

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bulutangkis adalah olahraga dengan menggunakan raket yang dimainkan oleh dua orang untuk tunggal dan empat orang untuk partai ganda. Bulutangkis juga merupakan salah satu cabang olahraga di Indonesia yang mengalami perkembangan cukup pesat. Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di Indonesia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau luar ruangan untuk rekreasi sebagai ajang persaingan. *Shuttlecock* bulutangkis tidak dipantulkan ke lantai dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reaksi yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi (Tony Grice, 1999).

Olahraga bulutangkis pada masa sekarang ini bukan hanya sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi, maka tidak heran apabila dalam permainan bulutangkis para pemain dituntut prestasi setinggi-tingginya. Adanya tuntutan prestasi yang tinggi, maka perlu dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, terutama dalam metode latihan, sehingga penguasaan teknik dasar dapat dikuasai dengan sempurna. Olahraga bulutangkis memiliki karakter olahraga cepat sehingga pemain harus memiliki kualitas fisik, teknik, taktis, dan mental yang baik untuk menenangkan permainan. Bulutangkis adalah salah satu permainan olahraga paling populer di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Permainan ini banyak menggunakan kemampuan fisik dengan gerakan cepat sehingga diperlukan keterampilan dalam memegang raket, sikap berdiri, gerakan kaki, dan memukul.

Footwork atau gerakan kaki adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya. Gerakan kaki atau *footwork* berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif. Prinsip dasar *footwork* bagi pemain yang menggunakan

pegangan kanan (righthanded) adalah kaki kanan selalu berada di ujung atau setiap melakukan langkah selalu diakhiri dengan kaki kanan.

Olah kaki dalam permainan bulutangkis merupakan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, karena gerakan kaki harus lincah, gesit dan cepat untuk mengembalikan bola dengan teknik yang benar. Latihan olah kaki dapat dilakukan menggunakan raket tetapi tanpa bola, dimana gerakan diakhiri dengan pukulan (seolah-olah mengembalikan/memukul bola). Gerakan kaki dapat dilakukan ke berbagai arah di antaranya : ke depan kanan (serong kanan), ke kanan (memakai langkah step) ke belakang kanan (serong), ke belakang (langkah mundur), ke belakang kiri (serong), ke kiri (memakai langkah step), ke depan kiri (serong kiri).

Latihan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang dapat berlangsung sampai bertahun-tahun, yang diajarkan oleh pelatih di club, yaitu memberikan kesempatan kepada atlet untuk terlibat dalam berbagai pengalaman berlatih melalui aktivitas latihan. Salah satu usaha untuk mencapai tujuan tersebut dapat dilakukan dengan latihan baik teori maupun praktek. Namun dalam keberhasilan suatu latihan sangat dipengaruhi oleh metode latihan yang dipilih, kemampuan pelatih, kemampuan atlet, serta sarana dan prasarana atau alat yang tersedia.

Dari hasil observasi dan pengamatan yang penulis lakukan pada proses latihan bulutangkis di PB. Pondok Kopi Jakarta Timur ada beberapa temuan yang didapat diantaranya : Para atlet terutama atlet yang masih usia dasar 9- 11 tahun masih banyak yang belum bisa dan masih salah dalam melakukan langkah gerakan kaki atau *footwork* saat meraih *shuttlecock*. Sehingga menyulitkan pada saat akan memukul *shuttlecock* dan bisa terjadinya cedera yang cukup serius. Atlet masih banyak yang melakukan *footwork* dengan salah atau tidak tepat seperti pada saat dilapangan masih banyak menemukan kesalahan - kesalahan *footwork* atau langkah yang diakhiri kaki kiri.

Dalam permainan bulutangkis kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan posisi tubuh pada saat melakukan gerakan pada permainan bulutangkis. Cara pengaturan kaki (*footwork*) juga sangat penting untuk seseorang dapat bermain bulutangkis dengan baik dan benar. Karena pada dasarnya, *footwork* yang baik akan mempermudah pergerakan langkah kaki pada saat bermain dilapangan, sehingga tenaga yang dikeluarkan lebih hemat, dan pukulan yang

dilancarkan juga lebih terkendali. Kemampuan *footwork* merupakan teknik yang penting dan harus di perhatikan oleh pelatih yang nantinya akan mengajarkan pada atletnya.

