

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.2 Konsep Latihan

2.2.1 Pengertian Latihan

Latihan yang teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasinya secara maksimal. Bahkan atlet yang berbakat sekali pun jika tidak mau melakukan latihan secara teratur dan terarah, prestasi optimal yang diharapkannya akan sulit diraihinya. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu jika melakukan latihan secara teratur dan terarah tidak mustahil ia akan meraih prestasinya yang optimal. Dengan demikian, siapa pun yang ingin meraih prestasi secara maksimal, perlu melakukan latihan secara sungguh-sungguh, teratur, sistematis, dan berulang-ulang.

Menurut (Harsono, 2015, hlm. 50) latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya”.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakanya. *Exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: pembukaan/pengantar latihan, pemanasan (*warming-up*), latihan inti, latihan tambahan (suplemen), dan *cooling down*/penutup.

Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan.

Faktor lain yang tidak boleh dilupakan demi keberhasilan program latihan adalah keseriusan latihan seseorang, ketertiban latihan, dan kedisiplinan latihan. Pengawasan dan pendampingan terhadap jalannya program latihan sangat dibutuhkan.

2.2.2 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin.

Selanjutnya (Harsono, 2015, hlm. 39), tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, (Harsono, 2015, hlm. 39) mengatakan “Ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental”.

Selanjutnya (Harsono, 2015) menjelaskan keempat aspek tersebut sebagai berikut.

“Latihan fisik tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faalialah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (kardiovaskuler), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan power. Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular.

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. Psychological training adalah training guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks”(hlm. 40)

Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet.

2.2.3 Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Menurut (Harsono, 2015, hlm. 51), “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip 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:

2.2.4 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) Harsono (Harsono, 2015, hlm. 51) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental”. Perubahan-perubahan *Physiological* dan Fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*.

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan (*adapt*) diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stres-stres yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental.

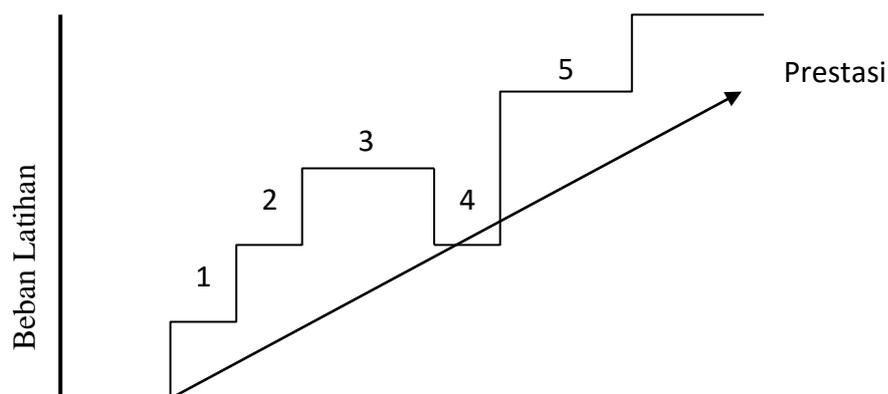
Kita tahu bahwa sistem faaliah dalam tubuh kita pada umumnya mampu menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu. Atau dengan perkataan lain dia harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya. (Harsono, 2015, hlm. 52) menjelaskan “Kalau beban

Latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringpun kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, ataualaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali”. Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

1) penambahan Beban

Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat, pasti atlet akan menemui kesulitan-kesulitan, oleh karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang, maka selalu ketika beban latihan (yang lebih berat) tersebut akan dapat diatasinya, malah kemudian akan terasa semakin ringan. Hal ini berarti prestasi atlet kini telah mengalami peningkatan.

Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, dan ulangan. Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan (Harsono, 2015, hlm. 54) dengan ilustrasi grafis seperti pada Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 2. 1 Sistem Tenaga

Sumber : Harsono (2015, hlm. 54)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada cycle ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut unloading phase. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

