

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani, serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas, yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas dan bisa mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Peranan olahraga dalam hal ini memiliki andil yang cukup penting untuk membuat manusia menjadi sehat dan bugar, seperti apa yang tercermin dalam selogan *mensana in corpore sano* yang artinya didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

Undang - undang No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 menetapkan keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahlak mulia, sportivitas disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan olahraga prestasi adalah olahraga yang dapat meningkatkan potensi atlet.

Untuk mencapai kesempurnaan tujuan tersebut seorang atlet harus memproses diri dalam latihan yang berkesinambungan. Dalam proses tersebut dibutuhkan kontrol diri yang tinggi sehingga terwujud proses latihan yang berkesinambungan. Proses latihan terkontrol merupakan jalan menuju prestasi yang akan diraih dengan kata lain baik / buruk prestasi yang dicapai tergantung dari proses latihan tersebut. Ini diperkuat dalam Undang - Undang Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 Bab I pasal I ayat 13 Tentang Ruang Lingkup Olahraga yang berbunyi : “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan

melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.”

Olahraga prestasi ialah olahraga yang diperlombakan atau dipertandingkan baik skala Regional, Nasional maupun Internasional, olahraga prestasi juga bisa mengharumkan nama negara dikancah internasional. Dalam hal ini menunjukkan bahwa pembinaan olahraga sangat berperan penting dalam mewujudkan cita – cita pembangunan Nasional. Di Indonesia sendiri perkembangan Olahraga prestasi semakin berkembang seiring dengan keinginan bangsa Indonesia memajukan bidang olahraga, karena dengan olahraga negara Indonesia bisa dikenal oleh Negara - Negara lain, selain itu Indonesia juga ingin berkembang di bidang industri olahraga.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang sudah sering mengharumkan Indonesia di kancah Internasional adalah bulu tangkis. Cabang olahraga bulu tangkis merupakan permainan bola kecil yang bersifat individu dan dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat yang dibatasi oleh net sebagai batas pemisah antara daerah permainan sendiri dan daerah lawan, serta memiliki aturan tertentu. Dalam bulu tangkis pemain berusaha menjatuhkan *shuttlecock* diarea lawan serta menjaga *shuttlecock* jatuh diarea sendiri supaya bisa menghasilkan point.

Pentingnya pengembangan olahraga bulu tangkis, mulai dari pembentukan perkumpulan klub olahraga bulu tangkis sampai pada penyelenggaraan pertandingan bulu tangkis itu sendiri. Olahraga bulu tangkis tidak hanya berkembang dikalangan masyarakat saja tetapi berkembang dikalangan pelajar bahkan sampai universitas yang mana proses pembibitannya bejenjang. Klub olahraga merupakan salah satu wadah pembinaan atau organisasi yang paling utama untuk menjalankan tugas pembinaan prestasi. Klub merupakan wadah untuk menghimpun para atlet dari pemula sampai jenjang professional dan dari muda sampai professional. Klub adalah tempat pembinaan, pelatihan, dan

pengkaderan. Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan komponen dan faktor latihan yang baik.

Klub olahraga bulu tangkis di Kota Tasikmalaya khususnya PB. Bilatung Family, memiliki jenjang pembinaan atlet bulu tangkis dari usia pradini, dini, anak - anak, pemula, remaja sampai dewasa. PB Bilatung Family ini berdiri pada tahun 2013 dimana atletnya baru 3 orang saja, dan pada tahun 2018 atletnya tambah bertambah kemudian pada tahun 2019 diresmikan atau terdaftar di SI PBSI Kota Tasikmalaya. Berdirinya PB Bilatung Family dikarenakan ingin memajukan olahraga bulu tangkis di Kota Tasikmalaya.

PB Bilatung Family pada saat ini mempunyai 22 atlet bulu tangkis, dan dari ke 22 anggota tersebut ada putra dan putri. Usia atlet tersebut dari usia pradini, dini, anak - anak, pemula, remaja sampai dewasa. Latihan PB Bilatung Family di Gor Liunggunung Kel. Panyingkiran, dan di Gor Susi Susanti Dadaha. Jadwal latihan PB Bilatung Family 1 minggu 4 kali. Pengelola atau ketua yang tercantum pada PB Bilatung Family yaitu Uba Risliady sebagai pelatih utama dan mempunyai 2 asisten pelatih yaitu Refa Shohifatul Hisni, dan Muhammad Amar Nurfalah.

Dalam permainan bulu tangkis terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh seseorang yang memainkannya. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bulu tangkis diantaranya adalah cara pegangan, cara melangkah, dan cara memukul (Pukulan lob/clear, dropshot, smash, drive). Selain teknik dasar, untuk bisa berprestasi teknik dasar yang baik perlu ditunjang oleh kondisi fisik. Kondisi fisik yang menunjang dalam permainan bulu tangkis seperti daya tahan kardiovaskuler, *fleksibilitas*, kekuatan, kecepatan, kelincahan, power, daya tahan otot, koordinasi, stamina, keseimbangan.

Salah satu kondisi fisik yang sangat berperan dalam permainan bulu tangkis adalah kelincahan. Menurut (Mustofa, 2019). Kelincahan menunjukkan kemampuan individu untuk mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kontrol tubuh. Beberapa bentuk latihan yang umum digunakan untuk meningkatkan kelincahan adalah *shuttle run*, *zig zag run*, *envelope run*,

squat thrust, dot drill, boomerang run, halang rintang, ladder training dan *skipping rope*.

