

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 atlet 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*.

Pembinaan yang dilakukan sejak dini adalah salah satu faktor utama untuk dapat mencapai prestasi maksimal. (Harsono, 1988) mengungkapkan bahwa ada empat aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Oleh karena itu keempat aspek tersebut harus dapat dilatihkan secara seksama demi tercapainya prestasi yang maksimal. Pemanfaatan teknologi, variasi latihan, perubahan keefesienan dan keefektifan suatu latihan bertumpu pada model latihan yang diberikan. Akan tetapi hal ini sangat disayangkan karena pembinaan anak usia dini masih kurang mampu dimanfaatkan dengan maksimal. Kenyataan ini terjadi karena model latihan yang kurang efektif dan

efisien. Salah satu faktor 3 penting dalam latihan bulutangkis adalah kelincahan, kelincahan dapat dilatih dengan *shadow badminton*.

Latihan *shadow badminton* adalah salah satu latihan yang sederhana dalam melakukannya, akan tetapi latihan ini sangat kurang maksimal dalam pelaksanaannya. Salah satunya adalah dalam teknik kerja kaki (*footwork*). Menurut (Muhajir, 2005) pada umumnya langkah-langkah dapat dibedakan menjadi tiga teknik langkah yaitu, langkah berurutan, baik untuk langkah ke depan, ke samping ataupun ke belakang kaki kanan dan kiri bergerak berurutan atau berdampingan, langkah bergantian atau bersilangan (seperti berlari atau berjalan), kaki kanan dan kiri bergantian melangkah, dan langkah lebar dengan loncatan, satu atau dua langkah kecil dan diakhiri dengan langkah lebar dengan jalan loncat. Menurut (Purnama, Kunta, 2010) model latihan *footwork* salah satunya latihan *shadow badminton*. *Shadow badminton* berupa mengambil dan meletakkan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan. Selain untuk melatih kecepatan dan kelincahan juga melatih penguasaan lapangan dan melatih koordinasi gerak sehingga dapat menjaga keseimbangan ketika terdapat bola-bola sulit saat dalam permainan.

Metode latihan *shadow* cukup efektif untuk melatih *footwork* karena terdapat banyak kombinasi dalam melatihkannya. Penerapan latihan kelincahan menggunakan metode *shadow* teknik langkah bersilangan yang paling sering dilakukan dibandingkan dengan teknik langkah berurutan. Setelah dilakukan pengamatan dari video hasil pertandingan Thomas dan Uber Cup 2016 yang dilaksanakan di China pada tanggal 15-22 Mei 2016. Hasil analisis permainan yang ditampilkan oleh pemain profesional

untuk pemain putra dari berbagai Negara seperti Indonesia, India, Thailand dan Denmark teknik langkah berurutan lebih banyak dilakukan, karena pengembalian *shuttlecock* lebih cepat.

Secara otomatisasi gerak langkah berurutan dan langkah bersilangan diperoleh dari hasil latihan *footwork*, namun masih kurang perhatian terhadap teknik kerja kaki (*footwork*) saat latihan *shadow*. Program latihan seharusnya mengkombinasi latihan menggunakan teknik langkah bersilangan, berurutan, ataupun langkah melompat. Permasalahan yang terjadi di lapangan saat ini selain kurangnya perhatian teknik dalam menentukan tujuan dari latihan *shadow*, kecepatan adalah faktor yang selalu menjadi perhatian ketika melakukan latihan tersebut, dan tanpa memperhatikan langkah kerja kaki (*footwork*).

Untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kelincahan kaki tentunya tidaklah mudah, karena dibutuhkan berbagai bentuk-bentuk latihan untuk bisa mencapainya dan dengan didukung oleh sebuah program latihan yang baik tentunya. Salah satu bentuk latihan tersebut adalah dengan melakukan latihan *shadow* langkah berurutan dan langkah bersilang. *Shadow* adalah latihan melakukan gerakan sungguhan seperti sedang bermain bulutangkis bergerak kiri, depan, kanan dan belakang.

Latihan *shadow* langkah berurutan dan langkah silang ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan 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. Mandiri *Badminton Club* memiliki pemain-pemain yang berbakat. Akan tetapi, dari 10 pertandingan yang dimana 3 kali menang 7 kali kalah pada saat uji coba maupun kompetisi mendapatkan hasil pertandingan yang kurang baik dalam kurangnya kelincahan dan banyak faktor yang mempengaruhinya. Salah satunya faktornya yaitu masih ada beberapa pemain yang kurang maksimal dalam kemampuan kelincahan. Oleh sebab itu diperlukan program Latihan yang bervariasi untuk meningkatkan kemampuan kelincahan agar atlet tidak merasa jenuh dan dapat berkembang.

Dari permasalahan tersebut peneliti akan melakukan penelitian mengenai teknik kerja kaki antara langkah berurutan dan langkah bersilangan dalam latihan *shadow* dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan *Shadow* Menggunakan Langkah Berurutan dan Langkah Bersilangan Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis PB Mandiri Badminton Club”.

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 jatuh 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 Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

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

- a. Penelitian ini hanya akan membahas pengaruh latihan *shadow* langkah berurutan dan langkah bersilang terhadap kemampuan kelincahan.
- b. Ruang lingkup penelitian ini di *Club* PB. Mandiri *Badminton Club*.
- c. Metode penelitian yang digunakan adalah latihan *shadow* langkah berurutan dan langkah bersilang.

2. Rumusan Masalah

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

- a. Apakah ada pengaruhnya latihan *shadow* langkah berurutan terhadap kelincahan pemain bulutangkis?
- b. Apakah ada pengaruhnya latihan *shadow* langkah bersilang terhadap kelincahan pemain bulutangkis?
- c. Manakah dari kedua jenis latihan *shadow* yang lebih efektif terhadap kelincahan pemain bulutangkis?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu:

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *shadow* langkah berurutan terhadap kemampuan kelincahan pemain bulutangkis.
2. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *shadow* langkah silang terhadap kemampuan kelincahan pemain bulutangkis.
3. Untuk mengetahui manakah dari kedua jenis latihan *shadow* yang lebih efektif terhadap kemampuan kelincahan pemain bulutangkis.

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 pemain pemerhati peningkatan prestasi bulutangkis dalam membahas peningkatan kemampuan kelincahan dalam permainan bulutangkis pada atlet usia 10-12 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 kelincahan dalam melakukan latihan *shadow* langkah beurutan dan langkah silang pada permainan bulutangkis.
- c. Bagi peneliti agar dapat mengembangkan teori-teori yang hasilnya baerguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi bulutangkis.

E. Definisi Operasional Variabel

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, samapi 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, Apta & 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 (Wiaro, 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. *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, Kunta, 2010) *shadow* bulutangkis berupa gerakan mengambil dan meletakkan *shuttlecock* ditepi-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.

4. Bulutangkis

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

5. *Footwork*

Menurut (Subardjah, 2000) bahwa *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. Sedangkan menurut (Purnama, Kunta, 2010) berpendapat bahwa: Prinsip dasar footwork dalam permainan bulutangkis adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memegang raket saat memukul selalu berakhir sesuai arah tangan tersebut. Misalnya tangan memukul ke arah depan net, maka langkah akhir kaki yang sesuai tangannya juga didepan, demikian pula saat memukul bola didaerah belakang maka langkah akhir kaki yang sesuai tangannya juga dibelakang.