

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Sejak dahulu olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan akan kehidupan manusia untuk memenuhi kebutuhan dirinya sendiri yaitu kebutuhan akan sehat jasmani, rohani dan sosial.

Olahraga Bulutangkis merupakan cabang olahraga permainan populer yang sudah dikenal oleh semua orang, baik masyarakat Indonesia maupun oleh masyarakat Internasional. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan dimainkan oleh pria maupun wanita, baik untuk rekreasi atau prestasi. Cabang olahraga bulutangkis sebagai olahraga yang mendunia, ini dapat dilihat dari beberapa pertandingan yang diselenggarakan dalam tiap tahunnya, bahkan dalam multi event internasional seperti Olimpiade, ASEAN Games dan SEA Games.

Suatu permainan tentunya memiliki sebuah tujuan agar permainan tersebut menjadi menarik dimana pemain saling memperoleh poin, dalam permainan bulutangkis tujuan dari permainan bulutangkis ini adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara menyebrangkan dan menjatuhkan *shuttlecock* di bidang permainan lawan (Subarjah dan Hidayat, 2007). Dari waktu ke waktu

perkembangan bulutangkis ini makin pesat, hal ini disebabkan makin tingginya keterampilan penguasaan teknik dari para pemainnya. Dengan keterampilan teknik bermain yang cukup tinggi yang dimiliki oleh rata-rata pemain, maka akan dapat memberikan suatu permainan yang bermutu.

Mendapatkan suatu keterampilan penguasaan yang baik, maka dari sejak dini para pemain harus sudah diberikan pelajaran teknik dasar, sehingga dengan teknik dasar yang telah dikuasainya itu pemain akan dapat mengembangkan keterampilannya dimasa yang akan datang. Keterampilan dasar merupakan salah satu jenis keterampilan yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis karena merupakan salah satu pendukung pokok prestasi olahraga” (Subarjah & Hidayat, 2007). Dalam permainan olahraga bulutangkis ada beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasainya yaitu cara memegang raket (*grips*), sikap siap (*stance atau ready position*), gerakan kaki (*footwork*), dan gerak memukul atau *strokes* (Subarjah & Hidayat, 2007).

Berbagai macam-macam teknik pukulan yang harus dikuasai dalam bulutangkis seperti yang dikemukakan (Megantara, 2007) yaitu (1) pukulan *service*, (2) pukulan lob atau *clear*, (3) pukulan *drop shot*, (4) pukulan *smash*, (5) pukulan *drive* atau mendatar. Pukulan *smash* merupakan salah satu pukulan dasar dari semua pukulan yang harus dikuasai oleh pemain. Pukulan *smash* adalah pukulan yang sangat cepat dengan tujuan adalah untuk mematikan lawan, hal ini selaras dengan apa yang diungkapkan oleh (Subarjah & Hidayat, 2007) Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam yang bertujuan untuk mematikan lawan secepat-

cepatnya. Gerakan *smash* hampir sama dengan gerakan *lob* dan *dropshot*, perkenaan raket lurus, bisa juga dengan cara dimiringkan. Selanjutnya (Subarjah & Hidayat, 2007) mengemukakan pada pukulan ini lebih mengandalkan kekuatan, kecepatan, lengan dan lecutan pergelangan tangan”. Pukulan *smash* merupakan salah satu pukulan yang mengakhiri terjadinya *rally*, biasanya seorang pemain melakukan *smash* untuk mematikan lawan dan mengakhiri terjadinya *rally* sehingga mendapatkan poin.

Mencapai sebuah prestasi tinggi dalam olahraga merupakan tujuan dari seorang atlet atau pemain, untuk mencapai prestasi yang tinggi, seorang pemain atau atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus. Sebagaimana dijelaskan oleh Imanudin, (2008) mengatakan bahwa kondisi fisik adalah faktor terpenting dalam pencapaian prestasi tinggi, atlet yang memiliki kondisi yang bagus akan lebih siap dalam menghadapi proses latihan dan juga pertandingan. Ada empat komponen kondisi fisik dasar, yaitu: *fleksibilitas*, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan.

