

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan umum yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional. Menurut Lutan (2000:15), melalui aktivitas jasmani bisa membimbing belajar anak sehingga terjadi perubahan perilaku dalam kaitannya dengan aspek fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral. Ada tiga kegiatan dalam proses pembelajaran di sekolah yaitu kegiatan intrakurikuler, kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di dalam dan di luar sekolah di luar jam sekolah (tatap muka) dengan tujuan untuk lebih meningkatkan dan memperluas pengetahuan dan keterampilan dari berbagai bidang studi (Usman, 1993: 22). Dari sinilah terdapat potensi siswa dapat dikembangkan dan bibit olahraga yang tidak akan habis bila program olahraga disekolah, dilaksanakan dengan baik.

MI Syifa`ul Qulub Lamongan merupakan salah satu sekolah yang menawarkan ekstrakurikuler. ekstrakurikuler yang ditawarkan di MI Syifa`ul Qulub Lamongan meliputi pramuka, bola voli, bola basket, bulu tangkis, dan futsal. Dari sekian banyak kegiatan ekstrakurikuler, penelitian ini membahas latihan ekstrakurikuler bulutangkis. Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di MI Syifa`ul Qulub Lamongan berjalan dengan sangat baik dan pelatihan berlangsung dua kali dalam seminggu yaitu pada hari Jumat dan Selasa pukul 06.30 08.00 WIB. Sarana dan prasarananya yang digunakan juga cukup memadai. Misalnya lapangan yang digunakan cukup bagus dan lapangan terbuka. Namun, pada saat latihan, ada masalah dengan shuttlecock. Hal ini dikarenakan yang biasa digunakan tidak sesuai dan tidak layak pakai.

Bulutangkis adalah salah satu olahraga paling terkenal di dunia. Bulutangkis membantu menyatukan sosialitas di hampir setiap kalangan. Dalam bidang olahraga, bulutangkis merupakan olahraga yang tersebar luas di masyarakat pada berbagai tingkatan sosial. Bulutangkis bisa menembus dari kalangan bawah hingga kalangan atas. Hampir setiap negara, bulutangkis dapat berperan aktif dalam mengubah pandangan negatif seseorang menjadi sesuatu yang dapat memberikan sumbangan karya.

Bulutangkis adalah permainan yang pelaksanaannya menggunakan alat yang disebut raket dan shuttlecock. Permainan dapat dimainkan 1 *versus* 1 (tunggal) atau 2 *versus* 2 (ganda). Raket adalah alat yang terbuat dari aluminium atau serat karbon, dan seutas tali dililitkan di kepala raket. Raket berfungsi sebagai alat untuk memukul kok. Kok yaitu berupa bulu angsa yang dimasukkan ke dalam ujung gabus berbentuk setengah bola dan digunakan sebagai sasaran pukulan bulu tangkis.

Tujuan permainan bulu tangkis sendiri adalah memukul shuttlecock dengan raket di net ke arah wilayah lawan sampai lawan tidak dapat mengembalikannya. Pemain bulutangkis yang handal memiliki persyaratan yang berbeda-beda, salah satunya adalah menguasai teknik dasar bulutangkis. Bulutangkis memiliki beberapa teknik dasar seperti teknik servis, smash, lob, drop dan footwork (Subardjah, 2000: 7). Sebagaimana Purnama (2010:13) menyatakan, "Keterampilan dasar bulutangkis yang harus dimiliki pemain bulutangkis adalah (1) sikap berdiri (stance) (2) teknik memegang raket, (3) teknik memukul kok, (4) teknik melangkah. (footwork). Permainan bulu tangkis mengenal teknik pukulan. Dari semua teknik tersebut, pukulan smash adalah teknik pukulan yang paling sulit dan tercepat dalam bulu tangkis. Smash adalah pukulan cepat yang ditujukan kebawah dan tajam untuk menolak pukulan bola pendek (Grice, 2007: 85). Untuk menguasai teknik smash dengan baik diperlukan latihan terus menerus (drill) dan didukung dengan daya tahan yang tinggi atau kondisi fisik yang baik. Mustahil untuk berhasil menguasai pukulan smash tanpa menguasai teknik-tekniknya dengan baik.

