BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang cukup terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Permainan bulutangkis menjadi bagian penting dalam proses pemberdayaan siswa melalui aktivitas-aktivitas jasmani sesuai dengan potensi dan kondisinya, Melalui permainan bulutangkis diharapkan siswa dapat tumbuh dan berkembang serta memiliki kualitas, moral dan tanggung jawab.

Permainan bulutangkis ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak dan reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi, Bulutangkis merupakan olahraga yang sudah sangat merakyat di Indonesia. Bulutangkis masih terus berkembang, makin popular, membutuhkan ketangkasan, tantangan, dan memberikan banyak kesenangan.

Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Alhusin (2007:30) menjelaskan :

> Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak, kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai bila *footwork*-nya tidak teratur oleh karenanya, perlu selalu diusahakan untuk melakukan pelatihan kekuatan, kecepatan, dan keteraturan kaki dalam setiap langkah, baik pada saat pemukulan *shuttlecock* (menyerang) maupun pada saat penerimaannya (bertahan).

Kecepatan gerak kaki salah satunya adalah kelincahan. Dalam melakukan *footwork* diperlukan latihan kecepatan gerak salah satunya ialah kelincahan, Tanpa adanya latihan kelincahan. Seorang atlet tidak akan bisa menguasai keterampilan gerak dengan baik, kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya.

Cara mengatur kaki (*footwork*) yang baik mutlak diperlukan oleh seorang pemain bulutangkis. Mengatur gerakan kaki sangatlah penting, karena atlet tidak akan mungkin memukul *shuttle* dengan efisien ataupun mengontrol lawan apabila atlet tersebut tidak dapat dengan mudah berada pada posisi untuk memukul. Untuk menguasai *footwork* yang baik, siswa harus dibina dan dilatih secara spesifik dan sistematis, sehingga dapat melakukan gerakan kaki (*footwork*) dengan baik dan benar. Oleh karena itu, diperlukan guru atau pelatih yang mengetahui bagaimana cara memberikan latihan *footwork* yang baik dan benar pula, melakukan langkah kaki yang benar dalam permainan bulutangkis sangat penting untuk dikuasai secara baik oleh setiap pemain. Ini sebagai syarat untuk meningkatkan kualitas keterampilan memukul *shuttlecock*, ada dua metode latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan bagi atlet yaitu metode *footwork* berpola tetap dan *footwork* berpola tidak tetap, dengan cara mengatur *footwork* yang baik serta didukung oleh metode yang benar dan latihan yang intensif seorang pemain akan mampu bergerak seefisien mungkin kesemua bagian dalam lapangannya.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas hasil latihan *footwork* berpola tetap dan *footwork* berpola tidak tetap terhadap kelincahan kaki pada atlet bulutangkis.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas, rumusan masalah yang penulis ajukan adalah: apakah terdapat perbedaan yang besar antara *footwork* berpola tetap dan *footwork* berpola tidak tetap terhadap kelincahan kaki pada atlet bulutangkis, adapun pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan *footwork* berpola tetap memberikan hasil yang signifikan terhadap kelincahan kaki pada atlet bulutangkis ?
2. Apakah latihan *footwork* berpola tidak tetap memberikan hasil yang signifikan terhadap kelincahan kaki pada atlet bulutangkis ?
3. Manakah yang efektif antara *footwork* berpola tetap dan *footwork* berpola tidak tetap terhadap kelincahan kaki pada atlet bulutangkis?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui efektivitas hasil latihan dengan *footwork* berpola tetap dan *footwork* berpola tidak tetap terhadap kelincahan kaki pada atlet bulutangkis, adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar hasil dari latihan *footwork* berpola tetap terhadap kelincahan kaki pada atlet bulutangkis.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hasil dari latihan *footwork* berpola tidak tetap terhadap kelincahan pada kaki atlet bulutangkis.
3. Untuk mengetahui mana yang lebih besar hasil dari latihan antara *footwork* berpola tetap dengan *footwork* berpola tidak tetap terhadap kelincahan kaki pada atlet bulutangkis.

D. Manfaat Penelitian

Apabila penelitian ini telah selesai dan terbukti berarti pada taraf signifikan, maka diharapkaan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis, memberikan informasi kepada para Pembina, pelatih bulutangkis dan guru khususnya mengenai efektivitas hasil latihan dengan *footwork* berpola tetap dan *footwork* berpola tidak tetap terhadap kelincahan kaki atlet bulutangkis.
2. Secara praktis, dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktifitas sumber daya manusia terutama para pelatih, Pembina olahraga dan guru dalam membina, melatih dan mencetak pemain bulutangkis yang berprestasi, khususnya sebagai upaya meningkatkan hasil latihan *footwork* terhadap kelincahan kaki atlet bulutangkis.

E. Pembatasan Penelitian

Pembatasan masalah sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Agar penelitian ini tidak meluas dalam pembahasan masalahnya, maka penulis hanya membatasi permasalahan dalam ruang lingkup sebagai berikut :

1. Ruang lingkup penelitian ini hanya terbatas pada pengaruh latihan *footwork* berpola tetap dan *footwork* berpola tidak tetap terhadap kelincahan kaki pada atlet bulutangkis .
2. Pengujian dan pengukuran terbatas pada kelincahan *footwork* pada permainan cabang olahraga bulutangkis.
3. Sampel yang digunakan adalah siswa tingkat dasar yang tidak terdaftar dalam atlet pelatda dan atlet pusdiklat sebanyak 18 orang putra.
4. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SDN 3 serang cirebon.
5. Variable bebas dalam penelitian ini adalah *footwork* berpola tetap dan *foorwork* berpola tidak tetap.
6. Variable terikat dalam penelitian ini adalah *agilitas*/kelincahan.
7. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SDN 3 serang cirebon.

F. Definisi Operasional

Untuk menghindarkan penafsiran yang salah terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis memberikan penjelasan istilah yang terdapat dalam penelitian yaitu :

1. *Footwork.* Menurut Alhusin (2007:30) *footwork* adalah gerak kaki untuk mendekatkan diri pada posisi jatuhnya *shuttlecock*.
2. Pola. Menurut Moeliono dan tim penyusun kamus besar bahasa Indonesia (1989:692) pola adalah bentuk (struktur) yang tetap.
3. Bulutangkis. Menurut Nugraha (2010:11) bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasang (untuk ganda) yang saling berlawanan dengan menggunakan alat pemukul (raket) dan *shuttlecock* .
4. Latihan. Menurut Giriwijoyo, dkk (2005:43) latihan merupakan proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.
5. Kelincahan. Menurut Satriya, dkk (2007:74) kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya.