

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan diartikan sebagai kegiatan seorang dalam membimbing dan memimpin anak menuju ke pertumbuhan dan perkembangan secara optimal agar dapat berdiri sendiri dan bertanggung jawab. Pendidikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai proses pengubahan sikap dan tata laku seorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan; proses, cara, dan perbuatan pendidik, dalam mencerdaskan bangsa dan mengembangkan Indonesia. Menurut Shulman dalam Rusman, (2014 : 212) Pendidikan merupakan proses membantu orang mengembangkan kapasitas untuk belajar bagaimana menghubungkan kesulitan mereka dengan teka teki yang berguna untuk membentuk masalah. Untuk menerapkan suatu tujuan pendidikan yang lebih baik, pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki kepentingan yang relatif sama dengan mata pelajaran lain sebagai wadah untuk mengembangkan nilai-nilai kognitif, afektif, dan psikomotor anak. Penjas adalah pembelajaran aktivitas jasmani yang bentuk untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sehat, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, baik jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik, (Samsudin, 2008

: 90). Pengalaman yang diterapkan akan membantu peserta didik dalam memahami mengapa manusia bisa bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara efisien, aman dan afektif peserta didik.

Menurut Samsudin, (2008: 18) Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi."Menurut Anas Junaedi dan Heri Wisnu, (2015: 813) Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan nasional yang harus melibatkan

unsur-unsur penting berupa pikiran dan tubuh. Dimana semua aspek tersebut sangat berkaitan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjadikan masing-masing individu agar menjadi baik. Tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah untuk mengembangkan individu (seseorang) dalam kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik, mental serta moral yang berupa sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.

Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak ketrampilan (kecabangan olahraga). Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari. Artinya setiap orang yang melakukan pendidikan jasmani melalui aktivitas olahraga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai. Olahraga massal adalah bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan oleh sejumlah besar orang secara bersamaan atau yang biasa disebut sebagai olahraga masyarakat yang hakekatnya adalah olahraga kesehatan, sebab dalam melakukan kegiatan olahraga tersebut hanya satu tujuannya yaitu memelihara atau meningkatkan derajat kesehatan dan aktivitas gerak. Salah satu mata pelajaran olahraga yang dipelajari di sekolah yaitu bulu tangkis.

Menurut Pujiyanto (2012) Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Baik di kota besar maupun di desa-desa, permainan yang sangat digemari oleh hampir semua lapisan masyarakat. Sedangkan menurut Suratman (2012) Bulutangkis dikenal sebagai olahraga raket, maksudnya alat yang digunakan untuk memukul bolanya adalah raket dan menurut Zhannisa (2015) Konsep dasar dari cabang olahraga permainan bulutangkis adalah mempertahankan shuttlecock supaya tidak jatuh di bidang lapangan sendiri dan berusaha memenangkan pertandingan. Terdapat empat macam service, antara lain: servicependek atau short service, servicelobatau clear atau servicepanjang, *service drive*, dan *service*

flick atau cambukan dan khusus untuk siswa tingkat sekolah dasar yang merupakan pemain pemula, maka hanya 2 *service* yang akan dijadikan materi latihan yaitu servis pendek dan *service* panjang.

Menurut Sudarmanto, dkk (dalam Dimas dan Alex, 2019) pendapat tentang: “*Hurdle Hops* merupakan bentuk latihan yang menggunakan beberapa rintangan yang dapat di sesuaikan terbuat dari kayu atau pipa, apabila rintangan tidak tersedia bangku rendah atau kerucut dapat digunakan untuk menggantikan dan rintangan bias terbentuk seperti mangkuk atau kerucut (*cone*) yang disusun secara beraturan dan di beri jarak antar rintangan. ketinggian rintangan dapat bervariasi 30-120 cm, jumlah rintangan saat melompat bias dengan 8-10 rintangan rendah, 8-15 rintangan tinggi.

Gerakan diawali dengan berdiri menghadap rintangan dengan kaki selebar bahu dan tangan berada di samping badan. Kemudian melakukan tolakan atau meloncat untuk melewati rintangan pertama, segera setelah mendarat, meloncati rintangan kedua dan melanjutkan gerakan ini sampai semua rintangan telah dilewati. Gerakan ini dilakukan secepat mungkin dengan tetap menjaga lebar kaki selebar pinggul di setiap rintangan. Gerakan ini pun membutuhkan keseimbangan yang tinggi, baik saat akan melakukan lompatan maupun sesudah melakukan lompatan/mendarat. Gerakan ini memiliki resiko cedera yang tinggi, oleh karena itu perlu pengawasan dari seorang pelatih yang sudah memahami mengenai analisis gerakan *Hurdle Hops* dengan baik.

