

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bulutangkis merupakan salah satu jenis olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini dapat menarik minat dari berbagai kelompok umur, tingkat keterampilan, pria maupun wanita sebagai tujuan rekreasi, dan juga sebagai ajang persaingan untuk mendapatkan sebuah prestasi. Bulutangkis di Indonesia telah menjadi salah satu olahraga yang populer di kalangan masyarakat, oleh karena prestasi yang telah dicapai dan mampu bersaing dengan negara-negara lainnya di dunia. Hasil dari prestasi yang telah didapat tentu saja membuat setiap pemain dituntut untuk selalu meraih prestasi se-optimal mungkin karena kompetisi dan tingkat persaingan antar negara semakin tinggi untuk menjadi yang terbaik. Untuk menjadi seorang atlet hebat yang memiliki prestasi yang gemilang, perlu adanya persiapan yang panjang, menyeluruh dan matang. Persiapan-persiapan yang dilakukan antara lain meliputi persiapan teknik, taktik, psikis dan yang tidak kalah pentingnya adalah persiapan fisik.

Fisik merupakan pondasi dari bangunan prestasi, sebab teknik, taktis dan psikis dapat dikembangkan dengan baik apabila atlet telah memiliki bekal kualitas fisik yang baik. Maka dari itu, sangat penting sekali setiap pemain bulutangkis harus memiliki suatu kondisi fisik yang prima. Dalam *sport science* ada komponen aspek biomotorik fisik yang akan menunjang keterampilan serta penampilan atlet bulutangkis, yakni kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*),

daya ledak otot (*muscular explosive power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*). Dalam permainan bulutangkis pemain harus melakukan gerakan yang kompleks, seperti meloncat, bereaksi cepat merubah arah untuk mengejar *shuttlecock*, memutar badan dan melangkah lebar sambil tetap mempertahankan keseimbangan tubuh untuk menutupi semua area lapangannya. Jika dilihat dari karakteristik permainan tunggal saat ini menampilkan permainan *rally* yang cepat sehingga pemain harus bergerak berpindah tempat dengan merubah arah secepat mungkin, agar mampu menguasai pertandingan. Dari sini terlihat bahwa faktor kelincahan merupakan komponen biomotor yang penting dalam bulutangkis.

Sudah sejak lama bulutangkis Universitas Negeri Jakarta dikenal secara luas karena prestasinya, baik itu ditingkat regional maupun nasional. Terbukti dengan diraihnya peringkat kedua Liga Mahasiswa Nasional *Badminton* 2014, dimana UNJ baru pertama kali mengikuti kejuaraan tersebut. Mahasiswa KOP bulutangkis Universitas Negeri Jakarta sering menjadi lawan tangguh yang disegani universitas-universitas lain di Indonesia. Namun setelah beberapa tahun kemudian, kegagalan mahasiswa KOP bulutangkis UNJ dalam mempertahankan permainan terbaiknya di lapangan, membuat prestasi KOP semakin menurun. Bahkan dalam pertandingan sekelas *UNJ OPEN*, Tim UNJ sebagai tuan rumah kadang kala gagal untuk menempatkan pemainnya di podium juara, termasuk nomor tunggal yang jarang sekali menyumbang medali bagi UNJ. Perubahan ini terjadi karena karakteristik permainan bulutangkis sekarang memiliki tempo yang cenderung menjadi lebih

cepat dari sebelumnya, terutama di dalam nomor tunggal tipe permainan menjadi lebih mengandalkan *speed* dan *power*.

Mahasiswa KOP bulutangkis Universitas Negeri Jakarta yang menjalani latihan di gedung hall A adalah salah satu wadah atau tempat yang menangani pembinaan atlet-atlet bulutangkis di Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan pengamatan dan diskusi yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa atlet maupun dosen pembimbing yang bertindak sebagai pelatih di kampus pelatih, selama beberapa semester berlatih dikampus, baik pada saat latihan maupun saat pertandingan. Mahasiswa KOP bulutangkis UNJ memiliki kelincahan yang kurang baik. Hal ini terlihat ketika latihan *game* atau pun saat pertandingan, mereka masih terlambat dalam pengembalian *shuttlecock*, terlambat dalam merespon pukulan lawan sehingga posisi pengambilan pukulannya tidak ideal, kurang tangkas saat harus merubah arah gerak saat lawan merubah arah *shuttlecock* dengan cepat, kehilangan keseimbangan saat lawan melakukan pukulan tipuan yang cepat dan bahkan sama sekali tidak bergerak saat lawan melakukan pukulan tipuan. Hampir seluruh mahasiswa KOP bulutangkis UNJ memiliki karakteristik permainan yang cenderung lambat, ini tentunya sangat bertolak belakang dengan tuntutan permainan bulutangkis saat ini. Dimana dengan sistem *rally point* atlet dituntut harus lebih cepat dan taktis dalam bermain. Ini menjadi salah satu penyebab KOP bulutangkis UNJ sulit untuk bersaing di tingkat regional maupun nasional. Hal ini tidak terlepas dari pola latihan yang lebih mengutamakan teknik dan juga daya tahan.

Bulutangkis yang merupakan kuliah olahraga prestasi di Universitas Negeri Jakarta, tentunya atlet tidak begitu saja mendapatkan prestasi yang gemilang. Diperlukan proses latihan yang terstruktur dengan persiapan yang panjang, menyeluruh dan matang. Untuk mencapai target prestasi yang telah dirancang sebelumnya, maka diperlukan pola latihan yang baik dan benar. Namun hal ini tidak terjadi dalam pola latihan Mahasiswa KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta, dimana latihan yang dilaksanakan setiap harinya hanya berfokus pada *game* saja. Tidak adanya latihan beban, latihan kelincahan dan latihan fisik yang terstruktur membuat atlet merasa jenuh dan bosan dengan pola latihan *game* saja. Hal ini disebabkan kurangnya variasi latihan serta kurangnya referensi tentang latihan kelincahan dalam bulutangkis.

Berdasarkan dimensi kebutuhan gerak dan fenomena yang telah diuraikan di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian yang bertujuan untuk memberikan sumber referensi dan alternatif pengembangan model latihan kelincahan sesuai dengan kebutuhan bulutangkis saat ini, dengan menggunakan alat berupa *cone*, *ledder*, *hurdle*, dan bola. Sehingga akan memperkaya model latihan kelincahan dalam bulutangkis yang lebih bervariasi, dimana selama ini latihan yang digunakan masih menggunakan metode latihan lama yang monoton dan membosankan.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan diatas, agar permasalahan tidak meluas dan dapat diatasi, maka peneliti akan membuat pengembangan model latihan kelincahan pada KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah disebutkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengembangan model latihan kelincahan untuk mahasiswa KOP bulutangkis Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah model latihan kelincahan efektif untuk peningkatan kelincahan bulutangkis pada mahasiswa KOP bulutangkis Universitas Negeri Jakarta?

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari penelitian yang paling utama adalah dapat menjawab permasalahan yang disebutkan dalam perumusan masalah. Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

- a. Untuk membuka wawasan pada mahasiswa tentang pentingnya kreativitas dalam mengajar guna menghindari kesulitan dan memperbanyak variasi model latihan.

- b. Sebagai informasi para untuk atlet dan para pelatih yang membutuhkan informasi atau sumber penelitian.
- c. Menambah berbagai program model latihan kelincahan yang baru dan layak dijadikan sebagai program unggulan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Untuk mahasiswa KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta, hasil penelitian ini adalah untuk meningkatkan kelincahan para mahasiswa dalam permainan bulutangkis.

- b. Bagi Pelatih

Menambah berbagai program model latihan kelincahan yang baru dan layak dijadikan sebagai program unggulan, serta mengoptimalkan proses latihan yang berkenaan dengan kelincahan dalam bulutangkis.



