

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas jasmani dan tujuannya untuk menjaga tubuh tetap sehat, meningkatkan tingkat kebugaran agar tetap dalam keadaan stamina yang prima. Dalam tubuh yang sehat dan stamina yang prima, seseorang dapat melaksanakan rutinitasnya dengan baik dan penuh percaya diri.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan. Dalam permainan bulutangkis, dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gaya tipuan. Bola bulutangkis tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara sehingga permainan ini permainan tercepat di dunia sehingga untuk melakukan aktivitas ini sangat membutuhkan gerak *refleks* yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Maka, untuk menjadi seorang pemain yang hebat tidak cukup dengan latihan saja, tetapi juga dibutuhkan kedisiplinan.

Bulutangkis merupakan permainan yang mahal, karena untuk melakukan permainan ini setidaknya setiap orang harus memiliki raket pemukul yang harganya cukup mahal. Begitu pula bolanya yang selalu dipukul dan harus tetap berada diudara, biasanya hanya dengan waktu singkat bola akan rusak kemudian harus diganti dengan cara membeli bola yang baru untuk melanjutkan permainan tersebut. Anak-anak yang tidak mampu untuk memiliki sarana permainan ini untuk mengembangkan bakat yang ada pada diri mereka. Hal inilah salah satu alasan yang kurang kita sadari dan tidak diperhatikan, mengapa bulutangkis dinegara kita tidak berkembang dengan pesat seperti di negara cina.

Di Indonesia, *badminton* dikenal juga sebagai bulutangkis. Perkembangan bulutangkis di Indonesia terkait dengan adanya kesadaran bahwa olahraga dapat membawa nama harum bangsa Indonesia di dunia. Oleh karenanya mulailah didirikan berbagai perkumpulan. BBU secara umum diikuti oleh orang-orang keturunan Tionghoa yang memiliki kesadaran nasional yang tinggi. Lalu, mereka mengubah BBU menjadi PERBAD (*Persatuan Badminton Djakarta*) yang diketui oleh Tjoang Seng Tiang.

Setiap pelosok negeri di Indonesia banyak mendirikan klub bulutangkis yang menaungi olahraga ini. Tetapi jika hanya mengandalkan klub-klub saja, masih kurang, sebab melihat olahraga bulutangkis adalah olahraga yang dapat dimainkan secara perorangan (tunggal) ataupun berpasangan (ganda) yang saling berlawanan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttle cock* (bola bulutangkis) net sebagai pembatas area bola yang di udara dan membutuhkan kelincahan, ketepatan, kelenturan, ketahanan fisik, dan keterampilan yang cukup tinggi. Untuk itu, diperlukan pelatih yang mempunyai performa dan disiplin yang tinggi dan atlet yang memiliki bakat dan patuh pada perintah pelatinya.

Di Indonesia satu badan tingkat nasional di dirikan suatu wadah yang mengurus segala hal yang terkait dengan bulutangkis. Badan itu bernama PBSI (*Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia*). Tugas PBSI selain mengirimkan beberapa pemain/atlit yang telah berprestasi untuk bertanding ke kejuaraan level tingkat Internasional juga bertanggung jawab untuk melakukan berbagai pembinaan prestasi serta menyelenggarakan kejuaraan nasional baik untuk kategori senior maupun junior. Oleh karenanya, semakin banyak kejuaraan yang dilakukan sebenarnya akan semakin mendorong para pemain bulutangkis untuk meningkatkan motivasi dan kemampuan (*skill*) dalam permainan bulutangkis. Untuk itu para pemain harus memberanikan diri mengikuti berbagai *event* kejuaraan. Sangat banyak manfaat yang bisa diambil oleh para pemain. Misalnya, bisa meningkatkan motivasi berlatih, menimba berbagai pengalaman baru dalam bertanding, dan bisa mengetahui batas kemampuan diri sendiri. Bahkan, dengan mengikuti kejuaraan pemain bulutangkis juga dapat mengetahui dengan pasti kelemahan-kelemahan dan kekuatan diri sendiri. Terakhir, mereka bisa juga menjalin relasi, kenalan serta kerja sama dengan berbagai pihak lain.

Mengingat olahraga bulutangkis di Indonesia sangat populer, apalagi banyak pemain Indonesia yang banyak menjuarai berbagai *event* kejuaraan dunia. Maka perkembangan pelaksanaan kejuaraan bulutangkis semakin pesat, berbagai kejuaraan yang diselenggarakan dari tingkat desa/kelurahan, klub-klub hingga kejuaraan nasional bahkan kejuaraan internasional, pada umumnya, kejuaraan bulutangkis dapat diselenggarakan oleh berbagai pihak. Kejuaraan bulutangkis juga

sering dilakukan pada tingkat sekolah, mulai dari SD, SMP, SMA hingga di perguruan tinggi.

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga pilihan di daerah Provinsi Gorontalo yang sangat populer dan berkembang, sehingga terbentuk klub-klub di setiap tempat seperti klub. Grafika, klub. Puhuato, klub. 2R, klub. Puyu, klub. Telaga Biru, klub. Bilioner, klub. UNG (mahasiswa) dan juga atlet PELATDA, yang turut berlaga di pertandingan, dan masih banyak klub-klub lainnya. Maka dari itu permainan bulutangkis ini sangat diminati di setiap daerah khususnya masyarakat Gorontalo baik tua dan muda. Olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang disukai di masyarakat dan sekolah-sekolah.

Cabang olahraga ini perlu diperkenalkan kepada siswa melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). Penjasorkes merupakan bagian dari kurikulum standar lembaga pendidikan dasar dan menengah. Dengan pengelolaan yang tepat, maka pengaruhnya bagi perkembangan jasmani, rohani dan sosial peserta didik tidak pernah diragukan. Dengan semangat dan kemauan siswa terhadap permainan bulutangkis, menarik perhatian penulis untuk meningkatkan prestasi siswa dalam permainan bulutangkis.

Di SMP Negeri 1 Batudaa permainan bulutangkis merupakan cabang olahraga yang digemari oleh siswa karena olahraga ini merupakan olahraga yang sangat menarik dan bukan suatu yang asing buat mereka. Hal ini berdasarkan pengamatan selama beberapa bulan pelaksanaan PPL 2 di SMP N 1 Batudaa para siswa masih kurang memahami teknik-teknik dasar dalam permainan bulutangkis itu sendiri khususnya teknik dasar melakukan ketepatan pukulan servis panjang kecuali hanya beberapa orang saja yang mahir dan mampu melakukan teknik dasar ketepatan pukulan servis panjang.

Dengan melihat permasalahan yang ditemui, maka penulis tertarik untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam melakukan salah satu teknik dasar dalam permainan bulutangkis, lebih khususnya pada ketepatan pukulan servis panjang yang kurang dikuasai oleh siswa kelas XII SMP Negeri 1 Batudaa. melihat kurangnya keterampilan permainan bulutangkis yang didemonstrasikan oleh siswa SMP N 1 Batudaa khususnya cara melakukan ketepatan pukulan servis

panjang perlu dilakukan latihan yang maksimal untuk mendapatkan hasil ketepatan pukulan yang memuaskan.

Agar meningkatnya kemampuan pukulan servis panjang dalam permainan bulutangkis berhasil maka keterampilan tehnik dasar tersebut sangat perlu dikembangkan, melalui metode latihan *Dumbbell* yang merangsang otot Lengan, yang merupakan cara yang tepat untuk mengembangkan keterampilan melakukan ketepatan pukulan servis panjang. Dari pernyataan tersebut maka penulis melakukan penyelidikan melalui pendekatan ilmiah terhadap masalah ini, guna mengetahui seberapa besar pengaruh yang ditimbulkan oleh metode latihan *Dumbbell* (daya ledak otot lengan) terhadap ketepatan pukulan servis panjang pada siswa SMP N 1 Batudaa, sehingga bentuk latihan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap prestasi bulutangkis.

Dari permasalahan di atas, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berupa *eksperimen* dalam upaya untuk mengembangkan dan meningkatkan teknik kemampuan pukulan servis panjang pada siswa SMP Negeri 1 Batudaa dimana peneliti memformulasikan dengan judul, **“Pengaruh Latihan *Dumbbell* Terhadap Ketepatan Servis Panjang Cabang Olahraga Bulutangkis Siswa Kelas VIII SMP N 1 Batudaa”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Setelah memperhatikan latar belakang masalah, penulis ingin akan mengadakan penelitian dengan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana ketepatan pukulan servis panjang pada cabang olahraga bulutangkis melalui metode latihan *dumbbell* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Batudaa ?
2. Bagaimana ketepatan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Batudaa dalam melakukan servis panjang pada permainan bulutangkis ?
3. Apakah terdapat pengaruh ketepatan pukulan servis panjang pada cabang olahraga bulutangkis melalui metode latihan *dumbbell* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Batudaa ?

4. Apakah dengan melalui metode latihan *dumbbell* kemampuan siswa SMP N 1 Batudaa dalam melakukan ketepatan servis panjang akan memberikan perubahan ?
5. Seberapa besar kemampuan siswa SMP N 1 Batudaa dalam melakukan ketepatan servis panjang melalui metode latihan *dumbbell* yang di gunakan ?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah **“Apakah Latihan *Dumbbell* dapat Memberikan Pengaruh Terhadap Ketepatan Servis Panjang Cabang Olahraga Bulutangkis Siswa Kelas VIII SMP N 1 Batudaa?”**

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *dumbbell* terhadap ketepatan servis panjang cabang olahraga bulutangkis siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Batudaa.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yang diharapkan peneliti terbagi atas dua hal sebagai berikut :

A. Secara Teori

1. Bagi Siswa

Secara teori penelitian ini akan menjadi suatu pemebelajaran atau referensi agar dapat berlatih untuk memperdalam ilmu pada cabang olahraga bulutangkis.

2. Bagi Guru

Dari hasil penelitian ini, guru bisa menjadikan sebagai bukti bahwa setiap ingin mencapai prestasi harus dibutuhkan pelatihan dan bimbingan pada setiap siswa.

3. Bagi Sekolah

Menjadikan salah satu acuan bagi sekolah dalam meningkatkan prestasi siswa di bidang olahraga.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat melengkapi pemahaman peneliti selanjutnya yang terkait dengan latihan *dumbbell* pada umumnya, serta bisa di jadikan masukan untuk penelitian selanjutnya.

B. Secara Prakteik

1. Bagi Siswa

Agar siswa dapat melakukan ketepatan servis panjang dengan benar sehingga dapat diterapkan pada saat permainan bulutangkis.

2. Bagi Guru

Memberikan arahan-arahan yang baik dan benar ketika siswa ingin meningkatkan prestasi dibidang olahraga.

3. Bagi Sekolah

Menciptakan calon atlet di masa depan yang bisa berguna bagi nusa dan bangsa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bisa menambah wawasan ataupun pemahaman bagi peneliti selanjutnya tentang latihan ketepatan servis panjang.