

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bulutangkis di Indonesia merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer diantara cabang olahraga lainnya, bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga masyarakat yang notabene mempunyai banyak penggemarnya, mulai dari usia dini sampai usia lanjut, hal tersebut disebabkan karena cabang olahraga bulutangkis tidak terlalu sukar untuk dipelajari dan dimainkan, pada dasarnya bermain bulutangkis dapat dimanfaatkan untuk tujuan rekreasi, meningkatkan kesehatan dan meningkatkan prestasi.

Salah satu tujuan permainan bulutangkis yang dijelaskan di atas adalah sebagai olahraga rekreasi serta merupakan jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu luang, untuk memperoleh kesegaran jasmani dengan olahraga bulutangkis yang menyenangkan dan bisa dimainkan dimana saja. Tidak diragukan lagi olahraga bulutangkis tersebut dapat meningkatkan kesehatan karena permainan bulutangkis termasuk jenis olahraga kardio. Olahraga kardio itu sendiri adalah jenis olahraga yang di dalam latihannya terdapat tujuan untuk menguatkan otot jantung. Pada dasarnya bila otot jantung kuat, maka pembuluh darah dapat mengalirkan darah lebih banyak dan lebih cepat, sehingga dapat memberikan dampak kesehatan jasmani, dengan jasmani yang sehat maka prestasi-prestasi dapat diraih para atlet, selain mempunyai dampak positif dalam pemanfaatan olahraga bulutangkis dalam tujuan rekreasi dan kesehatan, olahraga tersebut juga mempunyai tujuan penting dalam hal peningkatan prestasi. Tidak

sedikit atlet bulutangkis yang berprestasi di Indonesia, prestasi bulutangkis ditunjukkan dengan para atlet terbaik yang telah mengukir tinta emas dengan menjuarai berbagai kejuaraan bulutangkis tingkat nasional maupun internasional. Perjalanan prestasi bulutangkis di Indonesia tidak lepas dari peran klub-klub olahraga bulutangkis yang telah menyumbangkan para atlet terbaiknya menjadi atlet nasional untuk menjadi tumpuan bangsa Indonesia.

Menurut Aksan, Herman (Edi, Muhammad Ghofuur Prasetyo, 2015:24)

bulutangkis 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. Permainan bulutangkis bertujuan untuk meraih angka dengan memukul bola permainan yang berupa *shuttlecock* dengan raket melewati net dan jatuh di bidang permainan lawan. Tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul *shuttlecock* sekali sebelum melewati net. Sebuah reli berakhir jika *shuttlecock* menyentuh lantai atau menyentuh tubuh seorang pemain.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga dengan tujuan untuk rekreasi meningkatkan kesehatan dan meningkatkan prestasi, permainan ini dimainkan oleh dua orang (tunggal) atau empat orang (dua pasang) menggunakan peralatan, berupa raket dan *shuttlecock* (bulu), dengan cara memukul dan menangkis bulu tersebut dengan tujuan agar jatuh di daerah lawan. 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.

Permainan bulutangkis membutuhkan teknik dasar dan kemampuan komponen kondisi fisik yang memadai sehingga diperlukan latihan secara rutin. Latihan menurut Tangkudung & Wahyuningtyas (Mangun, Fajar Arie dan Marlinda Budiningsih, 2017:81) adalah “Proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya”.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan yaitu suatu proses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur-unsur kebugaran jasmani yang dilakukan dengan waktu lama, ditingkatkan secara progresif, bebannya individual dan dilakukan secara terus menerus. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik dan kebugaran jasmani, secara garis besar sasaran dan tujuan latihan menurut Sukadiyanto dan Muluk (Mangun, Fajar Arie dan Marlinda Budiningsih, 2017:81) adalah:

- a) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh;
- b) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus;
- c) Menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik;
- d) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain;
- e) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Setiap proses latihan yang dilakukan memiliki tujuan dan sasaran sebagai pedoman dan arah yang menjadi acuan oleh pelatih maupun atlet dalam menjalankan program latihan. Faktor-faktor yang berkaitan dengan latihan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:121) adalah:

Cara latihan yang benar (pemanasan, inti, dan pendinginan) dan pembinaan komponen kebugaran jasmani atlet menuju status kebugaran jasmani yang prima. Agar latihan yang dilakukan oleh atlet memberikan “efek latihan”

harus memperhatikan prinsip: intensitas, frekuensi, lama waktu dan lama latihan. Dengan latihan yang benar, tepat, dan ada kemungkinan mengalami cedera, dapat ditekan sekecil mungkin.

Permainan bulutangkis bisa dimainkan dengan baik secara maksimal dan berprestasi apabila pemain tersebut menguasai empat aspek dalam latihan yaitu: aspek teknik, fisik, taktik dan mental. Permainan bulutangkis tidak terlepas dari kemampuan dan keterampilan seseorang dalam penguasaan teknik dasar bulutangkis. Teknik adalah keterampilan-keterampilan atau cara yang harus dikuasai seseorang untuk bisa bermain salah satu cabang olahraga. Teknik dasar bulutangkis adalah keterampilan-keterampilan yang harus dikuasai untuk bisa bermain bulutangkis. Teknik dasar bulutangkis terdiri dari pegangan raket, langkah kaki, teknik melakukan pukulan, posisi badan, sikap dan posisi badan saat melakukan pukulan, teknik melakukan servis, teknik mengembalikan servis, teknik *overhead*, teknik melakukan smash, teknik *dropshot* dan *netting*.

Tahap awal untuk menguasai teknik-teknik bulutangkis adalah dimulai dengan pengenalan. Proses pengenalan teknik dasar dapat dilakukan dengan memberikan penjelasan secara langsung yang dilanjutkan dengan contoh gerakan di hadapan atlet atau dengan memanfaatkan media ajar sebagai sarana pembelajaran, seperti memberikan buku bacaan/pengetahuan mengenai bulutangkis, menonton video-video latihan, melihat gambar/poster (urutan-urutan pelaksanaan) dan sebagainya. Tahap berikutnya untuk menguasai teknik-teknik bulutangkis yaitu dengan mencoba melakukan/memeragakan teknik yang diajarkan secara berulang-ulang. Teknik dasar bulutangkis tersebut hendaknya

didukung dengan latihan yang berulang-ulang dan sistematis untuk membantu dalam proses pembentukan kemampuan dan keterampilan atlet.

Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat kompleks dimana pemain atau atlet yang hebat harus memiliki penguasaan fisik, teknik dan taktik yang baik sebagai penunjang performanya dalam bertanding agar dapat memenangkan suatu pertandingan. Pada permainan bulutangkis ada beberapa faktor yang sangat mendukung terwujudnya kemampuan bermain yang bagus, baik itu faktor fisik, teknik maupun faktor taktik seperti yang telah dikatakan di atas. Faktor fisik sangat dominan dan penting sebagai unsur dasar yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain. Namun banyak pelatih dan pemain yang kurang memperhatikan fisik, hanya mengedepankan latihan teknik dan taktik saja. Banyak orang beranggapan bahwa latihan fisik hanya membuat lelah dan membosankan, sehingga para pemain bulutangkis rata-rata lemah dalam fisik, kurang agresif dan kurang lincah.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:38) latihan fisik merupakan:

Suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu *relative* lama serta bebannya meningkat secara progresif. Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan efisiensi fungsi system tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan. Latihan fisik dikembangkan dan dilaksanakan untuk pencapaian berbagai tujuan yaitu: kesehatan (preventif dan rehabilitative), rekreasi dan kompetitif.

Sehubungan dengan hal tersebut, untuk meningkatkan fisik harus melalui latihan sistematis dan berulang-ulang agar memberikan peningkatan dalam keterampilan bermain bulutangkis. Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting. Kelincahan juga menjadi bagian yang

diperlukan demi tercapainya kondisi fisik yang maksimal terutama pada cabang olahraga permainan termasuk bulutangkis, khususnya pada saat mengejar *shuttlecock* ke depan maupun ke belakang. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:38) kelincahan adalah:

Kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan tergantung pada faktor-faktor: kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi faktor-faktor tersebut. Faktor lain yang mempengaruhinya adalah: tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan. Pada pembinaan kelincahan harus memungkinkan seseorang berlatih menempuh jarak yang relatif dekat yang memungkinkan laju tubuh cepat, tetapi ada sedikit rintangan untuk mengukur ketepatan dan keseimbangan tubuhnya dalam menempuh jarak tersebut. Kelincahan hampir dibutuhkan oleh atlet yang menggeluti olahraga permainan seperti sepak bola, bulutangkis, basket dan olahraga beladiri seperti pada teknik memukul, menendang, dan membanting atau mengunci lawan. Banyak instrumen untuk mengukur kelincahan seperti *shuttle run*, *zig zag run*, *boomerang*, *dot drill* dan lainnya.

Pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya, kelincahan dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah posisi pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan sangat penting dalam permainan bulutangkis, karena kelincahan sangat diperlukan untuk menguasai teknik dan taktik yang lebih kompleks yang dapat dilihat dalam situasi permainan bulutangkis antara lain bergerak cepat dan lincah untuk menjangkau *shuttlecock* agar diperoleh pukulan yang baik dan akurat. Latihan kelincahan bertujuan untuk meningkatkan gerakan *shadow* pada permainan bulutangkis. Gerakan *shadow* merupakan gerakan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis, karena gerakan ini digunakan untuk menjangkau dan memukul *shuttlecock* dengan sempurna yang berada di daerah permainan sendiri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan seseorang adalah kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap masalah yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, kelentukan persendian, dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik. Jadi keterampilan merupakan gambaran kemampuan motorik seseorang ditunjukkan melalui penguasaan suatu gerakan dalam olahraga. Berdasarkan pendapat di atas kelincahan berperan penting dalam gerak bulutangkis. Mengingat bulutangkis adalah permainan yang menggunakan gerak yang eksplosif dan membutuhkan gerak cepat secara tiba-tiba, maka kelincahan berperan untuk keberhasilan gerakan tersebut. Sehingga ada perbedaan peningkatan keterampilan bermain bulutangkis antara atlet yang memiliki kelincahan tinggi dengan kelincahan rendah.

Terdapat cara untuk melatih kelincahan dengan menggunakan alat bantu yang dimodifikasi agar lebih efektif dan efisien dalam jalannya latihan. Menurut Arsyad, Azhar (Ramadhani, Africo, 2012:12):

Alat bantu merupakan alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, alat bantu sangat penting. Alat tersebut berguna agar bahan pelajaran yang disampaikan oleh guru lebih mudah diterima atau dipahami peserta didik. Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses belajar siswa lebih berhasil dalam proses pembelajaran dan efektif serta efisien.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa alat bantu merupakan alat yang digunakan untuk menyampaikan materi pembelajaran. Alat bantu ini sering disebut juga alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekan sesuatu dalam proses pembelajaran sehingga lebih efektif dan efisien.

Menurut Lutan, Rusli (Haryati, 2013:13) modifikasi adalah “Perubahan keadaan dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan aslinya. Artinya, dalam memodifikasi alat boleh berbeda dengan aslinya namun tetap harus disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai”. Modifikasi dapat diartikan sebagai usaha untuk merubah atau menyesuaikan dalam menciptakan sesuatu hal yang baru dan menarik. Modifikasi mengarah kepada sebuah penciptaan, penyesuaian, membuat sesuatu tujuan yang ingin dicapainya. Sehubungan dengan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu yang dimodifikasi, dimana alat bantu tersebut bisa mempermudah dalam program latihan kelincahan, selain itu untuk mengurangi rasa bosan para atlet ketika melakukan latihan yang berulang-ulang.

PB Kurnia Tasikmalaya yang dijadikan sebagai tempat untuk melakukan penelitian eksperimen merupakan suatu wadah tempat berlatih bagi para anak usia dini sampai usia remaja yang ingin mengembangkan bakat mereka di dunia



bulutangkis. PB ini berdiri pada tahun 2017 yang beralamat di Jalan Dadaha No. 11 Kota Tasikmalaya dengan jumlah anggota 26 orang dan 3 orang pelatih. PB ini selalu melakukan latihan rutin yang diadakan setiap hari dalam seminggu kecuali hari Jum'at dengan kegiatan latihan yang beragam. Hari Senin, Rabu dan Sabtu fisik, Selasa, Kamis dan Minggu teknik. Latihan bertempat di Gor Bulutangkis Susi Susanti, Kota Tasikmalaya. Latihan fisik yang dilakukan terdiri dari daya tahan jantung, fleksibilitas, kekuatan, stamina, daya ledak otot, daya tahan otot, kecepatan dan kelincahan. Sedangkan latihan teknik bulutangkis terdiri dari pegangan raket, langkah kaki, teknik melakukan pukulan, posisi badan, sikap dan posisi badan saat melakukan pukulan, teknik melakukan servis, teknik mengembalikan servis, teknik *overhead*, teknik melakukan *smash*, teknik *dropshot* dan *netting*.

Hasil observasi melalui pengamatan yang dilakukan penulis bahwa PB Kurnia Tasikmalaya untuk latihan kelincahan pada PB ini menggunakan metode *shuttle run*. Tujuan metode ini adalah untuk meningkatkan kelincahan, berorientasi pada *footwork* dan *speed* (kecepatan) banyak mendapat porsi dalam latihan ini. Penggunaan metode *shuttle run* di PB kurnia Tasikmalaya terdapat kelebihan dan kekurangan menurut pelatih. Kelebihan penggunaan metode *shuttle run* yaitu menambah kecepatan melangkah dan menambah konsentrasi sedangkan kekurangannya pada saat melangkah irama langkah sulit dikontrol karena target waktu yang telah ditentukan serta para atlet merasa bosan dengan penggunaan metode latihan tersebut, sehingga hasil dan kelincahan tidak maksimal. Hal demikian diperkuat dengan data sekunder hasil tes yang dilakukan oleh pelatih

beberapa waktu yang lalu menunjukkan kategori dari hasil tes kelincahan tersebut beragam mulai dari sangat baik, baik, sedang, kurang dan sangat kurang, penentuan kategori tersebut berdasarkan perolehan waktu para pemain ketika melakukan tes kelincahan. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan penulis pada 26 orang anggota termasuk putra dan putri PB Kurnia Tasikmalaya terdapat beberapa anggota yang masih dalam kategori sedang, kurang dan sangat kurang, berikut adalah data hasil tes kelincahan:

Tabel 1.1 Data Hasil Tes Kelincahan pada PB Kurnia Tasikmalaya

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah Responden</b>
Sangat Kurang	2
Kurang	7
Sedang	10
Total	19

Berdasarkan tabel di atas masih terdapat pemain yang kurang memenuhi target yang telah ditentukan pelatih pada saat tes kelincahan. Pemikiran pelatih sama dengan penulis bahwa kelincahan para atlet masih kurang baik, kelincahan yang baik harus dapat memenuhi target waktu yang telah ditentukan, karena kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah kecepatan dan arah posisi tubuh atau bagian-bagiannya dengan cepat dan tepat, akan tetapi kelincahan para atlet di PB Kurnia Tasikmalaya belum sesuai sehingga kurang cepat dan tepat dalam mengubah arah posisi tubuh.

Sehubungan dengan hal tersebut penulis bermaksud untuk membantu meningkatkan kelincahan dengan menggunakan alat bantu yang telah dimodifikasi oleh penulis berbentuk lampu, sehingga dapat melengkapi latihan

yang ada pada saat ini, dengan harapan agar latihan dapat menjadi lebih: 1) Efektif, artinya merupakan kelengkapan dalam meningkatkan efektivitas atau kemudahan atlet dalam mengembangkan kemampuan kelincahan dalam bermain; 2) Efisiensi, maksudnya merupakan kelengkapan bantuan latihan, dimana dengan biaya dan waktu yang minimal dapat diperoleh hasil yang maksimal dalam materi latihan kelincahan; 3) Menarik, artinya merupakan kelengkapan latihan yang memiliki daya tarik sehingga atlet dapat termotivasi untuk memanfaatkannya dan dapat berlatih lebih maksimal.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Alat Bantu Modifikasi Lampu terhadap Peningkatan Kelincahan (Eksperimen pada PB Kurnia Tasikmalaya)”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan “Apakah terdapat pengaruh alat bantu modifikasi lampu terhadap peningkatan kelincahan?”

## **C. Definisi Operasional**

Untuk menghindarkan kesalahan pengertian terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti menjelaskan istilah-istilah tersebut secara operasional seperti di bawah ini:

1. Alat bantu menurut Setiyarto (2012:16) adalah “Merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi pembelajaran”, alat bantu dalam penelitian ini berupa modifikasi lampu yang dapat digunakan untuk latihan kelincahan di PB Kurnia Tasikmalaya.

2. Modifikasi menurut Yoyo B (Hidayah, Andriyana, 2017:7) adalah "Upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian-penyesuaian baik dalam segi fisik material yaitu fasilitas dan perlengkapan maupun dalam tujuan dan cara yaitu metode gaya, pendekatan, aturan serta penilaian", modifikasi dalam penelitian ini berupa modifikasi lampu yang dapat digunakan untuk latihan kelincahan di PB Kurnia Tasikmalaya.
3. Kelincahan menurut Wahjoedi (Al Farisi, Muh Abd Harits, 2017:35), kelincahan adalah "Kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan", kelincahan dalam penelitian khusus pada cabang olahraga permainan bulutangkis di PB Kurnia Tasikmalaya.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh alat bantu modifikasi lampu terhadap peningkatan kelincahan PB Kurnia Tasikmalaya, selain itu untuk membantu pelatih dan para atlet sehingga latihan kelincahan dapat dilakukan dengan lebih baik sehingga para atlet mampu meraih prestasi-prestasi khususnya dalam olahraga bulutangkis.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

##### **1. Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para pembina, pelatih dan pemain dalam usaha meningkatkan kelincahan dalam olahraga khususnya permainan bulutangkis sehingga para atlet dapat bermain dengan lebih baik serta dipertanggungjawabkan dalam penanganan prestasi.

## 2. Teoretis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat untuk peningkatan kelincahan dalam olahraga khususnya permainan bulutangkis dan membantu pengembangan ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada.