

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan prestasi olahraga sebenarnya merupakan suatu hal yang akan selalu diperbincangkan dan dipermasalahakan sepanjang masa, selama olahraga itu dijadikan sebagai kebutuhan hidup manusia. Peningkatan dan perkembangan olahraga itu bersifat dinamis, seiring dengan perkembangan dan kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK). Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi pada bidang olahraga adalah suatu bentuk usaha yang diperoleh berdasarkan metode ilmiah yakni prosedur penelitian. Oleh sebab itu penulis akan melakukan penelitian pada salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat umum yaitu *badminton*.

Badminton merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia yang menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Permainan *badminton* merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang.

Permainan *badminton* menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttle cock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan *badminton* adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttle cock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttle cock*. *Shuttle cock* tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek dan tingkat kebugaran yang baik.

Beberapa teknik dasar *badminton* yang dipelajari siswa SMP seperti memegang raket, pukulan servis, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, pukulan *dropshot*, *smash* dan juga pola gerakan dominan yang dibutuhkan saat bermain *badminton*, seperti melangkah, menjangkau, melompat dan merubah ke segala arah dan tempat *shuttle cock* akan jatuh. Teknik-teknik dasar tersebut merupakan dasar untuk dapat bermain *badminton* dengan baik. Untuk itulah dalam program kegiatan ekstrakurikuler siswa akan lebih diajarkan mengenai teknik-teknik dasar bermain *badminton* agar mencapai performa yang optimal, salah satunya dengan berlatih teknik menyerang lawan dengan pukulan *smash*.

Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam dengan menggunakan tenaga penuh yang bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Arti penting dari pukulan *smash* adalah pukulan ini hanya memberikan sedikit waktu pada lawan untuk bersiap-siap atau mengembalikan setiap bola pendek yang telah mereka pukul ke atas dengan

secepat mungkin. Gerakan *smash* dalam permainan membutuhkan energi yang sangat banyak itu artinya kemampuan fisik harus prima.

Dengan demikian akan sangat diperlukan latihan kondisi fisik dalam menunjang penguasaan keterampilan bermain *badminton*, terutama pada keterampilan *smash* yang menjadi objek penelitian.

Faktor-faktor kondisi fisik yang dibutuhkan dalam bermain *badminton* ialah kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Namun Herman Subardjah (2000: 46) menjelaskan bahwa pada pukulan *smash* lebih mengandalkan unsur kekuatan dan kecepatan. Kondisi fisik berupa kekuatan dan kecepatan lengan serta pergelangan tangan bahkan kekuatan loncatan tungkai saat melakukan gerakan *smash* akan dapat menghasilkan pukulan *smash* yang sangat tajam.

Dalam penelitian ini, penulis akan memfokuskan penelitian pada unsur kondisi fisik dominan *smash* dalam *badminton* yaitu kekuatan yang melibatkan otot lengan maupun otot tungkai. Kekuatan merupakan komponen fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot sangat berhubungan dengan sistem *neuromuskuler* yaitu seberapa besar kemampuan sistem saraf mengaktifasi otot untuk melakukan kontraksi. Sehingga semakin banyak serabut otot yang teraktifasi, maka semakin besar pula kekuatan yang dihasilkan otot tersebut untuk memperoleh hasil pukulan atau *smash* yang akurat dalam permainan *badminton*.

Menurut hasil observasi peneliti di SMP Negeri Kota Metro pada siswa ekstrakurikuler *badminton* diketahui bahwa sebagian besar siswa masih belum mampu melakukan gerakan *smash* dengan baik dan benar. Letak kesulitan siswa melakukan *smash* adalah kurangnya lecutan lengan dan pergelangan tangan sehingga raket yang mengenai *shuttle cock* lemah dan hasil pukulan tentu tidaklah cepat sehingga dengan mudah dikembalikan oleh lawan. Selain itu, kurangnya loncatan atau bahkan tidak meloncat sama sekali yang dilakukan oleh siswa. Padahal loncatan akan memberikan tambahan tenaga dimana siswa bisa melihat pergerakan lawan dan mengarahkan *shuttle cock* ke daerah yang sulit dijangkau lawan dengan cepat dan tajam.

Penulis melihat bahwa belum mampunya siswa melakukan gerakan *smash* yang baik karena kurangnya kemampuan otot lengan maupun otot tungkainya untuk berkontraksi dengan maksimal, sehingga menyebabkan kurang kuat, cepat dan terarahnya *shuttle cock* yang dipukul. Maka dengan itu dalam kajian ini faktor kondisi fisik yang akan dikaji adalah kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai, karena untuk meningkatkan kemampuan bermain *badminton* perlu diketahui seberapa besar hubungan faktor-faktor tersebut ikut berpengaruh terhadap hasil permainan *badminton* khususnya dalam pelaksanaan pukulan *smash*.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis memandang perlu untuk mengadakan penelitian yang berjudul " Hubungan kekuatan otot lengan dan otot tungkai dengan keterampilan *smash* dalam *badminton* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri Kota Metro tahun pelajaran 2013/2014".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri Kota Metro masih belum baik pada fase sikap awal gerakan *smash*.
2. Sebagian besar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri Kota Metro masih belum baik pada fase gerakan pelaksanaan *smash*.
3. Sebagian besar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri Kota Metro masih belum baik pada fase gerakan *follow throughsmash*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan *smash* dalam *badminton* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri Kota Metro tahun pelajaran 2013/2014.
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *smash* dalam *badminton* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri Kota Metro tahun pelajaran 2013/2014.
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan otot tungkai dengan keterampilan *smash* dalam *badminton* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri Kota Metro tahun pelajaran 2013/2014.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan :

1. Tujuan umum

Untuk membuktikan adakah hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan otot tungkai dengan keterampilan *smash* dalam *badminton* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri Kota Metro tahun pelajaran 2013/2014.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui besarnya hubungan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan *smash* dalam *badminton* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri Kota Metro tahun pelajaran 2013/2014.
- b. Untuk mengetahui besarnya hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *smash dalam badminton* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri Kota Metro tahun pelajaran 2013/2014.
- c. Untuk mengetahui besarnya hubungan antara kekuatan otot lengan dan otot tungkai dengan keterampilan *smash dalam badminton* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri Kota Metro tahun pelajaran 2013/2014.

E. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, peneliti mengharapkan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis yang akan diperoleh diantaranya :

1. Manfaat teoritis
 - a. Melengkapi dan memperkaya khasanah keilmuan serta teori yang sudah diperoleh melalui penelitian sebelumnya.
 - b. Memberikan sajian wawasan khusus tentang kajian-kajian sikap siswa dalam bidang olahraga tertentu.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi peneliti

Sebagai acuan untuk penempatan ke dalam cabang olahraga yang lebih spesifik mengenai keterampilan *smash* dalam *badminton*.
 - b. Bagi masyarakat

Menambah wawasan olahraga *badminton* khususnya dan masyarakat pencinta olahraga pada umumnya, guna meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi dan kemampuan melatih di sekolah maupun tempat latihan di masa mendatang.
 - c. Bagi guru/ pendidik

Memberikan masukan bagi guru (pendidik) dan pelatih dalam memberikan pengarahan guna meningkatkan keterampilan *smash* dalam *badminton*.
 - d. Bagi siswa

Dapat meningkatkan keterampilan *smash* siswa.

Sebagai bahan informasi peneliti untuk kepentingan penelitian berikutnya.

F. Penjelasan Judul

1. Pengertian Hubungan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:849) ialah bersangkutan, ada sangkut pautnya, bertalian, berkaitan.
2. Kekuatan menurut Sajoto (1988 : 58) adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot, menerima beban dalam waktu kerja tertentu.
3. Otot merupakan suatu organ/alat yang penting sekali memungkinkan tubuh dapat bergerak.
4. Tungkai adalah seluruh tungkai, dari pangkal paha ke bawah (Poerwadarminto, 1996: 107). Pate Rotella (1993: 166) bahwa tungkai merupakan anggota badan bawah yang dibentuk oleh tulang tungkai atas paha (*os femoris/femur*), tulang tungkai bawah yang terdiri dari tulang kering (*os tibia*) dan tulang betis (*os fibula*) dan tulang tungkai (*os pedis/foot bones*).
5. Otot lengan adalah anggota tubuh penggerak bagian atas yang terdiri dari tulang-tulang, sendi penggerak dan otot-otot yang melindunginya. Pate Rotella (1993: 164)
6. Otot tungkai adalah seluruh tungkai, dari pangkal paha ke bawah (Poerwadarminto, 1996: 107). Pate Rotella (1993: 166) bahwa tungkai merupakan anggota badan bawah yang dibentuk oleh tulang tungkai atas paha (*os femoris/femur*), tulang tungkai bawah yang terdiri dari tulang kering (*os tibia*) dan tulang betis (*os fibula*) dan tulang tungkai (*os pedis/foot bones*).

7. Pengertian ekstrakurikuler menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:291) yaitu suatu kegiatan yang berada diluar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa
8. Syahri Alhusin (2007: 43) menjelaskan bahwa *smash* yakni pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang, dengan tujuan utamanya adalah mematikan lawan. Karakter pukulan ini adalah keras dan laju *shuttle cock* cepat menuju lantai lapangan