

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu bentuk upaya pembentukan watak atau kepribadian seseorang baik dalam segi disiplin, tingkah laku, sportifitas serta rasa kebanggaan terhadap negara melalui capaian prestasi olahraga itu sendiri. Olahraga ini terdiri dari berbagai macam cabang, misalnya atletik, bela diri, senam serta olahraga permainan. Olahraga permainan terdiri dari beberapa macam salah satunya adalah bulutangkis.

Bulutangkis adalah sebagai salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan sangat digemari oleh masyarakat dari berbagai kalangan dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan. Permainan ini hampir semua lapisan masyarakat pernah memainkannya yang dimulai dari pertandingan tingkat pedesaan seperti kejuaraan dalam memeriahkan hari ulang tahun kemerdekaan Republik Indonesia pertandingan antar kelas seperti *Class Meeting* sampai pertandingan antar sekolah.

Permainan ini sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat, bahkan ikut mewarnai gaya hidup masyarakat pada saat ini, permainan ini tidak hanya untuk memperoleh prestasi atau salah satu pilihan untuk menjadi atlet yang berprestasi tinggi, dan juga sebagai hiburan yang menarik bagi setiap orang khususnya yang menggemari permainan bulu tangkis. Sebagaimana karakteristik permainan bulu tangkis mengandung unsur keterampilan gerak, yaitu berupa teknik dasar memegang raket, pukulan pertama (*service*), pukulan melampaui kepala (*overhead stroke*), dan pukulan dengan ayunan rendah (*underheadstroke*) di dalam permainan bulu tangkis. Berhasil tidaknya pelaksanaan olahraga bulu tangkis di sekolah sesuai dengan tujuan yang diharapkan ditentukan oleh banyak faktor, baik dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa yang mempengaruhi keberhasilan dalam belajar diantaranya yaitu kondisi fisiologis, kondisi psikologis, kecerdasan (*intelegensi*) dan kematangan, sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa diantaranya yaitu lingkungan alam dan lingkungan sosial yang meliputi keluarga, masyarakat, dan sekolah. Di

lingkungan sekolah, salah satunya adanya kegiatan proses belajar mengajar. Oleh karena itu guru harus dapat menggunakan metode pembelajaran yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan bulu tangkis. Untuk dapat mencapai prestasi yang prima, seorang pemain bulutangkis memerlukan unsur-unsur kondisi fisik yang baik seperti kekuatan otot tungkai, kelincihan, daya tahan kardiovaskular, dan kekuatan otot lengan. Dengan memiliki kelincihan yang baik, maka seorang pemain bulutangkis dapat menguasai lapangan sehingga dapat menjangkau dan mengembalikan *shuttlecock* yang ditempatkan lawan tanpa menemui kesulitan yang berarti. Dengan memiliki daya tahan kardiovaskular yang baik, maka seorang pemain bulutangkis dapat bermain bulutangkis lebih lama sehingga tidak mudah mengalami kelelahan dan dengan memiliki kekuatan otot lengan pemain dapat melakukan pukulan smash dengan tepat dan terarah. Untuk meningkatkan pukulan smash perlu adanya latihan otot lengan secara terprogram. Karena pukulan smash salah satu teknik yang penting harus dimiliki oleh pemain bulutangkis. Hal ini sama halnya dengan hasil observasi peneliti di sekolah SMP Negeri 1 Paguyaman dimana saat proses belajar mengajar atau kegiatan ekstrakurikuler peneliti melihat kebanyakan siswa melakukan pukulan smash masih kurang tepat atau belum sesuai dengan yang diharapkan.

Melihat keadaan seperti ini peneliti ingin menerapkan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan ketepatan pukulan smash. Bentuk latihan itu adalah *cable french pres*. Latihan *Cable French Press* adalah latihan yang dilakukan dengan cara menarik atau memanipulasi alat/*cable* dari belakang ke arah depan menggunakan dua tangan atau satu tangan guna untuk latihan meningkatkan kekuatan otot lengan. Adapun proses pelaksanaannya yaitu berdiri membelakangi, kaki dibuka selebar bahu, kemudian pada saat menarik posisi tangan berada di atas kepala dan siku di tekuk kemudian tarik sampai di depan dada secara berulang-ulang berdasarkan program latihan yang telah dirancang. Adapun tujuan latihan *cable French press* adalah untuk meningkatkan kekuatan otot lengan seperti *extensor carpi ulnaris*, *fleksor carpi ulnaris*, *extensor carpi ulnaris longus*, *biceps*, *tricep*, *deltoid*, *trapesius*, *teres minor*, *teres mayor*, dan *latisimus dorsi*.

Berdasarkan uraian di atas, penulisan terkait mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Cable French Press Terhadap Ketepatan Pukulan Smash dalam permainan Bulutangkis Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri I Paguyaman”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: Berapa besar wawasan siswa dalam menguasai latihan dalam permainan bulutangkis?, Apakah latihan *cable French press* dapat berpengaruh pada ketepatan pukulan smash dalam permainan bulutangkis?, Apakah ketepatan pukulan smash dapat dilakukan dengan latihan *cable French press*?

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang terkait dengan identifikasi masalah di atas sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *cable French press* terhadap ketepatan pukulan smash dalam permainan Bulutangkis pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri I Paguyaman?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian eksperimen ini adalah untuk “Mengetahui pengaruh latihan Cable French Press terhadap ketepatan Pukulan Smash dalam Permainan Bulutangkis pada Siswa Putra Kelas VIII SMP 1 Paguyaman”.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari pada penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi para pembaca dan khususnya bagi peneliti sendiri dalam upaya menambah pengetahuan dalam melihat pengaruh latihan *cable French press* terhadap ketepatan pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis pada Siswa Putra Kelas VIII SMP 1 Paguyaman”.

1.5.2 Manfaat Praktis

Dapat berguna bagi siswa agar dapat memperluas pemahaman mereka dalam melaksanakan latihan *cable French press*, sehingga pukulan smash mereka dapat berkembang dengan baik.