

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Olahraga**

Olahraga merupakan peranan 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. Menurut Tirtayasa, (2020) dalam (Atlet & Puslatcab, 2020) Olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan, dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau perjuangan dengan orang lain, atau konfrontasi dengan unsur - unsur alam.” Menurut Undang - Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan, Bab I, Pasal 1, Ayat 2 “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.” Suhendra Asworowati dan Ismawati (2020, hlm. 2). Peranan olahraga dalam hal ini memiliki andil yang cukup penting untuk membuat manusia menjadi sehat dan bugar.

##### 1) Tujuan Olahraga

Olahraga mempunyai aspek - aspek tujuan tertentu, Menurut UU RI No. 3 Tahun 2005 Bab 2 Pasal 4 tentang sistim Keolahragaan Nasional yang berbunyi : “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.” Suhendra et al., (2020. Hlm. 6)

##### 2) Manfaat Olahraga

Dalam olahraga tersebut memiliki beberapa pembinaan dan pengembangan olahraga, Menurut UU RI No 3 Tahun 2005 Bab 6 Pasal 15 “Ada 3 ruang lingkup pembinaan dan pengembangan olahraga meliputi: olahraga

pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi.” Suhendra et al., (2020, hlm. 11). Untuk mencapai kesempurnaan tujuan olahraga pembinaan atau pengembangan tersebut, seorang atlet harus memproses diri dalam latihan yang berkesinambungan. Dalam proses tersebut dibutuhkan kontrol diri yang tinggi sehingga terwujudnya proses latihan yang berkesinambungan. Proses latihan terkontrol merupakan jalan menuju prestasi yang akan diraih dengan kata lain baik / buruknya prestasi yang dicapai tergantung dari proses latihan tersebut. Olahraga prestasi ialah olahraga yang diperlombakan baik skala Nasional maupun Internasional, Olahraga prestasi juga bisa mengharumkan nama negara dikancah Internasional. Menurut Undang - Undang Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 Bab I Pasal 1 ayat 11 Tentang Ruang Lingkup Olahraga dalam Suhendra et al., (2020, hlm 3). 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.” Hal ini menunjukkan pembinaan bidang olahraga sangat berperan penting dan dapat bermanfaat dalam mewujudkan cita - cita pembangunan Nasional atau mengharumkan nama bangsa. Berbagai cabang olahraga yang sedang giat dalam peningkatan prestasi atletnya, begitu juga dengan cabang olahraga bulu tangkis. Olahraga bulu tangkis sudah dikenal sejak lama, sehingga olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dikalangan masyarakat Indonesia.

### **2.1.2 Bulu tangkis**

Bulu tangkis merupakan permainan yang bersifat individual 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 dan memiliki aturan tertentu, untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Dalam bulu tangkis, pemain berusaha menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan agar tidak dapat memukul *shuttlecock* atau *shuttlecock* keluar lapangan atau agar tidak jatuh di daerah sendiri.

### 1) Pengertian Bulu tangkis

Menurut Ardyanto dalam Fadhly et al., (2021, hlm. 22) “Bulu tangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan bola atau kok dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan.” Menurut Subardjah, dalam Atlet et al, (2021, hlm. 13) mengatakan bahwa “Bulu tangkis yaitu pada saat permainan berlangsung masing - masing pemain harus berusaha agar *shuttlecock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri, apabila *shuttlecock* jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan berhenti.”

### 2) Prestasi Bulu tangkis

Pencapaian prestasi bulu tangkis di Indonesia perlu ditingkatkan, hal ini dipandang perlu karena saat ini nampaknya pencapaian prestasi tim bulu tangkis Indonesia di kancah internasional belum stabil. Untuk dapat mencapai prestasi yang membanggakan, pembinaan prestasi atlet bulu tangkis merupakan suatu hal penting untuk dilakukan. Dibutuhkan perencanaan yang baik dan upaya pembinaan yang sistematis agar para atlet mampu mencapai prestasi yang optimal.

Pencapaian prestasi yang tinggi dalam olahraga khususnya bulu tangkis di perlukan beberapa syarat (kemampuan) yang harus di penuhi. Dalam usaha memperoleh prestasi yang tinggi seorang atlet tidak hanya mengandalkan bakat yang dimiliki saja, tetapi harus memiliki kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik.

### 3) Teknik Dasar Bulu tangkis

Dalam Teknik pegangan (*Grip*) yaitu salah satu faktor yang sangat penting untuk dikuasai karena untuk bisa terarahnya pukulan dan bisa menempatkan tujuan atau sasaran yang kita inginkan salah satunya harus benar terlebih dahulu untuk pegangan raketnya. Menurut Hidayat dan Kusnadi (2018, hlm. 9 - 11). “Pegangan (*grip*) terdiri dari 3 pegangan : Pegangan Raket *Forehand*, Pegangan Raket *Backhand*, Pegangan Raket *Friying pan*.” Langkah Kaki (*Footwork*) merupakan dasar untuk melangkah atau menggapai *shuttlecock* yang berasal dari pukulan lawan, Menurut Saputri (2012, hlm. 2 - 3). “*Footwork* atau gerakan

langkah kaki dalam bulu tangkis mempunyai peranan yang sangat penting karena pemain bulu tangkis harus bergerak cepat untuk memukul *shuttlecock* agar tidak terjatuh di lapangan sendiri dan *footwork* merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan yang berkualitas.” *Footwork* ini berkesinambungan dengan latihan kondisi fisik, apabila kondisi fisiknya kurang baik maka gerakan *footwork*-nya juga akan kurang baik.

### 2.1.3 Kondisi Fisik

Kemampuan kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi fondasi dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik, dan mental. Pengembangan dan peningkatan kondisi fisik ini harus terencana dan terprogram, dalam mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik membutuhkan kualifikasi pelatih yang mempunyai pengalaman sehingga dapat membina atlet secara menyeluruh tanpa memunculkan efek negatif dikemudian hari, karena dalam melatih kondisi fisik ini rentan untuk menimbulkan cedera pada atlet. Program dalam latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik, sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang lebih baik. Kondisi fisik mempunyai beberapa komponen yang harus ditingkatkan atau dilatih, Menurut Harsono (2018, hlm. 3)

“Komponen - komponen kondisi fisik terdiri dari : daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*Strenght*), daya ledak otot (*Muscular power*), Kecepatan (*Speed*), Kelincahan (*Agility*), Kelentukan (*Flexibility*), Keseimbangan (*Balance*), Kordinasi (*Coordination*), daya tahan otot (*Muscular Endurance*).”

#### 1) Daya Tahan (*Endurance*)

Menurut Harsono (2018, hlm.11) Daya tahan adalah “keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut.”

## 2) Kekuatan (*Strenght*)

Menurut Harsono (2018, hlm. 62) Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting (kalau bukan yang paling penting) guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

## 3) Daya Ledak Otot (*Muscular power*)

Menurut Harsono (2018, hlm 48) “Daya ledak otot (*Muscular power*) adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan.” Menurut Hidayat dan Kusnadi (2018) “Daya ledak otot (*Muscular power*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat.”

## 4) Kecepatan (*Speed*)

Menurut Harsono (2018, hlm.145). Kecepatan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan - gerakan yang sejenis secara berturut - turut dalam waktu yang sesingkat - singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat.” Terdapat dua tipe kecepatan yaitu kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba - tiba atau cepat dan kecepatan bergerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat.

## 5) Kelincahan (*Agilitas*)

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.”

## 6) Kelentukan (*Flexibility*)

Menurut Harsono (2018, hlm.35). Kelentukan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi.” Selain oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot - otot, tendon, dan ligament disekitar sendinya.

#### 7) Keseimbangan (*Balance*)

Menurut Harsono (2018, hlm. 164). Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* (sistem saraf - otot) kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem saraf - otot agar tidak jauh atau roboh, atau kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis atau mengontrol suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

#### 8) Kordinasi (*Coordination*)

Menurut Harsono (2018, hlm. 160). “Kordinasi (*Coordination*) adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan *fleksibilitas*.”

#### 9) Daya tahan otot (*Muscular Endurance*)

Menurut Harsono (2018, hlm. 61). “Daya tahan otot (*Muscular Endurance*) adalah mengacu pada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi otot - otot secara berturut - turut.”

### 2.1.4 Kelincahan

#### 1) Pengertian 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.”

Mengacu pada pendapat - pendapat para ahli diatas, peneliti beramsusi bahwa kelincahan sangat penting untuk dimiliki para pemain bulu tangkis, karena kelincahan ini menjadi salah satu kunci untuk menghasilkan *footwork* yang baik. Apabila *footwork* yang dimiliki baik maka akan menghasilkan pukulan yang berkualitas yaitu dengan posisi yang baik pula, jadi peneliti sangat tertarik terhadap peningkatan suatu latihan kelincahan.

