

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bulutangkis adalah salah satu olahraga yang paling banyak diminati oleh masyarakat, Hal ini terbukti dari sering diadakannya lomba kejuaraan baik secara nasional dan internasional pada olahraga yang satu ini. Bulutangkis adalah permainan bola kecil yang dimainkan dengan menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock* dengan dibatasi net dan dimainkan di dalam lapangan (Haerun et al 2020). Permainan bulutangkis dilakukan dengan cara memukul bola atau *shuttlecock* melewati jaring (*net*) agar jatuh dibidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga sangat cepat dan disertai dengan gerakan tipuan. Olahraga ini melatih ketepatan, kecepatan, dan strategi dalam permainan. (Subarkah & Ika, 2020) Bulu tangkis dimainkan oleh 2 orang untuk kategori tunggal dan dimainkan 4 orang untuk kategori ganda.

Penguasaan teknik dasar merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk pemain agar dapat memberikan hasil yang maksimal (Zarwan, et al 2018). Dengan keterampilan teknik dasar yang tinggi yang dimiliki oleh pemain bulutangkis, maka akan memberikan atau menghasilkan permainan yang berkualitas. Teknik dasar merupakan salah satu jenis keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain dalam permainan bulutangkis. Untuk mendapatkan keterampilan bermain bulutangkis

yang baik, maka sangat penting sekali bagi seseorang untuk mempelajari dan memahami teknik dasar dari permainan bulutangkis itu sendiri. (Arnando & Indri, 2018), menyatakan bahwa dengan teknik dasar yang telah dikuasainya itu pemain akan dapat mengembangkan keterampilannya di masa yang akan datang. Untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik, maka seorang atlet harus menguasai teknik dasar atau keterampilan dasar bermain bulutangkis dengan benar.

Setiap pemain bulutangkis harus menguasai teknik dasar terlebih dahulu sebelum menguasai teknik teknik lainnya. (Elisa et al, 2020), Teknik dasar penguasaan yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain bulutangkis yaitu (1) cara memegang raket, (2) gerakan pergelangan tangan, (3) gerakan langkah kaki dan (5) tingkat konsentrasi. Adapun teknik dasar dalam permainan bulutangkis adalah servis, gerakan melangkah, pukulan *backhand*, pukulan *forehand*, pukulan *lob*, pukulan *dropshot*, pukulan *drive*, pukulan *overhead*, pukulan *netting* dan pukulan *smash*. Seorang pemain bulutangkis harus bisa menguasai dan memahami semua teknik dasar tersebut. Hal ini dikarenakan teknik dasar merupakan awal dari semua teknik untuk mencapai keberhasilan dari permainan itu sendiri. Untuk menjadi pemain bulutangkis yang berprestasi maka seorang pemain bulutangkis harus menguasai teknik teknik dasar seperti fisik, taktik, dan mental yang harus dimiliki.

Teknik adalah keterampilan yang harus dikuasai oleh seseorang untuk bisa bermain salah satu cabang olahraga. Akan tetapi, dalam proses penguasaan teknik dasar bulutangkis terdapat permasalahan yang harus dihadapi oleh para pemain salah satunya adalah kemampuan fisik. Didalam permainan bulu tangkis, latihan kondisi

fisik memiliki fungsi vital guna melindungi serta menaikkan kualitas kebugaran jasmani (*physical fitness*). Kondisi fisik merupakan satu kesatuan atas komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan. Aspek kondisi fisik merupakan kesatuan inti untuk semua jenis olahraga yang mempunyai komponen dasar kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Aspek tersebut menunjang aspek lain seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik memastikan dan membantu seorang pemain bulutangkis saat melakukan pertandingan terlaksana maksimal. Seorang pemain bulutangkis yang memiliki kemampuan fisik tinggi memiliki peluang untuk menciptakan sebuah prestasi. Hal tersebut didasarkan pada adanya kemampuan fisik yang baik tentunya seorang pemain akan mudah saat melakukan teknik teknik dan gerakan selama permainan memadai. Begitu pula sebaliknya bila pemain tidak memiliki kemampuan fisik yang baik tentunya sulit untuk berprestasi, terutama pada cabang olahraga permainan yang sangat membutuhkan dukungan kemampuan fisik yang memadai (Haerun, 2020).

