

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga adalah sebuah kegiatan yang menggunakan kekuatan fisik yang bersifat kompetitif dalam suatu permainan dengan memperjuangkan diri sendiri atau orang lainnya (*International Council of Sport and Physical Education, 2003*). Suatu bangsa juga bisa disebut memiliki kejayaan dapat dilirik dari semua prestasi yang diraih oleh atlit-atlit dalam kompetisi cabang olahraga. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi yang diraih oleh para atlit, salah satunya ialah latihan serta adanya pembinaan yang dilakukan kepada para atlit atau pemain. Salah satu olahraga yang berbentuk kompetitif ialah permainan bulutangkis. Permainan bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, 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 Rukun Tetangga (RT) hingga tingkat dunia. Olahraga bulutangkis dapat dimainkan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan dapat dilakukan di dalam maupun luar ruangan. Dalam permainan bulutangkis banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan, salah satunya dapat timbul dari power lompat atau jump saat melakukan smash atau tembakan mati pada pihak lawan. Seorang pemain bulu tangkis profesional baik di tingkat lokal, nasional maupun internasional pada awal karir harus menjalani dan melewati masa pelatihan dan pembinaan terlebih dahulu. Hal ini bertujuan untuk mempersiapkan dan membekali para pemain tersebut dengan berbagai ilmu yang harus mereka ketahui dan kuasai hingga akhirnya dianggap layak terjun ke lapangan pertandingan oleh pelatih atau instansi yang membina mereka.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik, kemampuan teknik dan mental bertanding yang baik. Permainan ini bertujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin. Mencetak poin dalam permainan bulutangkis tidak dapat dipisahkan dengan kemampuan pemain dalam penguasaan teknik 3 permainan bulutangkis. Kemampuan pemain sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik, fisik, dan mental. Kemampuan fisik yang baik akan mendorong pencapaian kemahiran gerakan-gerakan dalam permainan bulutangkis. Teknik dasar permainan bulutangkis sangat penting dikuasai oleh pemain untuk dapat bermain dengan baik. Herman Subardjah (2000:21) mengemukakan bahwa teknik dasar bulutangkis yang perlu dipelajari secara umum dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian, yaitu; cara grips (memegang raket), stance (sikap berdiri), footwork (gerakan kaki), strokes (pukulan)

Misalnya dalam melakukan smash yang merupakan senjata utama dalam mematikan lawan diperlukan loncatan yang tinggi dan pukulan yang keras serta terarah. Untuk itu diperlukan kekuatan (power) dan kecepatan otot-otot tungkai, lengan, punggung dan perut. Power merupakan kekuatan otot paling utama yang harus dimiliki oleh pemain bulutangkis apabila sedang melakukan tembakan mati atau smash. Didalam permainan bulutangkis terdapat berbagai gerakan dasar pukulan yang harus dikuasai seperti pegangan raket, *footwork*, *servis*, *lob*, *dropshot*, *smash* dll. Semua gerakan itu harus dipelajari dan dikuasai agar dapat melakukan permainan bulutangkis dengan baik.

Gerakan fisik yang sering dilakukan dalam permainan bulutangkis yaitu melompat, memukul, yang semuanya perlu dikuasai pemain untuk dapat memainkan perannya pada posisi masing-masing. Gerakan yang perlu dikuasai secara umum oleh seluruh pemain pada semua posisi pemain bulutangkis

adalah meloncat dan melangkah. Meloncat digunakan pemain dalam aktivitas menyerang, yaitu smash, pada aktivitas bertahan, yaitu defense. Sehingga meloncat sangat penting dikuasai pemain bulutangkis untuk mematikan permainan lawan. Salah satu teknik dasar olahraga bulutangkis yang banyak digunakan untuk mematikan permainan lawan adalah smash. Menurut Poole (1986: 143) smash adalah pukulan overhead yang keras, diarahkan ke bawah yang kuat, merupakan pukulan menyerang yang utama dalam bulutangkis. Kemampuan meloncat tidak dapat dipisahkan dari kemampuan fisik atlet karena kemampuan meloncat berkaitan dengan power, yaitu pada otot tungkai. Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan meloncat pemain dapat dilakukan dengan menggunakan teknik latihan yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah dengan metode latihan plyometric. Plyometric adalah suatu metode untuk mengembangkan explosive power, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian atlet (Radcliffe and Farentinos, 1985: 1).

Guna mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Plyometric* terhadap peningkatan tinggi lompatan pemain bulutangkis, maka dibutuhkan data dari hasil tes dan pengukuran tingkat lompatan dengan meteran dalam satuan inci melalui tes vertical jump. Pada penelitian ini variabel-variabel yang diteliti oleh peneliti dapat menjelaskan secara detail hubungan antara pengaruh latihan antara plyometric terhadap tinggi lompatan pemain bulutangkis.

B. BATASAN MASALAH

Karena adanya keterbatasan waktu, dana, tenaga dan kemampuan maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup dari penelitian menjadi jelas. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah: penelitian ini hanya akan membahas pengaruh latihan *plyometric* terhadap

tinggi lompatan pemain bulutangkis. Latihan *plyometric* ini yaitu *squat Jump*.

C. RUMUSAN MASALAH

Melihat dari masalah-masalah tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian guna mengetahui :

1. Apakah ada pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan Tinggi Lompatan pemain bulutangkis?

D. TUJUAN UMUM

Tujuan umum penelitian dari adanya penelitian ini ialah tidak lain guna mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap Tinggi Lompatan pemain bulutangkis.

E. MANFAAT PENELITIAN

1. **Secara teoritis/akademik**, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau khasanah keilmuan mengenai ilmu keolahragaan khususnya cabang perbulutangkisan dan juga latihan-latihan didalamnya. **Secara praktis**, penelitian ini di harapkan dapat menjadi sumber untuk meningkatkan ketrampilan dalam bulutangkis :

- a. Bagi Pelatih UKM

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi yang besar dan untuk acuan program peningkatan kemampuan lompatan smash peserta didiknya. Diwaktu berikutnya dapat mengoptimalkan latihan nya yang dapat mendukung peningkatan kemampuan bermain bulutangkis.

- b. Bagi pemain

Untuk mengetahui perkembangan Tinggi Lompatan melalui *latihan plyometric* pada permainan bulu tangkis.

c. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, pemain, dan pihak-pihak yang terkait dengan bulutangkis. juga penambah wawasan tentang latihan-latihan bulutangkis dan manfaatnya. Serta hasil dari penelitian ini juga dapat menjadi dasar motivasi untuk penelitian selanjutnya.