

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di kalangan masyarakat Indonesia dari segala usia, dari anak-anak hingga dewasa, pria dan wanita, bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang paling digemari. Bulu tangkis dapat dimainkan oleh dua orang secara individu, atau empat orang pemain dapat bermain secara ganda. Lapangan bulu tangkis, raket untuk memukul, *shuttlecock* untuk memukul, dan net untuk membagi dua area permainan merupakan perlengkapan dan fasilitas yang dibutuhkan untuk memainkan olahraga ini. (D. Kurnia & Hidayat, 2021). Tujuan permainan bulu tangkis adalah untuk mengirim *shuttlecock* ke daerah lawan untuk mendapatkan poin dan menang. sehingga sulit atau tidak dapat dijangkau oleh lawan, sehingga memperoleh poin dalam pertandingan.

Bulu tangkis juga diikutsertakan dalam cabang olahraga untuk mengikuti kompetisi tingkat nasional dan internasional, Dimulai dari kompetisi paling dasar yang diadakan di desa hingga kompetisi nasional dan internasional yang diikuti oleh banyak negara, seperti Indonesia Open, Malaysia Open, dan Japan Open. Olimpiade merupakan salah satu kompetisi global yang paling menonjol bagi para olahragawan. Atlet tentu ingin mencapai prestasi yang tinggi, sehingga atlet harus melakukan banyak hal untuk mempersiapkan diri mencapai tujuan tersebut. Prestasi olahraga merupakan Ada dua variabel yang memengaruhi keberhasilan seorang atlet: kekuatan internal dan eksternal. Atlet dipengaruhi oleh berbagai elemen eksternal yang berasal dari luar diri mereka, termasuk infrastruktur dan fasilitas, pelatih, biaya, keluarga, dan organisasi, antara lain. Di sisi lain, elemen internal adalah elemen yang berasal dari dalam diri atlet, termasuk keterampilan, kemampuan mental, teknik, dan kondisi fisik.

Performa tinggi dalam bulu tangkis membutuhkan keadaan yang menguntungkan di sejumlah area. Hal ini diperlukan kemampuan fisik, keterampilan teknik, serta mental yang baik. Instruksi awal dalam teknik dasar diperlukan bagi pemain untuk memperoleh keterampilan penguasaan yang solid, yang akan memungkinkan mereka untuk lebih mengembangkan

keterampilan mereka seiring bertambahnya usia. (Hermansyah & Imanudin, 2017). Ada beberapa kemampuan dalam bulu tangkis yang perlu dikuasai: gerak kaki, pukulan atau gerakan memukul, sikap siap (berdiri atau posisi siap), dan pegangan raket.

Teknik merupakan aspek yang tak kalah penting dalam olahraga bulutangkis, dan teknik tersebut senantiasa mengalami perkembangan seiring dengan perubahan zaman. Pengembangan fisik dan teknik bertujuan untuk memberikan performa terbaik. Untuk melakukan ini, pola latihan pemain harus memprioritaskan latihan fisik di atas segalanya. Latihan teknik harus dilakukan setelah kondisi fisik pemain dalam kondisi baik. Pemain bulu tangkis harus terampil dalam berbagai taktik memukul, termasuk pukulan drive atau horizontal, lob, dropshot, *smash*, dan *netting*. Setiap teknik tersebut memiliki tingkat keberhasilan yang berbeda-beda dalam mendapatkan poin. Teka-teki *smash* adalah teka-teki yang dapat memberikan banyak latihan kepada pemain. Hal ini diimbangi oleh Surahman (2019) mengatakan bahwa *smash* merupakan strategi penyerangan yang paling efektif dalam bulu tangkis untuk mencetak poin. *Smash* merupakan pukulan dasar yang perlu dipelajari oleh pemain. *Smash* merupakan pukulan cepat dan kuat yang ditujukan untuk membunuh lawan.

Gerakan *smash* dan lob atau drop shot hampir identik; pukulan raket lurus dan memiliki kemampuan memiringkan. Salah satu pukulan yang dapat mengakhiri reli adalah *smash*; biasanya, pemain menggunakan *smash* untuk menyingkirkan lawannya dan menghentikan reli sehingga poin diperoleh. *Smash* mengurangi waktu yang dimiliki lawan untuk bersiap mengembalikan bola, sehingga kecil kemungkinan mereka akan menerimanya dengan baik. Ini menunjukkan bahwa lawan memiliki lebih sedikit waktu untuk merespons jika sudut pukulan lebih tajam. Menurut Anisah dan Guntoro (2022) sebuah *smash* dianggap baik apabila memenuhi tiga kriteria penting, yaitu kecepatan, ketepatan, dan akurasi. Kecepatan mengacu pada kekuatan pukulan yang menghasilkan *shuttlecock* bergerak dengan cepat setelah dipukul. Biasanya, pemain menambahkan kekuatan dengan melompat saat memukul *shuttlecock* untuk membalikkan serangan ke bidang lawan. Ketepatan berarti *shuttlecock*

dipukul dengan posisi raket yang tepat untuk mengarahkannya ke bidang permainan lawan, dengan waktu pemukulan yang sesuai dengan arah *shuttlecock* yang datang. Akurasi merujuk pada penempatan *shuttlecock* di area yang sulit dijangkau oleh lawan atau di tempat kosong, membuat lawan kesulitan mengantisipasi dan mengembalikan pukulan tersebut. Agar seorang atlet dapat melakukan *smash* cepat, mereka harus berada dalam kondisi fisik yang prima tepat, dan akurat, sehingga pengembangan pukulan tersebut dapat dilakukan dengan efektif.

Seorang atlet yang menginginkan capaian Prestasi tinggi membutuhkan kesehatan fisik. Tingkat kesehatan seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat latihan fisiknya (Priadana et al., 2021). Kondisi fisik adalah syarat paling penting untuk mendukung pencapaian prestasi seorang atlet, sehingga hal ini harus mendapatkan perhatian lebih dari atlet itu sendiri (Supriyoko & Mahardika, 2018). Kondisi fisik yang baik sangat mendukung seorang atlet untuk tampil secara maksimal saat pertandingan (Jumardi, 2022). Untuk menjadi seorang atlet, seseorang harus memiliki kondisi fisik yang baik karena kontribusi paling besar untuk meningkatkan prestasi yaitu kemampuan fisik yang baik. Tidak akan berjalan sempurna ketika kemampuan fisik yang dimiliki atlet tidak baik (Kenedi, 2022). Sebuah kondisi fisik yang optimal pada seorang atlet akan memberikan dukungan yang besar dalam penampilannya selama pertandingan, memungkinkannya untuk mencapai kinerja maksimal dari awal hingga akhir pertandingan.

Seorang atlet untuk menghasilkan pukulan *smash* yang baik dan tepat sasaran, diperlukan kondisi fisik yang prima dan latihan yang cukup, karena kekuatan otot sangat diperlukan. Kekuatan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang penting untuk meningkatkan prestasi olahraga (Putri & Cahyani, 2019). Hal ini diperkuat dengan pendapat Putra (2019) mengklaim bahwa agar *smash* dapat dilakukan dengan sukses, diperlukan kombinasi kekuatan, daya ledak otot, fleksibilitas, dan koordinasi yang baik. Otot lengan yang kuat diperlukan untuk memberikan dorongan yang kuat saat melakukan *smash*. Kemampuan kekuatan otot lengan mencakup Kemampuan untuk meningkatkan nilai dengan cepat dan efektif dalam waktu yang terbatas. Hal

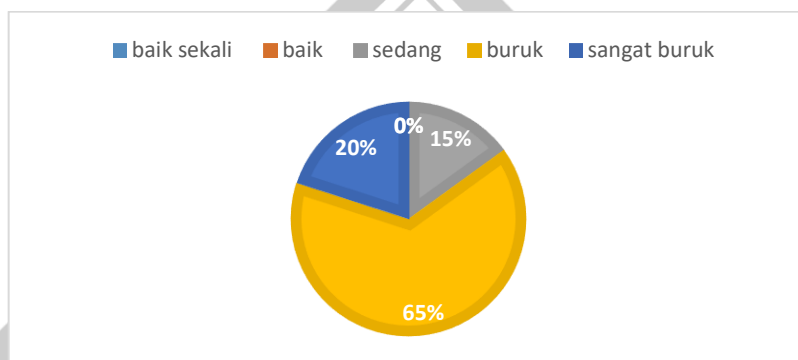
ini penting untuk memberikan momentum yang ideal bagi otot lengan saat melakukan gerakan cepat dalam berbagai cabang olahraga. Menurut Yusrifar (2019) Pukulan akan menjadi lebih kuat jika lebih banyak otot lengan yang digunakan. Menurut Surahman (2019) Kekuatan otot lengan yang kuat dan baik sangat penting untuk melakukan *smash* yang cepat, bertenaga, dan tajam. Fleksibilitas pergelangan tangan juga membantu Anda mengayunkan tangan saat melakukan *smash* untuk memastikan *shuttlecock* mengenai sasaran yang ditentukan atlet. Pukulan *smash* yang bagus memerlukan kekuatan otot lengan yang sangat kuat.

Memiliki otot kaki yang kuat yang dapat meledak adalah elemen penting lainnya untuk menguasai *smash*. Hermanzoni (2020) Mengatakan bahwa untuk mendukung hal yang baik dari kekuatan otot lengan guna membuat pukulan *smash* mengarah dengan tepat dan keras. Adanya, untuk mendukung gangguan yang tinggi saat melakukan *smash*, dibutuhkan daya ledak otot kejang. Menurut Koloway (2021) Salah satu dari banyak strategi yang harus digunakan untuk mendukung hasil *smash* yang solid adalah lompatan yang tinggi. *Jumping smash* dilakukan dengan awalan melompat setinggi-tingginya untuk dapat memukul bola secara tajam pada lengan lawan yang kosong. Lompatan yang dihasilkan harus maksimal sehingga dapat menghasilkan *smash* yang tepat.

Kekuatan otot lengan dan daya ledak tidak hanya penting untuk *smash* dalam bulu tangkis, tetapi fleksibilitas juga merupakan atribut fisik yang penting. Kemampuan otot dan sendi di sekitarnya untuk melakukan gerakan sebaik mungkin dikenal sebagai fleksibilitas. Kurangnya kelentukan dapat menyebabkan masalah postur tubuh yang kaku, kasar, dan lambat. Dalam konteks bulutangkis, memiliki kelentukan yang baik sangat penting untuk menguasai teknik dan mencapai hasil yang baik dalam permainan. Menurut Nofrizal (2019) mengatakan bahwa dalam bulutangkis, tingkat kelentukan seseorang memainkan peran penting dalam kemampuan untuk melakukan berbagai gerakan, terutama gerakan *smash*. Penguasaan keterampilan dan peningkatan kemampuan fisik lainnya sangat dibantu oleh fleksibilitas. Lebih jauh lagi, menguasai fleksibilitas sangat penting untuk meningkatkan akurasi

smash. Dengan demikian, kelentukan merupakan faktor penentu keberhasilan dalam mencapai ketepatan dalam melakukan *smash*.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti dan wawancara yang dilakukan di PB Putra Jatirogo dengan seorang pelatih Mochammad Jarvis Sudrajat bahwa teknik yang dikuasai atlet PB Putra Jatirogo sudah dapat dikatakan baik, akan tetapi untuk teknik *jumping smash* masih dikategorikan kurang. Para peneliti menguji keakuratan *smash* melompat pada setiap atlet dan menunjukkan hal ini.



Gambar 1.1 Diagram Hasil Tes Ketepatan *Jumping smash*

Berikut hasil yang didapat:

Menurut diagram diatas dapat dilihat bahwa atlet PB Putra Jatirogo dalam menghasilkan *jumping smash* yang tepat sasaran dikategorikan buruk. Atlet yang mendapatkan hasil pukulan buruk sebanyak 13 atlet dengan presentase sebesar 65%, atlet yang termasuk kategori sedang sebanyak 3 atlet dengan presentase 15%, atlet yang termasuk kategori sangat buruk sebanyak 4 atlet dengan presentase 20%, Sedangkan atlet yang masuk dalam kategori sangat baik dan baik memiliki presentase 0% atau 0,05.

