

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh satu atau dua orang dalam satu tim dimana raket menjadi alat utama dengan tujuan permainan yaitu menjatuhkan *shuttlecock* ke daerah pertahanan lawan guna meraih poin maksimal sampai dengan batas yang ditentukan dan menjaga daerah pertahanan sendiri dari upaya lawan untuk menjatuhkan *shuttlecock*. Pada cabang olahraga bulutangkis tidak terdapat penentuan durasi waktu pada setiap pertandingannya, namun pertandingan akan dinyatakan berakhir bila salah satu pihak telah berhasil meraih poin maksimal di setiap set yaitu 21, itu diluar dari kemungkinan jika terjadi poin *deuce* dimana poin maksimal dalam satu set nya adalah 30.

Bulutangkis juga dikenal sebagai olahraga yang memiliki keterkaitan yang erat dengan berbagai komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Kompleksitas ini bisa kita perhatikan ketika menyaksikan pertandingan bulutangkis berlangsung, dimana setiap aspek memegang peranan yang penting dalam menunjang performa pemain ketika berada didalam sebuah permainan. Pada kesempatan ini peneliti memberikan perhatian lebih terhadap aspek kelincahan pemain yang akan menjadi salah faktor penunjang dalam menampilkan performa terbaik di lapangan.

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian Perdana et al., (2013), menemukan bahwa dari enam komponen kondisi fisik yang diteliti, kelincahan merupakan faktor paling dominan yang menentukan keterampilan bermain bulutangkis, dengan nilai korelasi tertinggi dibandingkan faktor lain seperti fleksibilitas, kekuatan otot, dan kecepatan.

Beranjak dari hal tersebut, peneliti menemukan adanya variasi latihan yang dianggap mampu untuk meningkatkan kelincahan para pemain yaitu latihan *Agility*. Sejatinya latihan *Agility* merupakan salah satu jenis metode latihan yang biasa dijadikan pilihan guna mengoptimalkan kelincahan pada atlet bulutangkis, sebab metode latihan ini menitikberatkan aspek kecepatan dan kelincahan *body movement* seorang atlet. Hal tersebut sejalan dengan kebutuhan yang dihadapi oleh seorang atlet bulutangkis untuk dapat mencapai performa terbaiknya di atas lapangan, sebab kelincahan yang optimal akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kualitas permainan yang ditunjukkan serta penerapan taktik dan strategi dalam bertanding. Dari sekian banyak *item* model latihan *agility*, peneliti menaruh perhatian khusus terhadap 2 *item*, yaitu *back to back*, dan *side to side touch*. Peneliti menilai bahwa kedua *item* latihan ini memiliki keselarasan gerakan yang dibutuhkan ketika seorang atlet berada pada situasi permainan yang sebenarnya. Sehingga peneliti memutuskan untuk mencari tahu lebih dalam mengenai pengaruh dari adanya pemberian kedua latihan ini terhadap peningkatan kelincahan dari atlet bulutangkis yang dalam hal ini adalah anggota KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.

Metode latihan *agility back to back* pada dasarnya sama dengan latihan kelincuhan pada umumnya, namun yang membedakan yaitu arah pergerakannya yang selaras dengan apa yang kerap kali dihadapi oleh atlet bulutangkis ketika sedang bermain, yaitu melangkah secepat mungkin ke arah depan, kemudian menghentikan langkah secepat mungkin pada titik tertentu untuk kemudian dilanjutkan dengan melangkah ke arah belakang secara cepat dengan tetap mempertahankan keseimbangan tubuh.

Metode latihan *agility side to side touch* juga pada dasarnya masih sama dengan latihan kelincuhan pada umumnya yang berfokus pada peningkatan kelincuhan pada pergerakan kaki, namun hal yang menjadi pembeda yaitu arah dan pola pergerakannya yang sangat merepresentasikan situasi yang dihadapi oleh atlet didalam permainan, dimana atlet harus dengan sigap merespon arah jatuhnya *shuttlecock* ke arah samping kanan maupun kiri dimana tentu saja kelincuhan seorang atlet mutlak dibutuhkan.

Kedua variasi latihan *agility* yang telah dijelaskan tersebut, sejatinya memiliki kesamaan secara mendasar, yakni tujuan utama dari latihan itu sendiri yaitu memberikan pengaruh positif terhadap kelincuhan pergerakan dari atlet. Dibalik itu, terdapat pula perbedaan mendasar diantara keduanya yang terletak pada arah pergerakan dimana latihan *back to back* berfokus pada pergerakan yang mengarah kedepan dan juga belakang, sedangkan latihan *side to side touch* yang berfokus pada pergerakan yang mengarah ke samping.

Berdasarkan pengamatan, peneliti menilai bahwa aspek kelincuhan pada anggota KOP Bulutangkis UNJ masih belum mencapai kata optimal karena

berdasarkan tes awal menunjukkan bahwa rata-rata hasil *court agility test* adalah 21,2 detik dengan torehan hasil tercepat di angka 19,4 detik dan hasil terendah di angka 23,8 detik, sehingga berpengaruh pada kualitas permainan yang di perlihatkan dimana atlet kerap kali mengalami kegagalan pemain dalam upaya menjangkau *shuttlecock* yang membuat pemain harus kehilangan cukup banyak poin dan berpengaruh pada skor akhir permainan. Hal ini diperkuat oleh dialog antara peneliti dengan para anggota KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta yang dimana para anggota merasa butuh untuk mendapatkan variasi program latihan yang berfokus pada kelincahan guna mengoptimalkan permainan di lapangan nantinya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti bermaksud melakukan eksperimen berupa penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Agility Back to Back* dan *Side to Side Touch* Terhadap Kelincahan Anggota KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui pengaruh latihan *agility back to back* terhadap kelincahan anggota KOP bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.
2. Belum diketahui pengaruh latihan *agility side to side touch* terhadap kelincahan anggota KOP bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.
3. Belum diketahui tingkat kelincahan anggota KOP bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.

4. Banyaknya poin yang hilang sebagai imbas dari gagalnya atlet dalam menjangkau arah jatuhnya *shuttlecock* dikarenakan tingkat kelincahan yang masih belum optimal.
5. Bentuk variasi latihan kelincahan yang digunakan saat ini masih monoton dan belum memperlihatkan hasil yang optimal.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi permasalahan penelitian, yaitu pengaruh latihan *agility back to back* dan *side to side touch* terhadap kelincahan anggota KOP bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.

### **D. Perumusan Masalah**

Dari batasan batasan masalah diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *agility back to back* terhadap kelincahan anggota KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah ada pengaruh latihan *agility side to side touch* terhadap kelincahan anggota KOP Universitas Negeri Jakarta?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya dari hasil latihan *back to back* dan *side to side touch* terhadap kelincahan anggota KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta?

### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai sumber informasi dan sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga bulutangkis, dapat menjadi referensi bagi pelatih bulutangkis untuk menambah wawasan dan pengetahuan

dalam melatih serta dapat dijadikan acuan oleh peneliti lain yang hendak melakukan penelitian dengan tema yang sama.

Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat membantu para praktisi dalam menentukan variasi latihan yang akan digunakan guna meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis pada umumnya, menjadi referensi tambahan bagi pelatih dalam merancang materi latihan yang lebih efektif dan tepat sasaran, serta sebagai pembelajaran berharga bagi para atlet dan pelatih dalam memahami metode peningkatan kelincahan pada cabang olahraga bulutangkis.

