

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bulutangkis memiliki susunan dasar seperti memukul, menangkis, melangkah, berlari, melompat, bergeser, bergerak cepat menjadi suatu komponen yang berkesinambungan. Gerakan melangkah dalam permainan bulutangkis harus dikuasai oleh pemain, khususnya dari usia dini mengingat dalam penguasaan lapangan yang memiliki enam sudut dibatasi oleh sebidang garis berbentuk empat persegi panjang ini disetiap sudut 360 derajat dalam penguasaan *footwork*. Untuk meningkatkan kualitas kecepatan, kelincahan dan koordinasi gerak dasar hingga spesialisasi keterampilan membutuhkan suatu aspek yang harus dilatih.

Atlet belum bisa bermain dengan baik jika dasar struktur melangkah dan bergeser yang dinamakan kerja kaki mereka belum dikuasai. Posisi kaki yang cepat dan lebar untuk melangkah dalam bermain bulutangkis membuat gerakan menjadi kompleks seperti bergeser, memutar badan dan meloncat dalam satu waktu membuat keseimbangan gerakan tubuh harus tetap terjaga. Gerakan kaki yang cepat akan memudahkan atlet untuk mengembalikan *cock* secepatnya dari lawan sehingga dapat peluang kembali ke tengah bersiap kembali untuk melihat pergerakan lawan mencari celah area kosong pada lawan. Gerakan kaki dalam bulutangkis sebagai pusat

gerak kesegala arah untuk memposisikan badan yang memungkinkan melakukan pukulan yang tepat.

Footwork sangat dibutuhkan untuk menunjang gerakan yaitu kelincahan, karena pemain memerlukan ketangkasan dan mobilitas yang tinggi untuk mengambil bola ke titik sudut lapangan, memotong arah *cock* lawan dengan cepat. Langkah bulutangkis membutuhkan gerakan yang terstruktur dan bebas kesegala arah untuk mengukur kemampuan mengambil *cock* dengan cepat dalam penguasaan lapangan bulutangkis, untuk dapat menjadi atlet yang bagus dan apik dibutuhkan *skill* atau kemampuan serta keterampilan dasar untuk menunjang keberhasilan yang optimal salah satunya memiliki teknik gerak dasar kerja kaki (*footwork*) yang ringan dan luwes untuk bisa menjangkau *cock* dengan gesit.

Melatih gerak dasar olah kaki dapat dikuasai dengan memiliki prinsip pembiasaan, kerja kaki ditentukan oleh irama dan kecepatan langkah biar gerakan yang diharapkan dengan latihan rutin dalam situasi gerak sesungguhnya dalam bermain bulutangkis langkah kaki menjadi lebih tepat, dalam bulutangkis kelincahan *footwork* menjadi salah satu tolak ukur karena *footwork* adalah gerakan kaki untuk mengatur posisi badan untuk mempermudah melakukan gerakan memukul *cock* dengan posisi benar. Untuk membentuk gerakan kaki yang lincah dilakukan latihan agar meningkatkan kerja kaki dapat mengatasi permainan lawan yang cepat, diharapkan dengan latihan olah kaki atlet memiliki kebiasaan fisiologis gerak

footwork yang baik sehingga reaksi gerak yang cepat dan tepat dapat meningkatkan performa dalam bermain bulutangkis. Gerakan kaki yang lentur dan lincah memudahkan pemain mengambil *cock* yang jauh dari jangkauan dan kembali keposisi titik diagonal. *Footwork* pada dasarnya berkaitan dengan keseimbangan tubuh dan kesempurnaan gerak langkah, dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas apabila dalam posisi yang baik. Ketepatan kaki dalam melangkah mempengaruhi kecepatan gerak untuk mencapai posisi dekat pengambilan *cock* (*impact*).

Gerakan kaki perlu kelincahan agar pemain segera bergerak cepat untuk mengambil *cock* maju, mundur, kiri, kanan, depan dan belakang. Pola langkah kaki dalam bermain bulutangkis itu ke segala arah seperti kompas, gerakan kaki yang bagus menguntungkan pemain semakin sedikit mengurangi kesalahan. Jika dilihat atlet pemula diberikan latihan struktur gerak dasar yang baik dan benar dari usia dini akan mempermudah pemoleasaan ketika masuk ke spesialisasi prestasi atlet tersebut. Sehingga untuk mendapatkan *footwork* yang efektif serta efisien diperlukan latihan kelincahan untuk penguasaan lapangan yang sebagai dasar latihan teknik dengan menggunakan metode langkah berstruktur dengan langkah acak.

Saat ini jika diamati kebanyakan latihan untuk pengembangan tidak diberikan sesuai dengan porsi latihan dan gerakannya sama seperti usia dewasa bahkan seperti pemain top, jadi anak usia pemula sulit untuk merasakan ritme dan reaksi yang tepat ketika mengatasi gerakan yang

kompleks serta frekuensi yang didapatkan ketika anak pemula diberikan gerakan seperti bukan sesuai diusianya akan mendapatkan kendala dalam pemahamannya. Jika dilihat anak pemula memiliki rentang usia 10-12 tahun untuk masa peralihan menjadi spesialisasi dimasa-masa itulah anak pemula memiliki pikiran untuk menghafal gerakan banyak, jika sesuai dengan konsep gerak dasar lebih mudah untuk anak pemula dalam mengatasi gerakan cepat dan mendadak. Selama pengembangan dasar untuk pemula tentunya banyak perubahan dari segi struktural, bentuk tubuh, hormon dan biologis lainnya sehingga mempengaruhi kemampuannya.

Kerja kaki untuk pemula sangat dasar atau basic untuk diterapkan karena diusia pengembangan mudah mengingat dan memahami konsep yang diberikan kepada anak pemula dalam pemahamannya, Gerakan bulutangkis sedemikian kompleksnya membuat gerakan harus secepat mungkin agar lebih menghemat waktu, jika bergerak sekian derajat berubah badan kita itu sudah berbeda pula dalam gerakan selanjutnya. Jika diperhatikan gerakan olah kaki memiliki putaran seperti garis horizontal dan vertikal mengapa demikian jika ditarik disetiap sudut dalam penguasaan lapangan membutuhkan gerakan kesegala arah memutar seperti kompas. Kelebihan atlet memiliki gerak dasar olah kaki yang ringan agar bisa menutupi atau mengejar *cock* kesemua area lapangan, sehingga selalu dapat *timing* yang tepat untuk mengembalikan *cock* dari lawan tanpa harus terjatuh.

Footwork atau olah kaki untuk melatih anak usia pemula tidak banyak diberikan, mengingat teknik pukulan lebih penting untuk menunjang permainan yang bagus menurut pelatih saat ini padahal kalau dipikir lagi gerakan kaki yang lebih penting karena tumpuan badan ada pada kaki dan kaki sebagai motoring yang melangkah bergerak dan bergeser untuk mengambil *cock* dan mengembalikan ke sudut yang diinginkan. Banyak atlet yang memukul *cock* dari belakang tidak langsung ke titik diagonal di tengah untuk bersiap dan dalam memukul *cock timingnya* tidak tepat atau terlambat membuat pukulan dieksekusi kurang maksimal itu semua karena gerak dasar kaki yang kurang diberikan atau dilatih, jadi lamban dalam penguasaan lapangan tidak siap dengan gerakan yang dadakan membutuhkan reaksi yang spontan.

