

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah cara yang terencana dan terorganisir untuk melakukan aktivitas fisik guna memperkuat dan meningkatkan kemampuan tubuh. Olahraga juga membantu meningkatkan penampilan seseorang. Alasan utama orang berolahraga adalah agar mereka dapat bekerja sepanjang hari tanpa merasa terlalu lelah dan tetap memiliki cukup energi untuk menghadapi situasi tak terduga. Alasan penting lainnya adalah untuk membangun kekuatan setelah cedera, yang disebut latihan rehabilitasi. (Sandi, 2019, p. 64). Olahraga telah menjadi tren atau gaya hidup bagi banyak orang, dan bahkan dianggap sesuatu hal yang penting dalam kehidupannya. Olahraga sangat penting karena membantu menjaga tubuh tetap aktif setiap hari. Salah satu olahraga yang berperan besar dalam mengharumkan nama Indonesia adalah bulutangkis. Bulutangkis adalah olahraga yang digemari banyak orang di Indonesia, dan memiliki sejarah panjang dalam membentuk citra olahraga dan mengharumkan nama Indonesia di dunia internasional. Hal ini terutama berlaku sejak Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) berdiri pada tahun 1951. Wibowo, (Planlar et al., 2025, p. 115).

Di Indonesia bulutangkis merupakan olahraga yang dikenal luas oleh sebagian besar masyarakat, mulai dari perkotaan hingga pelosok desa. Hal ini dikarenakan para atlet Indonesia telah berprestasi di berbagai kompetisi internasional, dan pertandingan-pertandingan tersebut ditayangkan di media elektronik terutama televisi, sehingga masyarakat dapat menyaksikannya secara langsung pertandingan tersebut. Inilah salah satu alasan mengapa masyarakat Indonesia sangat familiar dengan bulutangkis. Olahraga ini dapat dinikmati oleh semua tingkatan usia dan jenis kelamin, baik anak-anak, dewasa, orang tua, pria, maupun wanita. Bulutangkis adalah olahraga yang menggunakan raket dan *shuttlecock*. Olahraga bulutangkis bisa dimainkan oleh dua orang ataupun secara berpasangan. Di Indonesia olahraga bulutangkis ditampilkan oleh beberapa nomor diantaranya, tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran. Bermain bulutangkis itu mudah; dibutuhkan berbagai peralatan,

termasuk net, raket untuk memukul, *shuttlecock* untuk, dan lapangan untuk bermain. Untuk memenangkan permainan bulutangkis adalah dengan cara mendapat *point* penuh didalam setiap set nya. Salah satu cara mencetaak *point* adalah menempatkan *shuttlecock* jatuh tepat dilapang lawan di area yang sah. Bulutangkis melibatkan sejumlah teknik dasar yang perlu dipelajari pemain secara akurat dan efektif.

Menurut (Cucu & Nanang, 2025, p. 10) mengungkapkan teknik dasar bulutangkis secara umum atau garis besar terbagi menjadi empat, yaitu: 1) Pegangan (*grip*); 2) cara berdiri; 3) langkah kaki (*footwork*); 4) pukulan (*stroke*). Berdasarkan teknik-teknik dasar yang telah disebutkan, salah satu teknik yang perlu dikuasai untuk bisa bermain bulutangkis adalah teknik dasar pukulan (*stroke*). Suatu jenis teknik pukulan yang penting dikuasai oleh seorang pemain adalah pukulan lob / *clear*. Teknik pukulan lob dirancang untuk mendorong bola setinggi mungkin melewati garis pertahanan lawan, sehingga menyulitkan lawan untuk mengembalikan *shuttlecock*. Hasyim Saharullah, (Viera Valencia & Garcia Giraldo, 2019, p. 30). Oleh karena itu, jika seseorang bermain bulutangkis, ia perlu menguasai teknik pukulan lob dengan baik. Oleh karena itu, pukulan lob merupakan teknik krusial setelah servis dalam bulutangkis.

