

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Kegiatannya mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan, mental, sosial, dan emosional yang selaras, serasi, dan seimbang.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan kesatuan untuk mencapai kehidupan yang sehat. Hal ini telah disadari oleh banyak kalangan karena pendidikan jasmani berperan dalam mengembangkan kebugaran jasmani sehingga mempengaruhi keterampilan berpikir kritis, penalaran dan keseimbangan emosional.

Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 disebutkan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga tidak hanya diartikan untuk mengembangkan potensi jasmani, lebih dari itu rohani dan sosial. Menurut Adof Ogi (2011:1) Sport adalah “*Teacher Life Skill-Sport Remains The Best School Of Life*”. Jadi olahraga sebagai sarana mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan.

Olahraga bukan hanya untuk mencari kemenangan semata tetapi sebagai instrumen meraih kesempurnaan hidup baik fisik, mental dan sosial (Mutohir, 2007). Melalui olahraga akan menjadi manusia pantang menyerah

memiliki daya juang, badan bugar, mengakui kalau dirinya salah bukan menutupinya tetapi justru sangat menghormati keputisan.

Olahraga menjadi salah satu instrumen untuk menjawab persoalan walaupun dengan olahraga bukan berarti segala persoalan akan terjawab tentu butuh cara dan strategi tambahan yang tepat. Dalam resolusi Nomor 58/5 PBB sudah menjadikan olahraga sebagai instrumen untuk meningkatkan mutu pendidikan, kesehatan, pembangunan, dan perdamaian dunia (United Nation, 2005).

Permainan bulutangkis telah berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari di dunia, selain sepak bola, tenis, bola, tinju, basket, dan sebagainya. Permainan bulutangkis ini adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat pedesaan.

Permainan bulu tangkis sudah di kenal oleh setiap Negara sejak dulu sampai sekarang, dan telah menjadi bahan ajar di Sekolah-sekolah, baik tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA)/Sederajat. Permainan ini sangat digemari oleh siswa, baik putra maupun putri. Sementara permainan bulutangkis di kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Teluk Pakedai kurang memadai baik dari segi sarana dan prasarana serta kurangnya minat siswa dalam bermain bulutangkis.

Bulutangkis adalah salah satu permainan bola kecil dimana permainan ini sudah di gemari dari dulu. Permainan bulu tangkis sangat digemari banyak orang baik orang dewasa atau pun anak-anak kecil.

Kekuatan didefinisikan sebagai banyaknya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekolompok otot saat melakukan kontraksi. Kekuatan dilihat dari sudut pandang fisiologi adalah kemampuan otot atau sekolompok otot untuk melakukan satu kali kontaraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban (Fox, Bowers & Foss, 1993). Dilihat dari segi pandang biomekanika kekuatan adalah gaya yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.

Syaifuddin (1997:35) mengemukakan bahwa otot adalah suatu organ/alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Berdasarkan beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa otot adalah sebuah jaringan di dalam tubuh dengan kontraksi sebagai tugas utama.

Otot merupakan suatu organ/alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak ini adalah suatu sifat penting bagi organisme (Syaifuddin, 1997). Sedangkan menurut (Prawirasaputra:1999) mengemukakan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya. Serabut otot yang ada dalam otot akan memberikan respon apabila dikenakan beban dalam latihan. Respon ini akan membuat otot lebih efisien dan mampu memberikan respon lebih baik kepada sistem urat syaraf pusat.

Melakukan aktivitas jasmani atau melakukan kegiatan olahraga yang teratur dan terus menerus dalam durasi waktu yang sudah sesuai dengan

jadwal, maka dengan kegiatan olahraga tersebut akan membantu meningkatkan keuatan otot-otot. Orang yang melakukan kegiatan olahraga dengan cara yang benar, ada pemanasan, inti, dan pendinginan akan berdampak pada tingkat kekuatan yang lebih baik dengan orang yang tidak rajin melakukan kegiatan olahraga.

Panjang tungkai adalah jarak vertikal dari pangkal paha sampai dengan telapak kaki yang diukur dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai melibatkan tulang-tulang dan otot-otot pembentuk tungkai baik tungkai atas maupun tungkai bawah.

