

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga telah menjadi kebutuhan setiap individu, karena kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan berolahraga dapat menciptakan rasa nasionalisme dan menumbuhkan rasa keimanan, meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Selain itu dengan berolahraga dapat meningkatkan serta menyehatkan sistem kerja organ-organ tubuh, meningkatkan metabolisme tubuh sehingga pada akhirnya akan diperoleh jiwa dan raga yang sehat.

Dalam pencapaian prestasi olahraga ada beberapa faktor yang harus diketahui dan perlu mendapat perhatian khusus, yaitu Faktor fisik, Faktor teknik, Faktor taktik, Faktor mental. Faktor fisik yang baik menjadi hal dasar yang harus dimiliki seorang atlet agar dapat menjadi juara.

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Kondisi fisik memegang peran yang sangat penting dalam mengikuti program latihan dan pada saat bertanding. Hal ini diungkapkan M. Sajoto (1988 : 3), "bahwa salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya aspek fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, tenaga (*power*), daya tahan otot, daya kerja jantung dan

paru-paru, ketepatan, kelenturan, kecepatan reaksi dan kesehatan untuk berolahraga”. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik dari seorang atlet berarti akan sulit menjalankan program latihan dengan baik dan akhirnya keterampilan akan sulit dicapai. Berbagai upaya melalui latihan fisik telah dikembangkan oleh banyak ahli fisiologi dan pelatih seperti latihan kekuatan, latihan kecepatan dan waktu reaksi, latihan daya tahan, kelenturan dan kelincahan.

Terkait dengan hal diatas, cabang olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, psikis secara menyeluruh. Seperti dikatakan Harsono (1988:153) bahwa “kondisi fisik atlet memegang peran yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Sedangkan menurut M. Sajoto (1988:57) bahwa, “kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat penting dalam usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”

Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik ini merupakan modal dasar untuk mencapai keterampilan yang optimal pada cabang bulutangkis, tanpa adanya faktor-faktor tersebut tidak tercapai setelah suatu masa latihan kondisi fisik tertentu, maka hal ini perencanaan dan sistematik latihan kurang sempurna. Seperti yang dikatakan T. Djide (2000 : 2) bahwa, “olahraga bulutangkis termasuk *competitive sport*, artinya ia sangat membutuhkan dan harus didukung oleh aspek

kebugaran fisik yang prima dan para atlet harus memiliki sikap atau perilaku keteladanan yang prima pula, oleh sebab itu dalam program pelatihan fisik harus menyentuh aspek pembinaan fitness seperti *power*, stamina, kelenturan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak yang baik”.

Olahraga bulutangkis adalah suatu permainan yang menggunakan kelincahan. Olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang kompleks, dimana olahraga ini menggunakan hampir seluruh komponen fisik. Selain komponen fisik olahraga ini juga disertai latihan teknik. Di dalam kondisi fisik kelincahan (*agility*) sangat diperlukan dalam permainan bulutangkis karena apabila seorang pemain bulutangkis mempunyai *agility* yang baik, maka ia dapat menguasai permainan dengan baik. Kelincahan yang baik yang dimiliki oleh seorang pemain bulutangkis akan memudahkan pemain tersebut untuk melakukan gerakan-gerakan dalam permainan bulutangkis, seperti melakukan gerakan-gerakan yang cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan segera bergerak lagi, meloncat, menjangkau, memutar badan dengan cepat, melakukan langkah lebar dengan berusaha tidak kehilangan keseimbangan tubuh.

Klub Indocafe merupakan salah satu klub yang membina olahraga bulutangkis. Klub ini berdiri sejak tahun 1990 dan merupakan salah satu klub ternama di Medan. Klub Indocafe beralamat di JL.Gedung PBSI (JL.pancing pasar V) Medan Estate, yang menangani 10 atlet putra diharapkan muncul pemain-pemain bulutangkis yang handal khususnya di Sumatra Utara yang kiranya akan membawa nama daerah ditingkat Nasional bahkan tingkat Asia. pelatih yang melatih di klub Indocafe ini adalah Rahmad SE dan sudah memiliki

sertifikat nasional. Frekuensi latihan di klub Indocafe ini 5 kali seminggu (senin, selasa, rabu, kamis, dan jumat), waktu setiap kali pertemuan 120 menit. Klub ini sangat berkembang dari tahun ke tahun, yang telah menunjukkan prestasi dan sering mengikuti kejuaraan seperti : kejuaraan antar klub se-sumatera utara, kejuarda, kejuaraan antar pelajar bahkan mengikuti kejuaraan tingkat nasional.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada pelatih dilapangan PBSI Medan pada tanggal 15 mei 2012, masih banyak kekurangan yang dimiliki, salah satunya terlihat pada saat bertanding dan latihan atlet Indocafe masih sulit untuk mengubah arah dengan cepat, dengan begitu atlet sulit untuk mengembalikan bola dengan baik kepada lawan dan juga pada saat mengikuti kejuaraan tingkat nasional atlet Indocafe sering kandas dibabak penyisian. Hal ini disebabkan kelincahan atlet Indocafe belum semuanya dikategorikan baik.

