

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga populer di dunia. Bulutangkis mampu memberikan peran dalam menyatukan sosialitas hampir di semua kalangan. Olahraga dilingkup masyarakat kini tumbuh dan berkembang dengan berbagai bentuk dan cara pelaksanaan, olahraga juga untuk rekreasi yang lebih menekankan pada kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga prestasi mengibaratkan pada pencapaian prestasi dalam cabang olahraga yang ditekuni. Prestasi olahraga tidak dapat diperoleh dalam waktu yang singkat atau waktu yang pendek dan jalan pintas. Prestasi olahraga dihasilkan melalui program pembinaan dan pengembangan, secara bertahap dan berkesinambungan.

Prestasi maksimal bukanlah hal yang mudah dicapai. Prestasi maksimal dapat dihasilkan melalui proses panjang. Latihan sejak dini atau usia muda merupakan salah satu proses mencapai prestasi maksimal. Karena usia muda dimungkinkan dapat dilakukan pembinaan dalam rentang waktu yang relatif panjang, dan sekaligus merupakan ajang pencarian bibit-bibit atlet bulutangkis berbakat. Olahraga bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun diluar ruangan. Banyak orang melakukan olahraga bulutangkis dengan berbagai macam tujuan,

diantaranya untuk rekreasi dan hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan.

Tidak terkecuali di Indonesia, hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut serta dalam setiap kegiatan olahraga bulutangkis yang diselenggarakan, baik dalam bentuk pertandingan tingkat desa hingga tingkat dunia, seperti Thomas dan Uber Cup atau Olimpiade dan kejuaraan dunia lainnya. Bulutangkis dapat menembus masyarakat kalangan bawah sampai masyarakat kalangan atas. Hampir disetiap negara, bulutangkis mampu memberikan perannya yang positif untuk mengubah pandangan individu yang negatif menjadi satu hal yang dapat memberikan sumbangan karya. Permainan bulutangkis adalah sebuah permainan dimana pelaksanaannya menggunakan alat yang disebut raket dan shuttle cock. Permainan dapat dilakukan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*double*). Raket adalah alat yang terbuat dari alumunium atau serat karbon yang berbentuk tongkat yang mempunyai kepala, dan pada bagian kepala tersebut terdapat senar yang dililitkan pada bagian kepala raket.

Raket memiliki fungsi sebagai alat memukul shuttlecock. Shuttlecock adalah bulu angsa yang ditancapkan pada bagian pinggir gabus yang berbentuk setengah bola dan sebagai objek yang dipukul dalam permainan bulutangkis. Tujuan permainan bulutangkis sendiri adalah untuk memukul

sebuah shuttlecock menggunakan raket, melewati net ke arah wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya. Olahraga bulutangkis atau badminton merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah dikenal masyarakat secara luas, baik di dalam negeri maupun di luar negeri. Inti permainan bulutangkis adalah untuk mendapatkan poin dengan cara memasukkan shuttle cock ke bidang lapangan lawan yang dibatasi oleh jaring (net) setinggi 1,55 meter dari permukaan lantai, yang dilakukan atas dasar peraturan permainan tertentu. Lapangan bulutangkis berukuran 610 cm x 1340 cm yang dibagi dalam bidang-bidang, masing-masing dua sisi berlawanan dengan dibatasi oleh jaring (net).

Ada garis tunggal, garis ganda, dan ada ruang yang memberi jarak antara pelaku dan penerima *service*. Permainan bulutangkis dapat berjalan dengan baik jika pemain memiliki keterampilan bermain yang baik. Pemain bulutangkis yang handal diperlukan berbagai macam persyaratan, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis. Dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, di antaranya teknik *service*, *smash*, *lob*, *drop*, dan gerak kaki. Bahwa “Teknik dasar bulutangkis yang harus dikuasai pemain bulutangkis antara lain: (1) sikap berdiri (*stands*) (2) teknik memegang raket, (3) teknik memukul bola, (4) teknik langkah kaki (*Footwork*). Dalam rangka mencapai kemampuan teknik

bulutangkis dibutuhkan komponen-komponen fisik yang menunjang untuk tercapainya prestasi tinggi.

Pemain bulutangkis dituntut mengembangkan komponen fisik: (1) Kelincahan, (2) dayatahan otot lokal, (3) dayatahan *cardiovascular*, (4) kekuatan, (5) *power*, (6) kecepatan, (7) fleksibilitas, (8) komposisi tubuh. Materi latihan teknik yang diberikan yang lebih sering adalah metode latihan *drill* dan metode latihan *strokes*. Pada intinya teknik pada bulutangkis adalah satu kesatuan dari pegangan raket, sikap berdiri, gerakan kaki dan pukulan. Pelatihan dalam Perkumpulan Bulutangkis yang diberikan sudah sesuai dengan materi latihan yang dianjurkan. Dalam melatih keterampilan pukulan, perkumpulan menggunakan metode latihan *drill* dan latihan *strokes*. Latihan *drill* adalah latihan yang terpusat pada satu materi dan menitik beratkan pada pengulangan.

Sedangkan latihan *strokes* dalam bulutangkis adalah suatu pola pukulan atau berbagai materi latihan yang dirangkai dalam satu rangkaian sehingga menghasilkan pola pukulan. Sesuai dengan sistem energi yang dibutuhkan dalam bulutangkis unsur yang paling dominan adalah *power*, khususnya *power* lengan dan tungkai. Hal ini terlihat saat gerakan memukul *shuttlecock*, terutama saat melakukan smash, dimana smash membutuhkan unsur *power* lengan yang baik. Subarjah (2011, p.33) menjelaskan bahwa “untuk dapat memainkan permainan

bulutangkis dengan baik seorang pemain harus mampu melakukan beberapa teknik pukulan atau keterampilan gerak memukul". Dalam pengertian *stroke* adalah keterampilan dalam memukul kok atau sering disebut teknik pukulan bulutangkis. Metode latihan yang digunakan untuk melatih pukulan dalam permainan bulutangkis yaitu metode *drill* dan metode *strokes*.

Masing-masing metode latihan tersebut memiliki kelemahan dan kelebihan masing-masing. Melihat gerakan yang dilakukan dalam metode *drill* dan metode *strokes* dalam melatih pukulan bulutangkis, dapat dianalisis kelemahan dan kelebihan dari metode latihan tersebut. Secara teoritis metode *strokes* lebih baik daripada metode *drill*. Walaupun dalam permainan lebih banyak digunakan pukulan *lob*, *drive*, *drop shot* dan *netting* tetapi pukulan smash juga harus mendapatkan perhatian. Pukulan smash merupakan teknik dasar yang harus dikuasai pemain, karena dengan smash yang cepat, tajam dan terarah, seorang pemain dapat mematikan lawan untuk memperoleh nilai dengan mudah. Seiring peraturan baru dari IBF, yaitu penggunaan penghitungan dengan *rally point* maka dituntut untuk bermain menyerang, cepat, agresif dan cermat.

Kecepatan pukulan smash sangat dipengaruhi oleh kualitas otot yang dimiliki pemain. Untuk memperoleh hasil pukulan smash yang cepat, tentunya diperlukan power lengan dan juga dari semua kelompok otot yang mendukung gerakan

smash. Dari sekian banyak kelompok otot yang berperan dalam gerakan smash bulutangkis yang paling dominan dalam gerakan smash yaitu lengan, tungkai dan perut. Oleh karena itu pemberian latihan khusus pada otot tersebut perlu mendapat perhatian yang lebih, dengan tidak mengesampingkan latihan bagi kelompok otot pendukung lainnya. Otot merupakan salah satu jaringan yang ada di dalam tubuh manusia. Lengan adalah salah satu bagian anggota gerak atas manusia.

Otot lengan merupakan anggota gerak atas yang memungkinkan melakukan kegiatan bergerak. Untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot lengan diperlukan latihan yang rutin sesuai dengan suatu cabang olahraga. Setiap kegiatan salah satu cabang olahraga khususnya latihan kondisi kekuatan dan daya tahan otot lengan mempunyai manfaat yang berkelanjutan artinya sasaran terakhir adalah dapat melakukan tehnik maupun taktik permainan tersebut dengan baik. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, dan pencegah cedera. Selain itu kekuatan melainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan, kecepatan.

Dari hasil observasi pada saat siswa SMP PGRI 7 Sedati melakukan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis didapatkan masalah kurangnya power otot lengan terhadap ketepatan smash.

Dikarenakan sangat berpengaruh apabila masalah ini tidak diteliti dengan baik maka akan tidak ada hasil pada saat melakukan permainan bulutangkis terutama pada melakukan smash dengan tepat. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian bertujuan untuk meningkatkan ketepatan smash dengan push up, berdasarkan hasil dari permasalahan di atas hal ini peneliti menemukan solusi yang akan diberikan kepada pelatih ekstrakurikuler yaitu latihan push up 4 kali seminggu dengan 3 set dalam target berbeda setiap minggunya. Dari hasil uraian yang sudah dijelaskan diatas, tertarik untuk meneliti "*Pengaruh push up untuk meningkatkan ketepatan smash bulutangkis ekstrakurikuler SMP PGRI 7 Sedati*".

1.2 Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Peneliti fokus pada pengkajian tentang push up untuk meningkatkan ketepatan smash

1.3 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh push up untuk meningkatkan ketepatan smash bulutangkis ekstrakurikuler SMP PGRI 7 Sedati.

1.4 Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh *push up* untuk meningkatkan ketepatan smash.

1.5 Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas : *Push up*
2. Variabel Terikat: Ketepatan *Smash* Bulutangkis

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bisa memberikan pengetahuan kepada pelatih, atlet, dan guru pjok tentang pentingnya meningkatkan kekuatan smash dengan metode latihan push up pada cabang olahraga bulu tangkis.
2. Bisa menjadi bahan refrensi pelatih, atlet, guru pjok dalam melakukan progam latihan.