Hasil dari latihan *footwork* bulutangkis terdapat beberapa hal yang harus menjadi tolak ukur seorang pelatih bagaimana menerapkan Latihan *footwork* lebih mudah diterima dan dapat memberikan hasil latihan yang memuaskan. Hal tersebut antara lain sejauh mana para atlet usia 9 – 11 tahun dapat menerima dan menyerap materi ke dalam pengetahuannya dengan baik, dan mengaplikasikan ke dalam gerak yang benar, sehingga para atlet usia 9- 11 dapat meningkatkan kemampuan bermain bulutangkis.

Oleh sebab itu diperlukan variasi – variasi model latihan *footwork* yang tepat agar atlet dapat melakukan gerakan *footwork* dengan baik dan benar, untuk memudahkan pada saat meraih dan mengembalikan *shuttlecock*. Berdasarkan masalah di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna memberikan latihan *footwork* bulutangkis dengan variasi-variasi latihan yang baru dan lebih mudah untuk dilakukan para atlet usia 9-11 tahun. Maka peneliti akan membuat “Model Latihan *Footwork* Bulutangkis Pada Atlet Usia 9-11 Tahun”.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, agar permasalahan dapat di atasi dan meluas, maka peneliti akan membuat Model Latihan *Footwork* Bulutangkis Pada Atlet Usia 9-11 Tahun.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dirumuskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah model Latihan *Footwork* Bulutangkis untuk Atlet usia 9-11 Tahun?
2. Apakah model Latihan *Footwork* Bulutangkis efektif meningkatkan keterampilan teknik bulutangkis untuk atlet usia 9-11 tahun?

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi :

1. Bagi para Atlet akan lebih mudah serta lebih cepat untuk melakukan

footwork yang benar dalam teknik permainan bulutangkis, dengan demikian para atlet pun lebih cepat memahami dan terampil untuk melakukan *footwork* bulutangkis dengan benar.

2. Untuk pelatih bisa menambah dan membuka wawasan pada melatih atlet, pentingnya kreativitas dalam mengajar guna menghindari kesulitan dan memperbanyak variasi model latihan.
3. Mengoptimalkan proses latihan *footwork* bulutangkis yang akan diajarkan pada atlet usia 9-11 tahun.

E. State of The Art

Berikut ini penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik penelitian untuk menentukan letak perbedaan, ketidaksinambungan, sehingga menghasilkan novelty (keterbaruan). Berdasarkan uraian di atas, kebaruan dalam penelitian ini yaitu sebuah Model Latihan *Footwork* Bulutangkis Pada Atlet Usia 9 – 11 Tahun.

Seperti pada penelitian R. Ramadhan (2018) tentang “Pengembangan Model Latihan *Footwork* Cabang Olahraga Bulutangkis” yang mana objek penelitian tersebut adalah mahasiswa.

Penelitian Ahiriah Muthiarani (2017) tentang “Pengaruh Latihan Shadow Menggunakan Langkah Berurutan Dan Langkah Bersilangan Terhadap Kelincahan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta”, pada penelitian ini penerapan untuk model latihan *footwork* dengan bantuan metode latihan shadow atau bayangan.

Dari kedua penelitian terdahulu ini, peneliti menyimpulkan bahwa model latihan yang digunakan oleh peneliti mempunyai satu kesamaan yaitu model latihan *footwork*. Namun, memiliki banyak perbedaan yaitu pada objek penelitian (atlet usia 9 – 11 tahun), waktu dan tempat penelitian, cara melakukan model latihan, dan tingkat kesulitan pada model latihan yang diterapkan.

*Memperjuangkan dan
Memartabatkan Bangsa*