

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bulutangkis memiliki sejarah yang panjang dan mengejutkan mengingat perkenalannya relatif cepat sebagai cabang olahraga yang tergabung dalam Olimpiade. Sejak resmi menjadi cabang olah raga yang dipertandingkan dalam Olimpiade 1992, bulutangkis tidak pernah absen menyumbangkan medali untuk Indonesia, kecuali pada 2012. Ini bisa dilihat dalam data sejak 1992, 1996, 2000, 2004, 2008, dan 2016. Pada Olimpiade 1992, cabang bulutangkis yang berlangsung di gedung *Pavello de la Mar Bella*, Barcelona, menorehkan catatan emas dalam olahraga Indonesia. Ada empat medali yang diraih, dua emas lewat tunggal putra dan putri, Susi Susanti dan Alan Budi Kusuma. Merah Putih kembali berkibar pada Olimpiade 1996 yang berlangsung di Atlanta, Amerika Serikat. Saat itu medali emas disumbangkan oleh pasangan ganda putra Rexy Mainaky/Ricky Subagja.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak sampai orang tua. Bulutangkis olahraga yang paling sering menyumbangkan emas di pentas olimpiade, karena itu olahraga bulutangkis menyebar di pelosok daerah-daerah Indonesia. Dengan memasyarakatnya bulutangkis tersebut maka usaha-usaha untuk menuju prestasi bulutangkis harus secara terus menerus ditingkatkan guna mempertahankan dan meningkatkan prestasi yang sudah diperoleh dan juga agar lagu kebangsaan Indonesia Raya berkumandang di podium juara. Kebanggaan olahraga bulutangkis dapat melekat pada masyarakat Indonesia maka perlu diajarkan sejak dini dan diajarkan di sekolah sehingga diharapkan membina atlet berbakat dan berprestasi tinggi pada diri siswa.

Tentunya prestasi tinggi yang diraih oleh atlet-atlet Indonesia tersebut dapat diperoleh melalui perjuangan yang berat dan pembinaan-pembinaan yang baik serta latihan yang terprogram dengan teratur baik dari segi teknik, taktik, mental dan unsur-unsur kondisi fisiknya.

Menurut Sidik, Ramadhan (2017:1) bulutangkis adalah

Suatu olahraga permainan net memakai raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berhadapan. Bulutangkis dimainkan dengan pemain di satu sisi bertujuan memukul bola permainan (kok atau *shuttlecock*) melewati net agar jatuh di bidang permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah untuk memukul sebuah kok menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan di seputar batasan bidang tertanda sebelum pemain atau pasangan lawan bisa memukulnya balik.

Teknik dasar bulutangkis harus betul-betul dipelajari untuk mengembangkan kemampuan dan prestasi karena penguasaan teknik dasar permainan merupakan salah satu faktor penentu menang kalahnya dalam suatu pertandingan. Seorang pemain dalam olahraga bulutangkis dituntut untuk menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar untuk mencapai prestasi. Salah satu teknik dasar permainan bulutangkis yang perlu mendapat perhatian khusus terutama dalam membangun serangan adalah kemampuan *smash*.

Menurut Aksan, (2012:78) menjelaskan bahwa pukulan *smash* adalah pukulan yang menggunakan *power* dan mengarah dengan cepat yang cenderung pukulan *smash* ini adalah pukulan pamungkas yang digunakan untuk menyerang lawan. *smash* memegang peranan penting dalam menunjang serangan untuk memperoleh sesuatu kemenangan. Di samping itu, agar pemain dapat melaksanakan pukulan pada saat yang tepat maka peran koordinasi antara mata yang memandang posisi *shuttlecock*, kelentukan pergelangan tangan yang membantu mengarahkan *shuttlecock* lebih akurat penempatannya serta *power* otot tangan selaku eksekutor pukulan *smash*, maka diperlukan latihan - latihan yang intensif agar mendapatkan hasil pukulan *smash* yang mematikan. Salah satunya dengan latihan otot lengan serta dilengkapi dengan koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan.

Apabila ditinjau dari hasil pertandingan dikala melaksanakan pukulan *smash* terdapat sebagian pemain yang arah *shuttlecock* masih mendatar. Ada beberapa penyebab pukulan *smash* yang masih mendatar yaitu kurang memanfaatkan pergelangan tangan dan penempatan posisi kurang tepat.

Salah satu pukulan *smash* yang belum akurat dapat dilihat dari pergelangan tangan. Karena, jika pergelangan tangan dapat dimanfaatkan dengan baik maka arah pergerakan *shuttlecock* akan lebih baik lagi dan mempersulit lawan dalam mengembalikan *shuttlecock*. Kekuatan otot lengan dibutuhkan sebagai tenaga pendorong pada saat melakukan pukulan. Semakin besar kekuatan otot lengan yang dihasilkan maka semakin keras pula pukulan yang dihasilkan.

