

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia, dikenal karena kecepatan, ketangkasan, dan strategi yang diperlukan dalam permainannya. Berasal dari permainan tradisional di Inggris pada abad ke-19, bulutangkis kini telah berkembang menjadi olahraga yang diakui secara internasional, dengan berbagai turnamen prestisius seperti Olimpiade dan Kejuaraan Dunia. Olahraga ini dimainkan oleh dua orang (tunggal) atau dua pasangan (ganda) yang saling beradu untuk mengembalikan *shuttlecock* di atas net. Keunikan bulutangkis terletak pada kombinasi antara fisik yang kuat, ketepatan, dan kecerdasan dalam mengambil keputusan. Selain itu, bulutangkis juga menawarkan manfaat kesehatan yang signifikan, seperti peningkatan daya tahan kardiovaskular, koordinasi, dan kebugaran secara keseluruhan (Ngaru et al., 2022).

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kombinasi kecepatan, ketepatan, kelincahan, kekuatan, dan stamina. Permainan bulutangkis menuntut penguasaan teknik dasar yang baik agar atlet dapat bermain secara efektif dan efisien. Teknik dasar dalam bulutangkis meliputi grip (cara memegang raket), service, stroke (forehand, backhand, overhead, netting, drive), dan footwork (pola langkah). Setiap teknik memiliki tantangan tersendiri yang dapat mempengaruhi performa atlet di lapangan. Beberapa masalah yang sering dihadapi atlet dalam penguasaan teknik dasar bulutangkis antara lain: Grip: Banyak atlet pemula yang mengalami kesalahan dalam memegang raket, sehingga

berdampak pada kurang maksimalnya pukulan yang dihasilkan, baik dari segi kekuatan maupun kontrol (Rusdiana, 2020). Service: Kesalahan umum dalam service meliputi ketinggian shuttlecock yang tidak konsisten, serta kurang akuratnya penempatan shuttlecock ke area lawan (Setiawan, 2021). Stroke: Permasalahan dalam stroke sering terkait dengan posisi tubuh yang kurang stabil saat melakukan pukulan, sehingga kualitas pukulan menjadi kurang optimal (Sari, 2021). Footwork: Masalah yang paling dominan dan berdampak besar adalah pada aspek footwork. Footwork yang tidak efisien akan menghambat pergerakan atlet dalam menjangkau shuttlecock secara tepat waktu dan posisi tubuh yang kurang ideal untuk melakukan pukulan (Susanto, 2022). Rudi Hartono (Legenda Bulutangkis Indonesia) “Footwork adalah fondasi dari semua teknik dalam bulutangkis. Tanpa footwork yang baik, pemain akan selalu terlambat menjemput bola, bahkan jika teknik pukulannya sudah bagus”. Footwork yang buruk juga menjadi akar dari kesalahan teknis lain seperti stroke dan netting, karena posisi tubuh yang salah berasal dari pola langkah yang tidak tepat. Menurut Subagyo (2019), footwork merupakan fondasi utama dalam bulutangkis karena semua teknik pukulan sangat bergantung pada kecepatan dan keakuratan gerakan kaki dalam mencapai shuttlecock di berbagai sudut lapangan. Berdasarkan penelitian oleh Purnomo & Hidayat (2023), *footwork* yang tidak terlatih dengan baik berdampak pada menurunnya efektivitas serangan dan pertahanan pemain, terutama pada level pemula hingga menengah. Lebih lanjut, Hidayat (2021) dalam jurnalnya mengungkapkan bahwa banyak atlet pemula gagal menguasai footwork yang benar karena kurangnya pemahaman konsep dasar pola langkah serta latihan footwork yang monoton dan kurang menarik. Hal ini berdampak pada kesalahan

posisi saat menerima shuttlecock, sehingga akurasi dan kekuatan pukulan menjadi rendah.

