

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1.Latar Belakang Penelitian**

Olahraga merupakan kegiatan sistematis yang dapat mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial seseorang. Olahraga sebagai salah satu aspek yang penting dalam peningkatan kualitas manusia membutuhkan upaya pembinaan dan pengembangan guna melaksanakan terciptanya sumberdaya manusia Indonesia yang utuh secara mental, fisik, sportifitas, kepribadian, serta pencapaian prestasi dalam cabang-cabang olahraga. Melalui aktivitas olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan pribadi untuk mengatasi kekurangan yang dialami serta memahami nilai-nilai kehidupan yang sangat berharga, sesuai dengan perkembangannya olahraga berkembang menjadi olahraga prestasi.

Undang-undang Republik Indonesia no. 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan pasal 21 ayat 3 menjelaskan bahwa “pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang cukup terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat semua kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan baik pria maupun wanita hal tersebut dibuktikan dengan bermunculan klub-klub bulutangkis mulai di daerah sampai tingkat nasional salah satu diantara klub tersebut yaitu klub pb. Kurniawan fortune badminton club yang berdomisili di Kota Serang, klub PB. Kurniawan fortune badminton club ini melatih atlet-atlet mulai dari usia dini sampai usia remaja. Bulutangkis bisa dimainkan di dalam maupun diluar ruangan untuk rekreasi dan juga untuk ajang prestasi.

Bulutangkis berkembang dari dimensi masa lalu, masa kini, dan akan terus berkembang sebagai sebuah fenomena olahraga yang telah berhasil menarik perhatian masyarakat untuk berbagai tujuan dan kepentingan meningkatkan kebugaran, pemenuh kebutuhan rekreasi, peningkatan prestasi sekaligus pemenuh kebutuhan ekonomi dan lain-lain. Mengenai pengertian bulutangkis. Subarjah (2011) berpendapat bahwa:

Suatu permainan yang saling berhadapan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang, dengan menggunakan raket dan shuttle sebagai alat permainan, bersifat perseorangan yang dimainkan pada lapangan tertutup maupun terbuka dengan berupa lapangan datar terbuat dari beton, kayu, karpet ditandai garis sebagai pembatas lapangan dan dibatasi net pada tengah lapangan permainan.

Bulutangkis adalah olahraga permainan yang dimainkan dengan menggunakan net, raket serta *shuttlecock*, permainan ini menggunakan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relevan lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Dalam permainan bulutangkis seorang pemain harus menguasai teknik dasar permainan. Menurut Subarjah (2011) secara umum keterampilan dasar permainan bulutangkis dapat dikelompokkan kedalam empat bagian, yaitu cara memegang raket (*grips*), sikap siap (*stance*), gerakan kaki (*footwork*), dan gerak memukul (*strokes*). Gerak memukul dalam permainan bulutangkis dikategorikan menjadi tiga jenis, kategori ini didasarkan pada waktu melakukan pukulan. Ketiga jenis pukulan tersebut adalah pukulan dengan ayunan raket dari bawah (*underarm strokes*), pukulan menyamping (*sidearm strokes*), dan pukulan dari atas kepala (*overhead strokes*). Dari ketiga gerakan memukul tersebut menghasilkan beberapa teknik pukulan, seperti pukulan *servis*, *netting*, *lob*, *drive*, *dropshot*, *smash*, dan *clear*.

Menurut Sapta Kunta (2010) “*smash* merupakan pukulan *overhead* yang diarahkan kebawah dengan mengandalkan kekuatan penuh dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan”. Dapat disimpulkan *smash* adalah teknik pukulan yang tajam dan cepat, untuk dapat melakukan pukulan *smash* dengan baik atlet memerlukan penguasaan teknik yang baik, kondisi fisik, mental, dan emosi yang stabil.

Salah satu unsur yang menentukan pencapaian prestasi puncak seorang atlet adalah kondisi fisik. Kebutuhan akan kondisi fisik berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lainnya. Mempersiapkan kondisi fisik yang sesuai dengan kebutuhan dan jenis gerakan yang dimaksud dapat dilakukan dengan baik. Sugiyanto (1996) berpendapat bahwa “kondisi fisik merupakan kemampuan memfungsikan organ tubuh dalam melakukan aktifitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan

yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai”. Kemampuan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan smash diantaranya adalah *power* otot lengan, *power* otot tungkai, daya tahan, kelenturan, dan kelincahan. Salah satu kondisi fisik yang digunakan pada saat melakukan pukulan *smash* adalah *power* otot tungkai, yaitu pukulan *smash* yang dilakukan dengan melompat atau disebut juga *jumping smash*.

