BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prestasi dibidang olahraga telah mampu memberikan kebanggaan dalam mengangkat dan mengaharumkan nama bangsa dan negara di dunia internasional. Salah satu cabang olahraga yang cukup popular di Indonesia yaitu bulu tangkis. Permainan bulu tangkis atau sering disebut badminton sekarang ini sangat digemari oleh masyarakat Indonesia mulai dari kalangan bawah hingga kalangan atas. Permainan bulu tangkis ini juga bisa dimaiankan oleh anak-anak hingga orang dewasa.

Permainan bulu tangkis ini merupakan pemainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang (*single*) atau dua orang melawan dua orang (*double*) dan campuran (*doublemix*). Bulu tangkis ini juga dapat dimainkan ditempat terbuka atau didalam ruangan. Pada sekarang ini mulai dari anak-anak hingga dewasa mempelari teknik yang ada dalam permainan bulu tangkis ini. Hal ini yang menyebabkan olahraga bulu tangkis atau badminton sangat digemari di seluruh dunia khususnya di Indonesia.

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. Berbagai organisasi atau klub bulu tangkis telah dibentuk sampai tingkat Internasional. Di dalam suatu negara tertentupun, seperti misalnya di Indonesia, telah dibentuk begitu banyak klub bulu tangkis yang berlapis-lapis, mulai dari

tingkat desa, kecamatan, kabupaten, provinsi dan nasional.

Tony grice (1996:1) menyatakan olahraga bulu tangkis menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga bulu tangkis di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Keberhasilan itu tidak lepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan oleh Persatuan Bulu tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) terhadap bibit unggul dalam menciptakan atlet-atlet yang berprestasi.

Berbagai event pertandingan bulu tangkis banyak dibuat dengan sedemikian rupa baiknya, mulai dari tataran event yang paling bawah pada tingkat desa hingga tingkat nasional dan internasional di berbagai negara yang diikuti oleh banyak negara pula seperti Indonesia Open, Malaysia Open, Jepang Open dll, hingga kejuaraan dunia yang menjadi *prestice* bagi setiap pemain yaitu olimpiade. Misi yang paling mendasar dari diadakanya event adalah menungkatkan kualitas permaianan.

Di kota Sidikalang terdapat klub bulu tangkis yaitu PB Mutiara. Klub Pb Mutiara ini adalah Klub yang membina usia atlet di usia remaja di Sidikalang. Klub ini dilatih oleh seorang mantan pemain pebulu tangkis yang bernama Sihombing. Klub PB Mutiara juga sering mengikuti event di Sidikalang. Tujuan dibentuknya Klub bulu tangkis PB Mutiara ini adalah untuk meningkatkan kualitas dalam permaian baik dalam segi teknik, taktik dan mental. Selain untuk mendapatkan prestasi, atlet juga harus mampu melakukan teknik yang diajarkan oleh pelatih dan mengikuti semua program latihan secara baik dan juga tepat agar bisa mendapatkan hasil yang baik juga.

Berdasarkan informasi serta observasi, dimana saya juga pernah menjadi anggota PB Mutiara melihat smash yang dilakukan belum maksimal. Terlihat saat uji coba, saat pemain melakukan smash lompatan dan pukulannya masih kurang akurat. Hal ini yang menyebabkan Klub PB Mutiara belum mendapatkan hasil yang mamuaskan. Permaianan bulu tangkis yang dibutuhkan adalah kecepatan, kelentukan dan kelincahan, kerena gerakan dalam bulu tangkis memang dinamis tanpa henti. Hal tersebut yang menyebabkan pemain harus memiliki kodisi fisik yang baik. Dalam olahraga bulu tangkis, setiap pemain perlu menguasai teknik-teknik dasar pukulan.

Teknik pukulan dalam permainan bulu tangkis terdiri dari *servis*, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, *smash*, serta pukulan melambung (*lob*). Setiap jenis pukulan perlu mendapat porsi seimbang dalam program pelatihan. Hal ini dimaksudkan agar pemain dapat terbentuk secara lengkap.

Menurut Tohar (2005: 34), teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulu tangkis dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan, seperti *service*, *dropshot*, *lob*, dan *smash*. Jenis-jenis teknik pukulan yang disebutkan di atas, pukulan *smash* merupakan ”senjata” untuk mematikan lawan. Pukulan smash inilah membuat permainan bulu tangkis ini sangat menarik untuk ditonton.

Pukulan yang baik apabila memenuhi tiga kriteria ini yaitu “cepat, tepat dan akurat”. Pukulan cepat artinya bola dipukul dengan sekuat tenaga sehingga menghasilkan jalannya *shuttlecock* lari dengan cepat. Untuk memperkuat pukulan biasanya disertai dengan loncatan pada saat memukul balik

shuttlecock ke bidang permainan lawan. Pukulan tepat artinya *shuttlecock* dipukul dalam posisi memegang raket yang tepat sesuai arah *shuttlecock* ingin dijatuhkan di bidang permainan lawan dan pemukulannya tepat dari arah datangnya *shuttlecock.* Sedangkan pukulan akurat artinya penempatan jatuhnya *shuttlecock* di bidang permainan lawan di tempat kosong atau sulit dijangkau sehingga lawan tidak bisa mengantisipasinya.