Berdasarkan hasil evaluasi pelatih dari beberapa kejuaraan yang diikuti dan pertandingan persahabatan yang dilaksanakan tahun 2022 lalu, terlihat para atlet PB Bilatung Family sering mengalami keterlambatan dalam pengambilan *shuttlecock* dari lawan dan lambat dalam merubah arah dari depan ke belakang, kanan ke kiri sehingga pengembalian pukulan yang dilakukan tidak terarah hanya mampu mengembalikan saja dan mudah ditebak oleh lawan. Artinya bahwa kerja kaki / *footwork* atlet - atlet PB Bilatung Family masih rendah dan perlu untuk ditingkatkan. *Footwork* dalam bulu tangkis erat kaitannya dengan kondisi fisik kelincahan.

Seperti yang disampaikan sebelumnya, bahwa untuk meningkatkan kelincahan dapat melakukan beberapa latihan, dan fokus dalam penelitian ini adalah latihan kelincahan *squat thrust* dan *skipping rope*. Menurut Ismayarti (2008) dalam Jurnal Iqbal Risman (2019), *Squat thrust* merupakan bentuk latihan dan juga tes yang dapat digunakan untuk mengukur kecepatan seseorang untuk merubah posisi tubuh dalam kecepatan tinggi tanpa kehilangan keseimbangan. *Squat thrust* secara teratur akan melatih kelincahan gerak dan kekuatan otot tungkai. Menurut Kardiawan 2010, *Skipping rope* ialah salah satu bentuk permainan tradisional yang menggunakan tali dimana kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan, dimainkan dengan cara diayunkan melewati kepala dan kaki sambil melompatinya, yang mana sekarang diadopsi guna membantu untuk meningkatkan kebugaran dan prestasi.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian berkaitan dengan Perbandingan Pengaruh Latihan *Squat Thrust* dengan *Skipping Rope* Terhadap Kelincahan atlet Bulu tangkis PB Bilatung Family Kota Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan *squat thrust* terhadap kelincahan Atlet Bulu tangkis PB Bilatung Family Kota Tasikmalaya?
- 2) Apakah terdapat pengaruh latihan *skipping rope* terhadap kelincahan Atlet Bulu tangkis PB Bilatung Family Kota Tasikmalaya?
- 3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Squat thrust* dengan *Skipping rope* terhadap kelincahan Atlet Bulu tangkis PB. Bilatung Family Kota Tasikmalaya?

1.3 Definisi Oprasional

Untuk memperjelas ruang lingkup dan menghindari salah penafsiran, maka penulis akan menjelaskan istilah - istilah dalam penelitian ini, yaitu :

- 1) Menjelaskan pengertian Pengaruh dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2015:1045), dalam Saraswati (2019) “pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.” Jadi Pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa - apa yang ada disekitarnya.
- 2) Menurut Sidik, D.Z et al., (2019, hlm. 5) menjelaskan tentang latihan “Latihan adalah aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang - ulang, dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki efisiensi kemampuan.”
- 3) Menurut Harsono (2018, hlm. 50). “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan, dan kesadaran akan posisi tubuhnya.”
- 4) Menurut Ismayarti (2008) dalam Jurnal Iqbal Risman (2019), *Squat thrust* merupakan bentuk latihan dan juga tes yang dapat digunakan untuk mengukur

- 5) kecepatan seseorang untuk merubah posisi tubuh dalam kecepatan tinggi tanpa kehilangan keseimbangan. Squat thrust secara teratur akan melatih kelincahan gerak dan kekuatan otot tungkai.
- 6) Menurut Kardiawan 2010, *Skipping rope* ialah salah satu bentuk permainan tradisional yang menggunakan tali dimana kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan, dimainkan dengan cara diayunkan melewati kepala dan kaki sambil melompatinya, yang mana sekarang diadopsi guna membantu untuk meningkatkan kebugaran dan prestasi.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *squat thrust* terhadap kelincahan Atlet Bulu tangkis PB Bilatung Family Kota Tasikmalaya.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping rope* terhadap kelincahan Atlet Bulu tangkis PB Bilatung Family Kota Tasikmalaya.
- 3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Squat thrust* dengan *Skipping rope* terhadap kelincahan Atlet Bulu tangkis PB. Bilatung Family Kota Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

- 1) Manfaat Teoritis

Bagi penulis hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambah ilmu dan pengetahuan serta sebagai literature bagi pembaca untuk penelitian selanjutnya lebih maksimal.

- 2) Manfaat Praktis

Penelitian ini mempunyai manfaat bagi beberapa pihak yang terkait, antara lain :

- a) Bagi Penulis

Hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang Perbandingan latihan *squat thrust* dengan *skipping rope* terhadap kelincahan kaki pada atlet bulu tangkis PB Bilatung Family Kota Tasikmalaya.

b) Bagi Atlet

Memberikan evaluasi bagi objek penelitian guna meningkatkan prestasi atletnya di tingkat kota, provinsi maupun nasional.

c) Bagi Jurusan Pendidikan Jasmani

Menambah wawasan untuk melakukan penelitian lanjutan khususnya dalam penelitian tentang Bulu Tangkis.