

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual dan dapat dilakukan dengan cara satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok sebagai objek yang dipukul. Dalam permainan bulutangkis terdapat beberapa teknik yang perlu dipelajari atau dilatih, yaitu cara memegang raket, sikap berdiri (*stance*), gerakan kaki (*footwork*), dan pukulan (*stroke*) (Sulistyono, 2021). Bulutangkis atau badminton bertujuan untuk memukul bola permainan. Kok di pukul agar melewati jaring supaya jatuh dalam bidang permainan lawan yang sudah di tentukan dan pemain harus berusaha untuk mencegah lawan melakukan hal yang sama (Mahardika, 2020).

Teknik dasar dalam olahraga bulutangkis perlu dikuasai untuk menunjang prestasi atlet seperti pukulan. Pukulan memiliki dua jenis yaitu pukulan atas dan pukulan bawah yang didalamnya berisi pukulan servis (*service*), *netting*, *drive*, *dropshot*, lob, dan smash (Firmansyah & Wiriawan, 2017). Ada pula kemampuan langkah yang disebut dengan teknik *footwork*. Teknik *Footwork* sangat berguna dalam permainan bulutangkis dikarenakan jika atlet memiliki *footwork* yang efektif maka pergerakan didalam lapangan permainan akan semakin efisien. Pengaturan teknik langkah kaki (*footwork*) dalam permainan bulutangkis sangatlah penting, karena kemana kaki bergerak maka kesitulah tubuh akan terbawa. Jika kaki bergerak lambat gerak badan pun lambat, jika kaki meloncat ke atas badan pun ikut

meloncat ke atas. Sehingga gerak laku tubuh beserta anggota tubuh lainnya tergantung dari posisi kaki. Kaki adalah bagian yang paling utama bagi gerakan tubuh (Arnando & Wulandari, 2018).

Pada posisi siap, kaki pemain sejajar atau sedikit mengubah kaki yang dominan sedikit ke depan dari kaki yang tidak dominan. Berat badan berada pada posisi seimbang di antara kedua telapak kaki, yang tersebar di sekitar selebar bahu yang terpisah dengan lutut yang sedikit ditekuk (Karyono, 2019). pegangan raket pada bulu tangkis harus fleksibel dan menyesuaikan dengan gerakan pergelangan tangan, serta pegangan yang nyaman dan aman dengan tangan dominan pemain. Macam-macam pegangan grip yaitu ada *American grip*, *Forehand Grip*, *Backhand grip*, *Combination Grip* (Mahardika, 2020).

Selain penguasaan teknik, komponen kondisi fisik juga memiliki peran penting dalam performa atlet bulutangkis. Atlet perlu memiliki kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, koordinasi, fleksibilitas, daya ledak, ketepatan dan reaksi, yang baik agar mampu bergerak cepat, menjangkau kok di berbagai sudut lapangan, serta tetap stabil saat melakukan pukulan. Kondisi fisik yang menunjang akan mendukung pelaksanaan teknik secara maksimal serta mengurangi risiko cedera. Pengambilan judul “Pengembangan Alat Latihan *Agility* Footwork (FOCASE) Berbasis Visual pada Atlet Bulutangkis PB Sanjaya” didasarkan pada hasil observasi selama pelaksanaan perkuliahan implementasi kepelatihan olahraga di PB Sanjaya. Hasil observasi menunjukkan bahwa sarana dan prasarana latihan yang memanfaatkan teknologi sebagai pendukung proses

latihan belum tersedia. Latihan pada PB Sanjaya umumnya bersifat berulang terus menerus dan bersifat konvensional.

Program latihan yang diberikan yaitu, bentuk *drill* pukulan yang umum diterapkan antara lain *drill netting*, *drill drop shot*, *drill clear* atau *lob*, *drill smash*, serta *drill* kombinasi pukulan depan dan belakang lapangan. Selain itu, terdapat *drill multishuttle* yang digunakan untuk melatih konsistensi pukulan dan kecerdasan atlet menempatkan *Shuttlecock*. Selain itu ada program latihan *footwork*, seperti pergerakan ke depan menuju area net, pergerakan menyamping ke kanan dan kiri, pergerakan ke belakang menuju area belakang lapangan, serta pergerakan diagonal ke seluruh sudut lapangan. *Drill footwork* dilakukan melalui latihan *shadow badminton*, *drill* berpindah titik lapangan, dan *drill* kombinasi *footwork* dengan pukulan. Jenis *footwork* yang dilatih yaitu langkah ke depan (*forward lunge*) untuk menjangkau area depan lapangan, langkah menyamping (*side step*) ke arah kanan dan kiri, langkah ke belakang (*backward step*) menuju area belakang lapangan, langkah silang (*cross step*), serta langkah penyesuaian (*adjustment step*) sebelum melakukan pukulan. Selain *drill* pukulan dan *footwork*, pola latihan di PB Sanjaya diakhiri dengan *game simulation*. Di setiap sesi latihan berakhir selalu ditutup dengan simulasi pertandingan hingga *point* 42.

