

BAB 1 **PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang paling banyak diminati di berbagai kalangan, baik anak-anak, remaja maupun dewasa. Perkembangan bulutangkis tidak lepas dari sejarah dan pertumbuhannya dari tahun ke tahun. awal mula permainan bulutangkis ini terdapat diberbagai negara sejak ratusan tahun yang lalu. Oleh sebab itu dari beberapa keterangan bahwa permainan bulutangkis pertama kali dimainkan di India dengan nama “Poona”. Pada tahun 1870-an permainan Poona dibawa oleh perwira-perwira Inggris yang pernah bertugas dari India ke Inggris. Tujuan dari permainan ini yaitu menjaga agar kok atau alat yang dimainkan tidak menyentuh tanah selama mungkin tanpa adanya bantuan tangan. Sedangkan di Inggris tepatnya di zaman pertengahan, anak-anak sudah banyak yang mulai memainkan raket kayu atau tongkat untuk memukul *shuttlecock* untuk menjaga agar *shuttlecock* tidak menyentuh tanah.

Perkembangan olahraga bulutangkis di Indonesia dari tahun ke tahun yang semakin meningkat berkat adanya organisasi persatuan Bulu Tangkis seluruh Indonesia (PBSI). Organisasi ini berfungsi untuk menaungi olahraga bulutangkis di Indonesia. Bulutangkis mulai bersinar di Indonesia, bahkan beberapa atletnya sukses mengharumkan nama bangsa di kancah Internasional, di antaranya yaitu seperti Taufik Hidayat, Susi Susanti, Hendra Setiawan, Mohammad Ahsan, Tontowi Ahmad, Liliyana Natsir, Kevin Sanjaya Sukamuljo, dan Marcus Fernaldi Gideon. Tidak hanya itu, samapai saat ini pun masih ada beberapa nama atlet bulutangkis Indonesia yang sudah mengharumkan nama bangsa indonesia di kancah internasional dalam olahraga bulutangkis.

Dalam permainan bulutangkis, ada beberapa teknik yang harus dikuasai, seperti gerakan kaki (*footwork*), sikap dan posisi badan, dan teknik memukul yang terdiri dari *servis*, *lob*, *dropshot*, *netting*, *smash*, dan *drive* Nugroho (2020, p. 50).

Teknik Gerakan Kaki (*footwork*) Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang paling utama dalam olahraga bulutangkis. Seorang pemain bulutangkis dituntut untuk lincah dalam bergerak, tidak hanya tangan yang melakukan pukulan saja tetapi juga anggota tubuh lainnya tak terkecuali pergerakan kaki.

Pada teknik *footwork* atau gerakan kaki, pemain bulutangkis perlu meningkatkan kelincahan posisi gerakan kaki untuk ke depan, samping maupun belakang. Menurut (Putra and Lubis 2024, p. 13)

“Melakukan teknik *footwork* dibutuhkan kemampuan kelincahan gerakan atlet dalam mengambil shuttlecock semua sudut lapangan. Kelincahan merupakan kemampuan atlet untuk bereaksi terhadap rangsangan, sehingga mampu mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, tepat dan efisien pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan posisi tubuh dalam permainan bulutangkis”.

Prinsip dasar *footwork* bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan (*right handed*) adalah kaki kanan selalu berada di ujung/akhir atau setiap melakukan langkah selalu diakhiri dengan kaki kanan. Teknik ini juga teramat mendasar dan juga vital bagi para pemain bulutangkis sehingga sangat penting untuk segera menguasainya dengan baik. Tujuan dari teknik *footwork* supaya kock mampu dijangkau pada area manapun dengan cepat ketika lawan menyerang. Posisi pemain yang tepat dapat melakukan serangan secara sempurna ke lawan dengan melakukan pukulan mematikan, disamping itu pemain akan mampu membala serangan dari lawan dengan cepat dan benar apabila teknik *footwork* sudah benar-benar dikuasai. Dalam permainan bulutangkis seorang atlet harus memiliki kelincahan, terutama kelincahan terhadap gerakan kaki agar dapat menjangkau *shuttlecock* dengan cepat yang jauh dari posisi kita. Untuk menunjang kelincahan terhadap gerakan kaki seorang atlet bulutangkis perlu adanya latihan seperti latihan *shadow footwork*. Latihan *shadow footwork* bisa menjadi solusi terhadap kurangnya kelincahan gerakan kaki yang dimiliki atlet tersebut. Menurut Yuda pramita dalam (Ariandi, Nasuka, & Kusuma 2024, p. 447)

Latihan *shadow* merupakan salah satu jenis latihan ketangkasan yang sering dilakukan oleh pemain bulutangkis. Atlet dapat berpindah ke berbagai bagian lapangan selama latihan bayangan, yang membantu mereka terbiasa dengan gerakan-gerakan ini selama bermain.

Adapun menurut Rifai *et al.* dalam (Putra & Lubis 2024, p. 14) Latihan *shadow* merupakan bentuk latihan yang mengharuskan atlet untuk melakukan gerakan ke berbagai sudut lapang permainan, sehingga atlet akan terbiasa melakukan gerakan tersebut dalam permainannya. Dipertegas lagi oleh Hamid & Aminuddin dalam (Putra & Lubis 2024, p. 14) langkah *shadow* bulu tangkis, stroke, penguatan kaki, reaksi, akselerasi, kelincahan, kecepatan dan koordinasi gerakan. Bentuk-bentuk latihannya

dapat berupa mengambil *shuttlecock* yang sudah diletakkan di tepi-tepi lapangan untuk dipindahkan ketengah lapangan atau sebaliknya, atau bergerak meniru gerakan model (pasangan latihan).

Menurut Kusuma & Aminullah dalam (Putra & Lubis 2024, p. 12)

Kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Jadi seseorang yang mampu mengubah satu posisi ke posisi lain yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya tinggi.

Agility sering diterjemahkan dengan kelincahan atau ketangkasan. Kemampuan kelincahan adalah kemampuan gerak maksimal dalam mengubah arah tanpa hilang keseimbangan. Kemampuan ini selalu hadir dalam cabang olahraga yang bersifat pertandingan karena setiap atlet harus selalu melakukan perubahan gerak ketika lawan melakukan gerakan, Bafirman & Wahyuri dalam (Putra & Lubis 2024, p. 12).

Di Kota Tasikmalaya terdapat sekolah SMP Negeri 8 Tasikmalaya sekolah tersebut tepat berada Jl. Panutan No. 75, Tugujaya, kec, Cihideung, Kota Tasikmalaya Prov Jawa Barat. Sekolah tersebut merupakan salah satu sekolah SMP Negeri unggulan yang ada di Kota Tasikmalaya. Banyak prestasi yang ditorehkan oleh sekolah SMP Negeri 8 Tasikmalaya dari mulai bidang akademik maupun di bidang olahraganya. Di sekolah itu juga ada beberapa ekstrakurikuler seperti pramuka, PMR, futsal, basket, voli, dan bulutangkis. Sekolah SMP Negeri 8 Tasikmalaya juga banyak mengikuti kejuaraan-kejuaraan bulutangkis seperti bulan April 2024 dengan mengikuti kejuaraan O2SN tingkat SMP se-Kota Tasikmalaya. SMP Negeri 8 Tasikmalaya mengirimkan beberapa siswanya untuk mengikuti kejuaraan O2SN tingkat SMP se-Kota Tasikmalaya terutama di cabang olahraga bulutangkis, walaupun hasil akhir belum sesuai dengan apa yang diharapkan oleh para guru dan pelatih. Tetapi, sekolah memberikan apresiasi kepada siswa yang sudah mengikuti dan berjuang di kejuaraan O2SN tersebut. Supaya, memotivasi siswa agar kedepannya bisa mencapai hasil yang maksimal. Pelatih dan saya sebagai pendamping pada saat kejuaraan O2SN tersebut melihat ada suatu permasalahan yang terjadi pada siswa SMP Negeri 8 Tasikmalaya yang menjadi faktor kekalahan pada sektor tunggal (*single*) dalam cabang olahraga bulutangkis tersebut. Faktor utama yang menyebabkan kekalahan tersebut terdapat pada gerakan kaki atau *footwork* yang masih lambat. Jadi, siswa tidak mampu mengembalikan pukulan yang diberikan oleh lawannya

yang jauh dari jangkauan siswa tersebut. Hal ini diduga karena masih lemahnya kemampuan kelincahan siswa tersebut dalam bermain bulutangkis.

Dari semua cabang olahraga yang ada di ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Tasikmalaya, banyak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di cabang olahraga bulutangkis dari mulai laki-laki maupun perempuan. Dari hasil pengamatan pada saat FKIP EDU 2024 terhadap siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 8 Tasikmalaya, saya melihat ada suatu permasalahan yang terjadi pada saat kegiatan latihan rutin dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis. Permasalahan tersebut yaitu 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* yang jauh dari jangkauan siswa tersebut, dikarenakan gerakan kaki yang lambat dalam kembalinya ke posisi siap atau ketengah lapangan. Ini menyebabkan tidak kembalinya *shuttlecock* ke lapangan lawan. Hal ini diduga karena masih lemahnya kemampuan kelincahan para siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 8 Tasikmalaya. Setiap memulai kegiatan latihan, pelatih SMP Negeri 8 Tasikmalaya memberikan materi berupa latihan *shadow footwork* yang sifatnya mengacu pada gerakan kaki dengan tujuan menguatkan otot kaki dan terbiasa untuk mengantisipasi dengan cepat pukulan yang diberikan oleh lawannya yang jauh dari jangkauan siswa tersebut, serta dapat meningkatkan kelincahan pada anak didik saat bermain bulutangkis. Tetapi, latihan *Shadow* tersebut belum mampu memberikan hasil yang maksimal terhadap kelincahan siswa tersebut. Selain itu, program latihan yang selama ini dilakukan tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Dalam penelitian ini yang akan ditingkatkan adalah kelincahan sehingga peneliti memilih latihan *shadow footwork* dengan menggunakan *Ankle weight*. Hal ini sesuai dengan peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Reyhan Naufal Pratama, Sukendro, Yonifia Anjanika dengan judul penelitian Pengaruh Variasi Latihan *Ankle weight* terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Sepak Bola Muara Sabak.

Sebagaimana yang terjadi di Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 8 Tasikmalaya, penerapan model latihan *shadow footwork* badminton masih kurang signifikan maka dari itu latihan *shadow footwork* menggunakan beban disini yang bernama *ankle weight* dengan suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. dikarenakan latihan *shadow*

footwork yang dilakukan di SMP Negeri 8 Tasikmalaya tidak mengalami peningkatan latihan sehingga hasil dari latihan *shadow footwork* tersebut belum optimal.

Menurut Fabiana Meijon Fadul dalam (Gustia Lestari1, Yasir Arafat2 2023, p. 200) “*Ankle weight* adalah alat pemberat kaki yang terbuat dari kain yang di beri pemberat dengan serbuk besi yang di gunakan untuk meninkatkan kekuatan dan kelincahan otot-otot tungkai”. Untuk hal ini adanya tambahan beban yang digunakan di kaki yang bernama *ankle weight* diharapkan mampu memberikan hasil yang optimal dari program latihan *shadow footwork* tersebut. Hal ini menciptakan kebutuhan akan penelitian yang lebih terfokus dan kontekstual, yang tidak hanya mengkaji efektivitas latihan *shadow footwork*, tetapi juga mengeksplorasi bagaimana beban tambahan dapat dimanfaatkan secara optimal untuk meningkatkan kelincahan kaki. Selain itu, penelitian ini penting untuk memberikan kontribusi baru dalam pengembangan program pelatihan yang berbasis bukti (*evidence-based training*), khususnya untuk pemain muda yang berpotensi menjadi atlet profesional di masa depan. Dengan demikian, penelitian tentang latihan *shadow footwork* menggunakan beban berpotensi untuk mengisi celah dalam literatur dan memberikan kontribusi penting bagi pengembangan pelatihan bulu tangkis. Pendekatan yang berfokus pada integrasi beban tambahan dalam latihan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kelincahan kaki, tetapi juga menjadi pijakan untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang olahraga, khususnya pada aspek biomekanik dan pengembangan performa atlet muda.

Dari permasalahan tersebut peneliti akan melakukan penelitian mengenai teknik kerja kaki dalam latihan *Shadow Footwork* dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan *Shadow Footwork* Menggunakan Beban Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Bulutangkis Pada Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 8 Tasikmalaya”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan Bertolak dari latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Shadow Footwork* menggunakan beban terhadap kelincahan dalam permainan bulutangkis pada ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 8 Tasikmalaya?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut.

- a. Latihan, Menurut Harsono dalam (Erliana 2017, p. 137) “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang makin hari makin bertambah intensitas latihannya” Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah proses berlatih atau bekerja secara sistematis yang sifatnya diulang-ulang dengan setiap hari nya menambah porsi latihannya dengan tujuan memberikan hasil yang maksimal. Latihan dalam penelitian ini yaitu Kegiatan yang dilakukan siswa dalam rangka meningkatkan kemampuan dan performa bermain bulutangkis melalui serangkaian rangkaian gerakan yang terprogram. Dalam penelitian ini, latihan tersebut meliputi *shadow footwork* dengan menggunakan beban (*Ankle weight*) yang dilakukan secara rutin selama 14 pertemuan, dengan tujuan meningkatkan kelincahan dan kekuatan otot kaki.
- b. Shadow, Menurut Rifai *et al.* dalam (Putra & Lubis 2024, p. 14) Latihan *shadow* merupakan bentuk latihan yang mengharuskan atlet untuk melakukan gerakan ke berbagai sudut lapang permainan, sehingga atlet akan terbiasa melakukan gerakan tersebut dalam permainannya. *Shadow* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gerakan yang dilakukan secara imajinasi seolah-olah seperti sedang bermain bulutangkis tetapi tanpa menggunakan raket dan shuttlecock. *Shadow* dalam penelitian ini yaitu Gerakan seolah-olah seperti melakukan permainan bulutangkis tanpa menggunakan raket dan shuttlecock, dilakukan secara imajinatif atau visualisasi, sehingga siswa meniru gerakan bermain bulutangkis, bergerak ke kiri, kanan, depan, dan belakang. Dalam konteks penelitian, *shadow* ini dilakukan dengan gerakan aktif yang disertai beban di kaki untuk meningkatkan kekuatan dan kelincahan.
- c. Footwork, Menurut Subardjah dalam (Kusuma & Aminullah 2019, p. 15) *footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa, sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya. *Footwork* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seorang siswa melakukan gerakan-gerakan kaki yang mengatur

posisi tubuh dan bisa menempatkan posisi tubuh dengan baik sehingga dapat memudahkan untuk melakukan gerakan memukul *shuttlecock* dengan baik. *Footwork* dalam penelitian ini yaitu Serangkaian gerakan langkah kaki yang dilakukan siswa untuk mengatur posisi tubuh sesuai dengan arah dan jarak *shuttlecock* agar memudahkan saat melakukan pukulan. Dalam penelitian ini, *footwork* mencakup gerakan kaki ke berbagai arah (kiri, kanan, depan, belakang) yang dilakukan secara berulang dan teratur sebagai bagian dari latihan *shadow footwork*.

- d. Kelincahan, Menurut Suharno dalam (Kusuma & Aminullah 2019, p. 15) kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kelincahan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seorang siswa untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan dengan cepat saat melakukan *footwork* dalam permainan bulutangkis. Kelincahan dalam penelitian ini yaitu Kemampuan siswa dalam mengubah posisi dan arah gerak dengan cepat dan tepat, serta mampu menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan pergerakan dalam permainan bulutangkis. Pengukuran kelincahan dilakukan melalui tes kelincahan yang hasilnya dibandingkan sebelum dan setelah latihan.
- e. Beban, Menurut Baechle dalam (Nasrulloh *et al.* 2018, p. 2) latihan menggunakan beban untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengerahkan kekuatan dengan tujuan meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, hipertrofi, kinerja atlet atau kombinasi dari tujuan tersebut. Beban dalam penelitian ini yaitu Alat tambahan berupa *Ankle weight* yang dipasang di pergelangan kaki siswa selama melakukan *shadow footwork*. Beban ini digunakan untuk menambah tingkat kesulitan dan meningkatkan kekuatan otot kaki siswa selama latihan.
- f. Bulutangkis, Menurut Subarjah dalam (Huda & Kurniawan 2021, p. 722) Bulutangkis merupakan suatu permainan yang dimainkan perorangan berhadapan baik tunggal atau ganda. Bulutangkis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah olahraga permainan net dan raket yang dimainkan satu orang lawan satu orang (*Single*) atau bisa dengan dua orang lawan dua orang (*Double*). Bulutangkis dalam penelitian ini yaitu Olahraga yang dimainkan oleh siswa sebagai bagian dari ekstrakurikuler di SMP Negeri 8 Tasikmalaya. Dalam penelitian ini, bulutangkis

meliputi teknik dasar, pergerakan, dan permainan yang dilakukan saat latihan *shadow footwork* serta sebagai tolak ukur untuk meningkatkan kelincahan dan performa siswa.

1.4 Tujuan Penelitian

Ditinjau dari rumusan masalah yang sudah dikemukakan sebelumnya, maka tujuan penelitian yaitu, “Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan *Shadow Footwork* menggunakan beban terhadap kelincahan dalam permainan bulutangkis pada ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 8 Tasikmalaya”.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoretis maupun secara praktis.

a. **Manfaat Teoretis**

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

b. **Manfaat Praktis**

Secara praktis hasil dari penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

1) **Bagi Siswa**

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

2) **Bagi Sekolah**

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

3) **Bagi Peneliti**

Sebagai bekal ilmu mengajar setelah terjun di masyarakat tenaga pendidik.