

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang terstruktur dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh yang di lakukan secara berulang ulang yang tujuannya untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani. Selain itu juga olahraga sangat dibutuhkan setiap orang untuk mendapatkan kebugaran jasmani dengan adanya kebugaran jasmani diharapkan meningkatkan produktifitas. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan sabagai ajang kompetisi atau pertandingan untuk berpacu dalam pencapain sebuah prestasi. Saat ini, olahraga sudah menjadi gaya hidup bagi sebagian orang awam, bahkan menjadi kebutuhan hidup yang mendasar. Menurut Wikipedia, olahraga adalah aktivitas fisik, biasanya kompetitif, yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang sambil memberikan hiburan bagi para pemain atau penonton. Kegiatan yang melibatkan kemampuan fisik sebagai faktor penting yang mempengaruhi dalam kegiatan olahraga, permainan dan pertandingan. Contohnya seperti permainan olahraga bulu tangkis.

Menurut Subardjah (2010) “Permainan bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan banyak digemari masyarakat di Indonesia, bahkan di seluruh dunia”. Sedangkan menurut Putra dan Amat (2018, hlm.74) “Permainan Bulu tangkis merupakan kegiatan yang tuuh untuk membentuk manusia Indonesia tidak hanya sehat jasmani dan gemar olahraga, akan tetapi juga untuk cita-cita mengharumkan dan mengangkat harkat martabat bangsa Indonesia dimata negara-negara di dunia”. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, dapat dimainkan di lapangan tertutup maupun terbuka. Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang yang ditandai dengan garis, dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan permainan lawan. Permainan ini bersifat individual, dapat dimainkan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang. Dapat dimainkan oleh putera, puteri, dapat pula dimain-kan oleh pasangan campuran putera dan puteri.

Tujuan permainan bulu tangkis ini yaitu menjatuhkan *shuttlecock* didaerah lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin.

Permainan bulu tangkis adalah permainan yang dapat membentuk keseluruhan aktivitas seseorang bukan hanya sehat jasmani dan juga kegemaran untuk olahraga, tetapi prestasi dalam permainan bulu tangkis juga dapat mengangkat cita-cita serta harkat martabat Bangsa Indonesia di mata dunia. Indonesia merupakan negara yang sering masuk ke dalam beberapa perlombaan bulu tangkis tingkat dunia. Tak heran Indonesia selalu menjadi sorotan ketika sedang berlaga di kelas internasional. Sama halnya dengan China, Indonesia menjadi *top list* negara dengan kemenangan terbanyak setelah China. Dalam beberapa dekade ini, bulu tangkis telah menciptakan sejarah-sejarah baru bagi Indonesia. Olahraga ini menuai banyak antusiasme dari semua orang.

Menurut Syafruddin (dalam Andika n.d, hlm.73) “keberhasilan seseorang dalam berolah raga dipengaruhi oleh dua faktor antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri pe-bulu tangkis itu sendiri, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sedangkan faktor eksternal meliputi kualitas pelatih atau guru, sarana dan prasarana yang ada, serta kondisi lingkungan tempat berlansungnya proses belajar dan mengajar”.

Dari penjelasan diatas, bahwa prestasi bulu tangkis juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain bulu tangkis dan peningkatan prestasi. Dari faktor internal yaitu kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, koordinasi dan lain sebagainya merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan bermain bulu tangkis meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor teknik, taktik dan mental. Dalam pencapaian prestasi seorang atlet harus menguasai beberapa teknik dasar permainan bulu tangkis yang harus dikuasai sebagai penunjang dalam bermain. Menurut Suardi (2018, hlm74) “dalam permainan bulu tangkis ada beberapa teknik yang harus dikuasai oleh pemain antara lain: (1) *Servis*; (2) *Lob*; (3) *Dropshot*; (4) *Smash*; (5) *Drive* (datar); *Net Shot* (*net play*)”.

Teknik yang penting dikuasai oleh pemain bulu tangkis salah satunya yaitu teknik *dropshot*. *Dropshot* biasanya digunakan untuk mengecoh lawan. Menurut PBSI (2006) “*dropshot* adalah pukulan yang dilakukan seperti *smash* perbedaanya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*, *shuttlecock* dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus”. Arti penting dalam *dropshot* dalam permainan bulu tangkis adalah pukulan ini tidak banyak membutuhkan tenaga, tetapi yang penting dilakukan adalah cara melakukan pukulan dengan persentuhan yang merupakan suatu keterampilan yang dimiliki oleh setiap pemain. *Dropshot* merupakan bentuk pukulan yang meluncurkan *shuttlecock* ke daerah lawan sedekat mungkin dengan net. *Dropshot* lebih banyak membutuhkan peran agar *shuttlecock* jatuh tipis melewati net, sehingga sulit dijangkau lawan. Gerakan pemukulnya hampir sama dengan pukulan lob dan *smash*, tetapi pada saat perkenaan raket agak dimiringkan, dan perkenaannya lebih perlahan.

