

BAB 1

PENDHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa ini perkembangan olahraga mengalami kemajuan yang cukup pesat, baik di tingkat internasional pada umumnya ataupun di tingkat nasional pada khususnya. Salah satu contoh dapat kita perhatikan perkembangan olahraga di negara kita Indonesia, anak-anak, dewasa sampai orang tua turut ambil bagian dalam kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga tidak hanya dilakukan di perkotaan saja, akan tetapi sudah dilaksanakan oleh masyarakat pedesaan. Hal ini terjadi karena masyarakat semakin sadar dan mengerti akan pentingnya kegiatan olahraga, baik itu untuk tujuan rekreasi, kesehatan, maupun olahraga yang dilakukan untuk tujuan meningkatkan prestasi.

Bulutangkis ialah suatu permainan yang menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat 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 adalah suatu permainan yang tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Pemain bulutangkis juga dapat mengambil keuntungan dari permainan ini dari segi sosial, hiburan dan mental (Tony Grice, 2007, hlm. 1). Sedangkan menurut Tohar bahwa “bulutangkis dikenal sebagai permainan rakyat karena telah dimainkan oleh rakyat baik di kota, di desa, oleh orang tua, anak-anak maupun pria dan wanita” (Tohar, 2005, hlm. 31).

Selain sebagai olahraga rekreasi, bulutangkis merupakan olahraga prestasi yang mampu membawa bangsa Indonesia ke prestasi tingkat dunia. Terbukti dari berbagai kejuaraan tingkat dunia, baik perorangan maupun beregu, Indonesia mampu memboyong beberapa lambang supremasi bidang olahraga tersebut.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik, kemampuan teknik dan mental bertanding yang baik. Permainan ini bertujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin. Mencetak poin dalam permainan bulutangkis tidak dapat dipisahkan dengan kemampuan pemain dalam penguasaan teknik permainan bulutangkis. Kemampuan pemain sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik, fisik, dan mental. Untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut menguasai teknik dasar bulutangkis.

“Teknik dasar bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam bermain bulutangkis” (Tohar, 2005, hlm. 34). Teknik dasar merupakan penguasaan yang pokok yang harus dikuasai oleh setiap pemain yang meliputi (1) cara memegang raket, terdiri dari pegangan jabat tangan, gebuk kasur, pegangan kampak atau pegangan Inggris dan pegangan backhand, (2) gerakan pergelangan tangan, (3) gerakan melangkah kaki atau *foot work*, (4) pemusatan pikiran atau konsentrasi (Tohar, 2005. hlm. 34-40). Adapun teknik pukulan terdiri atas (1) pukulan *service*, (2) pukulan lob, (3) pukulan *drive*, (4) pukulan *dropshot*, (5) pukulan pengembalian *service*, (6) pukulan *smash* (Tohar, 2005, hlm. 67).

Disamping pukulan yang lain, *smash* merupakan pukulan yang biasa digunakan untuk menekan permainan lawan, merusak pertahanan lawan dan sarana untuk mengumpulkan poin, sehingga lawan harus selalu siap dan cekatan dalam mengantisipasinya. Pukulan *smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan (Tahir Djide, dkk 2004, hlm. 30 – 31). Dalam pemberian materi latihan, khususnya smash, seorang pelatih harus mampu mengembangkan faktor apa saja yang dapat mendukung terciptanya hasil yang maksimal karena pukulan ini paling banyak memerlukan tenaga.

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).

Untuk melakukan *smash* yang baik di perlukan dukungan kondisi fisik. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus. “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 (Imanudin, I. 2008, hlm. 119).

Faktor-faktor kondisi fisik yang dibutuhkan dalam bermain bulutangkis ialah kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Namun Herman Subardjah (2000, hlm. 46) menjelaskan bahwa “pada pukulan *smash* lebih mengandalkan unsur kekuatan dan kecepatan”. Lebih lanjut Herman Subardjah (2000, hlm. 47) menjelaskan:

Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Untuk mendapatkan hasil pukulan yang sangat tajam, maka usahakan *shuttlecock* dipukul di depan badan dalam posisi raket condong ke depan dan merupakan hasil maksimal dari koordinasi antara gerakan badan, lengan, dan pergelangan tangan.

