

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.

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.

Kekuatan otot lengan mempunyai peranan penting dalam permainan bulutangkis, terutama saat melakukan pukulan *backhand lob*, dengan kekuatan otot lengan yang baik seorang pemain akan bisa melakukan pukulan *backhand lob* dengan baik. Menurut Syahri Alhusin (2007:39) pada saat memukul *shuttlecock*, gunakan tenaga kekuatan siku dan pergelangan tangan, hingga gerakan lanjut dari pukulan ini berakhir diatas bahu kiri. Untuk bisa menghasilkan pukulan *backhand lob* yang maksimal dapat dilakukan dengan penambahan program latihan beban, dengan variasi latihan beban menggunakan *dumbbell* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, terutama pada otot *triceps* dan otot bagian luar lainnya yaitu dengan latihan

dumbbell kickbacks dan latihan *one-arm overhead dumbbell extension* (Frederic Delavier, 2010:26).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, kelas ekstrakurikuler bulutangkis di SMPN 7 Gorontalo masih melakukan kesalahan saat melakukan pukulan *Backhand Lob*, dengan melakukan pukulan yang kekuatannya semakin melemah karena kekuatan otot lengan yang tidak maksimal. Kekuatan otot lengan merupakan komponen yang penting dalam bulutangkis agar bisa menghasilkan suatu pukulan yang baik (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2009:109). Oleh karena itu siswa perlu meningkatkan kekuatan otot lengan agar bisa menghasilkan pukulan yang baik. Salah satu bentuk latihan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan yaitu variasi latihan beban menggunakan *Dumbbell* yang berupa latihan *Dumbbell Kickbacks* dan latihan *One-Arm Overhead Dumbbell Extension*.

Dari permasalahan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen dengan judul “perbedaan pengaruh latihan *Dumbbell Kickbacks* dan latihan *One-Arm Overhead Dumbbell Extension* terhadap kemampuan *Backhand Lob* pada kelas ekstrakurikuler bulutangkis di SMPN 7 Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

Kekuatan otot lengan merupakan komponen yang penting dalam bulutangkis, Kurangnya kekuatan otot lengan bisa mempengaruhi hasil pukulan *Backhand Lob* dan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan yaitu dengan variasi latihan beban menggunakan *dumbbell* yang berupa latihan *Dumbbell Kickbacks* dan latihan *One-Arm Overhead Dumbbell Extension*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Dumbbell Kickbacks* terhadap kemampuan *Backhand Lob* dalam bulutangkis pada kelas ekstrakurikuler di SMPN 7 Gorontalo?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *One-Arm Overhead Dumbbell Extension* terhadap kemampuan *Backhand Lob* dalam bulutangkis pada kelas ekstrakurikuler di SMPN 7 Gorontalo?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Dumbbell Kickbacks* dan latihan *One-Arm Overhead Dumbbell Extension* terhadap kemampuan *Backhand Lob* dalam bulutangkis pada kelas ekstrakurikuler di SMPN 7 Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Dumbbell Kickbacks* terhadap kemampuan *Backhand Lob* dalam bulutangkis pada kelas ekstrakurikuler di SMPN 7 Gorontalo.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *One-Arm Overhead Dumbbell Extension* terhadap kemampuan *Backhand Lob* dalam bulutangkis pada kelas ekstrakurikuler di SMPN 7 Gorontalo.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Dumbbell Kickbacks* dan latihan *One-Arm Overhead Dumbbell Extension* terhadap kemampuan *Backhand Lob* dalam bulutangkis pada kelas ekstrakurikuler di SMPN 7 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsi pemikiran dan ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tentang efektivitas latihan *Dumbbell Kickbacks* dan latihan *One-Arm Overhead Dumbbell Extension* terhadap kemampuan *Backhand Lob* dalam permainan bulutangkis.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi Sekolah

- a. Dapat menjadikan siswa akan lebih termotivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya dalam cabang olahraga bulutangkis.
- b. Dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya mengenai latihan *Dumbbell Kickbacks* dan latihan *One-Arm Overhead Dumbbell Extension*.

2) Bagi Peneliti

Dapat menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana memberikan metode dan bentuk latihan yang tepat sesuai dengan karakteristik cabang.