

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Berdasarkan UU RI No.3 Tahun 2005 tentang sistem olahraga nasional,keolahraaan nasional adalah keolahraaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai keolahraaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan olahraa. Sistem keolahraaan nasional merupakan keseluruhan aspek yang saling terkait secara sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengolahan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahraaan nasional. Adapun tujuan keolahraaan nasional adalah memelihara, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraa yang diminati di berbagai penjuru dunia, salah satunya di Indonesia, dikarenakan bulutangkis merupakan cabang olahraa yang dapat dimainkan oleh berbagai kelompok umur, dari anak-anak, pemula, remaja, dewasa bahkan veteran pun masih banyak yang memilih cabang olahraa bulutangkis sebagai olahraa yang paling diminati,

sehingga banyak kejuaraan yang diadakan setiap tahunnya untuk ajang penyaluran bakat dan prestasi atlet-atlet di tiap daerah.

Bulutangkis di Indonesia sendiri telah menembus level internasional, Indonesia telah menempatkan pemain-pemain bulutangkis di jajaran peringkat terbaik dunia, kesuksesan Indonesia menempatkan diranking dunia tidaklah mudah dibutuhkan proses yang panjang dan perjuangan yang tidak mengenal lelah, namun hal ini pula yang mendorong banyak berdiri klub pelatihan bulutangkis yang sekarang tersebar diseluruh penjuru nusantara sampai kedaerah-daerah. Klub-klub tersebut mengajarkan tentang teknik-teknik dasar dalam bulutangkis, selain itu juga mengajarkan bagaimana cara untuk memiliki jiwa sportif.

Klub pelatihan bulutangkis Talenta atau yang sering disingkat PB Talenta adalah salah satu klub pelatihan bulutangkis yang berada di kota Kebumen. PB Talenta adalah salah satu klub yang cukup berprestasi di kabupaten Kebumen. PB Talenta berdiri pada tahun 2014 tepatnya tanggal 1 juli, yang dikepalai oleh pelatih Moh Parmadi S.Pd (23) dan diasistensi dua pelatih yaitu Richard (24) dan M.Udin (17) dengan jumlah atlet 40 siswa, PB Talenta memiliki pemain anak usia dini, anak pemula dan remaja atau taruna, namun pemain atau anggota PB yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemain yang berusia 10 sampai 15 tahun. Latihan diadakan 3 kali pertemuan selama satu minggu, untuk kelas private harinya menurut kesepakatan bersama dengan pelatih. Jadi bisa berganti jadwal tiap periodenya. Para pemain PB Talenta berlatih di GOR Talenta yang bertempat di Desa Gadungreja, Kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen. Pelatihan di PB

Talenta sendiri diawali dengan latihan teknik-teknik dasar dalam permainan bulutangkis, setelah itu baru di beri latihan modifikasi dari bentuk latihan dasar tersebut, kemudian berlanjut pada latihan simulasi pertandingan atau melakukan tournament yang mana dari tournament tersebut ada beberapa yang kita buat sendiri, peserta bisa dari warga umum atau dari klub-klub badminton lokal yang ada di kebumen ,tidak jarang pula kita mengikutkan atlet kita ke berbagai tournament yang ada di kota lain.

Dalam cabang olahraga bulutangkis, suatu prestasi dapat dicapai jika atlet tersebut telah menguasai beberapa faktor mulai latihan dari teknik terdasar hingga bertahap ketinggian berikutnya secara berkala, kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, beberapa faktor ini berasal dari diri atlet sendiri atau bisa disebut sebagai faktor internal. Diluar dari faktor tersebut berbagai persoalan non teknis atau faktor eksternal juga mengiringi para pejuang lapangan Indonesia antara lain pelatih, sarana latihan, lingkungan latihan dan dukungan dari orang tua atlet itu sendiri.

Permainan bulutangkis mempunyai beberapa teknik dasar yang harus dipelajari. Teknik dasar yang dimaksud bukan hanya pada penguasaan teknik memukul, tetapi juga melibatkan teknik-teknik yang berkaitan dengan permainan bulutangkis (Sapta Kunta Purnama, 2010 :13). Teknik dasar bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis. Penguasaan teknik dasar tersebut mencakup : cara memegang raket, gerakan tangan atau pukulan, sikap berdiri, gerakan melangkah kaki atau *footwork* dan pemusatan pikiran atau konsentrasi

yang didalamnya meliputi taktik permainan dan akurasi. Secara umum semua teknik tersebut harus dikuasai dengan baik agar dapat bermain bulutangkis secara benar.