## 2) Bentuk - bentuk latihan kelincahan

Menurut Harsono (2018, hlm. 50 - 53). Mengemukakan bahwa “sesuai dengan batasan kelincahan bentuk latihan untuk mengembangkan kelincahan adalah bentuk - bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas serta tidak kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya. Beberapa bentuk latihan untuk kelincahan diantaranya: lari bulak balik (*shuttle run*), lari zig - zag, *squat thrust*, *boomerang run*, lari rintang (*obstacle run*), *dot drill*, *three corner drill*, *down - the - line drill*.”

Menurut Hidayat dan Kusnadi (2018, hlm. 51). “*Shuttle Run*, lompat *hexagon*, *boomerang run*, halang rintang, *zig - zag run*, *ladder training*, *illinois agility run*.”

Dari berbagai macam latihan kelincahan maka dari itu peneliti akan mengambil perbandingan latihan kelincahan mengenai *squat thrust*, dengan *skipping rope* terhadap kelincahan kaki atlet bulu tangkis PB Bilatung Family.”

### 2.1.5 Squat Thrust

*Squat thrust* merupakan latihan fisik yang dapat dilakukan dengan mudah dan tidak memerlukan sarana latihan yang terlalu sulit dan mahal. Agar latihan *squat thrust* dapat dilakukan dengan baik dan benar serta memberikan manfaat terhadap tubuh maka latihan tersebut mesti dilakukan dengan baik dan benar (sesuai dengan pelaksanaannya).

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.

Sedangkan menurut Harsono (2018, hlm. 51 - 52), *Squat thrust*, dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- 1) Contoh latihan yang pertama yaitu : Jongkok dengan kedua tangan bersandar dilantai – lempar kedua kaki kebelakang sampai badan lurus – kemudian

- 2) kembalikan kedua kaki kesikap semula (sikap jongkok) – lakukan gerakan ini beberapa kali.
- 3) Contoh latihan yang kedua yaitu : jongkok dengan kedua telapak tangan dilantai (seperti contoh a) – lempar kaki kebelakang sehingga seluruh tubuh lurus dalam sikap push - up. Dengan kedua lengan tetap bersandar dilantai, “lempar” kedua tungkai dan kaki ke depan menerobos antara kedua lengan sampai lewat kedua tangan – luruskan seluruh badan (sehingga menghadap ke atas) – satu tangan lepaskan dari lantai dan segera balikan badan hingga berada dalam sikap push - up kembali – kembali berdiri tegak. Seluruh rangkaian gerakan dilakukan secepat cepatnya.

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat dikatakan bahwa *squat thrust* merupakan latihan fisik yang memiliki berbagai manfaat terhadap tubuh. Jika dilihat dari analisis gerakannya, maka *squat thrust* dilakukan dengan cara mengubah postisi tubuh secara cepat dan tepat dan menuntut keseimbangan tubuh. Dengan demikian dapat dipahami bahwa latihan *squat thrust* merupakan latihan yang bertujuan untuk melatih kelincahan tubuh, sebab pada dasarnya gerakan tersebut menuntut seseorang untuk dapat merubah postisi tubuhnya secepat mungkin.

Untuk pelaksanaan latihan *squat thrust* dilakukan beberapa kali tahap latihan diantaranya :

- 1) Pertemuan 1 sampai pertemuan 6 atau pertemuan pertama sampai pertemuan pertengahan dari program latihan yang dituju. Dilaksanakan latihan *squat thrust* selama 1 menit kemudian dihitung skor selama pelaksanaan dan pelaksanaannya dilaksanakan sebanyak 3 kali repetisi pada satu kali pertemuan.
- 2) Pertemuan ke 6 – 13 atau pada pertemuan pertengahan sampai pertemuan akhir beban latihan ditambah (*overload*) yang tadinya 1 menit menjadi 2 menit setiap satu kali pertemuannya dihitung skor dan dilaksanakan sebanyak 3 kali repetisi.

Cara melakukan latihan *squat thrust* diantaranya :

- 1) Berdiri dengan kaki selebar bahu dan lengan disamping tubuh
- 2) Turunkan tangan ke lantai, sejajar dengan bahu. Lakukan dengan setengah jongkok
- 3) Luruskan kaki dilantai maupun dimatras hingga seperti melakukan *push – up*
- 4) Lompat kaki hingga kembali ke posisi semula.



