

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan tubuh, serta memberikan hiburan atau kesenangan. Olahraga mencakup berbagai gerakan yang terstruktur, dilakukan secara rutin, dan sering kali mengikuti aturan atau tata cara tertentu, baik dalam konteks rekreasi maupun kompetisi.

Menurut Hardiyono (2020) olahraga adalah salah satu metode untuk menjaga kebugaran tubuh. Banyak orang melihat bahwa untuk melakukan olahraga perlu biaya yang mahal, padahal olahraga dapat diaplikasikan di mana saja dan kapan saja untuk mencapai kesehatan fisik dan psikologis agar memberikan tubuh yang sehat. Dengan berolahraga seperti bulu tangkis dapat meningkatkan kesehatan fisik.

Bulutangkis ialah sebuah olahraga yang dimainkan dengan gerakan yang cepat. Yang dimana gerakan tersebut membutuhkan teknik yang cepat saat memukul bola *shuttlecock* yang mengarah ke kita. Olahraga bulu tangkis ini juga membutuhkan gerakan yang cepat serta kuat pada tangan karena kombinasi dari gerakan yang cepat serta kuat pada tangan yang mana nantinya bisa mencetak poin.

Menurut Fabisch dkk (2019). permainan ini bertujuan raket adalah pemukul dan shuttlecock adalah objek pukulan, medan pertempuran persegi panjang dan dibatasi oleh jaring untuk mengisolasi antara wilayah permainan itu sendiri, dan wilayah bawah musuh. Pertandingan bulu tangkis saat ini sangat populer dan daerah setempat dalam iklim sekolah, kota, organisasi, kantor, pemerintah, dan lain sebagainya.

Bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan dengan teknik pegangan raket serta beberapa macam pukulan. Bulutangkis memiliki tujuan untuk memukul *shuttlecock* ke lapangan lawan sehingga tidak bisa diambil kembali. Adapun teknik maupun pukulan yang menjadi masalah sehingga teknik pegangan raket dan pukulan tidak bisa menjadi baik

Bulutangkis ini adalah olahraga yang dimainkan menggunakan tangan. Juga alat yang dimana adalah raket, maka dari itu olahraga ini mempunyai perananan penting pada kekuatan otot tangan. Ada sebuah latihan yang bisa memperkuat kekutan otot pada tangan. Yaitu melatihnya dengan alat *dumbbell*, yang dimana *dumbbell* ini bisa membuat otot pada tangan kita menjadi lebih memiliki kekuatan yang dimana nanti bisa menghasilkan pukulan dengan kuat. *Dumbbell* adalah sebuah alat angkat beban yang dimana cara pakai nya dengan cara menggenggam. Alat ini biasa dipakai untuk melatih kekuatan otot pada tangan. *Dumbbell* ini juga bisa dijumpai pada tempat gym. *Dumbbell* ini bisa menjadi salah satu latihan untuk memperkuat otot pada tangan kita.

Meningkatkan kekuatan otot tangan dan dapat menghasilkan pukulan *backhand lob* yang maksimal dapat dilakukan dengan menambahkan program latihan beban, dengan variasi latihan menggunakan *dumbbell* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, terutama otot *triceps* dan otot bagian luar lainnya yaitu latihan *dumbbell kickbacks* dan latihan *one-arm overhead dumbbell extensions* Frederic Delavier (2010).

Gerakan pada alat *dumbbell* untuk latihan otot tangan dengan gerakan *wrist curl*, yang mana contoh gerakannya dengan cara memegang *dumbbell* dan menggerakkan pergelangan tangan ke atas dan kebawah dengan kontrol, Sambil menjaga lengan tetap stabil. Bisa juga dibantu dengan bangku sebagai tempat untuk meletakkan lengan tangan.

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMK Multi Karya yang berjumlah dari dua puluh orang hanya lima orang yang memiliki kekuatan otot yang baik, selebihnya memiliki kekuatan otot lengan yang kurang optimal. Maka dari itu beberapa orang yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis memiliki kekuatan otot lengan yang kurang optimal. Hal ini terlihat dari kurang maksimalnya pukulan yang mereka lakukan, terutama pada saat mereka latihan. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan adalah latihan dengan *dumbbell*.

Namun dalam praktik yang dilakukan siswa smk multi karya. Pukulan lob sering kali tidak dapat dilakukan secara maksimal oleh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis, khususnya di SMK multi karya. Beberapa siswa mengalami kesulitan dalam mengangkat shuttlecock hingga ke area belakang lapangan lawan, baik dalam teknik forehand maupun backhand lob. Pukulan yang dihasilkan cenderung pendek, tidak bertenaga, atau melenceng dari sasaran. Hal ini dapat disebabkan oleh lemahnya kekuatan otot lengan, terutama pada bagian lengan atas, bahu, dan pergelangan tangan, yang sangat berperan dalam menghasilkan pukulan lob yang efektif.

Memperkuat otot pada tangan dalam olahraga bulutangkis ada latihan yang bisa berefektif untuk memperkuat otot tangan. Latihan dengan alat *dumbbell* ini ada beberapa gerakan latihan yang bervariasi dalam menggunakan alat *dumbbell* tersebut. Latihan yang lebih efektif untuk otot tangan yaitu dengan latihan *dumbbell* dengan nama gerakan *wrist curl*. Dengan melakukan latihan ini maka pukulan pada olahraga badminton bisa menjadi lebih baik pada otot tangan.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai Berikut:

1. Terdapat teknik pukulan lob yang kurang baik pada Ekstrakurikuler olahraga badminton ?
2. Apakah latihan *dumbbell* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan ?
3. Apakah bentuk-bentuk latihan dengan *Dumbbell* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dalam permainan Badminton ?

## 1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan tidak meluas pada pembahasan yang lain. Adapun permasalahan dalam penelitian ini hanya pada “Pengaruh Latihan *Dumbbel* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Ekstrakurikuler Bulutangkis pada Siswa SMK Swasta Multi Karya”.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan Rumusan masalah ,identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, Maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pengaruh Latihan *Dumbbel* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Ekstrakurikuler Bulutangkis pada Siswa SMK Swasta Multi Karya”.

### 1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbbell* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada ekstrakurikuler bulutangkis siswa Smk Multi Karya

### 1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Agar siswa dapat meningkatkan prestasi dan persaingan positif dalam event olahraga bulutangkis antar sekolah.
2. Bagi atlet,dapat mengetahui sejauh mana pengaruh latihan beban *dumbbell* untuk kekuatan otot lengan pada bulutangkis.
3. Bagi pelatih,dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi dalam latihan untuk meningkatkan power.