

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan populer di dunia termasuk di Indonesia. Melalui olahraga dapat menyehatkan tubuh serta dapat menjadi sarana untuk meraih prestasi. Dalam Undang-Undang No 3 Tahun 2005 disebutkan ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi (Presiden Republik Indonesia, 2007). Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Sedangkan, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Saat ini banyak orang melakukan kegiatan olahraga bukan hanya sebagai bagian hidup (*lifestyle*) tetapi juga sarana untuk beprestasi. Berbicara tentang olahraga prestasi diperlukan latihan yang sistematis dan berkesibambungan untuk mencapai puncak prestasi. Salah satu olahraga

prestasi yang sangat populer di Indonesia adalah bulutangkis. Bulu tangkis adalah olahraga raket yang dimainkan baik secara individu maupun berpasangan, di mana para pemain menggunakan raket untuk memukul kok melintasi net. Bulu tangkis adalah olahraga raket yang dimainkan baik secara individu maupun berpasangan, di mana para pemain menggunakan raket untuk memukul kok melintasi net. Para pemain meraih angka dengan memukul bola permainan berupa *shuttlecock* dengan raket melewati net dan jatuh di bidang permainan lawan (Nasution, 2023). Para pemain meraih angka dengan memukul bola permainan berupa *shuttlecock* dengan raket melewati net dan jatuh di bidang permainan lawan. Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, seorang pemain harus menguasai atau terampil melakukan teknis dasar. Teknik dasar dalam permainan bulutangkis adalah salah satu syarat yang harus dikuasai pemain untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi. Teknik dasar perlu dikuasai agar dapat mempelajari teknik selanjutnya yang lebih tinggi. Teknik dasar permainan bulutangkis meliputi pegangan raket (*grip*), sikap/posisi berdiri (*stance*), gerakan kaki (*footwork*), serta berbagai teknik pukulan (*strokes*) seperti servis, clear, smash, dan netting (Risqi Bustanul Arifin et al., 2024).

Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan dan bulutangkis dikenal sebagai olahraga yang banyak menggunakan pergelangan tangan. Karena itu, di dalam bulutangkis mempunyai teknik dasar Bulutangkis, Teknik Dasar Pukulan dalam Bulutangkis ada 5 Teknik yaitu

sebagai berikut: (1) *Servis* (2) *Smash* (3) *Dropshot* (4) *Lop* (5) *Netting* (Asrofi, Fitriana Puspa Hidasari, 2021). Beberapa teknik dasar dalam permainan bulutangkis seperti *service*, *drive*, *lob*, *smash*, *dropshot*, dan *netting*. *Service* menjadi salah satu teknik yang paling mendasar dalam permainan butangkis karena merupakan pukulan pertama untuk memulai permainan. *Service* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bulutangkis yang sangat penting dan harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain. *Servis* adalah pukulan pertama yang dilakukan oleh seorang pemain setelah poin dimulai (Sadzali, 2023). *Service* dalam permainan bulutangkis dibagi menjadi 2 yaitu *service* pendek (*short serve*) dan *service* panjang (*long serve*). Dalam melakukan *service* dapat dilakukan dengan pukulan *forehand* maupun *backhand*.

Salah satu teknik *service* yang sering digunakan adalah *service long forehand*. Berdasarkan observasi yang dilakukan di lapangan PB Omeko Binaan Badminton club Babelan Kabupaten Bekasi dalam masa pandemi covid-19 mengenai kemampuan teknik *service long forehand* oleh para atlet masih terdapat berbagai kendala, seperti kurangnya kemampuan dalam menerapkan teknik yang baik serta keterbatasan kondisi fisik untuk mendukung pelaksanaan gerakan. Permainan bulu tangkis termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, melompat untuk smash, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata-tangan yang baik (Hidayat, 2024).

Untuk melakukan *service long forehand* selain penguasaan teknik juga

diperlukan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan untuk mendukung ketepatan dalam melakukan *service*. Kekuatan otot lengan dibutuhkan sebagai tenaga pendorong pada saat melakukan pukulan. Pukulan *service long forehand* menuntut laju *shuttlecock* yang cepat dan jatuhnya di area *service*, sehingga membutuhkan kekuatan otot lengan yang besar. Sehingga semakin besar kekuatan otot lengan yang dihasilkan maka semakin keras pula pukulan yang dihasilkan. Kekuatan didefinisikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan atau beban (Fernando, 2022). Dan jika dikaitkan dengan otot lengan, maka kekuatan otot lengan adalah kemampuan sekelompok otot pada lengan untuk mengatasi tahanan (*resistance*). Kekuatan otot lengan diperlukan saat melakukan *service* karena gerakan melibatkan kekuatan kontraksi otot-otot lengan yang sesuai dengan pola gerakan *service*. Selain kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan juga diperlukan dalam melakukan *service long forehand*. Koordinasi mata tangan mengkombinasikan antara kemampuan melihat dan kemampuan tangan. Koordinasi mata tangan adalah kemampuan seseorang yang menyatukan koordinasi antara mata dan tangan menjadi suatu gerakan yang menyeluruh serta membuat bergerak dengan selaras, mudah, lancar yang membuat gerakan menjadi sempurna (Imaduddin, 2020). Mata berfungsi untuk mengarahkan sasaran pada target yang dituju, sedangkan tangan berfungsi untuk mengontrol pukulan sesuai dengan sasaran yang dituju. Dalam koordinasi mata-tangan akan menghasilkan timing dan akurasi. Timing sendiri berorientasi pada ketepatan waktu sedangkan akurasi berorientasi pada ketepatan sasaran. Melalui timing yang baik, maka

perkenaan tangan dan objek akan sesuai dengan yang diinginkan (Imani, 2025).

Selain kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan, untuk melakukan *service long forehand* juga diperlukan akurasi atau ketepatan. Ketepatan atau accuracy dalam keterampilan olahraga didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan gerak motorik sehingga gerakan yang dilakukan mengenai sasaran sesuai dengan tujuan teknik yang telah ditetapkan. Konsep ini merupakan bagian penting dari koordinasi motorik karena menentukan kualitas pelaksanaan gerak dalam olahraga kompetitif seperti bulutangkis (Soniawan, n.d.). Ketepatan akan menentukan tepat tidaknya objek kepada sasaran yang dituju. Ketepatan dalam melakukan *service long forehand* bertujuan untuk menyulitkan lawan mengembalikan bola sehingga mempermudah mendapatkan poin atau angka. Beberapa peneliti mengungkapkan bahwa koordinasi mata tangan serta kekuatan otot lengan yang baik akan meningkatkan ketepatan. Jika kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan kurang maka akan mengakibatkan ketepatan bola untuk mengenai sasaranpun akan rendah (Asmarani, D. A., & Setiawan, 2020). Berdasarkan hal tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *service long forehand* pada permainan bulutangkis pada atlet PB Omeko Binaan Badminton club Babelan Kabupaten Bekasi.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Penelitian ini membahas tentang hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *service long forehand* permainan bulutangkis. Untuk menghindari kesalahpahaman maka perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan.
- b. Variabel terikat adalah *service long forehand* permainan bulutangkis.
- c. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet PB Omeko Binaan Badminton club Babelan Kabupaten Bekasi
- d. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode deskriptif korelasional.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *service long forehand* pada atlet PB Omeko Binaan Badminton club Babelan Kabupaten Bekasi?
2. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *service long forehand* pada atlet PB Omeko Binaan Badminton club Babelan Kabupaten Bekasi?
3. Bagaimana hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan

secara bersama-sama terhadap kemampuan *service long forehand* pada atlet PB Omeko Binaan Badminton club Babelan Kabupaten Bekasi?

C. Tujuan Penelitian.

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *service long forehand* pada atlet PB Omeko Binaan Badminton club Babelan Kabupaten Bekasi
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *service long forehand* pada atlet PB Omeko Binaan Badminton club Babelan Kabupaten Bekasi
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *service long forehand* pada atlet PB Omeko Binaan Badminton club Babelan Kabupaten Bekasi

D. Manfaat Penelitian.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Adapun manfaat penelitian ini dapat di klasifikasikan sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi dunia

pendidikan dan bagi pengembangan ilmu keolahragaan terutama cabang olahraga bulutangkis.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan dan Pendidikan Jasmani.
 - c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi peneliti sejenis di masa yang akan datang.
2. Manfaat praktis
- a. Bagi Mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi dan menambah pengetahuan mengenai makna dan fungsi kondisi fisik untuk mencapai prestasi yang baik
 - b. Bagi peneliti dan pembaca. Penelitian ini dapat memberikan bekal pengetahuan dan pengalaman sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih luas dalam perbulutangkisan.
 - c. Bagi Masyarakat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat terutama masyarakat bulutangkis mengenai makna dan fungsi kondisi fisik dalam mencapai prestasi.

E. Definisi Operasional

1. Kekuatan otot lengan

Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan suatu tahanan atau beban (Rochmatullah, 2023). Berdasarkan pengertian di atas

maker pengertian kekuatan otot lengan adalah kemampuan sekelompok otot lengan untuk mengatasi beban atau tahanan baik dari luar maupun dari dalam yang diukur dengan *hand dynamometer* dengan satuan kilogram

2. Koordinasi mata-kaki

Adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus (Rochmatullah, 2023). Dalam penelitian ini penulis mengkaji kordinasi mata-kaki dan hubungan menggiring bola yang diukur oleh tes koordinasi mata-tangan dengan satuan frekuensi

3. *Service Long Forehand*

Servis *forehand* panjang merupakan service untuk menghasilkan laju *shuttlecock* yang melambung tinggi. Dengan harapan *shuttlecock* akan jatuh di area garis belakang lapangan permainan lawan. Dan sulit untuk dikembalikan oleh lawan. Dalam penulis diukur dengan tes keterampilan *service* panjang dengan satuan angka.