

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis adalah suatu olahraga yang digemari, menggunakan raket dan dimainkan oleh dua orang yang saling berlawanan (nomor tunggal) lalu dua pasangan (nomor ganda). Ghosh, Singh, dan Jawahar (2018) menyatakan bahwa bulutangkis adalah olahraga yang menarik di kalangan umum. *Badminton World Federation* (BWF) memperkirakan bahwa sekitar 200 juta orang dari segala usia dan level bermain di seluruh dunia (Sugiyanto & Prayitno, 2017). Dalam bulutangkis unsur utama yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis adalah gerak dasar dalam permainan bulutangkis. Tanpa penguasaan gerak dasar bulutangkis dengan baik, maka peserta didik tidak dapat bermain bulutangkis dengan baik pula (Muhajir, 2017: 86).

Bermain bulutangkis dengan berbagai teknik pukulan sebagai awal dari bermain bulutangkis sebelum menuju ke teknik yang lebih sulit. Permainan bulutangkis menuntut berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Pemain harus melakukan gerak cepat, melompat, memutar tubuh dan berusaha menjangkau *shuttlecock*, serta melakukan serangan dan bertahan namun tanpa kehilangan keseimbangan tubuh (Ni'mah & Deli, 2017: 46). Permainan bulutangkis tentunya tidak lepas dengan reaksi kecepatan dan kelincahan. Tanpa adanya reaksi kecepatan dan kelincahan maka tidak adanya pula pergerakan yang efektif untuk menjemput *shuttlecock* dan mengembalikan *shuttlecock* di wilayah lawan.

Pencapaian prestasi seorang pemain bulutangkis memerlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti kekuatan otot tungkai, kelincahan, dan daya tahan kardiovaskular. Seorang pemain bulutangkis dapat menguasai lapangan sehingga dapat menjangkau dan mengembalikan *shuttlecock* yang ditempatkan lawan tanpa menemui kesulitan artinya memiliki kelincahan yang baik. Kaki berperan sebagai penopang tubuh dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa untuk melakukan gerakan pukulan dengan efektif. Langkah kaki dalam permainan bulutangkis sering diistilahkan *footwork*. Prinsip dasar *footwork* dalam permainan bulutangkis adalah kaki yang sesuai dengan tangan digunakan untuk memegang raket saat memukul selalu berakhir sesuai arah tangan.

Permainan bulutangkis memerlukan komponen kondisi fisik kelincahan yang dipengaruhi kondisi fisik yang lain salah satunya kekuatan otot tungkai, karena setiap melakukan pukulan pemain harus mengejar *shuttlecock* dengan langkah kaki yang ringan dan lincah ke semua sudut lapangan. Karyono (2016) menjelaskan bahwa dalam pengamatan setiap kejuaraan yang diselenggarakan baik oleh pengurus provinsi maupun pengurus kabupaten seperti kejuaraan *Open Badminton Championship* tahun 2008 sampai dengan tahun 2010, pemain yang mengikuti kejuaraan tersebut masih terasa berat langkah kaki dan kurang lincah dalam mengejar *shuttlecock*. Seringnya pemain terlambat memukul *shuttlecock* yang jauh dari badan, sehingga akurasi pukulan tidak dapat dikontrol dengan baik. Keterlambatan memukul *shuttlecock* disebabkan berbagai hal seperti kurangnya kecepatan reaksi, *power* otot tungkai, dan *footwork* yang kurang baik. Adanya

pengulangan latihan *footwork*, pemain dapat meningkatkan kelincahan dan kekuatan otot tungkai pemain.

Kualitas *footwork* yang baik ditentukan oleh irama dan ketepatan langkah, maka untuk dapat menguasai kualitas yang diharapkan adalah latihan yang sering dengan simulasi gerakan sesuai dengan praktek dalam permainan bulutangkis. Faktor kelincahan menjadi hal yang penting dalam permainan bulutangkis. Selain itu tujuan melatih *footwork* adalah untuk persiapan tangan dan kaki pemain agar dapat bergerak dengan cepat dan *eksplosif* (Grice, 2011: 9). Cara mengatur gerak *footwork* yang baik yaitu pemain mampu bergerak seefisien mungkin ke semua bagian dalam lapangan. Ada enam daerah dasar dan di tempat itu pemain harus bergerak secara efektif. Pemain melakukan langkah menjemput dan memukul *shuttlecock* kemudian kembali di tengah lapangan area sendiri. Pentingnya pemain dalam mengatur langkah kaki, karena pemain tidak mungkin memukul *shuttlecock* dengan efisien ataupun mengontrol lawan apabila pemain tidak dapat dengan mudah berada pada posisi untuk memukul (Poole, 2013: 49).

