

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Bulutangkis merupakan olahraga prestasi yang terkenal di dunia. Meskipun asal usul olahraga ini belum diketahui secara pasti alasannya darimana tapi olahraga ini sudah sejak dulu dimainkan di beberapa negara seperti Inggris, Cina dan India. Permainan bulutangkis sendiri adalah olahraga yang sudah merakyat di Indonesia, dan sudah menjadi suatu kegiatan di masyarakat bahkan diseluruh Dunia dari yang muda sampai kalangan dewasa, baik perempuan ataupun laki-laki. Yang semata mata hanya ingin mencari sehat jasmaniah dan rohaniyah (Arganata, 2016). Permainan bulutangkis termasuk permainan individual yang dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang dan dua orang melawan dua orang. Cara memainkan olahraga ini adalah dengan memukul *shuttlecock* dengan menggunakan raket sebagai objek pukul, dapat dimainkan di ruang terbuka atau tertutup dengan lapangan berbentuk persegi panjang, ditandai dengan garis dan dibatasi dengan net untuk memisahkan antara daerah lawan dan daerah sendiri (Subardjah, 2010).

Permainan ini telah berkembang dari zaman dahulu sampai sekarang dan akan terus berkembang sebagai sebuah fenomena keolahragaan yang telah berhasil menarik perhatian masyarakat untuk berbagai tujuan atau kepentingan, baik kepentingan peningkatan kebugaran, pemenuhan kebutuhan rekreasi, peningkatan prestasi sekaligus pemenuhan kebutuhan ekonomi, prestise dll. Subardjah (2009). olahraga ini juga sangat populer di dunia bahkan di Indonesia. Ini terbukti dengan banyak berdirinya klub-klub bulutangkis dan banyak pula peminatnya yang didominasi mulai kelompok umur anak-anak, pemula, remaja, hingga kelompok umur taruna, sehingga sering diadakan kejuaraan bagi kelompok umur tersebut tiap tahunnya sebagai ajang penyaluran bakat dan pencapaian prestasi. Berbagai organisasi atau klub bulutangkis telah dibentuk sampai tingkat internasional. Negara tertentu pun, seperti misalnya di Indonesia, telah dibentuk begitu banyak klub bulutangkis yang berlapis-lapis, mulai dari tingkat desa, kecamatan, kabupaten, provinsi, dan nasional Indonesia termasuk dalam daftar

unggulan setiap turnamen di setiap pertandingan internasional, maka sangat wajar jika Indonesia bisa menjadi sebagai tolak ukur prestasi oleh negara-negara lain. Guna memotivasi dan membuat mudah para calon atlet bulutangkis di masa mendatang, maka diperlukan suatu pembenahan mulai dari pengelolaan tingkat bawah sampai tingkat atas serta membuat program-program latihan yang teratur.

Berbagai *event* pertandingan bulutangkis juga telah dibuat sedemikian rupa baiknya, mulai dari tataran *event* yang paling bawah pada tingkat desa hingga tingkat nasional dan internasional di berbagai Negara yang diikuti oleh banyak Negara pula seperti *Indonesia Open*, *Malaysia Open*, *Jepang Open* dll hingga kejuaraan dunia yang menjadi *prestige* bagi setiap pemain yaitu *Olimpiade*. Misi dari setiap *event* tersebut secara mendasar mempunyai misi yang sama yaitu agar selalu terjadi peningkatan kualitas permainan bulutangkis dan terlaksananya pertandingan yang berkualitas pula. Saat ini peta kekuatan perbulutangkisan boleh dikatakan didominasi oleh Negara China. Hal ini ditunjukkan dari berbagai *event* tingkat dunia seringkali China menjadi juara umum. Tidak seperti dulu pada era tahun 1970-1980 Negara Indonesia masih mendominasi dunia perbulutangkisan. Saat ini boleh dikatakan justru kualitas permainan bulutangkis dari para atlet di Indonesia sedang mengalami penurunan. Berbagai *event* yang ada di tingkat dunia, Indonesia sulit untuk menjadi juaranya. Catatan terakhir pada tahun 2013 ini Indonesia mampu menjuarai kejuaraan dunia pada sektor ganda putra dan ganda campuran yang diadakan di China. Sudah seharusnya hal ini menjadi keprihatinan semua, khususnya bagi atlet bulutangkis dan kepengurusan khususnya PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia), maupun para pecinta bulutangkis di seluruh Indonesia.