Kondisi fisik merupakan dasar untuk dapat mengikuti latihan dengan baik seperti yang dikatakan oleh (Harsono, 2015) menjelaskan bahwa perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena itu tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan dengan sempurna. Pada dasarnya ada beberapa komponen kondisi fisik yang mencakup seperti kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, *fleksibilitas*, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan reaksi, seperti yang di ungkapkan oleh (Harsono, 2015) berpendapat bahwa ada beberapa komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan, yaitu kecepatan,

kekuatan, daya tahan, *fleksibilitas* dan daya tahan otot, oleh sebab itu apabila komponen-komponen fisik itu dimiliki oleh seseorang maka fisik seseorang tersebut akan maksimal dalam beraktivitas, terutama dalam berolahraga.

Power merupakan salah satu faktor pendukung untuk pemain bulutangkis. Menurut (Sajoto, 2002) menjelaskan bahwa daya ledak atau *power* sama dengan kekuatan *explosive*. *Power* dari otot tergantung dari dua faktor yang saling berkaitan yaitu antara kekuatan otot berkontraksi dan kecepatan. Daya otot (*muscular power*) merupakan kemampuan seseorang yang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini dinyatakan bahwa daya ledak otot = kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*) (Sajoto, 2002).

Selain harus cepat dan keras pukulan *smash* juga membutuhkan sebuah akurasi yang tepat sesuai dengan tujuan yang diinginkan, tanpa memiliki keakurasian yang bagus hasil pukulan *smash* yang dilakukan akan tidak maksimal. Pukulan *smash* yang cepat, dan keras akan menjadi sia-sia jika pukulan tersebut tidak tepat sasaran, misalnya pukulan *smash* ke luar garis lapangan, atau menyangkut net. Untuk menghasilkan pukulan dengan tingkat keakurasian yang tinggi dibutuhkan koordinasi yang sinkron antara mata dengan tangan. Mata sebagai alat indera untuk melihat obyek yang dituju yaitu *shuttlecocks*, dengan diakhiri sebuah pukulan yang dilakukan oleh tangan.

Koordinasi melibatkan peran mata, tangan, dan kaki yang digerakan secara bersama-sama. Seperti yang dijelaskan oleh (Harsono, 2015) “Koordinasi merupakan gerak terpadu antara tangan, mata dan kaki dalam waktu bersamaan”.

Pemain dengan koordinasi yang baik antara mata dan tangan akan menghasilkan sebuah gerakan dengan tepat dan cermat. Ketepatan dan kecermatan gerakan hanya bisa dilakukan jika pemain memiliki koordinasi yang baik. Pemain dengan koordinasi yang baik mencerminkan keterampilan teknik yang tinggi. Seperti yang dijelaskan oleh (Giriwijoyo & Sidik, 2010) mengatakan bahwa ciri dasar keterampilan teknik mutu tinggi ialah ketepatan dan kecermatan gerakan dan/atau hasil gerakan”. Dengan ketepatan dan gerakan akan mengasilkan efisiensi gerakan.

Pemain yang memiliki koordinasi yang baik akan dapat dengan baik melakukan berbagai macam gerakan. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Koordinasi yang baik akan dapat melakukan berbagai gerakan-gerakan dengan berbagai tingkat kesulitan secara cepat, penuh sasaran dan tentunya efisien dalam gerakannya. Maka dari itu pemain bulutangkis harus memiliki *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan yang baik karena sangatlah penting karena akan menampilkan hasil yang baik dan maksimal, mereka akan mampu bertanding dalam performa terbaiknya. Dimana *power* otot lengan untuk menghasilkan pukulan yang keras dan koordinasi mata dan tangan untuk menempatkan *shuttlecocks* di area lawan sehingga lawan tidak mampu untuk mengembalikan *shuttlecocks* tersebut.

Daya ledak otot lengan, kelentukan, dan koordinasi mata-tangan sangat diperlukan untuk melakukan serangkain gerakan pukulan *smash* sehingga memberikan hubungan positif secara signifikan terhadap ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis (Putra, 2019). Hal ini berarti bahwa atlet yang memiliki tingkat daya

ledak otot lengan, kelentukan, dan koordinasi mata-tangan yang baik akan memudahkan untuk menempatkan shuttlecock saat dipukul, sehingga atlet mampu menyelaraskan gerakan dengan benar saat akan memukul shuttlecock (Putra, 2019). Keterampilan *smash* bulutangkis sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik (Kamaruddin, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Hermansyah dkk menjelaskan bahwa power otot lengan dan koordinasi memberikan pengaruh pada kecepatan smash, kedua kondisi fisik tersebut merupakan hal terpenting dalam melakukan smash permainan bulutangkis (Hermansyah dkk, 2017)

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini akan mencoba untuk mengkaji hubungan antara *power* otot lengan dan koordinasi mata-tang dengan kemampuan *smash* permainan olahraga bulutangkis

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan untuk menyatukan persepsi para pembaca serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian, maka penulis membatasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Penelitian ini menganalisa tentang hubungan *power* otot lengan dan koordinasi terhadap kemampuan *smash* bulutangkis. Adapun koordinasi yang penulis dalam penelitian ini koordinasi mata-tangan.

- b. Lebih dalam penelitian akan melihat berapa besar hubungan dari masing-masing komponen fisik tersebut terhadap kemampuan *smash* bulutangkis, baik secara parsial maupun secara simultan.
- c. Penelitian lapangan dilaksanakan pada bulan Februari 2023 di PB Gramapuri Badminton Academy Kabupaten Bekasi.
- d. Sampel dari penelitian ini adalah pemain bulutangkis PB Gramapuri Badminton Academy Kabupaten Bekasi.
- e. Untuk menganalisa data penulis menggunakan korelasi tunggal dan ganda, dimana kemampuan *smash* bulutangkis sebagai variabel independennya/ terikat, *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan merupakan variabel independen/bebas.

2. Rumusan Masalah.

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

- a. Apakah terdapat hubungan *power* otot lengan dengan kemampuan *smash* bulutangkis pada pemain PB Gramapuri Badminton Academy Kabupaten Bekasi?
- b. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *smash* bulutangkis pada pemain PB Gramapuri Badminton Academy Kabupaten Bekasi?

- c. Apakah terdapat hubungan *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *smash* bulutangkis pada pemain PB Gramapuri Badminton Academy Kabupaten Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

- a. Ingin mengetahui apakah terdapat hubungan *power* otot lengan dengan kemampuan *smash* bulutangkis pada pemain PB Gramapuri Badminton Academy Kabupaten Bekasi.
- b. Ingin mengetahui apakah terdapat hubungan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *smash* bulutangkis pada pemain PB Gramapuri Badminton Academy Kabupaten Bekasi
- c. Ingin mengetahui apakah terdapat hubungan *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *smash* bulutangkis pada pemain PB Gramapuri Badminton Academy Kabupaten Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai wawasan dan bahan masukan bagi:

1. Secara teoritis penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi para pelatih atau pembina olahraga bulutangkis untuk menyusun program latihan, pemanduan bakat dan peningkatan kemampuan pemain bulutangkis
2. Disamping nomor satu di atas, diharapkan penelitian bermanfaat bagi guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis

khususnya dalam melakukan *smash* agar hasil belajar atau latihan dapat dicapai secara optimal.

3. Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan panduan bagi pemain maupun pelatih untuk mengembangkan latihan *smash*, yang merupakan salah satu pukulan yang cukup urgen dalam permainan bulutangkis.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesimpangsiuran dan upaya untuk menghindari perbedaan pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian yang menyangkut masalah yang diteliti, maka dipandang perlu adanya batasan istilah atau pendefinisian variabel yang akan dioperasionalkan dalam penelitian ini diantaranya adalah:

1. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat (Harsono, 2015). Berdasarkan definisi *power*, maka *power* otot lengan adalah kemampuan otot-otot yang terdapat pada lengan untuk mengatasi tahan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerak yang utuh dan dikoordinasikan. Yang diukur dengan *two hand medicine ball put* dengan satuan meter.
2. Koordianasi merupakan gerak terpadu antara tangan, mata dan kaki dalam waktu bersamaan (Harsono, 2015). Dalam penelitian ini penulis hanya melihat koordinasi mata-tangan saja yang diukur dengan lempar tangkap bola tenis ke tembok sasaran.

3. *Smash* Permaian Bulutangkis adalah kemampuan seorang seorang melakukan *smash* sekuat sekuat mungkin dan tepat pada sasaran, dalam hal ini diukur dengan tes keterampilan *smash* permainan bulutangkis dengan satuan jumlah (Karyono, 2020).
4. Bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan oleh dua orang dalam permainan tunggal dan empat orang dalam permainan ganda, pada sebuah lapangan yang dibagi dua berukuran dengan ukuran panjang 13.40meter dan lebar 6.10 meter (Nugroho, 2020). Di tengah-tengah lapangan direntangkan sebuah net atau jaring sebagai batas pembagi dua lapangan. Tinggi net yang ada di tengah 1.524 meter, tinggi net dekat tiang net atau di pinggir 1.55 meter (Ni'mah & Deli, 2017)