

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Bulutangkis adalah cabang olahraga permainan yang sudah banyak dikenal oleh masyarakat Indonesia maupun Internasional. Permainan bulutangkis dilakukan dengan menggunakan raket, dan *shuttlecocks* sebagai alat bermain dengan saling berhadapan satu sama lain pada sebuah lapangan yang dibatasi oleh sebuah *net*, seperti yang telah di ungkapkan oleh Subarjah, H. dan Hidayat, Y. (2007, hlm, 1), mengemukakan bahwa,

Permainan bulutangkis adalah suatu permainan yang saling berhadapan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang dengan menggunakan raket dan saetelkok sebagai alat permainan, bersifat perseorangan yang dimainkan pada lapangan tertutup maupun terbuka dengan lapangan permainan berupa lapangan yang datar terbuat dari lantai beton, kayu atau karpet yang ditandai dengan garis sebagai batas lapangan dan dibatasi oleh net pada tengah lapangan permainan.

Pada permainan olahraga bulutangkis, keterampilan dalam memukul adalah dasar untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, hal ini seperti juga di ungkapkan oleh Tohar (1991) yang di tulis dalam Subardjah, H. dan Hidayat, Y. (2007, hlm. 31) mengatakan bahwa, “Keterampilan dasar merupakan salah satu jenis keterampilan yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis karena merupakan salah satu pendukung pokok prestasi olahraga”. Ada beberapa macam teknik pukulan dalam permainan olahraga bulutangkis yaitu *servis, lob, dropshot, chop, drive, netting*, dan *smash*. Tohar (dalam Megantara, 2007, hlm. 20) menjelaskan ‘ Ada 5 macam teknik pukulan yang harus dikuasai dalam bulutangkis yaitu (1) pukulan *service*, (2) pukulan lob atau *clear*, (3) pukulan *drop shot*, (4) pukulan *smash*, (5) pukulan *drive* atau mendarat’.

Macam-macam teknik pukulan dalam bulutangkis sangat penting dalam mencari poin-poin untuk kemenangan. Namun, dari beberapa macam teknik pukulan tersebut hanya pukulan *smash* yang memiliki sifat menyerang artinya

Teddy Gunawan, 2017

HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DAN POWER OTOT LENGAN DENGAN HASIL KETEPATAN DAN KECEPATAN SMASH PADA CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pukulan tersebut adalah pukulan yang paling banyak menghasilkan poin, seperti yang diungkapkan oleh James Poole (2011, hlm 35) “*Smash* merupakan senjata yang sangat ampuh untuk mengumpulkan angka dalam suatu pertandingan bulutangkis”.

Pukulan *smash* merupakan salah satu pukulan yang mengakhiri terjadinya *rally*, biasanya seorang pemain melakukan *smash* untuk mematikan lawan dan mengakhiri terjadinya *rally* sehingga mendapatkan poin. Pukulan *smash* identik dengan pukulan *offensive* cepat dan menukik tajam dalam proses menyerang ke area lawan. Subarjah, H. dan Hidayat, Y. (2007, hlm. 69) mengatakan “Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam yang bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya”.

Pukulan *smash* membutuhkan komponen kondisi fisik seperti kekuatan dan kecepatan, untuk dapat menghasilkan pukulan yang keras dan tajam, Subarjah, H dan Hidayat, Y. (2007, hlm. 69) mengemukakan bahwa “Pada pukulan ini lebih mengandalkan kekuatan, kecepatan, lengan dan lecutan pergelangan tangan”. Kuat dan cepat atau yang sering disebut sebagai power adalah komponen yang harus diperhatikan dengan baik agar dapat meningkatkan kualitas *smash* yang dilakukan. Lecutan pada pergelangan tangan membutuhkan ruang gerak sendi yang luas dan fleksibel yang artinya bahwa fleksibilitas pergelangan tangan juga merupakan komponen kondisi fisik yang penting diperhatikan agar dapat menunjang pada hasil *smash* yang dilakukan.

Fleksibilitas adalah salah satu komponen kondisi fisik yang penting untuk ditingkatkan sebagai penunjang dalam *smash*. Fleksibilitas identik dengan ruang gerak sendi. Menurut Harsono (2016, hlm. 31), “Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi”. Orang yang memiliki fleksibilitas yang baik akan memiliki ruang gerak sendi yang luas, hal ini akan juga berdampak pada kualitas suatu keterampilan. Fleksibilitas pergelangan tangan yang baik akan memberikan kualitas keterampilan yang baik seperti pada pukulan *smash*.

Pukulan *smash* merupakan pukulan yang cepat dan kuat. Artinya bahwa komponen kondisi fisik yang identik sama dengan karakteristik dari pukulan tersebut adalah kekuatan dan kecepatan. Power adalah kekuatan yang dilakukan

Teddy Gunawan, 2017

HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DAN POWER OTOT LENGAN DENGAN HASIL KETEPATAN DAN KECEPATAN SMASH PADA CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dengan cepat. Harsono (2016, hlm. 81) mengatakan “Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Memiliki power pada otot lengan dengan baik akan memungkinkan hasil yang baik pada sebuah pukulan *smash* yang dilakukan.

Smash dalam cabang olahraga bulutangkis merupakan salah satu pukulan yang banyak menghasilkan poin. *Smash* merupakan pukulan cepat dan menukik tajam. Namun jika hasil pukulan tersebut tidak tepat sasaran akan sangat merugikan. Seperti yang sudah dijelaskan tadi bahwa ciri dari pukulan *smash* adalah menukik tajam dengan tujuan tepat sasaran. Untuk menghasilkan sebuah pukulan *smash* yang menukik tajam, maka dibutuhkan pergelangan tangan yang dapat menekuk raket lebih kedalam agar hasil didapat bisa lebih maksimal yang artinya butuh ruang gerak sendi yang luas pada pergelangan tangan atau disebut fleksibilitas pergelangan tangan. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya cepat adalah ciri dari pukulan *smash*, untuk dapat melakukan sebuah pukulan seperti itu maka power memerankan peran penting terhadap hasil pukulan *smash* yang cepat. Fleksibilitas pergelangan tangan dan power otot lengan adalah komponen kondisi fisik yang berperan penting pada hasil ketepatan dan kecepatan pukulan *smash* dalam olahraga bulutangkis.

