

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Permainan bulutangkis sudah sangat terkenal dan memasyarakat di lingkungan sekolah, perkampungan, perusahaan, instansi, pemerintah, perusahaan, dan lain sebagainya. Berbagai organisasi atau klub bulutangkis telah dibentuk sampai tingkat internasional. Negara tertentu pun, seperti misalnya di Indonesia, telah dibentuk begitu banyak klub bulutangkis yang berlapis-lapis, mulai dari tingkat desa, kecamatan, kabupaten, provinsi dan nasional. (grice, 1999) menyatakan bahwa olahraga bulutangkis menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga bulutangkis di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan.

Berbagai event pertandingan bulutangkis juga telah dibuat sedemikian rupa baiknya, mulai dari tataran event yang paling bawah pada tingkat desa hingga tingkat nasional dan internasional di berbagai Negara yang diikuti oleh banyak Negara pula seperti Indonesia *Open*, Malaysia *Open*, Jepang *Open* hingga kejuaraan dunia yang

menjadi *prestige* bagi setiap atlet yaitu *Olimpiade*. Misi dari setiap event tersebut secara mendasar mempunyai misi yang sama yaitu agar selalu terjadi peningkatan kualitas permainan bulutangkis dan terlaksananya pertandingan yang berkualitas pula.

Saat ini peta kekuatan olahraga bulutangkis boleh dikatakan didominasi oleh Negara China. Hal ini ditunjukkan dari berbagai event tingkat dunia seringkali China menjadi juara umum. Tidak seperti dulu pada era tahun 1970-2005 Negara Indonesia masih mendominasi dunia perbulutangkisan. Saat ini boleh dikatakan justru kualitas permainan bulutangkis dari atlet di Indonesia sedang mengalami penurunan. Berbagai event yang ada di tingkat dunia, Indonesia sulit untuk menjadi juaranya. Catatan terakhir Indonesia mampu menjuarai berbagai kejuaraan dunia pada sektor ganda putra dan ganda campuran. Sudah seharusnya hal ini menjadi keprihatinan semua, khususnya bagi atlet bulutangkis dan kepengurusan khususnya PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia), maupun pecinta bulutangkis di seluruh Indonesia. Guna memotivasi dan mempermudah para calon atlet bulutangkis di Indonesia untuk menjadi atlet unggulan, maka perlu dilakukan berbagai pembenahan mulai dari pengelolaan organisasi tingkat bawah, khususnya di tingkat atas hingga management pembinaannya. Pengelolaan pelatihan merupakan hak penuh bagi pelatih terutama mengenai waktu, teknik, dan strategi bermain bulutangkis. Pertandingan olahraga, misalnya bulutangkis ada banyak hal yang sangat menentukan menang kalahnya seorang atlet, yaitu penguasaan teknik dan stamina atlet. Penguasaan teknik bagus tetapi stamina tidak mendukung akan menyebabkan kekalahan.

Bagi bangsa Indonesia olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang sudah merakyat. Olahraga ini dapat dimainkan oleh anak-anak maupun orang dewasa, pria maupun wanita. Selain sebagai olahraga rekreasi, bulutangkis merupakan olahraga prestasi yang mampu membawa bangsa Indonesia ke prestasi tingkat dunia. Terbukti dari berbagai kejuaraan tingkat dunia, baik perorangan maupun beregu, Indonesia mampu memboyong beberapa lambang supremasi bidang olahraga tersebut. Dengan adanya prestasi yang membanggakan itu maka olahraga bulutangkis tidak lepas dari pembinaan dalam latihan. Agar dapat mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga bulutangkis diperlukan program latihan dalam melakukan latihan setiap harinya. Di dalam pembinaan prestasi olahraga bulutangkis tidak berbeda dengan cabang olahraga yang lain, ada beberapa aspek yang harus dipenuhi yaitu aspek latihan jasmani, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Makin tinggi prestasi mereka makin kompleks masalah yang dihadapinya (Sajoto, 1988). Dalam pola permainan bulutangkis sekarang mengarah pada permainan “*speed and power*”. Para Pembina atlet di pemusatan latihan nasional pun juga menyarankan bahwa kesegaran jasmani sebagai aspek fisik yang harus dimiliki oleh para atlet bulutangkis dalam mencapai prestasi yang tinggi terdiri dari, Unsur kekuatan (*strength*), Unsur kecepatan (*speed*), Unsur daya ledak (*power*), Unsur reaksi (*reaction*), Unsur daya tahan (*endurance*), Unsur kelincahan (*agility*), Unsur antisipasi (*anticipation*), Unsur koordinasi (*coordination*), Unsur *otomatic* biology, Unsur kelenturan (*flexibility*) (Abdussalam, 1989).

Bulutangkis sendiri dalam pengertiannya adalah suatu permainan yang menggunakan raket dan *shuttlecock*. Permainan ini dimainkan oleh dua orang untuk permainan *single* atau empat orang untuk permainan *double*. Untuk dapat bermain dengan baik dan benar, maka harus mengetahui dan menguasai teknik-teknik dasar bermain dengan cara yang benar (Kunta, 2010). Dalam permainan bulutangkis, selain atlet harus menguasai teknik-teknik dasarnya, atlet juga haruslah memiliki kecepatan reaksi dalam menanggapi arah *shuttlecock* yang akan datang, dan dalam hal ini diperlukan kelincahan yang baik. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh” (Harsono, 2018). “Kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dengan koordinasi” (Sukadiyanto, 2005). Sedangkan koordinasi menurut (Nossek, 1995) adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus. Koordinasi merupakan kemampuan untuk mengintegrasikan sistem motorik dan sensorik ke dalam satu pola gerak yang efisien. Pada dasarnya perlu gerak mata 3 tangan, mata kaki dan gerak ritmik yang baik. Koordinasi ini sangat penting untuk keberhasilan kebanyakan aktivitas gerakan termasuk yang dilakukan sebagai bagian dari fungsi harian. Koordinasi mata dan kaki dalam olahraga bulutangkis sangatlah diperlukan mengingat bahwa koordinasi mata dan kaki merupakan suatu *control* gerakan meliputi kesempurnaan waktu antara sistem otot kaki dan syaraf untuk dapat mencapai satu tugas fisik secara khusus, yang dalam pertandingan bulutangkis diperlukan untuk gerakan memutar badan, merubah posisi dari berdiri ke melompat

ataupun untuk gerakan merubah arah gerakan untuk menerima *shuttlecock* yang datang (Sukadiyanto, 2003).

Permainan bulutangkis adalah permainan yang dimainkan dengan tempo yang sangat cepat. Oleh karena itu, komponen biomotor yang perlu dibangun sejak awal adalah kecepatan. Secara umum kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Ada dua macam kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin (Sukadiyanto, 2011). Kecepatan reaksi sangat dibutuhkan untuk mengembalikan bola dengan menerapkan teknik pukulan yang tepat dalam permainan bulutangkis. Permainan bulutangkis memiliki banyak teknik pukulan yang berbeda dalam penggunaannya. Koordinasi adalah komponen yang dibutuhkan untuk mendukung keberhasilan menggunakan berbagai macam teknik dalam permainan bulutangkis. Karena pada dasarnya koordinasi adalah salah satu diantara komponen biomotor dasar yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga. Lebih spesifiknya permainan bulutangkis membutuhkan koordinasi mata dan kaki.

Koordinasi merupakan kemampuan pelaksanaan untuk mengintegrasikan jenis gerakan ke bentuk yang lebih khusus (Decpario, 2013) . Dengan koordinasi yang baik maka atlet dapat mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melaksanakan suatu keterampilan secara sempurna tetapi juga mudah dan

cepat dapat melakukan keterampilan yang baru baginya. Koordinasi mata kaki dan mata tangan pada saat melakukan pukulan dalam bulutangkis sangat menentukan keberhasilan dalam melakukan gerak. Mata merupakan indra penglihatan yang berfungsi mengaktualisasi terhadap objek-objek tertentu, menangkap, dan membedakan kejadian-kejadian yang dilihatnya. Kaki merupakan bagian anggota badan yang terdapat indra gerak. Indra gerak terjadi apabila koordinasi yang digunakan atlet bulutangkis melakukan pola gerakan tertentu, misalnya gerakan pukul *backhand* dalam bermain. Dengan koordinasi mata dan kaki yang baik dapat mengarahkan posisi badan yang tepat sesuai keinginan, mata melihat bola dan sasaran sedangkan kaki melakukan gerakan .

Menurut (Sajoto, 1988), memaparkan bahwa komponen kemampuan fisik yang harus dimiliki seorang atlet adalah Kekuatan (*Strength*), Daya tahan (*Endurance*), Daya ledak (*Power*), Kecepatan (*Speed*), Kelenturan (*Fleksibility*), Kelincahan (*Agility*), Koordinasi (*Coordination*), Keseimbangan (*Balance*), Ketepatan (*Accurance*), Reaksi (*Reaction*). (Pekik D. , 2002), menyatakan dari beberapa komponen kemampuan fisik diatas bahwa kelincahan merupakan kemampuan 2 fisik yang harus dimiliki seorang atlet bulutangkis dalam performanya disamping kemampuan fisik yang lain (Pekik D. , 2002) . Sheppard (2006), mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk bergerak merubah arah secara cepat dan akurat. Selain cepat dan akurat, kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan posisi *control* tubuh saat mengubah arah selama serangkaian Gerakan (Benickly, 2002). Kelincahan dalam bulutangkis dikaitkan dengan *footwork* yaitu

kemampuan atlet dalam bergerak dan berpindah tempat dalam mempertahankan kedudukan *shuttlecock*, sehingga diperlukan adanya ketepatan dan kecepatan reaksi dalam merubah arah (kwun, 2005) . Proses kecepatan merubah arah dibutuhkan adanya *power* dari otot tungkai (Negrete, R., & Brophy, , 2000), Dimana latihan yang melibatkan lompatan yang berulang – ulang dengan cepat secara langsung mampu merangsang respon otot terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Sehingga, (Miller, 2006) merancang bentuk latihan *plyometric* terprogram dalam membantu meningkatkan kelincahan melalui peningkatan *power* otot tungkai.

Antropometri memiliki peranan yang penting dalam berbagai cabang olahraga.

Olahraga bulutangkis sendiri merupakan olahraga yang cukup populer, dapat dimainkan segala kalangan baik wanita maupun pria, tua maupun muda. Sebagai olahraga yang cukup banyak memanfaatkan gerakan kompleks pada alat gerak bagian atas dan bawah, Atlet bulutangkis profesional membutuhkan postur tubuh yang mendukung. Dimensi antropometri manusia berkaitan erat dengan proporsi tubuh atlet yang akan berpengaruh terhadap performa atlet. Komposisi tubuh seorang atlet haruslah ideal dan tepat sesuai dengan cabang olahraganya. Bahkan menurut Rahmawati dalam penelitiannya ia mengatakan bahwa prestasi seseorang tergantung pada ukuran, bentuk, proporsi, komposisi, maturasi dan fungsi organ (Miller, 2006).

Karenanya, pada tiap cabang olahraga dihibau untuk dapat meningkatkan prestasi dengan melakukan pengukuran untuk mengetahui ukuran-ukuran tubuh atau ukuran-ukuran antropometri pada atlet. Pengukuran antropometri diperlukan untuk

mengukur kondisi fisik seorang atlet, penelitian mengenai aplikasi antropometri pada bidang olahraga diantaranya proporsi badan, performa dan biomekanik.

Sehubungan dengan tuntutan teknik dasar dalam permainan bulutangkis terlihat dengan jelas bahwa unsur struktur tubuh sangat dibutuhkan, terutama dalam gerakan permainan bulu tangkis tersebut serta untuk mendapatkan hasil yang baik dan terarah diantaranya adalah: tinggi badan, berat badan, lingkaran paha dan panjang tungkai. Struktur tubuh seseorang ditentukan oleh tulang dan otot. Orang yang tinggi secara otomatis memiliki tulang yang panjang demikian pula sebaliknya. Tulang sebagai alat pasif dan otot sebagai alat gerak aktif. Berkaitan dengan maksud itu, menurut (Adisasmita, 1992), mengemukakan bahwa: “Semakin panjang tulang akan memberikan kemungkinan gaya yang lebih besar sesuai dengan sistem tuas atau pengungkit”. Orang yang tinggi, memiliki togok yang panjang dan juga ditunjang oleh tungkai yang panjang. Tungkai yang panjang dalam melakukan aktivitas misalnya melakukan Gerakan dalam permainan bulutangkis akan memiliki sudut gerakan yang lebih luas dari pada sebaliknya. Langkah atlet dengan langkah yang lebar akan menghasilkan gerakan yang lebih cepat. Tungkai yang panjang sangat berpengaruh besar pada reaksi cepat. Pada penjelasan di atas itu alasan peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai hubungan-hubungan antar variabel dengan judul “ Hubungan Panjang Tungkai dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kecepatan Reaksi pada PB Tangkas Jaya Jakarta “ .

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Masih banyak atlet PB Tangkas Jaya Jakarta yang tidak memiliki Koordinasi Mata Dan Kaki yang baik
2. Masih banyak pelatih yang belum mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi Kecepatan Reaksi
3. Atlet/pelatih belum tau pentingnya Koordinasi Mata Dan Kaki dan Panjang Tungkai untuk Kecepatan Reaksi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian ini tidak meluas, maka permasalahan penelitian ini hanya dibatasi tentang Hubungan Panjang Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki dengan Kecepatan Reaksi Pada PB Tangkas Jaya Jakarta

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah terdapat Hubungan antara Panjang Tungkai dengan Kecepatan Reaksi pada atlet PB Tangkas Jaya Jakarta?
2. Adakah terdapat Hubungan antara Koordinasi Mata Dan Kaki dengan Kecepatan Reaksi pada atlet PB Tangkas Jaya Jakarta?

3. Adakah terdapat Hubungan Panjang Tungkai dan Koordinasi Mata Dan Kaki dengan Kecepatan Reaksi pada atlet PB Tangkas Jaya Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Dapat menjawab penelitian mengenai Hubungan Panjang Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Dengan Kecepatan Reaksi Pada Atlet PB Tangkas Jaya Jakarta.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat tentang Koordinasi Mata Dan Kaki, Panjang tungkai dengan Kecepatan Reaksi pada Atlet PB Tangkas Jaya Jakarta .

