

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Berbagai cabang olahraga di Indonesia, hal ini dilakukan dalam rangka ikut menciptakan manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan sikap sportif. Dari begitu banyak olahraga di Indonesia, salah satu olahraga yang banyak di gemari adalah olahraga bulutangkis. Menurut Brein (2014) berpendapat bahwa “bulutangkis atau badminton merupakan cabang olahraga yang termasuk kedalam olahraga permainan dan bisa dimainkan di dalam ruangan maupun diluar ruangan, di atas lapangan yang dibatasi oleh garis – garis yang panjang dan lebar, lapangan tersebut dibagi dua sama besar dan dibatasi oleh net” (hlm. 1)

Menurut Hadi (2020) berpendapat bahwa “Bulutangkis adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua orang (pada Tunggal) atau empat orang (dalam ganda), menggunakan *shuttlecock* (rangkaian bulu yang di tata dalam sepotong gabus) sebagai bolanya, dan raket sebagai alat pemukul pada sebidang lapangan.”(hlm.1)

Bulutangkis di Indonesia mengalami pertumbuhan pesat, hal ini dapat dilihat dengan semakin banyaknya perkumpulan bulutangkis (PB). Pada saat ini, di sekolah – sekolah juga sudah mengadakan kegiatan olahraga bulutangkis yang sudah masuk ke dalam kegiatan pengembangan diri atau kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan di sekolah yang bertujuan untuk menyalurkan minat dan bakat yang dimiliki seluruh anggota dengan maksud menjaring anggota yang berkompeten sejak dini, sehingga dapat dilakukan secara berjenjang dan juga kemungkinan memberikan perkembangan social, kultural dan keterampilan yang dapat dimanfaatkan sebagai anggota masyarakat untuk mengembangkan dirinya di lingkungan masyarakat.

Teknik bermain bulutangkis sangatlah penting di kuasai oleh seorang pemain bulutangkis. Menurut Tatang Muhtar (dalam Yogaswara, 2015 : 2) berpendapat bahwa “Teknik dasar bulutangkis yang harus dikuasai agar bisa bermain bulutangkis dengan baik yaitu cara memegang raket (*grips*), langkah kaki (*foot work*), pukulan (*strokes*) dan teknik menguasai pola – pola pukulan.”.

Penguasaan teknik pukulan juga sangat penting untuk dikuasai bagi pemain bulutangkis selain menguasai teknik bermain bulutangkis. Menurut Hadi (2020) mengemukakan bahwa “Teknik pukulan bulutangkis terdiri dari *service*, *clear (lob)*, *dropshot*, *netting*, dan *smash*.” (hlm. 42)

Pukulan *clear (lob)* adalah salah satu pukulan dalam permainan bulutangkis. Pukulan *clear* dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*. Menurut Hadi (2020) berpendapat bahwa “pukulan *backhand clear* adalah pukulan dengan tangan kanan tetapi posisi dari sebelah kiri sehingga tangan membelakangi arah pukulan.” (hlm. 43). Cara melakukan pukulan *backhand clear* adalah saat *shuttlecock* dipukul ke atas ke arah *backhand*, putar dan balikan tubuh agar punggung menghadap ke arah net. Dahulukan langkah kaki yang dominan ke arah *backhand*, pindahkan berat badan ke kaki yang di belakang. Jika perlu, lakukan langkah rapat atau seret kaki ke belakang hingga berada sedikit di belakang *shuttlecock* yang akan jatuh.

Penguasaan teknik pukulan *backhand clear* sangat penting apabila penguasaan *backhand clear* tidak baik berarti pemain itu tidak akan menampilkan permainan yang baik. Apabila hal ini terus menerus terjadi, maka pemain akan sulit mengembangkan permainan dan mudah kehilangan angka. Penguasaan teknik pukulan *backhand clear* tidak begitu saja dapat di kuasai atau dilakukan oleh para pemain bulutangkis. Maka dari itu, untuk dapat melakukan pukulan *backhand clear* dengan baik dan terarah diperlukan keterampilan gerakan dalam melakukannya. Untuk dapat menguasai keterampilan gerakan pukulan *backhand clear* maka dibutuhkan latihan. Latihan yang digunakan salah satunya adalah melatih fleksibilitas pergelangan tangan.

Menurut Laelatul (2013) berpendapat bahwa “fleksibilitas adalah kemampuan ruang gerak persendian. Jadi dengan demikian meliputi hubungan

antara bentuk persendian, otot, tendon dan ligament sekeliling persendian” (hlm. 25). Fleksibilitas pada pergelangan tangan mempunyai peranan penting dalam bulutangkis, terutama dalam pukulan *backhand clear*. Dengan fleksibilitas pergelangan tangan yang baik, seorang pemain dapat menggerakkan pergelangan tangan dengan lebih lincah, sehingga saat melakukan lecutan akan mendapat hasil pukulan yang maksimal. Untuk mendapatkan hasil pukulan yang maksimal dapat dilakukan dengan cara melatih pergelangan tangan. Menurut Ismayanti (dalam Yogaswara, 2015 : 4) berpendapat bahwa “Terdapat dua macam latihan kelentukan, yaitu kelentukan relative dan kelentukan mutlak. Kelentukan relative dirancang tidak hanya melatih keluasaan gerakan tertentu, tetapi panjang dan lebar bagian tubuh yang mempengaruhinya. Sedangkan kelentukan mutlak hanya melatih kelentukan satu gerakan yang dibutuhkan oleh tujuan penampilan”. Dalam penelitian ini menggunakan jenis latihan fleksibilitas mutlak dengan menggunakan alat dengan menggunakan botol yang di isi dengan pasir sebagai penambah beban. Botol yang digunakan adalah botol bekas yang terbuat dari kaca yang memiliki bagian leher di atasnya yang diumpamakan sebagai pergelangan raket, contohnya botol kaca bekas kecap atau semacamnya dengan volume isi 620 ml. Botol kaca yang akan digunakan kemudian di isi pasir dengan berat maksimal 1 kg. Jenis latihan yang digunakan yaitu sama dengan latihan *dumbbell wrist* tetapi latihan dalam penelitian ini *dumbbell* diganti dengan botol berisi pasir dengan gerakan latihan fleksi dan ekstensi. Semakin lentuk atau *fleksi* pada pergelangan tangan, maka akan mempermudah pemain melakukan pukulan dan pukulan yang dihasilkan maka akan semakin baik pula.

