

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Bulutangkis adalah salah satu olahraga yang berkembang di Indonesia. Bulutangkis sudah berkembang menjadi semacam olahraga rakyat di Indonesia. Perkembangan bulutangkis di Indonesia terkait dengan adanya kesadaran bahwa olahraga bulutangkis dapat membawa harum nama bangsa Indonesia di dunia (Ramadhan et al., 2018).

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok olahraga permainan. Bulutangkis ini merupakan permainan yang sangat kompleks, sehingga atlet 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 disampaikan diatas. Faktor fisik adalah salah satu yang sangat dominan dalam permainan bulutangkis sebagai unsur dasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Hal ini bertentangan dengan kondisi yang ada di lapangan, banyak sekali pelatih dan juga atlet yang kurang memperhatikan latihan fisik, mereka hanya mengutamakan latihan teknik dan taktik saja. Banyak orang beranggapan bahwa latihan fisik hanya membuat lelah dan membosankan, sehingga para atlet bulutangkis lemah dalam fisik, kurang agresif, dan kurang dalam *footwork*.

Beberapa aspek dalam ilmu olahraga khususnya biomotorik terdapat poin-poin komponen fisik yang akan menunjang keberhasilan seorang atlet. Adapun komponen fisik yang diperlukan oleh seorang 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 (Subarjah, H. 2001). 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. Atlet 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. Maka dari itu faktor *footwork* sangat penting dalam permainan bulutangkis agar dapat menjangkau pukulan yang baik dan akurat.

Melihat sistem perolehan poin yang saat ini digunakan dalam permainan bulutangkis adalah *rally point*. Maka atlet harus memiliki gerakan *Footwork* yang bagus, karena dalam sistem *rally point* tersebut membuat

intensitas permainan semakin meningkat dimana kesalahan yang dibuat oleh pemain akan langsung berbuah poin untuk lawan.

Dalam cabang olahraga bulutangkis, suatu prestasi dapat dicapai jika atlet tersebut menguasai beberapa faktor kondisi fisik, teknik taktik dan mental. Beberapa faktor yang berasal dari diri atlet itu sendiri atau bisa disebut sebagai faktor internal. Di luar faktor tersebut adalah faktor eksternal antara lain pelatih, sarana dan prasarana latihan, dan juga dukungan dari orang tua atlet itu sendiri (Ramadhan et al., 2018).

Saat ini seorang pelatih di klub bulutangkis reguler tidak banyak menggunakan variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *footwork* atletnya. Hal ini terbukti dari apa yang peneliti lihat di salah satu klub bulutangkis tempat peneliti berlatih, yaitu di PB BMS Jakarta Timur yang masih menggunakan cara latihan yang lama. Salah satu contoh bentuk latihan *footwork* dengan cara lama yaitu memindahkan *shuttlecock* dari depan tengah lapangan ke 6 titik lapangan bulutangkis. Pada saat peneliti masih menjadi atlet pun, *footwork* menjadi salah satu kelemahan dalam latihan. Latihan *footwork* bertujuan untuk meningkatkan gerakan langkah kaki untuk menjelajah dan menguasai lapangan. Gerakan *footwork* merupakan gerakan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis, karena gerakan ini digunakan 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 *footwork* seorang atlet. Saat ini, peneliti

telah melakukan pengenalan permainan bulutangkis dan melatih para atlet di klub PB BMS Jakarta Timur. Klub PB BMS Jakarta Timur berdiri pada tahun 2015 dibawah naungan Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) yang berpusat di pengkot PBSI Jakarta Timur. Melihat kebutuhan latihan *footwork* dan fenomena diatas maka peneliti bermaksud melakukan penelitian yang bertujuan untuk memberikan model latihan *footwork* sesuai dengan kebutuhan club dengan menggunakan *cone, shuttlecock, bola tennis, dan resistance band*. Sehingga akan memperkaya model latihan *footwork* permainan bulutangkis yang lebih variatif.

Maka dari itu, diperlukan model latihan *Footwork* yang tepat agar para atlet PB BMS Jakarta Timur dapat melakukan Gerakan *Footwork* dengan baik dan benar, untuk memudahkan pada saat meraih dan mengembalikan *shuttlecock*. Berdasarkan dari masalah diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian *footwork* bulutangkis dengan model latihan yang menyenangkan, tidak bosan saat berlatih dan lebih mudah untuk dilakukan para atlet. Maka peneliti akan membuat skripsi dengan judul “Model Latihan *Footwork* Permainan Bulutangkis pada Atlet PB BMS Jakarta Timur”.

## **B. Fokus Penelitian**

Penelitian ini berfokus pada Model Latihan *footwork* permainan Bulutangkis pada atlet PB BMS Jakarta Timur

## **C. Perumusan Masalah**

Mengingat betapa luasnya permasalahan yang mungkin timbul dalam hasil latihan bulutangkis. Maka peneliti berupaya untuk membuat Model

latihan *Footwork* permainan bulutangkis pada Atlet PB BMS Jakarta Timur yang di indentifikasi dalam pernyataan yaitu:

1. Bagaimana Model Latihan *Footwork* permainan Bulutangkis Pada Atlet PB BMS Jakarta Timur?
2. Apakah Model latihan *Footwork* efektif meningkatkan keterampilan Permainan Bulutangkis pada Atlet PB BMS Jaktarta Timur?

#### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

1. Akademis

Menambah ilmu pengetahuan untuk pelatih guna lebih dapat melakukan pengembangan media ataupun model latihan yang lebih baik pada latihan permainan bulutangkis, serta dapat memberikan sumbangan pemikiran ilmiah bagi ilmuan maupun peneliti lainnya agar dapat mengembangkan media atau model-model latihan lainnya yang lebih spesifik dan menarik kedepannya.

2. Pelatih

Pelatih dapat mengembangkan Model Latihan *Footwork* bagi para atlet dengan teknik yang lebih bervariasi.

3. Praktisi

Hasil penelitian Model Latihan *Footwork* Permainan Bulutangkis pada Atlet PB BMS Jakarta Timur dapat dibaca dan dipelajari dimana saja dan kapan saja, serta model latihannya dapat dipraktekkan dan diimplementasikan.

#### 4. Atlet

Hasil penelitian Model Latihan *Footwork* Permainan Bulutangkis pada atlet PB BMS Jakarta Timur dibuat agar model-model latihan lebih bervariasi, sehingga para atlet dapat merasakan manfaat latihan tersebut dan juga tidak merasa jenuh ketika latihan bulutangkis



