

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bulutangkis adalah olahraga yang sangat populer di dunia karena digemari oleh hampir seluruh penduduk dunia, Olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang menggunakan raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) dan dua pasang (untuk ganda) yang saling berlawanan dengan memukul bola (*shuttlecock*) sampai melewati net. Di Indonesia induk organisasi cabang olahraga bulutangkis didirikan pada tanggal 5 Mei 1951 dan dikenal dengan nama Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI). Organisasi ini banyak melahirkan atlet-atlet sangat handal dan berprestasi yang dapat mengharumkan nama Indonesia.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang terkenal di Indonesia. Di Indonesia olahraga bulutangkis mengalami perkembangan pesat karena tidak lepas dari kerja keras pelatih, atlet, pengurus dalam pembinaan bulutangkis. Hal ini dapat dilihat dari prestasi yang diraih dalam kejuaraan yang diikuti oleh atlet Indonesia seperti kejuaraan Thomas Cup, Uber Cup, All England, serta Olimpiade. Prestasi yang diraih bukanlah hal yang cepat dan mudah, semua itu melalui proses dan waktu lama. Mulai dari pemasalahan, pembibitan, hingga pembinaan secara terpadu, terarah, dan berkelanjutan. Seperti permainan bulutangkis yang merupakan permainan yang harus menggunakan gerakan yang aktif. Beragam gerakan yang sewaktu-waktu merubah arah dapat memberikan nilai seni tersendiri dalam permainan bulutangkis.

Salah satu faktor yang berpengaruh menyebabkan terjadinya prestasi yang berfluktuasi dalam cabang bulutangkis diantaranya kurangnya penguasaan teknik dasar, Ghasali Indra Putra dan FX Sugiyanto (2016) dalam bulutangkis terdapat teknik dasar pukulan yaitu servis, *smash*, *dropshot*, *neting*, *lob*. Servis merupakan salah satu teknik dasar yang sangat berperan penting dalam permainan bulutangkis, menurut Subarjah dkk(2008:49) servis merupakan pukulan pertama untuk memulai permainan, servis termasuk salah satu keterampilan gerak memukul yang dilakukan dengan ayunan raket dari bawah ke atas. Servis dalam permainan bulutangkis memegang peranan yang paling penting sebab kemenangan dalam reli diawali oleh servis. Dalam melakukan gerakan servis, kekuatan otot lengan sangat berpengaruh terhadap ketepatan servis jika kekuatan otot kurang baik atau lemah maka servis tidak akan bisa mencapai target yang diinginkan, Sehingga kita harus membutuhkan otot lengan untuk melakukan servis. Ada dua jenis servis yang digunakan yaitu servis *forehand* dan servis *backhand*, servis *forehand* dilakukan dengan cara mengayunkan raket dari bawah ke atas sementara untuk *backhand* memukul kok dengan posisi membelakangi arah pukulan.

Kekuatan merupakan unsur penting dalam tubuh manusia seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan, dkk (2000: 66), kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Sedangkan menurut Nurhasan (2005: 3) kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal.. Secara sederhana kekuatan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memberikan tenaga terhadap tekanan. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Suharno (1981: 14), bahwa kekuatan ialah

kemampuan dari otot untuk mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktifitas., kekuatan otot lengan untuk servis sangat di pengaruhi oleh kualitas kekuatan otot lengan yang dimiliki pemain untuk memperoleh hasil servis yang cepat dan tepat, tentunya diperlukan kekuatan otot lengan yang baik dan juga dari semua kelompok otot yang mendukung gerakan servis sehingga jika kekuatan otot lengan baik maka dapat dipastikan bahwa ketepatan servisnya bagus.

Kekuatan Otot sangat diperlukan dalam olahraga bulutangkis. Pada saat melakukan servis diperlukan kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat. Satu hal yang sering terjadi di Indonesia yaitu belum meningkatnya raihan prestasi dari tahun ke tahun. Dilihat dari prestasi Indonesia yang belum bisa dibanggakan, maka hal yang dapat dilakukan untuk dapat meningkatkan prestasi adalah dengan memberikan pelatihan pada atlet-atlet usia muda. Untuk pembinaan atlet di usia muda dapat dilakukan di *club* ataupun ekstrakurikuler yang ada khususnya di sekolah. SMP Sathya Sai memiliki ekstrakurikuler salah satunya bulutangkis. Dilihat dari ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Sathya Sai masih belum ada peningkatan. Hal tersebut dikarenakan ekstrakurikuler di SMP Sathya Sai Denpasar baru mengikuti kejuaraan porjar kota Denpasar namun belum memperoleh hasil yang maksimal

Selain itu berdasarkan informasi yang diperoleh sewaktu melakukan wawancara dengan Pembina ekstrakurikuler bulutangkis (I Made Putra Andika) dan observasi di SMP Sathya Sai Denpasar ternyata banyak atlet pada saat pertandingan mengalami kekalahan yang disebabkan oleh kurangnya penguasaan teknik dasar. Salah satu teknik dasar yang paling menonjol adalah servis karena banyak servis yang salah dan gagal dilakukan oleh para atlet sehingga banyak

point yang terbuang. Namun pada saat melaksanakan program ekstrakurikuler bulutangkis siswa tidak diberikan latihan teknik dasar yang terprogram dan teratur. Latihan yang diberikan hanya satu minggu sekali yaitu setiap hari Minggu. Oleh karena itu peserta ekstrakurikuler bulutangkis tidak mendapatkan latihan teknik yang secara kontinyu, sehingga mereka memiliki teknik dasar yang lemah.

Komponen teknik merupakan penunjang atlet dalam olahraga bulutangkis selain komponen fisik maupun mental. Untuk meningkatkan komponen teknik diperlukan program latihan yang teratur dan selalu meningkat, mengikuti prinsip-prinsip serta metode latihan yang sesuai dengan cabang olahraga agar tercapai tujuan yang diharapkan. Komponen yang dimaksud adalah pelatihan servis *forehand* dan *backhand* stroke.

Berdasarkan kondisi tersebut peneliti ingin mengetahui pengaruh pelatihan *forehand* dan *backhand* stroke terhadap ketepatan servis bulutangkis ditinjau dari kekuatan otot lengan sehingga bisa menjadi acuan dalam pembentukan program pelatihan teknik khususnya pada ketepatan servis agar dapat memberikan solusi dari permasalahan yang ada di ekstrakurikuler SMP Sathya Sai Denpasar. Melalui penelitian ini, peneliti tertarik untuk meneliti siswa putra yang terdapat di SMP Sathya Sai Denpasar, yaitu siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis. Berdasarkan pengamatan dari latar belakang di atas maka peneliti berkeinginan untuk mengadakan penelitian dengan judul: "Pengaruh Pelatihan *Forehand* dan *Backhand* Stroke terhadap ketepatan servis Bulutangkis ditinjau dari Kekuatan Otot Lengan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Sathya Sai Denpasar"

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Prestasi ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Sathya Sai belum adanya peningkatan..
- b. Kemampuan teknik dasar yang kurang sehingga mempengaruhi ketepatan servis .
- c. Metode pelatihan servis belum pernah diterapkan
- d. Metode pelatihan servis forehand dan backhand belum pernah di terapkan

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Penelitian ini hanya terbatas pada pengaruh pelatihan *forehand* dan *backhand stroke (lob) panjang* terhadap Kekuatan Otot lengan dalam servis bulutangkis pada peserta didik ekstrakurikuler bulutangkis SMP Sathya Sai Denpasar tahun 2020/2021.
- b. Pengukuran kekuatan otot lengan hanya didasarkan pada hasil tes *push up selama 30 detik*.
- c. Servis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *forehand* dan *backhand stroke (lob) panjang dengan repetisi 15 kali dan penambahan set setiap minggunya*
- d. Komponen keterampilan yang akan diteliti adalah ketepatan servis bulutangkis dengan 20 kali kesempatan

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah maka dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat perbedaan hasil ketepatan servis pada peserta ekstrakurikuler yang mendapat pelatihan *forehand* stoke dengan *backhand* stoke ?
- b. Apakah terdapat interaksi antara *forehand*, *backhand* dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis ?
- c. Apakah terdapat perbedaan hasil ketepatan servis pada peserta ekstrakurikuler yang mendapat pelatihan *forehand* stoke dengan *backhand* stoke ditinjau dari kekuatan otot lengan katagori tinggi ?
- d. Apakah terdapat perbedaan hasil ketepatan servis pada peserta ekstrakurikuler yang mendapat pelatihan *forehand* stoke dengan *backhand* stoke ditinjau dari kekuatan otot lengan katagori tinggi?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas maka dapat diajukan tujuan penelitian

- a. Untuk menganalisis perbedaan hasil ketepatan servis pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis yang mendapat pelatihan *forehand* stoke dengan pelatihan *backhand* stoke
- b. Untuk menganalisis interaksi antara *forehand*, *backhand* dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis
- c. Untuk menganalisis perbedaan hasil ketepatan servis pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis yang mendapat pelatihan *forehand* stoke

dengan pelatihan *backhand* stoke ditinjau dari kekuatan otot lengan katagori tinggi

- d. Untuk menganalisis perbedaan hasil ketepatan servis pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis yang mendapat pelatihan *forehand* stoke dengan pelatihan *backhand* stoke ditinjau dari kekuatan otot lengan katagori rendah

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Manfaat Teoritis

Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *forehand* dan *backhand* terhadap ketepatan servis bulutangkis ditinjau dari kekuatan otot lengan pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Sathya Sai Denpasar tahun pelajaran 2020/2021.

- b. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang dapat diambil dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagi guru penjasorkes merupakan pengetahuan yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, dan keterampilan gerak dasar para siswanya, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani siswa.
2. Bagi pelatih dan pembina ekstrakurikuler bulutangkis SMP Sathya Sai Denpasar merupakan pengetahuan untuk menyusun suatu program pelatihan yang lebih berkualitas sehingga dapat melatih atlet-atletnya untuk berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.

3. Bagi peneliti dapat dimanfaatkan sebagai kajian ilmiah dan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya.
4. Bagi masyarakat merupakan pengetahuan yang dapat diterapkan untuk latihan bagi setiap warga yang memiliki potensi dalam olahraga bulutangkis

