

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dapat memperlambat terjadinya penurunan fungsi kognitif (Wahyuni et al., 2019). Olahraga mempunyai tujuan untuk menciptakan manusia yang memiliki kesehatan jasmani, kepribadian yang baik dan berbudi pekerti luhur, memiliki kemauan yang kuat untuk meraih prestasi yang maksimal, serta merupakan salah satu dari bagian sektor pembangunan manusia seutuhnya di Indonesia, salah satu olahraga yang dimaksud adalah bulutangkis (Festiawan R. Tria, A.R. Betty, J.KJ. Nanda, 2018).

Bulutangkis adalah cabang olahraga permainan yang sudah banyak dikenal oleh masyarakat Indonesia maupun Internasional (Gunawan & Imanudin, 2019). Menurut (Arduta et al., 2020) menjelaskan bahwa olahraga permainan bulutangkis adalah salah satu dari banyak olahraga yang terkenal pada benua asia khususnya di negara Indonesia sejak dahulu hingga saat ini. Maka dari itu bulutangkis adalah cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua kalangan. Sama halnya dengan olahraga lain, pada umumnya bulutangkis memiliki berbagai macam teknik dasar yang harus/ wajib dikuasai. Menurut (Hermansyah et al., 2017) olahraga bulutangkis memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai yaitu salah satunya gerakan kaki (*footwork*).

Footwork adalah teknik pengaturan langkah kaki agar menjadi lebih efektif saat bermain bulutangkis di lapangan (Z.A et al., 2016). Dengan pengaturan Langkah kaki yang baik, seorang pemain akan mampu bergerak seefisien mungkin ke semua bagian dalam lapangannya. Menurut (Amirrudin et al., 2021) ”*Footwork* adalah gerakan langkah kaki untuk mengatur posisi badan sedemikian rupa sehingga posisi tubuh saat memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya”. Berdasarkan kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *footwork* adalah teknik pengaturan langkah kaki saat pemain bulutangkis dilapangan yang sangat menunjang dalam perolehan poin.

Berorientasi pada pentingnya *footwork* dalam bulutangkis, diperlukan berbagai komponen kondisi fisik yang dapat menunjang kerja kaki tersebut. Adapun komponen- komponen kondisi fisik tersebut meliputi: 1) Kelincahan, 2) Daya ledak otot tungkai, 3) Kekuatan otot, 4) Daya tahan otot, 5) Daya tahan, 6) Kelentukan,

7) Kecepatan, 8) Koordinasi, 9) Keseimbangan. Seluruh komponen itu dibutuhkan untuk menunjang teknik *footwork* (Alica & S, 2019).

Daya ledak (*power*) merupakan kemampuan suatu otot yang digunakan dapat bekerja secara maksimal dengan waktu sesingkat mungkin yang menunjuk kepada kekuatan dan kecepatan waktu (Saputra et al., 2020). *Power* otot tungkai merupakan kekuatan kontraksi otot secara eksplosif pada otot bagian tungkai. Memiliki *power* pada otot tungkai dengan baik akan memungkinkan hasil yang baik pada keterampilan *footwork* yang dilakukan. Selain aspek diatas, agar dapat memiliki keterampilan *footwork* yang baik, harus didukung dengan unsur-unsur penunjang lain yang saling berkaitan. Unsur-unsur itu diantaranya kelincahan.

Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang atlet sebab dengan kelincahan atlet dapat mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian- bagiannya secara cepat dan tepat. Menurut (Ahmad et al., 2017) “Kelincahan berpengaruh sangat penting dalam permainan bulutangkis karena untuk melakukan gerakan-gerakan yang mampu merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh”. Menurut (Siswanto, Tandiyu Rahayu, 2017) “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”.

Prestasi olahraga bulutangkis di Indonesia mengalami penurunan di beberapa nomor pertandingan. Dilihat dari data ranking Indonesia di BWF mengalami penurunan. (Asmuni et al., 2021). Berbagai penyebab dapat mengakibatkan prestasi menurun. Selain masalah mental, psikis, teknik, dan strategi, juga faktor fisik yang kurang menunjang dapat mengakibatkan prestasi atlet menurun (Satojo, 1995). Hal tersebut sesuai dengan data hasil penelitian (Dwiapta, Y., & Yaslindo, 2017) membuktikan bahwa sebanyak 45,45% kondisi fisik atlet bulutangkis di Padang masuk pada kategori “kurang”. Hasil penelitian (Rofiqy et al., 2020) pun menunjukkan bahwa masih sebanyak 40,02% atlet bulutangkis muda di Lamongan yang masuk pada kategori “cukup” dalam kondisi fisiknya.

Hal tersebut selaras dengan informasi yang didapatkan dari Ketua Bidang Kepelatihan UKM Bulutangkis UPI, beliau mengatakan masih terdapat atlet yang memiliki tingkat kondisi fisik yang kurang baik sehingga kemampuan *footwork*

yang mereka miliki juga belum baik. Hal ini terlihat dari banyak langkah kaki yang masih lambat, koordinasi gerakan kaki dan pukulan yang kurang baik, serta gerakan kaki yang kurang efektif, sehingga pemain tidak dapat bergerak seefisien mungkin ke segala bagian dari lapangan, sehingga dengan kondisi ini atlet kesulitan dalam mengejar dan mengembalikan *shuttlecock*, kondisi ini tentunya akan menguntungkan bagi pihak lawan untuk memperoleh poin. (Alica & S, 2019).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka pada kesempatan ini saya ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan data dan informasi tentang “Hubungan Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai dan Kelincahan Dengan Keterampilan *Footwork* Pada Atlet Cabang Olahraga Bulutangkis”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah di paparkan, dapat diambil rumusan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan keterampilan *footwork* pada atlet cabang olahraga bulutangkis?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *footwork* pada atlet cabang olahraga bulutangkis?
3. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan *footwork* pada atlet cabang olahraga bulutangkis?

1.3 Tujuan

Berdasarkan dari rumusan masalah yang di paparkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk menguji hubungan antara *power* otot tungkai dengan keterampilan *footwork* pada atlet cabang olahraga bulutangkis.
2. Untuk menguji hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *footwork* pada atlet cabang olahraga bulutangkis.
3. Untuk menguji hubungan antara *power* otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan *footwork* pada atlet cabang olahraga bulutangkis.

1.4 Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dari segi teoritis dan segi praktik untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai informasi bacaan bagi setiap orang agar dapat mengetahui kemampuannya dalam keterampilan *footwork* bulutangkis.

1.4.2 Manfaat Praktik

1. Dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk para pelatih dan atlet bulutangkis khususnya dalam pengembangan latihan dan peningkatan prestasi.
2. Mengetahui adakah hubungan antara *power* otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan *footwork* pada atlet cabang olahraga bulutangkis.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi, urutan penulisan dan hubungan antara satu bab dengan bab lainnya sesuai dengan pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2019 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2019).

Bab I berisi uraian tentang pendahuluan yang akan dipaparkan mengenai latar belakang penelitian yaitu olahraga bulutangkis, teknik bulutangkis (*footwork*), komponen kondisi fisik, rumusan dan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai dan kelincahan dengan hasil keterampilan *footwork* pada cabang olahraga bulutangkis.

Bab II, berisi uraian tentang teori-teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Dibagian bab ini dijelaskan mengenai olahraga bulutangkis, teknik dasar bulutangkis, *footwork* dalam bulutangkis, komponen kondisi fisik penunjang *footwork*, hakikat *power* otot tungkai dan hakikat kelincahan.

Bab III, berisi uraian tentang metode penelitian yang akan dipaparkan mengenai metode dan desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

Bab IV menjelaskan mengenai temuan dan hasil pengolahan data penelitian hubungan *power* otot tungkai dan kelincahan dengan hasil keterampilan *footwork* pada atlet cabang olahraga bulutangkis.

Bab V menjelaskan mengenai kesimpulan yang menunjukkan hasil akhir dari penelitian ini, serta implikasi dan rekomendasi bagi penelitian yang akan melanjutkannya.