Pukulan lob dalam bulutangkis terdiri dari dua jenis yaitu *forehand clear* dan *backhand clear*, (Cucu & Nanang, 2025, p. 54). Pukulan lob memainkan peran penting dalam strategi bertahan dan menyerang. Oleh karena itu, pelatihan harus diberikan sejak awal, baik di klub bulu tangkis (PB) maupun di sekolah bulutangkis, Alhusin dalam Risti, (Rahmat Saputra, 2023, p. 503) Beberapa faktor memengaruhi pukulan lob yang tepat, termasuk pegangan raket, kontak yang tidak memadai dengan *shuttlecock*, dan ekstensi tangan yang tidak memadai saat melakukan kontak.

Olahraga bulutangkis harus memiliki kondisi fisik yang cukup baik, dikarenakan komponen tersebut merupakan komponen krusial dalam proses latihan sebelum memasuki fase pengembangan kemampuan mental, teknik, dan taktik. Kondisi fisik yang baik akan membantu atlet untuk bisa melakukan teknik pukulan lebih baik . Kondisi fisik yang perlu dikembangkan seorang atlet bulutangkis

meliputi kekuatan, kelenturan, kecepatan, daya tahan, koordinasi, *power*, daya tahan otot, kecepatan reaksi dan kelincahan. Hal ini sejalan dengan pendapat Nuning & Agus, (Aisyah, 2021, p. 49), “Seorang pemain bulutangkis membutuhkan elemen kebugaran yang kuat, seperti kelenturan, daya tahan, kelincahan, dan kekuatan kaki”.

Pemain bulutangkis sangat penting memiliki suatu derajat kondisi fisik yang prima, melalui suatu proses pelatihan fisik yang terartur, terukur, tercatat, dan terevaluasi dengan cukup baik, maka kondisi fisik yang prima baru bisa diperoleh. Dengan memiliki kondisi fisik yang prima, maka seseorang pemain dapat terus menjaga suatu kualitas pukulannya selama pertandingan berjalan. Artinya dengan menjaga konsistensi suatu pukulan yang baik maka harus memiliki kualitas fisik yang cukup baik juga (Cucu & Nanang, 2025, p. 73). Komponen kondisi fisik yang mendukung untuk melakukan pukulan lob yaitu kekuatan (*power*), fleksibilitas pergelangan tangan, koordinasi mata tangan. Komponen tersebut sangat penting untuk menunjang pukulan lob yang baik. Dengan melihat dari beberapa sumber (Mauludi et al., n.d., p. 8) dan (Keolahragaan et al., 2017, p. 4) dapat di urutkan kondisi fisik yang sangat berperan penting untuk menunjang suatu pukulan lob yang cukup baik yaitu yang paling berperan penting di urutan pertama ada kekuatan selanjutnya fleksibilitas dan yang terakhir koordinasi mata tangan. Kekuatan otot lengan memiliki peran penting dalam pukulan lob yang memiliki fungsi untuk menghasilkan tenaga saat memukul *shuttlecock* agar bisa melambung tinggi dan mencapai garis belakang lawan. Fleksibilitas pergelangan tangan memiliki fungsi memberikan akurasi yang tepat, memberikan lecutan saat memukul, serta membantu variasi pukulan agar tidak mudah terbaca lawan. Koordinasi mata-tangan memiliki fungsi untuk memastikan ketepatan kontak raket dan *shuttlecock*, mengatur *timing* pukulan agar tidak terlalu cepat atau lambat. Dalam penelitian ini peneliti berfokus meneliti mengenai fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan, mengapa peneliti tidak memilih kekuatan dikarenakan kekuatan sudah jelas memiliki hubungan yang cukup tinggi.

Koordinasi mengacu pada kemampuan mengintegrasikan dua atau lebih rangkaian gerakan untuk mencapai tujuan keterampilan yang rumit. Jenis

koordinasi yang dibahas dalam penelitian ini berkaitan secara khusus dengan koordinasi tangan-mata untuk pukulan lob. Aspek ini vital, karena kedekatan antara *shuttlecock* dan raket membutuhkan koordinasi mata-tangan yang kuat untuk menjamin kontak yang akurat dan memadai antara raket dan *shuttlecock*. Jika seorang pemain bulutangkis memiliki kemampuan koordinasi yang sangat baik, mereka tidak hanya akan mahir dalam mengeksekusi suatu keterampilan dengan sempurna, tetapi juga akan lebih mudah mempelajari dan beradaptasi dengan keterampilan baru lainnya. Seorang atlet yang mahir menunjukkan gerakan yang efektif, memungkinkan mereka untuk dengan cepat beralih dari satu jenis gerakan ke jenis gerakan lainnya. Suatu keterampilan dapat secara intrinsik melibatkan koordinasi tangan-mata, seperti yang terlihat ketika bertujuan melempar satu objek ke objek target lainnya. Keterampilan ini dapat mendorong *shuttlecock* tinggi dan jauh ke belakang, mendarat tepat di bagian belakang lapangan bulu tangkis. Hal ini sering kali menciptakan tantangan bagi lawan untuk mengembalikan *shuttlecock*, sehingga meningkatkan peluang kita untuk mencetak poin melalui pukulan lob yang efektif.

Fleksibilitas, menurut Halbatullah (Budyana et al., 2021, p. 3) yaitu kemampuan sebuah sendi, otot, dan ligamen disekitarnya untuk bergerak leluasa dan nyaman dalam ruang gerak yang maksimal sesuai yang di harapkan . Artinya elastisitas otot, tendon, dan ligamen yang berada di sekitar persendian. Sangat berpengaruh terhadap luas atau tidaknya suatu persendian bergerak. Dalam penelitian ini, kami berfokus pada fleksibilitas pergelangan tangan dalam kaitannya dengan pukulan lob dalam pertandingan bulutangkis. Pukulan lob yang efektif melibatkan memukul *shuttlecock* tinggi ke area punggung lawan, dengan demikian mengendalikan kecepatan permainan, mengurangi tekanan, dan memaksa lawan untuk menjauh dari net. Untuk mengelabui lawan, dimungkinkan untuk membidik ke samping, baik kanan atau kiri, dan membuat tembakan yang sangat mirip dengan *smash* atau *dropshot*. Untuk mengeksekusi arah *shuttlecock* dan menyesatkan lawan dengan sukses, fleksibilitas pergelangan tangan yang signifikan sangat penting, jika seorang pemain memiliki fleksibilitas yang cukup, akan lebih mudah bagi mereka untuk tampil efektif dan memperoleh *point*. Atlet dengan tingkat fleksibilitas yang

tinggi menikmati manfaat seperti kemampuan untuk memamerkan berbagai keterampilan, melakukan gerakan ekstrem, dan mengurangi risiko cedera olahraga.

Dilihat dari uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas adalah keterampilan yang memungkinkan gerakan tanpa kekakuan. Hal ini tentu penting untuk pukulan lob bulutangkis, karena melakukan pukulan lob yang efektif membutuhkan fleksibilitas yang cukup untuk mengarahkan gerakan kita secara konsisten dan akurat. Akibatnya, atlet dengan tingkat fleksibilitas yang tinggi akan lebih mudah melakukan berbagai tindakan, terutama melakukan pukulan lob dengan sukses karena fleksibilitas mereka yang meningkat. Hubungan antara kedua elemen ini sangat penting untuk meningkatkan efektivitas keterampilan gerak, sehingga penting untuk melakukan penelitian yang mendalam untuk memastikan adanya korelasi antara fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan dengan pukulan lob. Bila dipadukan dengan latihan efektif dan teratur, hasil yang didapat akan sesuai dengan usaha yang dikeluarkan dan membuahkan hasil yang sangat memuaskan, terutama dalam mencapai kemahiran dalam metode memukul, termasuk pukulan lob dalam bulutangkis.

Berdasarkan hasil observasi langsung dan penilaian lapangan, terlihat jelas bahwa para atlet muda di PB Kharisma menunjukkan kemampuan teknik pukulan lob yang baik dan sesuai hasil yang di analisis oleh peneliti pukulan lob yang baik itu shuttlecock melambung tinggi, arah pukulan jauh kebelakang lapangan lawan, sehingga dapat mengatur tempo serangan dan bertahan. Akan tetapi saat ini belum ada data keterkaitan antara koordinasi mata-tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan dengan pukulan lob di PB Kharisma. Untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik pukulan lob mereka, diperlukan data yang akurat untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara koordinasi tangan-mata dan fleksibilitas pergelangan tangan. Jika ditemukan hubungan yang berarti, informasi ini akan diintegrasikan ke dalam program latihan untuk pengembangan lebih lanjut. Dengan mempertimbangkan konteks ini, penulis memutuskan untuk melakukan studi tentang "Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan dengan Hasil Pukulan Lob dalam Permainan Bulutangkis di PB Kharisma."

1.2.Rumusan Masalah

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

- a. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata tangan dengan hasil pukulan Lob dalam permainan bulutangkis atlet PB Kharisma Tasikmalaya usia 12 – 14 tahun?
- b. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara fleksibilitas pergelangan tangan dengan hasil pukulan Lob dalam permainan bulutangkis atlet PB Kharisma Tasikmalaya usia 12 – 14 tahun?
- c. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan secara bersama – sama dengan hasil pukulan Lob dalam permainan bulutangkis atlet PB Kharisma Tasikmalaya usia 12– 14 tahun?

1.3.Definisi Operasional

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

- a. Koordinasi, menurut (Cucu & Nanang, 2025, p. 95) yaitu kemampuan tubuh untuk mengaitkan dua atau lebih dari suatu anggota tubuh, gerakan atau komponen fisik ke dalam suatu rangkaian gerakan yang harmonis dan efisien. Koordinasi mata-tangan, menurut (Cognifit, 2025) yaitu kemampuan untuk melakukan sebuah aktivitas yang memerlukan penggunaan tangan dan mata kita secara bersama-sama.
- b. Fleksibilitas, menurut (Cucu & Nanang, 2025, p. 79) mengungkapkan bahwa fleksibilitas merupakan kemampuan otot, tendon, ligamen disekitar persendian untuk melakukan sebuah gerakan seluas-luasnya. Artinya elastisitas otot, tendon, dan ligamen yang berada di sekitar persendian. Sangat berpengaruh terhadap luas atau tidaknya suatu persendian bergerak. Fleksibilitas pergelangan tangan, menurut (Dalam & Bulutangkis, 2025, p. 1) yaitu kemampuan pergelangan tangan untuk bergerak dengan rentang gerak yang

optimal dengan leluasa melalui berbagai arah dan rentang gerak tanpa rasa kaku atau sakit sehingga memungkinkan pemain mengontrol arah dan kecepatan dengan baik.

- c. Pukulan Lob, menurut Hasyim Saharullah, (Viera Valencia & Garcia Giraldo, 2019, p. 30) mengungkapkan bahwa Teknik Pukulan Lob adalah teknik pukulan yang bertujuan untuk melakukan lambungan bola setinggi mungkin ke atas menuju belakang garis pertahanan lawan sehingga lawan mengalami kesulitan pada saat mengembalikan shuttlecock yang tujuannya tidak lain agar pemain lawan cepat kewalahan.

1.4.Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut

- a. Untuk mengetahui hubungan yang berarti antara koordinasi mata tangan dengan hasil pukulan Lob dalam permainan bulutangkis atlet PB Kharisma usia 12 - 14 tahun.
- b. Untuk mengetahui hubungan yang berarti fleksibilitas pergelangan tangan dengan hasil pukulan Lob dalam permainan bulutangkis atlet PB Kharisma usia 12 - 14 tahun.
- c. Untuk mengetahui hubungan yang berarti antara koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan secara bersama-sama dengan hasil pukulan Lob dalam permainan bulutangkis atlet PB Kharisma usia 12 - 14 tahun.

1.5.Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Teoritis

Maksud penulis melakukan penelitian ini yaitu berharap menghasilkan sesuatu yang bermanfaat baik secara praktis ataupun secara teoritis. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi bermanfaat untuk meningkatkan hasil pukulan Lob bulutangkis dan memperbanyak ilmu keolahragaan, serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang sudah ada.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis dapat membantu untuk para pelatih, pembina dan guru dalam meningkatkan keterampilan khususnya dalam permainan bulutangkis, hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan antara koordinasi mata tangan dan keterampilan fleksibilitas pergelangan tangan sehingga mampu menghasilkan Lob yang baik dan benar.