

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga yang semakin pesat pada saat ini membutuhkan penanganan dan persiapan yang matang. Hal ini perlu dilakukan agar cita-cita anak bangsa Indonesia yang seutuhnya yaitu manusia yang sehat jasmani dan rohani melalui olahraga bisa diwujudkan. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis mendorong dan memberi serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Olahraga sebagai salah satu aspek yang penting dalam peningkatan kualitas manusia membutuhkan upaya pembinaan dan pengembangan guna melaksanakan terciptanya sumber daya manusia Indonesia yang utuh secara mental, fisik, sportifitas, kepribadian serta pencapaian prestasi dalam cabang-cabang olahraga. Melalui aktivitas olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan pribadi untuk mengatasi kekurangan yang dialami serta memahami nilai-nilai kehidupan yang sangat berharga, sesuai dengan perkembangan olahraga berkembang menjadi olahraga prestasi.

Prestasi olahraga dapat terwujud melalui proses pembinaan. Seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab 1 Pasal Ayat ke 13 yaitu: "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi

untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Kutipan tersebut menjelaskan, bahwa olahraga untuk mencapai prestasi harus dilakukan kegiatan pembinaan yang terencana dengan baik dan berkelanjutan. Pembinaan cabang olahraga dapat dilakukan melalui kegiatan pembinaan ekstrakurikuler di sekolah salah satunya adalah olahraga bulutangkis. Bulutangkis merupakan olahraga kebanggaan bangsa Indonesia. Olahraga ini mengantarkan bangsa Indonesia mengukir prestasi di dunia. Melalui olahraga ini Indonesia mampu meraih medali emas olympiade yang merupakan *event* olahraga yang paling tinggi di dunia. Olahraga ini pun membuat nama bangsa Indonesia terkenal di dunia.

Permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket sebagai alat pemukul, *shuttlecock* sebagai obyek yang dipukul, dan berbagai keterampilan, mulai dari keterampilan dasar hingga keterampilan yang paling kompleks. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara menyebrangkan dan menjatuhkan *shuttlecock* dibidang permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* atau menjatuhkannya di daerah permainan sendiri.

Permainan bulutangkis pada hakikatnya adalah suatu permainan yang saling berhadapan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang, dengan menggunakan raket, *shuttlecock* sebagai alat permainan, bersifat perorangan yang dimainkan pada lapangan tertutup maupun terbuka dan lapangan

permainan berupa lapangan yang datar terbuat dari lantai beton, kayu atau karpet di tandai dengan garis sebagai batas lapangan dan dibatasi oleh net pada tengah lapangan permainan. Dalam permainan bulutangkis terdapat beberapa jenis teknik dasar yang harus di kuasai oleh atlet itu sendiri. Diantara beberapa jenis teknik dasar tersebut adalah teknik *service*, *smash lob*, dan *dropshot*.

Salah satu hal yang terpenting dalam permainan bulutangkis untuk mendapatkan poin adalah dengan melakukan *service* akurat. *Service* merupakan pukulan yang paling penting sebab *service* berarti melempar *shuttlecock* untuk memukul di mainkan dan awal dari setiap poin. Salah satu bentuk *service* adalah *long service* atau *service* panjang. *Long service* adalah *service* yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* dari bawah dan diarahkan kebelakang atas lapangan permainan lawan, sehingga lawan akan kesulitan mengembalikan *shuttlecock* yang seolah-olah seperti *shuttlecock* keluar dari lapangan sehingga akan membingungkan lawan untuk mengembalikan *shuttlecock* atau tidak.

Untuk menghasilkan *long service* yang baik dan akurat diperlukan beberapa latihan pendukung salah satunya kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan yang baik akan menghasilkan *long service* yang maksimal, karena sewaktu bertanding *long service* dapat digunakan untuk mengecoh lawan yang hendak mengembalikan *cock*. Kekuatan otot lengan mempunyai kontribusi terhadap *long service*, oleh karena unsur kekuatan otot lengan harus di miliki oleh setiap atlet yang hendak bermain bulutangkis.

Kekuatan otot lengan merupakan komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot lengan untuk menerima beban

sewaktu bekerja, karena kekuatan otot lengan menyangkit dengan kecepatan kontraksi otot yang dinamis serta melibatkan pengeluaran power otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Otot lengan adalah otot yang berada dibagian lengan tubuh manusia yang menyelimuti dan menggerakkan tulang seperti pada fungsi lengan pada umumnya. Sebagaimana yang diketahui otot lengan sangatlah berfungsi sebagai pendorong untuk menghasilkan hasil *long service* yang baik. Karena apabila otot lengan kita baik, maka *long service* yang dilakukan akan baik pula.

Berdasarkan pengamatan pada siswa ekstrakurikuler Bulutangkis SMAN 12 Pekanbaru dalam permainan Bulutangkis dijumpai masalah masih kurangnya kekuatan otot lengan saat melakukan *long service*, sehingga *shuttlecock* yang di pukul tidak melambung tinggi sampai ke garis belakang lapangan dan mampu di kembalikan dengan mudah oleh lawan. Kemudian kurang akuratnya hasil *long service* yang dilakukan disebabkan masih ada siswa ekstrakurikuler yang kurang menguasai teknik *long service* yang benar. Selain itu, koordinasi gerak siswa ekstrakurikuler belum baik sehingga bola jatuh kebawah sebelum dipukul, masih banyak siswa ekstrakurikuler yang melakukan kemampuan *long service* dengan koordinasi yang salah sehingga *cock* jatuh ditengah lapangan permainan lawan. Padahal *service* merupakan modal awal seorang pemain Bulutangkis.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan *service* Bulutangkis siswa ekstrakurikuler masih rendah pada *long service*. Sehubungan dengan keterangan di atas, penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian

dengan judul “Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *long service* siswa ekstrakurikuler Bulutangkis SMAN 12 Pekanbaru”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka secara rinci dapat diuraikan tentang masalah dari penelitian ini yaitu:

1. Masih kurangnya kekuatan otot lengan saat melakukan *long service*, sehingga *shuttlecock* yang di pukul tidak melambung tinggi sampai ke garis belakang lapangan dan mampu di kembalikan dengan mudah oleh lawan.
2. Kurang akuratnya hasil *long service* yang dilakukan disebabkan kurang menguasai teknik *long service* yang benar.
3. Koordinasi gerak siswa ekstrakurikuler belum baik sehingga bola jatuh kebawah sebelum dipukul.
4. Siswa ekstrakurikuler yang melakukan kemampuan *long service* dengan koordinasi yang salah sehingga *shuttlecock* jatuh ditengah lapangan permainan lawan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *long service* siswa ekstrakurikuler Bulutangkis SMAN 12 Pekanbaru.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah adalah apakah terdapat kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *long service* siswa ekstrakurikuler Bulutangkis SMAN 12 Pekanbaru.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan masalah yang diangkat di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *long service* siswa ekstrakurikuler Bulutangkis SMAN 12 Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis, sebagai bahan masukan serta untuk memenuhi syarat-syarat guna mencapai gelar sarjana pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Srata 1 (S1) di Universitas Islam Riau.
2. Bagi pelatih, sebagai acuan memberikan pelatihan teknik untuk meningkatkan *long service* pada olahraga Bulutangkis.
3. Bagi siswa, untuk menambah pengetahuan teknik dasar *long service* pada olahraga Bulutangkis.
4. Bagi sekolah, dapat dijadikan panduan dalam meningkatkan kemampuan *long service* permainan Bulutangkis siswa ekstrakurikuler.
5. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti-peneliti berikutnya yang ingin melanjutkan penelitian yang sama pada masa yang akan datang.