

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan generasi muda bangsa pada dasarnya mengarah pada peningkatan kualitas manusia Indonesia. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Olahraga merupakan kegiatan yang dapat memberikan kesehatan dan kesenangan pada manusia. Olahraga juga merupakan suatu keharusan untuk memenuhi kebutuhan biologis manusia guna mengembangkan kesehatan tubuh manusia yang bersifat menyeluruh, baik dalam hal pembentukan keterampilan hidup, keterampilan sosial, keterampilan berpikir, prestasi dan penghayatan nilai-nilai moral manusia. Olahraga bukan hanya sekedar hobi, tapi olahraga sudah menjelma menjadi suatu kebutuhan.

Pada masa sekarang ini, olahraga juga bisa memberikan pengaruh terhadap citra suatu bangsa. Negara yang memiliki banyak prestasi di bidang olahraga, secara tidak langsung prestasi itu sudah menaikkan citra suatu negara. Berbicara mengenai prestasi, Indonesia merupakan salah satu negara di Asia yang memiliki prestasi yang cukup baik. Sering sekali Indonesia mengirim atlet-atletnya untuk mengikuti perlombaan di tingkat internasional. Salah satu cabang olahraga andalan Indonesia adalah cabang olahraga bulutangkis, karena melalui cabang bulutangkis inilah yang sering mengharumkan nama Indonesia di berbagai kejuaraan di tingkat Asia dan Dunia.

Bulutangkis adalah olahraga dan permainan yang sudah mendarah daging untuk masyarakat Indonesia. Dari sekian cabang olahraga yang ada, bulutangkis menjadi olahraga yang disenangi dan digemari oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Itu artinya sebagai salah satu bukti bahwa permainan dan olahraga bulutangkis tumbuh subur di tengah-tengah masyarakat atau bisa dikatakan menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat. Bulutangkis sebagai olahraga hiburan dan pertandingan digemari tua muda. Permainan bulutangkis merupakan salah satu permainan yang membutuhkan mobilitas yang tinggi, karena harus berusaha menyerang daerah lawan sebelum lawan siap pada posisinya. Seorang pemain selain harus memiliki mobilitas tinggi, pemain juga harus matang dalam pukulan-pukulannya, mengerti taktik dan strategi serta mampu membaca kekuatan lawan dan dimana letak kelemahannya (Dinata & Tarigan, 2016).

Untuk dapat memainkan permainan bulutangkis dengan baik seorang pemain harus mampu melakukan beberapa teknik pukulan atau keterampilan gerak memukul. Teknik pukulan diartikan sebagai cara-cara melakukan pukulan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan. Secara umum keterampilan gerak memukul permainan bulutangkis dapat di kategorikan ke dalam tiga jenis, kategorisasi ini didasarkan pada posisi raket pada waktu melakukan pukulan, ketiga jenis keterampilan tersebut adalah pukulan dengan ayunan raket dari bawah ke atas (*underarm strokes*), pukulan menyamping (*sidearm strokes*) dan pukulan dari atas kepala (*overhead strokes*) (Budiwanto, 2013).

Salah satu pukulan pada kategori pukulan dari atas kepala adalah *smash*. Pukulan *smash* adalah pukulan yang paling kuat. Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Pukulan ini mengandalkan kekuatan, kecepatan, lengan dan lecutan pergelangan tangan. Pukulan *smash* dapat dibagi menjadi dua pukulan *smash* yaitu *the standing smash* dan *smash* dengan lompatan vertikal dan lompatan parabola ke depan. Posisi lompatan dalam *smash* kemungkinan sangat berpengaruh terhadap kecepatan juga ketajaman dalam *smash*. Pengarahan teknik dasar yang benar sejak dini diperlukan agar teknik dapat dikuasai dengan baik pada saat melakukan *jump smash*, kesalahan-kesalahan yang biasa yang terjadi adalah posisi badan, ayunan lengan saat memukul *shuttlecock* dan lompatan saat *jump smash*, gerakan badan dan lompatan saat memulai dan mengakhiri *jump smash* tidak sempurna (Subarjah & Hidayat, 2014).

Hasil observasi penulis pada atlet bulutangkis usia 14-15 tahun di PB Kharisma bahwa dari beberapa pertandingan dan pada saat latihan, penulis melihat kurangnya pengalaman pada saat melakukan gerakan *jump smash*, sehingga pukulan yang dilakukan atlet sangatlah lemah dan kurang menukik tajam ke arah lawan, sehingga lawan dengan mudah mengembangkan serangan. Selain itu, penulis juga mewawancarai salah satu pelatih di PB Kharisma diperoleh informasi bahwa beberapa kekurangan atlet muda di PB Kharisma salah satunya adalah *jump smash*, ketika atlet melakukan *jump smash* tenaga atlet sangatlah lemah, sebagian atlet masih belum mengerti dan salah dalam melakukan *jump smash*. Kesalahan atlet pada umumnya pada saat melakukan *jump smash* yaitu atlet melakukan *jump*

smash tanpa lompatan yang maksimal, masih ada yang melompat tetapi pelan, sehingga hasil *jump smash* tidak seimbang/terarah dan pelan sehingga mudah untuk dikembalikan lawan. Pukulan *jump smash* membutuhkan kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, fleksibilitas pergelangan tangan serta kordinasi gerak tubuh yang harmonis. Oleh karena itu, peningkatna kekuatan otot tungkai menjadikan perhatian pengembangan sebagai pondasi yang vital dalam mendukung pukulan *jump smash* atlet bulutangkis.

Melihat permasalahan yang ditemui, maka penulis tertarik untuk mengembangkan kemampuan atlet dalam melakukan keterampilan teknik dasar dalam permainan bulutangkis, lebih khususnya pada kemampuan *jump smash* yang belum optimal dikuasai atlet usia 14-15 tahun di PB Kharisma. Latihan *skipping* dianggap sebagai potensi solusi untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Latihan *skipping* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, otot bahu, otot lengan dan memperluas gerak persendian. Hal ini diharapkan sebagai salah satu alternatif latihan bagi atlet bulutangkis agar mampu melakukan pukulan *jump smash* dengan baik dan benar.

Penelitian yang dilakukan (Eler & Acar, 2018), *skipping* dapat meningkatkan koordinasi, keseimbangan, *rhythm*, kecepatan dan terutama statik atau kekuatan otot dinamik selama pengulangan atau konstan performa dan sebagai bagian dari latihan selama periode tertentu yang dapat mengembangkan motor *skills*. *Skipping* merupakan latihan yang lebih menekankan kelincahan otot tungkai seperti otot gluteal, hamstring, *quadricep* dan *gastrocnemius* dengan tenaga dan kecepatan maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada skripsi ini dengan judul: "Pengaruh Latihan *Skipping* terhadap Hasil Power Tungkai dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Usia 14-15 Tahun di PB Kharisma".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Atlet usia 14-15 tahun di PB Kharisma belum memiliki power tungkai dan fleksibilitas pergelangan tangan yang baik.
2. Belum optimalnya kemampuan *jump smash* atlet usia 14-15 tahun di PB Kharisma.
3. Atlet usia 14-15 tahun di PB Kharisma belum menguasai teknik *jump smash* secara baik.
4. Belum diberikannya program latihan dalam usaha meningkatkan power tungkai atlet usia 14-15 tahun di PB Kharisma.
5. Belum optimalnya dan bahkan jarang diberikannya program latihan *skipping* pada atlet usia 14-15 tahun di PB Kharisma.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, bahwa power tungkai atlet usia 14-15 tahun di PB Kharisma masih rendah perlu ada pembinaan dan peningkatan sehingga kemampuan *jump smash* dapat meningkat dalam permainan bulutangkis. Oleh karena itu, untuk fokusnya penelitian ini maka pembahasan penelitian dibatasi pada:

1. Tindakan atau perlakuan yang diberikan kepada responden penelitian berupa latihan *skipping*.
2. Kemampuan yang ditingkatkan adalah power tungkai.
3. Responden yang diberikan perlakuan atau yang menjadi sampel penelitian adalah atlet usia 14-15 tahun di PB Kharisma Bekasi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu: “Apakah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil power tungkai dalam permainan bulutangkis pada atlet usia 14-15 tahun di PB Kharisma?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil power tungkai dalam permainan bulutangkis pada atlet usia 14-15 tahun di PB Kharisma.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat atau kegunaan bagi pihak-pihak terkait, diantaranya:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan ilmu pengetahuan dan referensi di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya terkait dengan pengaruh latihan *skipping* terhadap power tungkai dalam permainan bulutangkis.

2. Manfaat praktis

- a. Sebagai saran dan informasi dalam upaya pembinaan dan performa atlet, khususnya pada permainan bulutangkis.
- b. Dapat diketahuinya faktor-faktor yang mempengaruhi power tungkai atlet bulutangkis.
- c. Sebagai dorongan, motivasi dan memicu kemauan atlet usia muda untuk berlatih *skipping* secara serius dan rutin sehingga dapat meningkatkan kekuatan power tungkai yang diperlukan dalam permainan bulutangkis.

G. Definisi Operasional

Penelitian ini meneliti dua variabel yaitu hasil power tungkai sebagai variabel terikat (dependen) dan latihan *skipping* sebagai variabel bebas (independen). Definisi operasional kedua variabel tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang (Ruthellia, 2017). Pengaruh merupakan sebuah perubahan benda maupun manusia apabila distimulus oleh berbagai hal. Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ada atau tidaknya perubahan peningkatan hasil power tungkai setelah diberikan latihan *skipping* pada atlet usia 14-15 tahun di PB Kharisma.

2. Latihan *Skipping*

Latihan *skipping* adalah aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, berulang dan terarah berupa aktivitas olahraga dengan alat bantu berupa tali yang

diputar dengan pergelangan tangan sebagai tumpuan. Gerakan *skipping* dengan melompati tali yang diayunkan melewati kepala hingga kaki (Jahromi et al., 2016). Pada penelitian ini dilakukan latihan *skipping* dengan 10 sesi, masing-masing sesi dengan alokasi waktu 90 menit, yaitu pengantar dengan alokasi 10 menit, pemanasan dengan alokasi 15 menit, latihan inti *skipping* dengan alokasi 60 menit, pendinginan dan evaluasi dengan alokasi 5 menit. Pada minggu 1-2, 1 siklus terdiri dari 30 detik latihan dan 60 detik istirahat. Lompatan yang dilakukan adalah 25 sampai 60 lompatan setiap siklus. Pada minggu 3-4, 1 siklus terdiri dari 60 detik latihan dan 60 detik istirahat. Lompatan yang dilakukan adalah 120 sampai 140 lompatan setiap siklus. Pada minggu 5-6, 1 siklus terdiri dari 60 detik latihan dan 30 detik istirahat. Lompatan yang dilakukan adalah 140 sampai 180 lompatan setiap siklus.

3. Power Tungkai

Power tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot-otot tungkai untuk melakukan kerja atau melawan beban atau tahanan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Karyono, 2016). Indikator hasil power tungkai pada penelitian ini menggunakan *vertical jump test (sargent test)*. *Vertical jump test* dilakukan dengan cara mengukur jangkauan tangan maksimal saat berdiri dan jangkauan maksimal yang bisa diraih pada saat melompat dengan bantuan dinding yang berskala sentimeter (Syamsuri, 2017). Tes ini dilakukan sebanyak 3 kali dan hasil yang paling bagus akan dimasukkan ke data.