

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Bulutangkis adalah olahraga yang dapat dikatakan olahraga yang terkenal atau memasyarakat. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat ketrampilan dan pria maupun wanita memainkan olahraga bulutangkis ini. Bulutangkis dapat di mainkan di dalam atau di luar ruangan guna untuk rekreasi atau sebagai ajang persaingan. Lapangan bulutangkis dibagi menjadi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang tergantung di tiang net yang ditanam di pinggir lapangan. Alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecock* sebagai bola yang dipukul.

Bulutangkis adalah suatu permainan yang tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Pemain bulutangkis juga dapat mengambil keuntungan dari permainan ini dari segi sosial, hiburan dan mental Tony Grice (2007, hlm. 1). Sedangkan menurut Tohar (1992, hlm. 31) bahwa bulutangkis dikenal sebagai permainan rakyat karena telah dimainkan oleh rakyat baik di kota, di desa, oleh orang tua, anak-anak maupun pria dan wanita.

Tujuan semula bermain bulutangkis adalah untuk rekreasi dan mencari keringat. Tetapi setelah mendalami dan mengadakan pertandingan pada cabang olahraga ini maka tujuan itu tidak saja untuk rekreasi dan mengeluarkan keringat saja, melainkan untuk meningkatkan prestasi serta mengharumkan nama bangsa dan negara. 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 permainan

bulutangkis. Kemampuan pemain sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik, fisik, dan mental.

Untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut menguasai teknik dasar bulutangkis. “ Teknik dasar bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam bermain bulutangkis ” Tohar (1992, hlm. 34) Teknik dasar bulutangkis merupakan penguasaan pokok yang harus dikuasai oleh tiap pemain bulutangkis dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis. Penguasaan teknik dasar tersebut mencakup: cara memegang raket, gerakan pergelangan tangan, gerakan melangkah kaki dan pemusatan pikiran atau konsentrasi.

Secara umum keempat teknik tersebut harus dikuasai dengan baik agar dapat bermain bulutangkis secara benar. Setelah penguasaan teknik dasar tersebut dikuasai seperti pegangan raket yang sesuai, langkah kaki lincah, menerima *shuttlecock* dengan baik dan memukul *shuttlecock* dengan terarah. selanjutnya pemain harus menguasai teknik pukulan yaitu cara-cara melakukan pukulan dalam bulutangkis dengan tujuan menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan pihak lawan Tohar (1992, hlm. 40). Teknik pukulan meliputi pukulan service, lob, drop, drive dan smash.

Pukulan smash adalah pukulan yang keras dan tajam ke bawah mengarah ke bidang lapangan lawan. Pukulan smash berfungsi sebagai perusak pertahanan lawan serta sarana untuk mengumpulkan angka. Ada lima macam pukulan smash bulutangkis, yaitu pukulan smash penuh, potong, melingkar, flick dan backhand smash. Satu diantara lima macam pukulan smash tersebut adalah pukulan smash penuh. Pukulan smash penuh adalah pukulan smash yang dilakukan dengan daun raket sepenuhnya Tohar (1992, hlm. 60). Untuk memperdalam pukulan smash penuh perlu latihan khusus terhadap pukulan tersebut.

Yang utama dalam mempelajari pukulan smash penuh adalah memberikan kesempatan yang banyak kepada pemain untuk melakukan pukulan ini. Pertama-tama seorang pemain memberi umpan dan pemain lain melakukan pukulan smash (Tohar 1992:59) kemudian pukulan tersebut dirangkai dengan pukulan yang lain

sehingga menjadi pola pukulan. Menurut Tohar (1992, hlm. 60), bahwa Ada lima macam tipe pukulan *smash* pada cabang olahraga badminton : (1) pukulan *smash* penuh (2) pukulan *smash* potong (3) pukulan *smash* melingkar (4) pukulan *smash* cambukan (5) *backhand smash*".

Untuk melakukan *smash* yang baik di perlukan dukungan kondisi fisik. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus. Sebagaimana dijelaskan oleh Imanudin, I. (2008, hlm. 119), "Kondisi fisik adalah faktor terpenting dalam pencapaian prestasi tinggi, atlet yang memiliki kondisi yang bagus akan lebih siap dalam menghadapi proses latihan dan juga pertandingan". Ada empat komponen kondisi fisik dasar, yaitu: fleksibilitas, kecepatan, kekuatan dan daya tahan.

Untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal yang di inginkan ada beberapa persyaratan yang harus dikuasai oleh atlet. Suharno (1982, hlm. 2) menjelaskan bahwa: "Untuk mencapai prestasi yang maksimal atlet harus mempunyai beberapa persyaratan yaitu: (1) kesehatan tubuh, (2) Bentuk tubuh, (3) Kondisi fisik, (4) penguasaan teknik, (5) penguasaan taktik, dan (6) memiliki kejiwaan dan kepribadian yang baik". Kelentukan merupakan salah satu kemampuan fisik yang harus di miliki setiap orang, untuk menghasilkan ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis sehingga tidak mengalami kekakuan. Faktor yang mempengaruhi kelentukan antara lain : faktor usia, struktur persendian dan struktur jaringan otot.

