

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan permainan yang sangat kompleks. Sehingga pemain yang hebat sangat memerlukan penguasaan fisik, teknik, taktik dan mental yang baik agar mampu menghasilkan prestasi yang maksimal. Ada beberapa faktor yang dominan untuk mewujudkan permainan yang sangat bagus, baik itu faktor fisik, teknik, taktik maupun faktor mental yang sudah di katakan di atas. Faktor fisik salah satu yang sangat dominan dalam permainan bulutangkis sebagai unsur dasar yang harus dimiliki dengan baik seorang pemain. Namun hal ini bertentangan dengan apa yang ada, banyak pelatih dan juga pemain yang kurang memperhatikan latihan fisik, hanya mengutamakan latihan teknik 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.

Dalam ilmu olahraga khususnya 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*).

Karakteristik dari permainan bulutangkis adalah, permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu melawan satu atau dua melawan dua. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul shuttlecock sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk persegi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha menjatuhkan shuttlecock di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri. 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.

Melihat sistem perolehan poin yang saat ini di gunakan dalam permainan bulutangkis adalah *rally point*. 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 poin untuk lawan.

Saat ini seorang pelatih jarang menggunakan variasi latihan untuk meningkatkan kelincahan atlet. Hal ini terbukti dari apa yang peneliti lihat di salah satu klub olahraga prestasi bulutangkis Universitas Negeri Jakarta masih menggunakan cara latihan yang lama. Salah satu contoh bentuk latihan kelincahannya adalah seperti memindahkan *shuttlecock* dari sudut ke sudut atau biasa yang kita sebut latihan *shuttle run*.

Latihan kelincihan bertujuan untuk meningkatkan gerakan *footwork* dalam permainan bulutangkis. Gerakan *footwork* merupakan gerakan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis, karena gerakan ini di gunakan untuk menjangkau dan memukul *shuttlecock* dengan baik yang berada di daerah permainan sendiri. Bagi para pelatih Indonesia sangat penting untuk mendesain suatu latihan fisik yang dapat meningkatkan kelincihan seorang atlet. Agar tetap beradaptasi dalam cabang olahraga bulutangkis di perlukan berbagai macam model latihan di antaranya latihan *skipping* dan latihan *ladder drill*. Kedua model latihan ini akan menjadi landasan teori untuk mengetahui sejauh mana dampak atau hasil dari model ini untuk memberikan kontribusi dalam melakukan keterampilan kelincihan dengan baik dalam permainan bulutangkis.

Universitas Negeri Jakarta adalah salah satu universitas yang memiliki klub bulutangkis yang sering disebut Klub Olahraga Prestasi (KOP) 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.

Melihat fenomena yang sudah di uraikan di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana perbandingan latihan *skipping* dan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincihan *footwork* atlet klub olahraga prestasi (KOP) bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan tersebut diatas, terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Komponen latihan apakah yang dominan untuk permainan bulutangkis saat ini?
2. Kondisi fisik apakah yang diperlukan atlet bulutangkis untuk mencapai permainan yang baik?
3. Latihan apa sajakah yang tepat untuk meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis?
4. Bagaimana cara meningkatkan kemampuan kelincahan *footwork* pada atlet klub olahraga prestasi (KOP) bulutangkis Universitas Negeri Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, maka perlu dibatasi agar permasalahan yang akan dikaji lebih terarah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “perbandingan latihan *skipping* dan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan *footwork* atlet klub olahraga prestasi (KOP) bulutangkis Universitas Negeri Jakarta”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terjadi peningkatan terhadap kelincahan *footwork* setelah diberikan latihan *skipping*?
2. Apakah terjadi peningkatan terhadap kelincahan *footwork* setelah diberikan latihan *ladder drill*?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *skipping* dan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan *footwork*?

E. Kegunaan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui latihan apa sajakah yang dapat meningkatkan kelincahan *footwork* pada atlet klub olahraga prestasi (KOP) bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.
2. Dapat di jadikan suatu informasi yang bermanfaat dan meberikan masukan kepada pelatih guna meningkatkan kelincahan *footwork* atlet bulutangkis.
3. Meningkatkan kemampuan kelincahan *footwork* pada atlet klub olahraga prestasi (KOP) bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat mengetahui metode latihan manakah yang lebih baik antara *skipping* dan *ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan *footwork* atlet bulutangkis, sehingga dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih fisik atlet terutama untuk meningkatkan kelincahan *footwork*.