

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini peningkatan prestasi olahraga di zaman moderen ini harus dimiliki bangsa Indonesia, terutama berbicara tentang olahraga khususnya olahraga prestasi, olahraga ptestasi yang dimaksud dalam perkembangan sekarang ini adalah olahraga kompetitif seperti cabang olahraga bulutangkis, sepak bola, bola voli, tenis, tinju dan lain-lain.

Bulutangkis merupakan salah satu jenis olahraga prestasi yang sangat terkenal diseluruh dunia. Walaupun asal-muasal olahraga ini belum diketahui secara pasti karena memang cikal bakal olahraga jenis ini dimainkan di beberapa Negara, yang jelas hampir semua Negara berlomba-lomba untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai strategi permainan bulutangkis.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat di lakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan di batasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan kok dan menjatuhkannya di daerah permainan lawan dan berusaha lawan tidak dapat memukul kok dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri. *Shuttlecock* bulutangkis tidak dipantulkan ke lantai dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak *reflex* yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi.

Keterampilan dasar yang diperlukan dalam bulutangkis diantaranya adalah cara memegang raket, sikap berdiri, gerakan kaki, dan memukul *Shuttlecock*. Dalam kaitannya dengan keterampilan dasar memukul *Shuttlecock*, seseorang sudah dapat bermain bulutangkis apabila dapat melakukan beberapa keterampilan dasar teknik memukul *shuttlecock* yang terdiri atas *servis, lob, drive, netting,*

dropshot, dan *smash*. Keterampilan dasar teknik memukul *shuttlecock* tersebut dapat dilakukan dengan *forehand* maupun *backhand*.

Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. sehingga perkembangan pelaksanaan bulutangkis semakin pesat, berbagai 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 dan di Perguruan Tinggi, sehingga olahraga ini menjadi salah satu bahan pelajaran olahraga yang wajib di ajarkan di sekolah-sekolah khususnya di SMA Negeri 1 Suwawa.

Olahraga bulutangkis ini sangat digemari oleh siswa SMA Negeri 1 Suwawa, bahkan beberapa siswa memiliki prestasi pada cabang olahraga bulutangkis ini. Hal ini di buktikan dengan adanya ajang kejuaraan bulutangkis antar sekolah dari tahun ketahun. Antusias siswa untuk mewakili sekolah dalam mengikuti kejuaraan tersebut sangat besar, bahkan beberapa kali siswa memenangkan ajang kejuaraan tersebut di ditingkat kabupaten, sehingga mewakili sekolahnya ke tingkat provinsi. Namun seiring berjalannya waktu, akhir-akhir ini prestasi olahraga bulutangkis di SMA Negeri 1 Suwawa menurun drastis dan kalah bersaing dengan sekolah-sekolah lainnya.

Dengan menurunnya prestasi olahraga bulutangkis siswa SMA Negeri 1 suwawa ini, maka peneliti ingin melihat sejauh mana proses pembelajaran dan proses latihan bulutangkis yang diberikan pada siswa. Berdasarkan pengamatan peneliti yang telah melakukan observasi pada saat siswa putera SMA Negeri 1 Suwawa melakukan latihan bulutangkis, Peneliti melihat hanya ada beberapa siswa yang mampu melakukan pukulan *smash forehand* dengan baik dan sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan *smash forehand* ini. Pukulan *smash forehand* yang mereka lakukan sebagian besar tidak tepat mengenai sasaran. Hal ini dipengaruhi oleh faktor kekuatan otot tungkai, otot

lengan dan *fleksibilitas* atau kelentukan pergelangan tangan yang di miliki sisiwa masih kurang.

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh. Dalam sebuah pertandingan bulutangkis, untuk memenangkan pertandingan tersebut para pemain harus bisa melakukan *smash* yang tepat ke daerah lawan, *Smash* merupakan pukulan serangan utama dalam bulutangkis. *Smash* dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu *smash* penuh (*full smash*) dan *smash* setengah (*half smash*). Pukulan ini membutuhkan kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, fleksibilitas pergelangan tangan serta kordinasi gerak tubuh yang harmonis.

Dengan melihat permasalahan yang ditemui, maka penulis tertarik untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam melakukan keterampilan teknik dasar dalam permainan bulutangkis, lebih khususnya pada ketepatan pukulan *Smash Forehand* yang kurang dikuasai oleh siswa putera SMA Negeri 1 suwawa. Dalam hal peningkatan ketepatan pukulan *Smash Forehand* yang di inginkan, maka harus di bentuk salah satu latihan untuk kekuatan otot tungkai, otot lengan dan *fleksibilitas* atau kelentukan pergelangan tangan siswa putera SMA Negeri 1 Suwawa melalui latihan *skipping*. *Skipping* adalah latihan melompat dengan menggunakan tali. Latihan *skipping* ini dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, otot bahu, otot lengan dan memperluas gerak persendian. Hal ini diharapkan sebagai salah satu alternatif latihan bagi siswa putera SMA Negeri 1 Suwawa agar mampu melakukan pukulan *smash forhand* dengan baik dan benar.

Oleh karena itu untuk membuktikan apakah bentuk latihan di atas dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam ketepatan pukulan *smash forehand*. Maka penulis berkeinginan untuk mengkaji lebih jauh Tentang **“Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan *Smash Forehand* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Putera SMA Negeri 1 Suwawa”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: a) kemampuan ketepatan pukulan *smash forehand* pada siswa putra SMA Negeri 1 Suwawa kurang baik, b) Siswa putra SMA Negeri 1 Suwawa kurang memiliki kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan tangan, dan c) latihan *skipping* merupakan latihan yang jarang diberikan kepada siswa putra SMA Negeri 1 Suwawa.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian sebelumnya maka, rumusan masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah latihan *skipping* berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash forehand* dalam cabang olahraga bulutangkis pada siswa putra SMA Negeri 1 Suwawa?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash forehand* dalam cabang olahraga bulutangkis pada siswa putra SMA Negeri 1 Suwawa.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini di bagi menjadi 2 bagian, antara lain :

1. Manfaat Teoritis :

Sebagai tambahan ilmu bagi pelatih, dan guru pendidikan jasmani, khususnya guru olahraga di SMA Negeri 1 suwawa, terhadap pembinaan keterampilan maupun prestasi olahraga, serta dapat meningkatkan performa atlet, khususnya pada permainan bulutangkis, sehingga dapat meraih prestasi puncak/sesuai dengan harapan, serta dapat mengetahui bukan hanya keterampilan saja yang harus dilatih tetapi kemampuan fisik, serta ilmu pendukung yang berkaitan dengan permainan bulutangkis, dan memberikan dorongan moril/motivasi kepada siswa maupun atlet sehingga dapat memicu kemauan dalam berlatih, sekaligus dapat menumbuhkan rasa cinta terhadap dunia olahraga, khususnya dalam permainan bulutangkis.

2. Manfaat Praktis :

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para pelatih atau guru-guru pendidikan jasmani yang ada di sekolah-sekolah, terlebih khusus guru pendidikan jasmani yang berada di SMA Negeri 1 suwawa, dapat memacu/memberikan dorongan kepada siswanya sehingga tercipta kemauan berlatih, serta lebih menambah minat dan mengolah potensi/bakat siswa atau atlet dalam permainan bulutangkis. Serta menambah ketertarikan siswa-siswa dalam berolahraga khususnya pada permainan bulutangkis, dan bisa membawa nama harum sekolah, dalam pencapaian prestasi ditingkat pelajar, pada kejuaraan O2SN.

Semoga bermanfaat bagi para pembaca sekalian dan dapat dipergunakan sebagai bahan acuan dalam memberi pengajaran kepada para peserta didik sekaligus dapat membangun Indonesia yang tangguh dibidang keolahragaan terutama didalam permainan bulutangkis.