

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar belakang

Liao, C. H., & Lin, Y. C. (2020). Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang sangat terkenal di Indonesia dan telah menghasilkan banyak atlet berprestasi di tingkat nasional maupun internasional. Permainan ini dilakukan dengan menggunakan raket dan *shuttlecock*, dengan tujuan untuk memukul *shuttlecock* agar melewati net dan jatuh di area lawan. Untuk bisa meraih kemenangan, seorang atlet bulutangkis dituntut untuk memiliki kombinasi keterampilan teknis, fisik yang kuat, kecepatan, kelincahan, daya tahan, serta kemampuan strategi yang baik.

Salah satu teknik dasar yang krusial untuk dikuasai oleh pemain bulutangkis adalah forehand lob. Teknik ini melibatkan pukulan yang diarahkan tinggi dan jauh ke belakang lapangan lawan, dengan menggunakan ayunan raket dari sisi tangan yang dominan. Forehand lob biasanya digunakan untuk mengatur tempo pertandingan, memaksa lawan mundur ke belakang lapangan, dan menciptakan area kosong di bagian depan lapangan yang bisa dimanfaatkan untuk serangan selanjutnya. Meskipun tampak mudah, forehand lob memerlukan koordinasi gerakan tubuh yang baik, timing yang tepat, serta kekuatan otot lengan yang cukup agar shuttlecock bisa melambung dengan tinggi dan jatuh di tempat yang diinginkan.

Dalam wawancara singkat dengan pelatih, terungkap bahwa beberapa atlet belum menerima latihan kekuatan otot lengan yang cukup. Program latihan fisik di

PB Pasha Jaya selama ini lebih fokus pada teknik permainan dan kelincahan kaki, sementara latihan khusus untuk memperkuat otot lengan belum dilaksanakan secara intens dan terstruktur. Hal ini mengakibatkan kekuatan pukulan lob sebagian atlet belum berkembang dengan baik, yang langsung mempengaruhi kualitas permainan mereka.

Kekuatan otot lengan memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan pukulan forehand lob. Otot lengan yang kuat dapat meningkatkan kecepatan ayunan raket, memperbesar daya dorong *shuttlecock*, dan memungkinkan pemain untuk mengontrol arah serta ketinggian pukulan dengan lebih baik. Sebaliknya, jika kekuatan otot lengan tidak optimal, pukulan lob bisa menjadi pendek atau terlalu rendah, sehingga mudah dibaca oleh lawan dan berpotensi memberikan kesempatan untuk menyerang balik. Oleh karena itu, latihan untuk memperkuat otot lengan menjadi elemen penting dalam program pembinaan fisik atlet bulutangkis.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada tanggal 13 Mei 2024 terhadap 15 atlet PB Pasha Jaya, ditemukan bahwa keterampilan forehand lob di antara para atlet masih bervariasi. Selama sesi latihan dan pertandingan simulasi, terlihat beberapa atlet mampu melakukan forehand lob dengan jarak dan ketinggian yang konsisten optimal. Namun, sejumlah atlet lainnya masih menghadapi kesulitan dalam hal jarak, akurasi, dan ketinggian pukulan. Beberapa pukulan lob yang

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Keterbatasan kekuatan otot lengan atlet
2. Kurangnya latihan kekuatan otot lengan yang terstruktur
3. Pengaruh kekuatan otot lengan terhadap teknik *forehand lob*
4. Perlunya program latihan yang efektif

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah latihan kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *forehand lob* pada atlet bulutangkis PB Pasha Jaya?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian untuk: Mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap peningkatan keterampilan *forehand lob* pada atlet bulutangkis PB Pasha Jaya.

1.5 Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat secara berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian yang meneliti pengaruh latihan daya tahan otot lengan pada keahlian melakukan pukulan *forehand lob* berkontribusi pada perkembangan pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan olahraga, pelatihan, dan kebugaran jasmani. Latihan kondisi fisik dapat memengaruhi peningkatan kemampuan teknik secara langsung,

2. Manfaat Praktis

Studi ini membantu para atlet menyadari betapa pentingnya melatih kekuatan otot lengan untuk menunjang kemampuan teknis mereka, terutama saat melakukan forehand lob. Pemahaman ini diharapkan bisa memotivasi atlet untuk menjadikan latihan kekuatan sebagai rutinitas, demi peningkatan performa. Dengan demikian, pelatih dapat menyusun program latihan yang lebih terarah dan relevan.