

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk lebih meningkatkan prestasi olahraga, pembinaan haruslah secara berkelanjutan, teratur, dan terprogram. Sehingga akan membawa kepada hasil yang lebih baik. Pemerintah juga menganjurkan agar olahraga lebih bermasyarakat, dengan keolahragaan akan dapat membentuk warga negara yang sehat jasmani dan rohani. Sebagai sumberdaya manusia yang mampu mengisi pembangunan dengan baik sehingga manusia Indonesia lebih memahami arti dari olahraga itu sendiri untuk di jadikan alat pemersatu bangsa salah satunya melalui pembinaan olahraga.

Hal ini selalu dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pada BAB II Pasal 4 yang menyebutkan bahwa.” Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, berpererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”. Disimpulkan bahwa prestasi olahraga dapat dicapai dengan baik apabila dilakukan suatu pembinaan yang terprogram dengan baik.

Dilihat dari kutipan di atas, maka pemerintah tidak hanya meminta peningkatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat tetapi juga

menyangkut peningkatan prestasi. Agar dapat mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga bulutangkis harus melalui pembinaan yang baik. Dalam melakukan pembinaan guru/pembina mengajarkan bagaimana cara bermain bulutangkis dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar, teknik pukulan, strategi, mental dan fisik. Untuk menjadi pemain yang berprestasi seseorang harus menguasai teknik dasar, teknik pukulan dan pola pukulan dari tingkat kesukaran masing-masing.

Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda termasuk dalam cabang olahraga bulutangkis. Karakteristik olahraga bulutangkis diantaranya dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan rata diruangan tertutup (*in-doors*) maupun diluar ruangan (*out-doors*) yang bebas dari rintangan. Dimainkan oleh dua orang dan empat orang, dengan masing-masing terdiri dari pemain tunggal putra-putri, pasangan ganda putra-putri, dan pasangan ganda campuran. Pemain bermain bola dengan menggunakan raket dengan sekali sentuhan. Perbedan karakteristik ini tentunya memerlukan penanganan yang berbeda pula, yaitu penanganan yang disesuaikan dengan karakteristik olahraga yang dibina. Dengan kata lain bahwa pembinaan olahraga bulutangkis dituntut untuk bisa melakukan cara melatih yang tepat agar tujuan dari latihan dapat berhasil dengan baik.

Dalam permainan bulutangkis perlu menguasai teknik dasar salah satunya smash forehand. Pukulan smash forehand merupakan pukulan yang biasa digunakan untuk menekan permainan lawan, merusak pertahanan lawan dan sarana untuk mengumpulkan poin, sehingga lawan harus selalu siap dan

cekatan dalam mengantisipasi. Smash forehand adalah pukulan *overhead* (atas) yang di arahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan.

Dengan demikian, pukulan smash forehand dalam permainan bulutangkis merupakan salah satu senjata ampuh untuk mematikan bola di lapangan lawan dan merebut poin. Pukulan smash dapat dilakukan dengan berbagai teknik tergantung dari datangnya bola, adapun teknik tersebut adalah pukulan smash forehand.

Untuk meningkatkan kemampuan smash forehand bulutangkis diperlukan latihan yang tekun dan terus menerus, salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan smash forehand adalah dengan cara latihan berulang-ulang. Metode latihan pengulangan dilakukan dengan pukulan smash forehand ke sasaran tertentu yang ditetapkan dan sebagainya. Metode latihan dilaksanakan secara terus menerus dengan teknik latihan smash yang sama hingga mencapai suatu tingkat keterampilan yang diharapkan. Salah satu metode kekuatan otot lengan yang dilakukan adalah melakukan pukulan smash ke kiri dan ke kanan lapangan. Dengan metode latihan diharapkan kemampuan smash siswa putra dapat semakin baik.

Berdasarkan observasi awal yang penulis dapatkan bahwa pemain bulutangkis siswa putra SMA Negeri 1 Rupa Kabupaten Bengkalis memiliki kemampuan smash kurang baik, banyak diantara mereka yang belum mampu melakukan *smash* secara sempurna. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil

pengamatan penulis saat siswa SMA Negeri 1 Rupert Kabupaten Bengkalis bermain bulutangkis, yaitu hasil *smash* tidak keras dan kencang, sehingga bola mudah di kembalikan oleh lawan, penempatan bola tidak terarah dan sering menyangkut pada jaring atau keluar lapangan. Hal ini di sebabkan penguasaan teknik dasar bulutangkis siswa kurang baik, salah satunya teknik dasar smash forehand, kurang baiknya teknik dasar smash forehand banyak faktor yang mempengaruhinya seperti kekuatan otot lengan dan berat badan tertumpu kaki belakang sehingga pada saat *shuttlecock* di pukul *shuttlecock* melambung terlalu tinggi, sehingga tidak mencapai sasaran yang dituju, serta penepatan posisi tubuh baik pada saat melakukan *smash forehand* terlihat kaku.

Bertitik tolak dari latar belakang dan gejala-gejala yang ditemui dilapangan, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: **Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Smash Forehand Bulutangkis Siswa Putra SMA Negeri 1 Rupert Kabupaten Bengkalis.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh teknik terhadap smash forehand bulutangkis siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rupert Kabupaten Bengkalis?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan terhadap smash forehand bulutangkis siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rupert Kabupaten Bengkalis?

3. Apakah terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap smash forehand bulutangkis siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rupert Kabupaten Bengkalis?
4. Apakah terdapat pengaruh variasi latihan kekuatan otot lengan terhadap smash forehand bulutangkis siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rupert Kabupaten Bengkalis?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan banyaknya masalah, terbatasnya kemampuan, waktu dan dana yang tersedia maka peneliti membatasi masalah, yakni: Apakah terdapat pengaruh variasi latihan kekuatan otot lengan terhadap akurasi *smash forehand* bulutangkis siswa putra SMA Negeri 1 Rupert Kabupaten Bengkalis.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: apakah kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap akurasi *smash forehand* bulutangkis siswa putra SMA Negeri 1 Rupert Kabupaten Bengkalis.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang di kemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan terhadap akurasi hasil *smash forehand* bulutangkis siswa putra SMA Negeri 1 Rupert Kabupaten Bengkalis.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dari penelitian yang penulis lakukan ini adalah:

1. Bagi atlit penelitian ini diharapkan bisa menjadi motivasi dalam olahraga bulutangkis, sehingga dapat melahirkan bibit-bibit yang berprestasi.
2. Menambah pengetahuan bagi pelatih dalam memberikan inovasi bentuk latihan olahraga bulutangkis.
3. Memberikan masukan bagi prokram studi penjaskesrek FKIP UIR tentang pengaruh kekuatan otot lengan terhadap akurasi *smash forehand* bulutangkis.
4. Bagi peneliti berikutnya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan ataupun bahan perbandingan dalam melakukan penelitian pada bidang yang sama.
5. Bagi penulis penelitian ini merupakan persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Universitas Islam Riau.