

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prestasi Olahraga di Indonesia kian mengalami perkembangan terutama pada cabang olahraga bulutangkis, namun hal itu tidak luput dari pengalaman dan juga latihan. Bulutangkis di Indonesia mengalami kemajuan yang sangat pesat didukung dengan banyak nya prestasi-prestasi yang diperlihatkan oleh cabang olahraga ini, baik dalam ruang lingkup nasional maupun internasional para atlet bulutangkis Indonesia banyak memperlihatkan prestasinya (Limbong, 2021). Para atlet terbaik Indonesia telah mengukir tinta emas dengan menjuarai berbagai kejuaraan bulutangkis tingkat internasional, dan telah membawa nama bangsa Indonesia dikenal dunia (Tafaqur, 2012). Olahraga bulutangkis tidak hanya berkembang dikalangan masyarakat saja tetapi juga berkembang di kalangan pelajar hingga ke tingkat universitas yang mana melalui proses pembibitan yang berjenjang (Suharto, 2019). Bahkan saat ini telah ditemukan banyak club-club pembinaan bulutangkis mulai dari club besar hingga club pembinaan yang berada di daerah-daerah.

Dalam cabang olahraga khususnya bulutangkis untuk meraih prestasi, pelatih menerapkan pendekatan ilmiah yang sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan (Pratama et al., 2020). Prinsip tersebut harus dijalankan oleh pelatih dan juga atlet nya sehingga bisa mencapai tujuan latihan. Tujuan dari pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin, yang mencakup 4 aspek yang harus dikuasai dan perlu dilatih secara seksama: 1) Fisik, 2) Teknik, 3) Taktik, dan 4) Mental (Giriwijoyo et al., 2005).

Bulutangkis adalah olahraga populer di seluruh dunia yang bisa dimainkan oleh semua kalangan, membutuhkan pukulan cepat dan kuat serta gerak kaki yang gesit (Wong et al., 2019). Olahraga ini membutuhkan kesabaran karena dalam permainannya, bulutangkis memerlukan kontrol dan gerak motorik yang gesit. Faktor koordinasi seperti waktu reaksi, langkah kaki dan keseimbangan merupakan karakteristik motorik yang penting dalam olahraga ini (Seth, 2016).

Permainan bulutangkis juga sangat membutuhkan keterampilan untuk menguasai teknik dasar permainannya seperti cara memegang raket, gerakan kaki

(*footwork*) dan teknik dasar pukulan (Hendra Sutiyawan et al., 2015). Pemain bulutangkis menggunakan berbagai teknik dan strategi dalam bermain (Septa et al., 2020). Dalam cabang olahraga ini terdapat berbagai teknik dasar, diantaranya *service*, *smash*, *lob*, *dropshoot*, dan *footwork* yang dibutuhkan untuk bermain bulutangkis. Kelima teknik dasar permainan bulutangkis tersebut harus dikuasai oleh pemain bulutangkis untuk menunjang atau mencapai tujuan permainan (Fadhly et al., 2021). Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* ke daerah permainan lawan dan berusaha supaya lawan tidak bisa memukul atau mengembalikan *shuttlecock* di daerah permainannya sendiri (Ardyanto, 2018). Namun pada kenyataannya seorang pemain yang bermain dilapangan belum bisa membuat permainan menjadi rileks dan tidak terburu-buru untuk mendapatkan point, terkadang para pemain bermain pada pola permainan lawan yang mana pemain tersebut tempo dan gerakannya cenderung mengikuti tempo lawan, hal ini membuat gerakan kaki (*footwork*) yang dilakukan pemain menjadi terlalu cepat atau lambat.

Sering kali pada saat berhenti latihan untuk beberapa waktu membuat reaksi atau refleks menurun yang didapati atlet mati langkah dan terjadinya gerakan kaki menjadi kaku dan salah langkah. Kemungkinannya disebabkan oleh kurangnya kelincahan dalam mempertahankan dan memperkuat otot tungkai, serta fleksibilitas dari gerakan yang dilakukan tersebut kurang menjangkau seluruh area lapangan.

Kemampuan *footwork* atlet masih rendah, dan ini merupakan masalah serius dalam permainan bulutangkis (Mirfan et al., 2020). Dari hasil observasi dan pengamatan secara langsung dilapangan, ketika pelaksanaan UKM bulutangkis, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan yakni; anggota UKM bulutangkis cenderung belum berhasil dalam menguasai gerak badan atau posisi badan, dan langkah kaki yang menyebabkan kegagalan yang terjadi di lapangan. Sebagian besar anggota UKM bulutangkis melakukan gerakan *footwork* dengan asal-asalan, cenderung tidak memperhatikan *footwork* dan hanya mengandalkan pukulan saja, sehingga apa yang menjadi target penguasaan *footwork* menjadi tidak tepat sasaran. Kemudian melemahnya gerakan kaki pada tungkai saat bermain *rally* panjang menyebabkan pemain mati langkah karena anggota UKM bulutangkis

kurang melatih *power* otot tungkai sehingga *footwork* yang didapati anggota UKM Bulutangkis tidak mendapat hasil pukulan yang maksimal karena tidak didukung oleh *power* tungkai dan kurang gesit.

Menurut (Harsono, 1988, hlm. 200) “*Power* terutama penting untuk cabang-cabang olahraga di mana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif”. Dari sekian banyak kelompok otot yang berperan dalam kelincahan yang paling dominan yaitu *power* otot tungkai perlu mendapat perhatian yang lebih. *Power* otot tungkai bisa digunakan sebagai salah satu komponen yang mendukung gerakan kaki (*footwork*) dalam bulutangkis. Permainan bulutangkis memerlukan komponen kondisi fisik kelincahan (*agility*) yang dipengaruhi kondisi fisik yang lain salah satunya *power* otot tungkai (Karyono, 2016). Faktor kelincahan (*agility*) menjadi sebuah keuntungan bagi pemain yang memiliki kemampuan kelincahan yang baik, sehingga banyak cara untuk melatih kelincahan gerakan kaki (*footwork*) pemain bulutangkis (Limbong, 2021). Karena pada dasarnya *footwork* itu memiliki ruang gerak yang sempit dan harus dilakukan dengan gerakan selincah-lincahnya sehingga perlu ada pendukung seperti *power* otot tungkai yang kuat serta fleksibilitas yang bagus.

Fleksibilitas penting dan diperlukan oleh atlet cabang olahraga yang menuntut unsur kekuatan dan kecepatan gerak (Wanda et al., 2018). Pemain bulutangkis membutuhkan tingkat fleksibilitas yang tinggi untuk menangani gerakan-gerakan yang memang sulit dijangkau (Shuttlesmash, 2019). Pemain menerima *shuttlecock* dengan cepat dan memerlukan fleksibilitas tungkai yang memadai sehingga menyambut datangnya *shuttlecock* dari lawan.

Footwork sangat penting dalam hampir semua cabang olahraga, terutama dalam permainan bulutangkis (Tai et al., 2007). Teknik *footwork* harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain agar tidak mudah diombang-ambingkan oleh lawan (Suharto, 2019). *Footwork* yang gesit seperti kemampuan untuk mengubah arah dalam jarak pendek sangat penting dalam ketangkasan bertahan dan menyerang selama pelatihan dan kompetisi bulutangkis (Teu et al., 2005). Permainan bulutangkis membutuhkan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks karena pemain harus melakukan gerakan-gerakan yang dilakukan secara cepat dan berpindah tempat seperti lari cepat, gerak meloncat,

menjangkau, memutar badan dengan cepat dan melakukan langkah kedepan tanpa kehilangan keseimbangan tubuh yang mana gerakan ini dilakukan selama berulang-ulang (Aji, 2018). Selain itu, pemain bulutangkis harus bereaksi bergerak cepat dengan lompatan yang kuat dan gerak kaki yang lincah sepanjang permainan (Lin et al., 2020).

Footwork bulutangkis dapat dilakukan dengan beberapa teknik langkah kaki yang meliputi langkah berurutan dan menyilang. Dengan berbagai macam langkah kaki, pemain dapat bergerak seefisien dan seefektif mungkin untuk menghasilkan pukulan yang maksimal. Terjadi pula penurunan keterampilan kelincahan gerak kaki saat bermain, terlihat pada gerakan yang dilakukan kurang efektif dan masih belum terkoordinasi dalam praktek di lapangan (Astrawan et al., 2016).

Sehingga diharapkan *power* tungkai dan fleksibilitas dapat mendukung *footwork* bulutangkis untuk bisa lebih cepat dan lincah dalam merespons arah datangnya *shuttlecock* dari lawan. Untuk itu penulis tertarik untuk meneliti mengenai Dukungan *Power* Tungkai dan Fleksibilitas terhadap hasil Keterampilan *Footwork* Bulutangkis.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1) Apakah terdapat dukungan *power* tungkai terhadap keterampilan *footwork* atlet bulutangkis?
- 2) Apakah terdapat dukungan fleksibilitas terhadap keterampilan *footwork* atlet bulutangkis?
- 3) Apakah terdapat dukungan *power* tungkai dan fleksibilitas terhadap hasil keterampilan *footwork* atlet bulutangkis?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari Penelitian ini yaitu:

- 1) Untuk mengetahui apakah terdapat dukungan *power* tungkai terhadap keterampilan *footwork* atlet bulutangkis?

- 2) Untuk mengetahui apakah terdapat dukungan fleksibilitas terhadap keterampilan *footwork* atlet bulutangkis?
- 3) Untuk mengetahui apakah terdapat dukungan *power* tungkai dan fleksibilitas keterampilan *footwork* atlet bulutangkis?

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari berbagai aspek. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

- 1) Manfaat dari segi Teoritis, dapat dijadikan sumber pengetahuan baru dan sumber bacaan bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya. selain itu penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi perkembangan pelatihan kondisi fisik sebagai bahan dalam meneliti bagi penelitian selanjutnya.
- 2) Manfaat praktik, bagi pelatih dapat menjadikan bahan evaluasi latihan *footwork* bagi pelatih, dan bagi sampel dapat menjadi bahan informasi bahwa mengetahui keselarasan gerak dalam bulutangkis, dukungan *power* tungkai, dan fleksibilitas dalam *footwork* itu penting guna dapat lebih menjadikan nyaman, kelincahan serta keefektifan gerakannya.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi terdapat sistematika penulisan dalam prosedur penyusunan sesuai dengan pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2019 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2019) yaitu sebagai berikut:

Bab I Latar belakang yang berisikan tentang bagaimana atlet memiliki *footwork* yang gesit serta lincah di dukung oleh *power* tungkai dan fleksibilitas sehingga dapat memberikan dukungan positif terhadap keterampilan *footwork* yang dihasilkan. Rumusan masalah untuk mengetahui dukungan *power* tungkai dan fleksibilitas terhadap keterampilan *footwork* atlet bulutangkis. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dukungan *power* tungkai dan fleksibilitas terhadap *footwork* atlet bulutangkis. Manfaat penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan untuk menjaga kondisi fisik atlet.

Bab II berisikan tentang kajian teori yang menjelaskan mengenai teori-teori, konsep-konsep penjelasan dari bidang yang sedang dikaji. Dalam kajian teori ini peneliti memaparkan mengenai teknik dasar bulutangkis, macam-macam *footwork*, kondisi fisik, *power* tungkai, dan fleksibilitas terhadap keterampilan *footwork* atlet bulutangkis, juga mencantumkan penelitian terdahulu yang dirasa relevan berkaitan dengan dukungan *power* tungkai dan fleksibilitas terhadap keterampilan *footwork* atlet bulutangkis. Kerangka berfikir dan Hipotesis penelitian.

Bab III menjelaskan bagian metode penelitian, dalam penelitian ini berisi pemaparan metode penelitian yang memuat desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

Bab IV temuan dan pembahasan berisi pemaparan mengenai hasil temuan penelitian dan pembahasan.

Bab V berisi kesimpulan yang memuat simpulan, implikasi dan rekomendasi, bab ini juga menjabarkan masukan, saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.