

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia. Olahraga yang teratur dan berkelanjutan dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang, dalam pembinaan di bidang olahraga perlu diperhatikan, terutama peningkatan kondisi fisik dan mental dalam upaya pembentukan watak manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian berdisiplin tinggi serta memiliki sikap yang sportif. Di samping meningkatkan kualitas fisik dan mental, olahraga juga dapat meningkatkan citra bangsa dan kebanggaan nasional melalui pencapaian prestasi setinggi-tingginya.

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis suatu kegiatan yang bisa menyehatkan diri dari dalam maupun luar tubuh atau yang biasa disebut juga dengan sehat jasmani maupun rohani. Faktanya memang ada banyak manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh. Olahraga bisa meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan energi. Selain itu, dengan berolahraga bisa mengurangi resiko serangan penyakit. Metode olahraga pun dikaitkan dengan berbagai , daya tahan, reaksi, kelincahan, keseimbangan, unsur-unsur kebugaran jasmani seperti kecepatan, kekuatan dan lain-lain.

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan, hal ini sesuai dengan undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 pasal 3 tentang dasar, fungsi, dan tujuan olahraga, yaitu: "Keolahragaan nasional bertujuan

mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat”.

Bulutangkis atau *badminton* adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berlawanan. Mirip dengan tenis, bulutangkis dimainkan dengan pemain di satu sisi bertujuan memukul bola permainan ("cock" atau "shuttlecock") melewati net agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan. Dia juga harus mencegah hal tersebut terjadi padanya. Tujuan dari perorangan (tunggal) atau ganda adalah berusaha untuk mengumpulkan point sebanyak-banyaknya dan berusaha menggagalkan serangan lawan dan menjaga atau melindungi wilayah lapangannya agar *shuttlecock* dari lawan tidak jatuh di dalam wilayah lapangan sendiri.

Pukulan *lob* atau pukulan panjang merupakan salah satu ketrampilan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis setelah service. Kemampuan ini harus dipertahankan untuk menyerang ke belakang lapangan. Variasi melempar *shuttlecock* merupakan latihan modifikasi dalam bentuk permainan yang dipandang mampu meningkatkan kemampuan pukulan *lob*. Karena pada dasarnya latihan melempar *shuttlecock* ini menyerupai gerakan pukulan *lob* dalam bulutangkis.

Dari hasil pengamatan yang telah dilakukan peneliti di PB. Putri Mayang Jambi, bahwa atlet PB. Putri mayang Belum memiliki kemampuan pukulan lob kemudian atlet tersebut belum memiliki kekuatan otot lengan saat melakukan pukulan lob tidak sampai ke daerah permainan lawan. Oleh karena itu, peneliti

tertarik untuk melakukan penelitian tentang latihan push up dan variasi jarak melempar terhadap kemampuan pukulan lob dengan tujuan peneliti agar pukulan lob atlet tersebut dapat maksimal.

Untuk itu dalam menentukan bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kualitas pukulan *lob* sangat dibutuhkan kreativitas dari pelatih, yang tentunya untuk mencapai tujuan latihan sekaligus menghindarkan anak latih dari kejenuhan selama proses latihan. Peneliti merasa perlu mengadakan penelitian dengan mencoba memodifikasi latihan dengan permainan melempar *shuttlecock*. Latihan ini menggunakan *shuttlecock* yang dilempar melewati net sejauh target yang telah ditentukan. Dalam pelaksanaannya nanti, jarak lempar dan target meningkat setiap minggunya.

Atas dasar uraian dari latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk mendalami dan meneliti secara ilmiah peningkatan kemampuan *lob* dalam bermain bulutangkis. Sehingga dalam penelitian ini mengambil judul “Pengaruh Latihan *Push Up* dan Variasi Lempar *Shuttlecock* terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *Lob* pada Atlet Bulutangkis Putra di PB. Putri Mayang Jambi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa persoalan sebagai berikut:

1. Atlet PB. Putri mayang Belum memiliki kemampuan pukulan lob
2. Atlet PB. Putri Mayang belum memilki kekuatan otot lengan.

3. Saat melakukan pukulan lob tidak sampai ke daerah permainan lawan.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian lebih fokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud, penulis membatasi penelitian ini yaitu latihan *push up* dan variasi jarak melempar *shuttlecock* terhadap kemampuan pukulan lob.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, adapun rumusan masalah yang akan diteliti, yaitu “apakah ada pengaruh latihan *push up* dan variasi lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kemampuan pukulan lob pada atlet bulutangkis putra di PB. Putri Mayang Jambi?”

1.5 Definisi Operasional

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *push up* dan latihan lempar *shuttlecock*, sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan pukulan lob. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Latihan *Push up* adalah suatu jenis senam kekuatan otot tangan yang berfungsi untuk menguatkan otot bisep maupun trisep. Posisi awal tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan kiri badan. Kemudian badan didorong ke atas dengan kekuatan tangan. Posisi kaki dan badan tetap lurus atau tegap.

2. Latihan jarak variasi melempar *shuttlecock* adalah latihan dengan melempar *shuttlecock* melewati net dengan posisi jarak melempar pada garis belakang lapangan dengan sasaran yang telah ditentukan serta *shuttlecock* harus melewati net.
3. Kemampuan pukulan *lob* adalah kemampuan memukul *shuttlecock* dan menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin hingga ke daerah permainan lawan dan membentuk parabola mengarah jauh ke belakang garis lapangan lawan. Kemudian di ukur dengan angka yang telah di tentukan peneliti, serta sebagai data dalam penelitian.

1.6 Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* dan variasi lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis putra di PB. Putri Mayang Jambi.

1.7 Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan dan tujuan yang telah dijelaskan, maka penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Bagi PB. Putri Mayang Jambi, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk program peningkatan pukulan *lob* sehingga dapat meningkatkan kualitas atlet di PB. Putri Mayang Jambi.

- b. Menambah wawasan bagi semua unsur serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

- a. Bagi atlet itu sendiri, diharapkan dapat mengetahui tingkat kemampuan pukulan *lob* yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan untuk berprestasi lebih tinggi.
- b. Bagi para pembina olahraga bulutangkis dan pelatih agar dalam memberi pembinaan, pelajaran lebih banyak memiliki landasan yang ilmiah.
- c. Bagi PB. Putri Mayang Jambi, agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan kemampuan pukulan lob atletnya, serta dapat dimasukkannya materi lempar shuttlecock dalam setiap latihan yang dilakukan.
- d. Bagi masyarakat, khususnya masyarakat dan atlet bulutangkis agar mengetahui akan pentingnya latihan *push up* terhadap peningkatan pukulan *lob*.