Untuk mendapatkan pukulan yang kuat harus disertai degan lompatan yang maksimal, dalam hal ini maka diperlukan daya ledak otot tungkai. Menurut Sovensi (2018:567), untuk mencapai teknik *smash* yang baik dan benar harus memiliki unsur kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan. Daya ledak otot tungkai sangat berguna untuk menghasilkan loncatan yang tinggi, dengan loncatan yang tinggi seorang atlet dapat dengan mudah untuk memukul *shuttlecock.*

Dalam pelaksanaan *smash,* daya ledak otot tungkai memiliki peran untuk memberikan tenaga sewaktu melakukan loncatan sehingga dapat memukul *shuttlecock* sekeras-kerasnya. Selain daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh dalam melakukan *smash* kekuatan otot lengan juga sangat dibutuhkan untuk mendapatkan pukulan yang keras.

Juita (2013:567) menyatakan bahwa kekuatan otot lengan merupakan kemampuan otot lengan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kekuatan otot lengan juga sangat penting dalam penunjang pretasi dalam permaianan bulu tangkis. Kekuatan otot lengan dibutuhkan sebagai tenaga

pendorong pada saat melakukan pukulan. Semakin besar kekuatan otot lengan yang dihasilkan maka semakin keras pula pukulan yang dihasilkan. Terlebih pada pukulan *smash* yang menuntut laju *shuttlecock* yang cepat dan jatuhnya mendekati dengan *net*, sehingga membutuhkan kekuatan otot lengan yang besar.

Semakin besar kekuatan otot lengan, maka semakin keras pula pukulan *smash* yang dihasilkan. Dengan demikian maka daya ledak otot tungkai dengan kekuatan otot lengan merupaka satu kesatuan dan unsur penting dalam upaya mendapatkan pukulan atau smash yang keras dalam permainan bulu tangkis.

Berdasarkan uraian diatas penulis terdorong untuk meneliti tentang ”Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, Terhadap Hasil Smash Bulu tangkis Di Klub PB Mutiara Sidikalang.

Adapun alasan pemilihan judul yang ingin disampaikan dalam penelitian ini adalah:

1. Beberapa atlet memiliki lompatan yang yang kurang begitu tinggi pada saat melakukan *smash.*
2. Beberapa atlet pada saat melakukan *smash* pukulannya tidak keras dan tidak terarah.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pengetahuan tentang teknik dasar smash bulu tangkis di Klub PB Mutiara Sidikalang.
2. Kemampuan *smash* atlet bulu tangkis di Klub PB Mutiara Sidikalang kurang optimal dan kurang terarah.

3. Beberapa atlet bulu tangkis di Klub PB Mutiara Sidikalang memiliki lompatan yang kurang begitu tinggi.
4. Minimnya latihan pada daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang menyebabkan hasil *smash* rendah.

1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, agar permasalahan tidak meluas dan lebih terfokus maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Peneliti hanya meneliti "Daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan, hubungannya dengan hasil *Smash* Bulu tangkis di Klub PB Mutiara Sidikalang".

1.4 Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini, agar permasalahan tidak meluas dan lebih terfokus maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Peneliti hanya meneliti daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan dalam hubungannya dengan hasil *smash* bulu tangkis di Klub PB Mutiara Sidikalang.

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil smash bulu tangkis di Klub PB Mutiara Sidikalang?
2. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil smash bulu tangkis di Klub PB Mutiara Sidikalang?
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan hasil smash bulu tangkis di Klub PB Mutiara Sidikalang?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil *smash* bulu tangkis di Klub PB Mutiara Sidikalang.
2. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil *smash* bulu tangkis di Klub PB Mutiara Sidikalang.
3. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan hasil *smash* bulu tangkis di Klub PB Mutiara Sidikalang.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Tujuan akhir penelitian ini menghasilkan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan dalam hubungannya dengan hasil *smash* bulu tangkis di Klub PB Mutiara Sidikalang Akademis :

1. Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan informasi serta kajian mengenai kondisi fisik atlet dan juga masukan bagi para pelatih dalam menyusun program latihan khususnya dalam upaya meningkatkan smash bulu tangkis di Klub PB Mutiara Sidikalang.
2. penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dalam menentukan kondisi fisik yang baik serta dapat digunakan untuk menunjang kualitas permaianan bulu tangkis.

   Peraktis :

   1. Dapat memberikan suatu pengalaman kepada atlet tentang teknik smash yang benar, serta atlet mampu meningkatkan kualitas smashnya dalam bermain bulu tangkis.