

BAB II

PUKULAN *BACKHAND* DALAM PERMAINAN BADMINTON MELALUI METODE *BLOCKED PRACTICE*

A. Deskripsi Teori

1. Sejarah Permainan Badminton

a. Sejarah Singkat Badminton

Dikutip dari situs Persatuan Badminton Seluruh Indonesia (PBSI), olah raga badminton mulai dimainkan di China, India, Jepang, Thailand, Yunani, serta Mesir Kuno. Pada saat itu bulu tangkis hanyalah permainan yang saling mempertahankan benda agar tidak menyentuh tanah selama mungkin tanpa bantuan tangan secara langsung. Pada abad pertengahan, di Inggris banyak sekali anak-anak yang mulai bermain *Battledores* dan *Shuttlecock*. Pada masa itu, permainan ini menggunakan dayung atau tongkat yang terbuat dari kayu untuk menjaga kok agar tidak menyentuh tanah. Inggris membawa permainan ini ke beberapa Negara seperti Jepang, China dan Thailand. Sejak saat itu, permainan ini menjadi populer dikalangan anak-anak. Hingga pada akhirnya olahraga ini resmi dimainkan secara kompetitif ketika dibawah perintah petugas tentara Britania Inggris di Pune, India pada abad-ke19. Pada permainan tersebut, mereka menambahkan net dan memainkannya secara bersaing. Para tentara membawa kembali permainan bulu tangkis yang kompetitif ke Inggris pada 1850-an. Berdasarkan perjalanan itu, pada 1934 didirikan International Badminton Federation (IBF) yang beranggotakan Inggris, Irlandia, Wales, Skotlandia, Denmark, Kanada, Selandia Baru, Perancis, dan Belanda. Menurut Grice (2007: 1) dalam jurnal Pratomo (2013: 2) badminton yaitu suatu olahraga yang merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan ditunjang dengan tingkat kebugaran yang tinggi. Pemain bulutangkis juga dapat mengambil sebuah keuntungan dari permainan ini dari segi sosial, hiburan dan mental.

b. Teknik Dasar Permainan Badminton

Permainan badminton secara umum adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua orang (untuk ganda) yang saling berlawanan. Seorang dapat memulai permainan bulu tangkis dengan melakukan *service* yang diarahkan kepada lawannya, sedangkan masing-masing pemain berdiri di lapangan yang sudah ditentukan oleh peraturan permainan. Kemudian lawan main menerima *service* tersebut sehingga terjadi rally-rally seorang pemain harus bisa mengembangkan berbagai macam pukulan yaitu : *overhead lob, smash, dropshot, netting, drive* yang dapat mematikan lawannya. Sistem perhitungan poin dalam setiap pertandingan (tunggal atau ganda) terdiri dengan system rally poin dengan mencari 21 poin dalam setiap set/gim.

Pemenang dalam pertandingan badminton adalah pemain atau pasangan yang sudah memenangkan dua game. Lalu, game ketiga adalah game penentuan, dimana pemain atau pasangan yang memenangkan game ini nantinya akan menjadi pemenang pertandingan. Jika kedua belah pihak sudah mencapai 20 poin, dibutuhkan selisih dua poin untuk menentukan pemenangnya. Namun jika poin kedua pemain sudah sama-sama mencapai 29 poin dan belum memiliki selisih dua poin, pemain yang lebih dulu mencapai 30 poin akan ditetapkan sebagai pemenangnya. Menurut Aksan (2012:14) dalam jurnal (1015:2) badminton adalah olahraga yang dimainkan oleh dua orang untuk bermain tunggal dan dua orang pasang untuk permainan ganda, adapun masing-masing orang atau pasangan berada di posisi yang saling berlawanan dibidang lapangan yang dipisahkan sebuah jarring atau net. Dan menurut Sutono (2008:1-2) dalam jurnal Hidayah (2015:2) menyatakan bahwa badminton merupakan salah satu jenis olahraga yang permainannya dengan menggunakan raket, net dan *shuttlecock*. Menggunakan raket sebagai alat untuk memukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul dalam permainan badminton.

2. Permainan Badminton

Badminton Salah satu cabang olahraga yang mengharumkan nama bangsa Indonesia di tingkat dunia yaitu . Cabang olahraga ini selalu meraih medali baik itu emas, perak maupun perunggu dalam ajang multi event seperti *SEA Games*, *ASIAN Games*, hingga Olimpiade. Tahir Djide (2013: 106) Sebagai cabang olahraga yang lebih mengandalkan kemampuan *aerobic*, badminton memerlukan sistem kerja tubuh yang memerlukan energi dukungan oksigen. Dalam fisiologi, lazim hal ini diungkap dalam istilah VO_2 max. Surbajah (2009) dalam jurnal Pratomo (2013: 2) berpendapat bahwa permainan ini telah mengalami perkembangan sebagai salah satu bentuk keolahragaan nasional yang digemari dan menarik perhatian masyarakat dengan berbagai tujuan atau kepentingan dalam melakukan olahraga.

Menurut Grice (2007: 1) dalam jurnal Pratomo (2013: 2) Bulutangkis yaitu suatu olahraga yang merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan ditunjang dengan tingkat kebugaran yang tinggi. Pemain badminton juga dapat mengambil sebuah keuntungan dari permainan ini dari segi sosial, hiburan dan mental. Pendapat yang sama oleh Aksan (2012:14) dalam jurnal Hidayat (2015:2) badminton adalah olahraga yang dimainkan oleh dua orang untuk permainan tunggal dan dua pasang untuk permainan ganda, adapun masing-masing orang atau pasangan berada pada posisi yang saling berlawanan di bidang lapangan yang dipisahkan dengan sebuah jaring atau net. Lain halnya dengan Sutono (2008:1-2) dalam jurnal Hidayat (2015:2) menyatakan bahwa badminton merupakan salah satu jenis cabang olahraga yang permainannya dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock*. Menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul dalam permainan badminton. Sehingga dari beberapa kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa pengertian badminton adalah permainan atau cabang olahraga yang dapat dimainkan untuk nomor perorangan (tunggal) ataupun beregu (ganda) dengan

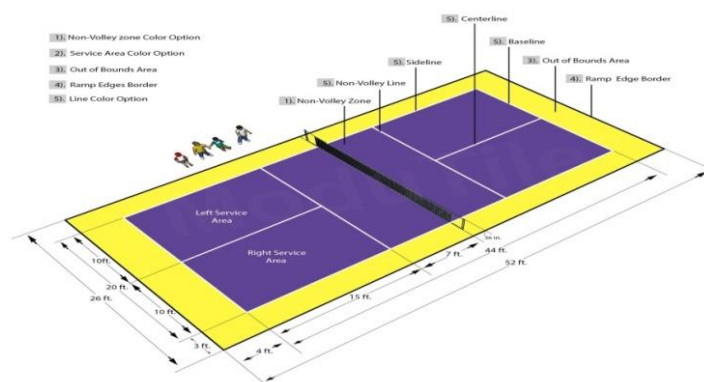
menggunakan raket dan *shuttlecock* yang dimainkan dilapangan terbuka atau tertutup dengan dibatasi oleh net di tengah lapangan.

Permainan bulutangkis memiliki sejumlah perlengkapan badminton yang sangat wajib untuk memaksimalkan permainan. Permainan badminton menggunakan dua alat utama yaitu raket sebagai alat pemukul bola yang terbuat dari susunan bulu atau disebut dengan *shuttlecock*. Permainan badminton dimainkan dengan cara melewatkan *shuttlecock* diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan.

3. Perlengkapan/Peralatan Dan Lapangan Permainan Badminton

a. Lapangan Badminton

Lapangan badminton merupakan suatu olahraga atau permainan yang membutuhkan ruang atau lapangan yang cukup luas. Ada syarat tertentu untuk lapangan badminton dalam hal bentuk dan ukuran. Lapangan dalam olahraga badminton pada umumnya memiliki ukuran yaitu lebar 6,10 meter dan panjang 13,40 meter dengan bentuk persegi panjang. Bermain badminton di tempat atau lapangan yang tepat akan lebih baik dan juga mengaplikasikannya pula teknik dasar permainan badminton



Gambar 2.1. Lapangan badminton

Sumber : Kemendikbud, Dirjen PAUD PM & Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesehatan (2017: 25)

b. Shuttlecock

Permainan badminton tentu tidak asing dengan perlengkapan yang satu ini karena justru *shuttlecock* yang menjadi khas cabang olahraga ini. *Shuttlecock* pada umumnya terbuat dari bahan berupa bulu angsa dengan pembuatan teratur.

Berat *shuttlecock* menurut standar IBF adalah sekitar 5,67 gram. Ada sebuah gabus tempat tertancapnya bulu-bulu angsa secara rapi dan gabus tersebut pun terlapis oleh kulit putih. Bulu angsa yang ditancapkan di sana ada sekitar 14-16 buah yang kemudian diikat dengan dua buah tali melingkar. panjang *shuttlecock* secara umum adalah 8,8 cm dan pengukuran dilakukan dari ujung kepala *shuttlecock* sampai dengan ujung daun bulu. Sementara 6,5 cm adalah panjang batang daun kok dan 2,3 cm adalah panjang kepala kok



Gambar 2.2 *Shuttlecock*

c. Raket

Raket badminton ada yang terbuat dari aluminium, tapi ada pula yang terbuat dari grafit dan karbon. Harga setiap raket juga beragam tergantung dari bahan yang digunakan untuk membuatnya, ada yang sangat terjangkau, tapi juga ada yang terlalu mahal. Senar tak gampang putus jika tarikan 21 hingga 24 ukuran kekencangan raket. kekencangan senar pada raket dan pembuatan yang sempurna sangat berpengaruh, maka biasanya pukulan *shuttlecock* oleh pemain pun akan dijamin kencang dan juga cepat.



Gambar 2.3. Raket

4. Teknik Dasar Permainan Badminton

Permainan badminton ada beberapa teknik pukulan yang harus dikuasai. Dinata (2006: 1) dalam jurnal Putra (2016: 2) mengemukakan ada beberapa jenis pukulan yang harus dikuasai seperti *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*. Semua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan *grip* dan *footwork* yang benar. Teknik dasar yang diuraikan di atas merupakan hasil dari pengkajian dengan mempertimbangkan efektif, efisien, dan kemudahan gerak. Teknik dasar pada badminton terdiri atas :

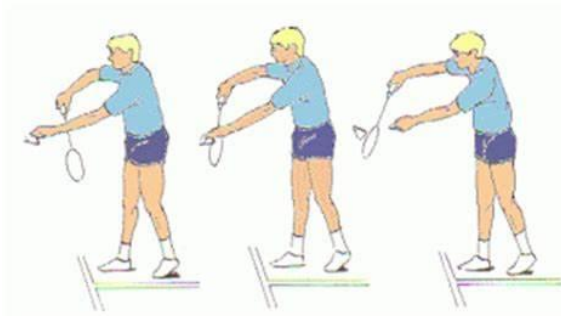
a. Teknik Servis

- 1) Servis Panjang Servis Panjang biasa digunakan untuk permainan tunggal, karena *shuttlecock* bisa mencapai area dekat garis belakang dengan cara menukik tajam, lurus ke bawah. Meskipun di sisi lain, pukulan ini lumayan menguras tenaga.

Gambar 2.4. Servis Panjang (*Forehand Serve*)

2) Servis Pendek

Servis pendek biasanya digunakan pada permainan ganda. Servis pendek dilakukan dengan tujuan untuk menghemat energi dalam permainan. Gerakan pergelangan atau kelentukan pergelangan sangat dibutuhkan pada pelaksanaan servis ini karena menentukan arah servis yang akan dilakukan. Semakin baik servis pendek yang dilakukan semakin susah lawan untuk mengembalikan. Menurut Kemendikbud, Dirjen PAUD PM & Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesehatan (2017: 22) menjelaskan langkah-langkah melakukan servis pendek :



Gambar 2.5. Servis Pendek (*Backhand Serve*)

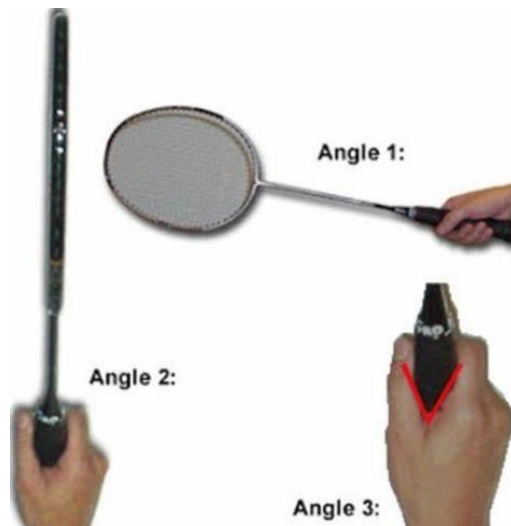
- b. Pegangan Raket Menurut Kemendikbud, Dirjen PAUD PM & Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesehatan (2017:17) Dalam permainan badminton tentunya mampu menguasai beberapa teknik tertentu salah satunya adalah cara memegang raket. Berikut pemaparan teknik dasar dalam memegang raket :

1) *American Grip*



Gambar 2.6. Teknik memegang raket *American Grip*

2) *Forehand Grip*



Gambar 2.7. teknik memegang raket *forehand grip*

3) *Backhand Grip*



Gambar 2.8. Teknik memegang raket *backhand grip*
 Sumber : Kemendikbud, Dirjen PAUD PM & Dikmas (2017: 19)

4) *Combination Grip*

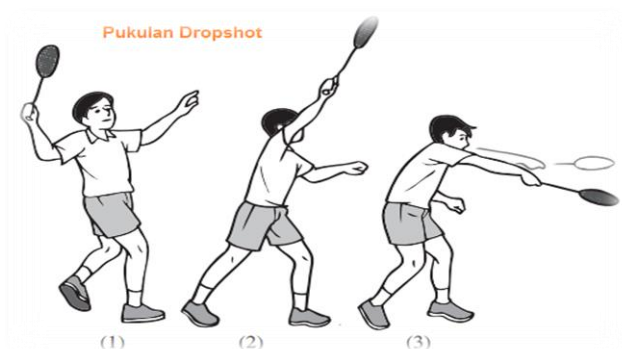


Gambar 2.9. Teknik memegang raket *combination grip*

5. Pukulan

a. Pukulan *Dropshot* Pukulan *Dropshot* Pengertian pukulan *drop* dalam permainan badminton menurut James Poole (1986) dalam Yudha (2015: 9) adalah pukulan yang tepat melalui jaring, dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan. Menurut Tohar (1991) dalam Yudha (2015: 9) pukulan *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah pihak lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net. Pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis sering disebut juga pukulan netting. Cara melakukan pukulan ini, pengambilan *shuttlecock* pada saat mencapai titik tertinggi sehingga pemukulannya secara dipotong atau diiris. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dari mana saja baik dari belakang maupun dari depan. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu *dropshot* dari atas dan *dropshot* dari bawah.

1) Pukulan *Dropshot* Atas

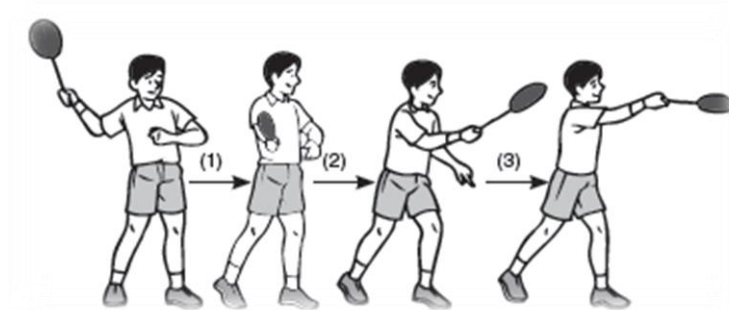


Gambar 2.10. Cara melakukan pukulan *dropshot* atas
Sumber : Sarjiyanto & Sujarwadi (2010:17)

2) Pukulan *Dropshot* Bawah

Pukulan ini mengarahkan *shuttlecock* ke daerah lawan yang jatuhnya sedekat mungkin dengan net. Misalnya digunakan untuk memukul *shuttlecock* yang berada di bawah badan agar jatuh sedekat mungkin dengan net di daerah lawan. Pukulan ini dapat dilakukan dengan *forehand* atau *backhand*. Pukulan *dropshot* dari bawah mengandalkan keterampilan gerak tangan dengan menjaga

keseimbangan badan. Pukulan *dropshot* dari bawah dapat dilakukan dengan mendorong, memotong, maupun mengangkat kok setinggi net, lawan pun akan kesulitan mengembalikan bola.



Gambar 2.11. Cara melakukan pukulan *dropshot* bawah
Sumber : Sarjiyanto & Sujarwadi (2010:18)

6. Teknik *Service Panjang (Long Service)*

Service panjang adalah pukulan *service* yang dilakukan dengan cara menerbangkan *shuttlecock* setinggi-tingginya dan jatuh ke garis belakang bidang lapangan lawan, Tohar (1992) dalam Suryani (2015: 12).

- a. *Service forehand* panjang (*long service forehand*) Jenis *service* ini terutama digunakan dalam permainan tunggal. *Shuttlecock* harus dipukul dengan menggunakan tenaga penuh agar *shuttlecock* melayang tinggi dan jatuh tegak lurus di bagian belakang garis lapangan lawan. Agar hasil *long service forehand* baik maka: Saat memukul *shuttlecock*, kedua kaki terbukaselebar pinggul dan kedua telapak kaki senantiasa kontak dengan lantai.
- b. Perhatikan gerakan ayunan raket, ke belakang, ke depan, dan setelah melakukan pukulan, harus dilakukan dengan sempurna serta diikuti peralihan titik berat badan dari kaki belakang ke kakidepan yang harus berlangsung kontinyu dan harmonis.
- c. Biasakan selalu berkonsentrasi sebelum memukul *shuttlecock*.
- d. Hanya berlatih tekun dan berulang-ulang tanpa mengenal lelah, dapat menguasai teknik *service forehand* tinggi dengan sebaik-baiknya.

7. *Blocked Practice*

Block practice merupakan salah satu contoh metode latihan yang hanya memfokuskan latihan dengan tujuan tertentu. Menurut Otte dan Zanic (2008) dalam Muhammad (2015: 26) *blocked practice* adalah sesi latihan yang berkonsentrasi pada satu aspek keterampilan yang dilakukan berulang-ulang sampai dapat melakukan keterampilan tersebut dengan benar.

Menurut Edwards (2011) dalam Muhammad (2015: 26) menjelaskan bahwa: metode *block practice* adalah susunan keterampilan dengan urutan yang sudah ditentukan dan mempraktekkan setiap keterampilan tersebut sebanyak yang diperlukan atau dalam waktu tertentu, menyelesaikan atau menguasai keterampilan pertama terlebih dahulu sebelum pindah ke latihan keterampilan yang lain.”.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *blocked practice* dapat digunakan untuk memberikan kesempatan pada siswa agar kemampuan yang diajarkan cepat dikuasai. Metode *blocked practice* memungkinkan siswa mempunyai pengalaman belajar dalam satu kali tatap muka untuk bisa mengetahui gerakan yang dilakukan sudah baik dan benar, karena proses keterampilan yang diajarkan harus betul-betul dikuasai sebelum berpindah ke keterampilan yang lain.

Metode *blocked practice* digunakan untuk memberikan kesempatan pada siswa agar kemampuan yang diajarkan cepat dikuasai. Metode *blocked practice* memungkinkan siswa mempunyai pengalaman belajar dalam satu kali tatap muka untuk bisa mengetahui gerakan yang dilakukan sudah baik dan benar, karena proses keterampilan yang diajarkan harus betul-betul dikuasai sebelum berpindah ke keterampilan yang lain.

Metode *blocked practice* hampir memiliki kemiripan dengan metode *drill*, tetapi metode *drill* tidak mengharuskan siswa bisa dalam beberapa pengulangan dari satu teknik yang diajarkan melainkan penekanannya hanya pada pengulangan satu atau dua teknik sekaligus. Sedangkan metode *blocked practice* mengharuskan siswa harus mampu melakukan salah satu teknik sebelum berpindah ke teknik lainnya. Hal tersebut di atas sejalan

dengan pendapat (Edward, 2011) *Block practice* adalah sebuah metode latihan dimana berkonsentrasi pada satu aspek keterampilan saja dan dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang sudah ditentukan atau sampai atlet menguasai aspek teknik tersebut sebelum beralih ke aspek teknik yang lain. Kelebihan metode *block practice* terletak pada kinerja yang bersifat repetitive yang membuat peserta didik untuk mengoreksi dan menyesuaikan diri pada aspek keterampilan yang sedang diajarkan.

Pelaksanaan metode *blocked practice* yang digunakan untuk mengajarkan teknik dasar permainan badminton dapat dilakukan dengan mengajarkan sebuah keterampilan teknik dasar servis. Dalam hal ini, guru akan meminta siswa untuk melatih dahulu servis sebanyak 20 kali, latihan terpusat dilaksanakan dengan mendahulukan satu tugas hingga selesai sebelum berpindah ke tugas lain.

Metode *blocked practice* pelatih bisa memantau perkembangan dengan jelas. Dan sedangkan atlet bisa fokus untuk melatih salah satu teknik yang masih kurang baik. *Blocked practice* mengharuskan atlet mencoba dan melakukan satu jenis latihan yang sama dan dilakukan secara berulang-ulang. *Blocked practice* bagus digunakan untuk mengulang gerakan dan akurasi karena semakin banyak pengulangan maka gerakan atau akurasi semakin baik. Hal ini bisa membuat atlet akan secara otomatis akan melakukan gerakan yang telah dilatihkan pada saat pertandingan. Dengan berlatih menggunakan metode *blocked practice* atlet melakukan satu aspek teknik saja sehingga terpisah dengan aspek teknik yang lain.

Hal ini akan menghalangi aspek teknik yang lain masuk dalam sesi latihan tersebut, sehingga performa teknik yang dilatihkan menjadi lebih optimal. Karena hanya berkonsentrasi pada satu aspek teknik di saat latihan ini membuat atlet memberikan perhatian dan ingatan tentang aspek 28 teknik yang diajarkan sehingga memudahkan pelatih atau instruktur memberikan koreksi-koreksi tertentu terhadap keterampilan yang dilakukan atlet dengan lebih mudah dan akan berujung pada performa latihan yang lebih optimal.

Kekurangan metode *blocked practice* menurut Magill & Anderson (2014:390)

- a. kinerja yang baik saat latihan bersifat sementara
- b. Membuat ketergantungan pada konteks latihan sehingga menurunnya kemampuan seseorang pada konteks pola latihan baru.
- c. Gejala lupa akan timbul saat latihan
- d. Metode latihan tidak bervariasi

Kelebihan metode *block practice* menurut Mahendra (2007 :36)

- a. Metode latihan efektif untuk anak disemua tahap, mulai dari tahap pembelajaran hingga ke tahap lanjutan
- b. Memberi kesempatan pada atlet untuk melakukan pengulangan
- c. Proses latihan berkelanjutan akan memungkinkan atlit melakukan pola gerak dengan lebih baik
- d. Performance atlet akan lebih baik

B. Penelitian Yang Relevan

Berikut adalah hasil penelitian yang relevan serta dapat digunakan sebagai bahan untuk mengembangkan penelitian ini :

1. Dermawan, M.R. 2019.Upaya Meningkatkan Keterampilan Servis Backhand Pendek Bulu Tangkis Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Sman 8 pekanbaru.Skripsi.Universitas Islam Riau.Pekanbaru.
2. Hafiz, A. 2014.Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Long Serve* Dalam Permainan Bulu Tangkis Melalui Metode *Blocked Practice* Pada Siswa Kelas Viii Mts Al Ikhlas Jayaloka Kabupaten Musi Rawas.Skripsi. Universitas Bengkulu. Bengkulu.
3. Elisa, N. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Long Service Dalam Permainan Bulu Tangkis Melalui Metode *Blocked Practice* Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 5 Luwu (Doctoral Dissertation, Unuversitas Muhammadiyah Palopo).