Pola permainan ini dimanfaatkan sebagai sarana untuk melatih kebenaran teknik, serta pemahaman taktik bertanding. Meskipun berbagai bentuk *drill* pukulan, *drill footwork*, dan simulasi permainan yang telah diterapkan, latihan *Agility* berbasis visual masih belum tersedia, khususnya dalam hal pemberian stimulus

yang bervariasi dan bersifat responsif. Dalam program latihan *drill* dan *game situation*, atlet masih bergerak berdasarkan pola yang telah ditentukan atau mengikuti alur permainan yang berlangsung, sehingga tidak terdapat latihan cepat terhadap stimulus visual yang berubah secara tiba-tiba dan cepat. Selain pengamatan pada sesi latihan, peneliti mengamati saat pertandingan Kejuaraan Kota (Kejurkot) Jakarta Timur tahun 2025 yang diselenggarakan di GOR Pulogadung. Pengamatan dilakukan pada beberapa kategori pertandingan yang diikuti atlet PB Sanjaya, meliputi kategori Pemula Usia Dini Putra (PUDPA), Usia Dini Putri (UDPI), Usia Dini Putra (UDPA), Tunggal Remaja Putra (TRA), Tunggal Pemula Putri (TPI), Ganda Anak Putri (GAPI), Ganda Pemula Putri (GPI), dan Ganda Usia Dini Putra (GUDA). Cabang Olahraga Bulutangkis menuntut kecepatan pergerakan, kesiapan posisi, kebenaran teknik dan kelincahan atlet pada perubahan arah *shuttlecock* secara cepat dan tepat selama pertandingan berlangsung.

Selama pertandingan terlihat bahwa dalam situasi reli cepat dan pertukaran pukulan beruntun, atlet PB Sanjaya masih memerlukan waktu lebih lama untuk lari pada arah datangnya *shuttlecock*, terutama pada pukulan yang diarahkan ke sudut depan dan sudut belakang lapangan dan juga saat pengembalian cepat. Atlet sering berada pada posisi yang kurang tepat saat melakukan pukulan balasan. Kekurangan pada aspek kelincahan kaki juga tampak pada transisi permainan, baik pada kategori tunggal maupun ganda. atlet terlihat terlambat kembali ke sikap siap (*ready position*) setelah melakukan pukulan, khususnya saat berpindah dari situasi bertahan ke menyerang atau sebaliknya. Hal ini berdampak terhadap pukulan lawan berikutnya, yang selanjutnya memengaruhi keseimbangan tubuh dan kesiapan

gerak kaki. Selain itu, pada pertandingan dengan tempo tinggi dan durasi reli yang panjang, kemampuan *Agility footwork* yang belum konsisten juga memengaruhi stabilitas permainan atlet. Atlet cenderung mengalami penurunan kecepatan langkah dan ketepatan posisi pada fase akhir reli, sehingga peluang untuk menguasai permainan dan mengontrol arah *shuttlecock* menjadi terbatas. Kondisi-kondisi tersebut berpengaruh terhadap efektivitas penerapan taktik bermain serta performa atlet secara keseluruhan selama pertandingan. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, peneliti mendapat penguatan pendapat bahwa kemampuan kelincahan kaki merupakan aspek penting yang perlu mendapatkan perhatian dalam proses latihan atlet PB Sanjaya.

Alat ini dinamakan FOCASE (*Footwork Oriented Computerized Agility Stimulus Equipment*) yang merupakan perangkat latihan *footwork* berbasis stimulus visual yang dikendalikan secara komputerisasi untuk latihan kemampuan *agility* atlet melalui gerak yang cepat, tepat, dan terarah. Inovasi sarana pendukung latihan yang mampu melatih *Agility*, kesiapan posisi, serta perpindahan langkah kaki secara cepat dan sesuai dengan tuntutan pertandingan bulutangkis pada berbagai kategori usia dan kategori pertandingan. Pengembangan alat latihan *Agility footwork* FOCASE berbasis visual diharapkan sebagai inovasi yang dapat menambahkan program latihan yang telah ada. Alat FOCASE dirancang untuk berbagai *drill footwork* dan *Agility* atlet melalui stimulus visual yang terprogram, sehingga dapat mendukung atlet dalam melatih kecepatan *Agility*, ketepatan langkah, serta kesiapan posisi tubuh sebelum melakukan pukulan.

Maka dari itu, judul penelitian ini dipilih karena memiliki keterkaitan yang kuat dengan latar belakang masalah, fokus penelitian, serta temuan di lapangan dan pertandingan yang diperoleh selama perkuliahan Implementasi Kepelatihan Olahraga. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan prasarana latihan berbasis teknologi serta kualitas pembinaan dan prestasi atlet bulutangkis PB Sanjaya. Peneliti berharap FOCASE dapat menjadi inovasi dalam jenis jenis latihan kelincahan bulutangkis di PB Sanjaya.

B. Fokus Penelitian

Untuk menjaga agar penelitian tidak melebar terlalu luas dan berdasarkan masalah latar belakang diatas, peniliti hanya menfokuskan pada pengembangan alat latihan *Agility footwork* FOCASE berbasis visual pada atlet bulutangkis PB Sanjaya kategori pra usia dini hingga remaja yang pernah mengikuti pertandingan Tingkat Kota.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian. peneliti hendak mengajukan rumusan masalah yang nanti bisa terjawab dengan penelitian yang akan dilakukan . Rumusan yang peneliti usulkan ialah : “Bagaimana kelayakan pengembangan alat latihan *Agility footwork* FOCASE berbasis visual pada atlet bulutangkis di PB Sanjaya?”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis :

a. Manfaat Teoritis

1. Diharapkan pada penelitian ini dapat menjadi tolak ukur ataupun sumber data yang valid untuk khalayak umum pada kemampuan *Agility* saat latihan bulutangkis.
2. Menjadi contoh untuk mengatasi kekurangan komponen *Agility* bagi pembaca.
3. Menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan tentang pengembangan alat latihan berbasis teknologi.

b. Manfaat Praktis

1. Menjadikan referensi bagi pelatih untuk merancang program latihan kepada atlet.
2. Memberikan informasi kepada atle PB Sanjaya bentuk latihan *Agility* yang lebih bervariasi.
3. Menjadi acuan bagi pelatih pada kemampuan *Agility* selanjutnya.