

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang sangat berguna untuk kelangsungan hidup seseorang, baik untuk menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kualitas kesehatan, dan untuk membentuk fisik yang sehat. Kesehatan adalah suatu hal yang lebih mahal dari apapun (Salahudin & Rusdin, 2020). Bulutangkis merupakan olahraga populer, dengan jutaan peminat di seluruh dunia (Yu et al., 2023). Secara singkat, olahraga ini dimainkan saling berhadapan menggunakan raket dan shuttlecock yang hanya dibatasi oleh net yang dapat dengan mudah dimainkan oleh siapapun (Poole, 2016). Olahraga ini bisa dibilang memiliki tingkat intensitas sedang ke tinggi dalam permainannya (Phomsoupha & Laffaye, 2015). Di sisi lain, bulutangkis memiliki banyak gerakan yang cepat dan intens dengan berbagai gerakan khusus seperti melangkah maju, mundur, dan ke samping (Herbaut & Delannoy, 2020). Kekuatan pukulan, kecepatan bergerak, dan ketepatan pukulan adalah aspek utama permainan (Firmansyah & Wiriawan, 2018). Selain memerlukan keterampilan kaki, permainan ini juga memerlukan teknik pukulan dasar seperti *serve*, *smash*, *lob*, dan *dropshot* (Valldcabres et al., 2022).

Di era pendidikan modern, pembelajaran keterampilan olahraga tidak lagi cukup disampaikan dengan metode konvensional satu arah. Perubahan paradigma pendidikan dari *teacher-centered* ke *student-centered* menuntut guru untuk menjadi fasilitator yang mampu menciptakan suasana belajar aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Dalam pendidikan jasmani, ini berarti guru tidak hanya bertugas memberi instruksi teknis, tetapi juga menciptakan skenario pembelajaran yang memicu eksplorasi gerak, refleksi atas kesalahan, serta

peluang bagi siswa untuk belajar dari kegagalan. Hal ini sejalan dengan teori konstruktivistik yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif peserta didik dalam membangun pengetahuannya sendiri melalui pengalaman konkret (Sari, 2021)

Menurut Persatuan bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) bulutangkis adalah permainan yang bersifat individual, dan dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang (Aminuddin et al., 2020).

Menurut (Munandar, 2021, p. 15) Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk kedalam kelompok olahraga permainan. Bulutangkis dapat dimainkan didalam maupun diluar lapangan, dengan lapangan yang di batasi garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan.

Dalam permainan bulutangkis, penguasaan teknik dasar sangat menentukan keberhasilan permainan. Salah satu teknik penting yang menjadi fondasi dalam pertandingan, terutama dalam nomor ganda, adalah servis pendek *backhand*. Teknik ini memungkinkan pemain untuk memulai permainan dengan pukulan yang sulit dikembalikan secara ofensif oleh lawan. Keakuratan dan ketepatan arah servis menjadi kunci keberhasilan teknik ini. Oleh karena itu, pembelajaran servis pendek *backhand* memerlukan pendekatan yang tidak hanya teknis, tetapi juga menarik dan memotivasi peserta didik untuk meningkatkan keterampilannya secara aktif. Peserta didik di tingkat SMA, khususnya di sekolah olahraga seperti SMAS Reformasi Plus, memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan siswa pada umumnya. Mereka telah memiliki minat dan motivasi awal terhadap olahraga,

namun tetap membutuhkan strategi pembelajaran yang tepat agar potensi tersebut berkembang secara optimal. Pendekatan yang monoton dan berulang seringkali membuat siswa kehilangan semangat, meskipun berada dalam lingkungan yang secara struktural mendukung kegiatan olahraga.

Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran yang mampu menstimulasi kognisi, afeksi, dan psikomotorik secara seimbang sangat dibutuhkan. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam melakukan servis pendek *backhand* dengan baik. Masalah tersebut juga ditemukan di kelas XI SMAS Reformasi plus, di mana guru pendidikan jasmani mengamati bahwa hasil belajar siswa terhadap keterampilan ini masih tergolong rendah. Banyak siswa belum mampu mengarahkan *shuttlecock* secara akurat ke area target, sering kali menghasilkan servis yang terlalu tinggi, menyangkut di net, atau keluar lapangan. Kesulitan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya kurangnya variasi dalam metode pembelajaran, serta model latihan yang cenderung berulang dan kurang memberikan tantangan nyata bagi siswa.

