

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan olahraga yang sangat unik dan menarik yang dimainkan dalam sebuah ruangan atau area kecil serta mempunyai bentuk-bentuk pukulan bervariasi yang digunakan untuk menghasilkan point saat bermain. 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, sehinggapenguasaan teknik dasar dapat dikuasai dengan sempurna. Dalam cabang olahraga permainan bulutangkis ada lima partai yang diadakan sebagai bagian dari pertandingan bulutangkis adalah penggabungan kejuaraan seperti O2SN, piala Thomas Cup dan piala Uber Cup yang disebut Piala Sudirman/Sudirman Cup. (Abidin Dkk, 2022).

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 segiempat dan dibatasi oleh netuntuk

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.

Bermain bulutangkis dengan baik, maka dituntut untuk banyak melakukan latihan, mempelajari dan memahami unsur-unsur fisik, teknik, taktik, maupun mental. 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*), (2) Lob menyerang (*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. 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* merupakan pukulan yang dilakukan dengan cepat dan sekeras-kerasnya ke arah bawah lapangan lawan. 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 (Karyono Tri Hadi, 2020).

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 bisamengantisipasi.

Teknik jump *smash* yaitu sikap meloncat waktu melakukan gerakan *smash*, yang maksudnya adalah bergerak kearah yang lebih tinggi atau vertical. Dengan loncatan dan raihan yang tinggi akan mempermudah pelaksanaan pukulan jump *smash*. Pemain yang telah menguasai teknik pukulan jump *smash* akan lebih mudah untuk menekan dan mematikan

pertahanan lawan, karena pemain dalam permainan bulutangkis sering mendapat momen atau situasi untuk melakukan teknik pukulan jump *smash*.

Jump *smash* merupakan salah satu keterampilan yang sulit untuk dilakukan secara efektif karena memungkinkan pemain untuk melakukan pukulan *smash* dengan lebih cepat, titik kontak yang lebih tinggi, dan pukulan yang lebih menukik tajam, sehingga membuat pemain lawan sulit mengembalikan *shuttlecock* karena hanya memiliki waktu yang singkat untuk mengambilnya (Isra Zil dan Asnaldie Arie, 2020).

SMK Negeri 4 Jakarta merupakan salah satu sekolah yang memberikan latihan ekstrakurikuler, adapun ekstrakurikuler yang ditawarkan di SMK Negeri 4 Jakarta antara lain: KIR (Karya Ilmiah Remaja), bolavoli, bolabasket, bulutangkis, Seni Teater, Seni Musik, Seni Tari, Patroli Keamanan Sekolah, Palang Merah Remaja, English Club, Pramuka, Autocad, Japanese Club, Coding Club, Jerman, Baca Tulis Al Qur'an, Keputrian, Rohis, Rokhris, Futsal, Silat Paskibra, Robotik, Olahraga Tradisional, Jurnalistik, CAD Milling, CAD Building dan PLC & Building. Ekstrakurikuler yang ditawarkan di atas, pokok yang akan menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah mengenai latihan ekstrakurikuler bulutangkis.

Latihan ekstrakurikuler di SMK Negeri 4 Jakarta berjalan cukup baik, latihan dilaksanakan dua kali dalam satu minggu, yaitu hari Rabu pukul 15.30-17.00 dan Hari Sabtu pukul 08.00 – 11.00 WIB. Sarana dan prasarana yang digunakan juga cukup memadai, misalnya lapangan yang digunakan

masih cukup bagus dan merupakan lapangan *indoor & Outdoor*. Namun pada saat latihan kadang terkendala dengan *shuttlecock*, karena biasanya yang dipakai sudah tidak bagus dan tidak layak untuk digunakan.

Berdasarkan observasi, di SMK Negeri 4 Jakarta, 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.

Penelitian ini akan meneliti tentang ketepatan pukulan *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 otot lengan dan *power* otot tungkai yang dapat dijadikan objek dalam penelitian ini. Untuk itu, dengan memperkirakan faktor kekuatan lengan dan *power* otot tungkai sebagai faktor yang mempengaruhi kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis maka perlu diadakan suatu penelitian tentang hal ini.

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Batasan Masalah

- a. Penelitian berfokus pada hubungan antara kekuatan otot lengan dan *power* tungkai dengan ketepatan *jumping smash* dalam permainan bulutangkis.
- b. Penelitian dilaksanakan pada siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis
- c. Sampel penelitian siswa SMKN 4 Jakarta
- d. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei- Juli tahun 2024.

2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

- a. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot

lengan dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK Negeri 4 Jakarta?

- b. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK Negeri 4 Jakarta?
- c. Apakah terdapat hubungan secara bersama-sama antara kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK Negeri 4 Jakarta?

C. Tujuan Penelitian

Dengan memperhatikan variabel-variabel penelitian seperti dikemukakan di atas, maka secara operasional penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK Negeri 4 Jakarta.
- b. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan ketepatan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK Negeri 4 Jakarta.
- c. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan secara bersama-sama antara kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai secara bersama-sama dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis peserta

ekstrakurikuler bulutangkis di SMK Negeri 4 Jakarta.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ataupun kegunaan tersebut antara lain:

1. Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai hubungan antara kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menyusun program latihan teknik kepada pemain.

2. Praktis

Bagi sekolah yang bersangkutan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan khususnya pada kegiatan pengukuran.

3. Bagi guru, 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.

4. Bagi masyarakat umum sebagai bahan masukan tentang gambaran *smash* bulutangkis sehingga dapat memperkenalkan kepada masyarakat.