Tabel 1. Hasil Tes Pendahuluan *Suttle Run* 4 x 5 meter pada atlet Indocafe putra tahun 2012.

No	Nama	Hasil Tes (Detik)			Hasil Terbaik	Kategori
		I	II	III		
1	Fikri	15.20	15.50	15.75	15.20	K
2	Dio	15.02	15.18	15.69	15.02	K
3	Kokoh	15.12	15.62	15.90	15.12	K
4	Taufik	15.34	15.41	15.53	15.34	K
5	Bayu	15.06	15.10	15.30	15.06	K
6	Vincent	15.00	15.15	15.24	15.00	K
7	Yufi	15.20	15.91	16.10	15.20	K
8	Viorel	15.10	15.22	16.20	15.10	K
9	Teguh	12.12	12.15	13.16	12.12	B
10	Herdiyanto	12.15	12.16	12.17	12.15	B

Pada Tes Pendahuluan *Suttle Run* 4 x 5 meter pada atlet Indocafe putra tahun 2012 pada hari jumat tanggal 18 mei 2012 yang bertepatan dengan jadwal latihan terdapat 8 orang (80%) berada pada kategori kurang dan 2 Orang (20%) berada pada kategori baik.

Penulisan berpedoman dengan katagori kemampuan kondisi fisik. Penilaian *shuttle run* untuk atlet putra (Harsuki, 2003:341) sebagai berikut :

Tabel 2. Norma Kelincahan

No	Norma	Prestasi (detik)
1	Baik Sekali (BS)	Ke atas 12.10
2	Baik (B)	12.11 – 13.53
3	Sedang (S)	13.54 – 14.96
4	Kurang (K)	14.98 – 16.39
5	Kurang sekali (KS)	16.40 ke bawah

Setelah melihat dan berdiskusi dengan pelatih, kekurangan-kekurangan yang terlihat itu menyebabkan kelincahan pada saat bermain bulutangkis sangat kurang hal itu disebabkan juga karena kurangnya diberikan bentuk latihan yang spesifik mengarah kepada kelincahan, selama ini bentuk latihan yang diberikan hanya latihan bayangan, skipping dan latihan *footwork* dengan gerakan cepat. Untuk meningkatkan kelincahan diperlukan latihan yang terprogram dan lebih spesifik. Bentuk latihan tersebut adalah variasi latihan Dari bentuk latihan ini, sejauh mana bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan.

Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Upaya Meningkatkan Kelincahan Melalui Variasi Latihan Pada Atlet Bulutangkis Putra Indocafe Tahun 2012.

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian diatas yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Atlet bulutangkis putra Indocafe tahun 2012 belum memiliki kelincahan yang baik.
2. Kelincahan atlet bulutangkis putra Indocafe tahun 2012 masih rendah.
3. Efektifitas penerapan variasi latihan terhadap kelincahan atlet putra Indocafe tahun 2012

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka permasalahan yang akan diteliti adalah sebagai berikut :

“Bagaimanakah variasi latihan dapat memberikan peningkatan terhadap kelincahan pada atlet bulutangkis putra Indocafe tahun 2012”.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan di atas, tujuan penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui efektifitas variasi latihan pada atlet bulutangkis putra Indocafe tahun 2012.

E. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Bagi pelatih bulutangkis putra Indocafe tahun 2012
 - a. Untuk meningkatkan kreatifitas pelatih di klub dalam membuat dan mengembangkan bentuk latihan.
 - b. Sebagai masukan pelatih dalam memilih program latihan yang akan dilakukan.
 - c. Untuk meningkatkan kinerja pelatih dalam menjalankan tugasnya secara profesional, terutama dalam mengembangkan program latihan.

2. Bagi atlet bulutangkis putra Indocafe tahun 2012
 - a. Menciptakan suasana latihan yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif atlet dalam mengikuti program latihan, serta meningkatkan kelincahan.
 - b. Dapat meningkatkan kelincahan, serta mendukung pencapaian prestasi dalam permainan bulutangkis.