

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sarana penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Selain untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, olahraga juga sebagai salah satu sarana yang dapat mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa.

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, tentang system keolahragaan Nasional (BAB VI, Pasal 20:11) menyatakan bahwa: 1. Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. 2. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. 3. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. 4. Pemerintah, pemerintah daerah, dan /masyarakat berkewajiban menyelenggarakan, mengawasi dan menyelenggarakan dan mengendalikan kegiatan olahraga prestasi. 5. Untuk memajukan olahraga prestasi, pemerintah, pemerintah daerah, dan atau masyarakat dapat mengembangkan: perkumpulan olahraga, pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi

keolahragaan, serta pembinaan olahraga prestasi.

Olahraga mempunyai peranan sangat penting bagi kehidupan manusia sebagai sarana untuk menjaga kesehatan jasmani dan juga sebagai pelaksana pembangunan baik secara perorangan maupun kelompok. Dapat dikatakan bahwa olahraga merupakan sarana yang penting bagi bangsa dan negara dalam membina dan memelihara persatuan dan kesatuan antar umat manusia, sehingga terjalin rasa berbangsa dan bertanah air Indonesia.

Sejalan dengan perkembangan zaman, permainan bulutangkis merupakan olahraga populer di Indonesia. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual dan dapat dilakukan dengan satu lawan satu orang, dua lawan dua orang dan membutuhkan ketangkasan, ketahanan dan membutuhkan tehnik- tehnik yang baik. Ada bukti yang menyatakan bahwa permainan yang mirip dengan permainan bulutangkis yang di mainkan di Cina, disana menggunakan alat pemukul berbentuk dari kayu dengan bola dari sasaran pukulan. Pada abad ke-18, dan di India dipenghujung abad ke-19, namun asal mula bulutangkis sampai saat ini masih di ragukan. di Eropa permainan bulutangkis disebut "*Battledor and shuultcock*" menggunakan bola dengan pemukul kayu dikenal dengan nama "*Bad atau Batedor*" dimainkan antar abad ke-13 dan ke-14. Battledor and Shuultcock dimainkan diruang besar disebut dengan

badminton *House di Gloucestershire* dan akhirnya menggantikan *Battledor and Shuultcock*.

Seperti yang dikatakan oleh Tohar (1999: 24), dalam cabang olahraga lain misalnya tinju, anggar dan tenis gerakan kaki untuk melangkah pada hakekatnya adalah mempunyai peranan yang sangat penting. Di dalam permainan Bulutangkis *smash* peranan yang sangat penting karena kemampun teknik ini merupakan kemampuan yang dapat memberikan poin dalam permainan. Menurut Poole (2007: 143) *smash* adalah “pukulan overhead yang keras, diarahkan ke bawah yang kuat, merupakan pukulan menyerang yang utama dalam bulutangkis”. Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan tentunya pemain harus memiliki kemampuan bertanding yang baik. Salah satu teknik untuk memenangkan permainan adalah *smash*. Dengan melakukan pukulan keras dan terarah akan menyulitkan lawan untuk mengembalikan pukulan tersebut. Pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakter dari pukulan ini adalah keras dan laju *shuttlecock* cepat menuju lantai lapangan. Pukulan ini membutuhkan kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis.

Hasil observasi di PB Citra Kota Sungai Penuh, masih ada beberapa pemain yang kurang baik dalam melakukan *jump smash*, sehingga kemampuan *jump smash* pemain dalam sangat

bervariatif, ada pemain yang sudah bisa melakukan dengan baik dan ada juga pemain yang masih kurang dalam menguasai ketepatan *jump smash*. Pemain dalam melakukan teknik *jump smash* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan smash *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Seharusnya pukulan *smash* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan smash juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan game. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh pemain terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan *jump smash* yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Berdasarkan pengamatan diperoleh hasil bahwa ketika melakukan pembelajaran *smash*, terutama ketika menggunakan metode drill membuat raut muka siswa terlihat sedih dan kecewa sehingga ketika mendapat giliran melakukan pukulan *smash*, hasil pukulannya cenderung tidak maksimal.

Berdasarkan fenomena diatas, maka untuk meningkatkan *jump smash* para pemainnya maka diperlukan suatu latihan mengarah pada peningkatan otot kaki yang membantu meningkatkan *jump smash* mereka. Untuk itu penulis mencoba

untuk menerapkan latihan *half squat* dan *contermovemen* bulutangkis untuk meningkatkan *jump smash* para pemain dalam permainan bulutangkis. Maka dalam penelitian ini penulis mengambil sebuah judul penelitian yang mengkaji tentang " Meningkatkan ketepatan *jump smash* melalui latihan *half squat jump* dan *countermovement jump* pemain bulutangkis pada PB Citra Kota Sungai Penuh".

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini ialah:

1. Masih ada beberapa pemain yang kurang baik dalam melakukan *jump smash* pada pemain PB Citra Kota Sungai Penuh.
2. Ada pemain yang sudah bisa melakukan dengan baik dan ada juga pemain yang masih kurang dalam menguasai keterampilan *smash* pada pemain PB Citra Kota Sungai Penuh.
3. Masih banyak pemain pada saat melakukan *smash shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan pada pemain PB Citra Kota Sungai Penuh.
4. Pola latihan *smash* juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan *game* pada pemain PB Citra Kota Sungai Penuh.
5. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh pemain terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan *jump smash* yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri.

1.3 Batasan Masalah

Untuk menghindari salah penafsiran dan sekaligus membuat sasaran pembahasan menjadi lebih fokus maka perlu di buat pembatasan masalah yaitu:

1. Latihan *half squat jump* dan *countermovement* sebagai variabel bebas
2. Ketepatan *jump smash* pemain bulutangkis pada PB Citra Kota Sungai Penuh sebagai variabel terikat

1.4 Defenisi Oprasional

1. Ketepatan *Jum smash* merupakan bentuk tes ketepatan pukulan overhead yang keras diarahkan ke bawah yang kuat disertai dengan loncatan, yang merupakan pukulan menyerang yang utama dalam permainan bulutangkis.
3. Latihan *half squat jump* termasuk dalam latihan otot tungkai dengan kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respon dari pembebanan dinamis yang cepat dari otot-otot yang terlibat.
4. *Countermovement* adalah merupakan satu latihan otot tungkai dengan melompat di tempat tanpa perpindahan tubuh, dengan melompat setinggitingginya secara vertikal ke atas menggunakan beban dari tubuh pemain.

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan di teliti sebagai berikut: “Apakah terdapat peningkatan ketepatan

jump smash melalui latihan *half squat jump* dan *countermovement jump* pemain bulutangkis pada PB Citra Kota Sungai Penuh?"

1.6 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang di ajukan maka tujuan penelitian ini adalah: untuk menguji peningkatan ketepatan *jump smash* melalui latihan *half squat jump* dan *countermovement jump* pemain bulutangkis pada PB Citra Kota Sungai Penuh.

1.7 Manfaat Penelitian

Penelitian ini untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi bulutangkis, manfaat lainnya antara lain :

1. Bagi peneliti, penelitian ini akan menambahkan khasanah dan pengetahuan olahraga khususnya bulutangkis.
2. Untuk pelatih hasil penelitian ini bermanfaat dalam menyusun program latihan khususnya pada ketepatan *jump smash* sehingga dapat meningkatkan prestasi bulutangkis.
3. Dengan dilaksanakan penelitian ini di harapkan akan memicu motivasi para atlet untuk menekuni olahraga bulutangkis pada PB Citra Kota Sungai Penuh
4. Untuk Pemda kota Sungai Penuh khususnya sebagai peningkatan prestasi yang dimiliki pemuda Kota Sungai Penuh.

