

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki popularitas tinggi di Indonesia. Menurut Ni'mah dan Deli (2023), olahraga ini tidak hanya menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat, tetapi juga telah mengakar dalam budaya olahraga nasional. Dikenal sebagai permainan yang dinamis dan kompetitif, bulu tangkis melibatkan dua atau empat pemain yang saling berhadapan dengan tujuan untuk mengembalikan *shuttlecock* ke area lawan secara efektif (Putra & Pratama, 2023).

Dalam permainan bulu tangkis, raket dan *shuttlecock* menjadi dua perlengkapan utama yang digunakan. Pertandingan dapat dimainkan secara tunggal (satu lawan satu) atau ganda (dua lawan dua), tergantung pada kategori pertandingannya. Menurut Kosasih, Permana, dan Zinat (2024), pemain harus mampu bergerak lincah, menyerang, dan bertahan dengan cepat. Hal ini sejalan dengan pendapat Sari dan Ramadhani (2023) yang menegaskan bahwa perpaduan antara teknik permainan dan kondisi fisik yang prima menjadi faktor utama dalam meraih kemenangan.

Sejumlah ahli telah memberikan definisi tentang permainan bulu tangkis. Candra, Sodikin, dan Ahmad E. S. (2010) menjelaskan bahwa bulu tangkis merupakan permainan bola kecil yang dimainkan dengan raket dan kok yang dipukul melewati net. Isahzzuzman (2010) menambahkan bahwa permainan ini memerlukan variasi pukulan yang beragam, baik yang cepat maupun lambat.

Sedangkan menurut Firmasyah (2013), performa pemain sangat bergantung pada kondisi fisik, terutama komponen seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan otot, dan daya tahan.

Dengan kata lain, untuk menjadi siswa bulu tangkis yang unggul, seseorang tidak hanya perlu menguasai teknik pukulan, tetapi juga harus memiliki kondisi fisik yang mendukung. Menurut Prasetyo dan Hidayat (2023), olahraga ini membutuhkan koordinasi otot yang baik, pernapasan yang stabil, serta kekuatan otot yang optimal untuk menopang gerakan cepat dan intens selama pertandingan berlangsung (Ramdani & Wahyudi, 2022).

Indonesia sebagai salah satu negara dengan sejarah panjang di dunia bulu tangkis telah menunjukkan dominasi dalam berbagai ajang internasional. Menurut Hidayat dan Kusnadi (2023), siswa-siswa nasional telah berhasil meraih prestasi gemilang di kejuaraan dunia, Olimpiade, All England, dan Asian Games. Kesuksesan ini tentu tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses pelatihan dan pembinaan siswa yang terstruktur dengan baik (Siregar & Rahman, 2024).

Proses pembinaan siswa dalam bidang olahraga, khususnya pada siswa SMAN 1 Singkil Utara, mencakup empat aspek utama, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat aspek ini saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan yang menentukan keberhasilan siswa dalam mencapai performa optimal di lapangan. Dari keempatnya, pembinaan fisik menjadi fondasi utama karena kekuatan, daya tahan, serta fleksibilitas tubuh berperan penting dalam menopang kemampuan teknis dan taktis pemain. Program pembinaan fisik dilakukan melalui

latihan-latihan seperti *strength training*, *endurance training*, dan *coordination drills*. Salah satu latihan yang digunakan untuk mendukung kekuatan otot lengan adalah *latihan tricep extension*, baik menggunakan *dumbbell*, *barbell*, maupun *resistance band*.

Latihan ini berfungsi meningkatkan kontraksi otot triceps brachii yang berperan besar dalam pukulan *Backhand*, sehingga *power* dan stabilitas pukulan dapat meningkat secara signifikan. Selain itu, program pendukung seperti latihan kelincahan (*agility ladder drill*), latihan daya tahan (*circuit training*), serta peregangan (*flexibility exercise*) juga menjadi bagian penting dari pembinaan fisik yang komprehensif (Pratama & Yuliani, 2023).

Pada aspek teknik, program pembinaan difokuskan pada penguasaan keterampilan dasar permainan, seperti teknik *grip*, posisi kaki (*footwork*), serta pukulan (*Backhand clear*). Pelatih biasanya menerapkan metode *drill repetition*, yaitu latihan berulang pada satu jenis pukulan untuk memperkuat memori otot dan meningkatkan konsistensi gerakan. Sementara itu, pembinaan taktik menitikberatkan pada penguasaan strategi permainan, seperti pola serangan, pengaturan tempo, serta kemampuan membaca arah shuttlecock dan posisi lawan. Siswa dilatih untuk mampu menentukan kapan harus bertahan dan kapan harus menyerang, serta memanfaatkan posisi lawan untuk menciptakan peluang poin (Susanto & Rahayu, 2022).

Aspek terakhir adalah pembinaan mental, yang bertujuan menanamkan ketangguhan psikologis dalam menghadapi tekanan pertandingan. Programnya mencakup pelatihan fokus dan konsentrasi, pengendalian emosi, peningkatan

motivasi berprestasi, serta penanaman nilai sportivitas dan kerja sama tim. Pendekatan yang digunakan biasanya melalui simulasi pertandingan, refleksi performa, serta pemberian *mental coaching* atau motivasi dari pelatih sebelum dan sesudah latihan. Menurut Hartono (2022) dan Rahmawati (2021), pembinaan mental yang terstruktur membantu siswa mempertahankan kepercayaan diri, mengatasi kecemasan saat bertanding, dan menjaga stabilitas emosi dalam kondisi kompetitif. Dengan pelaksanaan program yang terarah pada keempat aspek tersebut—fisik, teknik, taktik, dan mental—diharapkan siswa mampu mencapai performa optimal, terutama dalam meningkatkan kekuatan pukulan *Backhand* melalui latihan *tricep extension* sebagai bentuk penguatan otot yang terukur dan sistematis.

Salah satu teknik penting yang perlu dikuasai oleh setiap pemain bulu tangkis adalah pukulan *Backhand*. Teknik ini sangat berguna ketika pemain berada di posisi yang tidak memungkinkan untuk melakukan pukulan *forehand*. Menurut Nurfalah dan Hamidi (2023), namun, tidak semua pemain mampu melakukan pukulan *Backhand* dengan baik karena teknik ini memerlukan kekuatan otot lengan yang signifikan, khususnya otot tricep (Widodo & Rahmad, 2022).

Ketika kekuatan otot tricep kurang optimal, pukulan *Backhand* cenderung menjadi lemah, tidak akurat, bahkan gagal melewati net atau mencapai area lawan. Hal ini tentu menjadi hambatan dalam permainan, terutama ketika pemain berada dalam tekanan atau dalam posisi bertahan. Oleh karena itu, peningkatan kekuatan otot tricep menjadi kebutuhan penting dalam mengasah teknik *Backhand* (Hidayat & Firmansyah, 2023).

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tricep adalah latihan tricep extension. Menurut Purnama dan Setiawan (2023), latihan ini secara khusus menargetkan otot tricep sebagai kelompok otot utama yang berperan dalam gerakan ekstensi lengan, termasuk dalam melakukan pukulan *Backhand*. Latihan ini dapat dilakukan dengan menggunakan dumbbell, resistance band, maupun alat bantu lainnya (Santoso & Riyadi, 2022).

Dengan latihan *tricep extension* yang dilakukan secara rutin dan dengan teknik yang benar, diharapkan kekuatan otot tricep siswa akan meningkat. Hal ini berdampak langsung terhadap kualitas pukulan *Backhand*, yang menjadi lebih kuat dan akurat (Rahman & Irawan, 2023). Latihan ini juga memiliki manfaat dalam meningkatkan stabilitas dan koordinasi lengan saat melakukan pukulan-pukulan lainnya (Wahyudi & Saputra, 2022).

Dalam pembinaan siswa yang mengikuti ajang Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), penguatan otot menjadi aspek penting untuk mendukung kemampuan gerak dan keterampilan bermain. Menurut Hidayah dan Nurjaman (2023), program latihan yang diberikan sebaiknya berbasis ilmiah dan disesuaikan dengan kebutuhan teknik dari setiap cabang olahraga yang diikuti. Salah satu bagian otot yang sering kurang mendapat perhatian dalam proses latihan di sekolah adalah otot tricep, padahal otot ini berperan besar dalam mendukung kekuatan dan kestabilan gerakan, terutama dalam teknik-teknik pukulan tertentu (Putri & Sembiring, 2024).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada 15 April 2025 terhadap siswa cabang bulu tangkis di SMA Negeri 1 Singkil Utara yang mengikuti ajang O2SN, ditemukan bahwa teknik pukulan *Backhand* masih menjadi kelemahan dominan. Siswa cenderung tidak mampu mengarahkan *shuttlecock* secara akurat dan bertenaga saat berada di bawah tekanan, terutama ketika harus menggunakan pukulan *Backhand* dari area sulit. Kondisi ini berdampak langsung pada performa mereka dalam pertandingan, yang sering kali berujung pada kehilangan poin secara berulang.

Permasalahan utama yang teridentifikasi adalah lemahnya kekuatan otot lengan, khususnya otot tricep, yang sangat berpengaruh terhadap kualitas pukulan *Backhand*. Sayangnya, program latihan fisik yang diterapkan di sekolah masih bersifat umum dan belum dirancang untuk menargetkan penguatan otot-otot pendukung teknik tertentu. Latihan spesifik seperti *tricep extension*, yang secara langsung berkaitan dengan peningkatan kekuatan lengan atas, belum diintegrasikan ke dalam rutinitas pembinaan. Jika kondisi ini dibiarkan, maka potensi siswa untuk bersaing secara optimal di tingkat kompetisi seperti O2SN akan terus terhambat. Oleh karena itu, diperlukan intervensi latihan fisik yang lebih terarah dan berbasis kebutuhan teknis untuk mengatasi keterbatasan tersebut.

Permasalahan lainnya adalah belum adanya penelitian ilmiah yang secara spesifik mengkaji pengaruh latihan *tricep extension* terhadap peningkatan *power* pukulan *Backhand* pada siswa muda tingkat sekolah. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian eksperimental untuk menguji efektivitas latihan ini sebagai bagian dari strategi peningkatan performa teknik siswa.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh data yang valid dan bermanfaat bagi pelatih, guru olahraga, serta akademisi dalam menyusun program pembinaan yang lebih efektif. Latihan tricep extension, jika terbukti memberikan pengaruh positif, dapat menjadi salah satu metode latihan yang diterapkan dalam pengembangan teknik pukulan *Backhand*, khususnya bagi siswa muda di tingkat sekolah seperti SMA Negeri 1 Singkil Utara.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti merasa perlu melakukan penelitian yang bersifat uji coba sebagai bentuk perlakuan pelatih atau guru olahraga untuk mengetahui dan menerapkan latihan *tricep extension* dalam meningkatkan *power* pukulan *Backhand*. Penelitian ini diberi judul: **“Pengaruh Latihan *Tricep extension* Terhadap Peningkatan *Power Backhand* Dalam Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa O2SN SMA Negeri 1 Singkil Utara.”**

1.2. Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini peneliti melakukan identifikasi bahwa dengan melakukan latihan tricep extension, meningkat atau tidaknya *power Backhand* pada siswa O2SN SMA negeri 1 singkil utara.

1.3. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadinya perluasan dan penyebaran dari sasaran yang ditentukan dalam penelitian ini maka peneliti akan membahas masalah yaitu hanya pada siswa kelas 3 (tiga) IPA SMA Negeri 1 Singkil Utara.

1.4. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian identifikasi dan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi *power* dan akurasi pukulan *Backhand* siswa O2SN SMA Negeri 1 Singkil Utara sebelum diberikan latihan *tricep extension*?
2. Apakah Latihan *Tricep extension* berpengaruh terhadap peningkatan *power Backhand* dalam permainan bulu Tangkis pada siswa O2SN SMA Negeri 1 Singkil Utara?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan *tricep extension* terhadap peningkatan *power Backhand* dalam permainan bulu tangkis pada siswa O2SN SMA N1 Singkil Utara.

1.6. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Harapan dari penelitian ini adalah bisa memberikan wawasan dan masukan dalam melakukan pengembangan pada pengetahuan di bidang pendidikan lebih khususnya dalam latihan *tricep extension* untuk meningkatkan *power Backhand* dalam permainan bulu tangkis pada mata pelajaran Penjas.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk siswa, hasil penelitian diharapkan bisa meningkatkan kekuatan fisik untuk teknik *Backhand* maupun peningkatan performa, peningkatan kepercayaan diri, dan mengurangi risiko cedera.
- b. Untuk Guru dan pelatih, hasil penelitian ini diharapkan bisa berguna sebagai panduan dalam merancang program latihan yang lebih efektif,

meningkatkan kualitas pelatihan bulu tangkis serta dapat meningkatkan keterampilan dalam mengelola siswa.

- c. Untuk peneliti, semoga hasil penelitian ini dapat menambah wawasan, pengetahuan dalam peningkatan *power Backhand* dalam permainan bulu tangkis pada mata pelajaran Penjas serta menambah pengalaman yang berguna bagi peneliti sebagai calon.

1.7. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir diatas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *tricep extension* terhadap peningkatan *power* dan akurasi pukulan *Backhand* dalam permainan bulu tangkis pada siswa O2SN SMA Negeri 1 Singkil Utara.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *tricep extension* terhadap peningkatan *power* dan akurasi pukulan *Backhand* dalam permainan bulu tangkis pada siswa O2SN SMA Negeri 1 Singkil Utara.