Gambar 2.1 *Squat Thrust*

Sumber : <https://www.shutterstock.com/id/search/burpees>

### 2.1.6 *Skipping Rope*

Menurut Aagaard, 2012 dalam jurnal Tanjung Yoga Nugraha, Imam Syafi'I, *Skipping rope* merupakan latihan kardiovaskular, sehingga cocok digunakan untuk berbagai cabang olahraga. Manfaat *skipping rope* yaitu : mengurangi berat badan, daya tahan, koordinasi, dan kelincahan. Selain manfaat tersebut latihan skipping rope juga melatih otot tangan dan otot kaki bagian bawah lebih tepatnya otot tungkai yang berguna untuk meningkatkan kelincahan pemain, dan tidak membutuhkan tempat yang luas serta bisa dilakukan dimana saja. Latihan ini cocok untuk latihan pemain bulu tangkis di karena selain melatih daya tahan juga melatih kelincahan serta supaya pada saat memukul *shuttlecock* atlet dapat meloncat.

Menurut Kardiawan 2010 dalam jurnal Rian Agustian 2020, mengatakan *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.

Untuk pelaksanaan latihan *squat thrust* dilakukan beberapa kali tahap latihan diantaranya :

- 1) Pertemuan 1 sampai pertemuan 6 atau pertemuan pertama sampai pertemuan pertengahan dari program latihan yang dituju. Dilaksanakan latihan *squat thrust* selama 1 menit kemudian dihitung skor selama pelaksanaan dan pelaksanaannya dilaksanakan sebanyak 3 kali repetisi pada satu kali pertemuan.
- 2) Pertemuan ke 6 – 13 atau pada pertemuan pertengahan sampai pertemuan akhir beban latihan ditambah (*overload*) yang tadinya 1 menit menjadi 2 menit setiap satu kali pertemuannya dihitung skor dan dilaksanakan sebanyak 3 kali repetisi.

Cara melakukan latihan *skipping rope* diantaranya :

- 1) Pastikan panjang tali *skipping rope* sesuai
- 2) Putar tali secara optimal dan gerakan pergelangan tangannya
- 3) Pastikan kedua telapak tangan anda memegang tangkai / *grip*
- 4) Lakukan gerakan mengangkat kaki / loncat secara bersamaan



Gambar 2.2 Skipping Rope

Sumber : <https://pbdjarum.org/galeri/foto/0/546/junior-masters-2015/a7df5db282eb65846f/rehan-lakukan-skipping-rope/32#detil>

### 2.1.7 Latihan

#### 1. Pengertian Latihan

Latihan sangat berperan penting dalam menentukan prestasi seorang atlet, latihan teratur atau terprogram adalah kunci utama untuk mencapai prestasi seorang atlet. Karena tidak ada prestasi apabila tidak ada latihan yang maksimal dan teratur, dan sebaliknya tidak ada prestasi apabila tidak ada latihan. Maka dari itu latihan adalah suatu hal yang sangat penting untuk mencapai prestasi seorang atlet. 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.”

Menurut Harsono (2015, hlm.50) Training adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang - ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya.”

#### 2. Tujuan Latihan

Menurut Harsono (2015, hlm. 39), Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Ada 4 aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu :

##### 1) Latihan Fisik (*Physical training*)

Tujuan latihan fisik ialah untuk meningkatkan potensi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi – tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai.

Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*power*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*).

## 2) Latihan Teknik (*Technical Training*)

Latihan teknik adalah latihan untuk mempermaihi teknik – teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digulutinya.

Latihan teknik juga adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembangkan kebiasaan – kebiasaan motoric atau perkembangan *neuromascular*.

*Training* ialah bahwa gerakan yang akan dipelajari haruslah berulang kali dilakukan agar otomatisasi gerakan tersebut, bisa cepat terjadi.

## 3) Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik ialah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik – teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola – pola permainan, serta taktik - taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna.

Setiap taktik tidak mengacu kepada teori – teori dan ketentuan – ketentuan yang standar dan berlaku secara umum. Latihan atau perencanaan taktik hanya akan bisa sukses mana kala tingkat kemahiran teknik setiap anggota tim sudah sempurna. Jadi keterampilan teknik merupakan faktor penting dalam meningkatkan kemampuan maneuver – maneuver taktis, atau taktis adalah pengejewantahan dari fungsi teknik atlet.

## 4) Latihan Mental

Latihan mental adalah latihan – latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama apabila atlet berada dalam situasi stress yang kompleks.

### 3. Prinsip – prinsip latihan

Prestasi yang maksimal dalam bulu tangkis dapat dicapai apabila didukung oleh beberapa faktor, antara lain faktor fisik, teknik, taktik, dan mental. Faktor - faktor tersebut dapat ditingkatkan melalui proses latihan. Dalam hal ini pelatih atau atlet harus menerapkan program latihan atau prinsip - prinsip latihan. Supaya tidak ada kesalahan dalam pencapaian latihan pembinaan dan mendapatkan prestasi yang maksimal, apabila ada kekurangan atau kesalahan dalam latihan akan mengakibatkan tidak tercapainya prestasi atau adanya efek lainnya.

Prinsip - prinsip yang akan dijelaskan disini hanya prinsip - prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang akan diterapkan penelitian ini. Prinsip tersebut adalah prinsip meningkatkan beban lebih, prinsip individualisasi, intensitas latihan.

### 4. Prinsip Beban berlebih

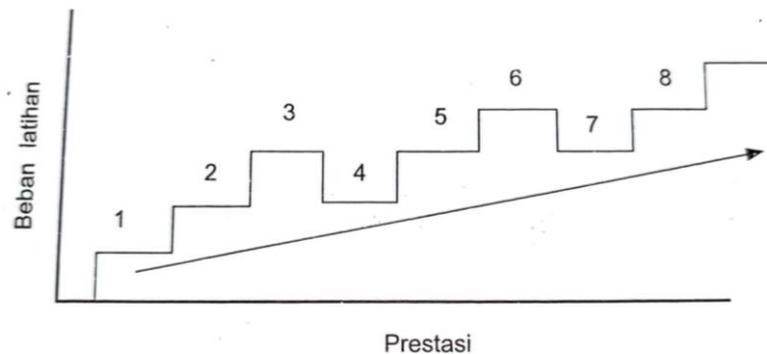
Dalam prinsip beban lebih adalah beban latihan yang harus meningkat atau berkelanjutan. Karena jika kebugaran atlet terus meningkat maka beban latihan tersebut harus ditingkatkan.

Menurut Harsono (2018, hlm.51). prinsip beban latihan (*overload*) ini adalah “Prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku dalam melatih aspek fisik, taktik, teknik, dan mental.”

Sependapat dengan di atas menurut Kusnadi, dan hartadji (2015) mengemukakan bahwa “Hanya melalui proses *overload* / pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap yang akan meningkatkan overkompensi dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi.” Untuk beban bertambah dapat dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas (indicator denyut nadi), frekuensi, repetisi, dan tingkat kesulitan gerakan. Untuk memperoleh hasil yang diinginkan, maka dosis latihan harus diatas ambang rangsang kepekaan atlet. Jika dalam penerapan suatu

beban latihan harus “cukup berat” akan tetapi atlet harus masih mampu untuk melakukan.

Peranan yang akan diterapkan dalam prinsip penelitian ini adalah sistem tangga (*the step type approach*), yang dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2.3 Prinsip *Over Load* Dengan Sistem Tangga

Sumber : Harsono (2018, hlm. 54)

Prinsip beban bertambah yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini adalah dengan menambah waktu latihan yang tadinya setiap pertemuan 1 menit menjadi 2 menit dan dilaksanakan sebanyak 3 kali repetisi.

##### 5. Prinsip Individualisasi

Salah satu faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi yang maksimal adalah faktor atlet (individu) itu sendiri. Di dalam latihan, pelatih harus selalu memberikan latihan yang didasarkan atas dasar kemampuan individu, karena setiap individu terdiri atas jiwa dan raga sehingga berbeda - beda dalam segi fisik, mental, watak dan tingkat kemampuan. Perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian porsi dalam latihannya terjadi dengan baik.

Menurut Harsono (2018, hlm.64). Menjelaskan bahwa “Prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai

tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan harus disusun sesuai dengan kekhasan individu agar tujuan latihan sejauh mungkin dapat tercapai.”

Setiap atlet mempunyai karakteristik yang berbeda, baik secara fisik maupun secara fisikis dan sangat dipengaruhi oleh aspek genetik. Pelatih harus mempertimbangkan faktor usia kronologis dan usia biologis (kematangan fisik) atlet, pengalaman dalam olahraga, tingkat keterampilan, kapasitas usaha dan prestasi, kesehatan dan lainnya. Menurut Harsono, (2018) menjelaskan “faktor - faktor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmani, ciri - ciri psikologis, semua harus dipertimbangkan dalam desain program latihan bagi atlet.” Maka dari itu prinsip individual akan diterapkan pada penelitian ini karena melihat dari para ahli di atas sangat berpengaruh terhadap program latihan seorang atlet tersebut.

