

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan tetapi bersifat individu yang dapat dimainkan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun diluar ruangan di atas lapangan yang di batasi dengan garis-garis dalam ukuran yang panjang dan lebar sudah ditentukan. Dalam hal ini permainan bulutangkis mempunyai tujuan bahwa seseorang pemain berusaha menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah sendiri.

Dalam permainan bulutangkis itu sendiri mempunyai pola permainan yaitu pola penyerangan dan pola bertahan. Tidak menutup kemungkinan pemain bulutangkis menggunakan pola kedua tersebut digabungkan menjadi satu yang bisa kita katakan adalah pola kombinasi, yang dimana pola tersebut pasti akan terjadi pada saat permainan berlangsung yang awalnya menyerang lalu merubah menjadi bertahan karna lawan merubah polanya menjadi menyerang demikian juga sebaliknya.

Untuk menjadi pemain bulutangkis yang handal perlu berbagai persyaratan, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis. Karena untuk dapat menunjang mencapainya tujuan permainan adalah dengan dikuasainya teknik dasar permainan bulutangkis. Teknik adalah ketrampilan khusus yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis dengan tujuan untuk dapat mengembalikan *shuttle cock* dengan sebaik-baiknya. (PB PBSI, 2006:10)

Adapun teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bulutangkis sebagai penunjang dalam bermain bulutangkis seperti, teknik memegang raket, teknik gerakan kaki, teknik memukul dan teknik sikap atau posisi badan. Dengan kompleksitas permainan bulutangkis menuntut seseorang atlet untuk melakukan berbagai macam pukulan (*stroke*). Menurut bagiannya pukulan bulutangkis dibagi menjadi tiga bagian yaitu pukulan dengan ayunan raket dari bawah (*under arm stroke*), pukulan mendatar atau menyamping (*side arms stroke*), dan dari atas kepala (*overhead stroke*).

Dengan banyaknya berbagai macam jenis teknik pukulan tersebut, maka diperlukan suatu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan atlet untuk dapat melakukan berbagai macam pukulan seperti pukulan *lob*, *dropshot*, *netting* hingga *smash*. Pukulan-pukulan tersebut harus dilatih semaksimal mungkin agar atlet dapat terampil melakukannya terutama pada saat pertandingan.

. pukulan *smash* menurut Tony Grice (2007:85), adalah Pukulan yang cepat, yang diarahkan ke bawah dengan kuat dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul ke atas”. Pukulan *smash* adalah salah satu pukulan

yang dapat mematikan lawan. Jika seorang pemain bulutangkis memiliki dan bisa melakukan *smash* dengan keras dan cepat maka pemain tersebut kemungkinan besar lebih berpeluang untuk bisa menjadikan pukulan *smash* ini sebagai senjata untuk mematikan lawan.

Kesalahan gerak *smash* mempunyai pengaruh langsung terhadap kegagalan *smash* yang dilakukan, teknik *smash* juga sulit dilakukan karena dalam gerakan *smash* melibatkan kemampuan fisik seperti kemampuan melompat, akurasi pukulan dan kemampuan mengkoordinasikan gerak tubuhnya untuk menghasilkan gerak *smash* yang baik perlu waktu yang tidak sedikit, setiap individu harus mengalami proses latihan yang panjang.

Pukulan *smash* ada berbagai macam yaitu, *smash* penuh, *smash* potong, *smash* melingkar (*around head smash*), *smash backhand* dan *jump smash*. Hal mendasar pada saat melakukan *smash* adalah dengan kaki menggantung selanjutnya tahap yang lebih tinggi dilakukan dengan lompatan yang disebut *jump smash*.

Jika atlet dapat melakukan pukulan *smash* yang ditulis peneliti diatas dan ditambah dengan menggunakan lompatan pada saat *smash* atlet tersebut biasa dikategorikan atlet tersebut sudah menguasai teknik lanjutan dari pukulan *smash* yang dimaksud dengan *smash* penuh adalah pukulan *smash* dengan mengayunkan raket, perkenaannya tegak lurus antara daun raket dengan datangnya *shuttlecock*, sehingga pukulan dilakukan secara penuh.

Hal tersebut memberikan ide kepada peneliti bahwa *smash* dapat dijadikan senjata untuk mendapatkan poin dan mendekatkan atlet tersebut dari sebuah kemenangan yang pastinya diinginkan dari setiap atlet. jika *smash* penuh dapat dikuasai dengan baik dan benar pastinya akan menghasilkan laju shuttlecock yang cepat dan keras, hal tersebut sangat menyulitkan bagi atlet yang mengembalikan *smash* tersebut.

Universitas Negeri Jakarta memiliki KOP bulutangkis yang ditunjukan untuk mahasiswa yang memiliki minat, bakat, dan untuk meningkatkan prestasi bulutangkis, juga alat untuk mempelajari dan memperdalam bulutangkis tersebut. Menurut penglihatan peneliti kualitas permainan khususnya yang terkait dengan pukulan *smash* masih dirasa kurang baik dilihat dari ketika melakukan *game* masih saja pukulan *smash* tersebut dapat dikembalikan dengan mudahnya. Mungkin dikarenakan beberapa faktor diantaranya teknik dasar pukulan yang kurang baik, perkenaan *shuttlecock* (timing) yang tidak tepat dan kurangnya teknik *smash* masih kurang baik oleh atlet mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

Selama ini para pelatih di KOP bulutangkis tidak ada yang melatih secara khusus power lengan pada *smash* , mereka hanya memberi latihan *smash* yang secara umum tidak dikelompokan dan tidak dilatih secara khusus untuk *smash* ataupun fleksibilitas togok. Oleh karna itu penelti ingin meningkatkan kemampuan atlet mahasiswa bulutangkis Universitas Negeri Jakarta khususnya teknik pukulan *smash* yang dilatih secara khusus agar atlet kop bulutangkis Universitas Negeri Jakarta dapat memiliki senjata yang mematikan dalam hal

mendapatkan poin. Untuk memudahkan para pelatih agar para atlet dapat dengan mudah melakukan teknik pukulan *smash* dengan baik dan benar maka dibutuhkanlah power lengan dan fleksibilitas yang baik.

Adapun untuk mencapai kemampuan pukulan *smash* pada permainan bulutangkis bukan hanya harus dapat menguasai teknik – teknik yang baik, diperlukan juga unsur kondisi fisik diantaranya adalah *power* lengan dan fleksibilitas togok. Berkaitan dengan *power* lengan pada dasarnya *power* lengan merupakan faktor yang dominan pada permainan bulutangkis pada saat melakukan pukulan *smash*. Dengan memiliki *power* lengan yang baik maka akan memberikan dukungan terhadap kecepatan laju *shuttlecock* saat mengalami *impact* dengan hasil yang keras dan juga dengan memiliki *power* lengan yang kuat maka pemain juga dapat mengarahkan *shuttlecock* ke area yang jauh dari jangkauan lawan dengan baik.

Selain *power* lengan yang mempunyai hubungan dengan keberhasilan pukulan *smash* ada juga fleksibilitas togok yang mempunyai hubungan dengan keberhasilan pukulan *smash*. Dengan memiliki fleksibilitas yang baik pemain akan dapat melakukan *smash* meski berada dalam posisi yang sulit untuk melakukannya. Fleksibilitas togok yang dimiliki oleh pemain dapat membantu pemain untuk mengarahkan *shuttlecock* dengan sangat baik dan juga membantu pemain saat proses melakukan pukulan *smash* dari fase awal hingga fase *follow-through*. Pemain yang memiliki fleksibilitas togok dapat membantu seorang pemain bulutangkis untuk melakukan pukulan *smash* dengan baik dan nyaman.

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang masalah, maka peneliti tertarik untuk meneliti unsur kondisi fisik yang memiliki hubungan dengan keberhasilan pukulan *smash*. Oleh karena itu, permasalahan yang ingin di cari jawabannya adalah: Hubungan *power* lengan dan fleksibilitas togok terhadap keberhasilan *smash* pada atlet KOP bulutangkis UNJ.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka pada atlet KOP bulutangkis UNJ masalah yang timbul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Teknik apa saja yang harus dikuasai dalam olahraga bulutangkis?
2. Teknik apa yang bisa memberikan point/angka bagi pemain bulutangkis?
3. Faktor apa saja yang mempengaruhi prestasi pada atlet KOP bulutangkis UNJ
4. Faktor fisik apa saja yang mempengaruhi prestasi pada atlet KOP bulutangkis UNJ?
5. Faktor fisik apa yang mempengaruhi keberhasilan *smash* pada atlet KOP bulutangkis UNJ?
6. Apakah terdapat hubungan antara *power* lengan dengan keberhasilan *smash* pada atlet KOP bulutangkis UNJ?

7. Apakah terdapat hubungan antara fleksibilitas togok dengan keberhasilan *smash* pada atlet KOP bulutangkis UNJ?
8. Apakah terdapat hubungan antara *power* lengan dan fleksibilitas togok dengan keberhasilan *smash* pada atlet KOP bulutangkis UNJ?

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, ternyata masalah yang terjadi dalam keterampilan *smash* yang mempengaruhi hasil pukulan *smash* dalam olahraga bulutangkis memiliki penyebab yang luas. Mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan serta terbatasnya waktu, maka penelitian ini akan dibatasi dengan maksud untuk lebih memfokuskan masalah yang akan diteliti sehingga hasil penelitian lebih terarah. Berdasarkan identitas masalah yang telah diuraikan, maka masalah pada penelitian ini dibatasi hanya pada “Hubungan antara *power* lengan dan fleksibilitas togok dengan keberhasilan *smash* pada atlet KOP bulutangkis UNJ.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka perumusan masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara *power* lengan dengan keberhasilan *smash* pada atlet KOP bulutangkis UNJ?
2. Apakah terdapat hubungan fleksibilitas togok dengan keberhasilan *smash* pada atlet KOP bulutangkis UNJ?

3. Apakah terdapat hubungan antara power lengan dan fleksibilitas togok dengan keberhasilan *smash* pada atlet KOP bulutangkis UNJ?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini dapat digunakan untuk:

1. Bagi Peneliti yang Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian untuk permasalahan yang serupa.

2. Bagi Atlet

Sebagai motivasi untuk berusaha melatih power lengan dan fleksibilitas togok menciptakan memukul yang baik.

3. Bagi Pelatih

Sebagai bahan penilaian terhadap setiap individu atas kemampuan dalam melakukan keberhasilan power lengan dan fleksibilitas togok sehingga dapat mencapai tujuan melatih keterampilan memukul untuk menghasilkan pukulan *smash* yang baik. Penelitian ini juga sebagai pemberi informasi bahwa ada hubungannya antara *power* lengan dan fleksibilitas togok dengan keberhasilan *smash* pada atlet KOP bulutangkis UNJ.

4. Bagi Pembaca

Sebagai sumber untuk menambah wawasan pembaca mengenai hubungannya power lengan dan *fleksibilitas* togok dengan keberhasilan *smas* pada atlet KOP bulutangkis UNJ.