

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas penting yang harus dilakukan oleh manusia dalam rangka memperoleh kesehatan tubuh, yang dalam pelaksanaan dan pengembangannya merupakan tanggung jawab bersama dan perlu keterlibatan berbagai unsur yang berhubungan dengan jalannya kegiatan olahraga. Oleh karena itu, olahraga merupakan salah satu gejala atau hasil kemajuan sosial yang sangat berguna bagi kelangsungan hidup manusia. Olahraga dapat diartikan sebagai usaha untuk menciptakan jiwa yang sehat dan jasmani yang kuat.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang cukup digemari oleh masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa serta dari perkotaan hingga di pedesaan. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sering dijadikan andalan atlet Indonesia untuk mengharumkan nama bangsa dan negara, selain itu cabang olahraga ini juga berguna untuk menjaga kebugaran tubuh. Secara umum definisi bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan (Hermawan Aksan 2013:14). Seorang pemain bulutangkis harus menguasai dan memahami teknik dasar dalam bermain bulutangkis.

Teknik pukulan bulutangkis yang harus dikuasai adalah sebagai berikut: pukulan servis, pukulan lob atau clear, pukulan dropshot, pukulan smash, pukulan drive atau mendatar dan pengembalian servis atau return servis.

Salah satu teknik andalan untuk memperoleh poin atau angka yaitu smash. Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan tentunya pemain harus memiliki kemampuan smash yang baik. Smash merupakan salah satu pukulan yang memiliki manfaat besar untuk menekan permainan lawan, merusak pertahanan dan sarana dalam mengumpulkan poin.

Latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu (Bompa, 1994:4). Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto, 2005:6). Skipping merupakan permainan yang cukup digemari anak-anak karena permainan ini sangat mudah dimainkan dan tidak membutuhkan biaya yang banyak untuk dapat memainkannya. Tidak hanya anak-anak yang memainkan permainan ini tetapi remaja dan orang dewasa pun memainkan permainan yang ini. Gerakan skipping merupakan koordinasi lengan dan kaki. Koordinasi gerak mata, tangan dan kaki adalah gerak yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan (Sajoto,1988:53). Menurut Muhammad Muhyi Faqur (2009: 23) sasaran ataupun tujuan dalam lompat tali adalah

- 1) Mengembangkan daya tahan
- 2) Mengembangkan kekuatan kaki dan lengan
- 3) Mengembangkan kekuatan kardiovaskuler
- 4) Membantu mengembangkan koordinasi tangan dan kaki
- 5) Mengembangkan koordinasi gerakan tangan dan kaki
- 6) Membantu mengembangkan keseimbangan tubuh yang baik.

Saat melakukan observasi di SMPN 16 Palembang pada tanggal 16 Mei 2023, peneliti mengamati masih banyak siswa yang belum mempunyai kemampuan untuk melakukan pukulan jump smash dengan baik pada permainan bulutangkis yang ada di SMPN 16 Palembang. Hal ini dilihat dari pengamatan peneliti banyak siswa yang pada saat melakukan jump smash shuttlecock menyangkut pada net dan shuttlecock yang dipukul keluar dari garis. Untuk menindak lanjuti hal tersebut perlu diketahui kemampuan dari masing-masing siswa yang ikut ekstrakurikuler bulutangkis di SMPN 16 Palembang. Dengan memberi latihan skipping diharapkan kemampuan Jump Smash siswa mengalami peningkatan. Dengan demikian peneliti bermaksud mengkaji secara ilmiah melalui penelitian skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Jump Smash Pada Ekstrakurikuler Bulu Tangkis di SMPN 16 Palembang”.

1.2 Masalah Penelitian:

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

- 1) Siswa belum memiliki kekuatan otot kaki yang baik.
- 2) Belum diketahuinya pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan jump smash siswa pada ekstrakurikuler bulutangkis

1.2.1 Pembatasan Lingkup Masalah

Agar penelitian ini bisa tuntas dan terfokus sehingga didapatkan hasil penelitian yang akurat, maka permasalahan yang diatas akan peneliti batasi pada hal-hal di bawah ini.

1.2.2 Rumusan Masalah

Permasalahan yang telah dijelaskan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah latihan skipping berpengaruh terhadap kemampuan jump smash pada ekstrakurikuler bulutangkis di SMPN 16 Palembang?”

1.3 Tujuan Penelitian

Dari Rumusan masalah diatas maka tujuan dalam penelitian ini adalah “untuk mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan jump smash pada ekstrakurikuler bulutangkis siswa di SMPN 16 Palembang”.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi peserta didik

Dengan eksperimen latihan skipping ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan teknik jump smash pada ekstrakurikuler bulutangkis.

2. Bagi sekolah

Eksperimen ini akan memberikan manfaat positif untuk meningkatkan kemampuan peserta didik di bidang olahraga khusus nya bulutangkis.

3. Bagi Peneliti

Memberi wawasan luas dan pengalaman tentang eksperimen latihan skipping untuk melihat pengaruh latihan terhadap kemampuan jump smash peserta didik.