

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Permainan bulutangkis dapat dimainkan secara individual dimainkan satu lawan satu atau dengan dua pemain melawan dua pemain. Dalam permainan ini, kok dipukul, dan latihan memukul dilakukan dengan raket. Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dibatasi oleh net yang membaginya menjadi area yang digunakan oleh kedua tim. Dalam permainan bulutangkis, tujuannya adalah memukul kok dan menjatuhkannya di area permainan pemainlain, atau mencoba menghentikan pemain lain untuk melakukannya.

Berlatih memainkan peran yang sangat penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, keunggulan mental serta kemantapan emosional manusia (Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Seorang pemain bulutangkis perlu menguasai dan memahami komponen dasar yaitu teknik dasar permainan bulutangkis. Teknik dasar seperti *service*, pukulan *lob*, *drop short*, *drive* merupakan hal paling penting yang harus dikuasai dan dipahami oleh setiap pemain dalam bermain bulutangkis. Setelah mempelajari dan memahami teknik dasar dalam permainan bulutangkis, perlu kita menguasai semua teknik pukulan. Teknik pukulan yang dimaksud disini adalah suatu cara untuk melakukan gerakan memukul dengan

tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke daerah lawan secara datar dan cepat (Ni'mah & Deli, 2017).

Bulutangkis memiliki gerak dan jenis keterampilan yang bersumber dari tiga keterampilan dasar, yaitu lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Pada gerak lokomotor misalnya, gerakan menggeser, melangkah, berlari, memutar badan, dan melompat. Gerak non-lokomotor misalnya sikap berdiri saat servis atau menerima servis, gerak melenting, menjangkau, atau mengubah berbagai posisi badan. Gerak manipulative yaitu gerakan memukul shuttlecock dengan raket dari berbagai posisi. Dari semua bentuk gerakan tadi, terdapat beberapa pola gerak yang sifatnya sangat dominan, sehingga menjadi ciri utama dari permainan bulutangkis. Pola gerak tadi adalah berbagai macam cara berdiri, melangkah ke berbagai arah, misalnya melangkah kedepan, melangkah kebelakang, melangkah kesamping kiri dan kanan, mundur, serong kiri, dan serong kanan. Kemudian ada juga melompat ketika melakukan pukulan-pukulan atas. Selanjutnya gerakan memukul shuttlecock menggunakan raket dapat dilakukan dari atas kepala (*overhead strokes*), dari samping atau mendatar (*side arm strokes*), dan dari bawah (*under hand strokes*).

Karakteristik dari permainan bulutangkis adalah permainan dengan mengejar dan menjangkau shuttlecock kemanapun arahnya dan berusaha untuk memukul shuttlecock supaya tidak jatuh didaerah permainan sendiri. Dengan demikian pemain harus bergerak dengan cepat dan lincah untuk mengejar dan menjangkau shuttlecock, sehingga shuttlecock dapat dipukul dengan sempurna dan

jatuh di daerah permainan lawan. Dengan demikian faktor kelincahan sangat penting dalam permainan bulutangkis, karena kelincahan sangat diperlukan untuk menguasai teknik dan taktik yang lebih kompleks, yang dapat dilihat dalam situasi permainan bulutangkis antara lain bergerak cepat dan lincah, untuk menjangkau shuttlecock agar diperoleh pukulan yang baik dan akurat. Untuk dapat melakukan pukulan yang baik, seorang atlet bulutangkis harus dapat menguasai lapangan dengan cara berlari, melangkah, melompat, dan mengubah posisi badan yang dikenal dengan istilah rangkaian olah kaki (*footwork*).

Dalam permainan bulutangkis kaki berfungsi sebagai penopang tubuh untuk bergerak ke segala arah dengan cepat, sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa sehingga dapat melakukan gerakan pukulan dengan efektif. Langkah kaki dalam permainan bulutangkis sering diistilahkan *footwork*.

Berdasarkan kenyataan, khususnya selama peneliti melakukan pengamatan di PB. Santo Yoseph, penulis menemukan masalah dalam permainan bulutangkis pada atlet dengan banyaknya 6 atlet di antaranya 3 putra dan 3 putri dari 16 atlet di kalangan tersebut, yaitu: kurangnya *footwork*, *footwork* (gerakan kaki) adalah gerakan-gerakan langkah yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya (Intan Primayanti, 2019). Kurangnya *footwork* dalam permainan bulutangkis dapat membuat gerakan seorang pemain tidak efektif, maka pemain tersebut akan sulit untuk memperoleh penampilan yang baik atau sering kali tidak mampu menyelesaikan permainan dengan baik.

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *footwork* terhadap kelincahan dalam permainan bulutangkis. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan dalam permainan bulutangkis, maka penulis melakukan penelitian di PB. Santo Yoseph.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Untuk menghindari terjadinya variable penelitian yang lebih luas, maka peneliti membatasi masalah ini hanya pada :

- a. Masalah yang diteliti adalah Latihan *footwork* Terhadap Peningkatan kelincahan Permainan bulutangkis atlet PB. Santo Yoseph.
- b. Populasi dan sampel penelitian ini berjumlah 16 atlet.

### **2. Rumusan Masalah**

Dari pemaparan yang telah dijelaskan diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Apakah latihan *footwork* berpengaruh Terhadap Peningkatan kelincahan permainan bulutangkis atlet PB. Santo Yoseph.

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah yang diajukan, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah latihan *footwork* berpengaruh Terhadap Peningkatan kelincahan permainan bulutangkis atlet PB. Santo Yoseph.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Pada saat peneliti melakukan penelitian, ada beberapa hasil penelitian yang akan dilakukan dan dilaksanakan dapat diharapkan untuk memberikan manfaat sebagian berikut:

##### **1. Manfaat Praktis**

- a. Bagi pelatih, dapat mengetahui peningkatan kelincahan dari latihan *Footwork*.
- b. Bagi atlet, hasil penelitian dapat dijadikan pertimbangan untuk mengembangkan kemampuan kelincahan atlet.

##### **2. Manfaat Teoritik**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh latihan *Footwork* terhadap kelincahan.
- b. Dapat menambah ilmu pengetahuan serta dapat menambah wawasan dan referensi untuk penelitian selanjutnya

#### **E. Definisi Operasional**

Dalam definisi, seseorang memiliki pemikiran dan pendapat tentang suatu istilah yang sering didengar dan dilihat dalam pendapatnya tidak sama, sehingga sering menimbulkan kesalah pahaman antara pendapat masing-masing orang. Oleh sebab itu dalam menghindari hal tersebut, maka peneliti dalam penelitiannya hanya memberikan istilah tentang definisi tersebut. Adapun beberapa istilah sebagai berikut :

#### 1. Pengaruh

Menurut (Surakhmad, 2012) pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan

#### 2. Latihan

*Training* (latihan) adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Mylsidayu, 2016).

#### 3. *Footwork*

*Footwork* (gerakan kaki) sangat penting bagi seorang pemain bulutangkis. *Footwork* bertujuan agar pemain dapat bergerak kesegala arah dengan seefisien mungkin (Ni'mah & Deli, 2017).

#### 4. Kelincahan

Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hamper dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot (Zhannisa et al., 2018a)

#### 5. Bulutangkis

Bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang atau dua pasang yang saling berlawanan, bertujuan memukul shuttlecock melewati bidang permainan lawan, dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama (Feri Kurniawan, 2011: 28).