Karakteristik gerak dasar kaki memiliki tiga bagian dasar kelincuhan menjadi kecepatan dan ketepatan untuk mengubah arah kaki berlari, akan sulit jika menciptakan pemain dari usia dini tanpa melatih gerakan dasar langkah kaki yang terampil dan teratur terlebih dahulu. Dalam bermain bulutangkis gerakan dasar kaki harus terampil untuk memudahkan dalam berotasi, guna dapat mengatasi dengan baik menempatkan *cock* dengan tepat agar jatuh diarea kosong. Berdasarkan penjelasan mengenai *footwork* sangat penting untuk mobilitas pemain bulutangkis. Dari kondisi yang dilihat saat ini atlet pemula jarang siap ditengah di titik diagonal agar dapat bersiap ke segala arah sekalipun ke pojok sudut saat datangnya *cock* dari lawan. Jika

dilihat pemain pemula saat ini gerakan kaki dasarnya masih lamban sehingga pengambilan *cock* terlambat dan pukulan yang dihasilkan tidak maksimal. Kurangnya latihan yang diberikan untuk kelincahan membuat atlet pemula kesulitan menguasai lapangan, Kurangnya otomatisasi gerak dasar Atlet Pemula di PB Jaya Raya Metland Cakung Jakarta Timur ini menjadi bahasan permasalahan yang saya akan ambil dengan metode-metode yang banyak untuk teknik dasar gerakan kaki atau (*footwork*), serta dalam penguasaan lapangannya. Banyak variasi latihan kelincahan dalam penguasaan lapangan untuk atlet bulutangkis, salah satu yang saya ingin teliti dengan metode langkah berstruktur dengan langkah acak untuk meningkatkan kelincahan Atlet Pemula PB Jaya Raya Metland Cakung Jakarta Timur.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan maka ditemukan masalah sebagai berikut :

1. Ketidaktepatan latihan yang tidak sesuai untuk anak pemula.
2. Kurangnya perhatian pelatih dalam penguasaan lapangan menggunakan langkah dasar kaki.
3. Banyak variasi latihan kelincahan dan belum banyak diterapkan.
4. Belum terbukti yang lebih baik apakah latihan *footwork* menggunakan langkah berstruktur atau langkah acak dapat meningkatkan kelincahan dalam penguasaan lapangan bulutangkis.

C. Batasan masalah

Di penelitian kali ini akan membahas masalah yang sesuai dengan yang ingin diteliti, mengurangi masalah yang mungkin akan meluas jangkauannya dalam penelitian ini. Pokok pengidentifikasian masalah berpusat dengan kerja kaki (*footwork*) salah satu kelincahan dalam bulutangkis menggunakan latihan berstruktur dan acak berdasarkan indentifikasi masalah yang telah dikemukakan. Masalah yang akan dibatasi yaitu “perbandingan latihan *footwork* menggunakan langkah berstruktur dan langkah acak untuk meningkatkan kelincahan atlet pemula terhadap penguasaan lapangan bulutangkis dan baru bisa diketahui lebih efektif menggunakan langkah berstruktur atau langkah acak dari kedua latihan itu kita dapat ketahui.

D. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini terdapat beberapa rumusan masalah yaitu :

1. Apakalah setelah diberikan latihan *footwork* langkah berstruktur terjadi peningkatan terhadap kelincahan pada atlet pemula PB Jaya Raya Metland Jakarta Timur?
2. Apakah setelah diberikan latihan *footwork* langkah acak terjadi peningkatan terhadap kelincahan pada atlet pemula PB Jaya Raya Metland Jakarta Timur?

3. Manakah yang lebih baik latihan *footwork* untuk meningkatkan kelincahan antara langkah berstruktur dengan langkah acak pada atlet pemula PB Jaya Raya Metland Jakarta Timur?

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini terdapat dari beberapa rumusan masalah diatas yaitu :

1. Ingin mengetahui bahwa untuk atlet pemula apakah lebih baik langkah berstruktur untuk latihan *footwork* terhadap kelincahan dalam penguasaan lapangan bulutangkis.
2. Untuk mengetahui untuk atlet pemula apakah lebih baik langkah acak untuk latihan *footwork* terhadap kelincahan dalam penguasaan lapangan bulutangkis.
3. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara langkah berstruktur atau langkah acak untuk latihan *footwork* terhadap kelincahan dalam penguasaan lapangan bulutangkis.
4. Untuk bahan evaluasi variasi salah satu latihan *footwork* terhadap kelincahan dalam penguasaan lapangan menggunakan langkah berstruktur dan langkah acak.