

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Olahraga adalah proses sistemik yang dapat berupa suatu kegiatan untuk mengembangkan potensi fisik dan mental oleh beberapa orang atau kelompok. Olahraga merupakan instrumen pemersatu bangsa, yang dapat membentuk karakter individu atau kolektif serta mendinamisasikan bidang pembangunan lainnya (Pratomo & Gumantan, 2021). Senada dengan (Aprilianto & Fahrizqi, 2020), Olahraga adalah aktivitas fisik yang sangat dominan, merupakan sesuatu yang nyata, memiliki prinsip kinerja dan membentuk kelompok sosial. Lebih khusus lagi, tujuan olahraga tidak langsung adalah untuk menjaga kesehatan kita dan meningkatkan, menyeimbangkan kesehatan sistem fisik dan mental, sekaligus meningkatkan rasa kebersamaan dan persaingan antar manusia. Perkembangan olahraga di Indonesia semakin pesat dan gedung-gedung olahraga sedang dibangun di beberapa daerah. Selain pembangunan gedung olahraga, perkembangan olahraga di Indonesia juga ditandai dengan berkembangnya berbagai cabang olahraga. Perkembangan olahraga ini sangat diperlukan agar hobi dapat tersalurkan dengan baik.

Permainan bulutangkis merupakan salah satu permainan bola kecil yang disukai oleh masyarakat di Indonesia. Pada era modern ini olahraga bulu tangkis sudah tak asing lagi di kalangan masyarakat, terkhusus pada semua remaja, bahkan di tingkat sekolah. Bulutangkis adalah permainan tunggal yang dapat dimainkan satu lawan satu dan dua

lawan dua. Bulutangkis adalah olahraga perseorangan yang dimainkan 1 lawan 1 dan 2 lawan 2. Permainan bulu tangkis ini dapat dimainkan di dalam ruangan atau di luar ruangan sebagai tempat kompetisi pertunjukan, menjadikan permainan bulu tangkis ini permainan yang menyenangkan dan permainan ini dapat dimainkan dari tingkat lokal hingga kejuaraan nasional dan internasional (Sari, 2020). Bulu tangkis adalah olahraga yang dimainkan di atas lapangan, net, raket, dan bola dengan variasi teknik pukulan mulai dari gerakan tipuan yang relatif lambat hingga yang sangat cepat (Limbong, 2021).

Menurut usman dalam (Sari, 2020), Permainan bulu tangkis terdiri dari dua unsur penting yang saling mendukung yaitu ilmu dan teknologi bulu tangkis yang terdiri dari: cara memegang raket, cara memukul bola, jenis pukulan, pukulan, servis, cara bermain bulutangkis, tipe pemain, strategi dan taktik. Teknik yang pertama kali harus dikuasai oleh seorang pemain bulu tangkis ialah servis, karena servis merupakan pukulan pertama untuk memulai suatu pertandingan. Servis merupakan teknik dasar bulu tangkis yang mungkin merupakan teknik memukul yang sederhana, namun masih banyak orang yang belum mengetahui aturan mainnya sehingga gagal melakukan servis. Dalam melakukan servis poin/nilai dapat dicetak jika lawan tidak dapat mengembalikan bola servis, Itu juga bisa memberi poin lawan jika servis meleset (Siregar, 2020) Yang artinya pihak lawan akan mendapat kan point gratis dari kesalahan yang dilakukan ketika servis.

Berbagai kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan di SMKN 1 Talang Padang. Beberapa kegiatan tersebut diarahkan pada Olah Raga, Kesenian, Keagamaan,

pramuka dan lain-lain. Siswa harus memilih salah satu kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan kemampuan dan minatnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMKN 1 Talang Padang meliputi sepak bola, bola basket, bola voli, dan bulu tangkis. SMKN 1 Talang Padang memiliki sarana dan prasarana yang memadai, namun kinerjanya kalah bersaing dengan sekolah lainnya, Kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis SMKN 1 Talang Padang sebagian besar berupa latihan permainan dan yang diajarkan hanya teknik-teknik dasar pukulan. Kemampuan siswa dalam menerapkan teknik dasar bulu tangkis khususnya pada servis masih sering dijumpai kesalahan seperti saat servis tidak sampai, bola tidak turun dengan keras saat dipukul, bahkan bola terbang mendatar dan meninggalkan lapangan. Teknik dasar penting dalam bulu tangkis karena teknik dasar menentukan seberapa baik suatu gerakan dasar dijalankan

Permasalahan yang muncul pada saat kegiatan ekstrakurikuler khususnya bulutangkis di SMKN 1 Talang Padang adalah belum diketahui secara pasti kemampuan dan keterampilan dari masing-masing siswa dan siswi dalam bermain bulutangkis, Oleh karena itu, diperlukan suatu penelitian yang mengkaji dan mendiskusikan keterampilan bermain bulu tangkis khususnya pada servis *forehand* pada ekstrakurikuler SMKN 1 Talang Padang. Mengingat kegiatan latihan pada ekstrakurikuler bulu tangkis di SMKN 1 Talang Padang hanya mengajarkan teknik dasar dan tidak ada program latihan komponen fisik maka terdapat perbedaan keterampilan terutama pada keterampilan dasar yang digunakan dalam permainan bulu tangkis, salah satunya kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis SMKN 1 Talang Padang hanya menekankan pada permainan dan berbagai teknik yang tidak diajarkan

dengan baik, oleh karena itu perlu dilakukan penelitian tentang tingkat kemampuan servis pada kegiatan ekstrakurikuler SMKN 1 Talang Padang. Untuk mengetahui hal tersebut maka penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis *Forehand* Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMKN 1 Talang Padang”

### **1.2. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah penelitian ini pada perlu dibatasi. “Keterampilan servis *forehand* pada ekstrakurikuler bulu tangkis SMKN 1 Talang Padang”

### **1.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan maka peneliti menentukan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan service *forehand* pada ekstrakurikuler bulu tangkis SMN 1 Talang Padang?

### **1.4. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan service *forehand* pada ekstrakurikuler bulu tangkis SMN 1 Talang Padang

### 1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam upaya pembinaan atlet bulutangkis. Maka manfaat penelitian sebagai berikut :

- 1) Sebagai bahan masukan bagi pengurus bulutangkis, pelatih dan guru olahraga, agar dapat memilih dan melakukan latihan yang tepat pada servis, khususnya servis forehand.
- 2) Bagi atlet dan pelatih untuk mengetahui dan menerapkan hasil yang telah diperoleh dari penelitian ini. Untuk memperluas gerakan-gerakan yang dapat menghasilkan gerakan-gerakan yang optimal.
- 3) Berguna bagi guru olahraga dan pelatih, dalam upaya meningkatkan keterampilan dalam bermain bulutangkis dengan menambahkan konsep baru untuk perkembangan olahraga bulutangkis khususnya pada ekstrakurkuler bulu tangkis SMKN 1 Talang Padang.
- 4) Berguna sebagai sumber pendidikan dan panduan bagi pelatih, dan atlet itu sendiri tentang peran latihan kekuatan dengan *dumbel* dan botol pasir dalam mengembangkan akurasi servis *forehand*, khususnya dalam bulu tangkis.