BAB I

PENDAHULUAN

A. *Latar Belakang*

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Manusia sendiri adalah mahkluk hidup yang aktivitasnya sangat tinggi. Rutinitas yang sangat tinggi tersebut harus ditunjang dengan kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang. Keseimbangan kondisi fisik dan psikologis tersebut dapat dicapai dengan usaha manusia melalui aktivitas olahraga dan rekreasi yang bertujuan mengurangi tegangan-tegangan pada pikiran (refreshing dan relaksasi). Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga memperlakukan seseorang sebagai sebuah kesatuan utuh, mahluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, olahraga merupakan suatu bidang kajian yang luas sekali. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, olahraga berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia, yang terhubung dengan perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik

terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti olahraga yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia. Olahraga adalah pendidikan jasmani yang terdapat dalam permainan dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang tinggi. Per definisi, olahraga diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa olahraga memanfaatkan alat fisik untuk mengembangan keutuhan.

Dalam bulu tangkis ada beberapa latihan teknik yang harus dikuasai diantaranya teknik memegang raket, teknik memukul shuttlecock, teknik pengusaan kerja kaki. Pelatihan teknik ini diberikan setelah pemberian latihan fisik. Pada teknik memukul dibedakan menjadi pukulan overhead dapat berupa smash, lob, drop shot, netting, pukulan side arm dapat berupa drive drop, drive clear, pukulan under arm dapat berupa under hand drop dan under hand lob Metode latihan adalah salah satu cara untuk meningkatkan prestasi olahraga. Salah satunya adalah metode Pelatihan drill dan metode Pelatihan dengan bermain. Dalam perkembangannya metode Pelatihan tersebut seringkali diterapkan dalam cabang olahraga tertentu. Dalam permainan bulu tangkis, untuk meningkatkan ketepatan smash dapat menggunakan metode Pelatihan drill dan bermain yang telah dimodifikasi demi perkembangan permainan bulu tangkis. Dengan adanya kedua perbedaan dari kedua metode latihan tersebut, maka dalam menerapkan kedua metode latihan ini pelatih perlu

mengetahui faktor-faktor pendukung lainnya, salah satunya adalah power otot lengan. Namun sampai sekarang belum ada pelatih yang membedakan penerapan kedua metode latihan yang dikaitkan dengan power otot lengan ini. Selama ini semua atlet mendapatkan pelakuan yang sama tanpa membedakan kemampuan dasar yang dimiliki oleh atlet. Pada dasarnya setiap atlet mempunyai perbedaan yang perlu diperhatikan untuk mendapatkan peningkatan prestasi secara efektif sesuai dengan kemampuan dasar yang dimiliki setiap atlet. Karena itu dirasa perlu adanya penelitian yang berkaitan dengan penggunaan metode Pelatihan drill dan bermain serta seberapa besar pengaruhnya terhadap kemampuan pukulan smash bulu tangkis. Hakikat Kemampuan Smash Bulu tangkis Tujuan permainan bulu tangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan shuttlecock di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri. Pada saat berlangsungnya permainan masing- masing pemain harus berusaha agar shuttlecock tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Smash adalah pukulan overhead (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Karena itu tujuan utamanya untuk mematikan lawan. Pukulan smash adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulu tangkis. Karakteristik pukulan ini adalah keras, laju jalannya shuttlecock cepat menuju lantai lapangan, sehingga pukulan ini membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, dan fleksibilitas

pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis. Dalam praktek permainan, pukulan smash dapat dilakukan dalam sikap diam/berdiri sambil loncat. Oleh karena itu pukulan smash dapat berbentuk pukulan smash penuh, pukulan smash potong, pukulan smash backhand, pukulan smash melingkar di atas kepala. Teknik pukulan smash secara bertahap setiap pemain harus menguasainya dengan sempurna. Manfaatnya sangat besar, yaitu untuk meningkatkan kualitas permainan. Dengan kualitas smash yang baik angka demi angka akan dapat diperoleh oleh setiap pemain bulu tangkis, karena sebagian besar angka pada permainan bulu tangkis didapatkan dari pemain tersebut berhasil melakukan smash dengan baik. Hakikat Latihan Menurut Sukadiyanto (2005, p.6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Pelatihan Metode DRILL merupakan suatu metode pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan kualitas pukulan smash. Berdasarkan informasi dari pelatih Ektrakurikuler Bulu tangkis SMA KEMALA BHAYANGKARI 3 PORONG sering mengikuti pelombaan tingkat dasar sampai nasional,tapi prestasinya kurang maksimal. Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap Siswa Ekstrakurikuler Bulu tangkis SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong, penulis melihat kemampuan pukulan smash siswa belum baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi pelatih dan Siswa Ekstrakurikuler Bulu tangkis SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong. Oleh karena itu, penelitian ini dipilih untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan metode DRILL untuk meningkatkan Kualitas pukulan smash Siswa Ekstrakurikuler 3 Porong.

Untuk penelitian ini akan dikembangkan lebih jauh dengan mengambil judul yaitu "Pengaruh Latihan Metode DRILL Untuk Meningkatkn Kualitas Pukulan Smash Siswa SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong.

B. *Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah*

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sumber informasi hanya bersumber dari kepala pelatih Cabang Olahraga Ekstrakurikuler SMA Kemala Bhayangkari 3 PORONG.
2. Sumber pengambilan sampel hanya bersumber dari Siswa Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Bulu tangkis SMA Kemala Bhayangkari 3 PORONG

3. Informasi yang disajikan yaitu pengaruh Latihan Metode *DRILL* Untuk Meningkatkan Kualitas Pukulan *Smash* Siswa SMA Kemala Bhayangkari 3 PORONG.

C. *Rumusan Masalah*

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka penelitian ini mengangkat rumusan masalah. Adakah pengaruh Latihan Metode *DRILL* Untuk Meningkatkan Kualitas Pukulan Smash ?

D. *Tujuan Penelitian*

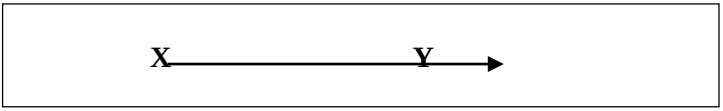
Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh Latihan Metode *DRILL* Untuk Meningkatkan Kualitas Pukulan *Smash* Siswa Sma Kemala Bhayangkari 3 Porong .

E. *Variabel Penelitian*

Dalam penelitian eksperimen dikenal beberapa variabel. Variabel adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan kondisi, keadaan, faktor, perlakuan, atau tindakan yang diperkirakan dapat mempengaruh hasil eksperimen. Penelitan ini memiliki variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel bebas merupakan varibel yang kedudukannya memberikan pengaruh terhadap variabel terikat, dapat dimanipulasi, diubah, atau diganti. Dalam penelitian eksperimen, variabel bebas merupakan perlakuan (*treatment*) yang diberikan pada kelompok kontrol.

Variabel terikat adalah variabel yang menjadi akbt dari pengaruh variabel bebas. Variabel terikat dapat diartikan sebaga karakteristik yang diukur setelah mendapatkan perlakuan. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kualitas pukulan smash yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler.



Keterangan :

1. Variabel Bebas (x) : Metode Latihan *DRILLING Smash*
2. Variabel Terikat (y) : Peningkatan Kualitas Pukulan *Smash* Siswa

F. *Manfaat Penelitian*

A. Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Teoritis : Manfaat teori dan penelitian ini adalah untuk memberikan ilmu pengetahuan di bidang disiplin ilmu keolahragaan, khususnya yang berkaitan dengan permainan bola voli. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan sumber informasi bagi penelitian lain dengan tema sejenis, terutama di lingkungan SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pengguna

Penelitian ini dapat memberikan informasi tentang Pengaruh Latihan Untuk Meningkatkan kualitas pukulan smash Siswa Ekstrakurikuler SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong.

b. Bagi penulis

Penelitian ini memberikan pengalaman baru bagi penulis untuk mengimplementasikan ilmu yang sudah dipelajari di perkuliahan, penulis mendapat wawasan baru dari narasumber, dan penulis mendapatkan wawasan baru dari sumber buku dan sumber dari jurnal yang sudah dibaca.