

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Kegiatan olahraga adalah kegiatan fisik atau prestasi yang juga bisa digunakan untuk melatih jiwa seseorang untuk bertindak jujur, pantang menyerah, berani dan sportif. Salah satu kegiatan fisik olahraga adalah bulutangkis. Olahraga Bulutangkis adalah olahraga masyarakat yang telah dikenal tanah air sejak dahulu, karena sudah dimainkan oleh berbagai lapisan masyarakat mulai dari masyarakat desa, kota, orang tua, anak-anak, laki-laki dan perempuan.

Setelah sekian lama berkembang di Indonesia, maka mulai disadari bahwa bulutangkis dapat mengharumkan nama Indonesia sampai ke kancah Internasional. Mulai dari prestasi yang ditandingkan pertama di Indonesia pada tahun 1958 yaitu *Thomas Cup* oleh para mantan atlet profesional Ferry Sonnevil, Tan Joe Hok, Njo Kiem Bie, Tan King Gwa, dan Edy Jusuf. Tidak terputusnya regenerasi, pada tahun 60-an dan 70-an pun Indonesia memiliki Rudy Hartono pemegang rekor juara terbanyak kejuaraan All England sebanyak 8 kali dengan 7 kali berturut-turut pada 1968-1975, dan sempat lepas pada tahun 1975, dan kembali merebut juara kembali pada 1976

dengan mengalahkan rekan senegarannya Liem Swie King. Masih pada era yang sama ada juga Tjun-tjun yang namanya sangat disegani oleh para pesaingnya di seluruh dunia karena torehan-torehan prestasinya yang sungguh mengagumkan. Pada sektor ganda terdapat juga Christian Hadinata/Ade Chandra dengan prestasi 6 kali juara All England pada tahun 1973.

Begitu pula di era 80-an, muncul pemain-pemain Indonesia yang tidak bisa dipandang sebelah mata oleh Dunia, seperti Icuk Sugiarto dan Lim Swie King yang juga mengharumkan nama Indonesia di dunia Internasional lewat olahraga bulutangkis. Prestasi para srikandi bulutangkis Indonesia pun juga tidak kalah dengan tim putra. Sederetan nama-nama yang mengukir prestasi luar biasa seperti Imelda Wiguna, Ivana Lie, Verawati Fajrin, Rosiana Tendean pada kejuaraan-kejuaraan Dunia seperti *Uber Cup*, *Sea Games*, *Asian Games*, *All England* dan juara dunia yang diraih pada masa kejayaannya.

Indonesia adalah satu Negara yang pertama kali mampu memenangkan piala *Thomas Cup* selama 5 kali berturut pada tahun 1994, 1996, 1998, 2000, dan 2002. Dan yang tidak kalah membanggakan adalah raihan emas pertama tunggal putra dan tunggal putri Bulutangkis di ajang Olimpiade Barcelona 1992 melalui Alan Budi Kusuma dan Susi Susanti.

Pada tahun 90-an trend juara tersebut terus berlanjut dengan munculnya semakin banyak nama pemain Bulutangkis handal dari Indonesia

mulai dari Taufik Hidayat, Sony Dwi Kuncoro, Markis Kido, Hendra Setiawan, Nova Widianto, Lilyana Natsir, dan Maria Kristin, serta deretan atlet berprestasi lainnya.

Namun prestasi bulutangkis Indonesia pernah mengalami masa penurunan di sepanjang tahun 2011, nyaris sedikit sekali prestasi yang ditorehkan oleh para pebulutangkis Indonesia di kancah Internasional. Seperti, dari 12 *Super Series* yang digulirkan sepanjang tahun itu, Indonesia hanya meraih dua gelar saja lewat pasangan ganda campuran Tantowi Ahmad/Lilyana Natsir di India *Super Series* dan Singapura *Super Series*. Menurut legenda bulutangkis Indonesia, Susi Susanti, dikutip dari website BeritaSatu.com bahwa ada yang salah dari pembinaan bulutangkis saat itu, sehingga pemain Indonesia bisa dikalahkan pemain dari negara yang tidak punya nama di bulutangkis. Hal tersebut diduga bahwa kurangnya pemahaman dari para pelaku bulutangkis Indonesia tentang *sport science* secara umum maupun spesifik cabang olahraga bulutangkis.