2) *Overtraining*

Ada atlet-atlet yang dalam latihan maupun dalam pertandingan menantang sendiri tantangan-tantangan yang jauh berada di atas batas-batas kemampuannya untuk diatasi. Hal ini biasanya disebabkan oleh beberapa alasan, seperti ambisi yang berlebihan, prestise, atau menariknya hadiah-hadiah, sehingga atlet dengan usaha terlalu intensif ingin mencapai terlalu banyak atau prestasi yang terlalu tinggi, kadang-kadang dalam waktu terlalu singkat. Atlet demikian biasanya akan mengalami kesulitan dalam meningkatkan prestasinya. Menurut (Harsono, 2015, hlm. 56) Latihan yang terlalu berat, yang melebihi kemampuan atlet untuk mampu menyesuaikan diri (*adapt*), apalagi tanpa ingat akan pentingnya istirahat, akan dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologisnya, dan terlebih lagi psikologis atlet. Pada akhirnya cara demikian akan dapat menimbulkan gejala- gejala overtraining dan stalness, kadang-kadang juga cedera- cedera". Dari segi psikologis, latihan yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, putus asa, dan kehilangan kepercayaan pada atlet sehingga mungkin saja menyebabkan atlet kemudian meninggalkan cabang olahraganya. Di segi biologis mungkin bisa menghambat haid pada wanita yang berlatih terlalu berat. Kesimpulannya, latihan berat memang penting asalkan kita tidak melupakan akan pentingnya istirahat juga. Jadi metodologi yang harus diterapkan dalam latihan *overload* harus tetap mengacu kepada sistem tangga.

Dari kutipan di atas maka dalam penerapan *overload* pada latihan ini peneliti menerapkan latihan permainan target sasaran tetap dan latihan permainan target sasaran berubah. Pada latihan awal melakukan latihan permainan target sasaran tetap dilanjutkan dengan latihan permainan target sasaran berubah setelah itu diakhiri menjadi bebas dengan begitu akan meningkat kesulitan latihannya.

2.2.5 Kualitas Latihan

Harsono (2015, hlm. 75) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan”. Selanjutnya Harsono (2015, hlm. 76) menjelaskan, Latihan yang bermutu adalah apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet. Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan.

Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

Dalam kualitas latihan ini peneliti menerapkan pada saat latihan berlangsung apabila ada pemain yang melakukan gerakan yang kurang baik atau belum benar maka pemain yang melakukan gerakan tersebut akan dikoreksi gerakannya sehingga terdapat kualitas latihan yang baik.

2.3 Permainan Bulutangkis

2.3.1 Pengertian Bulutangkis

Bulutangkis sudah dikenal sejak abad 12 di England. Juga ada bukti bahwa pada abad ke 17 di Polandia permainan ini dikenal dengan nama "*Battledore dan Shuttlecock*". Disebut *Battledore* karena pemukulan dengan pemukul kayu yang dikenali dengan nama *Bat* atau "*Batedor*". Bulutangkis sudah dimainkan di Eropa antara abad ke 11 dan ke 14. "Cara permainannya adalah pemain diharuskan untuk menjaga bola agar tetap dapat dimainkan selama mungkin. *Battledore dan Shuttlecock* dimainkan di ruangan besar yang disebut dengan *Badminton House di Gloucestershire, England* selama tahun 1860-an. Nama *Badminton* diambil dari nama kota *Badminton* tempat kediaman *Duke of Beaufort*. Nama "Bulutangkis menggantikan *Battledore dan Shuttlecock* untuk Indonesia karena bola yang dipukul dibuat dari rangkaian bulu itik berwarna putih dan cara memukulnya dengan ditangkis atau dikembalikan.

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok olahraga permainan kecil. Dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan menggunakan *shuttlecock* (bola) dan raket sebagai alat untuk memukul *shuttlecock*. Olahraga ini menjadi salah satu olahraga yang paling banyak digemari, karena permainan ini mudah untuk dilakukan dan menyenangkan. Cabang olahraga ini, seorang dituntut harus memiliki kelenturan, kelincahan, ketahanan fisik dan keterampilan.

Menurut (Muhajir, 2007, hlm. 29) Bulutangkis adalah "Cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, dengan lapangan yang dibatasi garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu". Selanjutnya, menurut (Grice, 2007, hlm. 1) bahwa permainan bulutangkis merupakan "Olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola dengan teknik memukul yang bervariasi mulai dari relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan".

Menurut Candra, Sodikin dan Ahmad E. S. (2010 :47-51) “Bulutangkis merupakan permainan bola kecil dengan raket dan kok yang dipukul melalui net yang direntangkan di tengah lapangan. Permainan ini dapat dimainkan oleh dua orang (tunggal) maupun empat orang (ganda)”. Peraturan permainan bulutangkis ditetapkan oleh IBF (*International Badminton Federation*). Langkah awal yang digunakan dalam permainan bulutangkis dengan baik adalah menguasai teknik-teknik dasarnya lebih dahulu. Penguasaan teknik dasar permainan bulu tangkis harus dipelajari dengan baik dan benar.

