

BAB 1

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 datang dari luar atlet itu sendiri seperti pelatih, sarana dan prasarana, lingkungan dan dukungan dari orang lain.

Menurut (Hamid & Amminudin, 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 yang ringan serta lincah ke seluruh sudut lapangan. Jadi, olahraga ini sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan 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.

Bentuk-bentuk latihannya dapat berupa memindahkan *shuttlecock* sebanyak enam titik dilakukan selama 45 detik dengan jumlah 15 *shuttlecock* dan setiap tiga kali pertemuan akan bertambah jumlah *shuttlecock* dan repetisinya. 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 kelincahan yang dimiliki seseorang semakin baik, maka *footwork* nya semakin baik pula. Tanpa

kelincahan, jangan mengharap pemain dapat melakukan rangkaian pukulan yang baik dalam bulutangkis.

Berdasarkan pengamatan dan observasi penelitian pada kegiatan latihan atlet PB Mekar Kabupaten Pangandaran bahwa masih banyak atlet yang belum efektif (lambat) dalam melakukan gerakan langkah kaki (*footwork*) salah satu contohnya ketika setelah mengembalikan *shuttlecock* dari belakang dan lawan mengembalikan *shuttlecock* ke depan atlet tidak dapat mengembalikan *shuttlecock* tersebut, sekalipun dapat dikembalikan arah datangnya *shuttlecock* akan tanggung, sehingga memudahkan untuk lawan mendapatkan angka, permasalahan tersebut dikarenakan kurangnya metode latihan yang dapat meningkatkan kelincahan (*agility*), dan dilihat dari latihan juga masih kurang memperhatikan latihan *footwork* karena terlalu menekankan pada latihan teknik dan terlalu banyak melakukan permainan. Lalu masalah tersebut diperkuat pada saat mengikuti turnamen Kejuaraan Bulutangkis Kabupaten Pangandaran dan Olimpiade Olahraga Atlet Nasional (O2SN) yang dimana atlet dalam segi teknik dan taktik serta mental bertanding tidak kalah dengan pemain lain, namun yang terlihat mencolok adalah kekurangan pada *agility*-nya, pemain yang mengikuti turnamen tersebut, masih banyak langkah kaki yang terasa sangat berat karena kurangnya *agility* dalam bermain, yang mengakibatkan akurasi pukulan yang kurang baik yang dimana penyebabnya adalah mereka sering memukul *shuttlecock* yang jauh dari posisi badan. Hal ini menjadi masalah yang serius untuk atlet PB Mekar Kabupaten Pangandaran, oleh karena itu diperlukan variasi metode latihan yang dapat meningkatkan kelincahan (*agility*).

Berdasarkan penjelasan diatas upaya dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan peningkatan dan pencapaian prestasi perlu melakukan evaluasi dengan cara yang tepat sesuai cabang olahraga yang melibatkan *agility* yaitu olahraga bulutangkis. Permasalah ini juga dibahas oleh Chiu et.al (2020) badminton *players may have different acceleration or deceleration ability depending on the footwork directions*. Sedangkan menurut Gunawan et.al (2017) pemain bulutangkis harus dapat menguasai lapangan permainan dan diharuskan mampu cepat dan tepat bergerak ke berbagai arah. Kelincahan adalah

kemampuan mengubah arah gerak yang cepat tanpa terjatuh atau kehilangan keseimbangan.

Adapun upaya yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan ilmiah yaitu latihan *Shuttle Run (footwork)*. Penggunaan latihan *Shuttle Run (footwork)* ini juga diasumsikan dapat mengatasi kelincahan atlet di PB Mekar Kabupaten Pangandaran. Didukung dari pernyataan Arnando & Wulandari (2018) bahwa *footwork* dalam bulutangkis berfungsi membawa tubuh pada titik tertentu yang sesuai dengan arah datangnya *shuttlecock* dan kemudian tubuh membuat gerakan memukul *shuttlecock* secara tepat dan cermat ke arah tertentu dilapangan. Kemampuan *footwork* yang baik tentu ditunjang dengan kondisi fisik yang baik juga, salah satunya adalah kelincahan (*agility*).

Maka dari itu peneliti mengambil latihan yang meningkatkan kelincahan yaitu latihan *footwork* karena latihan ini sangat tepat dan sesuai dengan kebutuhan untuk meningkatkan kelincahan gerakan kaki pada atlet, dengan judul penelitian “Pengaruh Bentuk Latihan *Footwork* Terhadap Kelincahan Pada Atlet PB Mekar Kabupaten Pangandaran”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan “Apakah Terdapat pengaruh yang berarti latihan *footwork* terhadap kelincahan atlet PB Mekar Bulutangkis Kabupaten Pangandaran?”.

1.3 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkannya, penulis kemukakan makna yang dimaksud dari setiap istilah sebagai berikut:

- a. Pengaruh, menurut Surakhmad (2020) adalah “kekuatan yang timbul dari orang atau benda dan juga gejala dalam yang bisa memberikan perubahan terhadap apa yang ada di sekelilingnya.
- b. Latihan, menurut Harsono (2015, p. 50). adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Yang dimaksud latihan

dalam penelitian ini adalah proses berlatih yaitu *Footwork* yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.

- c. Menurut Abdul Rahman (2014, p. 2) bulu tangkis mengemukakan bahwa Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttle sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan.
- d. Pengertian kelincahan atau agility dalam olahraga artinya kemampuan mengganti arah tubuh secara efektif, cepat, serta cekatan. Kelincahan 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 kelincahan dalam latihan ini adalah bagaimana atlet ekstrakurikuler bulutangkis dapat mempunyai kemampuan mengganti arah secara cepat dan efektif.
- e. Menurut Herman Subarjah (dalam Putra et al., 2017, p. 14), “*Footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas maka tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Footwork* terhadap kelincahan pada atlet PB Mekar Kabupaten Pangandaran.

1.5 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis:

- a. Secara teoritis

Pengaruh latihan *footwork* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk

meningkatkan kelincahan dalam permainan bulu tangkis atlet PB Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kelincahan pemain bulu tangkis.

b. Secara praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain bulu tangkis untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang dan melatih. Agar bentuk-bentuk latihan tidak monoton dan tidak bersifat membosankan.