Kekuatan otot kaki dapat diukur melalui kekuatan yang dihasilkan seperti kekuatan otot kaki pada saat melakukan lompatan sebanyak mungkin dengan menggunakan beban. Beban atau tahanan disini dapat diartikan sebagai beban yang berasal dari tubuh sendiri sebagai beban yang diatasi seperti melakukan melompat tinggi. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat/meloncat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya. Jadi jelas bahwa kekuatan dibutuhkan dalam hampir semua cabang olahraga. Kekuatan otot kaki adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Selain itu kekuatan adalah tenaga kontraksi otot

yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, dan pencegah cedera. (Ismaryati, 2006 : 111). Kekuatan otot kaki adalah komponen yang sangat penting (kalau bukan yang paling penting) guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Kemudian kekuatan memiliki peranan yang sangat penting dalam melindungi atlet/siswa dari kemungkinan terjadinya cedera. Disamping itu kekuatan membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi. Latihan-latihan yang cocok untuk memperkembang kekuatan adalah latihan-latihan tahanan, dimana kita harus menarik, mendorong, mengangkat suatu beban. Beban dapat berupa beban tubuh kita sendiri, ataupun beban atau bobot dari luar. Latihan tahanan harus lebih efektif dilakukan dengan mengeluarkan tenaga maksimal untuk menahan beban tersebut.

SMP Kemala Bhayangkari 1 Surabaya adalah sekolah menengah pertama yang berada didaerah ketintang Surabaya, disekolah ini terkait sarana dan prasarana sangat lengkap sehingga sekolah SMP Kemala Bhayangkari 1 Surabaya akreditasinya sangat baik (A). Disekolah ini ada beberapa kegiatan ekstrakurikuler misalnya kegiatan pramuka, drambend, basket, taekwondo, futsal, voli, dan tari. Alasan peneliti memilih kegiatan ini karena peneliti melakukan kegiatan PLP 2 disekolah SMP Kemala Bhayangkari 1 Surabaya. Dari hasil pengamatan dilapangan ketika peneliti memberikan materi tentang mata pelajaran bulu tangkis banyak siswa yang belum menguasai teknik - teknik dasar bulu tangkis dengan baik terutama ketika melakukan lompatan *smash* hasil lompatannya kurang maksimal sehingga hasil pukulan yang diberikan juga kurang baik, dari masalah yang saya lihat ini saya mempunyai pemikiran dengan memberikan suatu bentuk latihan kekuatan otot kaki dengan menggunakan bentuk latihan *plyometric jump to box* alasan peneliti menggunakan bentuk latihan ini karena gerakan latihannya mudah di praktikkan.

Berdasarkan pemampanan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini, dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi siswa Kelas VII SMP Kemala Bhayangkari 1 Surabaya, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Kaki Terhadap Tinggi Lompatan *Smash* Bulutangkis Siswa Kelas VII SMP Kemala Bhayangkari 1 Surabaya”.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah Penelitian

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk menjelaskan arah penelitian, maka akan diuraikan sebagai berikut: pada penelitian ini penelitiannya membahas tentang “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Kaki Terhadap Tinggi Lompatan *Smash* Bulu Tangkis Siswa Kelas VII SMP Kemala Bhayangkari 1 Surabaya”. Jadi dalam penelitian ini peneliti lebih fokus meneliti pada peningkatan tinggi lompatan *smash* bulutangkis.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan dan uraian yang telah dijabarkan pada latar belakang maka, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat diajukan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan kekuatan otot kaki terhadap tinggi lompatan *smash* bulutangkis siswa kelas VII SMP Kemala Bhayangkari 1 Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot kaki terhadap tinggi lompatan *smash* bulutangkis siswa kelas VII SMP Kemala Bhayangkari 1 Surabaya.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot kaki terhadap tinggi lompatan *smash* bulutangkis siswa kelas VII SMP Kemala Bhayangkari 1 Surabaya.

E. Variabel Penelitian

1. Identifikasi variabel penelitian

Variabel penelitian adalah sebagai sasaran yang akan dibahas atau yang akan menjadi tujuan dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah latihan kekuatan otot tungkai (X).

2. Definisi oprasional variabel

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah tinggi lompatan *smash* (Y).

F. Manfaat Penelitian

Peneliti ini memiliki beberapa manfaat diantaranya:

1. Menjadi acuan dalam perkembangan substansi ilmu, khususnya dalam upaya peningkatan prestasi olahraga.
2. Hasil penelitian ini bisa dibuat acuan untuk program latihan ekstrakurikuler di sekolah SMP Kemala Bhayangkari 1 Surabaya.
3. Sebagai gambaran atau referensi para guru, pelatih, dan praktisi olahraga dalam memberikan program latihan pada anak didiknya.
4. Untuk pengembangan keilmuan di bidang pendidikan, khususnya dalam pembelajaran mapel bulutangkis di tingkat SMP.