Berdasarkan hakikat permainan yang telah dikemukakan oleh para ahli diatas penulis menarik kesimpulan bahwa, permainan bulutangkis adalah berbentuk permainan yang bersifat individual dan dapat dimainkan dua (*single*) atau empat orang pemain (*double*) dengan menggunakan raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* (bola) sebagai objek yang dipukul dan melintas melewati net untuk menyatakan bahwa bola masih dalam keadaan hidup.

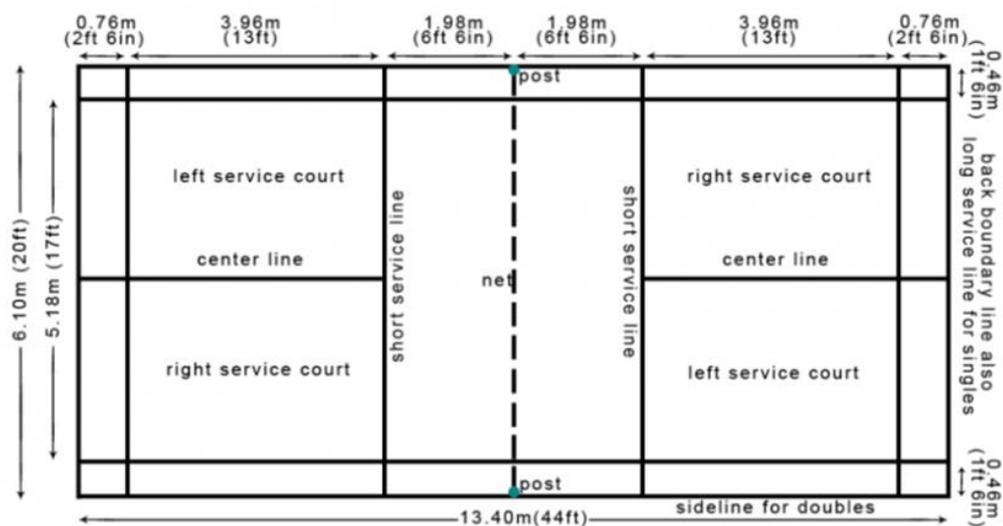
Tujuan awalnya menjaga *shuttlecock* agar tetap berada di udara dalam waktu selama mungkin. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan. Permainan yang memerlukan kecepatan, kelincahan, kelenturan, ketepatan, dan ketahanan fisik.

2.3.2 Peralatan dan Lapangan Bulutangkis

1) Lapangan Permainan

Untuk ukuran lapangan diseluruh dunia tetap sama besarnya dan dinyatakan dengan cara yang sama. Lapangan pertandingan tunggal, menurut ukuran yang ditentukan, dinyatakan dengan garis-garis putih atau kuning dan lain-lain garis yang mudah dilihat, serta lebarnya 40 mm. Pada waktu membuat garis lapangan lebar garis 40 mm harus dibagi sama besar antara service court sebelah kanan dan kiri. Jarak antara long service dengan short service harus tepat 9,96 meter dengan lebar setiap garis 40 mm, maka setiap garis batas harus tepat seperti ketentuan yang telah dicantumkan.

Untuk ukuran lapangan panjang 13,40 meter/44 feet dengan lebar lapangan 6,10 meter/20 feet. Sedangkan untuk tinggi tiang 1,55 m dengan tebalnya net tidak boleh dari 15 milimeter, jaring harus diberi pinggiran dengan pita putih yang lebarnya 7,5 cm, tiang net/post berada tepat diatas garis batas samping atau side line for double 1 feet = 30,40 cm dan 1 inci = 2,54 cm. Penggunaan lapangan khususnya untuk permainan tunggal dalam suatu kejuaraan kurang lazim digunakan.



Gambar 2. 2 Lapangan Bulutangkis

Sumber : (Poole & James, 2016, hlm. 145)

