

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bulutangkis atau *Badminton* adalah olahraga yang sangat populer dimasyarakat, dimana olahraga ini sering dimainkan didunia internasional, begitupun dilingkungan masyarakat Indonesia sangat populer. Permainan ini terdiri dari dua kata, yaitu bulu dan tangkis. Olahraga ini biasa di artikan sebagai permainan yang dilakukan dengan cara menangkis bola bulu menggunakan raket. Tujuan dari permainan olahraga bulutangkis adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara memukul kok hingga bisa melayang melewati net dan menjatuhkan kok di area permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul atau kok jatuh di area lawan agar bisa mendapatkan poin. Bolanya sendiri atau di sebut dengan kok yang terbuat dari bulu-bulu hewan unggas. Permainan ini terdiri dari satu lawan satu atau disebut tunggal, dan dua lawan dua disebut double/ganda dengan menggunakan raket dan *shuttlecock*. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara menyebrangkan dan menjatuhkan *shuttlecock* di bidang permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* atau menjatuhkannya di daerah permainannya sendiri.

Menurut (Aksan, 2012) mengemukakan bahwa “Bulu tangkis, atau badminton adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasang (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jarring (net)” (hlm 14).

Untuk bisa bermain bulutangkis dengan baik, maka seseorang harus menguasai teknik dasar pegangan, cara melangkah/kerja kaki (*footwork*) dan teknik pukulan. *Footwork* merupakan salah satu teknik dasar yang harus betul-betul dikuasai oleh seseorang yang belajar bermain bulutangkis. *Footwork* merupakan gerak-gerak langkah kaki untuk mengatur badan sehingga ketika memukul *shuttlecock* dapat menyebrang dengan baik ke lapangan lawan dan sesuai dengan posisinya, serta agar menjadi lebih efektif saat bermain bulutangkis dilapangan. Menurut (Purnama, 2010) “*Footwork* merupakan dasar untuk bisa

menghasilkan pukulan berkualitas, yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai kalau *footwork*-nya tidak teratur” (hlm 61). Cara mengatur kaki (*Footwork*) menurut (Rinaldi, 2020) “*Footwork* yang baik mutlak diperlukan oleh seorang pemain bulutangkis, Dengan cara mengatur kaki yang baik, seorang pemain akan mampu bergerak seefisien mungkin kesemua bagian dalam lapangannya” (hlm 48). Menurut (Hamid & Aminuddin, 2019) *footwork* merupakan sesuatu yang dapat mempengaruhi posisi gerak tubuh, kecepatan menutup daerah lapangan ke segala arah dan bahkan mempengaruhi efektifitas pukulan (hlm 53).

Menurut (Rinaldi, 2020) Kesalahan dalam melakukan *footwork* yaitu sebagai berikut : Sering reaksi dalam menghadapi bola menjadi terlambat karena tumpuan kaki tidak berada dalam posisi yang tepat, Posisi lutut lurus dan tidak bengkok, Posisi kaki dan badan yang sejajar dengan net akan mengakibatkan pukulan menjadi tidak kuat, Jika posisi lutut atau paha tidak turun, jangkauan akan berkurang serta pergerakan akan menjadi terlambat.

jadi dapat disimpulkan *footwork* merupakan gerak langkah kaki yang sangat diperlukan dalam olahraga, terutama didalam olahraga bulutangkis karena dengan *footwork* yang baik seseorang dapat mengatur kaki yang baik, seseorang pemain mampu bergerak secara efisien kesemua bagian dalam lapangan, serta seorang pemain mampu menghasilkan pukulan yang berkualitas dalam posisi yang baik, ketika seorang pemain pada saat posisi *underhand*, kaki kiri berada di depan (untuk pemain nonkidal) sehingga keseimbangan kaki tidak ada dan mempersulit dalam mengarahkan *shuttlecock*. Selain faktor teknis, hal lain yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan *footwork* adalah dukungan kondisi fisik.

Beberapa kondisi fisik yang mendukung terhadap *footwork* adalah keseimbangan, fleksibilitas, kelincahan, daya ledak (*power*) otot tungkai. Dalam penelitian yang akan penulis lakukan fokus pada kondisi fisik daya ledak otot tungkai dan kelincahan.

Menurut (Indragiri, n.d. 2019) Daya ledak otot tungkai dapat di definisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat (hlm 104). Menurut (Sunardi et. al, 2019) “Daya ledak dalam olahraga merupakan salah satu komponen yang harus di miliki di sebagian cabang olahraga, oleh karena itu berkaitan dengan hasil dari seluruh kinerja baik secara individu ataupun kelompok yang sedang melakukan aktivitas olahraga sebagian komponen terpenting dalam cabang olahraga” (hlm 129). Menurut (Sunardi et. al, 2019) “Daya ledak otot tungkai merupakan kondisi fisik yang sangat erat kaitanya terhadap seseorang yang sering menggunakan otot-otot tungkainya untuk melakukan aktivitas atau menerima beban” (hlm 129).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan suatu yang sangat penting didalam olahraga karena bertujuan untuk mengatasi tahanan beban yang berat dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh, sehingga *footwork* juga merupakan gerakan langkah kaki yang mampu mengatur badan sehingga dapat melakukan gerakan dengan baik dan sesuai dengan posisinya. Dalam permainan bulutangkis daya ledak otot tungkai sangat menentukan sekali dalam kemampuan *footwork* atlet. Atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik tentunya dapat melakukan kontraksi otot secara kuat dan cepat di sekitar tungkai khususnya otot betis dan paha sehingga mampu mengejar bola kesegala arah dan dapat mengembalikan *shuttlecock* ke daerah lawan.

Selain daya ledak otot tungkai, kondisi fisik lain yang mendukung terhadap *footwork* adalah kelincahan. Menurut (Massaro, 2005) “Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara tepat dan cepat. Kelincahan merupakan kemampuan tubuh seseorang bergerak dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain tanpa kehilangan kesetimbangan” (hlm 454). Menurut (Sumerta et. al, 2021) Kelincahan merupakan salah satu elemen penting komponen biomotorik tubuh untuk merubah arah secepat mungkin, arah yang dimaksud adalah depan, belakang, kanan, dan kiri (231). Menurut (Widiastuti , 2017) kelincahan adalah mengacu pada perubahan arah atau posisi tubuh secara cepat yang dilakukan bersama sama dengan gerakan

lainnya dan kelincuhan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik untuk memiliki, memelihara dan menjaga agar kemampuan agility tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya (hlm 146).

Jadi dapat disimpulkan kelincuhan merupakan kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan dimana sebagai salah satu elemen penting komponen biomotorik tubuh untuk merubah arah secepat mungkin, arah yang dimaksud adalah depan, belakang, kanan, dan kiri, oleh karena itu sangat diperlukan kondisi fisik kelincuhan. Dengan kemampuan kelincuhan yang baik, maka seseorang akan mampu melakukan *footwork* bulutangkis yang baik pula.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menginvestigasi topik ini dengan beragam pendekatan dan metode. Penelitian oleh penulis tahun 2024 menyoroti kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincuhan terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis Sementara itu, studi Debby Riski Alica tahun 2019 fokus pada kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincuhan terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci. Meskipun telah ada upaya-upaya sebelumnya, penelitian ini berusaha untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincuhan terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis, dimana objek penelitian ini yaitu atlet bulutangkis Universitas Siliwangi.

Sesuai dengan observasi yang telah saya lakukan kepada atlet UKM bulutangkis Universitas Siliwangi tahun akademik 2023/2024, dimana saya melakukan observasi ini pada saat pertandingan USM CUP XIV dan IPB CUP 2023, dimana *footwork* seorang atlet ini sangat mempengaruhi sekali terhadap performa atlet saat dilapangan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincuhan Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis”**.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang di atas dan setelah melalui identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini yaitu:

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *footwork* atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi Tahun Akademik 2023/2024?
2. Seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi Tahun Akademik 2023/2024?
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *footwork* atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi Tahun Akademik 2023/2024?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut penulis jelaskan maksud istilah-istilah tersebut :

1. Kontribusi menurut kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2022) adalah “sumbangan” Dalam hal ini kontribusi dapat berupa materi atau tindakan. Dengan kontribusi berarti individu tersebut juga berusaha meningkatkan efisiensi dan efektivitas hidupnya. Hal ini dilakukan dengan cara menajamkan posisi perannya. Sesuatu yang kemudian menjadi bidang spesialis, agar lebih tepat sesuai dengan kompetensi. Kontribusi dalam penelitian ini adalah kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan kemampuan *footwork* atlet bulutangkis.
2. Menurut (Hidayat dan Kusnadi, 2015) “Daya ledak otot merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. Pada saat bermain atau berlatih, seorang pemain bukan hanya harus bisa memukul *shuttlecock* dengan kuat atau keras tapi juga harus dengan cepat” (hlm 39). Yang dimaksud daya ledak otot dalam penelitian ini adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan gerakan dalam waktu yang singkat.

3. Menurut (Harsono, 2018) “kelincahan atau *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” (hlm 50). Yang dimaksud kelincahan dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.
4. Menurut (Purnama, 2010) “*Footwork* (gerakan langkah kaki) merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai kalau *footwork*-nya tidak teratur” (hlm 61). Yang dimaksud *footwork* dalam penelitian ini adalah kemampuan bergerak ke segala arah dalam olahraga bulutangkis.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan peneliti di atas, maka Tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *footwork* atlet UKM bulutangkis Universitas Siliwangi Tahun Akademik 2023/2024
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet UKM bulutangkis Universitas Siliwangi Tahun Akademik 2023/2024
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *footwork* atlet UKM bulutangkis Universitas Siliwangi Tahun Akademik 2023/2024

1.5 Kegunaan Penelitian

Secara teoritis hasil penelitian ini berguna untuk menambah daya ledak otot tungkai dan kelincahan dan pengaruhnya terhadap hasil *footwork* atlet bulu tangkis. Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk

mengembangkan teori-teori dalam bulutangkis terutama pada jurusan pendidikan jasmani, dan secara keilmuan hasil penelitian dapat dijadikan referensi untuk peneliti dengan variabel yang sama.

Secara praktis hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada Pembina olahraga atau pelatih khususnya cabang olahraga bulutangkis sebagai salah satu acuan untuk mengembangkan metode latihan olahraga dan orientasi latihan sehingga hasil latihan menjadi lebih efektif dan tepat. Untuk UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan dalam membuat program latihan fisik yang mendukung terhadap kemampuan *footwork*.

