

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga adalah sesuatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur dan yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani . Olahraga sudah menjadi bagian dalam kehidupan manusia . Orang yang mempunyai kebiasaan untuk tidak merokok, serta tidak mengonsumsi minuman keras ,dan melakukan aktivitas fisik secara teratur , ternyata akan berpeluang lima kali lebih besar terhindar dari penyakit jantung, stroke dan gangguan kesehatan lainnya dari pada orang yang tidak terbiasa berolahraga , yang akan mempunyai resiko terkena penyakit jantung, kegemukan, diabetes atau penyakit yang lainnya (Achmad Imawan Nuruddin,2017).

Dengan tujuan sebagai peningkatan kebutuhan jasmani maupun rohani tiap manusia. Olahraga juga bias dilakukan oleh orang dewasa, anak-anak, hingga lanjut usia selagi mampu berolahraga . Olahraga juga dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang, memperlancar peredaran darah dan juga meningkatkan kinerja otak secara maksimal untuk menghasilkan konsentrasi yang baik .

Bulu Tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak di minati oleh sebagian masyarakat di Indonesia , karena prestasi yang dimiliki Negara Indonesia yang mampu bersaing dengan Negara-negara yang lain di seluruh dunia . Oleh karena itu atlet maupun pelatih dalam olahraga

Bulu Tangkis di tuntut untuk melakukan program/pola latihan yang sesuai dengan perkembangan olahraga pada saat ini .untuk mencapai prestasi yang baik tentu banyak cara dan tidak bias dilakukan secara instan namun dilakukan melalui proses yang sangat panjang serta di perluka ketekunan, disiplin, pengorbanan untuk mencapai hasil yang maksimal .

Permainan Bulu Tangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik, kemampuan mental bertanding dan kemampuan teknik yang baik. Permainan ini bertujuan untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan untuk tidak mencetak poin. Mencetak poin dalam permainan Bulu Tangkis tidak dapat dipisahkan dengan kemampuan dan penguasaan teknik permainan bulu tangkis. Kemampuan bermain sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik.

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).

Dari banyaknya masalah yang ada dalam permainan bulutangkis, masalah yang utama yaitu lemahnya kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki yang berpengaruh terhadap ketepatan dalam melakukan jump smash dalam permainan bulutangkis, untuk itu perlu adanya perilaku/latihan ekstra guna memperkuat metode latihan yang inovasi dan menyenangkan yang membuat kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki pada saat melakukan jump smash.

Seperti halnya melakukan latihan PUSH-UP, PULL-UP, PLANK untuk membuat otot lengan menjadi kuat dan melakukan latihan BOX-JUMP, SKIPPING, SQUAD untuk membuat otot kaki menjadi lebih kuat. Sehingga saya sebagai peneliti tertarik melakukan penelitian yang membahas tentang “Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Kaki Terhadap Ketepatan Jump Smash Dalam Permainan Bulu Tangkis”

Dari pengamatan terhadap lemahnya ketepatan melakukan jump smash dalam permainan bulu tangkis saya sebagai peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul pengaruh kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki terhadap ketepatan jumps smash dalam permainan bulu tangkis di SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya

Peneliti ingin memberikan latihan khusus untuk di berikan kepada siswa kelas x di SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya dengan memberikan latihan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki .

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti akan membahas tentang pengaruh kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki terhadap ketepatan jump smash dalam permainan bulu tangkis, jadi pada dasarnya hanya membahas pada masalah kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki terhadap ketepatan smash dalam permainan bulu tangkis.

C. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

“ Apakah ada pengaruh kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki terhadap ketepatan jump smash dalam permainan bulu tangkis” .

D. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum
 - a. Untuk meningkatkan kualitas kekuatan otot lengan dan kaki dalam permainan bulu tangkis.
 - b. Untuk membuktikan pengaruh kekuatan otot lengan dan kaki.
 - c. Guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan jasmani di Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
2. Tujuan khusus
 - a. Agar mengetahui perbedaan pengaruh kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki terhadap ketepatan smash bulu tangkis, dengan yang tidak melakukan latihan khusus kekuatan otot lengan dan oto kaki.
 - b. Agar dapat mengetahui apakah ada pengaruh lain dari pengaruh kekuatan otot kaki dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan smash dalam permainan bulu tangkis.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

- A. Mendapat data yang diinginkan peneliti sebagai syarat tugas akhir .
- B. Menambah wawasan dan pengalaman sehingga bisa di jadikan bahan tulisan sehingga semua orang bisa membaca dan mengetahui manfaat latihan

2. Bagi Siswa

- A. Menjadi bahan referensi untuk pelatihnya
- B. Agar mengetahui tujuan materi yang di ajarkan
- C. Agar dapat lebih baik dalam hal fisik dari sebelumnya
- D. Agar dapat memudahkan atlet dalam pencapaian juara ataupun kemenangan

3. Bagi Masyarakat

- A. Agar masyarakat semakin berminat atau tertarik terhadap Bulu Tangkis
- B. Agar masyarakat dapat memahami pentingnya mengasah kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki dalam ketepatan jump smash