Terlebih pada pukulan *smash* yang menuntut laju *shuttlecock* yang cepat, semakin besar kekuatan otot lengan, maka semakin keras pula pukulan *Smash* yang dihasilkan. Khusus untuk *smash* pada permainan bulutangkis, menurut pelaksanaannya dapat diidentifikasi ada tiga komponen fisik yang paling berperan, yaitu kelentukan pergelangan tangan, *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan, sebab *smash* pada permainan bulutangkis yang dalam pelaksanaannya dilakukan dengan cara melecutkan pergelangan tangan memerlukan *power* otot lengan yang besar dan koordinasi mata-tangan pada saat pelaksanaan *Smash* agar mendapatkan pukulan *smash* yang maksimal.

Dari pernyataan tersebut di atas dapat dijelaskan bahwa keberhasilan melakukan *smash* dalam permainan bulutangkis selain ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik juga dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam mengkoordinasikan komponen-komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan teknik *smash*. Sebab teknik *smash* membutuhkan sinkronisasi antara *power* otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan.

Dari kenyataan tersebut jelas bahwa baik *power* otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan maupun koordinasi mata-tangan memiliki kontribusi yang besar terhadap keberhasilan pemain saat melakukan teknik *smash*. Menurut Bafirman, & Asep Sujana Wahyuri. (2018) *Power* (daya ledak) adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

power otot lengan merupakan salah satu unsur penting yang mempengaruhi prestasi bulutangkis. Pada olahraga yang menggunakan otot lengan seperti bulutangkis *power* otot lengan memiliki peran yang penting, karena tidak mungkin seorang atlet dapat menghasilkan pukulan seperti *smash* tanpa menggunakan kekuatan otot lengannya.

Di samping peran *power* otot lengan, kemampuan seorang atlet dalam melakukan *smash* juga dipengaruhi oleh kelentukan atau fleksibilitas pergelangan tangan yang dimilikinya. Fleksibilitas adalah salah satu komponen kondisi fisik yang penting untuk ditingkatkan sebagai penunjang dalam *smash*. Fleksibilitas identik dengan ruang gerak sendi. Menurut Harsono (2016), Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Orang yang memiliki fleksibilitas yang baik akan memiliki ruang gerak sendi yang luas, hal ini akan juga berdampak pada kualitas suatu keterampilan. Fleksibilitas pergelangan tangan yang baik akan memberikan kualitas keterampilan yang baik seperti pada pukulan *smash*. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot *tendon* dan *ligamen*". Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian seluruh tubuh, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian.

Semakin tinggi kelentukan sendi pergelangan tangan maka sudut gerak dalam lentingan tangan juga semakin besar sehingga tenaga yang dihasilkan juga menjadi semakin besar. Unsur-unsur tersebut di atas merupakan kualitas fisik yang menentukan untuk mencapai hasil dalam olahraga. Disamping peran *power* otot lengan dan juga fleksibilitas pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan juga mempengaruhi terhadap hasil *smash* yang dilakukan.

Koordinasi mata-tangan sangatlah berpengaruh dalam tugas gerak tubuh, dimana mata adalah pemegang utama, sedangkan tangan berperan untuk menggerakannya. Crawford (dalam Saefullah, 2017:10) menyatakan bahwa koordinasi mata-tangan juga dikenal sebagai (*hand-eye coordination*) adalah kontrol terkoordinasi gerakan mata dengan gerakan tangan, dan pengolahan informasi visual untuk mencapai suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata dan tangan kedalam rangkaian gerakan yang utuh,

menyeluruh dan terus menerus secara tepat dalam irama gerak yang terkontrol yang memunculkan reaksi umpan balik. Dalam istilah sederhana, koordinasi antara mata dan tangan melibatkan visi terkoordinasi dan gerak tangan untuk menjalankan tugas.

Bagi para pemain PB. Aura Garut tersebut *smash* sepertinya bukan merupakan teknik yang sulit. Hal ini terlihat ketika mereka bermain bulutangkis hampir semua pemain mampu melakukan teknik *smash* dengan baik dan bisa dilihat dari para atlet PB Aura Garut yang mampu menjuarai beberapa pertandingan seperti di antaranya Naufal Abdul / Fadlan Azimal Juara 1 ganda pemula putra PBSI Intern Garut, Naufal Abdul Mugny Juara 3 pemula putra Sumedang open, Putri Sekar Yudiana Juara 1 pradini putri itenas open 2019 dan masih banyak prestasi lainnya. Hal ini tentunya merupakan suatu hal yang menarik untuk diteliti. Mengapa mereka mampu melakukan teknik *Smash* dengan baik? Sudahkah mereka memiliki komponen kondisi fisik pendukung keterampilan *smash* yang baik? Signifikankah hubungan antara komponen-komponen kondisi fisik pendukung keterampilan *smash* yang dimilikinya?.

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis mengambil judul “Kontribusi *power* Otot Lengan, Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata-tangan terhadap Hasil *Smash* dalam Permainan Bulutangkis (Studi Deskriptif pada Atlet Bulutangkis PB. Aura Garut)”.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun masalah yang akan penulis teliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *smash* dalam permainan bulutangkis pada Atlet Bulutangkis PB. Aura Garut?
- 2) Apakah terdapat kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil *smash* dalam permainan bulutangkis pada Atlet Bulutangkis PB. Aura Garut?
- 3) Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap hasil *smash* dalam permainan bulutangkis pada Atlet Bulutangkis PB. Aura Garut?

- 4) Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *smash* dalam permainan bulutangkis pada Atlet Bulutangkis PB. Aura Garut?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan pada pengertian istilah yang digunakan dalam penelitian ini, perlu mendapatkan penjelasan dan batasan istilah. Adapun istilah yang dianggap perlu mendapatkan penjelasan dan batasan adalah :

- 1) Kontribusi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah “keadaan berhubungan”. Yang dimaksud kontribusi dalam penelitian ini adalah keadaan berhubungan antara yang timbul akibat *power* otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil *smash* dalam permainan bulutangkis pada Atlet Bulutangkis PB. Aura Garut.
- 2) *Power* (daya ledak) menurut Bafirman, & Asep Sujana Wahyuri. (2018) adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Jadi *power* otot lengan dalam penelitian ini adalah kemampuan otot lengan Atlet Bulutangkis PB. Aura Garut untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat pada saat melakukan teknik *smash*.
- 3) Fleksibilitas menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:38) adalah “Kemampuan ruang gerak persendian”. Fleksibilitas pergelangan tangan dalam penelitian ini adalah kemampuan sendi pergelangan tangan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi pergelangan tangan, yang digambarkan dengan skor yang diperoleh Atlet Bulutangkis PB. Aura Garut.
- 4) Koordinasi mata-tangan menurut Crawford (dalam Saefullah, 2017:10) menyatakan bahwa koordinasi mata-tangan juga dikenal sebagai (*hand-eye coordination*) adalah kontrol terkoordinasi gerakan mata dengan gerakan tangan, dan pengolahan informasi visual untuk mencapai suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata dan tangan kedalam rangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh dan terus menerus secara tepat dalam irama gerak yang terkontrol yang memunculkan reaksi umpan balik.

Dalam istilah sederhana, koordinasi antara mata dan tangan melibatkan visi terkoordinasi dan gerak tangan untuk menjalankan tugas

- 5) *Smash* menurut Akhsan, (2012:78) menjelaskan bahwa pukulan *smash* adalah pukulan yang menggunakan *power* dan mengarah dengan cepat yang cenderung pukulan *smash* ini adalah pukulan pamungkas yang digunakan untuk menyerang lawan.
- 6) Bulutangkis menurut Sidik, Ramadhan (2017:1) adalah “Suatu olahraga permainan net memakai raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berhadapan. Bulutangkis dimainkan dengan pemain di satu sisi bertujuan memukul bola permainan (kok atau *shuttlecock*) melewati net agar jatuh di bidang permainan lawan”. Bulutangkis dalam penelitian ini adalah permainan yang dilakukan oleh Atlet Bulutangkis PB. Aura Garut dengan menggunakan net dan raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berhadapan.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan di atas, maka perlu adanya tujuan dari setiap penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk :

- 1) Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *smash* dalam permainan bulutangkis pada Atlet Bulutangkis PB. Aura Garut.
- 2) Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil *smash* dalam permainan bulutangkis pada Atlet Bulutangkis PB. Aura Garut.
- 3) Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap hasil *smash* dalam permainan bulutangkis pada Atlet Bulutangkis PB. Aura Garut.
- 4) Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil *smash* dalam permainan bulutangkis pada Atlet Bulutangkis PB. Aura Garut.

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoretis maupun secara praktis.

Secara teoretis hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan hasil *smash*, dan memperkaya khazanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada.

Secara praktis hasil dari penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

- 1) Sebagai bahan masukan bagi guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam mengetahui faktor penunjang pada keterampilan *smash*.
- 2) Sebagai tambahan informasi bagi mahasiswa Universitas Siliwangi khususnya mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani tentang perlunya beberapa faktor penunjang dalam *smash*.
- 3) Sebagai acuan dalam memilih bentuk latihan dan menyusun program latihan teknik *Smash* khususnya komponen *power* otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan dalam upaya meningkatkan kemampuan para atlet dalam melakukan teknik *smash* yang optimal.
- 4) Bagi para pelatih dan pembina akan berguna sebagai pedoman dalam upaya meningkatkan prestasi atlet asuhannya.
- 5) Bagi atlet yang aktif latihan sendiri dengan pengetahuan ini akan bermanfaat sebagai tuntunan ke arah kemajuan bagi dirinya sendiri.