

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga pada saat ini telah menjadi suatu gaya hidup bagi masyarakat Indonesia mulai dari usia anak-anak sampai orang dewasa. Tujuan seseorang dalam berolahraga bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran, gengsi, ataupun untuk pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Dimasa pandemi Covid-19 kebutuhan menjaga kebugaran justru semakin penting, terlebih lagi orang cenderung lebih banyak melakukan aktivitas di luar ruangan seperti melakukan aktivitas olahraga, bekerja, dan belanja kebutuhan pokok. Selain menjaga kebugaran, olahraga bermanfaat untuk menjaga penuaan sel pada tubuh, dan peningkatan imun agar mencegah kuman penyebab penyakit masuk ke dalam tubuh. Jenis olahraga di tengah pandemi yang bisa dilakukan di dalam rumah di antaranya adalah berlari dengan *treadmill*, mengayuh sepeda statis, yoga, senam, *push up*, *sit up*, *plank* dan *squat*. Ketika bosan berolahraga di rumah dan ingin melakukan olahraga *outdoor*, Sebisa mungkin cari lokasi yang tidak terlalu ramai untuk berolahraga, mengurangi penggunaan alat olahraga secara bersama-sama, dan tetap menjaga protokol kesehatan.

World Health Organization (WHO) telah menyarankan untuk berolahraga selama kurang lebih 15 hingga 30 menit dengan terpapar oleh sinar matahari yang terdapat vitamin D yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan sistem kekebalan tubuh, otak, dan syaraf. Disini terlihat bahwa kegiatan olahraga dapat meningkatkan fungsi organ serta kesegaran jasmani dan dapat menjaga imunitas tubuh. Dalam olahraga tersebut terdapat dua jenis olahraga yaitu; olahraga yang diperlombakan misalnya: renang, atletik dan olahraga yang dipertandingkan seperti: tinju, tenis, sepakbola, bulutangkis dan sebagainya. Contohnya seperti olahraga

bulutangkis di Indonesia telah menempatkan diri sebagai olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat, maka dari itu olahraga ini juga memerlukan perhatian khusus, baik dalam usaha mencari bibit yang baru maupun dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya dalam olahraga Bulu tangkis. Hampir semua lapisan masyarakat pernah memainkan permainan bulu tangkis yang dimulai dari pertandingan antar kelas sampai pertandingan antar sekolah kemudian pertandingan tingkat pedesaan seperti kejuaraan dalam memeriahkan hari ulang tahun kemerdekaan Republik Indonesia.

Proses pembinaan dalam olahraga tidak bisa dilakukan secara instan, namun harus melalui proses yang panjang. Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan ketekunan, pengorbanan, tekad serta dilandasi oleh motivasi yang tinggi untuk berprestasi optimal. Latihan sejak dini atau usia muda merupakan salah satu proses mencapai prestasi dengan maksimal. Karena di usia muda memungkinkan dapat melakukan pembinaan serta latihan teknik-teknik dalam rentang waktu yang cukup panjang, dan sekaligus merupakan ajang dalam mencari bibit-bibit atlet bulutangkis yang berbakat. Atlet yang berbakat merupakan salah satu syarat mutlak dalam pengembangan prestasi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Noor Akhmad, A. M. (2016: 56) “Pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menjaring atlet berbakat dalam olahraga prestasi yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru, dan pelatih pada suatu cabang olahraga. Bertujuan untuk menyediakan calon atlet berbakat dalam berbagai cabang olahraga prestasi untuk kemudian dilanjutkan dengan pembinaan yang lebih intensif”.

Bulutangkis merupakan olahraga yang menggunakan alat yang dinamakan raket dan kok atau *shuttlecock*, yang dimainkan oleh 2 atau 4 orang pemain. Cara memainkan olahraga ini adalah dengan memukul kok dengan menggunakan raket dengan target melewati jaring atau net yang terletak di tengah lapangan dengan tinggi tertentu bertujuan agar lawan tidak dapat mengembalikan *shuttlecock* dan jatuhnya *shuttlecock* harus berada di daerah lawan.

Olahraga bulutangkis juga sama seperti olahraga lainnya, dimana pemain harus menguasai teknik-teknik dasar agar bisa menjadi pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi. Permainan bulutangkis, terdapat teknik dasar pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhand stroke*). Menurut Syahri Alhusin (2007: 35),

seorang atlet bulutangkis harus mampu menguasai teknik pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhand stroke*). Teknik dasar bulutangkis Penguasaan teknik dalam bulu tangkis sangat penting karena teknik tersebut memudahkan kita untuk mendapatkan *point*. Adapun keterampilan dasar olahraga bulutangkis dapat dibagi menjadi empat bagian yaitu pegangan raket (*grip*), pukulan pertama (*service*), pukulan melampaui kepala (*overhead stroke*), dan pukulan dengan ayunan bawah (*underhand stroke*). Mengenai hal ini, Subardjah (2000:21) menjelaskan : Keterampilan dasar atau teknik dasar permainan bulutangkis yang perlu dipelajari secara umum dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian yaitu: 1) cara memegang raket (*grips*), 2) sikap berdiri (*stance*), 3) gerakan kaki (*footwork*), dan 4) pukulan (*strokes*).

Menurut M. Sajoto (1995: 7), apabila seseorang ingin prestasi yang optimal, perlu memiliki empat hal yang meliputi (1) pengembangan fisik, (2) pengembangan teknik, (3) pengembangan mental, dan (4) kematangan juara. Adapun faktor-faktor penentu prestasi olahraga menurut Sajoto (1995: 2 – 5) meliputi (1) aspek biologis yang terdiri atas potensi atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, struktur dan postur tubuh, gizi, (2) aspek psikologis yang terdiri atas intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi kerja otot dan syaraf, (3) aspek lingkungan, (4) aspek penunjang.

Untuk menghasilkan pukulan yang baik dan benar tentu saja tidak lepas dengan latihan dan pembinaan dengan rancangan yang sudah terorganisir dengan baik. Yang termasuk faktor fisik diantaranya power lengan dan kekuatan tangan. Pada gerakan pukulan yang ada di permainan bulutangkis lebih banyak didominasi oleh gerakan otot lengan. Oleh karena itu, perlu koordinasi gerak yang baik dari gerakan seperti pada pukulan lob secara cepat diubah menjadi pukulan smash yang dapat dimanfaatkan untuk mengejutkan lawan. Dengan demikian, semakin cepat perubahan itu dilakukan maka semakin banyak pula komponen gerakan yang harus dikoordinasikan.

Kekuatan menurut Suharno HP (1986: 35), adalah kemampuan otot untuk dapat mengatasi tekanan atau beban dalam menjalankan aktifitas. Dalam menggenggam grip raket untuk memperkokoh pegangan yang kuat seorang atlet sudah tentu membutuhkan kekuatan tangan, genggam raket pada permainan bulutangkis dapat diubah-ubah setiap saat tergantung pada jenis pukulan yang akan dilakukan.

Agar faktor power lengan dan kekuatan tangan dapat berkembang optimal, seorang pebulutangkis perlu latihan rutin dengan memperhatikan pola latihan. Pemain bulutangkis harus menguasai teknik pukulan dan fisik untuk menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan. Menurut Sajoto (1988: 57) Adapun yang termasuk fisik adalah kekuatan genggaman saat memegang raket. Kekuatan otot peras tangan yang maksimal akan memberi kekuatan pegangan antara tangan dan saat melakukan pukulan.

Menurut, Kisner, C., & Colby (2012) komponen performa dijabarkan menjadi tiga yaitu *power*, *endurance* (daya tahan), *strength* (kekuatan). *Strength* atau kekuatan otot diartikan sebagai kapasitas otot dalam menerima suatu beban yang diberikan. Menurut Setiowati (2014), kekuatan otot dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, genetik, gender, latihan, suplemen, nutrisi, dan kesehatan khususnya muskuloskeletal. Secara gender dilaporkan bahwa laki-laki memiliki kekuatan yang lebih besar dibandingkan perempuan dan penurunan kekuatan otot terjadi selama proses penuaan. Dalam permainannya, tangan merupakan organ vital yang sangat penting untuk mendukung terciptanya performa yang baik.

