

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

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 dipentas olimpiade, karena itu olahraga bulutangkis menyebar di pelosok daerah-daerah Indonesia. Dengan memasyarakatkan nya 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 dipodium juara. Kebanggaan olahraga bulutangkis dapat melekat pada Masyarakat Indonesia maka perlu diajarkan disekolah sehingga diharapkan membina atlet berbakat dan berprestasi tinggi pada diri siswa.

Tentunya prestasi tinggi yang diraih oleh atlet-atlet Indonesia tersebut dapat di proleh melalui perjuangan yang berat dan pembinaan-pembinaan yang baik serta latihan yang terprogram dengan teratur baik segi teknik, taktik, mental dan unsur-unsur kondisi fisiknya. Permainan bulutangkis juga merupakan olahraga yang membutuhkan kemampuan fisik dan keterampilan teknis, terutama dalam menguasai berbagai jenis pukulan. Salah satu teknik dasar yang penting adalah pukulan servis panjang forehand, yang sering digunakan dalam permainan ganda untuk membuka serangan atau mengatur strategi permainan. Teknik ini melibatkan komponen kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi yang baik antara otot lengan, pergelangan tangan, serta koordinasi mata dan tangan.

Menurut (Sidik, 2017) 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 pemain (kok atau *shuttlecock*) melewati net agar jatuh dibidang 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 memukul nya balik.(Prabowo, 2024)

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 awalan adalah kemampuan servis.

Purnama 2017,et al (PUTRI, n.d.) mengemukakan ada beberapa macam tipe pegangan raket,yaitu pegangan gebuk kasur (*America grip*), pegangan *forehand* (*forehand grip*), pegangan *backhand* (*backhand grip*), dan pegangan campuran/kombinasi (*combination grip*). Teknik pegangan *forehand* dilakukan dengan ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan pegangan yang sempit (sejajar dinding kepala raket).

Perlu untuk diperhatikan dalam teknik pegangan ini adalah pergelangan tangan dapat bergerak leluasa untuk mengarahkan pukulan agar dapat leluasa yang menjadi kunci adalah letak pangkal pegangan raket berada dalam genggam tangan, tidak menonjol keluar dari genggam tangan.

Kemampuan teknik dalam permainan bulutangkis yang paling banyak membutuhkan koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan adalah servis *forehand*. Melakukan servis *forehand*, maka pemain bulutangkis harus mengintegrasikan gerakan mata-tangan secara cepat kemudian memukul bola agar dapat servis yang masuk dengan baik dan tidak mudah dicetak dan tidak mudah dismash oleh lawan (Handayani, 2018).Macam-macam teknik dasar pukulan dalam permainan bulu tangkis adalah servis panjang, servis pendek, *lob*, *smash*, *drop*,*chop*, *drive*, dan *netting* (Nurulita et al., 2023). Berdasarkan uraian pada bagian atas diketahui bahwa untuk memainkan permainan bulu tangkis tidak semudah seperti yang dibayangkan, akan tetapi memerlukan beberapa latihan teknik atau keterampilan dasar.

Salah satu teknik dasar yang juga harus dikuasai oleh seorang pemain bulu tangkis adalah servis (*service*), karena keterampilan teknik dasar ini tidak mudah untuk dipelajari dan sangat bermanfaat bagi pemain bulu tangkis. pukulan servis (*service*) merupakan pukulan yang sangat menentukan dalam awal perolehan nilai, karena pemain yang

melakukan servis dengan baik dapat mengendalikan jalannya permainan, misalnya sebagai strategi awal serangan.

Dalam aturan permainan bulu tangkis, servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Seseorang pemain yang tidak bisa melakukan servis dengan benar akan terkena *fault*. Tetapi, banyak pelatih dan pemain tidak memberikan perhatian khusus untuk melatih dan menguasai teknik dasar ini. Hal tersebut merupakan kekeliruan besar. Servis biasanya digabungkan ke dalam jenis *forehand* dan *backhand*. Maka dari itu, servis merupakan hal yang penting untuk dilatih dan dipelajari bagi seorang pemain bulu tangkis.