Dari perolehan skor *jumping smash* peserta PB Putra Jatirogo di atas terlihat bahwa banyak atlet yang melakukan pendekatan pukulan asal-asalan. Hal ini diduga karena otot lengan dan tungkai atlet masih kurang memiliki daya ledak dan fleksibilitas. Hal ini menyebabkan ayunan tangan kurang baik sehingga membuat *shuttlecock* melakukan *smash* kurang baik, meleset dari sasaran, jatuh di area sendiri, dan sebagian *shuttlecock* dapat dengan mudah dikembalikan oleh lawan. Hal ini dapat mengakibatkan penampilan atlet pada kemampuan *jumping smash* tidak maksimal sehingga dapat menimbulkan masalah pada prestasi atlet.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat meneliti isu-isu yang akan dibahas, komponen kekuatan otot lengan dan kaki, daya ledak, dan fleksibilitas atlet PB Putra Jatirogo masih rendah sehingga mempengaruhi penampilan atlet. Oleh sebab itu perlu mencari solusi terbaik untuk dapat meningkatkan kemampuan *jumping smash* atlet. Dalam hal ini, penulis melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Pukulan *Jumping smash* Atlet Bulutangkis PB Putra Jatirogo”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, mengacu pada judul penelitian yaitu: Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Pukulan *Jumping smash* Atlet Bulutangkis PB Putra Jatirogo, maka permasalahan yang menjadi pokok penelitian padat dirummuskan sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh antara kekuatan otot lengan terhadap ketepatan pukulan *jumping smash* atlet bulutangkis PB Putra Jatirogo?
2. Adakah pengaruh antara daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan pukulan *jumping smash* atlet bulutangkis PB Putra Jatirogo?
3. Adakah pengaruh antara kelentukan terhadap ketepatan pukulan *jumping smash* atlet bulutangkis PB Putra Jatirogo?
4. Adakah pengaruh antara kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan terhadap ketepatan pukulan *jumping smash* atlet bulutangkis PB Putra Jatirogo?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Secara operasional penelitian ini bertujuan untuk: 1. Mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan terhadap ketepatan pukulan *jumping smash* atlet bulu tangkis PB Putra Jatirogo berdasarkan variabel penelitian sebagaimana tersebut di atas.
2. Mengetahui pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan pukulan *jumping smash* atlet bulu tangkis PB Putra Jatirogo.
3. Mengetahui pengaruh kelenturan terhadap ketepatan pukulan *jumping smash* atlet bulu tangkis PB Putra Jatirogo.

4. Mengetahui pengaruh kelenturan, daya ledak tungkai, dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan pukulan *jumping smash* atlet bulu tangkis PB Putra Jatirogo.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mempermudah pelatih dalam pembinaan pada atlet bulutangkis PB Putra Jatirogo, mempermudah pelatih dalam merencanakan program latihan untuk meningkatkan ketepatan *smash* lompatan atlet guna meningkatkan performa mereka.

2. Manfaat praktis

- a. Manfaat bagi mahasiswa

Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bulutangkis.

- b. Manfaat bagi pelatih

Berdasarkan prinsip-prinsip ilmiah, penelitian ini dapat digunakan untuk menginformasikan arah dan instruksi di masa mendatang serta lebih memperhatikan kondisi fisik atlet.

- c. Manfaat bagi atlet

Menambah pengetahuan untuk melatih kondisi fisik agar penampilan yang dimiliki semakin meningkat.

1.5 Batasan Penelitian

Pembatasan terhadap kesulitan yang dibahas diperlukan untuk mencegah penelitian ini menjadi terlalu luas dalam tinjauannya dan menyimpang dari pernyataan masalah yang disebutkan di atas.

Berikut ini adalah masalah-masalah yang terkait dengan keterbatasan penelitian ini:

1. Subjek penelitian adalah atlet PB Putra Jatirogo.
2. Atribut fisik yang diteliti dalam penelitian ini hanya daya ledak otot lengan dan tungkai, kelenturan, dan ketepatan *smash* lompat pada pertandingan bulu tangkis atlet PB Putra Jatirogo.

3. Pokok bahasan dalam penelitian ini adalah bagaimana kekuatan otot lengan dan tungkai, daya ledak, dan kelenturan mempengaruhi ketepatan *smash* lompat yang dilakukan oleh pemain bulu tangkis PB Putra Jatirogo.

