

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga dari tahun ke tahun semakin mengalami peningkatan, salah satunya adalah olahraga bulutangkis. Olahraga bulutangkis banyak digemari oleh kalangan pria maupun wanita, mulai dari anak-anak, dewasa, hingga orangtua, berbadan kurus, tinggi, gemuk maupun pendek. Olahraga bulutangkis mudah untuk di mainkan, alat yang digunakan yaitu sebagai berikut : Raket, *shuttlecock*, net dan lapangan. Dengan alat tersebut kita dapat bermain bulutangkis baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan.

Olahraga bulutangkis dapat di pertandingkan pada tingkat lokal, nasional hingga tingkat internasional. Olahraga bulutangkis mendapatkan perhatian yang sangat besar sebagai olahraga prestasi yang dapat ditunjukkan dengan adanya dukungan dan pembinaan melalui wadah organisasi pengurus cabang Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) baik pada tingkat anak usia dini hingga dengan tingkat dewasa.

Bulutangkis adalah salah satu aktifitas permainan yang menggunakan sebuah raket dan *shuttlecock* yang dipukul melewati sebuah net yang dilakukan oleh dua sampai dengan empat orang. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah untuk mendapatkan angka (point) apabila *shuttlecock* tersebut jatuh pada area lapangan lawan. Dalam permainan bulutangkis terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh seseorang yang memainkannya. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bulutangkis diantaranya adalah cara pegangan, cara melangkah, dan cara memukul (Pukulan *lob/clear*, *dropshot*, *smash*, *drive*).

Dari beberapa teknik dasar yang sudah disebutkan diatas terdapat salah satu teknik yang harus dikuasai dalam permainan Bulutangkis, yaitu cara melangkah (*footwork*). Menurut Ramadhan, Subarkah, dan Wardoyo (2018, hlm. 151), “*Footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan gerakan memukul shuttlecock sesuai dengan posisinya”. Artinya,

seseorang yang bermain bulutangkis harus memiliki kemampuan *footwork* yang baik, karena dalam permainan bulutangkis gerakan kaki cepat, lincah dan gesit sesuai dengan datangnya arah *shuttlecock* sehingga mampu melakukan pembalikan secara sempurna. Selain itu menurut Aminuddin dan Hamid (2019, hlm. 53) menyatakan bahwasannya “Footwork mempengaruhi posisi gerak tubuh, kecepatan menutup daerah lapangan ke segala arah dan bahkan mempengaruhi efektifitas pukulan”. Artinya, gerakan *footwork* dapat membantu dalam mempertahankan area lapangan sendiri (bertahan) dari serangan musuh ke arah mana pun dengan cepat, tepat dan gesit sehingga mampu melakukan jangkauan pukulan dengan baik.

Menurut Gustaman, Pramudeka (2019, hlm. 3) menyebutkan bahwa, “*Footwork* merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam berolahraga. *Footwork* pada umumnya di definisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh”. Untuk mendapatkan *footwork* yang baik tentu selain latihan yang terprogram, bentuk latihan yang spesifik bulutangkis dan tentu harus memperhatikan faktor-faktor pendukung seperti ukuran antropometrik yang diantaranya adalah tinggi badan, berat badan, panjang tungkai, dan lain-lain. Selain itu faktor kondisi fisik pendukung seperti fleksibilitas, kelincahan, kecepatan, koordinasi, power, dan keseimbangan. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dalam menghasilkan kemampuan *footwork* yang baik. Dari beberapa faktor tersebut, dalam penelitian ini hanya fokus kepada tinggi badan dan berat badan yang diukur dalam bentuk Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kondisi fisik kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Sehingga dalam permainan bulutangkis, kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dapat menunjang kemampuan dalam menggapai arah *shuttlecock* dengan cepat dan tepat yang dalam hal ini berkaitan dengan cara melangkah (*footwork*). Dengan semakin cepat dan tepatnya kemampuan tubuh dalam bergerak akan membantu dalam pergerakan/langkah kaki pada saat bermain bulutangkis.

Selain dari penguasaan teknik dan komponen fisik, dalam permainan bulutangkis terdapat indikator yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah komponen mengenai Indeks Massa Tubuh. Menurut Santika dalam Wiyarno, Muhyi, dan Kasidu, (2021, hlm. 75) mengemukakan bahwasannya “ Indeks Massa Tubuh adalah ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang didapatkan melalui perhitungan berat dan tinggi badan”. Indeks Massa Tubuh seseorang dalam bermain bulutangkis berbeda-beda, agar tahu klasifikasi dari status gizi orang tersebut, maka diperlukan perhitungan agar dalam bermain bulutangkis berjalan dengan baik. Adapun menurut Farozy, Janiarli dan Sinurat, (2021, hlm. 183) menjelaskan bahwa “Untuk mengukur IMT perlu mengukur berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan dan meteran, berat badan dalam satuan kilo gram dan tinggi badan dalam satuan meter kemudian dikuadratkan”.

Indeks Massa Tubuh yang di maksud dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui klasifikasi status gizi seseorang yang bermain bulutangkis apakah kurang, ideal atau bahkan memiliki kelebihan (obesitas). Menurut Priyanggono dan Kumaat (2021, hlm. 403) menjelaskan bahwasannya “Dengan idealnya proporsi tinggi badan dan berat badan para atlet tentu prestasi yang akan didapatkannya menjadi lebih optimal lagi”. Artinya proporsi tinggi badan dan berat badan yang ideal dapat berpengaruh dengan kelincahan dan kemampuan *footwork* seseorang karena cenderung mampu bergerak dengan baik dan dapat mengotimalkan kembali prestasi yang diraihinya. Akan tetapi, tidak semua orang yang mempunyai Indeks Massa Tubuh yang baik memiliki kelincahan yang baik pula, dan tidak semua orang yang mempunyai Indeks Massa Tubuh yang buruk memiliki kemampuan *footwork* yang buruk pula. Sehingga untuk mengetahui hubungan dari kedua komponen tersebut terhadap kemampuan *footwork* dalam permainan bulutangkis maka perlu di adakan nya penelitian.

Berdasarkan hasil pengamatan pada atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi periode tahun 2021 – 2023 yang melaksanakan latihan intensif dalam menghadapi kejuaraan terdapat beberapa atlet yang memiliki bentuk tubuh yang gemuk, kurus dan proporsional. Selain itu pada saat melaksanakan latihan

kelincahan pun kelihatan ada yang mampu bergerak dengan cepat maupun sedikit lambat. Semua yang berlatih intensif adalah atlet-atlet UKM bulutangkis yang terpilih dan sudah mengikuti beberapa kejuaraan lokal di Jawa Barat dan level Nasional baik itu mewakili Persatuan Bulutangkis (PB), mewakili daerah (Porprov) maupun mewakili Universitas Siliwangi.

Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut penulis sangat tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Kelincahan Dengan Kemampuan *Footwork* Dalam Permainan Bulutangkis”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah penulis paparkan, rumusan masalah yang penulis ajukan :

1. Apakah terdapat hubungan yang kuat antara indeks massa tubuh dengan kemampuan *footwork* dalam permainan bulutangkis pada atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi?
2. Apakah terdapat hubungan yang kuat antara kelincahan dengan kemampuan *footwork* dalam permainan Bulutangkis pada atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi?
3. Apakah terdapat hubungan yang kuat antara indeks massa tubuh dan kelincahan dengan kemampuan *footwork* dalam permainan Bulutangkis pada atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah arti terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis jelaskan istilah yang digunakan penelitian ini agar lebih operasional. Istilah-istilah tersebut adalah :

1. Indeks Massa Tubuh menurut Santika dalam Wiyarno, Muhyi, dan Kasidu, (2021, hlm. 75) mengemukakan bahwasannya “ Indeks Massa Tubuh adalah ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang didapatkan melalui perhitungan berat dan tinggi badan”. Indeks Massa Tubuh yang dimaksud dalam penelitian ini Indeks Massa Tubuh atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi. Indeks Massa Tubuh berperan penting

dalam mengetahui status gizi seorang atlet sehingga dapat menentukan pola makan yang tepat sesuai dengan kategorinya masing-masing sehingga akan berpengaruh terhadap kecepatan melangkah atlet tersebut.

2. Kelincahan menurut Harsono (2018, hlm. 50) “Kelincahan (*Agility*) adalah orang yang mampu untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Kelincahan yang dimaksudkan yaitu kelincahan berlari atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi.
3. *Footwork* menurut Ramadhan, Subarkah, dan Wardoyo, (2018, hlm. 151) mengemukakan bahwa “*Footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan gerakan memukul shuttlecock sesuai dengan posisinya”. *Footwork* yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kemampuan *Footwork* atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi.
4. Bulutangkis menurut Kemendikbud, (2017, hlm. 42) “Bulutangkis adalah suatu aktifitas permainan yang menggunakan sebuah raket dan *shuttlecock* yang dipukul melewati sebuah *net*”. Bulutangkis yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah permainan bulutangkis pada atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kuat tidaknya hubungan antara indeks massa tubuh dengan kemampuan *footwork* dalam permainan Bulutangkis pada atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi?
2. Untuk mengetahui kuat tidaknya hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *footwork* dalam permainan bulutangkis pada atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi?
3. Untuk mengetahui kuat tidaknya hubungan antara indeks massa tubuh dan kelincahan dengan kemampuan *footwork* dalam permainan Bulutangkis pada atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi?

1.5 Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan sarana informasi yang bermanfaat untuk mengetahui hasil dari hubungan indeks massa tubuh dan kecepatan dengan kemampuan *footwork* dalam permainan bulutangkis dan memperbanyak ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori-teori yang sudah ada.
2. Secara praktis penelitian ini dapat membantu para pelatih, pembina, maupun guru dalam meningkatkan kemampuan para atlet maupun peserta didiknya dalam permainan bulutangkis yang berfokus pada program latihan kelincahan dan menentukan asupan gizi seimbang dengan mengetahui status gizi para atlet dan peserta didiknya masing-masing.