

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan.

Adapun usaha yang telah dilakukan pemerintah dalam usaha memasyarakatkan olahraga dan meningkatkan prestasi olahraga diantaranya dengan melaksanakan pembinaan di sekolah-sekolah atau di masyarakat untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Hal di atas sejalan dengan undang-undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 21 yang berbunyi “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”. Berdasarkan undang-undang tersebut jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga nasional dapat meningkatkan kebugaran dan dapat menghadapi rintangan dalam peningkatan kebugaran untuk menunjang prestasi yang diinginkan.

Salah satu pembinaan olahraga dapat dilakukan melalui pelatihan-pelatihan yang dilakukan di luar pendidikan formal. Salah satu cabang olahraga yang dibina yaitu bulu tangkis. Keberhasilan dalam olahraga bulu tangkis ini dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti kelincahan, kekuatan otot lengan, koordinasi dan sebagainya. Metode latihan adalah sebagai salah satu dari cara untuk meningkatkan keterampilan yang dimiliki oleh atlet.

Dalam meningkatkan keterampilan yang dimiliki oleh atlet perlunya latihan yang sesuai dengan olahraganya dan kemampuan dari atlet, dalam hal ini latihan kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan merupakan kemampuan otot lengan melawan beban dalam suatu usaha.

Meningkatkan kemampuan otot harus disesuaikan dengan tuntutan dari cabang olahraga yang dilakukan. Dengan kata lain kebutuhan kekuatan otot dari setiap jenis cabang olahraga tidak sama. Dalam hal ini dari cabang olahraga bulu tangkis sangat cocok dalam penerapan latihan kekuatan otot lengan ini dimana dapat meningkatkan kekuatan otot lengan yang maksimal.

Bulutangkis adalah sebuah cabang olahraga yang memukul dan menangkis bola yang terbuat dari bulu. Permainan ini dilakukan oleh dua orang (permainan tunggal) atau empat orang (permainan ganda). Menggunakan rangkaian bulu yang ditata dalam sepotong gabus sebagai bolanya dan raket sebagai alat pemukulnya, diatas sebidang lapangan. Inti permainan ini adalah memasukkan *cock* (bola bulu) dilapangan lawan melalui net (jaring) setinggi 155 cm dari lantai. Jaring ini membatasi kedua bagian lapangan dimana para pemain berdiri dan melakukan gerakan-gerakan tipuan.

Untuk menjadi seorang atlet bulutangkis yang handal perlu berbagai macam persyaratan, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis. Dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, diantaranya teknik servis, *smash*, lob, drop, dan gerak kaki yang mana membutuhkan kondisi fisik yang prima seperti fleksibilitas, kekuatan otot, kecepatan reaksi, kelincahan. Selain itu juga diperlukan suatu metode latihan yang tepat dan terprogram dengan baik guna meningkatkan kemampuan maupun keterampilan teknik dasar bulutangkis.

Pada cabang olahraga bulutangkis, untuk melatih atlet yang dapat menguasai suatu teknik dasar olahraga tertentu maupun untuk meningkatkan kemampuan maupun keterampilan olahraga tertentu tentunya harus memiliki suatu metode latihan yang tepat. Diamana salah satu metode latihan tersebut adalah metode latihan kekuatan otot lengan. Pada permainan bulutangkis pada khususnya, agar kemampuan maupun keterampilan atlet pada teknik dasar tertentu tidak terkecuali ketepatan *smash* dapat terus ditingkatkan maka harus diterapkan

suatu metode latihan yang tepat diaman metode latihan kekuatan otot lengan merupakan bentuk latihan yang tepat. Dengan metode latihan kekuatan otot lengan ini atlet dapat terus melakukan teknik dasar *smash* dengan meningkatkan kekuatan otot lengan sehingga kemampuan maupun keterampilan *smash* atlet dapat terus meningkat.

Berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan terhadap Atlet Bulutangkis pada PB Angkasa Prestasi Gemilang Pekanbaru terlihat bahwa ketepatan *smash* yang dilakukan atlet masih kurang keras sehingga *shuttle cock* yang *dismash* dapat dengan mudah dikembalikan dan masih ada yang tidak tepat pada sasaran atau lapangan lawan. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh kurang maksimalnya kekuatan otot lengan atlet. Selain itu hal lain yang juga mempengaruhi ketepatan *smash* atlet adalah koordinasi mata dan tangan, koordinasi gerak yang buruk akan mengakibatkan *smash* yang dihasilkan tidak tepat pada sasaran. Kemudian daya ledak otot lengan atlet juga masih belum maksimal, ini terlihat dari hasil *smash* yang dilakukan sering tersangkut dinet ataupun keluar dari lapangan lawan.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul penelitian “**Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis Pada PB Angkasa Prestasi Gemilang Pekanbaru**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot lengan terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis pada PB Angkasa Prestasi Gemilang Pekanbaru?
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis pada PB Angkasa Prestasi Gemilang Pekanbaru?
3. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis pada PB Angkasa Prestasi Gemilang Pekanbaru?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah, terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia maka penulis memberikan pembatasan masalah yakni pada kontribusi kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis pada PB Angkasa Prestasi Gemilang Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas penulis dapat merumuskan masalah yaitu Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis pada PB Angkasa Prestasi Gemilang Pekanbaru.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah penulis kemukakan di atas maka yang menjadi tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis pada PB Angkasa Prestasi Gemilang Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat yaitu untuk :

1. Bagi penulis, Penelitian ini merupakan salah satu syarat guna mendapat Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Penjaskesrek Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Bahwa dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya inventaris hasil-hasil penelitian dibidang ilmu pendidikan olah raga sebagai informasi data sekunder bagi kalangan akademis.
3. Sebagai panduan bagi pembaca dalam meningkatkan keterampilan dan prestasi di bidang olahraga bulutangkis.
4. Sebagai masukan dan ilmu pada fakultas khususnya bagi Universitas Islam Riau.
5. Bagi pelatih, Sebagai referensi dalam meningkatkan kemampuan maupun keterampilan atlet dalam olahraga bulutangkis khususnya pada ketepatan *smash* bulutangkis.
6. Bagi atlet, Sebagai referensi bagi para atlet dalam meningkatkan kemampuan maupun keterampilan dalam olahraga bulutangkis khususnya pada ketepatan *smash* bulutangkis.
7. Bagi peneliti lain, Sebagai bahan referensi dan acuan bagi peneliti lainnya baik yang bersifat melengkapi, mengembangkan dan meneruskan.