Teknik footwork dianggap penting terutama bagi pemula, karena gerakan kaki sangat berfungsi dalam permainan bulutangkis sebagai penopang badan atlet dapat lebih menempatkan tubuh pada posisi yang sangat tepat agar dapat menciptakan gerakan pukulan yang lebih sangat efektif (Chen, 2014; Junaidi et al., 2024). Footwork adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan gerakan memukul shuttlecock sesuai dengan posisinya (Ramadhan et al., 2018). Footwork sangat dibutuhkan untuk menunjang gerakan yaitu kelincahan, karena pemain memerlukan ketangkasan dan mobilitas yang tinggi untuk mengambil bola ke titik sudut lapangan, memotong arah cock lawan dengan cepat. Langkah bulutangkis membutuhkan gerakan yang terstruktur dan bebas kesegala arah untuk mengukur kemampuan mengambil cock dengan cepat dalam penguasaan lapangan bulutangkis, untuk dapat menjadi atlet yang bagus dan apik dibutuhkan skill atau kemampuan serta keterampilan dasar untuk menunjang keberhasilan yang optimal salah satu nya memiliki teknik gerak dasar kerja kaki (footwork) yang ringan dan luwes untuk bisa menjangkau cock dengan gesit. Menurut para ahli bulutangkis, penguasaan footwork merupakan fondasi utama dalam meningkatkan performa permainan. Grice (2008) menyatakan bahwa footwork yang efektif memungkinkan pemain bergerak cepat, seimbang, dan efisien sehingga mampu menjangkau shuttlecock dengan posisi tubuh yang tepat. Selanjutnya, Subarjah (2010) menegaskan bahwa teknik footwork seperti pivot, sidestep, crossover, lunge, shuffle, split-step, lateral, dan diagonal sangat menentukan kualitas pukulan karena gerak kaki yang benar akan mendukung

koordinasi tubuh secara keseluruhan. Dalam konteks bulutangkis, penggunaan split-step membantu kesiapan reaksi, lunge efektif untuk mengambil bola di depan net, crossover dan diagonal mempercepat perpindahan ke sudut lapangan, sementara pivot berperan penting dalam memaksimalkan pukulan forehand dan backhand. Dengan demikian, pendapat para ahli menunjukkan bahwa penguasaan berbagai jenis footwork tidak hanya meningkatkan kecepatan dan kelincahan, tetapi juga menjadi faktor penentu keberhasilan teknik dan strategi permainan bulutangkis.

Untuk menguasai footwork yang baik, atlet harus dibina dan dilatih secara spesifik dan sistematis, sehingga dapat melakukan gerak kaki (footwork) dengan baik dan benar. Melakukan langkah kaki yang benar dalam permainan bulutangkis sangat penting untuk dikuasai secara baik oleh setiap pemain bulutangkis sebagai syarat untuk meningkatkan kualitas keterampilan memukul shuttlecock. Kesimpulannya, permasalahan terbesar dalam penguasaan teknik dasar bulutangkis terletak pada footwork. Footwork yang tidak baik menjadi akar dari banyak kesalahan teknis lainnya. Oleh karena itu, penting untuk menempatkan latihan footwork sebagai prioritas utama dalam pembelajaran dan pelatihan bulutangkis, dengan pendekatan yang inovatif dan menyenangkan agar meningkatkan motivasi atlet dalam berlatih.

Pelaksanaan latihan footwork dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di tingkat SMA pada kenyataannya masih menghadapi berbagai permasalahan di lapangan. Berdasarkan hasil observasi langsung dan wawancara mendalam yang dilakukan peneliti dengan pelatih serta peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Swasta Sri Langkat, diketahui bahwa proses latihan masih didominasi oleh

pendekatan konvensional. Program latihan yang diterapkan cenderung bersifat rutinitas, dengan pola latihan footwork yang dilakukan secara berulang dan minim variasi, seperti gerakan maju-mundur, menyamping, dan diagonal yang dilakukan tanpa modifikasi bentuk latihan. Dalam pelaksanaannya, latihan footwork sering dilakukan dalam suasana yang kurang kondusif, di mana sebagian siswa tampak kurang antusias, mudah merasa lelah, dan kurang fokus mengikuti instruksi pelatih. Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa merasa latihan footwork bersifat melelahkan dan membosankan karena dilakukan dengan pola yang sama pada setiap pertemuan. Selain itu, pelatih juga mengungkapkan bahwa keterbatasan referensi variasi latihan serta waktu latihan yang terbatas menjadi faktor yang memengaruhi kurang optimalnya pelaksanaan latihan footwork. Kondisi tersebut semakin diperparah oleh keadaan siswa yang mengikuti latihan setelah menyelesaikan aktivitas pembelajaran di kelas. Kelelahan fisik dan mental akibat kegiatan akademik menyebabkan sebagian siswa tidak dapat mengikuti latihan secara maksimal. Hal ini terlihat dari gerakan footwork yang kurang cepat, kurang tepat, serta rendahnya konsistensi pergerakan kaki selama latihan maupun simulasi permainan. Berdasarkan pengamatan peneliti, kemampuan footwork siswa belum menunjukkan perkembangan yang signifikan, meskipun latihan telah dilakukan secara rutin. Selain itu, hasil pengamatan pada klub bulutangkis Garuda BC di Kabupaten Langkat menunjukkan bahwa kemampuan teknik pukulan atlet secara umum berada pada kategori baik, namun kemampuan footwork masih tergolong rendah. Rata-rata persentase kemampuan footwork atlet hanya mencapai 57,8%, yang mengindikasikan bahwa pergerakan kaki atlet belum efisien dan konsisten. Temuan ini memperkuat fakta bahwa permasalahan utama