Untuk mendapatkan *power* otot tungkai yang baik tentunya harus diiringi dengan latihan. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011) “latihan merupakan realisasi atau penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan yang berisikan materi, teori, dan praktek. Metode dan aturan pelaksanaan sesuai dengan program yang telah direncanakan serta tujuan yang ingin dicapai”. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai adalah latihan *plyometrik*. Menurut Chu dan Myer (2013) “latihan *plyometric* adalah teknik latihan yang digunakan oleh atlet disemua jenis olahraga, untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak”. Adapun bentuk latihan *plyometric* diantaranya latihan *depth jump*, *squat jump*, *squat trush*, *hop jump*, *jump to box*, *hurdle jump*, lompat tali, dan lari naik turun tangga. Namun, dalam penelitian ini peneliti memilih bentuk latihan *jump to box* dan *double leg hop jump* karena kedua bentuk latihan *plyometric* ini dalam pelaksanaannya tidak begitu rumit dan juga tidak membutuhkan fasilitas yang sulit didapat.

Dengan latihan *plyometric* diharapkan dapat meningkatkan *power* otot tungkai, dimana kegagalan yang sering dialami atlet ketika melakukan *jumping smash* dipengaruhi beberapa faktor salah satunya adalah *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai akan mempengaruhi tingginya loncatan ketika melakukan *jumping smash*. Penelitian ini diambil dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yayang, S. (2020) dimana pada penelitian tersebut juga menggunakan metode latihan yang sama yaitu *plyometric* tetapi dengan bentuk latihan dan tempat penelitian yang berbeda dimana pada penelitian sebelumnya menggunakan bentuk latihan *drop jump* dan *side to side box shuffle* yang dilaksanakan di ukm badminton universitas malang, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis menggunakan bentuk latihan *jump to box* dan *double leg hop jump* yang akan dilaksanakan di klub PB. Kurniawan fortune badminton club Kota Serang.

## 1.2.Rumusan Masalah Penelitian

Sesuai yang telah dijelaskan di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet bulutangkis?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh latihan *double leg hop jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *jump to box* dan *double leg hop jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet bulutangkis?

## 1.3.Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet bulutangkis.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *double leg hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet bulutangkis.
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *jump to box* dan *double leg hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet bulutangkis.

## 1.4.Manfaat penelitian

### 1.4.1 Secara Teoritis

- 1.4.1.1 Dapat memberikan informasi dan masukan kepada pelatih olahraga khususnya untuk olahraga bulutangkis, dalam mengetahui manfaat latihan *jump to box* dan *double leg hop*.
- 1.4.1.2 Dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi penulis selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan masalah diatas.

### 1.4.2 Secara Praktis

- 1.4.2.1 Bagi penulis, sebagai media menerapkan ilmu-ilmu yang telah diperoleh selama proses perkuliahan.

- 1.4.2.2 Dapat dijadikan bahan evaluasi serta rekomendasi para pelatih, pengurus, dan pembina dalam menangani atlet-atlet bulutangkis, khususnya mengenai penerapan latihan *jump to box* dan *double leg hop*.

### **1.5.Struktur Organisasi Skripsi**

Berdasarkan pedoman penulisan karya ilmiah upi tahun 2019, sistematika penulisan skripsi yang akan disusun sebagai berikut:

- 1.6.1 BAB I Pendahuluan : yakni berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, dan struktur organisasi skripsi.
- 1.6.2 BAB II Tinjauan pustaka : yakni berisikan tentang kajian pustaka, kerangka berfikir dan hipotesis penelitian, kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori-teori, dalil-dalil, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti.
- 1.6.3 BAB III Metode penelitian : yakni berisikan tentang penjabaran rinci metode penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- 1.6.4 BAB IV Hasil penelitian dan pembahasan : pada bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk hasil temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian, dan pembahasan atau analisis penelitian.
- 1.6.5 BAB V Kesimpulan dan saran : yakni berisikan kesimpulan, implikasi dan rekomendasi. Bab ini berisikan tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian.