

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai 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. Peranan Olahraga dalam hal ini memiliki peran yang cukup penting untuk membuat manusia menjadi sehat dan bugar, seperti apa yang tercermin dalam slogan *mensana in corpore sano* yang artinya didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Untuk mencapai kesempurnaan tujuan 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 adalah olahraga yang diperlombakan atau dipertandingkan baik secara Regional, Nasional maupun Internasional. Hal ini menunjukkan pembinaan bidang olahraga sangat berperan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan Nasional. Di Indonesia olahraga prestasi semakin berkembang seiring keinginan bangsa Indonesia untuk memajukan bidang olahraga, karena dengan olahraga Indonesia bisa dikenal oleh negara-negara lain, selain itu juga bidang industri olahraganya.

Saat ini di Indonesia 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. Cabang olahraga bulu tangkis ini merupakan cabang olahraga yang sudah sering

mengharumkan nama Indonesia di kancah Internasional baik kejuaraan *single event* maupun *multi event*.

Bulu tangkis merupakan permainan yang bersifat individu dan dilakukan dengan cara satu orang melawan satu atau dua orang melawan dua orang. Permainan 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 sendiri dan daerah permainan lawan. Dalam Bulu tangkis, pemain berusaha menjatuhkan *shuttlecock* didaerah permainan lawan sesulit mungkin agar lawan sulit mengembalikan *shuttlecock* dan seminimal mungkin melakukan kesalahan sendiri.

Untuk bisa bermain bulu tangkis yang baik, apalagi sampai ingin bisa berprestasi maksimal, seorang pemain harus menguasai empat aspek komponen dalam latihan yaitu: aspek teknik, taktik, fisik dan mental. Dari ke empat aspek tersebut adalah dasar-dasar seorang atlet bulu tangkis yang harus dikuasai. Dalam teknik dasar bulu tangkis adalah keterampilan-keterampilan yang harus dikuasai untuk bisa bermain bulu tangkis. Teknik dasar bulu tangkis terdiri dari: Pegangan (*grip*), langkah kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*). Setiap pemain bulu tangkis harus menguasai semua bentuk teknik dasar bermain bulu tangkis dengan baik dan benar apalagi yang mempunyai cita-cita ingin menjadi atlet bulu tangkis yang berprestasi hingga internasional.

Selain teknik, kondisi fisik juga sangat mendukung terhadap penampilan atlet di lapangan. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seorang atlet dapat menampilkan teknik nya dengan baik juga. Komponen kondisi fisik menjadi penunjang dalam pencapaian suatu gerakan khususnya dalam permainan bulu tangkis. Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari *stamina*, daya ledak otot (*muscular power*), daya tahan otot (*muscular endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*strenght*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kordinasi (*coordination*).

Sedangkan ada beberapa komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kualitas permainan bulu tangkis adalah kelincahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, daya ledak otot, daya tahan, kekuatan. Jadi apabila

kualitas komponen-komponen kondisi fisik tersebut baik maka dipastikan atlet akan memiliki dasar-dasar bermain bulu tangkis yang baik pula.

Salah satu kondisi fisik khusus untuk cabang olahraga bulu tangkis adalah kelincahan. Tanpa kelincahan pemain akan sulit untuk bergerak, mengubah arah, dan menghindari gerak tipuan lawan. Kelincahan adalah salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan oleh para atlet bulu tangkis, sehingga dalam penelitian ini penulis akan fokus terhadap bentuk latihan kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah gerak dengan cepat dan tepat pada tujuan, tanpa kehilangan keseimbangan posisi tubuhnya. Kelincahan dapat berkesinambungan dengan kecepatan, fleksibilitas, dan keseimbangan, apabila komponen tersebut terdapat kombinasi dengan baik maka kelincahan akan tercapai dengan baik. Ada beberapa macam bentuk latihan kelincahan yang sering digunakan dalam latihan yaitu lari bolak balik (*shuttle Run*), *zig-zag run*, *boomerang run*, *dot drill*, *ladder drill*, halang rintang, dan lain-lainnya.

Pentingnya mengembangkan olahraga bulu tangkis, mulai dari pembentukan perkumpulan kecil seperti di klub ataupun di sekolah bisa dikembangkan pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga bulu tangkis sampai pada penyelenggaraan pertandingan bulu tangkis itu sendiri. Olahraga bulu tangkis tidak hanya berkembang dikalangan masyarakat saja tapi juga berkembang di kalangan pelajar hingga ke Universitas yang mana proses pembibitan yang berjenjang. Klub olahraga merupakan salah satu wadah pembinaan atau organisasi yang paling utama atau bisa juga di program sekolah yaitu ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah suatu wadah bagi peserta didik untuk mengembangkan minat dan bakatnya agar bisa lebih terjalurkan yang nantinya akan timbul prestasi dari hasil latihan diekstrakuriler tersebut.

Ekstrakurikuler bulu tangkis di SMAN 1 Singaparna Kab. Tasikmalaya merupakan salah satu wadah untuk mengembangkan minat, bakat dan prestasi siswa dibidang olahraga yaitu dicabang olahraga bulutangkis. Ekstrakurikuler ini sudah aktif sejak lama bersamaan saat SMAN 1 Singaparna berdiri. Diadakannya

ekstrakurikuler ini, selain bertujuan untuk mewedahi minat bakat peserta didik bertujuan juga agar bisa mengembangkan prestasi peserta didik dan sekolah ditingkat daerah bahkan ke tingkat yang lebih tinggi lagi. Anggota ekstrakurikuler SMAN 1 Singaparna berjumlah 20 orang, sampai sekarang perkembangan siswa ekstrakurikuler bulutangkis ini terbilang cepat sudah bisa bersaing dengan pemain yang berasal dari klub bulutangkis yang ada di sekitar. Tempat latihannya itu sudah terjadwal di GOR SMAN 1 Singaparna Kab.Tasikmalaya serta terprogram latihan 3 kali dalam satu minggu dan mempunyai satu orang pelatih yaitu Irvan Maulana.

Berdasarkan hasil evaluasi dengan pengamatan saat latihan, pertandingan atau pertandingan persahabatan Ekstrakurikuler SMAN 1 Singaparna, terlihat *footwork* atau kelincahan siswa tersebut masih kurang dan perlu ditingkatkan. Hal ini dapat dilihat dari sering terlambatnya gerakan mengambil *shuttlecock* yang diarahkan oleh lawan, kurang cepat kembali ke posisi central setelah melakukan pukulan. Hal ini menjadi salah satu titik lemah siswa ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Singaparna yang harus mendapatkan perhatian dalam menyusun program latihan kedepan.

Teknik *footwork* harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain agar tidak mudah diombang-ambingkan oleh lawan. Salah satu kunci dasar untuk melakukan latihan *footwork* adalah melakukan latihan kondisi fisik kelincahan. Model latihan kondisi fisik kelincahan yang akan digunakan oleh peneliti yaitu latihan *zig-zag run* dan *shuttle run*. Latihan ini menurut peneliti memiliki beberapa kelebihan masing-masing, oleh karena itu penulis ingin mengetahui pengaruh dari kedua metode latihan tersebut dalam meningkatkan kelincahan, serta metode manakah yang paling efektif untuk meningkatkan kelincahan siswa ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Singaparna.

Latihan *Zig-zag* Latihan yang diketahui sangatlah bermanfaat bila seseorang ingin melatih kelincahan menjadi lebih baik adalah dengan melakukan lari zig zag, Anda bisa mulai melakukan lari secara zig-zag ini dengan tujuan untuk memberikan kemampuan lebih pada otot kaki. Sehingga latihan ini juga dikenal sebagai macam macam olahraga untuk melatih kekuatan otot kaki yang

dapat anda coba. Koordinasi antara, mata, kaki, dan otak dalam melakukan lari zig zag yang akan melatih kelincahan anda (Hardi Antoro, Zikrur Rahmat & Irfandi 2021). Menurut Harsono (2018) *Zig-zag Run* merupakan latihan yang hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali bahwa atlet disini harus lari bolak-balik melalui beberapa titik, misalnya 10 titik. (hlm. 51). Tujuan latihan zig-zag run adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling (Wedana, 2014).

Latihan *shuttle run* sangat membantu dalam meningkatkan kondisi kelincahan, karena dalam latihan *shuttle run* ini akan membuat otot-otot tungkai hamstrings, quadriceps, gastrocnemius, tibialis anterior, gluteus akan lebih terlatih untuk merespon gerakan dengan cepat sehingga akan membuat kelincahan pemain akan meningkat. Gerakan yang dominan cepat akan melatih otot dan kekuatan otot serta peningkatan agility pemain (Setyatama & Riyanto, 2019).

Menurut Harsono (2018) *Zig-zag Run* merupakan latihan yang hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali bahwa atlet disini harus lari bolak-balik melalui beberapa titik, misalnya 10 titik. (hlm. 51). Tujuan latihan zig-zag run adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling (Wedana, 2014).

Menurut (Marjana et al., 2014) *Shuttle Run* bisa digunakan untuk alternatif tingkatan kemampuan atlet khususnya kecepatan dan juga kelincahan. Menurut (Syahgrinata, 2019) Komponen gerak pada lari bolak-balik, khususnya lari dengan berubah arah dan posisi tubuh, cepat, seimbang yaitu bagian dari gerak kelincahan dengan tujuan agar kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan agility.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian berkaitan dengan Perbandingan Latihan *Zig-zag Run* dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMAN 1 Singaparna Kab, Tasikmalaya, dan penelitian tersebut akan dilakukan dalam 1 minggu 4 kali hingga mencapai 16 pertemuan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah dikemukakan, penulis mencoba merumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “

- 1.2.1 Apakah Latihan *Zig-zag Run* berpengaruh secara berarti Terhadap Kelincahan Siswa/Siswi Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya ?
- 1.2.2 Apakah Latihan *Shuttle Run* berpengaruh secara berarti Terhadap Kelincahan Siswa/Siswi Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya ?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan yang berarti antara Latihan *Zig-zag Run* dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Siswa/Siswi Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya ?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, Berdasarkan judul penelitian yaitu “Perbandingan Latihan *Zig-zag Run* dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan” didapat definisi operasional dalam penelitian sebagai berikut :

- 1.3.1 Perbandingan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah “perbedaan (selisih) kesamaan”. Perbandingan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perbandingan latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* terhadap kelincahan siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMAN 1 Singaparna.
- 1.3.2 Menurut Harsono (2015) *Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya.
- 1.3.3 Menurut Harsono (2018) *Zig-zag Run* merupakan latihan yang hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali bahwa atlet disini harus lari bolak-balik melalui beberapa titik, misalnya 10 titik. (hlm. 51). Tujuan latihan *zig-zag run* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindar dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling (Wedana, 2014).

- 1.3.4 Menurut (Marjana et al., 2014) *Shuttle Run* bisa digunakan untuk alternatif tingkatan kemampuan atlet khususnya kecepatan dan juga kelincahan. Menurut (Syahgrinata, 2019) Komponen gerak pada lari bolak-balik, khususnya lari dengan berubah arah dan posisi tubuh, cepat, seimbang yaitu bagian dari gerak kelincahan dengan tujuan agar kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan agility. *Shuttle run* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gerakan lari bolak-balik pada lintasan panjang 5-6 meter yang disesuaikan dengan posisi badan dan gerakan fotwoork bulutangkis.
- 1.3.5 Menurut Hidayat dan Kusnadi (2018) menyatakan bahwa “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.” (hlm. 50). Kelincahan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya saat melakukan bentuk latihan kelincahan *Zig-zag Run* dan *Shuttle Run* serta pada tes *Agility Court Test For Badminton*.
- 1.3.6 Menurut Ardyanto dalam Fadhly, Putra dan Manurizal, (2021) “Bulu tangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan shuttlecock dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan.” (hlm. 22).

1.4 Tujuan Penelitian

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

- 1.4.1 Untuk mengetahui keberartian pengaruh Latihan *Zig-zag Run* terhadap Kelincahan Siswa/Siswi Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMAN 1 Singaparna Ka bupaten Tasikmalaya.

- 1.4.2 Untuk mengetahui keberartian pengaruh *Shuttle Run* terhadap Kelincahan Siswa/Siswi Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.
- 1.4.3 Untuk mengetahui keberartian perbedaan hasil latihan *Zig-zag Run* dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Siswa/Siswi Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori yang sudah ada serta mengembangkan dan memperkaya khazanah ilmu keolahragaan khususnya kepelatihan yang berkaitan dengan bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan.

Sedangkan secara praktis, diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan bagi guru olahraga, pelatih, dan membina atlet olahraga tentang perbandingan latihan *Zig-zag Run* dan *shuttle run* terhadap kelincahan pemain bulu tangkis, sehingga dapat dijadikan acuan dalam menyusun dan melaksanakan program latihan khususnya latihan untuk meningkatkan kelincahan Siswa/Siswi Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMAN 1 Singaparna Kab. Tasikmalaya.