

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang cukup digemari oleh sebagian masyarakat, baik oleh kalangan masyarakat bawah sampai kalangan masyarakat atas. Namun bagi sebagian kalangan masyarakat mungkin masih ada yang belum mengenal betul permainan ini, baik sejarahnya dan berbagai peraturannya. Meskipun begitu, permainan yang merupakan salah satu cabang olahraga ini sering sekali membawa pulang sebuah prestasi bagi negara ini dan mengharumkan nama bangsa Indonesia di mata dunia.

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 di sebut dengan faktor internal, diluar dari faktor tersebut adalah faktor eksternal yaitu faktor yang mendukung yang datangnya dari luar atlit itu sendiri contohnya : pelatih, sarana dan prasarana, lingkungan dan dukungan dari orang lain, (Kardani & Rustiawan, 2020). Dalam permainan bulutangkis dibutuhkan ketepatan, koordinasi gerakan, kelincahan dan kecepatan reaksi yang optimal untuk memprediksi dan mengolah arah sasaran shuttlecock yang sulit dijangkau oleh lawan, serta untuk mempermudah gerakan dalam menjangkau setiap sudut lapangan mengikuti arah shuttlecock (Hassan, 2017).

Karakteristik bulutangkis adalah “Berusaha untuk menjatuhkan shuttlecock di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak memukul shuttlecock di daerah permainan lawan, lalu menjatuhkannya di daerah permainan sendiri” (Kurniawan, 2012). Karena itu faktor kelincahan tidak kalah pentingnya dalam permainan bulutangkis, tujuannya agar pemain dapat melakukan *footwork* yang benar dan cepat. Hal tersebut berhubungan dengan permainan bulutangkis yang membutuhkan gerakan yang cepat dan benar, sehingga *footwork* sangat penting dalam permainan bulutangkis. *Footwork* berkaitan erat dengan kekuatan kaki sehingga banyak cara yang dilakukan untuk melatih *footwork* permainan bulutangkis, berikut beberapa latihan yang dapat meningkatkan kelincahan *footwork* pada olahraga bulutangkis, latihan langkah (*shadow*), *skipping*, *suttle run*, *zigzag run*, *sprint*. Beberapa latihan tersebut mengandung gerakan yang cepat sehingga cocok untuk meningkatkan *footwork*.

Latihan *shuttle run* dan latihan *shadow* ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *footwork* pada permainan bulutangkis, karena gerakan latihan tersebut sangat penting digunakan dalam permainan bulutangkis untuk menjangkau dan memukul *shuttlecock* dengan sempurna yang berada di daerah permainan sendiri.

Di PB. Pondok Kopi memiliki pemain-pemain yang berbakat. Anggota yang terdaftar di PB. Pondok Kopi berjumlah 22 atlet. Prestasi yang didapat dari beberapa pertandingan kejuaraan maupun uji coba mendapatkan hasil pertandingan yang kurang baik terutama pada usia pembinaan yaitu 10 – 12 tahun. Salah satu faktornya yaitu masih ada beberapa pemain usia pembinaan yang kurang maksimal dalam

kemampuan *footwork*. Oleh sebab itu diperlukan program latihan yang bervariasi bertujuan agar pemain usia 10-12 tahun dapat meningkatkan dalam gerakan yang bervariasi dan membentuk pondasi dalam belajar teknik dasar bulutangkis.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dalam memberikan dan mengenalkan latihan *shuttle run* dan latihan *shadow* terhadap kemampuan *footwork* dalam permainan bulutangkis. Oleh sebab itu, penting untuk diuji dan dicari solusinya dengan penelitian berjudul “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan Latihan *Shadow* Terhadap Kemampuan *Footwork* Pemain Bulutangkis Pada Usia 10-12 Tahun di PB. Pondok Kopi”.

Selain itu, peneliti juga disertai oleh beberapa sumber buku dan referensi lain yang diharapkan nantinya akan membantu kelancaran dalam pelaksanaan penelitian ini. Peneliti sadar akan kemampuan diri sendiri dengan segala keterbatasan yang dimiliki akan jauh dari kesempurnaan, namun peneliti tetap akan berusaha semaksimal mungkin dan mencoba untuk tetap selalu merasa mampu untuk melakukan penelitian ini agar dapat memberikan kontribusi untuk pelatih maupun masyarakat.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Penelitian ini hanya akan membahas pengaruh latihan *shuttle run* dan latihan *shadow* terhadap kemampuan *footwork*.
- b. Ruang lingkup penelitian ini di Club PB. Pondok Kopi.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah dan batasan masalah di atas, maka peneliti akan merumuskan beberapa masalah yang akan dibahas nantinya, yakni antara lain sebagai berikut :

- a. Apakah terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *footwork* pemain bulutangkis usia 10-12 tahun pada PB Pondok Kopi?
- b. Apakah terdapat pengaruh latihan *shadow* terhadap kemampuan *footwork* pemain bulutangkis usia 10-12 tahun pada PB Pondok Kopi?
- c. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *shuttle run* dan latihan *shadow* terhadap kemampuan *footwork* usia 10-12 tahun pada PB Pondok Kopi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu; untuk mengetahui pengaruh dari latihan *shuttle run* dan latihan *shadow* terhadap kemampuan *footwork* dalam permainan bulutangkis pada anak usia 10-12 tahun di PB. Pondok Kopi.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

- a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian ke depan, khususnya bagi para pemerhati peningkatan 6 prestasi bulutangkis dalam membahas peningkatan kemampuan *footwork* dalam permainan bulutangkis pada atlet usia 15-17 tahun.
- b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet di lingkungan tempat latihan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pihak pelatih, agar dapat merencanakan program latihan dengan porsi yang tepat dan menambah pengetahuan tentang bentuk latihan.
- b. Bagi klub, dapat meningkatkan kemampuan *footwork* dalam melakukan latihan *shuttle run* dan latihan *shadow* pada permainan bulutangkis.
- c. Bagi peneliti agar dapat mengembangkan teori-teori yang hasilnya berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi bulutangkis.

E. Definisi Operasional Penelitian

Berdasarkan penelitian yang saya ambil maka Definisi Operasional penelitian sebagai berikut :

1. Eksperimen

Menurut (Kusumawati, 2015), eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan memberikan treatment ataupun perlakuan kepada sampel, sampai dilihat ada perubahan yang terjadi atau tidak. Penelitian eksperimen juga merupakan suatu penelitian yang menjawab pertanyaan “jika kita melakukan

sesuatu atau treatment pada kondisi yang dikontrol secara ketat maka apakah yang akan terjadi perubahan?”. Untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak pada suatu keadaan yang dikontrol secara ketat maka kita memerlukan perlakuan (*treatment*) pada kondisi tersebut dan hal inilah yang dilakukan pada penelitian eksperimen.

Menurut (Sugiyono, 2015), metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa eksperimen merupakan penelitian dengan memberikan perlakuan (*treatment*) untuk mengetahui adanya perubahan atau tidak dalam kondisi yang terkendalikan.

2. Latihan

Menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015), latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana maupun teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Menurut (Wiarto, 2021), latihan adalah suatu proses yang sistematis dari program aktivitas gerak jasmani yang dilakukan dalam waktu relatif lama dan berulang-ulang, meningkat secara bertahap dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang dilakukan dalam waktu relatif lama dengan menggunakan metode dan aturan pelaksanaan yang teratur sehingga tujuan latihan tercapai.

3. *Shuttle Run*

Shuttle run merupakan salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan. Menurut (Marjana et al., 2014), *Shuttle run* merupakan suatu latihan dengan mengubah gerakan tubuh dari arah lurus yang dilakukan secepat mungkin dengan teknik lari secara bolak-balik. Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *shuttle run* adalah lari yang dilakukan dengan cara bolak-balik dengan tempo yang secepat-cepatnya dimulai dari satu titik ke titik yang lainnya dengan menempuh jarak tertentu.

4. *Shadow*

Kemampuan *footwork* dapat dilatih dengan cara latihan *shadow*. *Shadow* adalah latihan melakukan gerakan sungguhan seperti sedang bermain bulutangkis bergerak ke kiri, depan, kanan dan belakang. Menurut (Purnama, 2010) *shadow* bulutangkis berupa gerakan mengambil dan meletakan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis dan bergerak meniru gerakan bayangan seperti bermain bulutangkis.

Dalam olahraga bulutangkis latihan *shadow* biasa digunakan untuk meningkatkan kemampuan *footwork*. Sehingga para atlet/pemain bulutangkis dapat menjangkau *shuttlecock* dengan efisien saat menggerakkan kaki.

5. Bulutangkis

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang pesat bahkan digemari masyarakat Indonesia. Menurut (Grice, 2016), permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat ketrampilan dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini didalam atau diluar ruangan untuk rekreasi ataupun sebagai persaingan.