

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang diminati di berbagai penjuru dunia, dikarenakan bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh berbagai kelompok umur, dari anak-anak, pemula, remaja, dewasa bahkan veteran pun masih banyak yang memilih cabang olahraga bulutangkis sebagai olahraga yang paling diminati, sehingga banyak kejuaraan yang diadakan setiap tahunnya untuk ajang penyaluran bakat dan prestasi atlet-atlet di tiap daerah. Dalam cabang olahraga bulutangkis, suatu prestasi dapat dicapai jika atlet tersebut telah menguasai beberapa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, beberapa faktor ini berasal dari diri atlet sendiri atau bisa disebut sebagai faktor internal. Diluar dari faktor tersebut adalah faktor eksternal antara lain pelatih, sarana latihan, lingkungan latihan dan dukungan dari orang tua atlet itu sendiri.

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 paling berlawanan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* (bola bulutangkis) dan membutuhkan kelincahan, ketepatan, kelenturan, ketahanan fisik, dan keterampilan yang cukup tinggi. Untuk itu, diperlukan pelatih yang mempunyai performa dan disiplin yang tinggi dan atlit yang memiliki bakat dan patuh pada perintah pelatihnya.

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.

Untuk menjadi pemain bulu tangkis yang berprestasi maka seseorang harus menguasai faktor-faktor teknis dan pendukung lainnya. Penguasaan teknik dasar ataupun teknik pukulan bulutangkis secara baik merupakan awal dari pola permainan yang baik pula. Tentu kala itu harus pula didukung dengan penanganan seorang pelatih mampu. Penanganan tersebut perlu dilakukan sejak awal misalnya dengan membentuk klub-klub bulutangkis di daerah. Sebab, klub tersebut akan memunculkan bibit-bibit pemain bulutangkis yang andal.

Teknik dasar penguasaan pokok yang harus dikuasai oleh setiap pemain meliputi (1) cara memegang reket yang terdiri atas pegangan Amerika, pegangan Inggris, pegangan gabungan, dan pegangan backhand, (2) gerakan pergelangan tangan, (3) gerakan melangkah kaki atau *footwork*, (4) pemusatan pikiran atau konsentrasi.

Adapun teknik pukulan terdiri atas (1) pukulan *servis*, (2) pukulan *lob*, (3) pukulan *drive*, (4) pukulan *dropshot*, (5) pukulan pengembalian *servis*, (6) pukulan *smash*. Pembelajaran teknik dasar secara benar dengan intensitas latihan

yang terprogram bagi seorang atlet akan dapat mengembangkan pola pukulan dari tingkat kesukaran masing-masing. Dalam permainan bulutangkis faktor stamina merupakan faktor penting karena mustahil tercipta permainan yang baik jika pemain tidak mampu mempertahankan staminanya.

Peluang bagi pemain yang melakukan *smash* untuk dapat meraih angka dengan mengembalikan bola kearah lapangan lawan. Seorang pemain sebelum memutuskan untuk melakukan smash terlebih dahulu mempertimbangkan keadaan dan posisinya. Karena pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang yang diarahkan kebawah daerah permainan lawan yang dilakukan dengan tenaga penuh dengan membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai, bahu, lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis.

Pemain bulutangkis juga membutuhkan aspek kekuatan dan kecepatan yang dapat berguna agar bisa menjangkau *shuttlecock* dari setiap sudut lapangan dan akan kembali pada sikap yang siap dalam waktu yang singkat. Di samping pukulan yang lain, *smash* merupakan pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan cekatan dalam mengantisipasinya. Pukulan *smash* adalah pukulan *overhand* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan. Dalam pemberian materi latihan, khususnya kemampuan *smash*, seorang pelatih harus mampu mengembangkan faktor apa saja yang dapat mendukung terciptanya hasil yang maksimal karena pukulan ini paling banyak memerlukan tenaga. Selanjutnya pengembangan pola latihan perlu di

terapkan dengan memperhatikan faktor usia karena pola latihan yang melebihi dosis kemampuan otot akan berpengaruh terhadap perkembangan fisik seseorang.

Aspek kondisi fisik tersebut sangat penting karena dalam permainan bulutangkis pemain harus melakukan gerakan yang kompleks, seperti meloncat, gerak cepat mengejar *shuttlecock*, memutar badan, melangkah lebar untuk menjaga keseimbangan tubuh. Didalam suatu pertandingan gerakan-gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang sehingga pemain akan mengalami kelelahan yang mempengaruhi pada permainan, seperti pukulan yang tidak terarah, koordinasi menurun, power yang lemah. Karena itu pemain bulutangkis harus memiliki tingkat kondisi fisik yang baik, melalui pelatihan kondisi fisik yang terprogram dengan baik maka faktor kelelahan akan bisa diatasi. Dengan kata lain, atlet bulutangkis harus memiliki kondisi fisik yang baik agar dalam suatu pertandingan atlet tersebut dapat menjaga konsistensi permainannya. Karakteristik bulutangkis adalah permainan mengejar *shuttlecock* agar tidak jatuh di daerahnya, otomatis pemain harus berusaha mengejar *shuttlecock* kemanapun arahnya, dengan tujuan *shuttlecock* dapat jatuh di daerah permainan lawan. berikut beberapa latihan yang dapat meningkatkan kelincahan dalam bulutangkis, latihan langkah, *skipping* dan *sprint*.

Permainan bulutangkis memerlukan lompatan yang tinggi, dalam hal ini tinggi lompatan sangat berpengaruh terhadap hasil dari beberapa teknik permainan bulutangkis. Untuk mencapai hasil lompatan yang baik, dibutuhkan tenaga yang besar dalam melakukan lompatan. Dalam hal ini latihan *skipping*

sangat berperan penting dan sangat berpengaruh dalam mencapai hasil yang maksimal.

Masalah yang sering ditemui pada pemain bulutangkis siswa putra smp santa maria, siswa putra sering gagal dalam melakukan jumphing smesh yang keras, tajam dan selalu kurang akurat. Hal ini dikarenakan beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan smash di antaranya: faktor kekuatan (*strength*), power, kelenturan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), koordinasi serta program latihan yang belum berjalan sesuai yang di harapkan. Salah satu faktor yang menyebabkan kurang berhasilnya dalam melakukan jumphing *smash* adalah lompatan yang kurang maksimal karna kurangnya daya ledak latihan skipping. Akibat dari kurang tingginya lompatan dan kekuatan tungkai dalam melakukan lompatan.

Dari uraian di atas penulis ingin mengkaji lebih lanjut tentang **“Pengaruh latihan *skipping* terhadap ketepatan *jump smash* dalam permainan bulutangkis pada siswa putra SMP Santa Maria Kota Selatan”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka masalah yang diangkat dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

- a. Bagaimana kemampuan *jump Smash* pada permainan bulutangkis melalui latihan *Skiping* pada Siswa SMP Santa Maria Kota Selatan.
- b. Bagaimana kemampuan Siswa SMP Santa Maria dalam melakukan *jump smash* pada permainan bulutangkis?

- c. Apakah terdapat pengaruh kemampuan *smash* pada permainan bulutangkis melalui latihan *skipping* pada siswa SMP Santa Maria Kota Selatan?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *jump smash* pada permainan bulutangkis siswa SMP Santa Maria Kota Selatan?”

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kemampuan *jump Smash* pada permainan bulutangkis melalui latihan *Skipping* pada siswa SMP Santa Maria Kota Selatan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil proposal ini di harapkan dapat menambah wawasan keilmuan bagi peneliti khususnya yang berkaitan dengan *jump smash* pada permainan bulutangkis

1.5.2 Manfaat Praktis

Sebagai bahan acuan bagi pelatih dan guru dalam meningkatkan dan mengembangkan ketepatan *jump smash* dalam melakukan pembinaan olahraga cabang bulutangkis dan sebagai pengalaman dan pembelajaran buat peneliti, sebagai calon guru sekaligus bermanfaat untuk penelitian lebih lanjut.