

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer di seluruh dunia, dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat mulai dari usia anak-anak hingga dewasa, laki-laki ataupun perempuan. Oleh karena itu bulutangkis memberikan peran dalam kehidupan masyarakat luas secara nyata. Olahraga bulutangkis di Indonesia cukup populer dikalangan masyarakat, karena prestasi atlet nasional yang mengharumkan nama bangsa melalui ajang kejuaraan bulutangkis dunia sehingga memberikan daya tarik masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga khususnya olahraga bulutangkis. Permainan bulutangkis yang dimainkan satu lawan satu (*single*) dan atau dua lawan dua (*double*) dengan peraturan yang sudah ditentukan dimana cara memainkannya adalah memukul kok melewati net menggunakan raket.

Dalam bermain bulutangkis untuk melaksanakan permainan tersebut memerlukan alat, diantaranya adalah: lapangan bulutangkis, raket, net, *shuttlecock*, sepatu, dan pakaian olahraga. Raket adalah alat yang terbuat dari serat karbon yang berbentuk tongkat yang memiliki kepala, serta bagian kepala yang terdapat senar yang dililitkan pada bagian kepala raket. Raket sendiri memiliki fungsi sebagai alat pemukul *shuttlecock*. Menurut Herman Subardjah *shuttlecock* harus mempunyai 16 lembar bulu yang ditancapkan pada dasar *shuttlecock* atau gabus yang dilapisi kain atau kulit.

Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun luar ruangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran yang panjang dan lebar yang sudah ditentukan. Dalam hal ini permainan bulutangkis mempunyai tujuan bahwa seseorang pemain berusaha menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock dan menjatuhkan di lapangan sendiri. dalam permainan bulutangkis itu sendiri mempunyai pola permainan yaitu pola penyerangan dan pola bertahan. Tidak menutup kemungkinan pemain bulutangkis menggunakan pola kedua tersebut digabungkan menjadi satu yang bisa kita katakan adalah pola kombinasi, yang dimana pola tersebut pasti akan terjadi pada saat permainan berlangsung yang awalnya menyerang lalu merubah menjadi bertahan karna lawan merubah polanya menjadi menyerang demikian juga sebaliknya.

Olahraga bulutangkis di Indonesia saat ini mendapatkan perhatian yang lebih khusus, karena pencapaian prestasi yang diraih oleh atlet bulutangkis Indonesia dalam ajang kejuaraan internasional maupun nasional. Perkembangan tersebut tidak lepas dari kerja keras pelatih, atlet, dan pengurus dalam pembinaan bulutangkis. Hal ini dapat dibuktikan dengan prestasi yang diraih dalam kejuaraan kejuaraan yang diikuti oleh atlet bulutangkis Indonesia seperti kejuaraan *Thomas Cup*, *Uber Cup*, *All England*, *ASIAN Games*, *Sea Games* bahkan *Olimpiade*. Dari sekian banyak prestasi yang diraih bukanlah hal yang mudah dan instant, semua melalui proses yang panjang dan jangka waktu yang cukup lama. Mulai dari permasalahan, pembibitan, pembinaan secara terpadu, terarah, dan berkelanjutan. Permainan bulutangkis memerlukan berbagai gerakan yang atraktif, gerak yang

sewaktu-waktu merubah arah dapat memberikan nilai seni tersendiri dalam permainan bulutangkis. Konsentrasi dan kemampuan teknik seorang pemain dapat menunjang dalam melakukan gerakan yang cepat, lentur dan keseimbangan supaya tetap terjaga. Latihan kondisi fisik yang menunjang dan terprogram akan menciptakan permainan yang baik.

Untuk menjadi pemain bulutangkis yang handal diperlukan berbagai macam syarat, salah satunya penguasaan teknik dasar. Karena untuk dapat menunjang mencapainya tujuan permainan adalah dengan dikuasainya teknik dasar permainan bulutangkis. Adapun teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bulutangkis sebagai penunjang dalam bermain bulutangkis seperti, pegangan raket, teknik pukulan, sikap berdiri, dan posisi serta *footwork*. Menurut Sapta Kunta Purnama (2010: 15) macam-macam teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis adalah servis panjang, servis pendek, *lob*, *smash*, *drop shot*, *chop*, *drive* dan *netting*.

Bermain bulutangkis tidak hanya mengutamakan teknik permainan saja, tetapi juga menyangkut sikap, posisi, serta langkah kaki yang tepat sebagai dasar sebelum memulai aksi di lapangan. Sikap dan posisi berdiri di lapangan harus sedemikian rupa, sehingga berat badan tetap berada pada kedua kaki dan tetap menjaga keseimbangan tubuh. Dengan sikap yang baik dan sempurna itu, dapat secara cepat bergerak kesegala penjuru lapangan permainan (Sukmara, 2016). *Footwork* atau langkah kaki merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan

gerak kaki tidak bisa dicapai kalau *footwork* tidak teratur (master.bulutangkis.com).

Langkah kaki atau *footwork* dapat menentukan atlet dalam menguasai permainan dengan efisien dan mengontrol lawan sehingga menyulitkan lawan untuk mengembalikan *shuttlecock* dan mencetak point. *Footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya. Aspek kondisi fisik tersebut sangat penting karena dalam permainan bulutangkis harus melakukan gerakan yang kompleks, seperti meloncat, gerak cepat mengejar shuttlecock, memutar badan, dan melangkah kaki lebar untuk menjaga keseimbangan tubuh. *footwork* membutuhkan kelincahan, kecepatan kaki, kekuatan otot tungkai, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis. *Footwork* yang baik memaksimalkan pemain untuk dapat menerima *shuttlecock* dengan lebih cepat sehingga memiliki waktu untuk mengatur pengembalian *shuttlecock* seperti apa pukulan yang ingin diluncurkan, kekuatan seberapa yang perlu dikeluarkan, serta menempatkan *shuttlecock* pada daerah kosong lawan yang ingin dituju.

Dengan penjelasan pada uraian di atas, maka diperlukan suatu latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan atlet untuk dapat bergerak ke berbagai arah secara teratur agar terciptanya keselarasan antara langkah kaki dengan teknik pukulan. Untuk menguasai langkah kaki atau *footwork* yang baik harus dibina dan dilatih secara spesifik dan sistematis, sehingga dapat melakukan Langkah kaki (*footwork*) dengan baik dan benar. melakukan langkah kaki yang benar dalam permainan bulutangkis sangat penting untuk dikuasai secara baik oleh setiap

pemain bulutangkis sebagai syarat untuk meningkatkan kualitas keterampilan memukul shuttlecock.

Hal tersebut memberikan ide kepada peneliti bahwa *footwork* sangat penting untuk dilatih dan dikembangkan dengan baik dan benar, karena pada dasarnya *footwork* yang baik akan mempermudah pergerakan pemain di lapangan, sehingga stamina dan tenaga yang dikerahkan lebih hemat, dan pukulan yang dilancarkan lebih terkendali dengan baik. jika *footwork* dapat dikuasai dengan baik dan benar pastinya akan menghasilkan Gerakan yang efektif untuk mengejar shuttlecock ke berbagai arah, hal tersebut sangat menguntungkan atlet menguasai permainan pada saat bertanding.

klub bulutangkis merupakan suatu wadah pengembangan minat dan bakat yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam bermain bulutangkis secara professional dari usia dini hingga dewasa, terdapat pembinaan dan pembibitan yang dilakukan untuk menciptakan atlet atlet hebat demi masa depan bangsa Indonesia. PB. Jakarta Raya, klub bulutangkis yang berlokasi di Jl. Raya Pondok Gede merupakan tempat peneliti bekerja sebagai pelatih. Selama pengamatan dalam proses latihan pada atlet PB. Jakarta Raya, menurut penglihatan peneliti kemampuan *footwork* atlet PB. Jakarta Raya masih kurang baik dalam pelaksanaannya terutama saat dalam permainan, ketika bergerak mengejar *shuttlecock* langkah kaki masih lambat, sehingga shuttlecock tidak dapat dikembalikan dengan baik ke area lawan. Mungkin dikarenakan beberapa faktor diantaranya teknik dasar *footwork* yang kurang tepat, posisi atau sikap tubuh yang tidak siap dan kurangnya kelincahan dalam bergerak oleh atlet PB. Jakarta Raya.

Adapun untuk mencapai kemampuan *footwork* pada permainan bulutangkis bukan hanya harus dapat menguasai teknik-teknik yang baik, diperlukan juga unsur fisik diantaranya adalah kelincuhan dan kekuatan otot tungkai. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh A'Mujami yang menyatakan bahwa diantara reaksi dan kelincuhan yang memberikan sumbangan paling besar terhadap hasil *footwork* adalah kelincuhan yaitu 43,9% sedangkan untuk reaksi hanya memberikan sumbangan 29,5% (A'Mujami, 2009). Berkaitan dengan hal tersebut peneliti tertarik untuk mengangkat kembali permasalahan unsur kondisi fisik kelincuhan yang berhubungan dengan kemampuan *footwork*. Selain itu selama pengamatan dalam proses latihan, unsur fisik kelincuhan yang dimiliki oleh atlet klub bulutangkis PB. Jakarta Raya masih kurang baik sehingga didalam permainan masih terlalu lambat untuk mengejar *shuttlecock* dan sulit untuk mengembalikan pukulan lawan dengan baik. maka dari itu peneliti tertarik untuk membahas unsur fisik kelincuhan di dalam penelitian ini. karena dengan memiliki kelincuhan yang baik maka akan memberikan efektifitas gerakan terhadap langkah kaki saat bergerak dan berpindah tempat ke berbagai arah untuk mengejar *shuttlecock* dan juga dapat mengembalikan *shuttlecock* ke area yang jauh dari jangkauan lawan dengan baik.

Selain kelincuhan terdapat juga kekuatan otot tungkai, kekuatan secara umum merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Dengan memiliki kekuatan otot tungkai yang baik maka akan memudahkan seseorang untuk melakukan gerakan yang efektif terutama gerakan yang melibatkan pergerakan kaki. Pada permasalahan ini peneliti memilih

kekuatan otot tungkai untuk dijadikan pembahasan dalam penelitian, karena otot tungkai merupakan alat gerak yang digunakan untuk menggerakkan otot-otot bagian kaki dalam tubuh seorang atlet bulutangkis. I Putu Astrawan, N Adiputra, I Made Jawi (2016) mengutip penelitian Karyono (2011) yang mengungkapkan permasalahan pebulutangkis di Indonesia yaitu dalam permainan bulutangkis kemampuan langkah kaki dengan kekuatan tungkai yang tinggi sangat penting untuk mengejar *shuttlecock* ke segala penjuru lapangan. berkaitan dengan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk memiliki kelincahan dan kemampuan *footwork* yang baik maka diperlukan kekuatan otot tungkai yang maksimal. dengan demikian peneliti tertarik untuk membahas kekuatan otot tungkai apakah memiliki hubungan yang berarti terhadap kemampuan *footwork*.

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang masalah, maka peneliti tertarik untuk membuktikan bahwa unsur fisik tersebut memiliki keterkaitan dengan kemampuan *footwork*. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *footwork* pada klub bulutangkis PB. Jakarta Raya”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang timbul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. *Footwork* mempunyai peranan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis, yaitu untuk menjangkau seluruh sudut lapangan dan menguasai lapangan saat permainan berlangsung

2. Belum diketahui hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *footwork* pada klub bulutangkis PB. Jakarta Raya
3. Belum diketahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *footwork* pada klub bulutangkis PB. Jakarta Raya
4. Belum diketahui hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan *footwork* pada klub bulutangkis PB. Jakarta Raya

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar tidak terjadi kesalahan dalam penafsiran. Mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan serta terbatasnya waktu, maka penelitian ini akan dibatasi dengan maksud untuk lebih memfokuskan masalah yang akan diteliti sehingga hasil penelitian lebih terarah. Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka pembatasan masalah pada penelitian ini adalah “Hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *footwork* pada klub bulutangkis PB. Jakarta Raya.”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka perumusan masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *footwork* pada klub bulutangkis PB. Jakarta Raya?

2. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *footwork* pada klub bulutangkis PB. Jakarta Raya?
3. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot tungkai secara bersama sama dengan kemampuan *footwork* pada klub bulutangkis PB. Jakarta Raya?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- 1) Menambah informasi yang berhubungan dengan masalah masalah mengenai hubungan kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *footwork*
- 2) Sebagai bahan penilaian terhadap individu dan dapat meningkatkan kemampuan *footwork* dengan baik.
- 3) Menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dalam melatih dan menerapkan efektifitas terhadap kemampuan *footwork*.
- 4) Sebagai sumbangan informasi pelatih untuk meningkatkan prestasi para atlet.
- 5) Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, serta diterapkan untuk meningkatkan kemampuan *footwork*.