Ditambahkan Tohar (2005, hlm. 67) hal yang mendasari untuk melakukan pukulan *smash* yang baik adalah bagaimana menciptakan rangkaian gerakan sesuai dengan mekanika gerak yang efektif dan efisien dengan didukung oleh

kekuatan otot bagian kaki kemudian bagian perut diteruskan bagian lengan dan pergelangan tangan.

Untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal yang di inginkan ada beberapa persyaratan yang harus dikuasai oleh atlet. “Untuk mencapai prestasi yang maksimal atlet harus mempunyai beberapa persyaratan yaitu: (1) kesehatan tubuh, (2) Bentuk tubuh, (3) Kondisi fisik, (4) penguasaan teknik, (5) penguasaan taktik, dan (6) memiliki kejiwaan dan kepribadian yang baik” (Suharno, 2002, hlm. 2).

Salah satu faktor yang mempengaruhi pukulan *smash* bulutangkis adalah fleksibilitas pergelangan tangan. Kelentukan merupakan salah satu kemampuan fisik yang harus di miliki setiap orang, untuk menghasilkan ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis sehingga tidak mengalami kekakuan. Faktor yang mempengaruhi kelentukan antara lain : faktor usia, struktur persendian dan struktur jaringan otot.

Dengan kelentukan yang baik seorang pemain akan dapat menggerakkan pergelangan tangan dengan lebih lincah. “Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya. Ruang gerak sendi pada setiap tubuh tergantung pada struktur sendi, elastisitas otot, tendon, dan ligament” (Imanuddin, I. 2008, hlm. 107). Latihan kelentukan atau fleksibilitas dapat mengurangi resiko cedera dengan meningkatkan jangkauan gerak sendi. Dengan demikian kelentukan sangat besar perannya dalam menentukan kualitas pukulan kecepatan *smash* dalam bermain bulutangkis. Kelentukan pergelangan tangan akan memberikan kemampuan kepada pemain untuk melakukan pukulan dengan gerakan teknik yang benar, pukulan yang tepat, arah bola yang tepat, dan mampu memukul bola dengan cepat dan keras.

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.

Power adalah gerakan yang dilakukan 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.

Berdasarkan hal tersebut di atas, yang melatar belakangi penelitian ini bahwa pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis lebih mengandalkan unsur kekuatan dan pukulan yang baik dengan menciptakan rangkaian gerakan sesuai dengan mekanika gerak didukung oleh kontribusi fleksibilitas kekuatan otot bagian kaki kemudian bagian perut diteruskan bagian lengan dan pergelangan tangan.

Berdasarkan observasi, PB. Leo Kabupaten Tasikmalaya merupakan salah satu GOR bulutangkis yang berada di Kabupaten Tasikmalaya. Latihan di PB. Leo berjalan cukup baik, latihan dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu, yaitu hari senin, rabu dan jum'at dari pukul 17.00-20.00 WIB. Sarana dan prasarana yang digunakan juga cukup memadai, misalnya lapangan yang digunakan untuk latihan masih cukup bagus dan merupakan lapangan *indoor* yang berlokasi di GOR Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini penulis hanya akan membahas pukulan *smash*. "Faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) *smash* adalah: (1) koordinasi tinggi berarti ketepatan baik, (2) besar kecilnya sasaran, (3) ketajaman indera, (4) jauh dekatnya jarak sasaran, (5) penguasaan teknik, (6) cepat lambatnya gerakan, (7) *feeling* dari atlet dan ketelitian, (8) kuat lemahnya suatu gerakan" (Suharno, 2002, hlm. 36).

