

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga tumbuh dan berkembang dengan berbagai bentuk dan cara pelaksanaan, pengorganisasian dan tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan penekanannya masing-masing. Adapun tujuan keolahragaan nasional adalah memelihara, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Bangsa Indonesia memiliki berbagai macam olahraga yang mereka minati.

Salah satu olahraga yang banyak diminati oleh bangsa Indonesia adalah bulutangkis. Bulutangkis adalah olahraga yang disukai di seluruh dunia, juga jutaan orang di segala usia. Olahraga ini membutuhkan perubahan kecepatan, kecepatan reaksi, daya tahan dan kekuatan otot, serta kerja jantung yang tinggi menurut (Sahri Alhusain 2007: 25-26) agar bisa bermain bulutangkis, seorang harus menguasai teknik dasar.

Teknik dasar bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis. Penguasaan teknik dasar ini mencakup: cara memegang raket, gerakan pergelangan tangan, gerakan melangkah kaki atau *footwork*, dan pemusatan pikiran atau konsentrasi. Selain teknik dasar, seorang pemain bulutangkis harus menguasai teknik pukulan. Ada beberapa teknik pukulan seperti *service*, *dropshot*, *smash*, *drive*, dan *return service*, *lob*. Dalam permainan bulutangkis memerlukan pelatihan kekuatan salah satunya pukulan *lob*.

Pukulan *lob* sangat penting pada permainan bulutangkis setelah servis. Kemampuan pukulan *lob* harus dipertahankan untuk menyerang ke belakang lapangan yang merupakan keterampilan penting. Dalam melakukan teknik dasar pukulan *lob* kita membutuhkan kekuatan salah satunya dengan cara *Push Up*.

Push Up adalah berbaring dengan sikap telungkup, kedua tangan dilipat di samping badan, kedua tangan menekan lantai dan diluruskan, sehingga badan terangkat, sedangkan badan diusahakan

lurus dalam satu baris dari kepala sampai kaki. *Push Up* dilakukan naik turun dimana tenaga dipusatkan pada kedua lengan untuk menahan berat badan sendiri (Nurhasan, 2007: 102). Dengan menggunakan latihan *Push Up* siswa dapat memperkuat otot *biceps*.

Otot *biceps* adalah otot besar berkepala dua karena berorigo pada dua tempat yang berbeda. Dengan menggunakan pelatihan *Push Up* yang sebelumnya tidak menguatkan otot *biceps* terhadap latihan *lob* bulu tangkis, namun sekarang peserta didik mampu menguatkan otot *biceps* terhadap pelatihan *lob* bulu tangkis dengan cara pelatihan *Push Up* sehingga menjadi lebih kuat.

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan di atas maka peneliti melakukan penelitian “Pengaruh Pelatihan *Push Up* Terhadap Hasil Pukulan *Lob* Bulutangkis Pada Siswa Kelas XI SMA Ulul Alb@b Sidoarjo”.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang peneliti menyadari bahwa peneliti ini masih memiliki beberapa keterbatasan baik itu berupa tenaga, waktu, dan biaya. Untuk menghindari kesalahtafsiran dari pembaca, maka dalam penelitian ini perlu adanya perbatasan masalah. Dalam penelitian ini diberikan batasan masalah sebagai berikut:

1. Peneliti ini hanya dilakukan pada tahun ajaran 2019-2020
2. Penelitian ini hanya dilakukan di SMA Ulul Alb@b Sidoarjo
3. Peneliti ini hanya dilakukan pada peserta didik kelas XI SMA Ulul Alb@b Sidoarjo.
4. Penelitian ini hanya dilakukan pada pukulan *lob* bulutangkis.
5. Penelitian ini hanya menggunakan latihan *push u*.

C. Rumusan Masalah

Dalam uraian latar belakang di atas, maka penulis dapat mengemukakan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh pelatihan *push up* untuk menguatkan otot *biceps* terhadap pukulan *lob* bulutangkis pada siswa kelas XI SMA Ulul Alb@b Sidoarjo?

2. Bagaimana hasil setelah siswa melakukan pelatihan *push up* untuk menguatkan otot *biceps* terhadap pukulan lob bulutangkis pada siswa kelas XI SMA Ulul Alb@b Sidoarjo?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas dapat dirumuskan penelitian:

1. Mengkaji pengaruh pelatihan *push up* terhadap hasil pukulan *lob* bulutangkis pada siswa kelas XI SMA Ulul Alb@b Sidoarjo.
2. Mengkaji hasil setelah siswa melakukan pelatihan *push up* terhadap hasil pukulan *lob* bulutangkis pada siswa kelas XI SMA Ulul Alb@b Sidoarjo.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi atau masukan kepada guru dalam memberikan pukulan *lob* bulutangkis yang dinilai kurang sulit dipahami oleh murid dalam menerima pelajaran.

2. Manfaat Secara Praktis

a. Bagi Siswa

Dengan menerapkan pelatihan *push up* untuk menguatkan otot *biceps* diharapkan dapat meningkatkan hasil pada pukulan *lob* bulutangkis.

b. Bagi Guru

Menambah pengetahuan guru tentang pemanfaatan pelatihan *push up* untuk menguatkan otot *biceps* pada pukulan *lob* bulutangkis.

c. Bagi Sekolah

Untuk membantu sekolah dalam mengembangkan dan menciptakan lembaga pendidikan yang berkualitas yang akan menjadi contoh bagi sekolah-sekolah lain.

d. Bagi Peneliti

Menambah pengalaman peneliti dalam hal penelitian pendidikan serta dalam penyusunan karya tulis ilmiah.

