

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah melakukan olahraga. Berbicara tentang olahraga, akan dijumpai banyak hal, mulai dari kemenangan, kejuaraan, piala, kebanggaan, bahkan sampai kekecewaan, kegagalan, pertikaian, kerusakan, dan masih banyak lagi. Semua hal itu saling berkaitan dan berbaur menjadi satu berupa hasrat yang besar terhadap olahraga.

Menurut (Barakat et al., 2018) Olahraga saat ini sudah menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi sebagian orang, bahkan untuk sebagian orang yang lain olahraga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam kehidupan. Seiring perkembangan jaman dan kemajuan ilmu pengetahuan olahraga berkembang menjadi sesuatu yang memiliki nilai yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga menjadi sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar manusia yang pada prinsipnya selalu bergerak. (hal. 16). Berbagai macam aktivitas fisik yang bisa dilakukan oleh seseorang untuk berolahraga seperti jalan, jogging, senam irama, futsal, sepak bola, bola voli, bola basket, bulutangkis dan lain-lain.

Menurut (Kusnadi, 2015) Olahraga di Indonesia ini telah berkembang dengan pesat seperti halnya ilmu pengetahuan dan teknologi. Tak dapat dipungkiri bahwa harumnya nama Indonesia di dunia Internasional antara lain melalui olahraga. Dari semua cabang olahraga yang sudah mengharumkan nama Indonesia di dunia Internasional adalah bulutangkis. Tradisi prestasi bulutangkis perlu terus dipertahankan dan bahkan ditingkatkan agar tetap eksis dalam percaturan olahraga Internasional. (hal. 79).

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Hal ini terbukti dengan banyaknya yang memilih olahraga ini sebagai olahraga favorit dan paling sering dilakukan. Dengan demikian, setiap tahunnya

banyak diselenggarakan kejuaraan untuk menyalurkan bakat dan prestasi para atlet di tingkat regional, nasional, dan internasional. Permainan bulutangkis dibagi menjadi tiga nomor permainan, single atau biasa disebut tunggal, *double* atau biasa disebut ganda, *mix double* atau bisa disebut ganda campuran. Sebuah permainan yang membutuhkan banyak gerakan kompleks dan tembakan. Pemain harus melakukan gerakan cepat, berhenti mendadak, gerakan sesaat, melompat, berbelok cepat, meraih shuttlecock, menyapu langkah maju, mundur, kiri atau kanan untuk menjaga keseimbangan. Tujuan dari permainan olahraga bulutangkis adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara memukul *shuttlecock* hingga bisa melayang melewati net dan menjatuhkan *shuttlecock* di area permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul atau kok jatuh di area lawan agar bias mendapatkan poin.

Menurut (Haritsa, 2016) Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Bulutangkis dimainkan di dalam maupun luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Alat yang digunakan adalah raket, shuttlecock, dan lapangan. (hal. 53). Sedangkan menurut Subardjah, dalam (Junarko Mahdian, Rahmat Zikrur, 2021) mengatakan bahwa “Bulutangkis yaitu ada saat permainan berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar shuttlecock tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri, Apabila shuttlecock jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan berhenti.” (hlm. 13). Bulutangkis ialah suatu permainan yang menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segiempat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Permainan ini berlaku untuk putra putri dengan bentuk tunggal (single), ganda (double), dan ganda campuran (mixed double) (Herman Subardjah, 2000, hlm. 13).

Bulutangkis merupakan cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia, baik laki-laki maupun perempuan, mulai dari anak-anak hingga dewasa baik di daerah maupun di kota-kota besar tujuannya untuk rekreasi, Kesehatan, ataupun pertandingan. Untuk masyarakat Indonesia, olahraga bulutangkis terasa membanggakan Indonesia karena telah mengangkat dan

mengharumkan nama Indonesia di forum internasional. Di Indonesia satu badan tingkat nasional didirikan sebagai wadah yang mengurus segala hal yang terkait dengan bulutangkis. Badan ini bernama Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI).

