BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga bulu tangkis pertama kali dipertandingkan di Olimpiade oleh Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) yang secara resmi didirikan di Bandung pada tanggal 5 Mei 1951.

Atlet dapat meraih keberhasilan dalam bulu tangkis jika mereka telah menguasai sejumlah keterampilan, seperti teknik, strategi, mentalitas, dan kondisi fisik. Atlet sendirilah yang menentukan beberapa aspek tersebut, yang disebut sebagai faktor internal. Pengaruh eksternal, atau yang berasal dari sumber selain atlet, meliputi pelatih, infrastruktur dan fasilitas, lingkungan, dan bantuan dari luar.

Yuliawan dan Sugiyanto mengklaim hal itu (Hamid, A., & Aminuddin, 2019) mengatakan "Bulutangkis memiliki banyak komponen fisik, namun kelincahan merupakan yang paling krusial. Sebab, saat seorang pemain memukul, ia harus terlebih dahulu menggunakan kaki yang ringan dan lincah untuk mengejar *shuttlecock* ke seluruh area lapangan. Oleh karena itu, kekuatan, daya tahan, kelenturan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerakan sangat penting untuk aktivitas ini.

Dalam bulu tangkis, memukul *shuttlecock* menuntut kecepatan dan kelincahan; pukulan yang kuat dihasilkan dengan menggunakan gerak kaki dan metode pukulan yang tepat. Menurut (Purnama, 2010) Langkah bayangan,

pukulan, penguatan kaki, kelincahan, kecepatan, akselerasi, dan koordinasi semuanya merupakan bagian dari bulu tangkis. Ada beberapa cara berlatih, seperti menggerakkan *shuttlecock* dari tepi lapangan ke tengah lapangan dan kembali lagi.

Dalam bulu tangkis, gerak kaki sangat dibantu oleh kelincahan. Salah satu kunci untuk menjadi pemain bulu tangkis yang baik adalah mengembangkan gerak kaki yang cepat karena pemain yang lincah akan bergerak cepat. Oleh karena itu, gerak kaki seseorang akan meningkat seiring dengan tingkat kelincahannya. Anda tidak dapat mengharapkan pemain untuk melakukan urutan pukulan bulu tangkis yang kuat jika mereka kurang lincah. Karena penempatan tubuh sebelum memukul didukung oleh kelincahan.

Berdasarkan pengamatan selama latihan bulu tangkis di PB. Joyful Kota Medan, *footwork* atlet masih menunjukkan kendala yang cukup menyolok. Atlet dapat mengembalikan *shuttlecock* dengan baik, terutama saat menerimanya. Akan tetapi, saat lawan memukulnya kembali, atlet merasa kesulitan untuk menerimanya karena gerak kakinya lambat saat kembali ke tengah lapangan atau ke posisi siap. Akibatnya *shuttlecock* tidak kembali ke lapangan lawan. Hal ini diduga karena atlet bulu tangkis PB. Joyful Kota Medan masih memiliki kelincahan yang kurang baik.

Melihat berbagai permasalahan yang telah disebutkan di atas, dapat dikatakan bahwa meskipun otot kaki sangat kuat, namun dalam bermain bulu tangkis dibutuhkan kurangnya kelincahan gerak kaki, sehingga pukulan yang dilancarkan tidak maksimal. Seperti yang dikatakan oleh Hendri Irawadi (Putra, A. K., Ramadi, R., & Wijayanti, 2017)

Adapun bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan seperti *20 yard shuttle, 30 yard T-Drill, Squirm, 40 yard sprint, Footwork.* Gerakan kaki yang mengendalikan tubuh agar menempatkan tubuh pada posisi yang memudahkan dalam memukul *shuttlecock* tepat pada waktunya dengan posisi yang lebih sederhana dikenal dengan istilah *footwork.*

Menurut Herman Subarjah (Putra, A. K., Ramadi, R., & Wijayanti, 2017), "*Footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya"(hlm.4).

Karena meningkatkan komponen motorik seperti kekuatan, tenaga, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, stabilitas sendi, kecepatan kaki, koordinasi tangan-mata, dan waktu reaksi, latihan tangga adalah metode terbaru yang digunakan dalam program pelatihan multiarah. (Pramod, R., & Divya, 2019). Kecepatan, ketangkasan, dan sinkronisasi gerakan yang seimbang merupakan tiga keterampilan utama yang dilatih dalam latihan Ladder drill. Ladder drill merupakan latihan yang menitikberatkan pada pengembangan kecepatan dan kelincahan yang berdampak pada keseimbangan koordinasi gerak dapat menjadi sarana untuk mencapai gerak cepat dan ketangkasan kaki (Anwar, R. J., Muliyadi, & Sutono, 2020).

Aturan gerak kaki mendasar bagi pemain dengan pegangan yang tepat adalah kaki kanan selalu berada terakhir, atau di akhir setiap langkah. Misalnya, ketika memukul *shuttlecock* yang ada di depan atau di samping badan, kaki kanan selalu berada di depan. Begitu pula jika Anda ingin memukul *shuttlecock* dari

belakang, letakkan kaki kanan Anda di belakang. Pada pelaksanaannya berdasarkan Tony Grice (Putra, A. K., Ramadi, R., & Wijayanti, 2017)

> Dimulai dari tengah lapangan dan dalam posisi siap, pemain menyentuh keempat sudut lapangan secara bergantian, lalu kembali ke tengah setelah setiap sentuhan. Gunakan tangan dan kaki dominan Anda untuk meraih dan memutar, dan gunakan gerakan kaki yang kuat untuk menyeret langkah Anda. Pada sisi *backhand*, hanya silangkan kaki Anda; jangan lakukan hal yang sama pada sisi *forehand*. Untuk menyelesaikan latihan ini dengan sukses, Anda harus menyentuh keempat sudut lapangan sebanyak 20 kali dalam 30 detik, lalu Anda harus kembali ke tengah lapangan.

Penulis memilih aktivitas *footwork* dan *ladder drill* dari berbagai latihan peningkatan kelincahan berdasarkan uraian di atas karena sangat cocok bagi atlet yang ingin meningkatkan kelincahan *footwork* mereka. Dengan demikian, "Pengaruh latihan *footwork* dan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet bulu tangkis PB. Joyful Kota Medan" merupakan rumusan masalah penelitian yang dipilih oleh penulis.

1.2 Identifikasi Masalah

Mengingat latar belakang permasalahan yang diuraikan di atas, maka permasalahan berikut dapat diidentifikasi dalam penelitian ini:

1. Kurangnya kelincahan pada atlet akan mengakibatkan gerakan kaki yang dilakukan menjadi lambat.
2. Kelincahan dapat mempengaruhi kemampuan pukulan sehingga hasilnya tidak maksimal.

3. Latihan *footwork* dan *ladder drill* perlu diprogramkan untuk melatih kelincahan.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah ditetapkan untuk mencegah kesalahpahaman dalam penelitian ini dan mempertimbangkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah disebutkan sebelumnya. Masalah penelitian ini hanya membahas bagaimana kelincahan pemain bulu tangkis PB. Joyful Kota Medan dipengaruhi oleh latihan *footwork* dan *ladder drill*.

1.4 Rumusan Masalah

Penulis menentukan permasalahan berikut berdasarkan latar belakang permasalahan:

1. Apakah latihan *footwork* mempunyai pengaruh besar terhadap kelincahan pemain bulu tangkis PB. Joyful Kota Medan?
2. Apakah latihan dengan *ladder drill* berpengaruh besar terhadap kelincahan pemain bulu tangkis PB. Joyful Kota Medan?
3. Apakah kelincahan pemain bulu tangkis PB. Joyful Kota Medan berbeda jauh antara latihan *footwork* dan *ladder drill*?

1.5 Tujuan Penelitian

Penulis berharap dapat mencapai tujuan berikut dengan menggunakan temuan penelitian ini, sesuai dengan rumusan masalah di atas:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan pemain bulu tangkis PB. Joyful Kota Medan.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain bulu tangkis di PB. Joyful Kota Medan.
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan *footwork* dan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain bulu tangkis di PB. Joyful Kota Medan.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Banyak aplikasi yang diharapkan bermanfaat bagi semua orang diperoleh dari penelitian yang dilakukan. Hasil utama yang diharapkan adalah:

1. Secara teoritis

Ketika bermain bulu tangkis, atlet harus dapat mengembangkan kelincahan dalam gerak kaki mereka.

2. Secara Praktis

a) Kemajuan ilmu pengetahuan

Temuan Penelitian ini bisa membantu klub meningkatkan pengetahuan bulu tangkis mereka.

b) Bagi atlet

Para atlet belajar tentang bulu tangkis dan mengembangkan minat terhadapnya, serta menggunakan gerakan lincah untuk meningkatkan performa mereka.

c) Bagi klub

Diharapkan dapat memperluas dan meningkatkan pemahaman tentang cara meningkatkan kelincahan atlet saat bermain bulu tangkis.

d) Bagi peneliti

Setelah bergabung di masyarakat sebagai instruktur bulu tangkis, dalam rangka memberikan ilmu kepelatihan.