Disamping itu, perkembangan pembinaan olahraga permainan bulutangkis daerah-daerah di Indonesia juga sangatlah pesat, dilihat dari munculnya klub-klub bulutangkis disekolah maupun tingkat perguruan tinggi. Universitas Negeri Jakarta merupakan salah satu universitas yang memiliki klub bulutangkis yang kerap disebut Abul (Anak Bulutangkis) FIK UNJ. Persaingan atlet bulutangkis antar universitas pun menjadi ajang paling bergengsi dengan wadah kejuaraan nasional antar Universitas se-Indonesia.

Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, maka dituntut untuk banyak melakukan latihan, mempelajari dan memahami unsur-unsur fisik, teknik, taktik/strategi maupun mental. Pemain tidak dapat bermain dengan baik jika teknik dalam permainan bulutangkis belum dipahami. Teknik dalam cabang olahraga akan selalu berkembang sesuai dengan perkembangan zaman.

Perkembangan fisik dan teknik mempunyai tujuan ke arah pencapaian prestasi semaksimal mungkin (*peak performance*). Untuk mencapai tujuan tersebut maka latihan fisik haruslah mendapat prioritas utama dalam suatu program latihan apabila fisik dari pemain tersebut baik, barulah dilanjutkan dengan latihan teknik. Dalam olahraga bulutangkis, jenis pukulan serangan yang sangat sering dilakukan guna mematikan lawan dan memperoleh poin adalah pukulan *smash*. Adapun untuk mencapai kemampuan pukulan *smash* memerlukan kekuatan fisik dan teknik yang baik pula.

Agar pukulan *smash* dapat menghasilkan poin, maka sasaran tembak harus diarahkan ke area yang diyakini sulit atau jauh dari jangkauan lawan, sehingga dengan kecepatan laju *shuttlecock* yang maksimal, peluang lawan untuk mengembalikan *shuttlecock* akan semakin kecil. Terdapat juga beberapa jenis pukulan *smash* pada bulutangkis, salah satunya adalah *smash penuh*. Teknik tersebut menjadi pilihan, karena jenis pukulan ini sangat sering ditemukan dalam setiap pertandingan bulutangkis.

Faktor kondisi fisik merupakan dasar dalam ilmu kepelatihan serta dalam menghadapi suatu pertandingan. Seorang pemain bulutangkis harus memiliki kondisi fisik yang relatif baik secara umum dan secara khusus sesuai dengan karakteristik cabang olahraganya.

Akhir-akhir ini, banyak juga ditemukan atlet bulutangkis khususnya pada kategori umum, yang belum memiliki daya ledak dalam melakukan *smash*, hal ini merupakan salah satu permasalahan yang terkait dengan komponen fisik, karena dengan sedikitnya unsur daya ledak pada atlet tersebut maka akan menghambat kemampuannya untuk dapat melakukan ayunan pada bagian raket, yang diduga perlunya kombinasi komponen fisik antara kekuatan maksimal dan kecepatan menjadi suatu daya ledak. Ditambah pula dengan postur tubuh yang tidak terlalu tinggi yang tentunya dapat menghambat kecepatan dan ketepatan pukulan *smash* itu sendiri.

Pada dasarnya, ada beberapa komponen yang memiliki hubungan dalam permainan bulutangkis, yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, reaksi, kelincahan dan ketepatan. Aspek yang mempengaruhi terhadap kecepatan pukulan *smash* adalah daya ledak otot lengan, karena dengan adanya daya ledak otot lengan yang cepat dan kuat akan mendukung kecepatan laju *shuttlecock* saat mengalami *impact* keduanya dengan tumburan yang keras. Maka dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa gerakan pukulan *smash*

merupakan aktivitas yang menggunakan kecepatan dan juga kekuatan (daya ledak) yang dilakukan otot lengan.

Kelentukan tersebut juga sangat berguna dalam melakukan pukulan *Smash* meski berada dalam posisi sulit untuk melakukannya, dan terdapat pada bahu yang memiliki sendi yang dapat bergerak dengan otot-otot yang membantu pergerakannya. Dengan kata lain, jika memiliki kelentukan otot bahu yang bagus, maka gerakan pukulan *Smash* ke daerah lawan akan terbantu oleh kelentukan otot tersebut.

Gerakan pukulan *smash penuh* merupakan salah satu keterampilan pukulan *smash* pada bulutangkis, yang mengharuskan pemain mempunyai penerbangan yang cepat dan keras karena karakteristik pukulan ini adalah dengan menggunakan tenaga yang besar, dan akan menguras tenaga pemain sehingga juga akan menggoyahkan posisi berdiri pemain. Kelenturan sendi-sendi dan otot pada gerakan ini sangat perlu menjadi aspek perhatian, karena latihan kelentukan dapat membantu seorang pemain bulutangkis untuk dapat melakukan pukulan *smash* penuh dengan senyaman mungkin.

Peneliti tertarik untuk meneliti komponen kondisi fisik terutama pada faktor daya ledak otot lengan dan kelentukan otot bahu dalam pukulan *smash penuh* yang saat ini sangat efektif digunakan dalam pukulan serangan dalam pertandingan. Untuk itu, dengan memperkirakan faktor daya ledak otot

lengan dan kelentukan otot bahu sebagai faktor yang mempengaruhi kecepatan melakukan *Smash* Penuh dalam permainan bulutangkis, maka perlu diadakan suatu penelitian tentang hal ini.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana cara seorang atlet bulutangkis memiliki daya ledak otot lengan yang ideal dalam olahraga bulutangkis ?
2. Apakah daya ledak otot lengan yang ideal akan menghasilkan kecepatan pukulan *smash* penuh yang baik ?
3. Apakah kelentukan otot bahu yang ideal akan menghasilkan kecepatan pukulan *smash* penuh yang baik ?
4. Seberapa besar hubungan daya ledak otot lengan yang baik terhadap kecepatan pukulan *smash* penuh dalam Bulutangkis ?
5. Seberapa besar hubungan kelentukan otot bahu yang baik terhadap kecepatan pukulan *smash* penuh dalam Bulutangkis ?
6. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan dalam menghasilkan kecepatan pukulan *smash* penuh dalam Bulutangkis?

7. Apakah terdapat hubungan kelentukan otot bahu dalam menghasilkan kecepatan pukulan *smash* penuh dalam Bulutangkis?
8. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan dan kelentukan otot bahu dalam menghasilkan kecepatan pukulan *smash* penuh dalam bulutangkis ?

C. PEMBATASAN MASALAH

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda dan meluasnya lingkup penelitian terhadap masalah yang akan dibahas maka penelitian ini dibatasi oleh permasalahan yaitu hubungan antara daya ledak otot lengan dan kelentukan otot bahu dengan kecepatan pukulan *Smash* Penuh pada anggota Kop Bulutangkis FIK-UNJ.

D. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kecepatan pukulan *Smash* Penuh ?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan otot bahu dengan kecepatan pukulan *Smash* Penuh ?

3. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan dan kelentukan otot bahu dengan kecepatan pukulan *Smash* Penuh ?

E. KEGUNAAN PENELITIAN

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Memperbaiki permasalahan atlet kop Bulutangkis FIK UNJ dalam meningkatkan hasil atau kecepatan pukulan *smash* penuh dalam *event* pertandingan tingkat mahasiswa dan lainnya
2. Peneliti ingin mengetahui kontribusi hasil hubungan daya ledak otot lengan dan kelentukan otot bahu dengan kecepatan pukulan *smash* penuh terhadap perkembangan prestasi pada anggota kop Bulutangkis FIK UNJ
3. Pemahaman baru mengenai presentase kontribusi faktor fisik daya ledak dan kelentukan terhadap kecepatan laju pukulan *smash* penuh
4. Sebagai bahan pertimbangan pelatih Bulutangkis untuk menyisipkan unsur daya ledak otot lengan dan kelentukan otot bahu dalam latihan meningkatkan hasil pukulan *smash* penuh pada atlet