Untuk memotivasi dan mempermudah para calon pemain bulutangkis di Indonesia untuk menjadi pemain unggulan, maka perlu dilakukan berbagai pembenahan mulai dari pengelolaan organisasi tingkat bawah, khususnya di tingkat atas hingga manajemen pembinaannya. Menyangkut pengelolaan pelatihan merupakan hak penuh bagi pelatih terutama mengenai waktu, teknik dan strategi bermain bulutangkis.

Dalam pertandingan ada dua hal yang sangat menentukan menang kalahnya seorang pemain, yaitu penguasaan teknik dan daya tahan pemain.

Penguasaan teknik bagus tetapi stamina tidak mendukung akan menyebabkan kekalahan. Demikian pula sebaliknya meskipun stamina tinggi tetapi penguasaan teknik kurang juga akan menyebabkan kekalahan. Idealnya bagi seorang pemain bulutangkis adalah penguasaan teknik bagus dan stamina prima. Kedua faktor tersebut sangat diperlukan untuk memenangkan setiap pertandingan di berbagai kesempatan.

Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang cepat dan membutuhkan reaksi yang baik dan tingkat kebugarannya yang tinggi. Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, maka dituntut untuk banyak melakukan latihan, mempelajari dan memahami unsur-unsur fisik, teknik, taktik maupun mental. Karena tidak mungkin dapat bermain dengan baik jika teknik yang ada dalam permainan bulutangkis belum diketahui dan tidak dipahami. Penguasaan keterampilan bulutangkis diperoleh melalui proses belajar pada umumnya. Belajar keterampilan gerak harus mengikuti kaidah proses belajar pada umumnya. Belajar merupakan suatu fenomena atau gejala yang tidak dipahami secara langsung. Gejala tersebut hanya bisa diduga atau diketahui dari tingkah laku atau penampilan seseorang.

Teknik dalam cabang olahraga akan selalu berkembang sesuai dengan perkembangan zaman. Perkembangan fisik dan teknik mempunyai tujuan ke arah pencapaian prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut maka latihan fisik haruslah mendapat prioritas utama dalam suatu program latihan, apabila fisik dari pemain tersebut baik, barulah dilanjutkan dengan latihan teknik. Teknik adalah ketrampilan khusus yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis dengan tujuan untuk dapat mengembalikan *shuttlecock* dengan sebaik-baiknya

Di dalam permainan bulutangkis terdapat berbagai macam pukulan. Menurut Tohar (2005) teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan, seperti *service*, *dropshot*, *lob*, *smash* dan *netting*. Dari teknik teknik tersebut pukulan *smash* sering dilakukan oleh pemain tersebut. Menurut Prayadi (2013) Pukulan *smash* adalah pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakter pukulan ini adalah keras dan tajam laju jalannya *shuttlecock* cepat menuju lantai lapangan, sehingga pukulan ini membutuhkan

aspek kekuatan Otot lengan, bahu dan kelentukan pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis. Karena tujuan utama smash adalah untuk mematikan lawan dan mendapatkan point. Ada beberapa macam pukulan *smash* yaitu mulai dari smash cambuk, smash melingkar, smash iris, backhand smash dan smash penuh. Pukulan smash bisa dikatakan bagus jika cepat, tepat dan akurat yang dimaksud pukulan cepat yaitu di pukul dengan sekuat tenaga sehingga *shuttlecock* akan melaju dengan cepat ke daerah lawan. Pukulan *smash* jika dibandingkan dengan pukulan yang lain, merupakan pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan cekatan dalam mengantisipasi. Pukulan *smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan.

Faktor-faktor kondisi fisik yang dibutuhkan dalam bermain bulutangkis ialah kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Menjelaskan bahwa pada pukulan *smash* lebih mengandalkan unsur kekuatan dan kecepatan. Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Untuk mendapatkan hasil pukulan yang sangat tajam, maka usahakan *shuttlecock* dipukul di depan badan dalam posisi raket condong ke depan dan merupakan hasil maksimal dari koordinasi antara gerakan badan, lengan, dan pergelangan tangan. Hal yang mendasari untuk melakukan pukulan *smash* yang baik adalah bagaimana menciptakan rangkaian gerakan sesuai dengan mekanika gerak yang efektif dan efisien dengan didukung oleh kekuatan otot bagian kaki kemudian bagian perut diteruskan bagian lengan dan pergelangan tangan.

