

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Salah satu upaya pemerintah untuk membina kualitas hidup masyarakat Indonesia sekarang ini adalah melalui olahraga, sebab dengan berolahraga dapat mengembangkan dan membina dirinya agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya sendiri dan untuk pembangunan bangsa. Tujuan pembinaan yang dimaksud adalah untuk memacu pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak, menanamkan nilai sikap dan membiasakan hidup sehat.

Pengembangan atau pembinaan suatu cabang olahraga harus memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi dan faktor penunjang sehingga pembinaan yang dimaksud memperoleh hasil yang maksimal. Salah satu cabang olahraga yang perlu dikembangkan adalah pembinaan olahraga bulutangkis. Olahraga tersebut dapat membentuk fisik yang teratur dalam memperoleh kekuatan, kecepatan, keterampilan dan koordinasi.

Menyadari bahwa pentingnya peranan olahraga dalam meningkatkan kemampuan fisik seseorang maka perlunya latihan secara teratur yang berpengaruh terhadap pertumbuhan maupun perkembangan antar organ tubuh. Olahraga dapat merangsang fungsi organ tubuh seperti halnya otot, peredaran darah, pernapasan dan syaraf.

Olahraga bulutangkis merupakan suatu latihan tentang gerak tubuh yang diciptakan dan disusun secara teratur dalam rangka pembinaan dan pembentukan tubuh serta perkembangan pribadi secara harmonis yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pukulan smash dengan memperhatikan faktor penunjang dan sarana yang memadai. Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan dalam tingkat nasional dan internasional untuk mencapai tujuan dalam olahraga bulutangkis perlu

memperoleh pembinaan dan harus memperhatikan bahwa yang akan dibina harus pemberani, tidak mudah putus asa, mempunyai motivasi, mempunyai modal besar, mempunyai daya kontrol yang baik serta umur yang relative mudah dan tidak cacat. Dengan demikian pembinaan itu dapat mempunyai harapan yang lebih baik serta pembibitannya bersipat merata dan mulus. Mengingat pembinaan olahraga bulutangkis memerlukan Pembina maka olahraga tersebut harus diteliti secara terus menerus dengan memperhatikan paktor penunjang dan sarana yang memadai.

Perkembangan dan kemajuan ilmu dan teknologi dewasa ini maka tumbuh dan berkembang berbagai bentuk gerakan, baik yang dilakukan di Indonesia maupun yang dilakukan di negara lain. Untuk menciptakan atlit bulutangkis yang akan berprestasi haru slah dibina secara terus menerus dengan memperhatikan sarana penunjang yang memadai dan pembinaanya dapat dilakukan dijenjang pendidikan di sekolah dan kegiatan ekstra di luar sekolah.

Karena pukulan smash salah satu teknik yang penting harus dimiliki oleh pemain bulutangkis untuk meningkatkan pukulan smesh perlu adanya latihan otot lengan secara terus

Karena kurangnya metode latihan yang dapat membuat pemain-pemain bulutangkis ditingkat SMP kurang menguasai teknik permainan terutama dalam melakukan pukulan smash yang keras dan curam kebawah yang tepat dan terarah, sehingga mengakibatkan kurangnya perstasi bulutangkis di tingkat SMP yang diharapkan.

Contohnya saja pada saat seorang pemain memukul/ smash Shuttlecock. Pukulan lemah mengakibatkan Shuttlecock tersebut tersangkut di net. Hal ini terjadi karena kurangnya daya ledak otot lengan yang dimiliki pemain. Disamping itu, beberapa pemain hanya mampu bermain berapa set saja, dan bila diuji kemampuan bermainnya kehabisan tenaga ditengah-tengah pertan dingan. Apa bila saat bermain hingga saat set terakhir dengan lawan yang cukup keras kemampuan menurun akibat kurangnya dayatahan yang dimiliki pemain tersebut.

Sukses olahraga khususnya permainan bulutangkis sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik maupun psikis yang tinggi, maka kondisi fisik yang prima biasanya akan pula dapat meningkatkan rasa percaya diri dan lebih siap menghadapi tantangan latihan maupun pertandingan. Dalam setiap cabang olahraga ada beberapa komponen fisik yang dominan dan harus dilatih dengan baik. Oleh karena itu harus difahami terlebih dahulu batasan atau definisi serta bentuk-bentuk latihan bagi setiap unsure latihan tersebut.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti sewaktu melaksanakan di SMP Negeri 1 Telaga dalam belajar mengajar dan ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler terutama pada komponen fisiknya kurang baik. Hal ini mungkin disebabkan karena kurangnya pemahaman tentang komponen-komponen kondisi fisik. Namun mengingat kurangnya pelatih di setiap cabang dan guru profesional adalah salah satu hambatan yang ditemui. Sehingga penulis berasumsi bahwa ada kemungkinan hal ini disebabkan oleh komponen fisiknya kurang baik terutama pada *Dumbbell Overhead Extension* yang masih lemah dan belum terlatih.

Bagi penulis, masalah yang dihadapi di SMP Negeri 1 Telaga tersebut dapat diatasi melalui latihan yang teratur dan sistematis. Dalam mewujudkan sebuah prestasi olahraga bulutangkis latihan yang dilakukan meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Sebagai langkah awal latihan perlu diberikan latihan fisik karena kondisi fisiklah yang menentukan baik dan buruknya teknik gerakan dalam permainan bulutangkis.

Biasanya pemain bulutangkis di tingkat SMP Negeri 1 Telaga hanya mengadakan teknik yang mereka lakukan pada waktu bermain bulutangkis sehari-hari, tanpa menggunakan teknik-teknik permainan yang menarik dan terarah.

Melihat keadaan seperti ini peneliti tertarik mencari metode atau cara yang tepat untuk dijadikan satu bentuk latihan yang baik dan permainan dikembangkan ditingkat SMP Negeri 1 Telaga terutama pukulan smash dalam permainan bulutangkis. Dengan menggunakan metode eksperimen yang mengukur tentang pengaruh terhadap pukulan smash dengan latihan *Dumbbell Overhead Extension*

Berdasarkan uraian di atas, penulisan terkait mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Dumbell Overhead Extension Terhadap Pukulan Smash Cabang Olahraga Bulutangkis Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri I Telaga”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat diidentifikasi sebagai berikut: Apakah latihan kekuatan otot lengan dapat meningkatkan kemampuan pukulan smash pada permainan bulutangkis?, Apakah latihan Dumbell Overhead Extension dapat meningkatkan kekuatan otot lengan terhadap pukulan smash dalam permainan bulutangkis?, Seberapa jauh peningkatan pukulan smash dapat meningkat melalui latihan Dumbell Overhead Extension ?.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat diidentifikasi perlu sebagai berikut: apa ada Pengaruh Latihan Dumbell Overhead Extension Terhadap Pukulan Smash Cabang Olahraga Bulutangkis Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri I Telaga

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian eksperimen ini adalah untuk:

“Mengetahui pengaruh latihan Dumbell Overhead Extension terhadap pukulan smash cabang olahraga bulutangkis pada siswa putra kelas VII SMP 1 Telaga”

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian di harapkan :

1. Berguna bagi penggemar bulutangkis secara khusus dalam usaha mengharpakan ketarampilan melakukan pukulan smash
2. Menjadi bahan masukan kearah penyempurnaan program pendidikan di sekolah- sekolah
3. Memberikan pemikiran bagi peneliti, Pembina, guru penjaskes serta masyarakat penggemar olahraga bulutangkis gunamembina oloahraga bulutangkis