#### 6. Prinsip Intensitas Latihan

Prinsip intensitas latihan merupakan atlet berlatih melalui suatu program latihan yang insentif, yaitu latihan yang secara progresif menambah program kerja, jumlah ulangan gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut. Menurut Bompa (1999) dalam Sidik D.Z, et al (2019, hlm. 73) berpendapat “intensitas latihan merupakan suatu fungsi dari kekuatan rangsang saraf dalam mengatasi beban latihan. Kekuatan rangsangan tersebut tergantung pada beban latihan, kecepatan dalam bergerak, variasi dalam istirahat atau istirahat dalam pengulangan.” Jika banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu pada saat latihan kelincahan, maka semakin tinggi intensitas latihannya. Berat ringan intensitas suatu latihan dapat diukur dari usia, tipe, sifat latihan tersebut. Karena latihan beban dalam penelitian ini untuk meningkatkan kelincahan, maka saat latihan pemain harus melakukan gerakan tersebut dengan lincah. Peningkatan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan meningkatkan kecepatan gerakan *skipping rope* dan *squat thrust* nya.

### 2.1.8 Profil PB. Bilatung Family

PB Bilatung Family merupakan club bulu tangkis yang sudah berdiri sejak tahun 2015 dimana pada tahun itu atletnya baru 3 orang yaitu adik dan keponakan pendiri PB Bilatung Family (Iki, Amar dan Zian). Pada waktu itu nama club / PB tersebut bukan PB Bilatung Family melainkan PB Bilatung Leum dan pada tahun 2018 mulai lah diganti nama menjadi PB Bilatung Family yang mempunyai arti Bilatung : “Bila Latihan Selalu Beruntung” sedangkan Family “Kekeluargaan yang erat dan selalu kompak”.

PB Bilatung Family resmi menjadi club / PB bagian dari PBSI pada tahun 2019 yang diresmikan langsung oleh Ketua PBSI pada saat itu Pak Zenzen Jaenudin dan sudah mempunya SI.PBSI dan sudah masuk 30 atlet SI namun karena wabah Covid 19 para atlet pada berhenti dan sekarang hanya 15 atlet yang mempunyai SI yang masih latihan dan 7 atlet yang masih dalam proses pendaftaran SI.

#### 1) Struktur Organisasi

Ketua	:	Uba Risliady
Wakil Ketua	:	Dedi Setiadi
Sekretaris	:	Oni Nurul Husni
Wakil Sekretaris	:	Refa Shohifatul Hisni
Bendahara	:	Siti Nur Hayati
Wakil Bendahara	:	Nurul Nur Fadilah
Seksi – seksi	:	
Publikasi & Dokumentasi	:	Rexy Khoerul Sukma
Hubungan Masyarakat	:	Muhammad Zian Nur Rohman
Sarama & Prasarana	:	Amar Nutr Falah
Pelatih	:	1. Uba Risliady 2. Refa Shohifatul Hisni 3. Muhammad Amar Nur Falah

## 2) Pelatih

Pelatih PB Bilatung Family sendiri yaitu ada tiga orang yaitu :

- 1) Uba Risliady beliau sebagai pelatih utama dan mengatur keseluruhan
- 2) Refa Shohifatul Hisni sebagai asisten pelatih tetapi lebih sering mengambil alih atlet kelahiran 2015 - 2011 kadang juga melatih atlet kelahiran 2010 - 2007.
- 3) Amar Nur Falah sebagai asisten pelatih lebih banyak dan lebih sering melatih atlet kelahiran 2010 – 2007 tetapi kadang suka melatih atlet usia 2015 - 2011.

## 3) Atlet

Tabel 2.1 Data Atlet PB Bilatung Family

No	ID PBSI	Nama Lengkap	Jenis kelamin	Tempat Lahir	Tanggal Lahir
1	313100705	Muhammad Fathan Mubin	Pria	Tasikmalaya	07-10-13
2	313053009	Muhammad Amrullah Yusuf	Pria	Tasikmalaya	30-05-13
3	414051706	Salsabila Nadhifa	Wanita	Tasikmalaya	14-05-14
4	308030622	Irham An-Nadhira Aqil	Pria	Tasikmalaya	06-03-08
5	407053113	Jingga Hasna Kamila Andriani	Wanita	Tasikmalaya	31-05-07
6	312012116	Arfan Rasya Putra Irawan	Pria	Tasikmalaya	21-01-12
7	313090904	Afra Askana Sakhi Andriani	Wanita	Tasikmalaya	09-09-13
8	311013007	Syafarudin An Najar Septiansyah	Pria	Tasikmalaya	30-01-11
9	313040203	Muhamad Pebri Afriyadi Ramdani	Pria	Tasikmalaya	02-04-13
10	312022910	Aimar Nabil Watsqi	Pria	Tasikmalaya	29-02-12
11	309122209	Eljad alifiyal majdi	Pria	Ciamis	22-12-09
12	308031717	Salman Fauzi	Pria	Tasikmalaya	17-03-08
13	311102506	Rafka Putra Rahmatsyah	Pria	Tasikmalaya	25-10-11
14	000060753	Kaafi Langit Adriansyah	Pria	Tasikmalaya	22-02-10
15	000061401	Azhar Rudiyya Syihab	Pria	Bandung	07-08-07
16	000060829	Kevin Raditya Zein	Wanita	Ciamis	03-02-11
17		Muhammad Alpariji Saputra	Pria	Tasikmalaya	18-03-14
18	415120303	Adiba Shakila Marysam	Pria	Ciamis	03-12-15
19	411072906	Azzahra Zulfadina Putri	Wanita	Dumai	29-07-11
20	312031409	Lutfi Rizky Maulana	Pria	Tasikmalaya	14-03-12
21	407021417	Winda Aulia Putri	Wanita	Tasikmalaya	08-09-07
22	415011204	Tsanika Azzahra Humaira	Wanita	Tasikmalaya	12-01-15