Prestasi bulutangkis Indonesia di tingkat dunia saat ini sedang mengalami kemunduran, faktor yang bisa mempengaruhi selain faktor teknik juga faktor kondisi fisik pemain. Hal ini menjadi tantangan bagi para pelatih bulutangkis di Indonesia untuk mengupayakan peningkatan kondisi fisik atlet, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan dan koordinasi gerakan kaki atau *footwork* yang baik.

Footwork atau gerakan melangkah kaki adalah gerakan langkah kaki untuk mengatur posisi badan sedemikian rupa sehingga posisi tubuh saat memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya. Aspek kondisi fisik tersebut sangat penting karena dalam permainan bulutangkis pemain harus melakukan gerakan yang kompleks, seperti meloncat, gerak cepat mengejar *shuttlecock*, memutar badan, dan melangkah lebar untuk menjaga keseimbangan tubuh. *Footwork* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain bulutangkis, teknik dasar ini termasuk elemen penting dalam permainan bulutangkis karena gerakan melangkah kaki atau *footwork* banyak mempengaruhi gaya permainan termasuk pengaruh terhadap pukulan, akurasi, *power* serta daya tahan. Pemain yang memiliki kemampuan yang baik pasti juga memiliki penguasaan teknik *footwork* yang baik pula. Didalam suatu pertandingan gerakan-gerakan *footwork* tersebut dilakukan berulang-ulang sehingga pemain akan mengalami kelelahan, baik kelelahan daya tahan atau kelelahan otot yang mempengaruhi pada permainan,

seperti pukulan yang tidak terarah, koordinasi gerak menurun, power yang lemah. Karena itu pemain bulutangkis harus memiliki tingkat kondisi fisik yang baik, melalui pelatihan kondisi fisik yang terprogram dengan baik maka faktor kelelahan akan bisa diatasi. Dengan kata lain, atlet bulutangkis harus memiliki permainan yang baik, tentunya harus ditunjang dengan memiliki kondisi fisik yang baik agar dalam suatu pertandingan atlet tersebut dapat menjaga konsistensi permainannya, karena gerakan melangkah dalam permainan bulutangkis sangat dominan dilakukan dan bahkan bisa dibilang tanpa jeda, Karakteristik bulutangkis adalah permainan mengejar *shuttlecock* agar tidak jatuh di daerahnya, otomatis pemain harus berusaha mengejar *shuttlecock* kemanapun arahnya, dengan tujuan *shuttlecock* dapat jatuh di daerah permainan lawan. Karena itu faktor kelincahan tidak kalah pentingnya dalam permainan bulutangkis, tujuannya agar pemain dapat melakukan *footwork* yang benar, cepat dan lincah. Hal tersebut berkaitan dengan permainan bulutangkis yang membutuhkan gerakan yang cepat dan eksplosif, sehingga faktor *footwork* sangat penting dalam permainan bulutangkis.

Footwork berkaitan erat dengan kekuatan kaki sehingga banyak cara yang dapat dilakukan untuk melatih *footwork* pemain bulutangkis, berikut beberapa latihan yang dapat meningkatkan kelincahan dalam bulutangkis, latihan langkah, squat jump, *shuttle run*, *skipping* dan *sprint*. Beberapa latihan tersebut mengandung gerakan yang cepat dan eksplosif sehingga cocok untuk meningkatkan *footwork*. Namun latihan tersebut sudah sangat wajar dilakukan di tiap-tiap klub, sayangnya meski latihan tersebut sudah diterapkan, tapi apabila intensitas latihan jarang diberikan maka hasilnya tidak akan maksimal, pemain

tidak akan memiliki daya tahan dan kelincahan yang maksimal, seandainya sering dilakukan tapi hanya seperti itu-itu saja pemain juga akan merasa jenuh.

