

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Aktivitas menyehatkan ini selain dijadikan aktivitas pengisi waktu luang, juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengasah kemampuan diri dalam berolahraga atau wadah untuk menjadi atlet profesional atau olahraga prestasi (Mikanda Rahmani 2014: 1)

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang populer dan memasyarakatkan di Indonesia, dari mulai anak-anak sampai orang tua, mengingat olahraga bulutangkis adalah salah satu olahraga prestasi. Liem Swie King, Susi Susanti, dan Taufik Hidayat adalah salah satu contoh atlet-atlet yang mampu membawa nama Indonesia dalam kejuaraan-kejuaraan dunia dan berhasil meraih prestasi yang membanggakan. Saat ini pemain-pemain muda penerus prestasi Indonesia seperti Jonatan Chistie, Anthony Sinisuka Ginting, dan Marcus Gideon, Kevin Sanjaya yang juga memperlihatkan prestasinya. Dari hasil tersebut prestasi olahraga bulutangkis dapat dilakukan melalui program pembinaan dan pengembangan secara bertahap dan berkesinambungan dengan didukung oleh Ilmu Pengetahuan dan

Teknologi (IPTEK) keolahragaan, Sumber Daya Manusia (SDM), dan Sumber Daya Alam (SDA) secara optimal.

Permainan Bulutangkis adalah permainan individual yang dilakukan dengan cara satu lawan satu yang disebut bermain tunggal, dan dua lawan dua yang disebut permainan ganda dan ganda campuran. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, dengan lapangan persegi empat dan net sebagai pembatas. Tujuan permainan ini adalah untuk mempertahankan *shuttlecock* agar tidak jatuh di lapangan sendiri dan berusaha agar *shuttlecock* jatuh di daerah lapangan lawan.

Perkembangan bulutangkis di Indonesia sangat baik, hal ini di dukung dengan banyaknya pemusatan latihan oleh pengurus cabang Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) di setiap Kota dan Kabupaten. Sekolah ataupun klub Bulutangkis adalah salah satu tempat pembinaan atlet usia dini yang keberadaanya sangat penting untuk menciptakan pemain-pemain muda yang sangat di harapkan bagi perkembangan olahraga bulutangkis di masa yang akan datang. Pembinaan atlet Bulutangkis sebaiknya dilakukan secara berjenjang, baik di sekolah, klub maupun di pemusatan latihan di setiap daerahnya masing-masing agar dapat mencapai prestasi yang maksimal. Sasaran latihan dan program latihan yang dikemas secara bertahap sesuai kemampuan atlet adalah hal yang paling penting agar hasil dari suatu proses latihan dapat tercapai dengan baik.

Pembinaan yang dilakukan sejak dini adalah salah satu faktor utama untuk dapat mencapai prestasi maksimal. Harsono (1988:100) mengungkapkan bahwa

ada empat aspek latihan yang harus di perhatikan dan dilatih secara seksama yaitu, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Oleh karena itu keempat aspek tersebut harus dapat di latih secara seksama demi tercapainya prestasi yang maksimal. Pemanfaatan teknologi, variasi latihan, perubahan keefesienan dan keefektifan suatu latihan bertumpu pada latihan yang diberikan. Akan tetapi dari hasil latihan dapat dilihat bahwa para atlet kurang memiliki kelincahan yang baik. Karena ketika pelatih memberikan tes kelincahan, para atlet terlihat memiliki nilai kelincahan yang rendah.

Latihan *shadow badminton* adalah satu latihan yang sederhana dalam melakukannya, akan tetapi latihan ini sangat kurang maksimal dalam pelaksanaannya. Salah satunya adalah dalam teknik kerja kaki (*footwork*). Menurut Sapta Kunta (2010: 27) model latihan *footwork* salah satunya latihan *Shadow badminton*. *Shadow badminton* berupa mengambil dan meletakan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan. Selain untuk melatih kecepatan dan kelincahan juga melatih penguasaan latihan dan melatih koordinasi gerak sehingga dapat menjaga keseimbangan ketika terdapat bola-bola sulit saat dalam permainan.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar pembahasan menjadi lebih fokus dan permasalahan ini tidak terlalu luas serta dapat dipahami dengan baik, maka penulis perlu untuk membatasi permasalahan dalam kajian ini, agar penelitian ini tidak menyimpang dari maksud

serta sasaran dari penelitian. Untuk memudahkan dalam proses penelitian, maka peneliti melakukan penelitian dengan ruang lingkup sebagai berikut:

- a. Penelitian dilaksanakan di PB Suluh Jatimakmur Kota Bekasi.
- b. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet Putera PB Suluh Jatimakmur Kota Bekasi.

2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah usaha untuk menyatakan secara tersurat pertanyaan peneliti apa saja yang perlu dijawab atau dicarikan jalan pemecahan masalahnya. Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang dikemukakan, maka penulis selanjutnya menentukan rumusan masalah yang akan dilakukan pada penelitian. Adapun masalah dalam penelitian ini, penulis identifikasi sebagai berikut:

Apakah ada Pengaruh Latihan *Shadow badminton* Terhadap Kelincahan *Footwork* Pada Atlet Putera PB Suluh Jatimakmur Kota Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Dalam kegiatan penelitian sangat penting sebagai acuan yang hendak dicapai, dengan adanya tujuan setiap peneliti mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang diajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang dilakukan, untuk itu tujuan penelitian adalah:

Ingin mengetahui seberapa besar “Pengaruh Latihan *Shadow badminton* Terhadap

Kelincahan *Footwork* Pada Atlet Putera PB Suluh Jatimakmur Kota Bekasi”.

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan, manfaat yang di harapkan adalah:

1. Secara Teoritik

- a. Memberi bukti ilmiah di bidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dasar dalam tujuan mengembangkan prestasi di bidang olahraga khususnya bulutangkis.
- b. Menjadikan penelitian ini bermanfaat bagi pelatih untuk mengembangkan metode latihan yang bervariasi.
- c. Memberi bukti yang signifikan dalam metode latihan *shadow badminton* dapat meningkatkan kelincahan.

2. Secara Praktik

Bagi pelatih dan atlet yang bersangkutan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menentukan program latihan khususnya dalam latihan kelincahan serta sebagai pedoman dalam menentukan materi latihan *footwork* sehingga mempermudah dalam menunjukkan prestasi maksimal.

3. Secara Umum

Dapat menambah pengetahuan serta ilmu yang dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam dunia bulutangkis khususnya di Indonesia.

E. Definisi Operasional

1. Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 3) Latihan adalah proses aktivitas yang sistematis.

2. *Shadow badminton*

Menurut Sapta Kunta (2010: 27) *shadow badminton* berupa mengambil dan meletakkan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan.

3. Kelincahan

Menurut Harsono (2001: 21) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Sedangkan menurut Andi Suhendro, dkk (2007: 4.44) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dalam keadaan bergerak.

4. *Footwork*

Menurut Herman Subardjah (2000: 27) *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.

Menurut Sapta Kunta (2010: 26) *Footwork* adalah kemampuan kaki menopang tubuh untuk bergerak ke segala arah dengan cepat, sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa agar dapat melakukan gerakan memukul dengan efektif.