

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari masyarakat Indonesia. Satriya (2008, hlm. 1) mengatakan “Permainan bulutangkis bersifat individual yang dapat dimainkan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang”. Menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh garis dan net untuk memisahkan antara daerah bermain sendiri dan daerah permainan lawan.

Berdasar penjelasan diatas, bulutangkis adalah permainan yang menggunakan *shuttlecock* sebagai alatnya yang dimainkan dengan cara dipukul menggunakan raket. Permainan ini dilakukan dalam suatu lapangan yang berbentuk persegi panjang dan dibagi menjadi dua bagian oleh net sesuai aturan yang berlaku.

Olahraga bulutangkis mendapatkan perhatian yang sangat baik dari berbagai pihak, baik dari pemerintah, KONI, maupun dari seluruh masyarakat Indonesia. Hal ini dikarenakan atlet-atlet bulutangkis Indonesia banyak yang berprestasi dan mengharumkan nama Indonesia dimata dunia.

Bagi Atlet untuk mencapai prestasi terbaik, ada beberapa aspek yang mempengaruhinya. Harsono (1988, hlm. 100) menjelaskan bahwa “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu, latihan fisik, teknik, taktik dan mental”.

Aspek kondisi fisik merupakan aspek yang paling mendasar bagi pengembangan aspek-aspek lainnya dan memberikan peranan yang sangat penting dalam pencapaian suatu prestasi olahraga. Hal ini dijelaskan oleh Harsono (1988, hlm. 153) bahwa “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”.

Dalam pertandingan bulutangkis seorang atlet harus dapat menguasai lapangan dan dapat bergerak kesegala arah dengan cepat dan tepat untuk mengejar dan mengembalikan kok ke daerah lawan dengan baik. Seperti yang dikemukakan oleh Hartanto (1992, hlm. 40) bahwa “Gerakan kaki yang baik diperlukan sekali dalam permainan bulutangkis agar dapat berpindah tempat ke semua bagian lapangan permainan”. Maka dari itu olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang menuntut kemampuan untuk bergerak dengan cepat ke segala arah, melompat, memukul dan mampu membaca permainan lawan.

Melihat dari karakteristik permainan bulutangkis, komponen kondisi fisik yang paling dominan adalah kelincahan. Subarjah (2007, hlm. 29) mengatakan bahwa “Dalam permainan bulutangkis, komponen-komponen kondisi fisik yang menonjol adalah *agilitas*”. Hal ini dikarenakan atlet harus bisa menguasai lapangan dan dapat bergerak dengan cepat dan tepat ke berbagai arah. Menurut Sidik (2010, hlm. 20) kelincahan adalah kemampuan mengubah arah gerakan secepat-cepatnya”. Kelincahan menggambarkan kemampuan gerak seseorang dalam mengubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pembina dan pelatih PB Maher, permasalahan yang terjadi dalam PB. Maher Jatiwangi adalah atlet sulit bersaing ditingkat Jawa Barat. Penyebabnya adalah aspek kelincahan yang belum baik, sedangkan dalam pertandingan bulutangkis atlet harus bisa bergerak cepat ke berbagai arah untuk menguasai lapangan.

Kelincahan tidak terbentuk dengan sendirinya, melainkan melalui suatu proses latihan. Latihan untuk meningkatkan kelincahan cukup beragam diantaranya *shadow badminton* dan *ladder*. Latihan *shadow badminton* merupakan salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan *footwork*. Menurut Subarjah (2007, hlm. 42) menjelaskan bahwa “Untuk melatih gerakan kaki dilakukan dengan beberapa cara, diantaranya adalah dengan melakukan pukulan bayangan (*shadow strokes*), mengambil kok pada posisi-posisi tertentu dan melakukan gerakan/melangkah kearah tertentu dan lain-lain”.

Shadow berarti bayangan, jadi maksud dari latihan *shadow badminton* adalah latihan yang dilakukan dengan membayangkan berada dalam suatu permainan.

