

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bulutangkis dari dulu sampai sekarang menjadi aktivitas yang banyak mendapat sorotan, hal itu bisa dilihat masih menjadi primadona masyarakat baik tua maupun muda. Berbagai kejuaraan yang diselenggarakan baik tingkat lokal maupun nasional apalagi internasional selalu ditunggu oleh masyarakat. Peran serta pemerintah, sponsor dan pihak-pihak yang peduli terhadap bulutangkis sangat penting dalam terlaksananya kejuaraan-kejuaraan tersebut. Dengan semakin banyak nya kejuaraan yang diselenggarakan akan lebih menggairahkan olahraga bulutangkis dan akan semakin banyak anak-anak yang menggeluti olahraga bulutangkis. Olahraga bulutangkis bisa menjadi acuan sebagai ajang kegiatan rekreasi, kesehatan maupun prestasi bagi masyarakat.

Pengertian bulutangkis menurut Aksan, Hermawan (2012 :14) adalah, “olahraga raket yang digunakan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (net)”. Olahraga ini dapat dimainkan di alam terbuka maupun di dalam ruangan. Cara memainkannya relatif mudah dan di dalamnya ditemui dalam aspek seperti, persaingan, tantangan, kesenangan, keunggulan, dan penampilan mengagumkan. Oleh karena itu semakin banyak kalangan usia muda yang menyenangi permainan bulutangkis di negeri ini.

Dalam permainan bulutangkis ada beberapa keterampilan dasar atau teknik dasar yang harus dikuasai agar bisa bermain, Menurut Subarjah, Herman (2004 :25) “bahwa keterampilan dasar permainan bulutangkis dibagi menjadi beberapa bagian yaitu ; (1) cara memegang raket (2); sikap berdiri (*stance*); (3) gerakan kaki (*foot work*); dan (4) pukulan (*stroke*)”.

Sejalan dengan pendapat Subarjah seperti yang dikemukakan di atas, Poole, James (2013: 16) mengemukakan bahwa “keterampilan dasar olahraga bulutangkis terbagi menjadi empat bagian yaitu ; (1) Pegangan raket (*grip*), (2); Pukulan pertama atau servis (*service*), (3); Pukulan melampaui kepala (*overhead stroke*), (4); Pukulan dengan ayunan rendah (*underhand stroke*)”. Dari kedua bahasan di atas dapat di kemukakan bahwa salah satu keterampilan yang menunjang dalam permainan bulutangkis adalah pukulan atau (*stroke*).

Teknik pukulan atau (*stroke*) dalam permainan bulutangkis, menurut Hidayat, Cucu dan Nanang Kusnadi (2013: 5) mengemukakan bahwa “terbagi menjadi beberapa bagian diantaranya ; (1) Servis (2); Lob (*Clear*) (3); *Dropshot* (4); *Smash* (5); *netting* (6); *underhand* dan (7); *drive*”. Salah satu pukulan atau teknik dasar yang harus dikuasi agar bisa bermain bulutangkis yaitu servis dan salah satu nya adalah servis panjang atau *long service*.

Teknik pukulan *long service* Menurut Hidayat, Cucu dan Nanang Kusnadi (2013: 21) adalah, “*Shuttlecock* harus dipukul dengan menggunakan tenaga penuh agar *shuttlecock* melayang tinggi dan jauh tegak lurus dibagian belakang garis lapangan lawan.” Penguasaan teknik long servis merupakan dasar dalam pengembangan teknik pukulan dari bawah. Walaupun saat ini teknik long servis

jarang digunakan oleh para pemain top dunia, tapi untuk para atlet pemula masih sering digunakan.

Tidak hanya penguasaan teknik saja yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis tetapi komponen kondisi fisik menjadi penunjang dalam pencapaian suatu gerakan khususnya dalam permainan bulutangkis. Menurut Hidayat, Cucu dan Nanang Kusnadi (2013: 32) mengemukakan bahwa :

Pebulutangkis sangat penting memiliki derajat kondisi fisik prima. Melalui proses pelatihan fisik yang terprogram baik, faktor-faktor tersebut dapat dikuasai. Itulah sebabnya pebulutangkis sangat membutuhkan kualitas daya tahan jantung paru, fleksibilitas, kekuatan, stamina, *power*, daya tahan, tecepatan, agilitas, dan koordinasi gerak yang baik agar mampu bergerak dan bereaksi untuk menjelajahi setiap sudut lapangan selama pertandingan.

Dari kutipan di atas sudah jelas komponen kondisi fisik sangat mendukung dalam permainan bulutangkis.

Dalam teknik pukulan bulutangkis komponen kondisi fisik yang mendukung dalam keterampilan pukulan *long service* adalah fleksibilitas pergelangan, *power* otot lengan, fleksibilitas punggung, dan keseimbangan. Dimana fungsi fleksibilitas pergelangan tangan berpengaruh untuk mengarahkan arah pukulan *shuttlecock*, *power* otot lengan berpengaruh pada hasil pukulan *shuttlecock* yang kuat dan cepat sehingga sampai daerah belakang lawan, fleksibilitas punggung membantu dorongan hasil pukulan pada *shuttlecock* dan keseimbangan membantu agar posisi badan tetap stabil saat memukul *shuttlecock*. Dari keempat komponen kondisi fisik yang mendukung pukulan *long service* penulis hanya mengambil dua komponen yaitu fleksibilitas pergelangan tangan dan *power* otot lengan.

Fleksibilitas merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Fleksibilitas menurut Harsono (2001: 15) mengemukakan bahwa “Fleksibilitas adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi”. Sedangkan menurut Giriwijoyo, Santoso (2005: 67) mengemukakan bahwa ,”Fleksibilitas penting untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari, lebih-lebih bagi seorang atlet suatu cabang olahraga yang menuntut keluwesan gerak seperti senam, atletik, gulat dan olahraga lainnya. Seseorang yang lentuk akan lebih lincah gerakannya, dan dengan demikian akan lebih baik prestasinya”.

Fleksibilitas dalam permainan bulutangkis pada teknik pukulan *long service* salah satunya adalah fleksibilitas pada pergelangan tangan. Menurut Hidayat ,Cucu dan Nanang Kusnadi (2013: 4) mengemukakan “fungsi pergelangan tangan adalah sebagai pusat semua gerakan pukulan dan arah pukulan, gerak tipu maupun di dalam merahasiakan awal gerakan pukulan”.

Dari hasil menyimak kutipan di atas mengenai fleksibilitas, dapat di jelaskan bahwa fleksibilitas pergelangan tangan sangat penting untuk dimiliki setiap atlet bulutangkis dimana fungsi dari fleksibilitas pergelangan untuk mengarahkan arah pukulan *shuttlecock* ke daerah belakang lawan khususnya pada teknik hasil pukulan *long service*.

Selain fleksibilitas pergelangan tangan, power sangat berpengaruh pada pukulan *long service*. *Power* menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011: 36) adalah “kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”. Salah satu power dalam teknik pukulan *long*

service adalah *power* otot lengan, menurut Cucu, Hidayat dan Nanang Kusnadi (2013: 37) mengemukakan “Pada saat bermain atau berlatih, seorang pemain bukan hanya harus bisa memukul shuttlecock dengan kuat atau keras tapi juga harus kuat cepat”.

Fungsi dari *power* otot lengan untuk mengatur kuat dan cepatnya hasil pukulan pada saat perkenaan raket dengan *shuttlecock*, dengan *power* otot lengan baik maka gerakan hasil pukulan *long service* bisa lebih maksimal. karena apabila pukulan tidak kuat dan cepat akan memudahkan lawan untuk melakukan serangan balik atau serangan potongan.

Sesuai dengan pemaparan diatas, tentu teknik pukulan *long service* sangat dibutuhkan dalam bermain bulutangkis, dan tidak semua atlet bisa melakukannya.. UKM merupakan pusat pelatihan bulutangkis bagi mahasiswa yang memiliki minat dan keterampilan dalam permainan bulutangkis. Para mahasiswa yang berlatih di UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi memiliki keterampilan yang berbeda dari yang tidak terampil dan yang terampil. Sesuai dengan tujuan penelitian, maka kami memilih anggota UKM yang sudah mahir melakukan pukulan *long service* .

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka penulis ingin meneliti mengenai “Hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan dan *power* otot lengan terhadap hasil pukulan *long service* dalam permainan bulutangkis pada UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya”.

B. Rumusan Masalah

Adapun dari latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Seberapa kuat hubungan fleksibilitas pergelangan tangan dengan hasil pukulan *long service* dalam permainan bulutangkis pada anggota UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya?
2. Seberapa kuat hubungan *power* otot lengan dengan hasil pukulan *long service* dalam permainan bulutangkis pada anggota UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya ?
3. Seberapa kuat hubungan fleksibilitas pergelangan tangan dan *power* otot lengan dengan hasil pukulan *long service* dalam permainan bulutangkis pada anggota UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya ?

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

1. Hubungan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2011 :264) adalah “Keadaan berhubungan”, yang di maksud kontribusi dalam penelitian ini adalah keadaan berhubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan dan *power* otot lengan terhadap hasil pukulan *long service* dalam permainan bulutangkis pada anggota UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya.

2. **Fleksibilitas.** Menurut Badriah, Dewi (2011 :38) “kemampuan ruang gerak persendian”. Jadi fleksibilitas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan anggota UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya untuk melakukan ruang gerak sendi yang luas dan mempunyai otot-otot yang elastisitas terutama otot pergelangan tangan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi pergelangan tangan.
3. **Power.** Menurut Harsono (2001 :24) “produk dari kekuatan dan keceparan. Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat”. Jadi power yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan pada anggota UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya untuk melakukan kontraksi otot yang dilakukan secara cepat dan kuat khususnya pada otot lengan.
4. *Long service* . Menurut Hidayat, Cucu dan Nanang Kusnadi (2013 :21) “*shuttlecock* harus di pukul dengan menggunakan tenaga penuh agar shuttlecock melayang tinggi dan jauh tegak lurus dibagian belakang garis lapangan lawan. ”.
5. **Bulutangkis.** Menurut Subarjah, Herman (2014 :3) “Permainan yang bersifat individual, dan dapat dilakukan dengan cara,satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang”. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kock sebagai objek yang dipukul.

D. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan *power* otot lengan dengan hasil pukulan *long service* dalam permainan bulutangkis.

Secara khusus tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh data, informasi dan data yang berkenaan dengan hal berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa kuat hubungan fleksibilitas pergelangan tangan dengan hasil pukulan *long service* dalam permainan bulutangkis pada anggota UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya.
2. Untuk mengetahui seberapa kuat hubungan *power* otot lengan dengan hasil pukulan *long service* dalam permainan bulutangkis pada anggota UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya.
3. Untuk mengetahui seberapa kuat hubungan fleksibilitas pergelangan tangan dan *power* otot lengan dengan hasil pukulan *long service* dalam permainan bulutangkis pada anggota UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya.

E. Kegunaan Penelitian

Secara teoretis hasil dari penelitian dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat untuk peningkatan hasil pukulan *long service* , dan memperbanyak ilmu keolahragaan, serta dapat mendukung dan mempertahankan teori-teori yang sudah ada.

Secara praktis dapat membantu untuk para pelatih, pembina dan guru dalam meningkatkan keterampilan *long service* dalam permainan bulutangkis, sehingga dapat meningkatkan prestasi siswa atau atlet binaanya.