

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bulutangkis atau badminton merupakan salah satu jenis olahraga prestasi yang sangat terkenal di seluruh dunia. Walaupun asal usul jenis olahraga ini belum diketahui secara pasti, karena memang asal muasal nya jenis olahraga ini telah dimainkan oleh beberapa Negara seperti Inggris dan India. Pada saat ini hampir semua Negara di permukaan bumi ini telah berlomba-lomba untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai teknik dan strategi permainan bulutangkis.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di Indonesia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. *Shuttlecock* bulutangkis tidak dipantulkan ke lantai dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi (Grice, 2017).

Ternyata olahraga bulutangkis pada masa sekarang ini bukan hanya sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi, maka tidak heran apabila dalam permainan bulutangkis para pemain dituntut prestasi setinggi-tingginya. Adanya tuntutan prestasi yang tinggi, maka perlu dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, terutama dalam metode latihan, sehingga penguasaan teknik dasar dapat dikuasai dengan sempurna.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Permainan bulutangkis sudah sangat terkenal dan memasyarakat di lingkungan sekolah, perkampungan, perusahaan, instansi, pemerintah, perusahaan, dan lain sebagainya.

Berbagai organisasi atau klub bulutangkis telah dibentuk sampai tingkat internasional. Negara tertentu pun, seperti misalnya di Indonesia, telah dibentuk begitu banyak klub bulutangkis yang berlapis-lapis, mulai dari tingkat desa, kecamatan, kabupaten, provinsi dan nasional. (Grice, 2017) menyatakan bahwa olahraga bulutangkis menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga bulutangkis di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan.

Menurut (Salim, 2018), menjelaskan alasan untuk memilih olahraga bulutangkis itu diantaranya:

1. Permainan ini mudah ditiru dan dimainkan oleh anak-anak muda, misalnya dengan menggunakan lapangan yang lebih pendek dan net yang lebih rendah.
2. Olahraga ini menjadi metode yang bagus untuk mengembangkan keseimbangan mata dan tangan.

3. Bulutangkis tidak membutuhkan ruang yang luas bahkan sudah sangat umum bulutangkis dimainkan di dalam ruangan.
4. Peralatannya mudah diperoleh.
5. Anak-anak, kaum laki-laki dan wanita bisa bermain bersama.
6. Bulutangkis merupakan olahraga yang mudah dimainkan dan sangat menyenangkan.

Berbagai event pertandingan bulutangkis juga telah dibuat sedemikian rupa baiknya, mulai dari tataran event yang paling bawah pada tingkat desa hingga tingkat nasional dan internasional di berbagai Negara yang diikuti oleh banyak Negara pula seperti Indonesia Open, Malaysia Open, Jepang Open hingga kejuaraan dunia yang menjadi prestise bagi setiap pemain yaitu Olimpiade. Misi dari setiap event tersebut secara mendasar mempunyai misi yang sama yaitu agar selalu terjadi peningkatan kualitas permainan bulutangkis dan terlaksananya pertandingan yang berkualitas pula.

Saat ini peta kekuatan olahraga bulutangkis boleh dikatakan didominasi oleh Negara China. Hal ini ditunjukkan dari berbagai event tingkat dunia seringkali China menjadi juara umum. Tidak seperti dulu pada era tahun 1970- 1980 Negara Indonesia masih mendominasi dunia perbulutangkisan. Saat ini boleh dikatakan justru kualitas permainan bulutangkis dari atlet di Indonesia sedang mengalami penurunan. Berbagai event yang ada di tingkat dunia, Indonesia sulit untuk menjadi juaranya. Catatan terakhir pada tahun 2013 ini Indonesia mampu menjuarai kejuaraan dunia pada sektor ganda putra dan ganda campuran yang diadakan di

China. Sudah seharusnya hal ini menjadi keprihatinan semua, khususnya bagi atlet bulutangkis dan kepengurusan khususnya PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia), maupun pecinta bulutangkis di seluruh Indonesia.