Dalam uraian diatas penulis menyebutkan beberapa latihan yang dapat meningkatkan *footwork* pemain bulutangkis, namun saat ini jarang seorang pelatih yang menggunakan variasi latihan tersebut untuk meningkatkan kelincahan, kecenderungan pelatih hanya memakai pola latihan langkah kaki (*shadow footwork*). Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti saksikan tiap latihan dan saat pertandingan di PB Talenta Kebumen saat mendampingi saudara yang merupakan salah satu pemain di PB Talenta Kebumen tersebut, masih banyak atlet yang bermain dengan nafas yang terengah-engah, dan mengeluh kakinya lemas saat menjalani latihan *footwork*, khusus untuk latihan kelincahan terutama latihan *footwork* terlalu sering menggunakan jenis latihan sprint, latihan langkah kaki, dan latihan *skipping* yang hanya dengan satu variasi, apabila latihan *footwork* sedang dijalani intensitasnya juga kurang, karena banyak pemain yg mengeluhkan lelah dan lemas kaki sehingga para atlet sering merasa jenuh dengan bentuk latihan yang terlalu sering diberikan. Atlet yang merasa jenuh akan berdampak pada cara latihan yang kurang serius, sehingga dalam upaya meningkatkan *footwork* terkesan lama atau bahkan susah untuk dikembangkan.

Kurangnya variasi latihan ini yang membuat peneliti ingin mengenalkan bentuk variasi latihan *footwork* sekaligus untuk membandingkan jenis latihan yang paling berpengaruh untuk peningkatan *footwork*. Selain kurangnya variasi latihan, kurangnya intensitas latihan dan kesalahan *footwork* juga banyak dialami oleh atlet sehingga atlet kurang bisa menguasai lapangan ketika bertanding,

karena kesalahan *footwork* akan berpengaruh pada kecepatan maupun kelincuhan *footwork*.

Dari permasalahan tersebut peneliti akan membandingkan dua bentuk latihan *footwork* yaitu latihan *skipping* menggunakan satu kaki dan *skipping* menggunakan dua kaki, kemudian hasil dari dua bentuk latihan tersebut akan dibandingkan untuk mengetahui bentuk latihan yang lebih efektif bagi peningkatan *footwork* bulutangkis usia 10-15 tahun.

Latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik, kelincuhan maupun kesiapan otot dalam menjalani latihan *footwork*, karena latihan tersebut melatih peningkatan anggota gerak yang digunakan pada saat melakukan permainan bulutangkis khususnya pada gerakan *footwork*.

Penguasaan teknik *footwork* yang kurang akan berpengaruh pada gaya bermain para pemain, dengan kurangnya menguasai teknik *footwork* menjadikan akurasi pukulan tidak akurat, ketepatan dan kecepatan para pemain tidak begitu baik, terkadang gerakan yang dilakukan juga membahayakan dan menimbulkan resiko cedera, kelincuhan yang kurang menjadikan nafas yang terengah-engah berdampak pada daya tahan yang buruk, dan tentu saja menyumbang keuntungan untuk lawan dalam meraih kemenangan.

Berdasarkan dari uraian diatas, kurangnya variasi latihan dan kurangnya intensitas latihan *footwork* ini yang membuat peneliti ingin mengenalkan bentuk variasi latihan *skipping* menggunakan satu kaki sebagai bentuk latihan yang baru.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan pada saat latihan dan saat pertandingan, serta dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat di identifikasikan masalahnya sebagai berikut :

- 1) Rendahnya peningkatan perkembangan kemampuan *footwork* atlet Bulutangkis PB Talenta
- 2) Kurangnya porsi atau intensitas latihan *footwork* yang diberikan di PB Talenta
- 3) Apabila latihan sedang diberikan, banyak pemain yang melakukannya dengan nafas yang terengah-engah dan mengeluh lemas kaki
- 4) Kurangnya jenis atau variasi latihan *skipping* dan *footwork* menyebabkan pemain merasa jenuh dalam menjalani latihan
- 5) Kurangnya penguasaan teknik *footwork* pada pemain PB Talenta disebabkan kurangnya latihan fisik yang fokus pada anggota gerak *footwork*
- 6) Penguasaan teknik *footwork* yang kurang baik menyebabkan gerakan yang menimbulkan resiko cedera.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini untuk mengurangi kekhawatiran akan semakin panjangnya masalah serta semakin meluasnya ruang lingkup dalam penelitian ini. Berdasarkan indentifikasi masalah yang ada, maka masalah yang akan dibatasi adalahhanya lingkup pengaruh *skipping* menggunakan satu kaki dan *skipping* menggunakan dua kaki sebagai upaya peningkatan saat menjalani latihan

