

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang cukup terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Permainan bulutangkis menjadi bagian penting dalam proses pemberdayaan siswa melalui aktivitas-aktivitas jasmani sesuai dengan potensi dan kondisinya, Melalui permainan bulutangkis diharapkan siswa dapat tumbuh dan berkembang serta memiliki kualitas, moral dan tanggung jawab.

Permainan bulutangkis ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak dan reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi, Bulutangkis merupakan olahraga yang sudah sangat merakyat di Indonesia. Bulutangkis masih terus berkembang, makin populer, membutuhkan ketangkasan, tantangan, dan memberikan banyak kesenangan.

Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Alhusin (2007:30) menjelaskan:

Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak, kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai bila *footwork*-nya tidak teratur oleh karenanya, perlu selalu diusahakan untuk melakukan pelatihan kekuatan, kecepatan, dan keteraturan kaki dalam setiap langkah, baik pada saat pemukulan *shuttlecock* (menyerang) maupun pada saat penerimaannya (bertahan).

Kecepatan gerak kaki salah satunya adalah kelincuhan. Dalam melakukan *footwork* diperlukan latihan kecepatan gerak salah satunya ialah kelincuhan, Tanpa adanya latihan kelincuhan. Seorang atlet tidak akan bisa menguasai keterampilan gerak dengan baik, kelincuhan merupakan kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya.

Cara mengatur kaki (*footwork*) yang baik mutlak diperlukan oleh seorang pemain bulutangkis. Mengatur gerakan kaki sangatlah penting, karena atlet tidak akan mungkin memukul shuttle dengan efisien ataupun mengontrol lawan apabila atlet tersebut tidak dapat dengan mudah berada pada posisi untuk memukul. Untuk menguasai *footwork* yang baik, siswa harus dibina dan dilatih secara spesifik dan sistematis, sehingga dapat melakukan gerakan kaki (*footwork*) dengan baik dan benar. Oleh karena itu, diperlukan guru atau pelatih yang mengetahui bagaimana cara memberikan latihan *footwork* yang baik dan benar pula, melakukan langkah kaki yang benar dalam permainan bulutangkis sangat penting untuk dikuasai secara baik oleh setiap pemain. Ini sebagai syarat untuk meningkatkan kualitas keterampilan memukul *shuttlecock*, ada dua metode latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincuhan bagi atlet yaitu metode *footwork* berpola tetap dan *footwork* berpola tidak tetap, dengan cara mengatur *footwork* yang baik serta didukung oleh metode yang benar dan latihan yang intensif seorang pemain akan mampu bergerak seefisien mungkin ke semua bagian dalam lapangannya.

Untuk mengatasi masalah diatas, penulis berkonsultasi dengan pelatih bulutangkis untuk mencoba mengembangkan model latihan *footwork* berbasis *resistance band* pada atlet usia 15-17 tahun.

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar pembahasan ini menjadi lebih fokus dan permasalahan ini tidak terlalu luas serta dapat dipahami dengan baik, maka penulis membatasi masalah hanya pada pengembangan model latihan *footwork* berbasis *resistance band* untuk meningkatkan fleksibilitas pada atlet bulutangkis usia 15-17 tahun.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang dikemukakan, maka penulis selanjutnya menentukan rumusan masalah yang akan dilakukan pada penelitian. Adapun rumusan dalam masalah penelitian ini adalah bagaimana pengembangan model latihan *footwork* berbasis *resistance band* pada atlet usia 15-17 tahun.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah mengembangkan model latihan *footwork* pada atlet bulutangkis berbasis *resistance band*.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, diharapkan ini dapat bermanfaat yaitu:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pelatih pada saat menangani latihan *footwork* pada atlet bulutangkis berbasis *resistance band*.

2. Manfaat praktis

Bagi pelatih sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukannya sekaligus merancang program yang akan diberikan terutama *footwork*. Bagi atlet agar mengerti pentingnya latihan yang baik agar meningkatkan kemampuan terutama *footwork*.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian model latihan *footwork* pada atlet. Dimana latihan ini dapat mengembangkan kreativitas serta minat latihan. Model latihan yang efektif dan efisien, dan dapat mengatasi kesulitan dalam melatih atlet bulutangkis khususnya *footwork*, terutama untuk mengatasi karakteristik atlet serta minimnya sarana dan prasarana pada saat latihan.