Untuk melakukan *dropshot* yang baik dan benar sehingga dapat mematikan lawan serta meraih poin, atlet harus menguasai cara melakukan teknik *dropshot* serta harus didukung oleh beberapa komponen kondisi fisik. Adapun komponen kondisi fisik yang mendukung terhadap *dropshot* yaitu: fleksibilitas pergelangan tangan, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata-tangan.

Dropshot dipengaruhi oleh kelentukan pergelangan tangan (fleksibilitas pergelangan tangan), hal tersebut sangat berpengaruh dalam melakukan teknik *dropshot*, karena dalam melakukan *dropshot* dengan tepat ke dalam sasaran merupakan hasil dari efektifitasnya suatu gerakan yang dilakukan. Kelentukan (*flexibility*) menurut Sajoto (dalam Mahendra, 2012) adalah “keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan aktifitas tubuh dengan penguluran tangan yang seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligament-ligament di sekitar persendian”. Kelentukan pergelangan tangan, akan dapat menimbulkan kemampuan untuk melakukan gerak sendi dari berbagai arah di dalam melakukan *dropshot*, dimana pergelangan tangan akan sangat berpengaruh dalam melecutkan secara horisontal suatu pukulan yang terarah pada sasaran yang diinginkan.

Selain fleksibilitas pergelangan tangan, terdapat komponen lainnya seperti kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan juga sangat mempengaruhi dalam

permainan bulu tangkis, dimana setiap teknik pukulan harus menggunakan kekuatan otot lengan sehingga pemain mendapatkan pukulan yang maksimal. Kekuatan merupakan kontraksi yang maksimal untuk menerima beban yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Kekuatan adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam unjuk kerja dan sangat menentukan kualitas kondisi fisik seseorang dan sangat dibutuhkan di hampir semua cabang olahraga. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, hal ini dikarenakan kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik.

Apabila seseorang pemain bulu tangkis memiliki kekuatan otot lengan yang baik, maka pemain tersebut dapat melakukan *dropshot* yang kuat dan tepat sehingga sulit untuk dikembalikan oleh lawan. Begitu juga dengan fleksibilitas pergelangan tangan yang baik akan membantu dalam memberikan lecutan akhir pada saat memukul dan dapat mengarahkan *shuttlecock*. Karena *shuttlecock* begitu ringan, maka peran fleksibilitas pergelangan tangan pada saat melakukan dalam bulu tangkis khususnya teknik *dropshot* sangat besar sekali pengaruhnya. Berdasarkan uraian di atas, bahwa semakin mampu seseorang mengintegrasikan fleksibilitas pergelangan tangan dan semakin kuat gerakan tangan maka hasil *dropshot* dalam permainan bulu tangkis pasti akan bagus pula atau mendapatkan hasil yang maksimal.

Melihat hasil pengamatan peneliti terhadap atlet UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) bulu tangkis Universitas Siliwangi, yang merupakan salah satu UKM yang ada di lingkungan Universitas Siliwangi, sampai saat ini telah banyak menjuarai dan banyak prestasi yang diraih oleh atlet baik ditingkat daerah maupun tingkat Nasional. Adapun prestasi yang tercatat sejak tahun 2015 sampai saat ini diantaranya :

1. Dimas Anugrah dan Asep Syarif Hidayat Peraih *Gold Mendals* dikejuaraan Mahasiswa Nasional 2015.
2. Dimas Anugrah dan Asep Syarif Hidayat peraih *Gold Mendals* dikejuaraan Bumi Siliwangi Cup 2015 antar Mahasiswa Se-Indonesia.

3. Wildan Ramdhani Nugraha dan Syifa Fadilatul Akhyar juara 3 dikejuaraan UNSIL VII 2019 Tingkat Nasional.
4. Resni Suci Meliani dan Sunny Wulandari Juara 3 dikejuaraan UNSIL CUP VII 2019 Tingkat Nasional.
5. Mia Kurnia Dewi dan Hana Mufidah Juara 3 dikejuaraan UNSIL CUP VII 2019 Tingkat Nasional.
6. Gina Revina Aristy Juara 3 dikejuaraan *Eagle Elvana Open* UNY 2022 Tingkat Nasional.
7. Bagas Febrian Sani dan Gina Revina Aristy Juara 3 dikejuaraan BUMSIL *EAGLE OPEN* UPI 2022 Tingkat Nasional.
8. Bagas Febrian Sani dan Muhamad Alfaizin Gymnastiar Juara 3 dikejuaraan BUMSIL *EAGLE OPEN* UPI 2022 Tingkat Nasional.
9. Wendi Putra Pratama dan Muhamad Alfaizin Gymnastiar Juara 1 dikejuaraan IKIP Bandung Se-Jawa Barat.

