#### BAB I

#### PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, dan olahraga kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembang psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, dan olahraga kesehatan sebagai media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Oleh karena itu, penyelenggaraan pendidikan jasmani, dan olahraga kesehatan harus lebih dikembangkan ke arah yang lebih optimal sehingga peserta didik akan lebih inovatif, terampil, kreatif, dan memiliki kesegaran jasmani dan kebiasan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman gerak manusia. Salah satu cabang olahraga

dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) adalah permainan bulu tangkis.

Bulu tangkis merupakan cabang olahraga permainan yang cukup terkenal di dunia. Sejak tahun 1992 bulu tangkis resmi dipertandingkan di olimpiade. Bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang diandalkan oleh bangsa Indonesia. Dengan bulu tangkis, negara Indonesia dapat dikenal oleh bangsa-bangsa didunia sebagai negara yang kuat dalam olahraga tersebut (Ngatiyono, 2008: 27).

Salah satu cabang olahraga yang diandalkan oleh negara Indonesia, bulu tangkis mendapat perhatian yang baik dalam segi pengembangan dan pembinaan atlet-atlet muda. Berbagai upaya yang dilakukan oleh pemerintah pada umumnya dan pelatih pada khususnya dalam rangka meningkatkan prestasi atlet-atlet bulu tangkis di mata dunia salah satunya dengan meningkatkan intensitas dan variasi latihan.

Prestasi cabang olahraga bulu tangkis sangat minim dan jarang menurunkan atletnya pada kejuaraan-kejuaraan pada tingkat Kabupaten/Kota. Hal ini terlihat pada kejuaraan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (OOSN) se-Kota Palembang, prestasi siswa SMP Negeri 37 Palembang masih jauh dari harapan, mereka tidak mampu lolos di babak penyisihan. Salah satu penyebab teknisnya adalah kurangnya *power* otot lengan dalam melakukan servis sehingga bola terkadang tidak melewati net. Disamping itu, keterampilan dan penguasaan teknik bermain siswa masih kurang sehingga bola yang dikirim oleh pihak lawan terkadang tidak bisa dikembalikan lagi. Latihan yang diterapkan di SMP Negeri 37 Palembang ini pun membuahkan hasil di antaranya: 1) OOSN Bulu Tangkis Juara III tingkat Kecamatan (Tahun 2013), 2) OOSN Bulu Tangkis Juara III tingkat Kecamatan (Tahun 2014). Khusus pada kegiatan ekstrakurikuler Bulu tangkis di SMP Negeri 37 Palembang, jumlah siswa yang ikut

dalam ekskul ini berjumlah 38 orang siswa yang terdiri dari kelas VII-IX. Dengan didukung oleh 2 orang pelatih dan 2 orang guru pendamping, ekskul Bulu Tangkis ini dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok regular adalah kelompok yang dikategorikan baru belajar Bulu Tangkis kelompok ini siswa diajarkan mulai dari cara memegang raket, posisi kaki sampai dengan teknik pukulan (servis dan lob). Berikutnya yaitu kelompok bimbingan merupakan kelompok terakhir yang latihannya lebih mengarah kepada pertandingan, mulai dari materi tentang pelaksanaan pertandingan dan teknikteknik Bulu Tangkis. Kegiatan ini dilaksanakan dalam 3 kali seminggu yaitu selasa, kamis dan sabtu pada pukul 15.00-17.00 WIB. Latihan yang diterapkan di SMP Negeri 37 Palembang.

Dari sekian banyak teknik dasar yang ada yaitu servis, back hand, forehand dan smash. Smash merupakan teknik yang selalu digunakan untuk menyerang dan menghasilkan angka serta meraih kemenangan. Karena permainan bulu tangkis merupakan permainan cepat maka teknik menyerang lebih dominan dibandingkan dengan teknik bertahan. Smash dapat dilakukan dari semua posisi.

Dari hasil pengamatan penulis pada pemainan bulu tangkis di SMP Negeri 37 Palembang, pada saat melakukan latihan dan dari hasil wawancara dengan guru Penjas sekolah tersebut, menunjukkan bahwa kemampuan *smash* para pemain kurang maksimal yaitu berupa teknik, sasaran dan kekuatan dalam melakukan *smash*. Siswa yang memiliki tangan yang lebih panjang dan otot lengannya lebih besar mampu melakukan *smash* dengan akurasi dan arah yang baik, sedangkan sebaliknya siswa yang memiliki tangan pendek dan otot lengan yang kecil hanya mampu melakukan *smash* dengan akurasi dan arah yang kurang memuaskan. *Smash* merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari :1) langkah awalan, 2) tolakan

untuk meloncat, 3) memukul bola saaat melayang di udara, 4) saat mendarat kembali setelah memukul bola. Keempat teknik gerakan ini harus didukung dengan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai. Langkah yang tepat dalam melakukan awalan, melakukan tolakan untuk meloncat dan saat mendarat kembali setelah memukul bola diperlukan kekuatan otot tungkai yang baik, begitu juga dalam memukul bola saat melayang diudara diperlukan kekuatan otot lengan yang mampu mengarahkan bola kearah sasaran yang diinginkan dengan akurasi yang cepat.

Mencermati dari permasalahan dan harapan yang ada di SMP Negeri 37 Palembang kiranya perlu diadakan suatu penelitian mengingat daya ledak (power) dalam melakukan smash sangat penting baik kekuata otot lengan dan kekuatan otot tungkai yang keduanya memiliki kontribusi dalam melakukan teknik smash yang baik.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan judul "Hubungan *Power* Otot Lengan dan *Power* Otot Tungkai Dengan Hasil *Smash* Dalam Permainan Bulu Tangkis Siswa Di sekolah Menengah Pertama Negeri 37 Palembang."

# 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian tentang latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- power otot lengan masih lemah;
- power otot tungkai masih lemah;
- 3. kemampuan *smash* siswa pada permainan bulu tangkis masih belum sesuai dengan harapan;
- 4. hubungan power otot lengan belum diketahui;

- 5. hubungan power otot tungkai belum diketahui;
- hubungan antara power otot dan power otot tungkai dengan hasil smash belum diketahui.

#### 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan uraian tentang identifikasi masalah di atas, fokus penelitian dibatasi pada masalah:

- 1. power otot lengan siswa;
- 2. power otot tungkai siswa;
- 3. kemampuan melakukan smash;
- 4. hubungan antara power otot lengan dengan hasil smash;
- 5. hubungan antara power otot tungkai dengan hasil smash;
- hubungan antara power otot lengan dan power otot tungkai dengan hasil smash;
- penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 37 Palembang, khususnya kelas VIII.

# 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tentang batasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut;

- Bagaimana kekuatan power otot lengan siswa?
- 2. Bagaimana kekuatan power otot tungkai siswa?
- 3. Bagaimana ketepatan hasil smash siswa?
- 4. Bagaimana hubungan power otot lengan dengan hasil smash siswa?
- 5. Bagaimana hubungan power otot tungkai dengan hasil smash siswa?

6. Bagaimana hubungan power otot lengan dan power otot tungkai dengan hasil smash siswa?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui:

- 1. kekuatan power otot lengan siswa;
- 2. kekuatan power otot tungkai siswa;
- 3. ketepatan hasil smash siswa;
- 4. hubungan power otot lengan dengan hasil smash siswa;
- 5. hubungan power otot tungkai dengan hasil smash siswa;
- 6. hubungan power otot lengan dan power otot tungkai dengan hasil smash siswa.

#### 1.6 Manfaat Penelitian

Hasil peneitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini:

#### 1. Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi, *power* otot lengan, power otot tungkai, dan hasil *smash* dalam permainan bulu tangkis siswa.

# 2. Guru Mata Pelajaran Penjasorkes

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan sebagai salah satu alternatif dalam peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan smash.

#### 3. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk perencanaan pengembangan peningkat prestasi mata pelajaran penjasorkes, khususnya permainan bulu tangkis.

# 4. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melaksanakan peneitian masalah serupa pada masa yang akan datang.

# 5. Program Studi Pendidikan Olahraga

Hasil penilitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu, khususnya pembelajaran permainan bulu tangkis.