Dari pernyataan tersebut di atas dapat dijelaskan bahwa keberhasilan melakukan servis panjang *forehand* 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 servis panjang *forehand*. Sebab teknik servis panjang *forehand* 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 servis panjang *forehand*. Kemampuan seorang atlet dalam melakukan servis panjang *forehand*. 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 servis panjang *forehand* tanpa menggunakan kekuatan otot lengannya.

Disamping peran *power* otot lengan, kemampuan seorang atlet dalam melakukan servis panjang *forehand* juga dipengaruhi oleh kelentukan atau fleksibilitas pergelangan tangan yang dimilikinya. Fleksibilitas adalah salah satu komponen kondisi fisik yang

penting untuk ditingkatkan sebagai penunjang dalam servis panjang *forehand*. Fleksibilitas identik 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 servis panjang *forehand*. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelenturan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot *tendon* dan *ligamen*. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan Tingkat fleksibilitas persendian seluruh tubuh, koordinasi mata-tangan juga mempengaruhi seluruh tubuh, terutama otot-otot, *ligamen-ligamen* disekitar persendian. Disamping peran peran *power* otot lengan dan juga fleksibilitas pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan juga mempengaruhi terhadap hasil servis panjang *forehand* yang dilakukan. (Mangngassai et al., 2020)

Koordinasi mata-tangan sangatlah berpengaruh dalam tugas gerak tubuh, Dimana mata adalah pemegang utama, sedangkan tangan berperan untuk menggerakkannya. 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 cepat 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. (ALIYUSALAM, 2023)

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada pelatih gani, di Tasikmalaya tepatnya di SMKN 2 Tasikmalaya terdapat Ekstrakurikuler (Ekskul). Ekskul merupakan organisasi yang beranggotakan siswa yang memiliki kesamaan minat, kegemaran dan kreativitas. Banyak berbagai ekskul di SMKN 2 Tasikmalaya diantaranya ekskul bulutangkis, ekskul bulutangkis ini dibentuk untuk meningkatkan dan mengangkat prestasi bulutangkis di SMKN 2 Tasikmalaya. Ekskul bulutangkis ini merupakan wadah aktivitas untuk mengembangkan minat, bakat dan keahlian tertentu. Salah satu tujuan pembinaan ini supaya atlet-atlet tersebut mengalami peningkatan baik dari segi teknik, fisik maupun mental. Khususnya pada cabang olahraga bulutangkis ini untuk mewadahi

siswa khususnya siswa SMKN 2 Tasikmalaya untuk mengembangkan potensi dirinya pada cabang olahraga bulutangkis. Prestasi demi prestasi sudah di dapatkan ekskul Bulutangkis SMKN 2 Tasikmalaya mulai dari tingkat kota, nasional dan antar sekolah contohnya pernah juara 1 dan 2 di kompetisi olahraga siswa nasional 2020, juara 3 tingkat Provinsi tahun 2023 dan sering mewakili kota Tasikmalaya dibandung kejuaraan O2SN, contoh nya Robi Akhad Fauzi menjuarai Kejurkot PBSI 2024 juara 3 dan masih banyak lagi prestasi yang telah diraih. Dengan beberapa pencapaian prestasi yang di dapat oleh ekskul Bulutangkis SMKN 2 Tasikmalaya, tentunya tidak mudah mendapatkan prestasi dalam kejuaraan yang selalu di ikuti. Tentunya dengan proses latihan setiap hari rabu dan sabtu, dihari rabu latihan teknik dasar, latihan pukulan, latihan *footwork*, latihan *shadow play* dan latihan dengan partner dan untuk dihari sabtu latihan fisik dengan latihan yang teratur dan disiplin maka akan mendapatkan hasil yang cukup memuaskan. Anggota ekskul bulutangkis setiap 2-3 tahun berganti karena ada beberapa atlet yang sudah lulus.