gerakan kaki atau *footwork* maupun pada saat pertandingan nantinya, efektifitas mana antara dua jenis latihan tersebut lalu sedikit membahas tentang macam-macam latihan *footwork* dan latihan penguatan kondisi fisik.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka pokok permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut :

- 1) Bagaimana perbedaan *skipping* menggunakan satu kaki terhadap *footwork* para atlet PB Talenta Kebumen usia 10-15 tahun ?
- 2) Bagaimana perbedaan *skipping* menggunakan dua kaki terhadap *footwork* para atlet PB Talenta Kebumen usia 10-15 tahun ?
- 3) Manakah diantara *skipping* menggunakan satu kaki dan dua kaki yang lebih baik terhadap *footwork* para atlet PB Talenta Kebumen usia 10-15 tahun ?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan uraian di atas maka tujuan penelitian dalam menganalisa dan melihat seberapa besar perbedaan *skipping* menggunakan satu kaki dan *skipping* menggunakan dua kaki terhadap *footwork* yang diterapkan pada para pemain PB Talenta Kebumen usia 10-15 tahun yaitu sebagai berikut :

- 1) Mengetahui perbedaan *skipping* menggunakan satu kaki terhadap *footwork* para atlet PB Talenta Kebumen usia 10-15 tahun
- 2) Mengetahui perbedaan latihan *skipping* menggunakan dua kaki terhadap *footwork* para atlet PB Talenta Kebumen usia 10-15 tahun

- 3) Mengetahui manakah diantara *skipping* menggunakan satu kaki dan dua kaki yang lebih baik terhadap *footwork* para atlet PB Talenta Kebumen usia 10-15 tahun ?

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan serta manfaat, baik bersifat akademis maupun praktis. Adapun manfaat yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.6.1 Secara Teoris

- 1) Memberi bukti ilmiah di bidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dasar dalam tujuan mengembangkan prestasi di bidang olahraga khususnya bulutangkis
- 2) Menjadikan penelitian ini bermanfaat bagi pelatih untuk mengembangkan metode latihan yang bervariasi agar para pemain tidak bosan menjalani rutinitas latihan
- 3) Memberi bukti yang nyata bahwa latihan *skipping* menggunakan dua kaki sebagai latihan *footwork* selain latihan *skipping* menggunakan satu kaki yang sudah ada juga mampu meningkatkan kemampuan *footwork*
- 4) Memberikan sumbang pemikiran yang berguna bagi mahasiswa FIK terutama mahasiswa PKO konsentrasi bulutangkis.

1.6.2 Secara Praktis

- 1) Bagi pelatih dan klub yang bersangkutan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menentukan program latihan khususnya dalam latihan kelincahan serta sebagai pedoman dalam menentukan materi

latihan *footwork* sehingga mempermudah dalam menunjukkan prestasi maksimal

- 2) Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai acuan untuk menambah cara latihan fisik olah gerakan kaki bagi klub-klub bulutangkis lainnya
- 3) Menjadi perhatian agar setiap tempat pelatihan bulutangkis atau PB tidak mengabaikan pentingnya latihan kondisi fisik khususnya pada anggota gerak *footwork*
- 4) Bagi atlet, bahwasanya menguasai *footwork* yang baik akan mendukung peningkatan kemampuan *footwork* yang baik dari segala sisi
- 5) Dengan memiliki penguasaan teknik gerakan kaki yang baik akan mengurangi adanya resiko cedera
- 5) Bagi Mahasiswa, bisa memberi sumbang pemikiran yang berguna bagi mahasiswa jurusan olahraga, khususnya yang gemar dalam olahraga bulutangkis

1.6.3 Secara Umum

- 1) Dapat menambah pengetahuan serta ilmu yang dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam dunia bulutangkis khususnya di Indonesia.