. Dengan peralatan tambahan seperti net, raket, dan shuttlecock, pelaksanaan ekstrakurikuler bulutangkis sudah dapat berjalan.

Dalam bermain bulutangkis terdapat teknik dasar yang harus dipahami dan dikuasai seperti teknik memegang raket, teknik memukul bola, teknik penguasaan kerja kaki. Menurut (Hidayat & Kusnadi, 2008, hlm. 3) menjelaskan jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai adalah “Servis, lob, dropshot, smash, netting, underhand, dan drive”. Jenis pukulan tersebut perlu dikuasai karena inti dari permainan bulutangkis adalah dengan adanya pukulan untuk mematikan lawan.

Teknik pukulan yang dimaksud ialah suatu cara untuk melakukan gerakan memukul dengan mengembalikan shuttlecock ke seberang lapangan.

Berdasarkan hasil observasi peneliti yang telah dilakukan pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023. Siswa banyak melakukan smash dengan arah shuttlecock masih mendatar, Posisi memegang raket masih salah dalam melakukan smash, arah pandangan siswa masih tidak fokus pada sasaran smash, dan perkenaan bola pada raket tidak tepat sehingga hasil tidak maksimal. Peneliti ingin membantu pelatih dalam melakukan latihan smash dengan berupa latihan target.

Menurut (Mitchell et al., 20013, hlm. 15) menjelaskan bahwa permainan target adalah “Permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik”. Permainan target dianggap cocok untuk meningkatkan ketepatan hampir sama yaitu mempunyai arah menuju sasaran dengan tepat. Permainan target juga mempunyai keselarasan dengan smash dalam bulutangkis. Sedangkan menurut (Hastuti & Ani, 2011, hlm. 3-4) permainan target ialah “Permainan yang ditentukan oleh diri sendiri karena kecermatan, kejelian, dan akurasi tanpa ada gangguan dari pihak lain, dalam hal ini lawan. Permainan ini tidak mengenal kontak tubuh dengan lawan”. Sedangkan smash membutuhkan konsentrasi, ketenangan, dan akurasi dalam pelaksanaannya sehingga permainan target apabila diterapkan pada teknik smash dapat berjalan. Namun permainan target tersebut dilakukan secara kontinu dan berulang-ulang atau dengan latihan rutin.

Permainan target dimasukkan dalam susunan program latihan yang akan diberikan kepada siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis. prinsip Menurut (Harsono, 2015, hlm. 51), “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi beban lebih (*overload principle*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba”.

Dalam penelitian ini, penulis hanya menguraikan prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian, prinsip-prinsip latihan itu diantaranya:

Berbagai metode untuk mengatasi masalah yang dibahas di atas dengan tujuan agar Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya ini semakin meningkat keterampilan bermain bulutangkis, khususnya ketepatan smash maka terobosan dengan menerapkan metode latihan target. Oleh sebab itu, untuk menguji dan membuktikan yaitu dengan penelitian, sehingga judul yang dipilih adalah “Pengaruh Latihan Target terhadap Ketepatan Smash dalam Permainan Bulutangkis (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023).

1.1 Rumusan Masalah

Berdasar pada latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut “Apakah latihan target berpengaruh terhadap ketepatan smash dalam permainan bulutangkis pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023?

1.2 Definisi Operasional

Pada bagian ini, penulis menjelaskan variabel-variabel yang terkandung dalam penelitian ini supaya tidak terjadi kesalahan menafsirkan maksud dan tujuan penelitian ini, sehingga penelitian ini lebih jelas dan terarah.

1. Latihan target adalah latihan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan. Permainan target menurut (Mitchell et al., 2013, hlm. 15) adalah “Permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik”. Permainan target dalam penelitian ini adalah Gerakan pukulan-pukulan smash yang dilakukan dan selalu diarahkan ke sasaran target yang disediakan dengan jarak maupun

ukuran target yang berbeda-beda secara berulang-ulang sehingga dalam permainan target ini terdapat unsur- unsur latihan peningkatan ketepatan.

2. Prayadi & Rachman (dalam Fattahudin et al., 2022, hlm. 184) menjelaskan bahwa pukulan smash merupakan pukulan yang dilakukan dengan memukul shuttlecock dari atas kepala diarahkan ke bawah menuju lapangan lawan dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan smash memiliki arti penting dengan memberikan sedikit waktu untuk lawan mengembalikan pukulan yang sudah dipukul dari atas yang dilakukan dengan keras.
3. Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan bola dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan Menurut Tony Grice (dalam Ardyanto, 2018, hlm. 22). Bulutangkis dimainkan dengan pemain di satu sisi bertujuan memukul bola permainan (kok atau shuttlecock) melewati net agar jatuh di bidang permainan lawan”.
4. Metode latihan target dengan sasaran berubah adalah suatu proses pukulan smash dalam bulu tangkis dengan mengarahkan bola ke sasaran secara berpindah atau dari sasaran yang satu ke sasaran yang lainnya dalam satu tahap/set, dengan kata lain smash dengan sasaran berpindah mempunyai bermacam macam tugas gerak pada waktu memukul bola pertama akan berbeda dengan pada waktu memukul bola ke sasaran lainnya (sasaran 1, 2, 3, dan 4)
5. Metode latihan target dengan sasaran tetap adalah suatu proses memukul shuttlecock dengan mengarahkan bola/*shuttlecock* ke satu sasaran tertentu dalam satu tahap, dengan demikian latihan permainan target dengan sasaran tetap hanya mengarah ke satu tempat atau satu sasaran. Dalam latihan permainan target sasaran tetap berlatih berulang-ulang sangat penting karena dengan sering mengulang akan terjadi gerakan yang baik dan menjadi terbiasa. Sehingga atlet yang dilatih menjadi mudah beradaptasi dengan ketepatan saat memukul *shuttlecock*.

Bulutangkis dalam penelitian ini adalah permainan yang dilakukan oleh Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMPN 8 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran

2022/2023 dengan menggunakan net dan raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berhadapan.

1.3 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan pengaruh latihan target terhadap ketepatan smash dalam permainan bulutangkis pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 8 Negeri Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023.

1.4 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain. Begitu pula dalam melakukan penelitian ini, penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoretis maupun secara praktis.

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung dan mengembangkan teori yang sudah ada serta memperkaya khasanah ilmu keolahragan, khususnya teori kepelatihan atau teori latihan permainan bulutangkis.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan atau acuan bagi para guru, pelatih, dan pembina olahraga di sekolah dalam hal menyusun dan melaksanakan program pelatihan dengan baik sesuai dengan karakteristik teknik dasar permainan bulutangkis dan karakteristik siswanya itu sendiri.