Tungkai adalah anggota gerak bagian bawah yang terdiri dari tulang paha, betis, dan kaki secara keseluruhan tulang ekstremitas bawah dikaitkan dengan batang tubuh dengan prantaraan gelang pinggul terdiri dari: *femur* (tulang paha), *tibia* (tulang kering), *fibula* (tulang betis), *patella* (tempurung lutut), *tarsalia* (tulang pangkal kaki), *metatarsalia* (tulang telapak kaki).

Lengan adalah anggota gerak tubuh bagian atas yang dikaitkan dengan badan dengan perantaraan gelang bahu yang terdiri dari *Scavula* dan *Clavicula* (Syaifuddin:1997). Jadi kekuatan otot lengan adalah suatu kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sesuai tahanan/beban dengan menggunakan anggota gerak tubuh bagian atas (lengan)

Kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, kepandaian atau kemahiran melakukan suatu pekerjaan. Menurut TIM (2007:707)

mengemukakan bahwa kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, kekuatan dan kekayaan.

Adapun jenis-jenis teknik memukul dalam permainan bulutangkis, meliputi: *service, pukulan forehand dan backhan, dan smash*. Dari masing-masing teknik pukulan yang ada, dibandingkan dengan unsur-unsur dasar lainnya, maka *smash* merupakan teknik pukulan yang wajib untuk dikuasai dengan sempurna oleh setiap pemain.

Pukulan smash adalah suatu pukulan yang keras dan curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan lawan. Pukulan smash adalah pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang, karena tujuan utama adalah mematikan permainan lawan.

Karakteristik pukulan ini adalah; keras laju jalannya *shuttlecock* cepat menuju lantai lapangan, sehingga pukulan ini membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, dan fleksibilitas pergelangan lengan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis.

Berdasarkan Prasurvey peneliti dapat menyimpulkan kekuatan otot lengan siswa putra kelas VIII ketika melakukan *smash* dengan melakukan tes *pull-up* maka mendapatkan hasil yang maksimal. Sedangkan panjang tungkai di maksudkan adalah mempertajam *smash* ketika melompat.

Kenyataan dilapangan dapat dikatakan kekuatan otot siswa putra kelas VIII rata-rata lemah ketika melakukan smah dalam permainan bulutangkis.

Sedangkan panjang tungkai rata-rata siswa putra kelas VIII ketika melakukan lompatan yang tinggi.

B. Masalah dan Sub Masalah Penelitian

Masalah yang akan diteliti harus dilaporkan dengan jelas. Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan pada latar belakang, dirumuskan masalah umum penelitian, sebagai berikut: Bagaimakah hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang tungkai dengan kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Teluk Pakedai.

Sedangkan sub masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan smash pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Teluk Pakedai ?
2. Apakah terdapat hubungan panjang tungkai dengan kemampuan smash pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Teluk Pakedai ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang tungkai dengan kemampuan smash pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Teluk Pakedai?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan, maka tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi yang objektif mengenai hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang tungkai dengan

kemampuan smash pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Teluk Pakedai Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan smash pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Teluk Pakedai
2. Untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan kemampuan smash pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Teluk Pakedai
3. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang tungkai terhadap kemampuan smash pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Teluk Pakedai

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dari masalah yang diteliti, hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bahan bacaan, informasi, dan referensi bagi rekan-rekan mahasiswa program studi Penjaskes untuk melakukan kegiatan penelitian berikutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Sebagai acuan motivasi pengembangan prestasi dalam permainan Bulu Tangkis.

b. Bagi Guru Penjas Orkes

Sebagai bahan pertimbangan dalam mengajar, sehingga dapat membantu dalam proses belajar mengajar dan sebagai sebagai acuan pembinaan ekstrakurikuler di Sekolah.

c. Bagi Sekolah

Memberikan informasi tentang Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Smash Pada Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Teluk Pakedai.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk membatasi agar penelitian ini memiliki ruang lingkup yang jelas dan tidak melebar kemana-mana maka peneliti membatasi ruang lingkup yaitu Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Smash Dalam Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Teluk Pakedai.

1. Variabel Penelitian

Varibel adalah suatu konsep yang dapat mewujud ke dalam dua atau lebih dari dua kesatuan variasi (hitungan atau ukuran). Menurut Sugiyono (2011:38), dalam (Hatch dan Farhady, 1981) Variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lainnya. Menurut Kerlinger (1973) menyatakan bahwa variabel adalah konstruk (*constructs*) atau sifat yang akan dipelajari dan dikatakan suatu sifat yang diambil dari suatu nilai yang berbeda (*different values*). Dengan demikian

variabel ini merupakan suatu yang bervariasi. Selanjutnya Bagong Suyanto(2005:46) menyatakan bahwa variabel dapat dijelaskan sebagai ciri atau aspek dari fakta sosial yang dapat dibuat bervariasi, dengan kata lain fakta yang memiliki nilai lebih dari satu.

Berdasarkan pengertian-pengertian diatas, maka dapat dirumuskan disini bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

a. Variabel Bebas

Menurut Sugiono (2009:39) variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Jadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah “kekuatan otot lengan dan panjang tungakai”

b. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah suatu kondisi yang muncul karena adanya variabel bebas atau variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat adanya variabel bebasb. (Sugiono:2009) variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat diatas adalah “kemampuan *smash*” dalam permainan bulutangkis

2. Defenisi Operasional

Untuk menjadikan persepsi yang sama antara penulis dan pembaca dan untuk menghindari kesalahpahaman dalam pemakaian kata dan penafsiran kalimat dalam memahami penelitian ini, maka perlu dijabarkan istilah yang digunakan sebagai berikut:

- a. Kekuatan Otot Lengan

Kemampuan untuk melakukan kekuatan badan dan lengan dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya terhadap suatu objek.

- b. Panjang Tungkai

Panjang tungkai adalah anggota kaki bagian bawah dari pangkal paha sampai mata kaki

- c. Kemampuan Smash dalam Permainan Bulutangkis

Pukulan smash adalah pukulan yang mematikan lawan guna mencari nilai atau poin. Menurut PB PBSI (2003:30) pukulan smash adalah pukulan *over head* yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan agar bola meluncur tajam menuik. Pukulan smash adalah bentuk keras yang sering digunakan dalam menyerang pada permainan bulutangkis. Smash dapat juga dilakukan dengan meloncat (*jump smash*). Dalam *smash jumping* membutuhkan tenaga yang besar. Selain itu juga perlu koordinasi yang baik antara anggota badan yang terlibat. Pada saat kelelahan seorang pemain tentu akan sulit untuk melakukan pukulan smash ini.

F. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010:110).

Pada umumnya hipotesis dirumuskan untuk menggambarkan hubungan dua variabel akibat. Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang penting kedudukannya dalam penelitian. Oleh karena itu maka dari peneliti dituntut kemampuannya untuk dapat merumuskan hipotesis ini dengan jelas.

Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Menurut Sugiono, (2011:64) menyatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

Menurut Hadi dan Haryono, (2005:117) “hipotesis adalah dugaan yang mungkin benar atau mungkin juga salah, dia akan ditolak jika salah satu palsu dan akan diterima jika fakta-fakta membenarkannya”.

Data akan diolah dengan teknik perhitungan statistik guna memperoleh kesimpulan-kesimpulan dalam menerima atau menolak hipotesis terdiri atas. Dalam penelitian ini ada dua jenis hipotesis, yaitu Hipotesis Alternatif (H_a) dan Hipotesis Nol (H_0). Kedua jenis ini tersebut akan diuraikan seperti berikut ini:

1. Hipotesis Alternatif (Ha)

Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang tungkai dalam kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Teluk Pakedai.

1. Terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan smash pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Teluk Pakedai ?
2. Terdapat hubungan panjang tungkai dengan kemampuan smash pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Teluk Pakedai ?
3. Terdapat hubungan kekuatan otot lengan dan panjang tungkai dengan kemampuan smash pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Teluk Pakedai ?

2. Hipotesis Nol (H0)

Tidak terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang tungkai dalam kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Teluk Pakedai.

1. Tidak terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan smash pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Teluk Pakedai ?
2. Tidak terdapat hubungan panjang tungkai dengan kemampuan smash pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Teluk Pakedai ?

3. Tidak terdapat hubungan kekuatan otot lengan dan panjang tungkai dengan kemampuan smash pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Teluk Pakedai ?