Bagi para pemain ekstrakurikuler SMKN 2 tersebut servis panjang *forehand* sepertinya bukan merupakan teknik yang sulit. Hal ini terlihat Ketika mereka bermain bulutangkis hampir semua pemain mampu melakukan teknik servis panjang *forehand* dengan baik. Ini tentunya merupakan suatu hal yang menarik untuk diteliti, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana tingkat kontribusi antara *power* otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dan mengukur sejauh mana tingkat signifikansi dari ketiga kondisi fisik tersebut pada atlet ekskul Bulutangkis SMKN 2 Tasikmalaya, Berdasarkan latar belakang masalah tersebut penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Kontribusi *Power* Otot Lengan, Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata-tangan Terhadap Pukulan Servis panjang *Forehand* Dalam Permainan BuluTangkis” pada atlet ekstrakurikuler SMKN 2 Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah penulis paparkan, rumusan masalah yang penulis ajukan:

- a) Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan, terhadap hasil servis panjang *forehand* dalam permainan bulutangkis pada ekstrakurikuler SMKN 2 Tasikmalaya ?

- b) Apakah terdapat kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil servis panjang *forehand* dalam permainan bulutangkis pada ekstrakurikuler SMKN 2 Tasikmalaya ?
- c) Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap hasil servis panjang *forehand* dalam permainan bulutangkis pada ekstrakurikuler SMKN 2 Tasikmalaya ?
- d) Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil servis panjang *forehand* dalam permainan bulutangkis pada ekstrakurikuler SMKN 2 Tasikmalaya ?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah arti terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis jelaskan istilah yang di gunakan penelitian ini agar lebih operasional. Istilah – istilah tersebut adalah:

- a) Kontribusi menurut Kamus Besar Besar 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 servis panjang *forehand* dalam permainan bulutangkis pada Ekstrakurikuler SMKN 2 Tasikmalaya
- b) *Power* (daya ledak) Menurut Bafirman dalam (Ainun & ERIANTI, 2025)*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. Jadi *power* otot lengan dalam penelitian ini adalah kemampuan mengarahkan kekuatan pada saat melakukan teknik servis panjang *forehand*
- c) Koordinasi mata-tangan menurut Crawford dalam (Haetami et al., 2023) 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 rangkain gerakan yang utuh, menyeluruh dan terus menerus secara cepat dalam irama gerak yang terkontrol yang memunculkan reaksi umpan balik.

- d) Fleksibilitas menurut (Rozy et al., 2022). merupakan prasyarat yang diperlukan untuk menampilkan suatu keterampilan yang memerlukan gerak sendi yang luas dan memudahkan dalam melakukan gerakan-gerakan yang cepat dan lincah. Fleksibilitas pergelangan tangan dalam penelitian ini adalah untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi pergerakan tangan
- e) Servis menurut Muhammad Nasrullah dalam (Farhana et al., 2023) Menjelaskan bahwa pukulan servis merupakan gerakan awal dalam permainan bulutangkis untuk memulai pertandingan
- f) Menurut Sidik Ramadhan 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 pemain (kok atau shuttlecock) melewati net agar jatuh dibidang permainan lawan.

1.4 Tujuan Penelitian

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

- a. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil servis panjang *forehand* dalam permainan Bulutangkis pada Ekstrakurikuler SMKN 2 Tasikmalaya.
- b. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil servis panjang *forehand* dalam permainan Bulutangkis pada Ekstrakurikuler SMKN 2 Tasikmalaya.
- c. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap hasil servis panjang *forehand* dalam permainan Bulutangkis pada Ekstrakurikuler SMKN 2 Tasikmalaya.
- d. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil servis panjang *forehand* dalam permainan Bulutangkis pada Ekstrakurikuler SMKN 2 Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat untuk mengetahui teknik dasar bulutangkis dan memperkaya khazanah ilmu olahraga serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

- a) Sebagai bahan masukan bagi guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam mengetahui faktor penunjang keterampilan servis panjang *forehand*.
- b) Sebagai tambahan informasi bagi mahasiswa Universitas Siliwangi khususnya mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani tentang perlunya beberapa faktor penunjang dalam servis panjang *forehand*.
- c) Sebagai acuan dalam memilih bentuk Latihan dan Menyusun program Latihan teknik servis panjang *forehand* khususnya komponen *power* otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan dalam Upaya meningkatkan kemampuan para atlet dalam melakukan teknik servis panjang *forehand* yang optimal.
- d) Bagi para pelatih dan Pembina akan berguna sebagai pedoman dalam Upaya meningkatkan prestasi anak muridnya .