

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan pengetahuan dan teknologi. Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan, kita juga perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kesegaran jasmani maupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Olahraga tidak lagi hanya sekedar mengisi waktu luang (rekreasi) atau sebagai media untuk kesegaran jasmani belaka, melainkan setelah menjadi kebutuhan baru dalam kehidupan dan sudah mulai merembah kedalam semua sisi kehidupan. Olahraga dijadikan sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan hidup, seperti olahraga prestasi, tetapi pendidikan dan industri olahraga serta banyak lagi lainnya. Dengan demikian olahraga sudah dapat dijadikan sumber kehidupan.

Hal ini sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 11 menyatakan bahwa : “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, keperibadian keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Bulutangkis sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang sistem keolahragaan nasional. Oleh sebab itu wajar keberadaan cabang olahraga bulutangkis mendapat perhatian pemerintah, sehingga diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada klub bulu tangkis yang ada di Indonesia.

Kemampuan dasar permainan bulutangkis adalah pukulan, banyak macam pukulan dalam permainan bulutangkis salah satu diantaranya pukulan *forehand*. Cara melakukan pukulan *forehand* biasanya dilakukan dari bagian belakang lapangan, saat bola dipukul kearah *forehand*, ayun kan raket dari belakang tubuh menuju kedepan dengan posisi lengan lurus keatas. Dahulukan langkah dengan kaki yang dominan kearah sudut *forehand*, pindahkan berat badan kekanan yang belakang, jika perlu lakukan langkah rapat atau seret kaki kebelakang sehingga berada dibelakang bola yang akan jatuh, inilah posisi memukul yang tepat untuk pukulan *forehand*. Demikian cara melakukan pukulan yang baik juga ditunjang dengan kekuatan otot lengan yang baik pula sehingga menghasilkan pukulan yang keras dan dapat menjangkau sudut belakang lapangan lawan.

Untuk dapat melakukan pukulan *forehand* yang baik dan efektif ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, diantaranya teknik dasar *forehand*, program latihan, kondisi fisik, dan lain-lain. Salah satu komponen kondisi fisik yang mempengaruhi adalah kekuatan otot

lengan. *forehand* adalah pukulan yang sangat penting bagi pemain bulutangkis, *forehand* yang baik adalah *forehand* yang jauh mengarah kebelakang atau bisa dikatakan pukulan ini tidak dapat dimanfaatkan lawan untuk melakukan smash, karena banyak yang kita lihat dipertandingan apabila seorang melakukan *forehand* maka bolanya akan pas diatas kepala lawan yang memudahkan lawan untuk melakukan pukulan smash dengan keras.

Berdasarkan observasi penulis dilapangan diperoleh bahwa kemampuan *forehand* masih kurang. Hal ini dapat terlihat disaat Mahasiswa melakukan pukulan *forehand* dalam permainan, kurangnya ketepatan pada saat melakukan pukulan *forehand* sehingga bola menyangkut di net dan tidak melambung tinggi tepat di atas lawan yang memudahkan lawan untuk melakukan smash yang keras, serta kurangnya koordinasi gerak mata, tangan, dan kaki. Hal tersebut disebabkan oleh kekuatan otot lengan belum terlatih. Oleh karena itu masih banyak Mahasiswa melakukan *forehand* tidak tepat sasaran, maka untuk membenahi itu semua perlu metode latihan kekuatan otot lengan siswa karena metode latihan otot lengan dapat meningkatkan kekuatan otot sehingga mempermudah Mahasiswa dalam melakukan *Forehand* diadakan latihan otot lengan secara terarah dan teratur karena banyak faktor lain yang akan menunjang kemampuan siswa itu sendiri semisal kelenturan, koordinasi, daya ledak otot lengan.

berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis mencoba untuk mengadakan suatu penelitian yang berjudul **Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Forehand Lob* Mahasiswa Penjaskesrek Kelas IV<sup>A</sup> Universitas Islam Riau.**



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



## B. Identifikasi Masalah

Adapun masalah yang akan di deskripsikan penelitian ini :

1. Apakah Terdapat Kontribusi Latihan Ketepatan Terhadap Kemampuan *Forehand Lob* Pada Mahasiswa Penjaskesrek Kelas IV<sup>A</sup> Universitas Islam Riau?
2. Apakah Terdapat Kontribusi Latihan Koordinasi Terhadap Kemampuan *Forehand Lob* Pada Mahasiswa Penjaskesrek Kelas IV<sup>A</sup> Universitas Islam Riau?
3. Apakah Terdapat Kontribusi Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Forehand Lob* Pada Mahasiswa Penjaskesrek Kelas IV<sup>A</sup> Universitas Islam Riau?

## C. Batasan Masalah

Berhubungan banyak masalah, terbatasnya waktu, tenaga, dan biaya yang tersedia juga mengingat agar tidak terlepas dari penelitian masalah di atas maka penulis membatasi masalah yaitu, Apakah Terdapat Kontribusi Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Forehand Lob* Mahasiswa Penjaskesrek Kelas IV<sup>A</sup> Universitas Islam Riau.

## D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah yaitu: Apakah Terdapat Kontribusi Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Forehand Lob* pada Mahasiswa Penjaskesrek Kelas IV<sup>A</sup> Universitas Islam Riau.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam latar belakang, maka secara umum tujuan penelitian ini adalah : untuk mengetahui Kontribusi Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Forehand Lob* pada Mahasiswa Penjaskesrek Kelas IV<sup>A</sup> Universitas Islam Riau Pekanbaru.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang bisa dipetik dari penelitian ini adalah :

- a. Sebagai bahan informasi kepada para Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau.
- b. Sebagai bahan penambah pengetahuan dan wawasan penelitian dalam penerapan ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga.
- c. Sebagai bahan masukan bagi jurusan pendidikan jasmani dan kesehatan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
- d. Untuk melengkapi dan syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru.