

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bulutangkis adalah cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut serta dalam setiap kegiatan olahraga bulutangkis yang diselenggarakan, baik dalam bentuk pertandingan tingkat RT hingga tingkat dunia, seperti Thomas dan Uber Cup atau Olimpiade. Bulutangkis dapat dimainkan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, pria maupun wanita dengan tujuan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Sehubungan dengan itu setiap pemain dituntut untuk selalu meraih prestasi optimal dan mampu bersaing dengan negara – negara lainnya di dunia. Selain itu permainan bulutangkis dapat meningkatkan serta menyehatkan sistem kerja organ - organ tubuh, meningkatkan metabolisme tubuh sehingga pada akhirnya akan diperoleh jiwa dan raga yang sehat.

Ada beberapa faktor untuk mewujudkan prestasi yang optimal antara lain faktor fisik, teknik, taktik maupun faktor mental. Faktor fisik salah satu yang sangat dominan dalam permainan bulutangkis sebagai unsur dasar yang harus dimiliki dengan baik seorang pemain. Namun banyak pemain yang kurang memperhatikan latihan fisik, hanya ,mengutamakan latihan tehnik dan taktik saja. Banyak orang beranggapan bahwa latihan fisik hanya membuat lelah dan

membosankan, sehingga para pemain bulutangkis rata - rata lemah dalam fisik, kurang agresif, dan kurang lincah.

Kondisi fisik adalah salah satu faktor yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Kondisi fisik memegang peran yang sangat penting dalam mengikuti program latihan dan pada saat bertanding. Dalam *sport science* aspek biomotorik terdapat beberapa komponen fisik yang akan menunjang penampilan atlet. Adapun komponen fisik yang diperlukan oleh atlet bulutangkis yaitu daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuration*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*).

Dari beberapa komponen kemampuan fisik diatas bahwa kelincahan merupakan kemampuan fisik yang harus dimiliki seorang atlet bulutangkis dalam performanya disamping kemampuan fisik yang lain. Dengan memiliki kelincahan yang baik, maka seorang atlet bulutangkis dapat mencapai prestasi yang optimal.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelenturan. Kelincahan dianggap sangat penting dalam permainan bulutangkis karena seorang atlet dapat menguasai permainan dengan baik. Kelincahan yang baik yang dimiliki oleh seorang pemain bulutangkis akan memudahkan pemain tersebut untuk melakukan gerakan – gerakan dalam permainan bulutangkis, seperti melakukan gerakan - gerakan yang cepat, berhenti dengan tiba - tiba dan segera bergerak

lagi, meloncat, menjangkau, memutar badan dengan cepat, melakukan langkah lebar dengan berusaha tidak kehilangan keseimbangan tubuh. Pemain harus memiliki faktor kelincahan yang baik agar dapat menguasai teknik dan taktik yang lebih kompleks untuk menjangkau *shuttlecock* agar memperoleh pukulan yang baik dan akurat. Dengan demikian faktor kelincahan sangat penting dalam permainan bulutangkis agar dapat menjangkau pukulan yang baik dan akurat. Tanpa unsur kecepatan dan kelentukan, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Karakteristik permainan bulutangkis pada saat ini lebih berpola menyerang mengontrol permainan dengan *rally* panjang untuk mendapatkan *point*, terutama pada nomor tunggal putra, dalam membangun serangan seorang atlet harus mampu menguasai seluruh teknik dan fisik. Terutama kelincahan karena ini sangat penting di permainan tunggal dan kelincahan sangat sering menjadi faktor utama dalam mengajar dan mengembalikan *shuttlecock*. Maka atlet harus memiliki kelincahan yang ekstra. Karena dalam sistem *rally point* tersebut membuat intensitas permainan semakin meningkat dimana kesalahan yang dibuat oleh pemain akan langsung berbuah *point* untuk lawan.

Universitas Negeri Jakarta adalah salah satu universitas yang memiliki klub bulutangkis yang sering disebut Klub Olahraga Prestasi (KOP) Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta. KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta menjadi wadah bagi mahasiswa untuk menyalurkan ilmu dan untuk meningkatkan prestasi bulutangkis Universitas Negeri Jakarta. Persaingan atlet

bulutangkis antar universitas pun menjadi ajang yang sangat bergengsi bagi para atlet mahasiswa ini dengan wadah kejuaraan antar universitas se-Indonesia.

Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti secara langsung, banyak mahasiswa yang kelincahan kurang baik. Disebabkan oleh latihan yang berfokus pada *game* saja. Sehingga prestasinya menurun dan kualitas permainan khususnya terkait kelincahan masih dirasa kurang, hal ini dilihat ketika melakukan pengembalian *shuttlecock* yang masih saja kurang optimal, dapat memberikan poin kepada lawan. Hal ini disebabkan kurangnya variasi latihan serta kurangnya referensi tentang latihan kelincahan dalam bulutangkis.

Melihat pentingnya teknik kelincahan dalam permainan bulutangkis, maka dapat disimpulkan bahwa termasuk dalam kategori kurang dengan adanya beberapa bentuk kelincahan yang telah dijelaskan diatas. Peneliti akan membuat referensi tentang model latihan kelincahan dengan menggunakan media yang akan diterapkan dalam suatu program latihan. Referensi ini bertujuan untuk menanamkan konsep kelincahan yang tepat pada saat pertandingan maupun latihan.

Berdasarkan paparan tersebut, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan mengambil judul “Model latihan kelincahan berbasis media dalam permainan bulutangkis pada mahasiswa KOP bulutangkis Universitas Negeri Jakarta”.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan permasalahan yang peneliti dapat yaitu prestasi yang menurun karena proses latihan yang terfokus pada game saja, maka peneliti akan membuat model latihan kelincahan berbasis media dalam permainan bulutangkis pada mahasiswa KOP bulutangkis UNJ.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah disebutkan diatas, maka pada penelitian ini peneliti merumuskan masalah bagaimana pembuatan model latihan kelincahan berbasis media pada atlet bulutangkis 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. Berguna untuk meningkatkan motivasi latihan sehingga meningkatkan kemampuan kelincahan pada cabang olahraga bulutangkis dan meningkatkan prestasi mahasiswa KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.
2. Berguna untuk menunjang prestasi atlet sehingga dapat mengharumkan nama baik Klub dan Universitas serta meningkatkan kualitas atlet - atletnya.

3. Berguna sebagai bahan acuan pelatih-pelatih dalam proses latihan khususnya dalam meningkatkan kemampuan kelincahan cabang olahraga bulutangkis.

