

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan banyak digemari masyarakat di Indonesia, bahkan seluruh dunia. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat memukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, dapat dimainkan di lapangan tertutup dan terbuka. Permainan ini bersifat individual dapat dimainkan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan, dapat dimainkan putra dan putri dapat pula dimainkan oleh pasangan campuran. Tujuan dari permainan bulutangkis yaitu menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lapangan lawan dengan melewati atas *net* untuk mendapatkan *poin* (Yane, dkk., 2021: 273).

Pencapaian prestasi bulutangkis yang baik perlu adanya usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan berkelanjutan. (Researches & Nano-coatings, 2020) mengemukakan ada beberapa faktor internal yang sangat menentukan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Nando & Wulandari (2018) berpendapat bahwa, pencapaian prestasi maksimal dalam olahraga bulutangkis, dibutuhkan beberapa aspek seperti: kondisi fisik, teknik, taktik/strategi dan mental atlet. Keempat faktor tersebut merupakan faktor internal yang sangat menentukan prestasi dimana komponen tersebut saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan.

Olahraga bulutangkis memiliki intensitas permainan yang tinggi, permainan bulutangkis termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan kemampuan fisik, maka kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang efektivitas pemain. Kondisi fisik yang dibutuhkan dalam bulutangkis antara lain: daya tahan (*endurance*) untuk ketahanan otot pada saat bermain, daya ledak otot tungkai (*explosive power*) untuk loncatan pada saat melakukan smash, kecepatan (*speed*) untuk langkah kaki (*shadow*) pada saat mengejar *shuttlecock* dan kelincahan (*agility*) (Argaha & Setiawan, 2022: 214).

Kondisi fisik yang baik memungkinkan atlet mampu menguasai teknik cabang olahraga, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik (Researches & Nano-coatings, 2020). Faktor eksternal juga sangat berperan dalam pencapaian prestasi diantaranya faktor pelatih, peran pemerintah, partisipasi masyarakat, manajemen dan organisasi olahraga, sarana dan prasarana serta ilmu pengetahuan dan teknologi. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik (Zhannisa *et al.*, 2018).

Program latihan menjadi suatu rancangan tahapan latihan yang dilakukan secara sistematis untuk meraih peningkatan prestasi dimana rancangan disusun

sesuai kebutuhan yang diperlukan untuk meraih target yang akan dicapai. Program latihan juga merupakan petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis yang berisi tentang hal-hal yang harus ditempuh atau dilaksanakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Nafis & Kusuma, 2021). Penyusunan program latihan harus memperhatikan dan mempertimbangkan berbagai faktor seperti biodata atlet atau kondisi terkini atlet, karakteristik cabang olahraga, dan langkah-langkah penyusunan program latihan seperti penentuan sasaran dan beban latihan (Emral, 2017). Senada dengan Lubis (2016) bahwa sebelum membuat program latihan perlu memperhatikan kondisi awal atlet, jadwal kompetisi yang pasti, dan *event* lainnya yang mendukung.

Tahun 2006 *Badminton World Federation* merubah tempo permainan cenderung menjadi lebih cepat dari sebelumnya, terutama di dalam nomor tunggal tipe permainan menjadi lebih mengandalkan *speed* dan *power* (Farisi, 2018). Daya tahan juga merupakan komponen fisik yang berpengaruh, pada saat melakukan gerakan secara terus menerus dalam suatu pertandingan biasanya menyebabkan penurunan sumber energi dalam tubuh dan selanjutnya menyebabkan kelelahan (Rusdiana *et al.*, 2023). Pengurangan energi ini dapat mempengaruhi kekuatan kontraksi dan kecepatan otot sehingga menyebabkan tertundanya urutan rangsangan (Mansec *et al.*, 2017). Pergerakan yang lebih lambat dan kurang terkontrol seringkali menandakan seorang pemain sedang mengalami kondisi kelelahan (Aragonés *et al.*, 2017).

Kategori pertandingan pada cabang bulutangkis, nomor tunggal yang paling terlihat perubahan karakteristik permainan dengan adanya perubahan format *point*

ini (Farisi, 2018). Berubahnya karakteristik permainan ini tentunya akan lebih menguntungkan bagi para atlet bulutangkis yang memiliki tipe permainan cepat dan memiliki kelincahan yang baik. Sistem pindah *shuttlecock* pemain tunggal banyak melakukan permainan *rally*, dengan perubahan sistem menjadi *rally point* pemain tunggal dituntut bermain lebih taktis, dan juga bermain cepat. Kenyataan seperti ini pemain dituntut harus memiliki kelincahan dengan kualitas yang baik (Farisi, 2018).

Perubahan pola permainan yang terjadi akibat adanya perubahan sistem *point* memberikan dampak yang cukup besar terhadap pola dan program latihan yang ada di Indonesia (Farisi, 2018). Belum adanya jarak pergerakan yang menjadi parameter penyusunan program latihan tunggal putri maka analisis pergerakan sangat penting dilakukan untuk dapat mengarahkan pelatih dalam melihat permainan pemain yang membutuhkan perhatian dalam pengembangan kondisi fisik atlet. Berdasarkan latar belakang di atas, terlihat bahwa analisis pergerakan tungkai menjadi sangat penting dalam mengarahkan pelatih untuk melihat permainan pemain yang membutuhkan perhatian dan dalam pengembangan kondisi fisik dalam bermain bulutangkis. penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis jarak pergerakan dalam permainan bulutangkis pada sektor tunggal putri dengan mengikuti sistem penilaian *21 point*, sehingga judul dari penelitian ini adalah: “Analisis Pergerakan Area Cover dalam Satu pertandingan Bulutangkis Atlet Tunggal Putri”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah penelitian maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Perkembangan olahraga bulutangkis di Indonesia
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi bulutangkis
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi penguasaan *area cover*.
5. Berapakah jarak pergerakan *area cover* permainan bulutangkis yang dilakukan oleh atlet tunggal putri dalam satu pertandingan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dan agar permasalahan tidak meluas, maka permasalahan hanya dibatasi pada Analisis Pergerakan *Area Cover* dalam Satu Pertandingan Bulutangkis Atlet Tunggal Putri.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang diajukan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: Berapakah rata-rata jarak pergerakan *area cover* atlet bulutangkis tunggal putri dalam satu pertandingan?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menjawab permasalahan penelitian yaitu tentang berapakah jarak gerak atlet tunggal putri yang dilakukan oleh pemain bulutangkis dalam satu

pertandingan.

2. Sebagai bahan informasi untuk pelatih mengetahui tentang jarak gerak yang dilakukan oleh pemain bulutangkis dalam satu pertandingan terutama pada sektor tunggal putri, agar dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi menyusun taktik dan strategi pada saat bermain di pertandingan.
3. Dengan mengetahui pergerakan yang dilakukan oleh pemain bulutangkis dalam satu pertandingan, diharapkan pelatih memiliki dasar untuk menyusun program latihan dalam hal peningkatan komponen-komponen fisik yang diperlukan pada cabang bulutangkis seperti daya tahan dan kelincahan.
4. Agar pelatih memiliki data tentang jarak pergerakan yang dilakukan oleh pemain bulutangkis dalam satu pertandingan, sehingga dapat memberikan perhatian lebih kepada kelemahan dan kelebihan dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi permainan bulutangkis seperti faktor fisik, teknik dan taktik/strategi.