Dengan kelentukan yang baik seorang pemain akan dapat menggerakkan pergelangan tangan dengan lebih lincah. Menurut Imanuddin, I. (2008, hlm. 107) kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya. Ruang gerak sendi pada setiap tubuh tergantung pada struktur sendi, elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Latihan kelentukan atau fleksibilitas dapat mengurangi resiko cedera dengan meningkatkan jangkauan gerak sendi. Dengan demikian kelentukan sangat besar perannya dalam menentukan kualitas pukulan kecepatan smash dalam bermain bulutangkis. Kelentukan pergelangan tangan akan memberikan kemampuan kepada pemain

untuk melakukan pukulan dengan gerakan teknik yang benar, pukulan yang tepat, arah bola yang tepat, dan mampu memukul bola dengan cepat dan keras.

Power lengan adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan lengan yang di kerahkan secara maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dengan perkenaan atau mencapai bola yang maksimal. Power menurut M. Sajoto (1995, hlm. 8) adalah gerakan yang di lakukan secara eksplosif. Lengan adalah organ tubuh yang panjangnya dari sendi bahu sampai keujung jari tengah. Dengan demikian power otot lengan dibutuhkan sebagai tenaga pendorong pada saat melakukan pukulan. Terlebih pada pukulan kecepatan smash yang menuntut laju *shuttlecock* cepat dan kuat sehingga membutuhkan daya ledak power lengan yang besar.

Berdasarkan masalah tersebut yang melatar belakangi penulis ingin meneliti penelitian ini adalah sebagian kecil pelatih dan sebuah club kurang memperhatikan proses latihan fleksibilitas khusus untuk latihan smash begitu juga jarang seorang pelatih menekankan latihan power lengan untuk menambah kecepatan smash. Semua orang tau fleksibilitas dan power otot lengan sangat penting terhadap kecepatan pukulan, namun kenapa para pelatih kurang memperhatikan kondisi fisik itu khusus jadi sebuah latihan yang betul-betul khusus atau spesifik, latihan yang diadakan hanya game atau ruang beban tapi tidak pernah melakukan pelatihan fleksibilitas dan power otot lengan yang spesifik dan jarang di latih.

Berdasarkan obsarvasi peneliti, dari catatan lapangan menunjukkan bahwa yang sering di lakukan atlit pada saat latihan hanya game dan tehnik gerakan saja padahal untuk meningkatkan kecepatan smash itu di perlukan latihan kondisi fisik fleksibilitas dan power otot lengan. setelah itu peneliti mewancarai seorang atlit yang bernama adi nugraha bahwa, pada saat latihan kurang memperhatikan komponen kondisi fisik seperti salah satunya fleksibilitas pergelangan tangan dan power otot lengan. Altit itu kebingungan bagaimana cara untuk meningkatkan pukulan smash agar benar – benar mematikan lawan tanpa bisa di kembalikan dengan baik. Pukulan smash yang di lakukan terkesan biasa dan mudah untuk di

tahan atau di kembalikan oleh lawan. Dan juga kurang paham bahwa latihan fleksibilitas dan power otot lengan itu penting terhadap kecepatan smash.

Sehingga penulis ingin membuktikan latihan fleksibilitas dan power otot lengan sangatlah penting untuk di latih dan di adakan pelatihan yang lebih spesifik. Dengan di adakan penelitian ini di harapkan dapat memberikan wawasan kepada pelaiih tentang faktor-foktor yang mendukung kecepatan smash. Dengan demikian maka penulis sangat tertarik untuk mengadakan penelitian ilmiah dengan judul mengenai ***“Hubungan Antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Power Otot Lengan dengan Kecepatan Smash dalam Olahraga Bulutangkis”***.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibitas pergelangan tangan dengan kecepatan smash dalam olahraga bulu tangkis?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara power otot lengan dengan kecepatan smash dalam olahraga bulu tangkis?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Power Otot Lengan secara bersama-sama dengan Kecepatan Smash dalam Permainan Bulutangkis?

## **C. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara fleksibitas pergelangan tangan dengan kecepatan smash dalam olahraga bulutangkis
2. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara power otot lengan dengan kecepatan smash dalam olahraga bulu tangkis.

3. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Power Otot Lengan secara bersama-sama dengan Kecepatan Smash dalam Permainan Bulutangkis.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian yang diharapkan penulis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi bagi pelatih atau pembina olahraga sebagai salah satu pertimbangan dalam menyusun program latihan dalam upaya meningkatkan kemampuan para atletnya

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas terutama para pelatih, pembina olahraga dalam membina dan melatih atlet, khususnya sebagai upaya meningkatkan kualitas pukulan *smash* dalam olahraga bulutangkis dengan cara menghubungkan terhadap fleksibilitas pergelangan tangan dan power otot lengan.

Secara khusus penelitian ini bertujuan sebagai pengaflikasian penulis dalam menerapkan ilmu baik yang berupa teoritis maupun praktik selama mengikuti perkuliahan

#### **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Sistematika penulisan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **BAB I PENDAHULUAN**

1. Latar Belakang Penelitian
2. Rumusan Masalah Penelitian
3. Tujuan Penelitian
4. Manfaat Penelitian
5. Struktur Organisasi Skripsi

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA / LANDASAN TEORITIS**

1. Kajian Pustaka

2. Penelitian Terdahulu yang Relevan
3. Anggapan Dasar Penelitian
4. Hipotesis

### **BAB III METODE PENELITIAN**

1. Desain Penelitian
2. Partisipan
3. Populasi dan Sampel
4. Instrumen Penelitian
5. Prosedur Penelitian
6. Analisis Data

### **BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN**

1. Temuan Penelitian
2. Pembahasan Temuan

### **BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

1. Simpulan
2. Rekomendasi

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**