Seorang atlet bulutangkis dapat meraih hasil prestasi yang tertinggi atlet harus melakukan latihan yang benar. Latihan sendiri merupakan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Dalam pembuatan program latihan yang diutamakan adalah bagaimana adanya efek latihan pada tubuh yaitu semua yang terjadi dalam latihan. Bagaimanapun, jika pembebanan latihan terlalu ringan, efek latihan setelah pemulihan akan menjadi kurang dari yang diharapkan. Jika pembebanan latihan terlalu besar/berat maka kondisi akan kembali seperti semula.

Pada saat proses latihan terdapat beberapa prinsip-prinsip yang dapat diterapkan yaitu kebutuhan pribadi, kekhususan, progresif, beban lebih, pemulihan, dan kebalikan. Upaya untuk mengoptimalkan kondisi fisik seorang atlet dipengaruhi oleh penerapan program latihan yang tepat, yang berpedoman terhadap prinsip-prinsip latihan. Penurunan kondisi fisik atlet disebabkan penerapan prinsip-prinsip latihan yang kurang tepat. Hal yang paling penting yang harus diperhatikan oleh pelatih adalah dengan menerapkan program latihan secara baik dan benar yang berpedoman terhadap penggunaan prinsip-prinsip latihan (Aprilia, 2018). Tindak lanjut dari latihan kemampuan fisik yaitu mengimplementasikan atau menerapkan pada saat belajar teknik dasar bulutangkis.

Pembinaan prestasi olahraga yang bertujuan pencapaian prestasi secara optimal memerlukan pelatihan yang terprogram dengan baik dan berkesinambungan. Berkaitan dengan pelatihan olahraga dalam upaya pencapaian prestasi yang optimal, harus didasari bahwa aspek-aspek fisik, teknik, strategi dan kematangan mental merupakan kesatuan yang harus selalu ditingkatkan. Kemampuan fisik ini sangat berpengaruh terhadap seorang pemain bulutangkis, apabila pemain memiliki kondisi fisik yang baik maka akan berdampak kepada pemain tersebut akan dengan mudah dalam mempelajari teknik dasar bulutangkis sebaliknya apabila pemain bulutangkis memiliki kemampuan fisik yang kurang maka akan membutuhkan waktu yang cukup lama dalam menguasai teknik dasar bulutangkis ini. Oleh karena itu kemampuan fisik menjadi permasalahan utama saat seseorang ingin mempelajari dan menguasai teknik dasar bulutangkis. Diperlukan sebuah upaya agar kemampuan fisik seorang pemain

bulutangkis tangkis dapat maksimal sehingga berdampak pada kemampuan nya dalam menguasai teknik dasar permainan bulutangkis.

Kemampuan fisik antara anak-anak dengan golongan orang dewasa tentu berbeda. Kemampuan fisik orang dewasa cenderung lebih kuat dibandingkan kemampuan anak-anak. Kemampuan fisik dikatakan baik jika mampu mendorong penguasaan gerakan dalam permainan bulu tangkis. Hal ini dapat dimisalkan dengan gerakan *smash* yang dilakukan, dimana gerakan ini merupakan senjata utama dalam mematikan lawan dan dibutuhkan loncatan yang tinggi, pukulan yang keras dan terarah. Oleh karena itu, perlunya kekuatan dan kecepatan otot-otot tungkai, lengan, punggung serta perut. Sebagai atlet pemula, anak usia 10-12 tahun harus dilatih mulai sejak dini supaya dapat berkembang dengan optimal dan memunculkan regenerasi atlet baru selanjutnya. Terbentuknya fisik dan mental atlet pemula yang harus dilatih berada di usia tersebut dikarenakan anak memiliki fisik yang bagus dan mental yang dapat dibentuk untuk menjadi atlet yang berprestasi (Ghon Lisdiantoro R. N., 2021).

Tercapainya prestasi dalam bidang olahraga harus didukung dengan kemampuan fisik yang tinggi dan mampu meminimalisir terjadinya cedera. Kemampuan fisik tersebut berkaitan erat dengan kesegaran jasmani, dimana kesegaran jasmani diartikan sebagai kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian atas beban fisik yang diberikan kepada seorang atlet tanpa menyebabkan kelelahan. Menurut Nieman (1993) unsur-unsur kesegaran jasmani berhubungan dengan kelincahan, balance atau keseimbangan, kecepatan, koordinasi, kekuatan dan waktu reaksi dalam melangkah. Hal ini juga diterangkan oleh (Utwi Hinda Zhannisa,

2018), bahwa tercapainya prestasi dalam olahraga bulutangkis harus disokong dengan kondisi yang prima. Olahraga bulutangkis memiliki sifat *competitive sport* yang memerlukan kesiapan fisik, teknik, taktik dan juga mental. Disisi lain, atlit olahraga bulutangkis juga mempunyai teknik dasar bermain bulutangkis yang baik dan benar.

Latihan kemampuan fisik adalah sebuah dasar untuk kesuksesan seorang atlit olahraga. Atlit yang memiliki prestasi tinggi tidak mungkin jika tidak melakukan latihan yang berat. Saat ini, banyak calon atau bibit cabang olahraga bulutangkis yang memiliki potensi luar biasa untuk bersaing di kancah internasional. Disisi lain banyak dijumpai pemusatan latihan bulutangkis mulai tingkat kabupaten hingga pusat. Sehingga, tidak heran jika olahraga bulutangkis Indonesia mengalami peningkatan. Menurut (Ghon Lisdiantoro A. P., 2021) pembangunan di Indonesia telah dilakukan secara berkesinambungan di segala bidang kehidupan secara material ataupun spiritual. Pembangunan manusia dipandang sebagai modal utama yang sangat potensial yang dilakukan dengan cara pendidikan formal, informal maupun pendidikan non formal. Pada bidang olahraga, pemerintah Indonesia sangat besar perhatiannya dikarenakan olahraga dipandang memiliki peranan penting dalam pembangunan yaitu peningkatan kualitas sumber daya manusia. Fenomena yang terjadi pada saat ini adalah maraknya ajang pertandingan bulutangkis. Pertandingan bulutangkis mempunyai euphoria tersendiri saat ini. Banyak anak-anak mulai mengikuti trend untuk bermain bulutangkis. Pada dasarnya, dalam memainkan permainan ini perlu dibarengi dengan teknik, taktik, fisik, mental dan kemampuan dasar dalam memainkan permainan ini.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti tertarik ingin mengetahui kondisi fisik atlet terkait kemampuan teknik dasar bulutangkis yang dimiliki oleh atlet bulutangkis di kota Pontianak.

B. Rumusan Masalah

Suatu penelitian tidak mungkin lepas dari yang namanya permasalahan sebab permasalahan merupakan sesuatu yang akan diteliti, dianalisa, dan dipecahkan. Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dapat diajukan sesuatu permasalahan yang muncul dalam penelitian ini adalah “Bagaimana kemampuan teknik dasar atlet bulutangkis PB Junior Tangkas pada usia 6-12 tahun dikota Pontianak”?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut “Untuk mengetahui kemampuan teknik dasar atlet bulutangkis PB Junior Tangkas pada usia 6-12 tahun dikota Pontianak”.

D. Manfaat Penelitian

Informasi hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Secara Teoritis

Mampu digunakan sebagai pemberian masukan kepada pelatih bulutangkis mengenai potensi yang dimiliki oleh atlet-atlet usia anak-anak sehingga mampu dijadikan acuan guna memberikan peningkatan terhadap prestasi pemain.

2. Secara Praktis

Mampu digunakan sebagai peningkat motivasi untuk atlet-atlet usia anak-anak dalam mengembangkan potensi yang dimiliki dalam permainan bulutangkis sehingga dapat meraih prestasi.

E. Ruang Lingkup dan Definisi Operasional

Kemampuan teknik dasar bulutangkis pada usia anak-anak penelitian ini yaitu dengan melakukan tes keterampilan bulutangkis kepada anak-anak dengan teknik yang diukur antara lain: servis panjang, servis pendek, *smash*, *overhead lob*, dan *dropshot*. Kemudian dilakukan dengan analisis terhadap perbedaan tes.