Bulutangkis merupakan olahraga yang membutuhkan reaksi dan tingkat kebugaran yang tinggi ada aspek aspek yang harus terpenuhi sebagai atlet bulutangkis. (Tony Grice, 2007: 1) yaitu mulai dari penguasaan lapangan, teknik dan daya tahan pemain. Penguasaan teknik bagus tapi kalau tidak diimbangi dengan stamina dan daya tahan yang bagus akan menyebabkan suatu kekalahan dalam pertandingan. Sebagai pemain bulutangkis harus menyiapkan semaksimal

mungkin mulai dari penguasaan teknik bagus, daya tahan dan stamina yang prima .karena faktor faktor itu sangat mempengaruhi performa atlet itu sendiri saat menjalankan pertandingan. Untuk mendapatkan performa yang baik saat bermain maka di tuntut untuk banyak melakukan latihan,memahami dan mempelajari karena tidak mungkin seorang atlet akan bermain bagus jika tidak mempelajari dan memahami saat latihan.

Kekuatan merupakan salah satu aspek kemampuan fisik yang harus dimiliki setiap orang,untuk melakukan kerja maksimal. Kekuatan juga merupakan suatu kondisi fisik yang sangat di perlukan dalam olahraga karena dapat membantu meningkatkan kecepatan,kelincahan dan ketepatan .Faktor yang mempengaruhi kekuatan antara lain: faktor usia, jenis kelamin, struktur persendian, jenis struktur jaringan otot, ligamen, dan kulit.Kekuatan merupakan hal yang paling penting dalam kegiatan olahraga, apabila seseorang atlet tidak memiliki kekuatan maka akan menimbulkan cedera pada otot kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut sangat membantu pemain pada saat melakukan *Smash* terutama ketepatan dalam *Smash*. Kekuatan otot lengan merupakan daya dorong dari gerakan supaya membuat hasil pukulan ke shuttlecock lebih kuat.Tanpa memiliki otot lengan yang baik jangan diharapkan atlet bisa melakukan *smash* dengan keras dan baik. Semakin besar power lengan yang dihasilkan oleh pebulutangkis maka semakin jauh pula pukulan yang dihasilkan (Suarsana dan Baan 2013). Kekuatan otot lengan merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan lengan yang membuat hasil pukulan terhadap *shuttlecock* lebih kuat. Berdasarkan hal tersebut, jelas bahwa kekuatan otot lengan mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai peranan yang penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan *smash* bulutangkis. Tanpa memiliki kekuatan otot lengan yang baik, jangan diharapkan atlet dapat melakukan *smash* dengan baik. Kekuatan otot lengan yang baik memberikan dampak positif berkaitan dengan penggunaan daya dalam melakukan suatu pukulan. Pemain yang memiliki kekuatan otot lengan yang lebih besar, maka akan lebih menguntungkan pada saat akan memukul *shuttlecock*. Sedangkan Kekuatan otot perut merupakan pusat kekuatan dari komponen kekuatan otot yang lain, sehingga dapat di gunakan sebagai pengontrol kekuatan otot yang lain agar dalam melakukan gerak aktivitas menjadi lebih sesuai

kebutuhan Kaitanya dalam ketepatan smash permainan bulutangkis otot perut berfungsi untuk memberikan dukungan kepada otot lengan agar pukulan sesuai dengan yang di harapkan.

PB Angkling Kusuma merupakan salah satu klub pembinaan bulutangkis yang berada di Kabupaten Bojonegoro. Latihan di PB Angkling Kusuma berjalan cukup baik, latihan dilaksanakan lima kali dalam satu minggu, yaitu hari selasa, rabu, kamis, jumat dan sabtu dari pukul 15.00-19.00 WIB. Sarana dan prasarana yang digunakan juga cukup memadai, misalnya lapangan yang digunakan untuk latihan masih cukup bagus dan merupakan lapangan *indoor* yang berlokasi di GOR SSC Desa Sukorejo, Bojonegoro