Sehingga penulis ingin membuktikan kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan *Power* otot lengan pengaruhnya terhadap pukulan *smash*. Dengan demikian maka penulis sangat tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: **Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan *Power* Otot Lengan Terhadap Pukulan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis (Studi Deskriptif pada PB. Leo Kabupaten Tasikmalaya).**

1.2 Rumusan Masalah

Adapun masalah yang akan penulis teliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi yang berarti fleksibilitas pergelangan tangan terhadap pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis pada PB. Leo Kabupaten Tasikmalaya?
2. Apakah terdapat kontribusi yang berarti *power* otot lengan terhadap pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis pada PB. Leo Kabupaten Tasikmalaya?
3. Apakah terdapat kontribusi yang berarti antara fleksibilitas pergelangan tangan dan *power* otot lengan terhadap pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis pada PB. Leo Kabupaten Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Supaya tidak terjadi kekeliruan atau kesalahan dalam menafsirkan istilah yang digunakan dalam penelitian, maka penulis menguraikan sebagai berikut :

1. Kontribusi adalah “keadaan berhubungan”. Yang dimaksud kontribusi dalam penelitian ini adalah keadaan berhubungan antara yang timbul akibat fleksibilitas pergelangan tangan dan *Power* otot lengan dengan *smash* dalam permainan bulutangkis (Depdiknas 2001, hlm. 409).
2. Fleksibilitas (kelentukan) adalah “Kemampuan gerak sendi”. Jadi yang dimaksud fleksibilitas dalam ini adalah ruang yang mempunyai ruang gerak sendi yang luas dan mempunyai otot-otot yang elastisitas terutama otot pergelangan tangan (Harsono, 2015, hlm. 163).
3. *Power* otot lengan *Power* lengan dalam melakukan *smash* diperlukan dalam menghasilkan *smash* yang sulit dikembalikan oleh lawan. Pentingnya *Power* lengan untuk menunjang kekuatan dan kecepatan *smash*, *Power* merupakan dasar dari setiap aktivitas manusia, karena kekuatan itu merupakan dasar untuk melakukan teknik-teknik dasar olahraga. Dengan *Power* lengan yang besar, maka akan memungkinkan seorang pemain melakukan *smash* yang keras dan cepat mengarak ke sasaran yang sulit dijangkau lawan (Depdiknas, 2003, hlm. 4).

4. “Pukulan *smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang di arahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh”. Pengertian istilah *smash* atau yang lebih dikenal dengan pukulan ke daerah lawan merupakan suatu usaha untuk mendapatkan poin. Pukulan ini dapat dilakukan dengan tepat apabila shuttlecock berada tepat didepan atas kepala dan diarahkan dengan ditukikkan kebagian daerah lawan (Tohar, 2005, hlm. 30).
5. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan (Herman Subardjah, 2010. hlm. 13).

1.4 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian secara umum adalah untuk memperoleh data dan mendeskripsikan kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan *Power* otot lengan terhadap kecepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada PB. Leo Kabupaten Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan penelitian secara khusus adalah sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap kecepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada PB. Leo Kabupaten Tasikmalaya.
- b. Untuk mengetahui kontribusi *Power* otot lengan terhadap kecepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada PB. Leo Kabupaten Tasikmalaya.
- c. Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan *Power* otot lengan terhadap kecepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada PB. Leo Kabupaten Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoretis

Secara teoretis hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam memperkaya khazanah keilmuan dalam olahraga bulutangkis, khususnya mengenai teori-teori yang terkait dengan teknik latihan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes).

2. Kegunaan Praktis

a. PB. Leo

Bagi PB. Leo bersangkutan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan khususnya sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan, sekaligus untuk merancang program yang akan diberikan dan agar dalam memberi pembinaan, pelajaran atau pelatihan lebih banyak memiliki landasan yang ilmiah.

b. Bagi Guru

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, atlet maupun pelatih mengenai kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan *Power* otot lengan terhadap *smash* dalam permainan bulutangkis.

c. Masyarakat

Bagi masyarakat umum sebagai bahan masukan tentang gambaran *smash* bulutangkis sehingga dapat memperkenalkan *smash* bulutangkis kepada masyarakat.