Guna memotivasi dan mempermudah para calon pemain bulutangkis di Indonesia untuk menjadi pemain unggulan, maka perlu dilakukan berbagai pembenahan mulai dari pengelolaan organisasi tingkat bawah, khususnya di tingkat atas hingga management pembinaannya. Pengelolaan pelatihan merupakan hak penuh bagi pelatih terutama mengenai waktu, teknik, dan strategi bermain bulutangkis. Pertandingan olahraga, misalnya bulutangkis ada banyak hal yang sangat menentukan menang kalahnya seorang pemain, yaitu penguasaan teknik dan stamina pemain. Penguasaan teknik bagus tetapi stamina tidak mendukung akan menyebabkan kekalahan. Demikian pula sebaliknya meskipun stamina tinggi tetapi penguasaan teknik kurang juga akan menyebabkan kekalahan. Idealnya bagi seorang pemain bulutangkis adalah penguasaan teknik bagus dan stamina prima. Kedua faktor tersebut sangat diperlukan untuk memenangkan setiap pertandingan di berbagai kesempatan (Subarjah, 2014).

Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang cepat dan membutuhkan reaksi yang baik dan tingkat kebugarannya yang tinggi (Grice, 2017). Bermain bulutangkis dengan baik, maka dituntut untuk banyak melakukan latihan, mempelajari dan memahami unsur-unsur fisik, teknik, taktik, maupun mental. Atlet tidak mungkin dapat bermain dengan baik jika teknik yang ada dalam permainan bulutangkis belum diketahui dan tidak dipahami. Penguasaan keterampilan

bulutangkis diperoleh melalui proses belajar pada umumnya. Belajar keterampilan gerak harus mengikuti kaidah proses belajar pada umumnya. Belajar merupakan suatu fenomena atau gejala yang tidak dipahami secara langsung. Gejala tersebut hanya bisa diduga atau diketahui dari tingkah laku atau penampilan seseorang.

Teknik dalam cabang olahraga akan selalu berkembang sesuai dengan perkembangan zaman. Perkembangan fisik dan teknik mempunyai tujuan ke arah pencapaian prestasi semaksimal mungkin. Tujuan tersebut dapat dicapai, maka latihan fisik harus mendapat prioritas utama dalam suatu program latihan, apabila fisik dari pemain tersebut baik, baru dilanjutkan dengan latihan teknik. Teknik adalah keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis dengan tujuan untuk dapat mengembalikan *shuttlecock* dengan sebaik-baiknya (PBSI, 2016). Permainan bulutangkis terdapat banyak macam teknik pukulan, antara lain: (1) Pukulan dengan ayunan raket dari bawah, (2) Pukulan dengan ayunan raket mendatar (*Drive*), (3) Pukulan dengan ayunan raket dari atas (*Over Head*). Pukulan *over head* terdiri atas: (1) *Lob* tinggi (*back hand, fore hand*), (3) *Lob* menyerang (*back hand, fore hand*), (4) *Drop shot* (*back hand, fore hand*), (5) *Smash* (*back hand, fore hand*).

Permainan bulutangkis mengenal adanya teknik pukulan. Menurut (Karyono, 2020) teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan, seperti *service, dropshot, lob, dan smash*. Semua teknik tersebut, pukulan *smash* merupakan pukulan menyerang yang paling keras dan cepat dari

teknik pukulan bermain bulutangkis. Pukulan *smash* adalah "Pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul ke atas" (Grice, 2017). Untuk dapat menguasai teknik pukulan *smash* secara baik dibutuhkan latihan terus menerus (*drill*) dan ditunjang stamina yang tinggi atau kondisi fisik yang prima. Tanpa adanya penguasaan teknik tingkat tinggi dan latihan secara terus menerus mustahil dapat menguasai pukulan *smash* secara baik.