dalam penguasaan teknik dasar bulutangkis, baik di klub maupun di sekolah, terletak pada aspek footwork. Oleh karena itu, diperlukan model latihan yang tidak hanya efektif secara fisik, tetapi juga menarik dan sesuai dengan karakteristik siswa. Beberapa penelitian mendukung pentingnya pengembangan model latihan footwork yang variatif. Misalnya, studi (Wibowo, 2023) menunjukkan bahwa latihan cone shuttle drill mampu meningkatkan keterampilan footwork secara signifikan, dengan peningkatan rata-rata skor sebesar 11,62 poin dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, (Sumardi et al., 2020) menemukan bahwa latihan skipping dapat meningkatkan kemampuan footwork hingga 77,4% pada mahasiswa yang mengikuti unit kegiatan olahraga bulutangkis. Data ini menunjukkan bahwa latihan yang bersifat spesifik dan terstruktur memberikan hasil yang nyata dalam peningkatan kualitas footwork. Namun, latihan-latihan tersebut belum banyak mengintegrasikan pendekatan kontekstual yang memanfaatkan potensi budaya lokal. Dalam konteks pendidikan, penting untuk tidak hanya menekankan aspek keterampilan teknis, tetapi juga membentuk karakter dan membangun keterikatan peserta didik terhadap budaya mereka. Oleh karena itu, pendekatan latihan footwork berbasis permainan tradisional menjadi alternatif yang sangat relevan. Salah satu pendekatan inovatif yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan ini adalah dengan mengintegrasikan unsur permainan tradisional ke dalam program latihan footwork. Penggabungan latihan footwork dengan permainan tradisional diharapkan mampu menciptakan suasana latihan yang lebih menyenangkan, interaktif, dan bermakna bagi siswa.

Permainan tradisional merupakan bagian dari warisan budaya bangsa yang tidak hanya mengandung nilai-nilai sosial dan moral, tetapi juga memiliki manfaat

dalam pengembangan kemampuan fisik anak dan remaja. Dalam konteks olahraga, khususnya bulutangkis, aktivitas yang terdapat dalam permainan tradisional sangat sesuai untuk melatih komponen kebugaran jasmani seperti kelincahan, keseimbangan, dan daya tahan otot tungkai. Gerak-gerak dasar seperti lari, melompat, menghindar, dan berpindah arah dalam permainan tradisional memiliki kesamaan dengan pola pergerakan dalam footwork bulutangkis, yang menuntut kecepatan, ketepatan, serta koordinasi gerak tubuh secara dinamis. Selain menjadi media yang menyenangkan, permainan tradisional juga memiliki keterkaitan gerak yang sangat erat dengan kebutuhan teknik footwork dalam bulutangkis. Setiap permainan tradisional memiliki karakteristik gerak spesifik yang secara langsung melatih komponen biomotor seperti kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan reaksi, serta kekuatan otot tungkai yang merupakan fondasi utama footwork. Misalnya lari balok, (Sadam et al., 2025) Permainan lari balok memiliki karakter gerakan berupa langkah cepat, ritmis, perubahan arah, serta koordinasi kaki yang berulang. Gerakan ini melatih kelincahan, kecepatan, dan kontrol posisi tubuh saat berpindah tempat. Menurut Bompa dan Buzzichelli (2015), latihan yang menekankan perubahan arah dan kecepatan sangat efektif untuk meningkatkan agility dalam olahraga permainan. Pada cabang olahraga bulutangkis, karakter gerak lari balok relevan dengan shuffle, sidestep, dan lateral footwork, karena pemain dituntut melakukan langkah pendek dan cepat untuk menyesuaikan posisi sebelum memukul shuttlecock. Kemampuan mempertahankan keseimbangan seperti ini berfungsi meningkatkan kontrol langkah, akurasi perpindahan, dan ketepatan posisi kaki saat mengambil shuttlecock di lapangan. Permainan engklek berkontribusi pada peningkatan

koordinasi, kelincahan, dan kemampuan pivot melalui gerakan melompat dengan satu kaki dan pergantian tumpuan secara cepat (Baan et al., 2020). Pola ini sejalan dengan footwork bulutangkis yang membutuhkan kemampuan transisi berat badan secara efisien saat bergerak maju, mundur, maupun menyilang (sidestep dan crossover). Selanjutnya, lompat bambu memberikan stimulus pada kekuatan eksplosif tungkai bawah serta kemampuan loncatan cepat yang sangat relevan dengan gerakan lunge (jangkauan) dalam bulutangkis. Gerakan ini menuntut pemain melakukan lompatan singkat berulang secara teratur, mirip dengan kebutuhan melompat kecil untuk repositioning setelah memukul shuttlecock. Lompat tali berfungsi meningkatkan ritme gerakan kaki, daya tahan, dan kecepatan langkah (Julianti et al., 2021). Aktivitas ini sangat efektif untuk membangun footwork yang cepat, ringan, dan berkesinambungan karena melatih continuous steps seperti shuffle dan split-step yang merupakan kunci percepatan reaksi pemain. Adapun gobak sodor adalah permainan yang kaya dengan pola gerak multidirectional, seperti bergerak lateral, diagonal, berhenti mendadak, menghindar, serta melakukan perubahan arah cepat (Manihuruk, 2023). Gerakan-gerakan ini identik dengan pola footwork bulutangkis yang menuntut pemain bergerak responsif terhadap arah datangnya shuttlecock.

Pengintegrasian unsur-unsur permainan tradisional ini ke dalam latihan footwork diharapkan mampu menciptakan latihan yang lebih variatif, menyenangkan, dan sekaligus efektif. Melalui karakteristik gerak yang mirip dengan footwork, setiap permainan tradisional mampu menjadi media latihan kontekstual yang menghubungkan kebutuhan teknik bulutangkis dengan aktivitas budaya lokal. Pendekatan ini diyakini dapat meningkatkan kualitas footwork

siswa secara lebih alami dan progresif, sekaligus mengurangi kejenuhan yang sering muncul dari latihan footwork konvensional yang bersifat repetitif. Dalam konteks pengembangan variasi latihan footwork bulutangkis di tingkat SMA, pendekatan berbasis permainan tradisional dapat menjadi solusi inovatif terhadap permasalahan rendahnya minat dan efektivitas latihan teknik dasar, terutama footwork. Pendekatan ini tidak hanya menjawab kebutuhan peningkatan performa teknik atlet, tetapi juga mendukung pelestarian budaya lokal yang mulai tergerus oleh modernisasi. Dengan demikian, pengembangan variasi latihan footwork berbasis permainan tradisional tidak hanya relevan secara pedagogis dan teknis, tetapi juga memperkuat identitas budaya serta membangun semangat sportivitas dan nasionalisme di kalangan pelajar.

Dengan mempertimbangkan latar belakang yang telah diuraikan, penulis merasa terdorong untuk melakukan penelitian ini di SMA Swasta Sri Langkat. Penelitian ini berjudul “Pengembangan Variasi Latihan Footwork Berbasis Permainan Tradisional Pada Cabang Olahraga Bulutangkis Di Ekstrakurikuler SMA”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi:

1. Ketidacukupan variasi latihan pada siswa tingkat SMA sehingga mengakibatkan stagnasi dalam perkembangan footwork kaki siswa.
2. Ketidakcocokan metode latihan dengan kebutuhan siswa tingkat SMA.

3. Belum adanya pengembangan variasi latihan berbasis permainan tradisional pada olahraga bulutangkis.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka peneliti membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang meluas yaitu: Mengembangkan variasi latihan footwork berbasis permainan tradisional pada cabang olahraga bulutangkis di ekstrakurikuler SMA.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang variasi latihan footwork berbasis permainan tradisional ?
2. Bagaimana kevalidan dan kepraktisan program latihan footwork yang dikembangkan berbasis permainan tradisional?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan rumusan masalah. Maka tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mengembangkan variasi latihan footwork berbasis permainan tradisional yang sesuai dan efektif dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA.
2. Mengetahui kevalidan dan kepraktisan implementasi latihan footwork yang berbasis permainan tradisional.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

- a) Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman bagi seorang guru dan pelatih bulutangkis dalam mengembangkan variasi latihan untuk melatih footwork di ekstrakurikuler SMA.
- b) Menambah keragaman pengetahuan tentang bagaimana cara merancang dan membuat variasi latihan baru melalui permainan tradisional.

1.6.2. Manfaat Praktis

- a) Dapat memberikan wawasan yang berguna untuk mengembangkan dan memperbaiki variasi latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa
- b) Dapat memahami lebih tentang metode dan strategi latihan yang efektif, guru/pelatih dapat meningkatkan kualitas latihan dengan permainan tradisional dalam latihan bulutangkis.