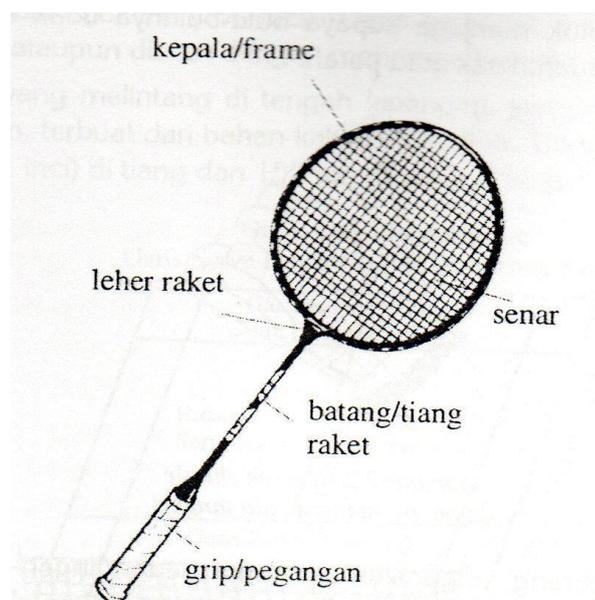
2) Raket

Memilih raket harus disertai perasaan cocok dalam hati. Ada beberapa hal penting untuk diperhatikan ketika membeli dan memilih raket dengan memperhatikan dan mengingat perasaan cocok dalam diri saat memilih dan membeli raket, kalian akan mendapatkan jenis dan merek dari raket yang diinginkan serta terasa sesuai pada genggam tangan kalian.

Raket bulutangkis biasanya terbuat dari rangka kayu atau metal. Ada pula raket baru yang lebih ringan terbuat dari bahan boron, karbon, atau grafit yang dirancang dan dibuat dengan tingkat ketegangan yang bervariasi. Selain itu ada juga raket yang lebar atau *oversize* untuk daya hambatan udara dan tenaga putaran yang lebih sedikit. Senar raket biasanya terbuat dari tali nylon atau sintetis. Raket

dengan rangka kayu biasanya menggunakan tali senar karena mempunyai daya lenting dan kelemahan yang lebih baik. Raket dengan rangka kayu jika tidak dipakai harus disimpan dalam rangka khusus yang menjepit untuk mencegah rangkanya berubah bentuk akibat tegangan senarnya. Sedangkan raket dengan rangka metal biasanya menggunakan tali senar atau tali nylon karena tali nylon dapat dipasang lebih kencang dan lebih tahan lama. Raket dengan rangka metal yang menggunakan tali nylon tidak perlu disimpan dalam rangka yang khusus yang menjepit karena tidak akan bengkok atau berubah bentuk. Dalam peraturan bulutangkis tidak ada persyaratan khusus mengenai raket. Pada umumnya panjang raket adalah 26` dengan berat antara 3,75 sampai dengan 5,5 ons dan bertali senar atau nylon sesuai dengan keinginan pemainnya. Raket yang baik menurut (Poole & James, 2016, hlm. 7) menyarankan, “Pilihlah raket anda berdasarkan ukuran, keseimbangan, macam dari pegangan, ayunan, dan tegangan tali yang cocok dengan anda. Jangan memilih raket berdasarkan `rupanya` yang menarik”.

Kedua kutipan di atas memberi petunjuk kepada kita bahwa raket yang baik adalah raket yang ukurannya, keseimbangannya, macam dari pegangannya, ayunannya, dan tegangan talinya yang cocok dengan kebutuhan pemakainya.



Gambar 2. 3 Raket Bulutangkis

Sumber : (Poole & James, 2016, hlm. 13)

3) Net

Net terbuat dari tali halus dan berwarna gelap, lubang-lubangnya berjarak antara 15-20 milimeter, panjang net sebaiknya sesuai dengan lebar lapangan yaitu 6,10 meter dan lebarnya 76 cm, dengan bagian atasnya mempunyai pinggiran pita putih selebar 7,5 cm. Tiang net ditancapkan tepat pada titik tengah ujung garis samping lapangan. Untuk ganda tinggi tiang 155 cm. Bagian paling atas net di bagian tengah berjarak 1,524 meter dari permukaan lantai dan pinggiran lapangan berjarak 1,55 meter di atas garis tepi permainan ganda.

4) *Shuttlecock*

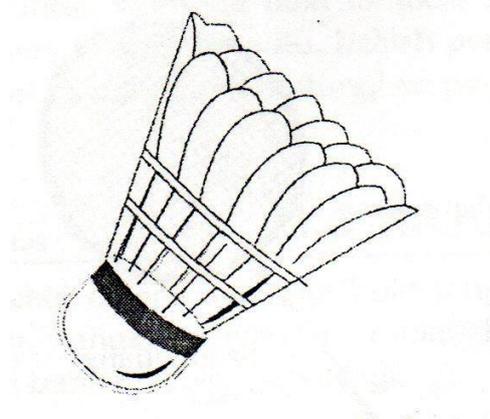
Shuttlecock adalah bola yang biasa digunakan dalam permainan bulutangkis. Menurut (Poole & James, 2016, hlm. 7) mengemukakan penjelasannya mengenai shuttlecock sebagai berikut.

