

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga bulutangkis menjadi hal yang di sorot hampir semua orang, kita bisa lihat saja dari kegiatan pertandingan yang di laksanakan oleh pemerintah daerah, mulai dari tingkat kecamatan sampai tingkat dunia. Semua *event* ini bisa terlaksana karena peran pemerintah dan para penggemar yang peduli terhadap kemajuan olahraga bulutangkis. Dengan kesadaran dan pentingnya kegiatan olahraga menjadi acuan sebagai ajang kegiatan rekreasi, kesehatan maupun prestasi bagi masyarakat.

Bulutangkis adalah permainan yang digunakan dengan menggunakan alat yaitu raket dan *shuttlecock* yang di pukul melewati *net*, dengan bertujuan untuk mendapatkan point apabila *shuttlecock* jatuh di daerah lawan. Permainan ini berlaku untuk putra dan putri dengan bentuk permainan tunggal (*Single*), Ganda (*Double*) dan Ganda Campuran (*Mix double*). Dan ada satu jenis bentuk permainan yaitu bertiga (*Triple*) namun sistim ini masih belum di sahkan oleh PBSI.

Dalam permainan bulutangkis ada beberapa keterampilan dasar atau teknik dasar. Menurut Poole, james (2013: 16-17) “Keterampilan dasar olahraga bulutangkis dapat di bagi dalam empat bagian: (1)Pegangan raket (2)pukulan pertama atau servis (3)pukulan melampaui kepala atau overhead stroke. (4)pukulan dengan ayunan rendah atau *underhand stroke*”.

Teknik pukulan atau (*stoke*) dalam permainan bulutangkis, menurut Hidayat, Cucu dan Kusnadi, Nanang (2013 : 5) mengemukakan bahwa “terbagi menjadi beberapa bagian diantaranya ; (1) Sevis (2); Lob (*Clear*) (3);*Dropshot* (4); *Smash* (5); *netting*(6); *underhand* dan (7);*drive*”. Salah satu pukulan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis yaitu Lob atau (*Clear*), pukulan Lob atau (*Clear*) dapat dilakukan baik menggunakan *backhand* atau pun *forehand*, Pukulan Lob atau (*Clear*) dapat dihasilkan dari jenis pukulan *underhand* dan *overhead*.

Teknik pukulan *underhand forehend clear* adalah teknik pukulan pengembalian shuttlecock ke arah daerah belakang lawan dimana hasil pukulan dilakukan oleh pemain yang berada diantara jaring net atau garis servis pendek dengan tujuan bertahan karena akan bisa kembali ke posisi siap apabila *pukulan underhand forehand* atau (*Clear*) melambung tinggi ke belakang dan pemain kembali ke posisi siap untuk menerima *shuttlecock* dari lawan. Menurut Poole, James (2013:42) adalah:

Mekanisasi gerakan tubuh pada pukulan *underhand forehand clear* ialah dengan kaki kanan di depan. Hal ini memungkinkan kanan dan dapat menjangkau lebih jauh apabila diperlukan. Selain itu, cara berdiri seperti itu juga memberikan fleksibilitas yang tinggi dalam membuat pukulan menyebrangi lapangan (secara diagonal). Bidang raket harus sejajar lantai dengan pergelangan tangan anda teracung, dan *shuttle* harus anda pukul setelah ia mencapai ketinggian sama dengan jaring”.

Tidak hanya komponen penguasaan teknik saja yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis tetapi komponen kondisi fisik menjadi penunjang dalam pencapaian suatu gerakan khususnya dalam permainan bulutangkis. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011: 33-40) “Komponen kondisi fisik terdiri

dari (1) daya tahan (*Endurance*), (2) kekuatan (*Strenght*), (3) daya ledak (*Muscular power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5)Kelincahan (*Agility*), (6) Kelentukan (*Flexibility*), (7) Keseimbangan (*Balance*), (8) Reaksi (*Reaction*), (9) Kordinasi (*Coordination*)”. Sedangkan komponen kondisi fisik yang mendukung dalam keterampilan pukulan *Underhand Forehand Clear* adalah fleksibilitas pergelangan dan *power* otot lengan.

Fleksibilitas merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet, menurut Harsono (2001:15) mengemukakan bahwa Fleksibilitas adalah Kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi”, Fleksibilitas dalam permainan bulutangkis pada teknik pukulan *unhderhand forehand clear* adalah fleksibilitas pada pergelangan tangan.

Power merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak diperlukan oleh berbagai cabang olahraga, menurut Badriah (2011: 36) adalah “kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”. Power dalam permainan bulutangkis pada pukulan *underhand forehand clear* ini adalah *power* otot lengan.

Sejalan dengan pemaparan di atas mengenai fleksibilitas dan *power*, itu tidak lepas dari dukungan kondisi fisik, salah satunya fleksibilitas pergelangan tangan dan *power* otot lengan. Fleksibilitas dan *power* sangat menunjang pada saat melakukan pukulan *underhand forehand clear*.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Kontribusi *Fleksibilitas* Pergelangan Tangan dan *Power* Otot Lengan Terhadap hasil pukulan *underhand forehand clear* dalam

permainan Bulutangkis Pada Mahasiswa UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi Tahun 2017/2018.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil pukulan *underhand forehand clear* dalam permainan bulutangkis pada Mahasiswa UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi ?
2. Seberapa besar kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil pukulan *underhand forehand clear* dalam permainan bulutangkis pada Mahasiswa UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi ?
3. Seberapa besar kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan *power* otot lengan terhadap hasil pukulan *underhand forehand clear* dalam permainan bulutangkis pada Mahasiswa UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi ?

## **C. Definisi Operasional**

Untuk menghindari kesalah pahaman atau kekeliruan dalam penafsiran istilah yang digunakan dalam penelitian, maka penulis menguraikan sebagai berikut :

1. Kontribusi, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2011 : 730) adalah “Penyumbang”, yang di maksud kontribusi dalam penelitian ini adalah keadaan berhubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan dan power otot lengan terhadap hasil pukulan *underhand forehand clear* dalam permainan bulutangkis pada Mahasiswa UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi..

2. Fleksibilitas Pergelangan Tangan, menurut Badriah (2011: 38) “kemampuan ruang gerak persendian”.Jadi fleksibilitas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan pada Mahasiswa UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi untuk melakukan ruang gerak sendi yang luas dan mempunyai otot-otot yang elastisitas terutama otot pergelangan tangan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi pergelangan tangan.
3. Power Otot Lengan, menurut Harsono (2001:24) “produk dari kekuatan dan kecepatan. Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat”. Jadi power yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan pada Mahasiswa UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi untuk melakukan kontraksi otot yang dilakukan secara cepat dan kuat khususnya pada otot lengan.
4. *Underhand Forehand Clear*, menurut Hidayat, Cucu dan Kusnadi, Nanang (2013:22) “Untuk menguasai teknik dasar ini, pertama-tama, harus trampil berlari sambil melakukan langkah lebar, dengan kaki kanan berada di depan kaki kiri(pegangan tangan kiri sebaliknya) untuk menjangkau jatuhnya *shuttlecock*”. Dengan tujuan untuk bertahan atau mempertahankan *shuttlecock*.
5. Bulutangkis, Permainan yang dilakukan oleh dua orang apabila (*single*) atau empat orang apabila bermain (*double*) dengan menggunakan alat raket dan *shuttlecock*, tujuan permainan ini adalah mencetak *point* apabila *shuttlecock* jatuh di daerah lawan sampai pada angkat *point* 21.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan *power* otot lengan terhadap hasil pukulan *underhand forehand clear* dalam permainan bulutangkis.

Secara khusus tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh data, informasi dan data yang berkenaan dengan hal berikut :

1. Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil pukulan *underhand forehand clear* dalam permainan bulutangkis pada Mahasiswa UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi.
2. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil pukulan *underhand forehand clear* dalam permainan bulutangkis pada Mahasiswa UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi.
3. Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan *power* otot lengan terhadap hasil pukulan *underhand forehand clear* dalam permainan bulutangkis pada Mahasiswa UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Secara teoretis hasil dari penelitian dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat untuk peningkatan hasil pukulan *underhand forehand clear*, dan memperbanyak ilmu keolahragaan, serta dapat mendukung dan mempertahankan teori-teori yang sudah ada.

Secara praktis dapat membantu untuk para pelatih, pembina dan guru dalam meningkatkan keterampilan khususnya dalam permainan bulutangkis, sehingga dapat meningkatkan prestasi.