Pukulan *smash* memiliki arti penting yaitu dapat memberikan sedikit waktu pada lawan untuk bersiap-siap atau mengembalikan setiap bola pendek yang telah pukul ke atas. Hal ini menunjukkan semakin tajam sudut arah pukulan, semakin sedikit waktu yang dimiliki lawan untuk bereaksi. Pukulan *smash* dikatakan baik apabila memenuhi tiga kriteria, yaitu; cepat, tepat dan akurat. Pukulan cepat artinya bola dipukul dengan sekuat tenaga sehingga menghasilkan jalannya *shuttlecock* lari dengan cepat. Seorang pemain, untuk menambah pukulan lebih kuat biasanya disertai dengan loncatan saat akan memukul balik *shuttlecock* ke bidang permainan lawan. Tepat artinya *shuttlecock* dipukul dalam posisi memegang raket yang pas kemana arah *shuttlecock* mau dijatuhkan di bidang permainan lawan dan waktu pemukulannya tepat dari arah datangnya *shuttlecock*. Akurat artinya penempatan jatuhnya *shuttlecock* di bidang permainan lawan di tempat kosong atau sulit dijangkau sehingga lawan tidak bisa mengantisipasinya.

Bintang Badminton merupakan salah satu klub yang berada di daerah Cakung Jakarta Timur yang melakukan kegiatan latihan seminggu tiga kali. Adapun

latihan yang dilaksanakan setiap hari Rabu dan Jumat pada pukul 15.30-17.00 WIB sedangkan hari Minggu pada pukul 07.30-09.00 WIB. Sarana dan prasarana yang digunakan juga cukup memadai, misalnya lapangan yang digunakan masih cukup bagus dan merupakan lapangan indoor. Namun pada saat latihan kadang terkendala dengan *shuttlecock*, karena biasanya yang dipakai sudah tidak bagus dan tidak layak untuk digunakan.

Berdasarkan observasi di Bintang Badminton Cakung, masih ada beberapa siswa yang kurang baik dalam melakukan *smash*. Teknik *smash* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan *smash shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Pukulan *smash* seharusnya dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan *smash* juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan game. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh siswa terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan *smash* yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Berdasarkan pengamatan diperoleh hasil bahwa ketika melakukan pembelajaran *smash*, terutama ketika menggunakan metode *drill* membuat raut muka siswa terlihat sedih dan kecewa sehingga ketika mendapat giliran melakukan pukulan *smash*, hasil pukulannya cenderung tidak maksimal.

Pukulan *smash* jika dibandingkan dengan pukulan yang lain, merupakan pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan cekatan dalam mengantisipasinya. Pukulan *smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan (PBSI, 2016). *Smash* selain harus dilakukan dengan keras juga dilakukan dengan tepat mengarah ke sasaran yang susah dijangkau lawan.

Penelitian ini akan meneliti tentang hasil *jumping smash* bulutangkis, sebab dalam melakukan pukulan *smash*, ketepatan sangat diperlukan untuk menempatkan *shuttlecock* pada sasaran yang dituju. Dalam permainan bulutangkis arah *shuttlecock* tidak menentu sehingga perlu di tempatkan ke arah yang mendekati garis tepi lapangan. Adapun untuk mencapai kemampuan *smash* pada permainan bulutangkis memerlukan kekuatan fisik yang baik juga harus dapat menguasai teknik-teknik yang baik pula. Kaitannya dengan masalah di atas, maka salah satu faktor kemungkinan berpengaruh terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis adalah kekuatan tungkai dan *power* lengan yang dapat dijadikan objek dalam penelitian ini. Untuk itu, dengan memperkirakan faktor kekuatan lengan dan *power* lengan sebagai faktor yang mempengaruhi kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis maka perlu diadakan suatu penelitian tentang hal ini.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis menetapkan judul penelitian ini dengan “Kontribusi Kekuatan tungkai Dan *Power* lengan Terhadap Hasil *Jumping smash* Pada Atlet Bulutangkis Di Bintang Badminton Cakung”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang lebih jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian ini tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian. Agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi tentang:

- a. Kontribusi kekuatan tungkai dan *power lengan* terhadap hasil *jumping smash* bulutangkis.
- b. Populasi dan sampel merupakan atlet klub Bintang Badminton Cakung.
- c. Penelitian ini dilaksanakan di Bintang Badminton Hall Cakung Jakarta Timur
- d. Penelitian menggunakan metode deskriptif korelatif.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Apakah kekuatan tungkai memiliki kontribusi terhadap hasil *jumping smash* pada atlet bulutangkis di Bintang Badminton Cakung?

- b. Apakah *power lengan* memiliki kontribusi terhadap hasil *jumping smash* pada atlet bulutangkis di Bintang Badminton Cakung?
- c. Apakah kekuatan tungkai dan *power lengan* secara bersama-sama memiliki kontribusi terhadap hasil *jumping smash* pada atlet bulutangkis di Bintang Badminton Cakung?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan diatas maka dapat disampaikan tujuan penelitian ini adalah:

1. Ingin mengetahui apakah kekuatan tungkai memiliki kontribusi terhadap hasil *jumping smash* pada atlet bulutangkis di Bintang Badminton Cakung.
2. Ingin mengetahui apakah *power lengan* memiliki kontribusi terhadap hasil *jumping smash* pada atlet bulutangkis di Bintang Badminton Cakung.
3. Ingin mengetahui apakah kekuatan tungkai dan *power lengan* secara bersama-sama memiliki kontribusi terhadap hasil *jumping smash* pada atlet bulutangkis di Bintang Badminton Cakung.

D. Manfaat Peneletian

Hasil dari penelitian yang dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis, diantaranya manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Secara Teoritis

Dapat menjadi informasi secara teoritis berdasarkan kondisi di lapangan sehingga diketahui kontribusi komponen kondisi fisik terhadap *jumping smash*.

2. Manfaat Secara Praktis

- a. Bagi klub yang bersangkutan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan khususnya pada kegiatan pengukuran.
- b. Bagi pelatih, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan, sekaligus untuk merancang program yang akan diberikan dan agar dalam memberi pembinaan, pelajaran atau pelatihan lebih banyak memiliki landasan yang ilmiah.
- c. Bagi masyarakat umum sebagai bahan masukan tentang gambaran *jumping smash* bulutangkis sehingga dapat memperkenalkan *jumping smash* bulutangkis kepada masyarakat.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari penafsiran yang salah satu terhadap istilah penelitian yang digunakan dalam penelitian ini perlu diberikan penjelasan operasional mengenai istilah berikut:

1. Kontribusi

Menurut (Maksum, 2018) kontribusi adalah sumbangsih yang diberikan dalam berbagai bentuk, baik sumbangan berupa dana, program, sumbangan ide, tenaga yang diberikan kepada pihak lain untuk mencapai sesuatu yang lebih baik dan efisien. Yang dimaksud kontribusi dalam penelitian ini adalah sumbangsih kekuatan tungkai dan *power* lengan terhadap *jumping smash* bulutangkis.

2. Kekuatan Tungkai

Menurut (Widiastuti, 2015) kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Jadi yang dimaksud dengan kekuatan tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan kekuatan-otot tungkai secara maksimal dalam periode yang singkat, untuk dilihat kontribusinya pada *jumping smash*.

3. Power Lengan

Menurut (Widiastuti, 2015) *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Jadi yang dimaksud dengan *power* lengan dalam penelitian ini adalah *power* lengan adalah kemampuan sekelompok otot pada lengan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat dan maksimal, untuk berkontribusi pada *jumping smash*.

4. Jumping smash

Menurut (Poole, 2013) *jumping smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Sedangkan menurut (Karyono, 2020) dalam melakukan *jumping smash* membutuhkan tenaga yang besar, selain itu juga perlu koordinasi yang baik antara anggota badan yang terlibat. Jadi yang dimaksud dengan *jumping smash* dalam penelitian ini adalah pukulan keras dalam permainan bulutangkis yang memerlukan tenaga besar dan koordinasi yang baik antara anggota badan yang terlibat.