Ladder adalah salah satu bentuk latihan yang fungsinya melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang. Menurut Sutiyono (2014) menjelaskan bahwa “Tujuan utama dari program *agility ladder* adalah untuk mempermudah cakupan gerakan luas yang berbeda-beda pada kaki dan pola-pola gerakan. Gerakan-gerakan *skill* ini dapat menjadi gerakan alamiah kedua dan tubuh mampu dengan cepat merespon berbagai derajat gerakan yang diperlukan dalam olahraga kompetisi”. Untuk berlatih gerak ini yang dibutuhkan adalah alat yang menyerupai anak tangga yang di letakkan pada bidang datar atau lantai.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menganggap penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian, khususnya penelitian mengenai latihan *shadow badminton* dan latihan *ladder* dalam meningkatkan kelincahan.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah pada latihan *shadow badminton* dan latihan *ladder* dalam meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis adalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan *shadow badminton* dapat meningkatkan kelincahan secara signifikan?
2. Apakah latihan *ladder* dapat meningkatkan kelincahan secara signifikan?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *shadow badminton* dengan latihan *ladder* dalam meningkatkan kelincahan?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan masalah penelitian yang akan diungkap dan dirumuskan oleh penulis, maka dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah :

1. Ingin memperoleh data dan informasi yang akurat dan signifikan tentang pengaruh latihan *shadow badminton* terhadap peningkatan kelincahan.

2. Ingin memperoleh data dan informasi yang akurat dan signifikan tentang pengaruh latihan *ladder* terhadap peningkatan kelincahan.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *shadow badminton* dengan latihan *ladder* terhadap peningkatan kelincahan.

D. Manfaat Penelitian

Mengacu pada latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan praktis, yang dipaparkan sebagai berikut :

1. Secara teoritis : Untuk bahan ilmu pengetahuan dan referensi khususnya bagi pelatih, atlet juga Pembina pada cabang olahraga bulutangkis.
2. Secara praktis : Untuk memberikan variasi latihan yang lebih efektif dan efisien untuk meningkatkan kelincahan.

E. Batasan Penelitian

Pada penelitian ini penulis memberikan batasan agar pelaksanaan penelitian berjalan sebagaimana mestinya, maka penelitian ini dibatasi ruang lingkungannya sebagai berikut :

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *shadow badminton* dan latihan *ladder*.
2. Variabel tetap dalam penelitian ini adalah kemampuan kelincahan.
3. Sampel yang digunakan sebanyak 20 atlet kelompok usia 13-15 tahun putra yang diambil dari klub bulutangkis PB. Maher Jatiwangi.

F. Penjelasan Istilah

Penafsiraan seseorang terhadap suatu istilah sering tidak sama sehingga dapat menimbulkan kekeliruan serta kesalahpahaman, oleh sebab itu untuk menghindari perihal tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti membatasi beberapa istilah serta menjelaskan istilah tersebut. Adapun beberapa istilah tersebut di antaranya :

1. Latihan menurut Harsono (1988, hlm. 101) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan dan pekerjaannya.
2. *Shadow badminton* menurut Subarjah (2007, hlm. 33) adalah latihan yang dilakukan dengan membayangkan berada dalam suatu permainan bulutangkis.

3. *Ladder* dalam Jurnal PB Djarum (2015) adalah salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang.
4. Kelincahan Menurut Sidik (2010, hlm. 20) adalah kemampuan mengubah arah gerakan secepat-cepatnya”. Kelincahan menggambarkan kemampuan gerak seseorang dalam mengubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

G. Struktur Organisasi Skripsi

Agar penelitian terancang dengan baik, maka perlu adanya penyusunan secara terstruktur. Dalam menyusun skripsi ini terbagi menjadi lima bab, yang diawali dengan bagian formalitas yang berisi halaman judul, halaman pengesahan, pernyataan, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, daftar grafik dan daftar lampiran .

Bab 1 berisi pendahuluan yang memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, penjelasan istilah dan struktur organisasi. Bab 2 menguraikan tentang pengertian bulutangkis, pengertian komponen kondisi fisik, pengertian kelincahan, pengertian *shadow badminton*, pengertian latihan *ladder*, anggapan dasar dan hipotesis. Pada bab 3 berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk beberapa komponen lainnya yaitu desain penelitian; populasi dan sampel; instrumen penelitian; uji validitas dan reliabilitas; dan teknik pengumpulan data. Bab 4 berisi hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari dua hal utama, yakni pengolahan atau analisis data dan pembahasan atau analisis temuan. Bab 5 menguraikan kesimpulan dan saran yaitu penafsiran dan pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian.