

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer baik secara internasional maupun nasional di dalam negeri. Menurut (Hadi Karyono *et al.*, 2020), pada zaman dahulu sekitar abad ke-12, olahraga bulutangkis di Inggris dimainkan menggunakan stik yang menyerupai dayung (*battledore*) berfungsi untuk menjaga suatu objek agar tidak jatuh ke permukaan. Seiring perkembangan zaman, olahraga bulutangkis semakin berkembang sehingga banyak perubahan-perubahan aturan dalam olahraga bulutangkis. Poin permainan pada zaman dahulu menggunakan sistem poin 30 klasik, sekarang menggunakan sistem poin 21 Rally Point (Aksan, 2012). Lalu pada aturan servis Fault baru diterapkan peraturan batas maksimal tinggi servis 115 cm. Tidak hanya peraturan saja yang berkembang, pola dan teknik dalam permainan bulutangkis juga berkembang dan sangat bervariasi.

Pembagian kategori resmi dalam cabang olahraga bulutangkis dibagi menjadi 5 kategori yaitu tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran. Menurut (PB. Djarum, 2017) kompetisi bulutangkis dikelompokkan juga oleh usia agar seimbang secara teknik fisik maupun mental yaitu mulai dari usia dini (U-11), anak-anak (U-13), Pemula (U-15), Remaja (U-17), Taruna (U-19), dan dewasa. Dengan adanya pembagian kategori tanding dan kelompok usia, maka kompetisi bulutangkis di Indonesia semakin berkembang,

Kompetisi bulutangkis juga populer di kalangan mahasiswa, biasanya atlet yang tidak masuk ke pelatnas mereka akan melanjutkan kuliah dan menggunakan

keahliannya untuk berprestasi di kampusnya. Hampir semua kampus mempunyai UKM bulutangkis di Indonesia sehingga ada banyak kompetisi yang dibuat oleh masing-masing kampus untuk memberikan ruang kepada mahasiswa agar tetap bisa merasakan pertandingan bulutangkis sehingga dapat memberikan prestasi untuk dirinya dan kampusnya. Oleh sebab itu Universitas Negeri Jakarta juga memiliki UKM yang disebut “Klub Olahraga Prestasi Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta” atau biasa disebut KOP Bulutangkis UNJ.

Teknik dan fisik dalam cabang olahraga bulutangkis akan selalu berkembang sesuai dengan perkembangan zaman. Dalam persaingan kompetisi bulutangkis yang sangat ketat, seorang atlet dituntut memiliki fisik yang prima untuk menunjang performa permainan bulutangkis agar dapat bersaing (Denatara, 2020). Perkembangan teknik dan fisik mempunyai arah tujuan untuk mencapai prestasi sebaik mungkin. Agar tujuan tercapai maka latihan fisik merupakan prioritas utama dalam suatu proses latihan. Apabila fisik atlet baik, maka barulah dilanjutkan dengan melatih teknik.

Faktor teknik dan komponen fisik juga sangat penting untuk menunjang performa atlet pada saat pertandingan. Dengan adanya komponen fisik, maka atlet mempunyai suatu penunjang biomotor ketika bergerak menguasai permainan selama jalannya pertandingan. Unsur komponen fisik yang diperlukan dalam olahraga bulutangkis yaitu, kecepatan, kelincahan, daya tahan cardiovascular, daya tahan otot, *power*, kekuatan, kelentukan, aksi reaksi, koordinasi, dan balance. (Hinda Zhannisa & Sugiyanto, 2015).

Otot berperan penting dalam menunjang salah satu komponen biomotor yaitu kekuatan. Fungsi otot rangka adalah untuk memberikan gerakan pada tubuh. (Purnomo, n.d, 2019). Ismaryati (2006) menyatakan bahwa, kekuatan otot adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam satu kali usaha maksimal. Olahraga bulutangkis dominan menggunakan otot lengan dan tungkai dalam memukul *shuttlecock* dan mengejar *shuttlecock*. Fungsi otot lengan dalam permainan bulutangkis adalah untuk memukul *shuttlecock* seberapa kuat daya ledak yang dihasilkan oleh otot lengan. Sementara itu, fungsi otot tungkai di dalam permainan bulutangkis adalah untuk menunjang pergerakan mengejar *shuttlecock* dan melakukan jump *Smash* sehingga output pukulan *Smash* akan tajam. Dengan adanya koordinasi gerak antara otot lengan dan tungkai ini membuat *Smash* menjadi pukulan yang mematikan lawan untuk menyerang dan menghasilkan poin (Hadi Karyono *et al.*, 2020).

