

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bulutangkis merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua orang atau empat orang yang saling berlawanan dengan menggunakan raket, net dan shuttlekok sebagai peralatannya. Menurut Subarjah (2009) dikutip dalam jurnal (Junanda et al., 2016) . Permainan ini telah berkembang dari zaman dahulu sampai sekarang, dan akan terus berkembang sebagai sebuah fenomena keolahragaan yang telah berhasil menarik perhatian masyarakat untuk berbagai tujuan atau kepentingan, baik kepentingan peningkatan kebugaran, pemenuhan kebutuhan rekreasi, peningkatan prestasi sekaligus pemenuhan kebutuhan ekonomi, prestise dan lain-lain. Uraian diatas menyatakan bahwa bulutangkis adalah olahraga yang sangat populer di dunia bahkan di Indonesia. Ini terbukti dengan banyak berdirinya klub-klub bulutangkis dan banyak pula peminatnya yang didominasi mulai kelompok umur anak-anak, pemula, remaja, hingga kelompok umur taruna, sehingga sering diadakan kejuaraan bagi kelompok umur tersebut rutin tiap tahunnya sebagai ajang penyaluran bakat dan pencapaian prestasi. Sesuai dengan karakteristik gerakan dan tujuan permainan bulutangkis bahwa pada saat permainan berlangsung, masing-masing pemain harus berusaha menyerang untuk menjatuhkan shuttlecock di daerah permainan lawan dan bertahan untuk mencegah jatuhnya shuttlecock di daerah permainan sendiri. Oleh karena itu komponen fisik kelincahan sangat dibutuhkan setiap pemain bulutangkis, yang

berguna agar pemain mampu bergerak dan beraksi cepat, tepat, tanpa pernah kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya dan menjangkau setiap sudut lapangan untuk berusaha mengembalikan shuttlecock ke daerah permainan lawan selama pertandingan. Untuk dapat memainkan permainan bulutangkis dengan baik seorang pemain harus mampu melakukan beberapa teknik pukulan atau keterampilan gerak memukul.

Bulutangkis adalah olahraga permanent yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks seperti: kecepatan, kelincahan, kelentukan dan lain sebagainya, dengan ukuran lapangan yang relatif pendek pemain untuk dituntut bergerak dengan cepat ke semua sudut lapangan dalam waktu yang relatif lama. Mengingat permainan ini relatif lama maka atlet dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal, dapat diketahui bahwa kondisi fisik sangat diperlukan, karena kondisi fisik merupakan dasar dari semua cabang olahraga. Dalam olahraga bulutangkis kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar untuk mendapatkan prestasi tinggi. Komponen kondisi fisik yang dimaksud adalah ; (1) daya tahan, (2) daya ledak, (3) kekuatan, (4) kecepatan, (5) kelentukan, (6) kelincahan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan, (10) reaksi". Syafrudin (2011:36) Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Menurut Bafirman dkk (2008:5) "komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (endurance), kekuatan

(strength), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelenturan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan koordinasi (coordination). Daya tahan (endurance) merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas dalam rentang waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, Kekuatan (strength) adalah kemampuan fisik dalam menahan suatu beban. Kecepatan (speed) merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas untuk berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya ledak (explosive power) merupakan perpaduan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kelenturan (flexibility) yaitu kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian. Keseimbangan (balance) adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Koordinasi (coordination) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang berkaitan dengan gerak. Kelincahan (agility) merupakan kemampuan tubuh dalam bergerak untuk mengubah arah secepat mungkin, tanpa kehilangan keseimbangan.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik, kemampuan teknik dan mental bertanding yang baik. Permainan ini bertujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin. Mencetak poin dalam permainan bulutangkis tidak dapat dipisahkan dengan kemampuan pemain dalam penguasaan teknik 3 permainan bulutangkis. Kemampuan pemain sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik, fisik, dan mental.

Kelincahan tidak terbentuk dengan sendirinya, melainkan melalui suatu proses latihan. Latihan untuk meningkatkan kelincahan cukup beragam diantaranya *Shadow Badminton*. Latihan *Shadow* merupakan salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan *footwork*. Menurut Subarjah (2007:42) menjelaskan bahwa “. Untuk melatih gerakan kaki dilakukan beberapa cara, diantaranya adalah dengan melakukan pukulan bayangan (*Shadow Strokes*), mengambil *shuttlecock* pada posisi-posisi tertentu dan melakukan gerakan/melangkah kearah tertentu dan lain-lain”.

Latihan fisik dalam bermain bulutangkis sangat diperlukan agar para atlet mampu meningkatkan keterampilan gerak secara maksimal. Gerakan seperti memutar tubuh, menjangkau *shuttlecock*, dan melompat. Kelincahan berkaitan erat dengan gerak. Kelincahan merupakan bagian dari unsur-unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam salah satu teknik bulutangkis yaitu *footwork*. Jadi untuk bermain bulutangkis sangat dibutuhkan gerakan yang cepat dan lincah dalam menguasai permainan.

Kemampuan fisik yang baik akan mendorong pencapaian kemahiran gerakan-gerakan dalam permainan bulutangkis. Misalnya dalam melakukan *footwork* yang merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik. *Footwork* adalah keterampilan gerak kaki yang paling mendasar yang harus dimiliki untuk menjadi seorang pemain bulutangkis yang sukses. Lawan pasti akan mencoba untuk memainkan pukulan yang arahnya menjauh dan satu-satunya cara untuk dapat meraihnya dengan baik adalah dengan memiliki gerakan kaki yang baik. Latihan untuk

menguasai *footwork* itu dengan berpedoman pembiasaan, karena kualitas *footwork* yang baik ditentukan oleh irama dan ketepatan langkah. Maka untuk dapat menguasai kualitas yang diharapkan adalah dengan latihan sesering mungkin dengan simulasi gerakan yang sesuai dengan yang terjadi dalam permainan bulutangkis.

Rentang usia 12-14 tahun sering disebut masa remaja awal. Pada tahap ini, banyak terjadi perubahan secara fisik, mental, emosional dan juga sisi sosialisasi. kategori anak usia 12-14 tahun sudah termasuk dalam kategori masa remaja dimana mereka juga merupakan masa sekolah pada jenjang SMP. Masa remaja merupakan suatu periode dalam kehidupan setiap manusia dengan karakteristik yang khas. Anak usia 12-14 tahun tengah berada dalam masa peralihan, yaitu dari masa anak-anak menuju masa remaja awal. Mereka mengalami berbagai perubahan baik dalam dirinya sendiri maupun unsur luar yang berhubungan dengan perkembangan dirinya. Kecenderungan pertumbuhan fisik ke arah tipe tertentu juga mengakibatkan makin bervariasinya kemampuan gerak pada setiap individu. Setiap tipe tubuh memiliki kecenderungan tertentu dalam kemungkinannya menguasai macammacam gerakan yang berbeda-beda. Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang bisa menggali kemampuan gerak yang dimiliki oleh setiap individu. Masa remaja merupakan masa yang tepat untuk meningkatkan ukuran tubuh, kemampuan fisik, dan penyempurnaan keterampilan gerak (Husdarta & Kusmaedi, 2014).

Untuk menguasai *footwork* yang berkualitas, pelatih harus memberikan

program latihan kepada atlet dengan tersistem dan terencana, dikarenakan *footwork* yang baik dan berirama harus dilakukan secara berulang dan rutin. Latihan *footwork* harus terus dilakukan secara berkelanjutan untuk menjaga tingkat kecepatan dan kecermatan pergerakan langkah kaki. Latihan yang diberikan oleh pelatih juga harus bervariasi dan inovatif agar atlet tidak cepat merasa bosan dengan latihan yang sama setiap harinya.

Untuk mengatasi hal ini, maka perlu diadakan tindakan penelitian penelitian dengan pengembangan model latihan khususnya pada permainan bulutangkis yaitu dibutuhkan kreativitas pelatih yang inovatif agar latihan menarik dan menyenangkan khususnya bagi atlet. Teknik dasar permainan bulutangkis sangat penting dikuasai oleh pemain untuk dapat bermain dengan baik. Pemain yang memiliki fisik dan mental yang lebih dapat melakukan gerakan terampil ketika dalam permainan. Pada saat dalam permainan, pemain yang mampu bergerak cepat dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan dan dapat menghadapi perubahan situasi permainan dengan cepat. Kemampuan untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan dilapangan.

Masalah yang ditemukan dilapangan tentang latihan *footwork* pada permainan bulutangkis yang terjadi adalah kurangnya kepercayaan dirinya seorang atlet untuk melakukan latihan *footwork* pada saat latihan ketidakpercayaan dirinya tersebut dikarenakan teknik *skill footwork* nya kurang baik.

Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengembangan Model Latihan *Footwork* Pada Permainan

Bulutangkis Usia 12-14 Tahun”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal yang dilakukan dengan asumsi agar penelitian ini memfokuskan pada “Pengembangan Model Latihan *Footwork* Pada Permainan Bulutangkis Usia 12-14 Tahun”.

2. Rumusan Masalah

Bagaimana Pengembangan Model Latihan *Footwork* Pada Permainan Bulutangkis Usia 12-14 Tahun?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dirumuskan, untuk mengembangkan model Latihan *footwork* dalam permainan bulutangkis. Adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut: “Untuk mengetahui pengembangan model latihan *footwork* pada permainan bulutangkis usia 12 - 14 tahun”.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak pihak yang berkepentingan yaitu :

1. Dapat menjawab pertanyaan dari rumusan masalah yang diteliti yaitu “Bagaimana Model Latihan *Footwork* Pada Permainan Bulutangkis Usia 12-14 Tahun”
2. Dapat memperbanyak model variasi model latihan *Footwork* khususnya teknik dasar.

3. Dapat memberikan kontribusi berharga terhadap perkembangan ilmu kepelatihan, khususnya dalam peranan model latihan guna meningkatkan hasil dari proses pembelajaran dan hasil latihan di lapangan.
4. Dapat membantu memberikan suasana baru bagi atlet dalam proses teknik dasar *Footwork* sehingga atlet merasa tidak jenuh.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui pengembangan model latihan *footwork* pada permainan bulutangkis usia 12 -14 tahun yang sesuai dengan karakteristik atlet bulutangkis yang dapat mengembangkan semua aspek latihan (kognitif, afektif dan psikomotor).

Produk yang dihasilkan yaitu video model latihan *footwork* pada permainan bulutangkis usia 12-14 tahun sebagai berikut:

- a. Pengembangan model latihan *footwork* pada permainan bulutangkis.
- b. Model latihan untuk usia 12-14 tahun.
- c. Berisikan materi model latihan *footwork* pada permainan bulutangkis.
- d. Berisikan 10 macam variasi model latihan *footwork* pada permainan bulutangkis usia 12-14 tahun.
 1. Two Foot Forward
 2. In & Out
 3. Melompat Kesamping dan Berlari
 4. Melompat dan Berlari

5. Side to Side
6. Step (gerakan menyamping) Kanan Kiri
7. Double Step (gerakan menyamping) Maju Mundur
8. Shuttle Run
9. Shadow kok
10. 8 Arah Mata Angin