Salah satu faktor penentu dalam pukulan bulutangkis adalah kekuatan otot peras tangan. Dengan kekuatan otot peras tangan yang baik, dapat menghasilkan gaya ledakan di tangan, sehingga memengaruhi hasil ketepatan pukulan. Kekuatan menurut Suharno HP (1986: 35), adalah kemampuan otot untuk dapat mengatasi tekanan atau beban dalam menjalankan aktifitas. Dalam menggenggam grip raket untuk memperkokoh pegangan yang kuat seorang atlet sudah tentu membutuhkan kekuatan otot peras tangan, genggaman raket pada permainan bulutangkis dapat diubah-ubah setiap saat tergantung pada jenis pukulan yang akan dilakukan. Agar faktor kekuatan otot peras tangan dapat berkembang optimal, seorang pemain bulutangkis perlu latihan rutin dengan memperhatikan pola latihan.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang mengenai “Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Peras Tangan Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.”.

B. Ruang Lingkup Dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka penelitian ini membatasi agar tidak menyimpang dari tujuan dan salah penafsiran yang digunakan, maka penulis memberikan penjelasan dan pembatasan masalah dalam judul “Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Peras Tangan Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya”, ini dibatasi pada: kekuatan otot peras tangan anggota unit kegiatan mahasiswa (UKM)

C. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan pada penelitian ini berfungsi untuk Menguji norma atau memahami kekuatan peras tangan pada anggota unit kegiatan mahasiswa (UKM) bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pertanyaan pada penelitian yaitu, Apakah kekuatan otot peras tangan pada anggota unit kegiatan mahasiswa (UKM) bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya sudah masuk kedalam kategori norma yang baik apa belum.

D. Asumsi

Asumsi merupakan anggapan dasar suatu hal yang dijadikan pijakan berpikir dan bertindak dalam melaksanakan suatu penelitian. Asumsi yang dapat dikemukakan adalah:

Dalam penelitian ini diasumsikan bahwa anggota unit kegiatan mahasiswa (UKM) Universitas Adi Buana Surabaya yang mengikuti kegiatan bulutangkis dapat mengetahui seberapa kuat otot peras tangan mereka dan dapat juga sebagai acuan untuk pelatih untuk meningkatkan program latihan agar anggota dapat memaksimalkan pukulan yang dapat menghasilkan ketepatan dan akurasi yang sempurna.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini dibedakan menjadi tujuan yaitu, tujuan umum:

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui: “Apakah kekuatan otot peras tangan pada anggota pada anggota unit kegiatan mahasiswa (UKM) bulutangkis Universitas PGRI Adibuana Surabaya sudah dapat kategorikan dalam norma yang baik”. Setiap penelitian

yang dilakukan selalu memiliki tujuan yang akan dicapai untuk penggunaannya.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Manfaat pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi yang dapat ditinjau:

a. Bagi pelatih

Dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat sebagai dasar pengetahuan khususnya mengenai unsur-unsur kekuatan otot peras tangan, yang dapat berkaitan terhadap kemampuan teknik pukulan peserta didiknya.

b. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti untuk mengetahui kekuatan peras tangan anggota ukm badminton unipa sudah termasuk dalam kategori norma (baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali)

c. Bagi siswa

Siswa dapat mengetahui hasil tes kekuatan otot peras tangan, apakah sudah memenuhi standart kekuatan otot peras tangan, untuk kemampuan kekuatan otot peras tangan yang masih kurang bisa melakukan latihan lebih giat agar bisa memaksimalkan pukulannya.

2. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa terutama pada progam studi Pendidikan jasmani dan agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya bagi para pemerhati kemampuan kondisi fisik pada anggota bulutangkis serta sebagai bahan refrensi bagi pelatih untuk meningkatkan kemampuan para anggota unit kegiatan mahasiswa (UKM) bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

G. Batasan Istilah

Untuk menghindari dari kesalahan, maka peneliti sangat perlu menjelaskan terlebih dahulu yang dimaksud dengan judul penelitian “Analisis Deskriptif Kekuatan Peras Tangan Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana

Surabaya”. Adapun penjelasan sekaligus pembatas istilah pada penelitian ini yaitu: Tentang analisis diskriptif yang digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan kekuatan otot peras tangan anggota unit kegiatan mahasiswa (UKM) Universitas PGRI Adibuana Surabaya.