Ekstrakulikuler bulutangkis di MTs Al-Ikhlas Desa Cikondang Kecamatan Cineam Kabupaten Tasikmalaya memiliki anggota sebanyak 35 orang, tetapi dari 35 orang anggota tersebut, hanya 15 orang yang jika di rata – ratakan sering melakukan latihan dan telah merangkap sebagai anggota ekstrakulikuler olahraga lain. Latihan yang dilakukan di MTs Al-Ikhlas telah berjalan dengan baik,

Pukulan *backhand clear* ini sulit dilakukan oleh para anggota ekstrakulikuler bulutangkis MTs Al- Ikhlas Cikondang, para anggota ekstrakulikuler dalam melakukan pukulan *backhandclear* sering mengalami

kesalahan. Hal ini karena fleksibilitas pergelangan tangan mereka kurang lentuk. Akibatnya arah hasil pukulan dari pukulan *backhand clear* tersebut tidak sempurna atau tidak mengalah ke bagian belakang garis permainan lawan tetapi jatuh di tengah-tengah bahkan berada dekat dengan net. Arah pukulan *backhand clear* yang baik adalah arah pukulannya melambung ke belakang secara parabol dan shuttlecock jatuh berada di garis belakang permainan lawan. Oleh karena itu, untuk bisa menghasilkan pukulan *backhand clear* dengan baik, perlu meningkatkan kekuatan otot lengan. Unsur yang mempengaruhi pukulan *backhand clear* salah satunya adalah fleksibilitas pergelangan tangan. Fleksibilitas pergelangan tangan mempunyai peranan penting dalam bulutangkis, terutama pukulan *backhand clear*.

Dengan fleksibilitas pergelangan tangan yang lebih baik seorang pemain akan dapat menggerakkan pergelangan tangan dengan lebih lincah. Dalam melakukan pukulan *backhand clear*, fleksibilitas pergelangan tangan membantu memukul *shuttlecock* supaya lebih maksimal.

Berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik melakukan penelitian eksperimen mengenai masalah tersebut dengan judul Pengaruh Latihan Fleksibilitas Pergelangan Tangan dengan Menggunakan Botol Berisi Pasir Terhadap Hasil Pukulan *Backhand Clear* Bulutangkis.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut “Apakah latihan fleksibilitas pergelangan tangan dengan menggunakan botol berisi pasir berpengaruh terhadap hasil pukulan *backhand clear* pada anggota ekstrakurikuler bulutangkis di MTs Al-Ikhlas Desa Cikondang, Kecamatan Cineam, Kabupaten Tasikmalaya?”.

1.3 Definisi Operasional

- 1) Alat Bantu adalah benda yang di pakai seseorang dengan tujuan untuk mempermudah pekerjaan. Alat bantu yang dimaksud dalam penelitian ini adalah botol yang terbuat dari kaca yang diisi pasir dengan berat maksimal 1 kilogram.
- 2) Fleksibilitas, fleksibilitas menurut Dewi Laelatul (2013) menjelaskan bahwa “fleksibilitas adalah kemampuan ruang gerak persendian. Jadi dengan

demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian"(hlm.25).

- 3) Bulutangkis, Menurut Nugrha, Putri dkk (2018) mengemukakan bahwa “Bulutangkis adalah olahraga yang menggunakan alat olahraga raket, bulutangkis bisa di mainkan dua orang pasangan dalam pertandingan ganda dan tiga dalam permainan *triple*. Olahraga bulutangkis mirip dengan olahraga tenis yaitu bertujuan memukul shuttlecock hingga melewati jaring agar jatuh di daerah permainan lawan dan mencegah atlit lawan melakukan hal yang sama”. (hlm.2424)
- 4) *Backhand clear* adalah pukulan yang dilakukan dari belakang dari daerah belakang lapangan sendiri diarahkan ke belakang lapangan lawan secara parabol dengan menggunakan pegangan *backhand*. Menurut Hadi (2020) mengemukakan bahwa “Pukulan *backhand clear* adalah pukulan dengan tangan kanan tapi posisi dari sebelah kiri sehingga tangan membelakangi arah pukulan” (hlm.43).

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan fleksibilitas pergelangan tangan dengan menggunakan botol berisi pasir terhadap terhadap hasil pukulan *backhand clear* pada anggota ekstrakurikuler bulutangkis MTs Al-Ikhlas Desa Cikondang, Kecamatan Cineam, Kabupaten Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain. Begitu pula dalam melakukan penelitian ini, penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun praktis.

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung dan mengembangkan teori yang sudah ada serta memperkaya khasanah ilmu keolahragaan, khususnya teori ke pelatihan atau teori latihan permainan bulutangkis yang berkaitan dengan pentingnya kondisi fisik dalam mendukung hasil pukulan.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan atau acuan bagi para guru, pelatih, dan pembina olahraga di sekolah dalam hal menyusun dan melaksanakan program pelatihan dengan baik sesuai dengan karakteristik teknik dasar permainan bulutangkis yang didukung oleh latihan kondisi fisik nya.