

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 satelkok di bidang permainan lawan di daerah permainan sendiri (Subarjah dan Hidayat, 2007: 16). 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.

Untuk mendapat 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” (Tohar dalam Subarjah dan Hidayat, 2007: 25).

Dalam permainan olahraga bulutangkis ada beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai yaitu cara memegang raket (*grips*), sikap siap (*stance* atau *ready position*), gerakan kaki (*footwork*), dan gerak memukul atau strokes. (Subarjah & Hidayat, 2007: 28). Ada berbagai macam-macam teknik pukulan yang harus dikuasai dalam bulutangkis seperti yang dikemukakan oleh Tohar (dalam Megantara, 2007: 15) macam teknik pukulan yang harus dikuasai dalam bulutangkis 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 dan Hidayat, 2007: 30) “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. (Subarjah dan Hidayat, 2007: 31) 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: 56), “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: 23) “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 (Sidik, 2008: 65) 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, 2003: 35) yang dikutip dari skripsi Moch Iman Setiawan, 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, 2003: 23).

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.

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 lapang, 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.

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 dan Sidik, 2010: 34) “Ciri dasar keterampilan teknik mutu tinggi ialah ketepatan dan kecermatan gerakan dan/atau hasil gerakan”. Dengan ketepatan dan gerakan akan menghasilkan 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 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 bola di area lawan sehingga lawan tidak mampu untuk mengembalikan bola tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini akan mencoba untuk mengkaji Hubungan Power Otot Lengan dan Koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *smash* Permainan 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 pengaruh power lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *smash* permainan bulutangkis. Lebih dalam penelitian akan melihat berapa besar pengaruh dari masing-masing komponen fisik tersebut terhadap kemampuan *smash* permainan bulutangkis, baik secara parsial maupun secara simultan.
- b. Sampel dari penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Islam Al Munir Kabupaten Bekasi.

c. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode korelasional

2. Rumusan Masalah.

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

1. Bagaimanakah hubungan power lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan smash permainan bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMA Islam Al Munir ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk Mengetahui hubungan power lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan smash permainan bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMA Islam Al Munir ?

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai wawasan dan bahan masukan bagi para pelatih dan guru Pendidikan jasmani, baik teoritis maupun praktis:

1. Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi para pelatih atau pembina olahraga bulutangkis untuk menyusun program latihan, pemanduan bakat dan peningkatan kemampuan atlet bulutangkis; dan

- b. 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.

2. Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan panduan bagi atlet atau siswa maupun pelatih untuk mengembangkan latihan pukulan 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 pendefinisian variabel yang akan dioperasionalkan dalam penelitian ini diantaranya adalah:

1. Koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa mengeluarkan energi yang berlebihan. (Harsono, 2015: 221). Berdasarkan definisikan di atas, maka koordinasi mata-tangan adalah kemampuan untuk mengkombinasikan gerakan mata tanpa ketegangan dengan urutan yang benar menjadi suatu pola gerakan yang benar tanpa mengeluarkan energi yang berlebihan

2. Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat (Harsono, 2015: 24). Berdasarkan definisi power, maka power otot lengan, dalam penelitian adalah kemampuan otot-otot yang terdapat pada lengan untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerak yang utuh dan dikoordinasikan.
3. *Smash* permainan bulutangkis adalah pukulan *shuttlecock* tajam menuju area lawan mengarah ke bawah dengan kecepatan maksimal dan tepat sasaran (Nofrizal, 2019: 45). Yang dikur dengan tes keterampilan *smash* permainan bulutangkis.
4. Bulutangkis merupakan bentuk permainan bola kecil yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau tunggal dan dua orang melawan dua orang atau ganda (Subardjah, 2014: 12).