

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang banyak dilakukan oleh manusia yang tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan mental, mengisi waktu luang, dan mengatasi rasa bosan, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Menurut Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Olahraga pun menjadi kebutuhan yang penting bagi setiap individu menjaga kesehatan dan kebugaran fisik mereka. Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat pada umumnya adalah bulu tangkis.

Menurut Fabish dkk (2019). Olahraga **bulu tangkis** merupakan permainan raket yang melibatkan hampir seluruh anggota tubuh untuk bergerak secara bebas di lapangan dalam melakukan berbagai teknik pukulan terhadap *shuttlecock* dengan tujuan menjatuhkannya di area lawan untuk memperoleh poin kemenangan. Dari olahraga bulu tangkis ini tubuh kita juga bisa menjadi bugar serta sehat.

Di Indonesia, bulu tangkis memiliki sejarah panjang dan merupakan salah satu olahraga paling populer serta berprestasi di kancah internasional. Banyak atlet bulu tangkis indonesia telah meraih gelar juara di berbagai ajang dunia seperti ALL England, Piala Thomas, Uber, dan Olimpiade. Selain itu, Indonesia juga memiliki berbagai turnamen bergengsi yang menjadi ajang pembinaan dan kompetisi atlet, seperti Indonesia Open, Indonesia Masters, dan Kejuaraan Nasional PBSI. Turnamen-turnamen ini tidak hanya menjadi ajang bagi pemain profesional untuk bersaing, tetapi juga menjadi sarana bagi talenta muda dalam

menunjukkan kemampuannya di tingkat nasional sebelum melangkah ke kompetisi dunia.

Menurut Subardjah (2000) bulu tangkis memiliki gerak dan jenis keterampilan yang bersumber dari tiga keterampilan dasar, yaitu lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Pada gerak lokomotor misalnya, gerakan menggeser, melangkah, berlari, memutar badan, dan melompat. Gerak non-lokomotor misalnya sikap berdiri saat servis atau menerima servis, gerak melenting, menjangkau, atau berbagai posisi badan. Gerak manipulatif yaitu memukul *shuttlecock* dengan raket dari berbagai posisi. Dari bentuk semua gerakan tadi, terdapat beberapa pola gerak yang sifatnya sangat dominan, sehingga menjadi ciri utama dari permainan bulu tangkis. Pola gerak tadi adalah berbagai macam cara berdiri, melangkah berbagai arah, misalnya melangkah kedepan, melangkah kebelakang, melangkah kesamping kiri, dan kanan, mundur, serong kanan dan serong kiri. Kemudian ada juga melompat saat melakukan pukulan-pukulan atas. Selanjutnya gerakan memukul *shuttlecock* menggunakan raket dapat dilakukan dari atas kepala (*overhead strokes*), dari samping atau mendatar (*side arm strokes*), dan dari bawah (*under hand strokes*).

Karakteristik dari permainan bulu tangkis adalah permainan dengan mengejar dan menjangkau *shuttlecock* kemanapun arahnya dan berusaha untuk memukul *shuttlecock* supaya tidak jatuh didaerah permainan sendiri. Dengan demikian pemain harus bergerak dengan cepat dan lincah untuk mengejar dan menjangkau *shuttlecock*, sehingga *shuttlecock* dapat dipukul dengan sempurna dan jatuh di daerah permainan lawan. Dengan demikian faktor kelincahan sangat penting dalam permainan bulu tangkis, karena kelincahan sangat diperlukan untuk

menguasai teknik dan taktik yang lebih kompleks, yang dapat dilihat dalam situasi permainan bulu tangkis, antara lain bergerak cepat dan lincah, untuk menjangkau *shuttlecock* agar dapat diperoleh pukulan yang baik dan akurat. Untuk dapat melakukan pukulan yang baik, seorang atlet bulu tangkis harus dapat menguasai lapangan dengan cara berlari, melangkah, melompat, dan mengubah posisi badan yang dikenal dengan istilah rangkaian olah kaki (*footwork*).

Yuliana, N., & Riono, P. B. (2022), menyatakan dalam melaksanakan kegiatan berlatih atau dengan dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang dengan adanya penambahan beban latihan yang signifikan. Latihan secara berulang-ulang dapat diartikan sebagai proses bertahap yang dilakukan secara konsisten. Hal ini tentu membantu meningkatkan kelincahan. Adapun yang harus diperhatikan di dalam kondisi fisik pemain bulu tangkis adalah kelincahan.

Kelincahan merupakan hal penting dalam olahraga bulu tangkis yang sangat mempengaruhi performa seorang pemain di lapangan. Kelincahan mengacu pada kemampuan seseorang atlet untuk bergerak dengan cepat, berubah arah dengan efisien, serta menjaga keseimbangan saat merespons serangan lawan. Dalam permainan bulu tangkis pemain harus dapat berlari maju, mundur, dan menyamping dengan kecepatan tinggi untuk mengantisipasi datangnya *shuttlecock*. Pergerakan yang cepat juga menguntungkan dalam menyerang, seperti ketika melakukan *smash* dan *drop shot*. Oleh karena itu, latihan yang berfokus pada peningkatan kelincahan ini. Tentu membutuhkan latihan *footwork* dengan alat berbasis teknologi lampu sensorik.