Pukulan smash penting karena memberikan sedikit waktu kepada lawan untuk mempersiapkan dan mengembalikan bola pendek yang telah dipukul.. Dengan kata lain, semakin tajam sudut arah, semakin sedikit waktu reaksi lawan. Smash dianggap tepat jika memenuhi tiga kriteria: Cepat, tepat, akurat. Pukulan cepat berarti memukul bola dengan kekuatan maksimal agar *shuttlecock* bergerak cepat. Lompatan biasanya diiringi saat ingin mengembalikan *shuttlecock* ke lapangan lawan untuk menambah pukulan yang lebih kuat. Pukulan Tepat, itu berarti *shuttlecock* dipukul pada posisi dimana arah lawan dibidang yang kosong. Pukulan Akurat berarti menempatkan lemparan *shuttlecock* di tempat terbuka atau tidak terjangkaunya lapangan permainan lawan sehingga lawan tidak dapat memperkirakannya. Dasar smash yang baik adalah menciptakan rangkaian latihan menurut mekanisme latihan yang efektif dan efisien yang didukung oleh kekuatan tungkai, perut, lengan dan pergelangan tangan (Tohar, 1992: 67).

Seperti pukulan lainnya, smash adalah pukulan yang umum digunakan untuk mematikan lawan. Lawan harus selalu siap dan cekatan, karena sangat mungkin untuk mengekang permainan lawan mereka. Smash adalah pukulan overhead (ke atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan kekuatan penuh. teknik ini bertujuan untuk membunuh permainan musuh (PBSI, 2006: 3031). Dalam memberikan materi latihan khususnya pukulan smash, pukulan ini membutuhkan tenaga yang paling besar, sehingga pelatih harus mampu mengembangkan unsur-unsur yang akan membantunya mencapai hasil yang maksimal. Mengingat pentingnya kemampuan pukulan smash dalam bulutangkis, maka proses pembelajaran ketepatan smash perlu dilakukan dengan cermat dan beban belajar setiap harinya untuk meningkatkan akurasi smash.

Saat ini hampir semua sekolah dan lembaga pendidikan bulu tangkis menggunakan metode drill untuk mengajarkan materi dasar smash melalui kegiatan ekstrakurikuler.. Artinya, puluhan atau ratusan kok yang dipukul siswa tanpa jeda. Pembelajaran drill merupakan salah satu bentuk pembelajaran bulutangkis yang menyebabkan kebosanan. Hal ini dikarenakan tidak ada perubahan gerakan pada saat pembelajaran drill dan cenderung monoton. Mengingat fenomena ini, kita mungkin perlu menemukan metode pembelajaran smash yang

lebih menyenangkan, tetapi dasarnya sama atau lebih baik daripada metode drill. Metode pembelajaran yang digunakan adalah metode pembelajaran smash ketepatan yang menggunakan pendekatan bermain.

Menurut Skintaka (2001: 3), “Bermain adalah suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, tetapi permainannya tidak serius. Rasa bahagia datang dari permainan itu sendiri, bukan di luar permainan.” Kegembiraan yang timbul dari bermain atau kegiatan berulang-ulang. Jika sudah senang saat berolahraga, orang tersebut akan lebih termotivasi dan aktif. Dengan berlatih, jika ingin mencapai cara ini. Seperti halnya dapat dengan mudah mencapai tujuan tersebut. Tentu saja, seperti halnya bermain bulu tangkis, jika kita bisa mendapatkan hasil yang baik, maka akan menimbulkan rasa yang menyenangkan.

Permainan menggunakan TLS membuat siswa merasa senang, dan lemparan dan ayunan tangan yang berulang-ulang tidak merasa keberatan saat melakukan gerakan tersebut saat terjebak dalam jaring. Dengan bermain di net, siswa dapat mengukur cara mengayunkan lengan dan kecepatan lempar, dan siswa dapat terus melakukan gerakan pukulan yang akurat untuk waktu yang lama, dan keterampilan yang diperoleh di net akan ditransferkan kedalam ketepatan. Untuk memenuhi keakuratan kemampuan dalam bentuk yang sebenarnya.

Mitchell, Oslin, dan Griffin (2003) adalah permainan TLS dimana pemain menerima skor ketika bola atau proyektil serupa diarahkan atau mengenai target tertentu, dan target tersebut mengenai sasaran. lebih baik. permainan TLS adalah permainan yang ditentukan secara baik. berdasarkan akurasi, kejelian, dan akurasi tanpa gangguan dari orang lain. permainan TLS seperti smash dan dianggap cocok untuk meningkatkan akurasi. Dengan kata lain, siswa menunjuk ke arah yang benar menuju target tersebut, dan pemukul membutuhkan konsentrasi, ketenangan, dan akurasi dalam implementasi.

Pengamatan observasi di MI Syifa`ul Qulub Lamongan menunjukkan bahwa sebagian siswa masih kurang baik dalam melakukan smash, sehingga kemampuan smash mereka sangat bervariasi, ada siswa yang cukup baik saat mempelajari keterampilan

smash. Pukulan pada shuttlecock tidak sepenuhnya benar, karena teknik smash siswa masih salah. Juga, lebih sedikit perhatian diberikan pada pola latihan smash, dan lebih banyak gerakan dilakukan dalam latihan kebugaran dan permainan. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa pembelajaran smash khususnya metode drill membuat wajah siswa terlihat sedih dan kecewa, dan ketika tiba saatnya melakukan pukulan smash hasilnya cenderung kurang optimal.

Keberhasilan penguasaan teknik pukulan dalam bulutangkis dicapai melalui latihan yang teratur dan benar serta didukung dengan program latihan yang benar. Oleh karena itu, untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi, siswa perlu menguasai teknik dasar bulutangkis. Teknik dasar yang dimaksud tidak hanya mempelajari teknik memukul, tetapi juga teknik yang berhubungan dengan permainan bulutangkis. Latihan metode *Drill* dan menggunakan metode pola pukulan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk melatih teknik pukulan dalam bulutangkis.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa bermain net merupakan metode yang sangat cocok untuk meningkatkan kemampuan dan ketepatan *smash* smash sekolah bulutangkis, karena melalui pendekatan bermain yang diterapkan siswa akan merasa senang dan tanpa disadari kemampuan *smash*nya juga akan meningkat. Dalam rangka mengetahui bukti nyata mengenai pengaruh permainan *TLS* terhadap kemampuan pukulan *smash* dalam cabang olahraga bulutangkis, maka perlu dilakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Smash* Permainan *TLS* Terhadap Ketepatan *Smash* pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di MI Syifa’ul Qulub Lamongan”.

B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah

1. Ruang lingkup
Teknik Smash merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan bulutangkis yang harus dikuasai setiap pemain bulutangkis
2. Batasan masalah

Mengingat permasalahan tentang bermain target dan pukulan *smash* bulutangkis yang telah dipaparkan di atas sangatlah luas, maka agar penelitian ini menjadi lebih fokus dan berbobot, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi, yaitu hanya akan membahas pengaruh permainan target terhadap ketepatan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MI Syifa'ul Qulub Lamongan

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu: "Adakah pengaruh latihan *smash* permainan *TLS* terhadap ketepatan *smash* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MI Syifa'ul Qulub Lamongan?"

D. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *smash* permainan *TLS* terhadap ketepatan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MI Syifa'ul Qulub Lamongan

E. Variabel Penelitian

Penelitian ini ada dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (Y) adalah Latihan sasaran Permainan *TLS*
2. Variabel Terikat (X) adalah Kemampuan Ketepatan *Smash*

F. Manfaat Penelitian

berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
 - a. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembang pelatih sebagai acuan untuk program peningkatan peningkatan ketepatan *Smash*
2. Secara praktis
 - a. Bagi siswa itu sendiri, diharapkan bisa mengetahui tingkat ketepatan kemampuan smash yang diharapkan bisa meningkatkan kemampuan untuk berprestasi lebih tinggi.
 - b. Bagi para pembina olahraga bulutangkis, dan pelatih supaya dalam memberi pelatihan, pelajaran ataupun pada pembelajaran lebih banyak mempunyai landasan yang ilmiah.