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa fleksibilitas pergelangan tangan memiliki korelasi terhadap ketepatan *spike* pada permainan bola voli (Iwan Ruswandi, 2016). Selain itu juga penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa power otot lengan dan otot tungkai memiliki korelasi dengan hasil *spike* semi pada cabang olahraga bola voli (Helda Hedayana, 2014). Dari kedua penelitian tersebut menjelaskan bahwa komponen kondisi fisik fleksibilitas pergelangan tangan dan power otot lengan menentukan pada hasil ketepatan pada permainan voli. Namun penelitian tentang fleksibilitas pergelangan tangan dan power otot lengan juga perlu diteliti pada cabang olahraga lain yang lebih spesifik pada ketepatan dan kecepatan, salah satunya seperti pada pukulan *smash* di cabang olahraga bulutangkis.

Berdasarkan pentingnya melihat komponen kondisi fisik yang dapat menunjang terhadap hasil ketepatan dan kecepatan *smash* pada cabang olahraga bulutangkis yang sudah dipaparkan di atas, maka penelitian ini ingin melihat

Teddy Gunawan, 2017

HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DAN POWER OTOT LENGAN DENGAN HASIL KETEPATAN DAN KECEPATAN SMASH PADA CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan dan power otot lengan dengan hasil ketepatan dan kecepatan *smash* pada cabang olahraga bulutangkis.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah

1. Adakah hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan dengan ketepatan pukulan *smash* pada cabang olahraga bulutangkis?
2. Adakah hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan dengan kecepatan pukulan *smash* pada cabang olahraga bulutangkis?
3. Adakah hubungan antara power otot lengan dengan ketepatan pukulan *smash* pada cabang olahraga bulutangkis ?
4. Adakah hubungan antara power otot lengan dengan kecepatan pukulan *smash* pada cabang olahraga bulutangkis ?
5. Adakah hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan dan power otot lengan secara bersama-sama dengan ketepatan pukulan *smash* pada cabang olahraga bulutangkis?
6. Adakah hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan dan power otot lengan secara bersama-sama dengan kecepatan pukulan *smash* pada cabang olahraga bulutangkis?

C. Tujuan Penelitian

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

1. Mengetahui hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan dengan ketepatan pukulan *smash* pada cabang olahraga bulutangkis.
2. Mengetahui hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan dengan kecepatan pukulan *smash* pada cabang olahraga bulutangkis.
3. Mengetahui hubungan antara power otot lengan dengan ketepatan pukulan *smash* pada cabang olahraga bulutangkis.
4. Mengetahui hubungan antara power otot lengan dengan kecepatan pukulan *smash* pada cabang olahraga bulutangkis.

Teddy Gunawan, 2017

HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DAN POWER OTOT LENGAN DENGAN HASIL KETEPATAN DAN KECEPATAN SMASH PADA CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5. Mengetahui hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan dan power otot lengan secara bersama-sama dengan ketepatan pukulan *smash* pada cabang olahraga bulutangkis.
6. Mengetahui hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan dan power otot lengan secara bersama-sama dengan kecepatan pukulan *smash* pada cabang olahraga bulutangkis.

D. Manfaat Penelitian

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

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi bagi pelatih, pembina olahraga tentang pengaruh fleksibilitas pergelangan tangan dan power otot lengan dalam permainan bulutangkis
2. Secara praktis:
 - a. Hasil penelitian ini sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas atlet/pemain bulutangkis, khususnya dalam meningkatkan fleksibilitas pergelangan tangan dan power otot lengan, untuk menghasilkan ketepatan dan kecepatan *smash* yang efektif.
 - b. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas terutama bagi para pelatih, pembina olahraga dalam membina dan melatih atlet, khususnya sebagai upaya meningkatkan kualitas ketepatan dan kecepatan *smash* dalam olahraga bulutangkis dengan cara menghubungkan dengan fleksibilitas pergelangan tangan dan power otot lengan.
 - c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) dalam hal upaya mengembangkan olahraga bulutangkis ke arah yang lebih maju.
 - d. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi peneliti sendiri untuk terus mengembangkan olahraga bulutangkis.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2016) maka sistematik penulisan laporan penelitian (Skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut.

Bagian awal, berisi tentang halaman judul, pernyataan keaslian tulisan, halaman pengesahan, metode dan persembahan, prakata, abstrak, daftar isi, daftar tabel dan daftar lampiran.

Bab I berisi uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

Bab II landasan teori, kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peranan yang sangat penting. Bab ini membahas teori yang melandasi permasalahan skripsi yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam skripsi, serta teoritik peneliti. Pada bab ini berisi tentang Hubungan Antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Power Otot Lengan dengan Hasil Ketepatan dan Ketepatan *Smash* Pada Cabang Olahraga Bulutangkis.

Bab III berisi tentang metode penelitian, bab ini berisi tentang penjabaran rinci mengenai metode penelitian yang akan digunakan, termasuk komponen seperti waktu dan tempat penelitian, subjek penelitian, desain penelitian, instrument penelitian, serta teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.

Bab V berisi tentang kesimpulan dan saran, bab ini mengemukakan tentang kesimpulan dan saran penelitian.