

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas untuk melatih tubuh seseorang baik secara jasmani maupun rohani. Dalam aktifitas jasmani, olahraga terdapat dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan yang dilakukan dalam rangka memperoleh rekreasi ataupun prestasi yang optimal. Dalam upaya memperoleh prestasi pada kegiatan olahraga, tidak terlepas dari latihan yang dilakukan secara intensif. Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019) mengemukakan bahwa latihan untuk mencapai prestasi merupakan aktifitas yang sistematis dalam waktu yang relatif lama, ditingkatkan secara progresif serta individu yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Mengenalkan olahraga prestasi kepada generasi muda merupakan langkah penting yang harus dilakukan semua kalangan guna mencari bibit atlet agar regenerasi atlet tetap berjalan. Peranan pembinaan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat sangat penting artinya dalam mendukung pelaksanaan pembangunan manusia seutuhnya. Upaya ini dapat dicapai melalui suatu rangkaian pembinaan dan peningkatan prestasi di dalam berbagai cabang olahraga. Pembinaan meliputi pelatihan, kepengurusan, serta usaha memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat di seluruh Indonesia.

Salah satu cabang olahraga yang masih sangat digemari masyarakat Indonesia adalah *badminton* atau biasa disebut bulutangkis (Subarkah, A., &

Marani, I. N, 2020). Menurut Sumaryoto, S., & Nopembri (2017) bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok permainan. Permainan ini menggunakan sebuah raket dan kok/*shuttlecock* yang dipukul melewati sebuah net yang dapat dimainkan di dalam ataupun di luar ruangan pada lapangan dengan ukuran tertentu. Permainan bulutangkis dapat dimainkan oleh dua orang (tunggal) atau dua pasangan (ganda) yang saling berlawanan. Aturan dalam permainan ini adalah memukul *shuttlecock* melewati jaring agar jatuh dibidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama. Dalam permainan bulutangkis dikenal berbagai teknik dasar pukulan *forehand*, *backhand*, *forehand lob*, *servis*, dan *smash*.

Namun pada kenyataannya masih banyak kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh para atlet dalam melakukan teknik dasar pukulan pada permainan bulutangkis. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di Setia Jaya *Badminton Club*, peneliti menemukan beberapa atlet yang belum dapat melakukan pukulan *forehand lob* sampai garis belakang daerah lawan. Setia Jaya *Badminton Club* adalah salah satu perkumpulan bulutangkis yang bertujuan untuk membina, melatih, dan mendidik atlet bulutangkis khususnya diwilayah kota Palembang. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih *club*, pelatih menyatakan pergelangan tangan atlet terkesan tidak kuat dan kurang lentur dalam melakukan pukulan *forehand lob* sehingga ketika melakukan pukulan, *shuttlecock* tidak bisa diarahkan tepat dibagian belakang lapangan lawan.

Pukulan *forehand lob* adalah pukulan *forehand* yang dilakukan di atas kepala dengan tujuan *shuttlecock* dapat melambung jauh digaris belakang lawan

(Sheng, W. Y., Ginanjar, A., & Wei, G. T, 2020). Menurut Abedanzadeh, R., Becker, K., & Mousavi, S. M. R. (2022) pukulan *forehand* yang dilakukan di atas kepala merupakan taktik yang paling penting dalam permainan bulutangkis. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan pukulan *forehand lob* seorang atlet harus memiliki kekuatan pergelangan tangan dan kelenturan engkel tangan yang baik. Dengan adanya kelenturan engkel bola (*shuttlecock*) akan mudah untuk diarahkan ke belakang garis lawan.

Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kekuatan pergelangan adalah dengan menggunakan latihan beban lengan. Sebelumnya Emor, R., Makadada, F. A., & Ompi, S. (2022) pernah melakukan penelitian dengan memberikan *treatment* latihan beban lengan. Penelitiannya menyimpulkan bahwa latihan beban lengan dapat meningkatkan kemampuan pukulan *lob* atlet bulutangkis. Menurut Ali, M. (2022) latihan lengan yang tepat dapat berpengaruh terhadap kekuatan pukulan atlet. Zarwan, Z., & Hardiansyah, S (2019) juga memasukkan latihan beban lengan pada program latihan bulutangkis yang dikembangkannya karena jenis latihan ini berpengaruh secara signifikan terhadap pukulan atlet bulutangkis.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya pada penelitian ini menggunakan beban modifikasi berupa botol plastik berisi pasir. Jenis latihan beban ini tidak berbeda jauh dengan latihan beban untuk lengan lainnya. Pemilihan beban modifikasi ini dinilai cukup efektif dan efisien karena alat yang digunakan mudah untuk ditemukan dan digunakan oleh semua atlet dengan manfaat yang tidak jauh berbeda dengan jenis beban lainnya. Latihan pergelangan tangan menggunakan botol plastik yang berisi pasir ini diharapkan dapat meningkatkan kekuatan

pergelangan tangan dan kelenturan engkel tangan. Karena dalam olahraga bulutangkis, kekuatan pergelangan tangan dan kelenturan engkel tangan sangat dibutuhkan. Pada penelitian ini lebih fokus pada hasil *forehand lob* atlet bulutangkis khususnya pada atlet Setia Jaya *Badminton Club*.

Berdasarkan uraian diatas peneliti terdorong untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan Beban Modifikasi Terhadap Hasil *Forehand lob* Bulutangkis Pada Atlet Setia Jaya Badminton Club Palembang”**.

1.2 Masalah Penelitian

a) Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

- 1) Masih banyak atlet pada Setia Jaya *Badminton Club* yang belum menguasai teknik dasar dalam permainan bulutangkis.
- 2) Kurangnya kemampuan atlet pada Setia Jaya *Badminton Club* Palembang dalam melakukan pukulan *forehand lob*.
- 3) Kekuatan pergelangan tangan dan kelenturan engkel tangan atlet pada Setia Jaya *Badminton Club* masih kurang baik.

b) Batasan Masalah

Permasalahan di atas tidak semuanya dijadikan masalah penelitian. Oleh karena itu, hanya dibatasi pada permasalahan yaitu pengaruh latihan pergelangan

tangan menggunakan beban modifikasi terhadap hasil *forehand lob* bulutangkis pada atlet Setia Jaya *Badminton Club* Palembang.

c) Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh latihan pergelangan tangan menggunakan beban modifikasi terhadap hasil *Forehand lob* bulutangkis pada atlet Setia Jaya *Badminton Club* Palembang”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan pergelangan tangan menggunakan beban modifikasi terhadap hasil *forehand lob* bulutangkis pada atlet Setia Jaya *Badminton Club* Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

a) Bagi Atlet :

Meningkatkan kekuatan pukulan *forehand lob*, sehingga dapat menunjang permainan bulutangkis.

Meningkatkan prestasi dibidang olahraga khususnya olahraga bulutangkis.

b) Bagi Pelatih :

Untuk mendapatkan pengalaman baru bahwa latihan pergelangan tangan menggunakan beban modifikasi dapat diterapkan dalam latihan bulutangkis agar hasil pukulan *forehand lob* bulutangkis lebih baik.

c) Bagi Club :

Dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas Club melalui prestasi dibidang olahraga khususnya olahraga bulutangkis