Menurut (Barakat et al., 2018) Tugas PBSI selain mengirimkan beberapa pemain yang telah berprestasi untuk bertanding ke kejuaraan tingkat internasional juga bertanggung jawab untuk melakukan berbagai pembinaan prestasi serta menyelenggarakan berbagai kejuaraan tingkat nasional baik untuk kategori pemain senior maupun junior. Para atlet bulutangkis Indonesia sudah beberapa kali menjuarai turnamen-turnamen besar di Dunia. Indonesia masih harus terus melakukan regenerasi atlet-atlet bulutangkis agar prestasi di tingkat Dunia dapat dipertahankan dan ditingkatkan. Semakin banyak kejuaraan bulutangkis yang dilakukan, sebenarnya akan semakin mendorong para pemain untuk meningkatkan motivasi dan kemampuan (skill) dalam permainan bulutangkis. Para pemain harus selalu mencoba memberanikan diri mengikuti berbagai event kejuaraan karena banyak manfaat yang bisa diambil oleh para pemain. Misalnya, bisa meningkatkan motivasi berlatih, bisa menambah berbagai pengalaman baru dalam bertanding dan bisa mengetahui batas kemampuan diri sendiri. (hal. 17)

Menurut (Kusnadi, 2015) Untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi bulutangkis di dunia Internasional perlu dilakukan pembinaan yang sistematis, dengan waktu yang relatif lama. Salah satu aspek yang harus diperhatikan dalam proses latihan adalah penguasaan teknik atau keterampilan bulutangkis seperti pukulan *over head (over head clear, dropshot, smash)*, *underhand (service, netting, underhand clear* dan *drive (offensiv and deffensiv)*. (hal. 79)

Menurut (Gunawan & Rusdiana, 2018) “Pada permainan olahraga bulutangkis, keterampilan dalam memukul adalah dasar untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik” (hlm. 24). Hal ini seperti juga di ungkapkan oleh Subardjah dan Hidayat (2007) mengatakan bahwa, 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. Macam- macam teknik pukulan dalam bulutangkis sangat

penting dalam mencari angka untuk kemenangan. Namun, dari beberapa macam teknik pukulan tersebut hanya pukulan *smash* yang memiliki sifat menyerang artinya pukulan tersebut adalah pukulan yang paling banyak menghasilkan poin. (hal.24)

Menurut (Gunawan & Rusdiana, 2018) “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.” (Hal. 24) Pukulan *smash* identik dengan pukulan *offensive* cepat dan menukik tajam dalam proses menyerang ke area lawan. Menurut (Gunawan & Rusdiana, 2018) Pukulan *smash* membutuhkan komponen kondisi fisik seperti kekuatan dan kecepatan, untuk dapat menghasilkan pukulan yang keras dan tajam. (Hal. 24). Selain kekuatan dan kecepatan, kondisi fisik yang mendukung untuk menghasilkan pukulan *smash* yang baik adalah fleksibilitas, koordinasi, keseimbangan. Pukulan *smash* adalah pukulan yang keras dan tajam ke bawah mengarah ke bidang lapangan lawan. Pukulan *smash* berfungsi sebagai perusak pertahanan lawan serta sarana untuk mengumpulkan angka. Ada lima macam pukulan *smash* bulutangkis, yaitu pukulan *smash* penuh, potong, melingkar, flick dan backhand *smash*. Satu diantara lima macam pukulan *smash* tersebut adalah pukulan *smash* penuh. “Pukulan *smash* penuh adalah pukulan *smash* yang dilakukan dengan daun raket sepenuhnya” (Tohar, 2005, hlm. 60).

Untuk memperdalam pukulan *smash* penuh perlu latihan khusus terhadap pukulan tersebut. Yang utama dalam mempelajari pukulan *smash* penuh adalah memberikan kesempatan yang banyak kepada pemain untuk melakukan pukulan ini. “Pertama-tama seorang pemain memberi umpan dan pemain lain melakukan pukulan *smash*, kemudian pukulan tersebut dirangkai dengan pukulan yang lain sehingga menjadi pola pukulan” (Tohar, 2005, hlm. 59). Ada lima macam tipe pukulan *smash* pada cabang olahraga badminton : (1) pukulan *smash* penuh (2) pukulan *smash* potong (3) pukulan *smash* melingkar (4) pukulan *smash* cambukan (5) backhand *smash*” (Tohar, 2005, hlm. 60). Faktor lain yang mempengaruhi pukulan *smash* bulutangkis adalah power otot lengan. Kekuatan otot lengan merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan lengan yang membuat hasil pukulan

terhadap shuttlecock lebih kuat. Power otot lengan adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan lengan yang di kerahkan secara maksimal dalam waktu yang sesingkat- singkatnya dengan perkenaan atau mencapai bola yang maksimal.

Faktor lain yang mempengaruhi pukulan smash bulutangkis adalah powerotot lengan. Kekuatan otot lengan merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan lengan yang membuat hasil pukulan terhadap shuttlecock lebih kuat. Power otot lengan adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan lengan yang di kerahkan secara maksimal dalam waktu yang sesingkat- singkatnya dengan perkenaan atau mencapai bola yang maksimal. Power adalah gerakan yang di lakukan secara eksplosif. Lengan adalah organ tubuh yang panjangnya dari sendi bahu sampai keujung jari tengah (M. Sajoto, 2005, hlm. 8). Dengan demikian Power otot lengan dibutuhkan sebagai tenaga pendorong pada saat melakukan pukulan. Terlebih pada pukulan smash yang menuntut laju shuttlecock cepat dan kuat sehingga membutuhkan daya ledak Power lengan yang besar. Power adalah gerakan yang di lakukan secara eksplosif. Lengan adalah organ tubuh yang panjangnya dari sendi bahu sampai keujung jari tengah (M. Sajoto, 2005, hlm. 8). Dengan demikian Power otot lengan dibutuhkan sebagai tenaga pendorong pada saat melakukan pukulan. Terlebih pada pukulan smash yang menuntut laju shuttlecock cepat dan kuat sehingga membutuhkan daya ledak Powerlengan yang besar.

Menurut (Gunawan & Rusdiana, 2018) Lecutan pada pergelangan tangan membutuhkan ruang gerak sendi yang luas dan fleksibel yang artinya bahwa fleksibilitas pergelangan tangan juga merupakan komponen kondisi fisik yang penting diperhatikan agar dapat menunjang pada hasil *smash* yang dilakukan. (hlm. 24) Fleksibilitas adalah salah satu komponen kondisi fisik yang penting untuk ditingkatkan sebagai penunjang dalam *smash*. Fleksibilitas identik dengan ruang gerak sendi. Menurut Harsono (2018), Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Orang yang memiliki fleksibilitas yang baik akan memiliki ruang gerak sendi yang luas, hal ini akan juga berdampak pada kualitas suatu keterampilan. Fleksibilitas pergelangan tangan yang baik akan memberikan kualitas keterampilan yang baik seperti pada pukulan *smash*. (hal. 24)

Apabila Seseorang pemain bulutangkis memiliki *power* otot lengan yang baik, maka pemain tersebut dapat melakukan pukulan *smash* yang kuat dan cepat sehingga sulit untuk dikembalikan oleh lawan. Begitu juga dengan fleksibilitas pergelangan tangan yang baik akan membantu dalam memberikan lecutan akhir pada saat memukul dan dapat mengarahkan *shuttlecock*. Karena *shuttlecock* begitu ringan, maka peran fleksibilitas pergelangan tangan pada saat melakukan pukulan dalam bulutangkis khususnya teknik *smash* sangat besar sekali pengaruhnya.

Persatuan Bulutangkis (PB) Kenari adalah Club Bulutangkis yang berada di Kabupaten Tasikmalaya, Club tersebut memiliki potensi yang baik untuk parabit atlet dari usia pradini, usia dini, usia anak, usia pemula, usia remaja, dan usiadewasa. Club tersebut salah satu club terbaik di Kabupaten Tasikmalaya bahkan di wilayah sepriangan timur. PB. Kenari dibentuk pada tahun 1998/1999. PB. Kenari ini memiliki 3 pelatih yaitu, Tantan Santana, Haryadi, Restu Aditya. PadaPB. Kenari Kabupaten Tasikmalaya memiliki prestasi yang sangat baik, Prestasi yang diraih oleh atlet PB Kenari diantaranya :

1. Vicka Ariandini dan Nisrina peraih Gold Mendals dikejuaraan Sinar DuniaCup 2022 Se-Jawa Barat.
2. Sabat Khoerul Anwar juara 3 dikejuaraan Bumi Siliwangi Cup 2018 TingkatSe- Jawa Barat.
3. Fikri Naufal Akbar 2 dikejuaraan UNSIL CUP VII 2019 Tingkat Nasional.

Berdasarkan uraian diatas, dapat penulis simpulkan komponen kondisi fisik yang mendukung keberhasilan melakukan *smash*, diantaranya kekuatan, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan. Tentunya pada setiap kondisi fisik tersebut memberikan kontribusi yang berada terhadap keberhasilan *smash*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian tentang power dan fleksibilitas pergelangan tangan yang berjudul “Kontribusi *Power* Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Pukulan *Smash* Bulutangkis”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang di atas dan setelah melalui identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini

yaitu:

- 1) Apakah *power* otot lengan berkontribusi secara berarti terhadap hasil pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis atlet PB Kenari Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023 ?
- 2) Apakah fleksibilitas pergelangan tangan berkontribusi secara berarti terhadap hasil pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis atlet PB Kenari Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023?
- 3) Apakah *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan secara bersama-sama berkontribusi secara berarti terhadap hasil pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis atlet PB Kenari Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023?

### 1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut penulis jelaskan maksud istilah-istilah tersebut

- 1) Kontribusi menurut kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2022) adalah “sumbangan” Dalam hal ini kontribusi dapat berupa materi atau tindakan. Dengan kontribusi berarti individu tersebut juga berusaha meningkatkan efisiensi dan efektivitas hidupnya. Hal ini dilakukan dengan cara menajamkan posisi perannya. Sesuatu yang kemudian menjadi bidang spesialis, agar lebih tepat sesuai dengan kompetensi. Kontribusi dalam penelitian ini adalah kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap pukulan *smash* bulutangkis.
- 2) *Power* menurut Harsono (2016), *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Yang dimaksud *power* otot dalam penelitian ini adalah *power* otot lengan yang sangat dibutuhkan dalam permainan bulutangkis khususnya dalam melakukan teknik pukulan *smash*. (hlm. 81)
- 3) Fleksibilitas Menurut Subarjah, (2013) “Fleksibilitas atau Kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan persendian seluas-luasnya dan keelastisan

otot-otot disekitar persendian.” (hlm. 6), Yang dimaksud fleksibilitas dalam penelitian ini adalah fleksibilitas pergelangan tangan atlet PB. Kenari Kabupaten Tasikmalaya.

- 4) Pukulan *Smash* adalah teknik pukulan yang identik dengan pukulan menyerang sehingga sangat penting untuk dikuasai pemain. Menurut Dhedhy Yuliawan (2017) disebutkan bahwa *smash* merupakan pukulan yang digunakan sebagai senjata untuk mendapatkan nilai. Pukulan ini sifatnya keras dan menukik, sehingga pemain lawan kesulitan saat mengembalikan pukulan. Bertujuan untuk mematikan lawan secepat mungkin. (hlm. 30).

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan peneliti di atas, maka Tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

- 1) Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis atlet PB Kenari Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023.
- 2) Untuk mengetahui kontribusi flaksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis atlet PB Kenari Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023.
- 3) Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap hasil pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis atlet PB Kenari Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Maksud penulis melakukan penelitian ini yaitu berharap menghasilkan sesuatu yang bermanfaat baik secara praktis ataupun secara teoritis.

Secara teoritis hasil penelitian ini berguna untuk menambah kemampuan keseimbangan dan kelincahan dan pengaruhnya terhadap hasil pukulan *smash*. Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk mengembangkan teori-teori dalam bulutangkis terutama pada jurusan pendidikan jasmani, dan secara keilmuan hasil penelitian dapat dijadikan referensi untuk peneliti dengan variable yang sama.

Secara praktis hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada Pembina olahraga atau pelatih khususnya cabang olahraga bulutangkis sebagai salah satu acuan untuk mengembangkan metode latihan olahraga dan orientasi latihan sehingga hasil latihan menjadi lebih efektif dan tepat. Untuk PB Kenari Kabupaten Tasikmalaya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan kajian lanjutan untuk memperbaiki dan mengembangkan kemampuan *smash* bulutangkis para atlelnya.