Penelitian ini akan meneliti tentang ketepatan pukulan *smash* bulutangkis, sebab dalam melakukan pukulan *smash*, ketepatan sangat diperlukan untuk menempatkan *shuttlecock* pada sasaran yang dituju. Dalam permainan bulutangkis arah *shuttlecock* tidak menentu sehingga perlu di tempatkan ke arah yang mendekati garis tepi lapangan. Adapun untuk mencapai kemampuan *smash* pada permainan bulutangkis memerlukan kekuatan fisik yang baik juga harus dapat menguasai teknik-teknik yang baik pula. Kaitannya dengan masalah di atas, maka salah satu faktor kemungkinan berpengaruh terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis adalah kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai yang dapat dijadikan objek dalam penelitian ini. Untuk itu, dengan memperkirakan faktor kekuatan lengan dan *kekuatan otot perut* sebagai faktor yang mempengaruhi kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis

Pengamatan dalam permainan pada atlet bulutangkis pb.angkling kusuma pada kemampuan dalam melakukan ketepatan *smash* pada permainan bulutangkis belum maksimal di perkuat dengan adanya data observasi bahwa di persatuan bulutangkis angkling kusuma terutama saat melakukan *Smash* dalam berlangsungnya suatu permainan sering terjadi kesalahan pada saat melakukan *Smash* misalkan bola tidak masuk daerah lawan, bola tidak sampai melewati net ini merupakan fenomena bahwa kekuatan otot lengan terhadap ketepatan smash dalam permainan bulutangkis pb.angkling kusuma kurang baik sehingga dalam melakukan *Smash* belum dikuasai dengan maksimal. Berdasarkan uraian diatas itu maka penulis tertarik membuat penelitian tentang “ Kontribusi kekuatan otot

lengan dan kekuatan otot perut dalam ketepatan *smash* permainan bulutangkis atlet persatuan bulutangkis angkling kusuma bojonegoro

## 1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dalam ketepatan *smash* pada atlet angkling kusuma bojonegoro?
- 1.2.2 Seberapa besar kontribusi otot perut dalam ketepatan *smash* pada atlet angkling kusuma bojonegoro?
- 1.2.3 Seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dalam ketepatan *smash* pada atlet angkling kusuma bojonegoro?

## 1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini di batasi hanya untuk membahas masalah di atas, maka masalah yang di teliti adalah kontribusi kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap ketepatan *smash* pada permainan bulutangkis angkling kusuma

## 1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

- 1.4.1 Untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* atlet angkling kusuma
- 1.4.2 Untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot perut dengan ketepatan *smash* atlet angkling kusuma
- 1.4.3 Untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan ketepatan *smash* atlet angkling kusuma

## 1.5 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat ataupun kegunaan tersebut antara lain :

- 1.5.1 Manfaat akademis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi, kajian pustaka atau ilmu pengetahuan bagi lembaga khususnya Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro

#### 1.5.2 Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat di jadikan sumber ilmu pengetahuan bagi pelatih maupun atlet sebagai pengembangan pengetahuan khususnya di bidang pelatihan

### 1.6 Definisi Istilah

#### 1.6.1 Kekuatan otot lengan

Kekuatan otot lengan yaitu suatu komponen kemampuan seseorang yang menerima beban sewaktu bekerja dari sini perlu kita garis bawahi bahwa kekuatan otot lengan yang optimal mampu membuat proses pukulan *smash* menjadi lebih keras dan akurat

#### 1.6.2 Kekuatan otot perut

Kekuatan otot perut sebagai komponen yang berfungsi untuk memberikan dukungan kepada otot lengan agar pukulan sesuai dengan yang di harapkan. Saat melakukan *smash* otot perut bekerja saat terjadi saat melakukan lecutan dan dorongan dengan badan yang semula lurus terus membungkuk dengan di imbangi kelentukan otot lengan dan pergelangan

#### 1.6.3 *Smash* bulutangkis

*Smash* termasuk kedalam teknik dasar bulutangkis yang di lakukan dengan memukul *shuttlecock* dengan kekuatan penuh, kemudian mengarahkan ke daerah lawan yang kosong. Karakteristik pukulan *smash* yaitu keras dan akurat, *smash* di gunakan untuk mematikan pergerakan lawan dan usaha untuk mendapatkan poin

UNUGIRI  
BOJONEGORO