

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan dapat meningkatkan derajat kesehatan, olahraga itu sendiri merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan kita sehari-hari. Olahraga sangat lebih baik jika dimulai sejak dini sampai usia lanjut dan dilakukan secara rutin untuk menghindari penyakit.

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 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, juga dapat dikatakan bahwa olahraga merupakan sarana pemersatu bagi bangsa dan negara dalam membina dan memelihara persatuan dan kesatuan antar umat manusia, sehingga terjalin rasa berbangsa dan bertanah air Indonesia.

Seiring dengan perkembangan zaman, Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat. Permainan bulutangkis adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Dalam meningkatkan kualitas permainan bulutangkis maka perlu adanya penguasaan tehnik dasar yang baik bagi atlet dan didukung dengan kekuatan fisik yang memadai sehingga dapat menampilkan permainan bulutangkis secara terampil. Adapun tehnik dasar yang perlu di kuasai adalah *servis, lob, backhand, forehand, smash* dan *dropshoot*. Di dalam permainan Bulutangkis *jump smash* merupakan peranan yang sangat penting karena kemampuan teknik ini merupakan kemampuan yang dapat memberikan poin dalam permainan.

Salah satu tehnik dasar permainan bulutangkis yang perlu mendapat perhatian khusus terutama dalam serangan adalah ketepatan *jump* dan *smash*. Pukulan *smash* dapat dibagi menjadi dua yaitu pukulan *smash (the standing smash)* dan *smash* dengan loncatan (*the jump smash*). Ada beberapa tehnik yang dipakai untuk loncatan dalam *smash*, yaitu loncatan vertikal dan loncatan parabol kedepan. Posisi loncatan dalam *smash* kemungkinan sangat berpengaruh terhadap kecepatan juga ketajaman dalam *smash*. Posisi pada saat *jump smash* koordinasi

badan, lengan dan pergelangan tangan sangat berpengaruh dan sangat menunjang pada lintasan shuttlecock, kecepatan dan akurasi shuttlecock itu sendiri hal ini dapat di dukung oleh teori Tsai, Huang, and Jih (1995) bahwa kekuatan pukulan yang dapat mempengaruhi kecepatan *shuttlecock*. Kekuatan pukulan dan posisi pukulan dapat mempengaruhi sudut lintasan *shuttlecock*. Juga Menurut Subarjah (2009:50) bahwa untuk mendapatkan hasil pukulan yang sangat tajam, maka usahakan kok dipukul didepan badan dalam posisi raket condong kedepan dan merupakan hasil maksimal dari kordinasi antara gerakan badan, lengan dan pergelangan tangan.

Hasil observasi di Klub Putri Mayang, masih ada beberapa pemain yang kurang baik dalam melakukan *jump smash*, hal ini di karenakan kemampuan *jump smash* pada setiap pemain sangat berbeda-beda, 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 serta masih banyak pemain pada saat melakukan smash, *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan sampai keluar lapangan. Seharusnya pukulan *smash* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. 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, untuk meningkatkan *jump smash* para pemain diperlukan suatu latihan mengarah pada peningkatan kekuatan otot kaki dan otot lengan yang akan membantu meningkatkan kemampuan *jump smash* mereka. Sehingga penulis mencoba untuk menerapkan latihan *Squat Jump* dan *Push up* yang baik pada pemain dengan harapan mampu mempengaruhi kemampuan *smash* pada permainan bulutangkis. Maka dari itu dalam penelitian ini penulis mengambil judul penelitian yang mengkaji tentang "Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan *Push up* Terhadap Ketepatan *Jump Smash* pada pemain bulutangkis Klub Putri Mayang".

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini ialah:

1. Masih ada beberapa pemain yang kurang baik dalam melakukan *Jump smash* pada pemain Klub Putri Mayang.
2. Ada pemain yang sudah bisa melakukan dengan baik dan ada juga pemain yang masih kurang dalam menguasai keterampilan *jump smash* pada pemain Klub Putri Mayang.
3. Masih banyak pemain pada saat melakukan *smash shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan pada pemain Klub Putri Mayang.
4. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh pemain terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan *jump* yang dilakukan tidak 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 *Squat Jump* dan *Push up* sebagai variabel bebas.
2. Ketepatan *Jump Smash* sebagai variabel terikat.

1.4 Defenisi Oprasional

1. Ketepatan *jumping smash* adalah suatu Kemampuan dalam mengarahkan bola kesasaran saat melakukan jumping smash, dengan kecepatan tinggi dan keras untuk mengumpulkan poin dalam permainan bulutangkis.
2. Latihan Kekuatan adalah suatu jenis latihan tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan. Bentuk latihan kekuatan yang dilakukan untuk membentuk kekuatan antara lain sebagai berikut:
 - a. Squat jump – latihan ini dapat menambah kekuatan otot tungkai dan otot perut Anda. Cara pelaksanaannya adalah sebagai berikut
 - Berdiri dengan kaki dibuka lebar
 - Kedua tangan diletakkan di belakang kepala dengan siku menghadap luar
 - Tekuk lutut hingga paha sejajar dengan lantai
 - Angkat tubuh dan loncat setinggi yang Anda bisa dengan mendorong ujung kaki ke lantai
 - Mendaratlah secara perlahan dengan posisi jongkok
 - Lakukan berulang secara bertahap sesuai dengan kemampuan Anda
 - b. Push up – latihan ini dapat menambah kekuatan otot lengan. Cara pelaksanaannya adalah sebagai berikut

- Tengkurap di atas lantai
- Angkat tubuh menggunakan lengan kamu dengan kuat
- Turunkan tubuh sampai siku membentuk sudut 90 derajat
- Angkat tubuh dengan mendorong lantai
- Ulangi kedua cara diatas dengan interval yang tetap

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 Pengaruh Latihan Kekuatan Terhadap Ketepatan *Jump Smash* pada pemain bulutangkis Klub Putri Mayang?”

1.6 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang di ajukan maka tujuan penelitian ini adalah: untuk menguji peningkatan ketepatan *jump smash* melalui latihan kekuatan yang meliputi *Squat Jump* dan *Push up* pemain bulutangkis pada Klub Putri Mayang.

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 latihan *Squat Jump* dan *Push up* terhadap 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 Klub Putri Mayang.
4. Untuk Pemda Kota Jambi khususnya sebagai peningkatan prestasi yang dimiliki pemuda Kota jambi.