Latihan yang dapat meningkatkan kelincahan gerak *footwork* dan kekuatan otot tungkai pada permainan Bulutangkis yaitu *drill test T*, *shuttle run*, *skipping*, *sprint* dan *shadow*. *Shadow* merupakan salah satu latihan yang sering digunakan dalam berlatih Bulutangkis. Latihan *shadow* dapat menambah kemampuan dan kebugaran waktu yang bersamaan. Bergerak dengan cepat, ringan dengan seiring pada kaki pemain. Latihan *shadow* dapat melakukan variasi langkah seperti menggunakan jalan, lari dan langkah samping. Tujuan variasi langkah agar bisa menjaga keseimbangan setiap saat, dengan teratur *setiap* bermain *stroke* (Salim,

2007: 92-93). Latihan *shadow* dapat dilakukan di klub bulutangkis maupun di sekolah dalam ekstrakurikuler. Latihan tersebut juga terdapat dalam kurikulum sekolah yang merupakan salah satu program peningkatan jasmani. Namun latihan *shadow* belum diterapkan secara maksimal dalam ekstrakurikuler di sekolah. Hal ini didukung dari hasil wawancara dan survey kepada pelatih dan peserta didik di beberapa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Yogyakarta dapat dipaparkan bahwa minat dan keyakinan diri peserta didik dalam ekstrakurikuler latihan bulutangkis sudah mulai menurun. Data peserta didik yang memilih ekstrakurikuler bulutangkis dalam setiap tahunnya mengalami penurunan dan terdapat kekurangan permainan dalam kelincahan di setiap kompetisi dan latihan. Kurangnya variasi permainan teknik bulutangkis yang dilakukan peserta didik yang mengakibatkan dalam dua tahun belakangan ini pada beberapa SMK di Yogyakarta belum mendapat prestasi ditingkat pelajar bahkan untuk lolos mewakili kabupaten masih belum ada untuk tahun belakangan ini. Salah satu faktor penyebab kekurangan pemain SMK yang belum meningkat prestasinya yaitu kelincahan *footwork*.

Kelincahan (*agility*) adalah usaha seorang pemain untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kurangnya reaksi kelincahan dan olah kaki peserta didik yang masih belum teratur menyebabkan terhambatnya variasi pukulan yang dilakukan peserta didik yang ingin bermain lepas dan dapat menghasilkan *point* dengan bermacam teknik taktik dan dukungan fisik peserta didik. Pengaruh adanya hambatan dan belum teraturnya olah kaki dilakukan peserta didik mengakibatkan penurunan tingkat

kepercayaan diri peserta didik. Program latihan yang biasa dilakukan peserta didik ekstrakurikuler yaitu latihan kompetisi nomor *single* maupun ganda tidak dapat meningkatkan kemampuan dan kepercayaan diri peserta didik. Sayangnya, program latihan kompetisi peserta didik ekstrakurikuler mengalami kejenuhan karena peserta didik mengalami kesulitan dalam mengikuti gerak langkah yang benar dan kurang meningkatkan suatu reaksi kecepatan dalam bergerak. Hal ini didukung dengan hasil wawancara pada peserta didik yaitu peserta didik merasa tidak ada peningkatan dalam segi teknik dan gerak dimana saat melakukan reaksi *footwork* atau gerak langkah kaki yang mengalami kesulitan dalam reaksi dan kelincahan untuk menghasilkan teknik pukulan yang sulit dikembalikan oleh lawan dan dapat menghasilkan poin.

Program latihan dalam pembentukan *footwork* sebenarnya lebih baik jika menggunakan latihan *shadow* dan alat bantu yang dapat memvariasikan latihan lebih menyenangkan dan mengembalikan tingkat keyakinan diri peserta didik, yaitu mudah dilakukan serta dapat meningkatkan kelincahan *footwork* dalam reaksi dan kelincahan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dalam melakukan teknik pukulan bulutangkis. Kombinasi *footwork* dalam metode rasional yaitu landasan yang melalui gerak kaki saat berada di posisi yang menguntungkan dalam menghasilkan pukulan yang tepat sasaran. Apabila memiliki gerak kaki yang baik tetapi tidak memiliki kinerja baik, maka tidak bisa bermain dengan baik. Teknik bulutangkis dan gerak kaki adalah dua kondisi yang diperlukan untuk latihan bulutangkis yang saling membutuhkan dan memiliki hubungan

timbang balik (Chen, 2014). Dalam membantu latihan yang menghasilkan reaksi yang baik dan teratur maka diperlukan program dalam membantu secara efektif reaksi kelincuhan gerak yang teratur.

Latihan *shadow* dengan penambahan alat beban gerak dapat membantu secara efektif pada proses latihan. Program latihan yang menggunakan alat beban terbukti dapat meningkatkan hasil latihan. Secara biomekanik olahraga dibutuhkan dalam membahas teori dan teknologi pengembangan yang apabila sudah valid dapat diterapkan oleh pelatih harian, sehingga pengembangan tersebut dapat meningkatkan keterampilan gerak Bulutangkis (Qichang, Yan, Jianshe, & Ming, 2014). Alat beban latihan yang diterapkan penelitian ini yaitu *elastic resistance band* yaitu karet yang ketika peserta didik melakukan gerakan *shadow* akan menghambat pergerakan sehingga otot tungkai peserta didik lebih bekerja lebih keras untuk mencapai target. Alat beban latihan lainnya yaitu alat bantu pemberat dikaki digunakan dibagian atas mata kaki atau diatas engkel kaki. Latihan menggunakan *resistance band* sangat efektif meningkatkan kekuatan otot tungkai, dan kemampuan untuk menghasilkan kelincuhan yang maksimal (Tufano & Amone, 2018).

Peserta didik yang mengikuti olahraga bulutangkis secara konsisten menunjukkan keterampilan seperti kecepatan, kekuatan otot, dan tenaga *aerobic* maksimal mengingat pentingnya kualitas fisiologis dan keterampilan untuk peserta didik bulutangkis, menumbuhkan minat peserta didik harus menemukan metode yang paling efektif dalam peningkatan kualitas gerak, maka latihan dengan alat bantu *resistance band* dapat digunakan untuk meningkatkan gerak

footwork peserta didik. Latihan *shadow* menggunakan alat bantu *resistance band* sangat membantu mengefektifkan reaksi kelincahan *footwork* yang dimana alat bantu *resistance band* dapat menciptakan rangsangan dan antusiasme serta menginovasi peserta didik untuk melakukannya sehingga dapat meningkatkan *footwork* (Karyono T. H., 2016).

B. Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah yang diuraikan oleh penulis adalah:

1. Belum ada penerapan latihan kelincahan menggunakan alat bantu *resistance band* dalam kelincahan *footwork* yang baik pada peserta didik di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).
2. Penerapan latihan *shadow* masih kurang bervariasi.
3. Latihan *shadow* belum optimal dilakukan setiap latihan bulutangkis sebagai peningkatan gerak *footwork* peserta didik.
4. Belum adanya pemanfaatan alat bantu *resistance band* untuk latihan *shadow* dalam meningkatkan gerak *footwork* peserta didik pada ekstrakurikuler bulutangkis SMK.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang diteliti yaitu “pengaruh latihan *shadow* (menggunakan *elastic resistance band* dan *ankle weight*) dan kekuatan otot tungkai (tinggi dan rendah) terhadap *footwork* peserta didik pada ekstrakurikuler Bulutangkis sekolah menengah kejuruan”.

Kemudian menentukan perbedaan *footwork* dan kekuatan otot tungkai dari kedua latihan *shadow* yang menggunakan masing-masing alat bantu tersebut.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah berdasarkan identifikasi masalah ialah :

1. Apakah ada perbedaan pengaruh antara peserta didik yang diberikan latihan *shadow* menggunakan *elastic resistance band* dengan peserta didik yang diberikan latihan *shadow* menggunakan *ankle weight* terhadap *footwork* pada ekstrakurikuler bulutangkis di Sekolah Menengah Kejuruan?
2. Apakah ada pengaruh pengaruh antara peserta didik yang memiliki kekuatan otot tungkai yang tinggi dengan peserta didik yang memiliki kekuatan otot tungkai rendah terhadap *footwork* pada ekstrakurikuler bulutangkis di Sekolah Menengah Kejuruan?
3. Apakah ada interaksi antara tingkat kekuatan otot tungkai dan latihan *shadow* menggunakan alat bantu yang berbeda terhadap *footwork* peserta didik pada ekstrakurikuler bulutangkis Sekolah Menengah Kejuruan?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini berdasarkan rumusan masalah adalah:

1. Adanya perbedaan pengaruh antara peserta didik yang diberikan latihan *shadow* menggunakan *elastic resistance band* dengan peserta didik yang diberikan latihan *shadow* menggunakan *ankle weight* terhadap *footwork* pada ekstrakurikuler bulutangkis di Sekolah Menengah Kejuruan.
2. Adanya perbedaan pengaruh antara peserta didik yang memiliki kekuatan otot tungkai yang tinggi dengan peserta didik yang memiliki kekuatan otot

tungkai rendah terhadap *footwork* pada ekstrakurikuler bulutangkis di Sekolah Menengah Kejuruan.

3. Adanya interaksi antara tingkat kekuatan otot tungkai dan latihan *shadow* menggunakan alat bantu yang berbeda terhadap *footwork* peserta didik pada ekstrakurikuler bulutangkis Sekolah Menengah Kejuruan.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis tentang penerapan latihan *shadow* menggunakan *elastic resistance band* dan *ankle weight* terhadap *footwork* dan kekuatan otot tungkai.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih

Pelatih dapat mengetahui dan menerapkan latihan *shadow* menggunakan *elastic resistance band* dan *ankle weight* terhadap *footwork*.

b. Bagi Mahasiswa

Hasil Penulisan ini diharapkan dapat menambah referensi yang telah dimiliki, khususnya mengenai topik tentang latihan *shadow* menggunakan *elastic resistance band* dan *ankle weight* terhadap *footwork*.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan motivasi berlatih dengan menggunakan latihan *shadow* menggunakan *elastic resistance band* dan *ankle weight* terhadap *footwork*.