Perkembangan teknologi tidak hanya berpengaruh dalam memudahkan kehidupan bermasyarakat, tetapi juga membawa dampak signifikan dalam dunia

olahraga. Inovasi teknologi telah meningkatkan berbagai aspek olahraga, mulai dari peralatan latihan yang lebih canggih, salah satunya adalah teknologi lampu sensorik, alat teknologi yang dirancang untuk melatih pemain bulu tangkis agar lebih cepat dalam merespons perubahan arah secara mendadak, yang merupakan tuntutan utama dalam permainan bulu tangkis. Dengan adanya lampu yang menyala secara acak di berbagai titik, pemain harus bergerak sesuai dengan stimulus yang diberikan, sehingga refleks dan ketepatan gerakan dapat terasah lebih baik. Selain itu, latihan ini juga meningkatkan koordinasi antara mata dan kaki, yang sangat penting dalam mengarahkan pukulan secara presisi.

Berdasarkan hasil observasi dan diskusi dengan pelatih ditemukan bahwa dari program latihan yang diberikan kepada atlet ditargetkan untuk mendapatkan medali emas dipertandingan tingkat Kabupaten Asahan, namun pada kenyataannya di lapangan sebagian besar atlet PB Diponegoro kurang maksimal dalam pertandingan persahabatan melawan PB PT Satu Asahan yang diselenggarakan di Gedung Yus Motor pada tahun 2025. Tidak ada satupun anak didik PB Diponegoro Asahan yang dapat memenangkan pertandingan persahabatan melawan PB PT Satu Asahan.

Perkembangan hasil latihan atlet PB Diponegoro sangatlah jauh dibandingkan dengan hasil latihan atlet PB PT Satu Asahan, hal ini dapat dilihat ketika atlet PB Diponegoro Asahan bertanding ketika musuh (lawan) memberikan bola tipuan, maka untuk bola selanjutnya atlet PB Diponegoro Asahan kurang siap dalam pergerakan (*footwork*) sehingga tidak dapat mengambil posisi yang tepat untuk mengembalikan bola dengan baik. Hal ini membuat pukulan mereka kurang, memudahkan lawan untuk menyerang dan menambah poin.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan ditemukan bahwasannya latihan *footwork* berbasis teknologi memberikan pengaruh signifikan terhadap kelincahan dan daya tahan atlet PB. Lyansa Musbagik (Kusuma dan Aminullah, 2019).

Berdasarkan data di atas maka peneliti memberikan terobosan baru dari penelitian ini yaitu latihan *footwork* berbasis teknologi lampu sensorik terhadap kelincahan. Peneliti memilih latihan ini karena latihan menggunakan media lampu sensorik khususnya di Kabupaten Asahan belum ada yang menerapkan latihan *footwork* berbasis teknologi lampu sensorik dan juga dipilih berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di lapangan pembinaan olahraga prestasi di klub bulu tangkis khususnya di PB Diponegoro Asahan yang masih menggunakan sistem latihan *footwork* manual dari dulu hingga sekarang.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *footwork* berbasis teknologi lampu sensorik terhadap kelincahan dalam permainan bulu tangkis. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan dalam permainan bulu tangkis, maka penulis melakukan penelitian di PB Diponegoro Asahan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan kelincahan atlet PB Diponegoro Asahan Masih rendah.
2. Belum pernah dilakukan latihan *footwork* berbasis teknologi lampu sensorik di PB Diponegoro Asahan.

3. Apakah latihan *footwork* berbasis teknologi lampu sensorik dapat meningkatkan kelincahan pada atlet PB Diponegoro Asahan.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan tidak meluas pada pembahasan yang lain. adapun permasalahan dalam penelitian ini hanya pada “Pengaruh Latihan *Footwork* Berbasis Teknologi Lampu Sensorik Terhadap Kelincahan pada Atlet PB Diponegoro Asahan”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *footwork* berbasis teknologi lampu sensorik terhadap kelincahan pada atlet PB Diponegoro Asahan?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *footwork* berbasis teknologi lampu sensorik terhadap kelincahan pada atlet PB Diponegoro Asahan.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Ada beberapa kegunaan hasil penelitian yang akan dilakukan dan dilaksanakan dapat diharapkan untuk memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Kegunaan teoritis:
 - a. hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu khususnya dalam pengembangan metode latihan *footwork* berbasis teknologi lampu sensorik untuk meningkatkan kelincahan atlet bulu tangkis.

- b. memberikan dasar referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji penggunaan teknologi modern dalam meningkatkan kelincahan atlet bulu tangkis.

2. Kegunaan praktis:

- a. memberikan solusi kepada pelatih dan atlet PB Diponegoro Asahan dalam meningkatkan kelincahan melalui latihan *footwork* menggunakan teknologi lampu sensorik secara lebih efektif.
- b. menjadi pedoman bagi klub bulu tangkis dalam mengembangkan program latihan inovatif berbasis teknologi untuk meningkatkan performa atlet di lapangan.