Selain itu, komponen fisik dan tehnik, yang juga penting dalam menghasilkan akurasi *smash* yang baik adalah koordinasi gerak tubuh antara satu sama lain (Hadi Karyono *et al.*, 2020). Kordinasi gerak merupakan perpaduan dari beberapa gerakan yang tersusun menjadi suatu rangkaian gerak yang harmonis dengan tujuan tertentu (Siagawati, 2013). Apabila gerakan yang dilakukan harmonis baik dan benar, maka hasil dari pukulan *smash* akan sesuai dengan harapan. *Impact* dan momentum dari suatu gerakan juga sangat berpengaruh pada ketepatan *smash*. Apabila peluang dan perkenaan *shuttlecock* pada raket itu baik maka peluang *smash* untuk menghasilkan poin sangatlah besar. *Output Shuttlecock* yang dihasilkan juga akan keras, tajam, dan akurat.

Peneliti mengamati bahwa atlet tunggal putra KOP bulutangkis UNJ masih kurang maksimal pada saat melakukan pukulan *smash* baik secara *power* maupun akurasi penempatan *shuttlecock*. Terbukti sepanjang tahun 2023 tunggal putra UNJ hanya mendapatkan tiga gelar juara dari delapan series pertandingan yaitu, pada PORSENI NU mahasiswa tingkat nasional, kejuaraan Rektor UPNVJ tingkat nasional, dan Liga Mahasiswa tingkat regional Jakarta. Pukulan *smash* atlet tunggal putra masih terbilang kurang efektif sebab banyak *shuttlecock* yang tidak terarah dengan baik sehingga tidak menghasilkan poin. Bahkan pukulan *smash* yang diberikan banyak yang menyangkut di net ataupun keluar dari lapangan. Selain itu, program latihan yang diterapkan masih kurang terfokus pada peningkatan kekuatan otot lengan maupun otot tungkai. KOP bulutangkis UNJ lebih terfokus untuk melatih tehnik dengan program latihan drilling dan game.

Merujuk pada permasalahan diatas, berdasarkan komponen fisik biomotor dan teknik olahraga bulutangkis, peneliti bertujuan untuk mencari kebenaran adakah hubungan kekuatan otot lengan dan otot tungkai terhadap ketepatan *Smash* pada atlet tunggal putra. Populasi dan sampel penilitan ini adalah seluruh atlet tunggal putra pada klub olahraga prestasi bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka masalah yang terjadi pada penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih banyak pukulan *smash* yang tidak akurat, sehingga tidak menghasilkan poin.

2. Pukulan *smash* yang dilakukan terkadang menyangkut di net dan keluar dari lapangan, sehingga memberikan poin untuk musuh.
3. Kurangnya latihan kekuatan otot lengan dan otot tungkai untuk menambah *power*.
4. Kurangnya latihan koordinasi gerak tubuh sehingga *impact* dan momentum pukulan *smash* tidak efektif.
5. Kurangnya latihan akurasi pada atlet tunggal putra sehingga pukulan *smash* tidak tepat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka batasan masalah pada penelitian ini adalah hubungan antara kekuatan otot lengan dan otot tungkai terhadap ketepatan *smash* atlet tunggal putra klub olahraga prestasi Universitas Negeri Jakarta

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan pukulan *smash* atlet tunggal putra klub olahraga prestasi bulutangkis Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan pukulan *smash* atlet tunggal putra klub olahraga prestasi bulutangkis Universitas Negeri Jakarta?

3. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dan otot tungkai secara bersama-sama terhadap ketepatan pukulan *smash* atlet tunggal putra klub olahraga prestasi bulutangkis Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah variabel di atas, maka penelitian ini mendapatkan kegunaan hasil sebagai berikut :

1. Teoritis

Dapat menunjukkan fakta secara teori dan ilmiah mengenai penelitian hubungan kekuatan otot lengan dan otot tungkai secara bersama-sama terhadap ketepatan *smash* permainan bulutangkis sehingga dapat dijadikan suatu acuan untuk membuat program latihan kepada atlet.

2. Praktis

- a. Bagi pelatih sebagai acuan untuk membuat program latihan yang berkaitan dengan komponen biomotor dan teknik pukulan *smash*.
- b. Bagi KOP Bulutangkis UNJ dapat dijadikan bahan evaluasi hasil pengukuran kekuatan dan ketepatan *smash* sehingga kemampuan teknik pukulan *smash* akan semakin baik.
- c. Bagi masyarakat umum sebagai pengenalan serta pengetahuan terhadap kekuatan otot dan teknik pukulan *smash* bulutangkis secara ilmiah.
- d. Bagi mahasiswa sebagai bahan pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan variabel penelitian ini.