

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) yang secara resmi berdiri tanggal 5 Mei 1951 di Bandung, olahraga bulutangkis *walk in* untuk pertama kalinya dipertandingkan di Olimpiade tersebut.

Dalam cabang olahraga bulutangkis, prestasi dapat dicapai jika atlet tersebut telah menguasai beberapa faktor antara lain kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Beberapa faktor ini ditentukan oleh atlet sendiri atau bisa disebut dengan faktor internal. Selain dari faktor tersebut adalah faktor eksternal yaitu faktor yang datangnya dari luar atlet itu sendiri seperti pelatih, sarana dan prasarana, lingkungan dan dukungan dari orang lain.

Menurut Yuliawan and Sugiyanto (dalam Hamid & Aminuddin, 2019) bahwa “pada olahraga bulutangkis komponen fisik banyak, namun yang paling utama ialah kelincahan. Karena setiap pemain saat melakukan pukulan mereka harus mengejar *shuttlecock* terlebih dahulu dengan langkah kaki yg ringan serta lincah ke seluruh sudut lapangan. Jadi, olahraga ini sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, agilitas dan koordinasi gerak.”

Permainan bulutangkis adalah permainan yang memerlukan kecepatan dan kelincahan bergerak memukul *shuttlecock*, teknik langkah kaki (*footwork*) dan pukulan (*stroke*) yang benar akan menghasilkan pukulan yang baik Menurut (sapta kunta (2010) angka *shadow* bulu tangkis, *stroke*, penguatan kaki, reaksi, akselerasi, kelincahan, kecepatan dan koordinasi gerakan. Bentuk-bentuk latihannya dapat berupa mengambil *shuttlecock* yang sudah diletakkan ditepi-tepi lapangan untuk dipindahkan ketengah lapangan dan sebaliknya.

Kelincahan sangat membantu *footwork* dalam bulutangkis. Seorang pemain bulutangkis yang lincah, maka gerakannya akan cepat dan gesit, sehingga penguasaan *footwork* yang cepat merupakan salah satu pendukung untuk

menguasai permainan bulutangkis secara baik. Jadi kelincihan yang dimiliki seseorang semakin baik, maka *footwork*-nya semakin baik pula. Tanpa kelincihan, jangan mengharap pemain dapat melakukan rangkaian pukulan yang baik dalam bulutangkis. Karena kelincihan sangat penting dalam menunjang penempatan badan sebelum melakukan pukulan.

Hasil pengamatan pada saat PLP II terhadap siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya, gerak kaki yang dilakukan siswa masih terdapat permasalahan yang sangat mencolok yaitu pada saat menerima *shuttlecock*, siswa dapat mengembalikan dengan baik, namun ketika lawan memukul balik siswa kesulitan dalam menerima *shuttlecock* dikarenakan gerakan kaki yang lambat dalam kembalinya ke posisi siap atau ketengah lapangan. Ini menyebabkan tidak kembalinya *shuttlecock* ke lapangan lawan. Hal ini diduga masih lemahnya kemampuan kelincihan para siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya.

Berdasarkan masalah di atas dapat disimpulkan bahwa sudah kuatnya otot tungkai kaki namun kurangnya kelincihan gerakan kaki saat bermain bulutangkis sehingga pukulan yang dihasilkan tidak maksimal. Menurut Hendri Irawadi (dalam Putra et al., 2017)

Adapun bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincihan seperti *20 yard shuttle*, *30 yard T-Drill*, *Squirm*, *40 yard sprint*, *Footwork*. *Footwork* merupakan gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* sinkron dengan posisinya (hlm.4).

Menurut Herman Subarjah (dalam Putra et al., 2017), “*Footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya”(hlm.4).

Prinsip dasar gerakan kaki bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan adalah kaki kanan selalu berada diujung atau akhir, atau setiap melakukan langkah selalu diakhiri dengan kaki kanan. sebagai contoh, Bila hendak memukul *shuttlecock* yang berada di lapangan bagian depan atau samping badan, kaki kanan selalu didepan. Demikian juga jika hendak memukul *shuttlecock* di

belakang, posisi kaki kanan berada di belakang. Pada pelaksanaannya berdasarkan Tony Grice (dalam Putra et al., 2017)

latihan ini dimulai dari bagian tengah lapangan serta posisi siap, sentuhlah empat sudut lapangan secara berturut-turut, kembali ke posisi tengah setelah masing-masing sentuhan. Putar dan gapaikan tangan dan kaki yang dominan, dan seret langkah menggunakan gerakan langkah kaki yang rapat. Silangkan kaki hanya pada sisi *backhand*, tidak pada sisi *forehand*. Sasaran keberhasilan latihan ini yaitu menyentuh 4 sudut lapangan sebanyak 20 kali dalam 30 detik, kemudian kembali ke bagian tengah lapangan setelah menyentuh masing-masing sudut (hlm.10)

Berdasarkan penjelasan diatas, Dari berbagai latihan yang meningkatkan kelincahan, penulis mengambil latihan *footwork* karena latihan ini sangat tepat dan sesuai dengan kebutuhan untuk meningkatkan kelincahan gerakan kaki pada atlet, maka penulis mengambil masalah penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah bahwa “Apakah terdapat pengaruh signifikan latihan *footwork* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk memperjelas permasalahan pada penelitian ini agar menjadi lebih terarah, maka peneliti menjelaskan yang akan diteliti :

- 1) Pengaruh menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah “daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk waktu, kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah *footwork* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya.
- 2) Latihan Menurut Harsono, Latihan adalah “suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau kerja”. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah latihan *footwork* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya.

- 3) Pengertian kelincuhan atau agility dalam olahraga artinya kemampuan mengganti arah tubuh secara efektif, cepat, serta cekatan. Kelincuhan juga mesti dibarengi dengan gerakan efisien menggunakan tenaga penuh, sebagaimana dikutip asal kitab Pendidikan Jasmani Olahraga serta Kesehatan (2020) yang ditulis Mochamad Windarto. Yang dimaksud kelincuhan dalam latihan ini adalah bagaimana siswa ekstrakurikuler bulutangkis dapat mempunyai kemampuan mengganti arah secara cepat dan efektif.
- 4) *Footwork* adalah merupakan teknik langkah kaki yang apabila dilakukan dengan posisi yang benar maka akan menghasilkan pukulan yang berkualitas. *Footwork* juga akan membuat kita menjadi lebih efisien untuk menjaga stamina. Dengan cara melakukan gerakan langkah yang benar maka kita tidak perlu membuang banyak tenaga. Yang dimaksud *footwork* adalah teknik langkah kaki yang diteliti pengaruhnya terhadap kelincuhan siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas, maka tujuan yang penulis ingin dapatkan dari hasil penelitian adalah “Untuk mengetahui pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincuhan siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMKN 2 Kota Tasikmalaya.”

1.5 Kegunaan Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan, diperoleh berbagai kegunaan yang diharapkan berguna bagi semua orang. Hal utama yang diharapkan adalah:

5.1 Secara teoritis

Diharapkan mampu mencetak kelincuhan *footwork* siswa ekstrakurikuler dalam bermain bulutangkis.

5.2 Secara Praktis

1) Pengembangan ilmu pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat memberikan perkembangan pendidikan bulutangkis di sekolah.

2) Bagi siswa

Siswa menjadi mengenal dan menyukai permainan bulutangkis. Serta bermain dengan pergerakan yang lincah sehingga permainannya menjadi lebih baik.

3) Bagi sekolah

Diharapkan menambah dan memperkaya pengetahuan tentang bagaimana membina kelincuhan siswa/siswinya dalam bermain bulutangkis.

4) Bagi peneliti

Sebagai bekal ilmu mengajar setelah terjun di masyarakat tenaga pendidik.