#### 4) Tempat Latihan

PB Bilatung Family Kota Tasikmalaya mempunyai 2 Tempat latihan yaitu :

1. Gor Liunggunung Kelurahan Panyingkiran Kota Tasikmalaya biasanya dilakukan untuk latihan hari senin, rabu, dan kamis. Waktu latihan dari jam 13.00 - 19.00 WIB
2. Gor Susi Susanti Dadaha dipakai untuk latihan hari Jumat jam 14.00 - 18.00 WIB dilapang 3 & 4 (2 Lapang).

#### 5) Program Latihan

Tabel 2.2 Program Latihan

No	Hari	Program Latihan
1	Senin	Latihan Fisik 1. Daya tahan 2. Kelincahan 3. Kecepatan
2	Rabu	Latihan fisik, dan teknik (pukulan)
3	Kamis	Main, dan fisik
4	Jum'at	Teknik (pukulan), main, dan fisik

#### 6) Prestasi yang sudah di capai PB Bilatung Family

Prestasi yang sudah dicapai atlet PB Bilatung Family dari tahun ketahunnya lumayan walaupun tidak sebanyak club bulu tangkis yang lain dikarenakan baru lagi mengikuti pertandingan dan harus merintis kembali semuanya dari awal semenjak adanya wabah Covid'19 diseluruh negara dan semua aktifitas diberhentikan termasuk olahraga maka kita di tahun 2021 akhir baru lagi memulai pelatihan dengan atlet - atlet yang baru lagi belajar bermain bulu tangkis. Prestasi yang sudah dicapai yaitu :

- 1) Juara 1 Tunggal Taruna Putri Rektor Cup UNSIL 2019
- 2) Juara 1 Tunggal Putra O2SN SD Tingkat Kecamatan Indihiang 2020
- 3) Juara 1 Tunggal Putra O2SN SD Tingkat Kecamatan Bungursari 2020
- 4) Juara 2 Tunggal Putra O2SN SD Tingkat Kecamatan Bungursari 2020
- 5) Juara 3 Tunggal Remaja Putra Kejuaraan Kota Tasikmalaya tahun 2022
- 6) Juara 3 Tunggal Remaja Putri Kejuaraan Kota Tasikmalaya tahun 2022
- 7) Juara 3 Ganda Anak Putra Kejuaraan Kota Tasikmalaya tahun 2022

## 2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian ini mengenai perbandingan pengaruh Latihan *squat rust* dengan *skipping rope* terhadap kelincahan Permainan atlet bulu tangkis di PB Bilatung Family Kota Tasikmalaya, Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini.

Penelitian yang relevan pertama dari Harumi Suciwati 2018 yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Skipping Rope* dan Latihan *Shuttle Run* Terhadap kelincahan pemain Futsal Siswa SMP Muhammadiyah 2 Gamping.” Dilaksanakannya penelitian ini bertujuan mengetahui perbandingan pengaruh *Shuttle Run* dengan *Skipping Rope* terhadap kelincahan pemain futsal siswa SMP Muhammadiyah 2 Gamping Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *skipping rope* lebih berpotensi dalam meningkatkan kelincahan pada pemain futsal usia 13 - 14 tahun dibandingkan dengan *shuttle run* sehingga dalam penelitian ini terdapat pengaruh peningkatan *agility* pada kedua kelompok perlakuan namun tidak terlalu signifikan. Hampir ada kemiripan variabel bebas dengan yang peneliti akan teliti yaitu *squat thrust* dengan *skipping rope*, dan variabel terikatnya sama yaitu *agility*. Namun ada perbedaan yaitu mengenai sampel dan cabang olahraganya.

Penelitian yang relevan kedua adalah penelitian yang dilaksanakan oleh Iqbal Risman (2019) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Secara Interval Dan *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada” Persamaannya adalah pada variabel bebas yaitu *Squat Thrust*, sedangkan perbedaannya pada variabel terikat dari penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah pada sampel yang digunakan dan cabang olahraga yaitu renang dan yang akan peneliti laksanakan di cabang olahraga bulu tangkis.

### 2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan uraian dalam kajian teori jelas bahwa prestasi permainan bulu tangkis ditentukan oleh kemampuan teknik, fisik, taktik dan mental yang prima. Keempat faktor di atas sangat berkaitan dan saling mendukung pada saat permainan berlangsung, salah satu faktor yang menjadi fokus penelitian saat ini adalah kondisi fisik 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.”

Dalam permainan bulu tangkis, kelincahan memiliki spesifikasi sendiri yaitu kelincahan gerak langkah kaki (*footwork*), dimana *footwork* itu sendiri adalah gerakan - gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menepatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya. Sehingga untuk melakukan *footwork* yang baik harus diperlukan koordinasi dan keseimbangan yang baik.

Untuk mendapatkan kualitas kelincahan yang baik dalam permainan bulu tangkis, perlu adanya latihan yang sistematis, berulang - ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihannya. Selain itu, bentuk latihan kelincahan pun sangat berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan.

Menurut Harsono (2018, hlm. 50 - 53). Mengemukakan bahwa “sesuai dengan batasan kelincahan bentuk latihan untuk mengembangkan kelincahan adalah bentuk - bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas serta tidak kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya. Beberapa bentuk latihan untuk kelincahan diantaranya: lari bulak balik (*shuttle run*), lari zig - zag, *squat trust*, *boomerang run*, lari rintang (*obstacle run*), *dot drill*, *three corner drill*, *down - the - line drill*.” Menurut Hidayat dan Kusnadi (2018, hlm. 51). “*Shuttle Run*, lompat *hexagon*, *boomerang run*, halang rintang, *zig - zag run*, *ladder training*, *illinois agility run*.”

Bentuk latihan kelincahan yang umum digunakan dalam cabang olahraga bulutangkis ada *shuttle run*, *dot drill*, *squat thrust*, latihan *footwork* dengan *shuttlecock*, *skipping rope* (*single* dan *double*), *ladder training*. Dalam penelitian ini akan fokus pada bentuk latihan *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.

Gerakan *squat thrust* yang ada meloncat kemudian bergerak ke posisi *push up* ini mirip dengan rangkaian gerakan dalam bulu tangkis pada saat setelah melakukan pukulan *overhead* dari belakang lapangan sambil meloncat kemudian harus bergerak ke tengah atau ke depan dengan cepat. Gerakan *squat thrust* ini jika dilakukan dengan berulang - ulang dengan kian hari kian menambah kecepatan gerakannya, maka secara langsung dapat meningkatkan kondisi fisik kelincahan khususnya *footwork* dalam permainan bulu tangkis.

Menurut Aagaard, 2012 dalam jurnal Tanjung Yoga Nugraha, Imam Syafi'I, *Skipping rope* merupakan latihan kardiovaskular, sehingga cocok digunakan untuk berbagai cabang olahraga. Manfaat *skipping rope* yaitu : mengurangi berat badan, daya tahan, koordinasi, dan kelincahan. Selain manfaat tersebut latihan *skipping rope* juga melatih otot tangan dan otot kaki bagian bawah lebih tepatnya otot tungkai yang berguna untuk meningkatkan kelincahan pemain, dan tidak membutuhkan tempat yang luas serta bisa dilakukan dimana saja.

## 2.4 Hipotesis

Menurut Sugiono (2015, hlm. 224) Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.

Berdasarkan uraian diatas, penulis menggunakan hipotesis sebagai berikut :

- 1) Terdapat pengaruh yang berarti latihan *squat thrust* terhadap kelincahan Atlet Bulu tangkis PB Bilatung Family Kota Tasikmalaya.
- 2) Terdapat pengaruh yang berarti latihan *skipping rope* terhadap kelincahan Atlet Bulu tangkis PB Bilatung Family Kota Tasikmalaya.
- 3) Latihan *squat rust* dan *skipping rope* hasilnya sama berpengaruh terhadap kelincahan pada atlet bulu tangkis PB Bilatung Family Kota Tasikmalaya.