Shuttlecock atau `shuttle` dibuat dalam dua tipe. Yang terbaik dan selalu digunakan dalam pertandingan turnamen adalah shuttle dari bulu. *Shuttle* ini dibuat dari bulu angsa dengan berat antara 7,3 sampai 8,5 grain (1 grain= 0,0648 gram), dan mempunyai 14 sampai 16 heli bulu. Rata-rata berat *shuttle* untuk lapangan dengan suhu relatif tinggi adalah 76 grain. Berat ini tergantung dari suhu ruangan tempat lapangan permainan berada.

Shuttle dari nylon akhir-akhir ini sangat populer karena daya tahannya dan harganya lebih murah. Bahkan sekolah-sekolah pun banyak yang menggunakan shuttle ini karena dapat bertahan 2 sampai 4 minggu untuk kelas-kelas olahraga. Menurut : (Poole & James, 2016, hlm. 7), “*Shuttle* ini telah diterima secara resmi untuk turnamen-turnamen kecil, tetapi untuk turnamen internasional tetap digunakan shuttle bulu karena memudahkan pengontrolan dan pemain-pemain turnamen umumnya biasa menggunakan shuttle jenis ini”. Sehubungan dengan tidak adanya variasi pada desain secara umum; kecepatan dan terbang dari shuttlecock, modifikasi dan spesifikasi seperti tersebut di atas diperkenalkan dengan persetujuan Persatuan Bulutangkis yang bersangkutan untuk hal-hal : tempat- tempat dimana kondisi atmosfer dikarenakan oleh karena ketinggian atau iklim yang membuat *shuttlecock* standar menjadi tidak cocok. Kecepatan laju dari setiap shuttlecock dipengaruhi oleh temperatur udara dalam ruangan yang hangat,

shuttlecock akan terbang lebih bebas dibandingkan ketika berada dalam tekanan udara yang dingin. Menurut (Hidayat & Kusnadi, 2008, hlm. 35)“*Shuttlecock* dapat dibuat dari bahan alamiah atau sintetis. Dari bahan apapun *shuttlecock* dibuat, karakteristik terbang secara umum harus mirip dengan *shuttlecock* yang dibuat alamiah dengan gabus (*cock base*) yang ditutup selaput kulit tipis”.

Untuk menguji *shuttlecock*, pemain harus menggunakan pukulan dari bawah secara penuh (*full underhand stroke*), yang menyentuh shuttlecock pada saat berada di atas garis belakang (*back boundary line*). shuttlecock harus dipukul secara melengkung ke atas dengan arah paralel terhadap garis samping (*side line*); shuttlecock yang mempunyai kecepatan yang benar akan mendarat tidak kurang dari 530 mm dan tidak lebih dari 990 mm terhitung dari garis belakang (*back boundary line*) lainnya seperti tertera pada Gambar 2.4 di bawah ini.



Gambar 2. 4 Shuttlecock

Sumber : (Poole & James, 2016, hlm. 14)

2.3.3 Teknik Dasar Permainan Bulutangkis

Agar dapat bermain Bulutangkis dengan baik dan berkualitas, maka setiap pemain harus menguasai teknik-teknik bermain bulutangkis. Terdapat beberapa teknik pukulan yang dapat dikuasai oleh seorang pemain, yaitu sebagai berikut :

1. Servis, menurut (Poole & James, 2016, hlm. 21) adalah “Pukulan pertama yang mengawali suatu permainan bulutangkis”. Pukulan ini boleh dilakukan dengan *forehand* dan *backhand*. Pukulan servis dengan *forehand* banyak dilakukan oleh pemain tunggal, sedangkan pukulan *backhand* umumnya digunakan dalam permainan ganda.

2. *Forehand*, menurut (Poole & James, 2016, hlm. 29) “Pukulan melampaui kepala dengan gerakan *forehand* biasanya dilakukan bila pemain berada di bidang lapangan pada posisi belakang”.

3. *Backhand*, pukulan *backhand* ini dilakukan dengan gerakan mengulurkan tangan yang dominan sepenuhnya ke arah atas dari sudut *backhand* lapangan anda dan merupakan kebalikan dari pukulan *forehand*, gerakan menelentangkan tangan bagian bawah terjadi pada pukulan *backhand* (Grice, Tony 2008:41).

4. *Smash*, Menurut (Hidayat & Kusnadi, 2008, hlm. 16) adalah “Pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang. Karena itu tujuan utamanya untuk mematikan lawan”.

5. *Dropshot*, menurut (Hidayat & Kusnadi, 2008, hlm. 17) adalah “Pukulan yang dilakukan seperti *smash* perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*, bola dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus”. Selanjutnya (Hidayat & Kusnadi, 2008, hlm. 17) “Karakteristik pukulan potong ini adalah, *shuttlecock* senantiasa jatuh dekat dengan jaring di daerah lapangan oleh lawan”.

6. *lob*, menurut Hidayat, Cucu dan Nanang Kusnadi (2008:14) “*Shuttlecock* yang dipukul dari atas kepala, posisinya biasanya dari belakang lapangan yang diarahkan ke atas pada bagian belakang lapangan lawan”.

7. *Drive*, menurut (Poole & James, 2016, hlm. 55) adalah “Pukulan menyamping yang keras dan datar, yang dianggap sebagai pukulan menyerang”. Pukulan *drive*

dapat dimainkan baik pada sisi *forehand* maupun pada sisi *backhand* dan lebih sering dipakai dalam permainan ganda daripada permainan tunggal.

2.3.4 Hakikat Ketepatan

Menurut Sajoto, Mochamad (2008, hlm. 59) “Ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran”. Ketepatan smash dalam bulutangkis merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Di dalam penelitian ini pengertian ketepatan lebih diartikan pada ketepatan sasaran dalam melakukan pukulan *smash*. Hal ini dikarenakan pertimbangan faktor teknik penilaian (*scoring*) pada subjek dalam melakukan pukulan smash tersebut, tepat pada bidang sasaran atau tidak. Karena hanya indikator ketepatan saja yang paling mudah diamati secara kasat mata dari pukulan smash subjek. Menurut (Suharno HP, 2013, hlm. 33), faktor-faktor penentu baik dan tidaknya ketepatan ialah:

- a. Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat tinggi.
- b. Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
- c. Ketajaman indera dan pengaturan saraf.
- d. Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan menggerakkan gerakan.

Ciri-ciri latihan ketepatan adalah sebagai berikut:

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- b. Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol dalam gerakan (ketenangan).
- c. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.
- d. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.
- e. Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol dalam gerakan (ketenangan).
- f. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.

- g. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

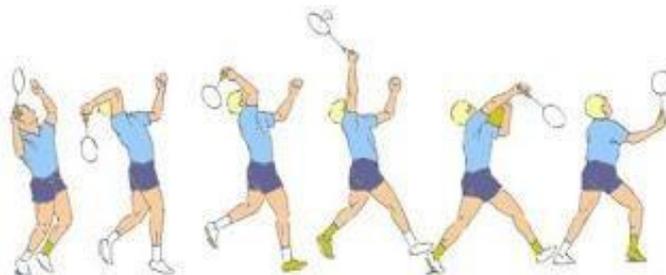
Cara-cara pengembangan ketepatan adalah:

- a. Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi gerak otomatis (terbiasa).
- b. Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c. Gerakan dari lambat menjadi cepat.
- d. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari siswa.
- e. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan ujicoba maupun resmi.

Ketepatan *smash* dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk memukul keras *shuttlecock* yang bergerak cepat dan keras dengan pukulan smash, mengarahkan, serta menempatkan secara tepat pada sasaran, yaitu ke sudut titik bidang lawan yang kosong, sedangkan jalannya shuttlecock menyusur tipis melewati net.

2.4 Hakikat Pukulan Smash

Pukulan *smash* merupakan salah satu pukulan yang mengakhiri terjadinya rally, biasanya seorang pemain melakukan pukulan smash untuk mematikan lawan sehingga mendapatkan angka. Pukulan smash pukulan yang cepat dan menukik tajam dalam proses menyerang ke area lawan. Pukulan smash juga merupakan kemampuan power otot lengan yang baik untuk menghasilkan pukulan yang dilakukan.



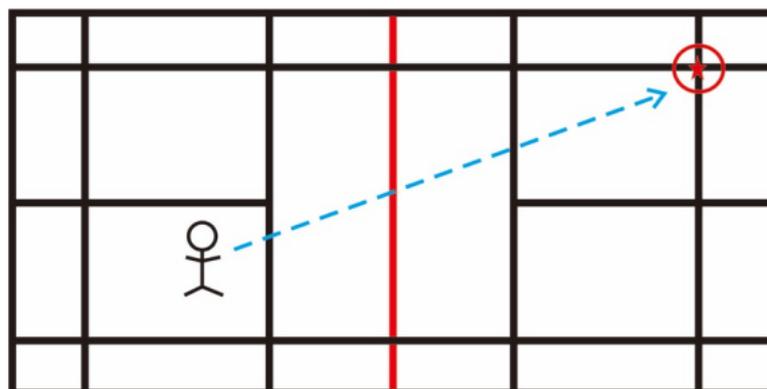
Gambar 2. 5 *smash*

Sumber : <https://www.bospedia.com/2021/04/lengkap-contoh-soal-permainan-bulutangkis.html>

2.4.1.1.1 Metode Latihan Permainan Target Sasaran Tetap

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*.

Pernyataan di atas juga seirama dengan pendapat Thorndike (dalam Sapari, 2021, hlm. 19) pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadinya otomatisasi gerakan. Gerakan otomatisasi merupakan hasil latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, hal ini sesuai hukum latihan. Sugiyono (dalam Sapari, 2021, hlm. 19). Dalam metode *drill* atlet melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukan secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan pendapat Atmaja (dalam Sapari, 2021, hlm. 19). Jadi dapat disimpulkan, untuk meningkatkan ketepatan *smash* panjang dalam bulu tangkis perlu melakukan gerakan-gerakan pengulangan yang diinstruksikan pelatih.



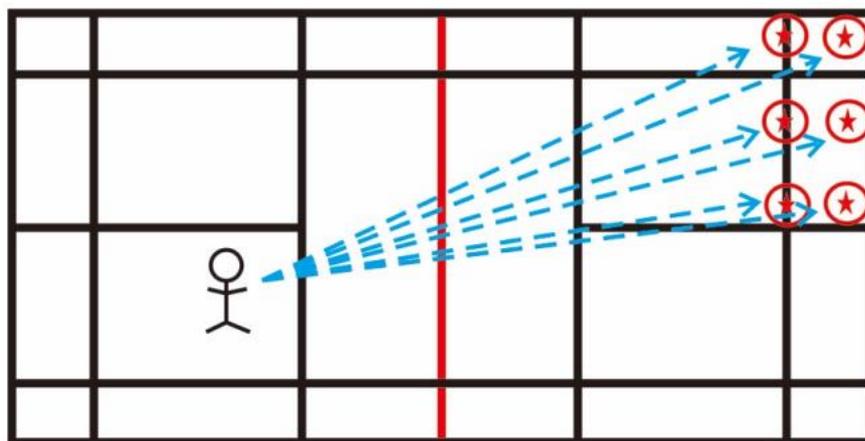
Gambar 2. 6 Latihan Target Sasaran Tetap

Sumber : ([https://eprints.uny.ac.id/63418fulltext_yori %triansyah_17711251084.](https://eprints.uny.ac.id/63418fulltext_yori%triansyah_17711251084))

Bentuk latihan permainan target ini, yaitu peserta melakukan smash menggunakan raket dan *shuttlecock* secara terus-menerus dan diarahkan ke sasaran yang telah ditentukan dengan jumlah smash yang telah ditentukan pula. Setelah selesai melakukan, ganti dengan anak yang lain. Untuk latihan permainan target sasaran tetap *shuttlecock* yang di *smash* menggunakan raket diarahkan pada salah satu daerah sasaran yang telah diberi nomor atau penanda. Sebagai contoh peserta memilih sasaran nomor 3, tiap peserta melakukan 10 kali smash tiap setnya tanpa merubah sasaran dalam satu set dan meningkat pada pertemuan berikutnya.

2.4.1.1.2 Metode latihan Permainan Target Sasaran Berubah

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).



Gambar 2. 7 Latihan Sasaran Berubah

Sumber : ([https://eprints.uny.ac.id/63418fulltext_yori %triansyah_17711251084.](https://eprints.uny.ac.id/63418fulltext_yori%triansyah_17711251084.))

Dari beberapa pendapat di atas disimpulkan bahwa latihan sasaran berubah dapat meningkatkan kemampuan peserta yang dilatih menjadi terampil dalam berolahraga. Adapun cara latihan ini peserta melakukan *smash* secara berulang-ulang yang sarasanya diarahkan secara berubah-ubah yang telah ditentukan, porsi melakukan *smash* yang telah ditentukan pula. Setelah itu bergantian dengan peserta lainnya. *Cock* yang di *smash* diarahkan ke salah satu sasaran yang ditentukan, seperti memberi penanda atau nomor sasaran yang akan dituju dengan berganti-ganti dalam satu set. Masing-masing peserta diberi 10 kali percobaan melakukan *smash* dalam satu setnya dan pada pertemuan berikutnya ditingkatkan lagi percobaanya.