Dilihat dari catatan prestasi yang telah di capai oleh atlet UKM Bulu tangkis dan pengamatan terhadap atlet saat melakukan latihan, penguasaan permainan dan keahlian individu pemainnya terlihat bahwa atlet memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam melakukan *dropshot* dimana setiap pemain mampu melakukan *dropshot* dengan baik dan tepat serta dapat mengecoh lawan. Kemampuan *dropshot* tidak terlepas dari daya dukung fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan yang menjadi satu kesatuan yang sulit dipisahkan dan saling menunjang satu sama lain dalam rangkaian gerakan *dropshot*.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas yang menjelaskan tentang pentingnya *dropshot* dalam permainan bulu tangkis dan dukungan dari beberapa komponen kondisi fisik dalam mendapatkan hasil *dropshot*, maka peneliti ingin mengetahui dan tertarik untuk mengangkat penelitian ini yang berjudul “Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Hasil *Dropshot* Bulu Tangkis”.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang diatas dan setelah melalui identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini yaitu:

1. Seberapa besar kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap ketepatan *dropshot* dalam permainan bulu tangkis atlet UKM Bulu tangkis Universitas Siliwangi Tahun Akademik 2022/2023?
2. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil ketepatan *dropshot* dalam permainan bulu tangkis atlet UKM Bulu tangkis Universitas Siliwangi Tahun Akademik 2022/2023?
3. Seberapa besar kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama terhadap hasil ketepatan *dropshot* dalam permainan bulu tangkis atlet UKM Bulu tangkis Universitas Siliwangi Tahun Akademik 2022/2023?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut penulis jelaskan maksud istilah-istilah tersebut :

1. Kontribusi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah “sumbangan”. Dalam hal ini, kontribusi dapat berupa materi atau tindakan. Dengan berkontribusi, individu juga berusaha untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas hidupnya. Ini dilakukan dengan memperkuat lokasi aksinya. Kemudian menjadi sesuatu dalam bidang profesional, lebih tepatnya sesuai kemampuan. Kontribusi penelitian ini adalah kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *dropshot* bulu tangkis
2. Fleksibilitas menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011) “adalah luas gerak satu persendian atau beberapa persendian”. Jadi yang dimaksud Fleksibilitas dalam penelitian ini adalah ruang gerak sendi yang luas dan mempunyai otot-otot yang elastis terutama pergelangan tangan. Yang dimaksud fleksibilitas disini adalah fleksibilitas pergelangan tangan.

3. Kekuatan menurut Ismaryati (2008), “Merupakan kekuatan otot tertentu yang berkaitan dengan suatu cabang olahraga”. Yang dimaksud kekuatan disini adalah kekuatan otot lengan pada saat melakukan pukulan dropshot”.
4. *Dropshot* Menurut Agustina (dalam Setiyawan, 2017) “adalah teknik pukulan dalam permainan bulu tangkis yang menurunkan *shuttlecock* menyeberangi net dan jatuh di depan garis servis lawan. ini dilakukan seperti *smash*, perbedaannya terletak pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*.” (hlm. 440).

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil ketepatan *dropshot* dalam permainan bulu tangkis atlet UKM Bulu tangkis Universitas Siliwangi Tahun Akademik 2022/2023.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil ketepatan *dropshot* dalam permainan bulu tangkis atlet UKM Bulu tangkis Universitas Siliwangi Tahun Akademik 2022/2023.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama terhadap hasil ketepatan *dropshot* dalam permainan bulu tangkis atlet UKM Bulu tangkis Universitas Siliwangi Tahun Akademik 2022/2023.

1.5 Kegunaan Penelitian

Tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah dengan harapan dapat menghasilkan sesuatu yang bermanfaat baik secara praktek maupun teori.

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat membantu meningkatkan keseimbangan dan ketangkasan serta pengaruhnya terhadap hasil . Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk pengembangan teori olahraga bulu tangkis khususnya penelitian teoritis jurusan olahraga, serta dapat memberikan referensi bagi para peneliti dari variabel yang sama dalam ilmu pengetahuan.

2. Secara Pratik, hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada pelatih atau pelatih olahraga khususnya bulu tangkis sebagai acuan untuk merumuskan metode latihan dan arahan latihan, sehingga hasil latihan lebih efektif dan tepat. Bagi UKM Bulu tangkis Universitas Siliwangi, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan penelitian selanjutnya untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan atlet dalam melakukan *dropshot* bulu tangkis.