Menurut Sukadiyanto (2017), penggunaan metode latihan yang bervariasi secara signifikan dapat meningkatkan adaptasi motorik siswa dan memberikan stimulus yang lebih efektif terhadap keterampilan teknis. Hal serupa juga ditegaskan oleh Purwanto (2020) yang menyatakan bahwa pendekatan berbasis target dalam latihan olahraga dapat meningkatkan fokus, motivasi, dan akurasi siswa dalam mencapai tujuan Latihan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya akurasi servis pendek *backhand* pada siswa adalah kurangnya variasi metode latihan sasaran target/target game dan pengulangan (*drilling*) yang mengakibatkan penguasaan teknik dasar,

seperti pegangan raket dan ayunan, tidak maksimal sehingga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, permasalahan di atas dapat menjadi salah satu faktor menyebabkan banyak peserta didik tidak tercapainya Kriteria Ketuntasan Minimal (75) dalam pembelajaran servis pendek *backhand* bulutangkis. Latihan yang dilakukan secara berulang tanpa variasi sering kali membuat siswa cepat bosan, kurang termotivasi, dan tidak fokus dalam meningkatkan keterampilan. Hal ini diperkuat oleh Hidayat (2018) yang menyatakan bahwa keterbatasan variasi dalam metode pembelajaran akan berdampak langsung terhadap rendahnya hasil belajar keterampilan teknik olahraga. Salah satu pendekatan inovatif yang dapat diterapkan adalah latihan servis pendek *backhand* dengan menggunakan variasi target. Pendekatan ini melibatkan penempatan berbagai sasaran visual (seperti lingkaran kecil, area berwarna, atau benda kecil) di zona servis lawan sebagai target spesifik untuk shuttlecock. Model ini tidak hanya membuat latihan lebih menarik, tetapi juga memberikan umpan balik langsung kepada siswa mengenai keberhasilan akurasi pukulannya.

Badaru et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan variasi dalam latihan teknik bulutangkis secara signifikan meningkatkan hasil belajar siswa karena siswa dilibatkan secara aktif dan latihan terasa lebih kontekstual. Lebih jauh lagi, penerapan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam konteks ini bukan hanya bertujuan memperbaiki hasil belajar semata, tetapi juga sebagai bentuk refleksi pedagogis guru dalam meningkatkan mutu pembelajaran PJOK.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap siswa kelas XI SMAS Reformasi Plus yang berjumlah 22 orang, diperoleh data bahwa sebanyak 8 siswa telah mampu melakukan teknik servis pendek *backhand* dengan baik. Sementara itu, sebanyak 14 siswa lainnya belum mampu melakukan teknik tersebut secara

optimal. Hal ini disebabkan karena kesalahan teknik dasar serta kurangnya latihan konsisten untuk menguasai perasaan pukulan (*feeling*) yang dianggap terlalu besar dan berat bagi siswa, sehingga menyulitkan mereka dalam melakukan servis pendek *backhand* dengan benar. Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Upaya Meningkatkan Akurasi Servis Pendek *Backhand* Bulutangkis Melalui Metode Latihan Sasaran Target Pada Siswa Kelas Xi Smas Reformasi Plus”

A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Akurasi servis pendek *backhand* bulutangkis siswa kelas XI SMAS Reformasi Plus masih rendah.
2. Metode latihan servis pendek *backhand* yang digunakan saat ini kurang efektif.

B. Batasan Masalah

1. Penelitian ini hanya membahas Upaya meningkatkan akurasi servis pendek *backhand* bulutangkis melalui metode latihan sasaran target pada siswa kelas XI SMAS Reformasi Plus.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat ditarik suatu rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat Upaya meningkatkan akurasi servis pendek *backhand* bulutangkis melalui metode latihan sasaran target pada siswa kelas XI SMAS Reformasi Plus.

2. Bagaimana pengaruh metode latihan sasaran target terhadap peningkatan akurasi servis pendek *backhand* pada siswa kelas XI SMAS Reformasi Plus.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui upaya meningkatkan akurasi servis pendek *backhand* bulutangkis melalui metode latihan sasaran target pada siswa kelas XI SMAS Reformasi Plus.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan sasaran target terhadap peningkatan akurasi servis pendek *backhand* pada siswa kelas XI SMAS Reformasi Plus.

E. Manfaat Penelitian

Setelah melihat latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, dan tujuan penelitian di atas, maka dapat ditarik beberapa manfaat dari penelitian ini. Manfaat yang diharapkan yaitu secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat teoritis
 - a. Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru tentang metode latihan sasaran target terhadap akurasi servis pendek *backhand* bulutangkis.
 - b. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian lain yang ingin melakukan penelitian serupa.
2. Manfaat praktis

- a. Penelitian ini dapat membantu meningkatkan akurasi servis pendek *backhand* bulutangkis pada siswa kelas XI SMAS Reformasi Plus
- b. Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi guru pendidikan jasmani untuk mengembangkan metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan akurasi servis pendek *backhand* pada siswa.
- c. Bagi Sekolah, hasil dari penelitian ini dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran sehingga sekolah dapat mencapai tujuan kurikulum yang diharapkan selain itu dapat memunculkan peserta didik yang berbakat yang membuka peluang prestasi.
- d. Bagi Penulis, penulis mampu menambah wawasan dan pengetahuan tentang bagaimana upaya meningkatkan hasil belajar dan mencapai tujuan