2.5 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Rieka Viscasari mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Tadulako 2021. Penelitian yang dilakukan oleh Rieka Viscasari bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan *smash* Sasaran Tetap dan Sasaran Terhadap Ketepatan *smash* Atlet PB Sehati Kota Palu. Ada pengaruh pemberian latihan *smash* sasaran tetap terhadap ketepatan *smash* pada atlet PB SEHATI KOTA PALU, nilai t hitung = 7,333 dan t tabel = 1,753 dengan nilai sig. 0,000 1,753. Dengan selisih perbedaan nilai 0,4 dengan kenaikan persentase 19,38 %. 2. Ada pengaruh pemberian latihan *smash* sasaran berubah terhadap ketepatan *smash* pada atlet PB SEHATI KOTA PALU, atas nilai t hitung = 5,292 dan t tabel = 1,753 dengan nilai sig. 0,001 1.753. Dengan selisih perbedaan nilai 2 dengan kenaikan persentase 16,32 %. 3. Latihan *smash* sasaran tetap lebih baik terhadap ketepatan *smash* pada atlet PB SEHATI KOTA PALU, dengan selisih rata-rata sebesar 3,06.

Penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian Rieka Viscasari hanya sampel berbeda. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023. Adapun judul penelitian yang penulis lakukan adalah “Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan *smash* Dalam Permainan Bulutangkis (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 8 Kota

Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023)”. Penelitian ini diharapkan dapat mendukung hasil penelitian Rieka Viscasari sehingga hasil penelitian yang penulis lakukan memberi manfaat yang berarti khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi para guru, pembina, dan pemerhati olahraga.

2.6 Kerangka konseptual

Anggapan dasar merupakan titik tolak bagi penulis dari segala penelitian yang akan dilaksanakan, anggapan dasar ini digunakan sebagai pegangan secara umum. Hal ini berarti penyidik dalam merumuskan postulat yang berbeda, seorang penyidik mungkin saja meragukan suatu anggapan dasar itu. Selanjutnya diartikan pula bahwa penyidik dapat merumuskan satu atau lebih dari hipotesis yang dianggapnya sesuai dengan penyidikan.

Latihan target dianggap cocok untuk meningkatkan ketepatan hampir sama yaitu mempunyai arah menuju sasaran dengan tepat. Latihan target juga mempunyai keselarasan dengan *smash* dalam bulutangkis. Sedangkan menurut Hastuti, Tri Ani (dalam Dewi, 2016) 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”(hlm. 3-4). Sedangkan *smash* membutuhkan konsentrasi, ketenangan, dan akurasi dalam pelaksanaannya sehingga latihan target apabila diterapkan pada teknik *smash* dapat berjalan.

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 kesatu tempat atau satu sasaran. Sehingga Siswa yang dilatih menjadi mudah beradaptasi dengan ketepatan saat memukul *shuttlecock*. Gerakan otomanisasi merupakan hasil latihan yang dilakukan secara berulang ulang, hal ini sesuai hukum latihan. Dalam metode *drill* atlet melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukan secara berulang-ulang. Untuk latihan permainan target sasaran tetap *shuttlecock* yang di *smash* menggunakan raket diarahkan pada salah satu daerah sasaran yang telah diberi

nomor atau penanda. tiap peserta melakukan 10 kali *smash* tiap setnya tanpa merubah sasaran dalam satu set dan meningkat pada pertemuan berikutnya.

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). Adapun cara latihan ini peserta melakukan *smash* secara berulang-ulang yang sarannya diarahkan secara berubah-ubah yang telah ditentukan, porsi melakukan *smash* yang telah ditentukan pula.

Berdasarkan hasil observasi peneliti yang telah dilakukan pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023 banyak melakukan *smash* dengan arah *shuttlecock* masih mendarat, 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.

2.7 Hipotesis Penelitian

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun berdasarkan pada tinjauan dan hasil penelitian yang relevan. Menurut Sugiyono (2019) “alur-alur pikiran yang logis dalam membangun suatu kerangka berpikir yang membuahkan kesimpulan yang berupa hipotesis” (hlm. 96).

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di bagian awal serta berdasar pada anggapan dasar tersebut di atas maka penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut. “latihan permainan target berpengaruh terhadap ketepatan smash dalam permainan bulutangkis pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023”.