

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Mirip dengan tenis, bulutangkis bertujuan memukul bola permainan (kok atau *shuttlecock*) melewati *net* agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama (Nenden, 2010: 5). Menurut Poole (2013: 16-17) keterampilan dasar olahraga bulutangkis dapat dibagi dalam empat bagian : Pegangan raket (*grip*), pukulan pertama atau servis (*service*), pukulan melampaui kepala (*overhead stroke*), dan pukulan dengan ayunan rendah (*underhand stroke*).

Pukulan servis (*service*) merupakan pukulan pertama yang mengawali suatu permainan bulutangkis. Pukulan ini boleh dilakukan baik dengan *forehand* maupun dengan *backhand*. Pukulan servis dengan *forehand* banyak digunakan dalam permainan tunggal, sedangkan pukulan servis dengan *backhand* umumnya digunakan dalam permainan ganda (Poole, 2013: 21). Pukulan melampaui kepala (*overhead stroke*) dengan gerakan *forehand* biasanya dilakukan bila anda berada di bidang kanan lapangan anda, pada posisi belakang. Ambillah posisi siap anda, yaitu dengan kaki dan bahu sejajar dengan jaring. Raket digenggam dengan pegangannya setinggi pinggang, dan

kepala raket kira-kira setinggi bahu serta agak condong ke posisi *backhand*. Shuttle dipukul ke arah sisi forehand, putarlah tubuh anda sehingga kaki anda tegak lurus jaring dan bahu kiri anda mengarah ke jaring (Poole, 2013: 29). Dalam beberapa tahun ini, umumnya para pemain tunggal putra dan putri menggunakan servis pendek. Hal ini dilakukan supaya lawan tidak langsung menyerang saat pemain melakukan servis. Selain itu, tenaga yang dikeluarkan untuk melakukan servis pendek tidak terlalu banyak seperti menggunakan servis panjang.

Pukulan bawah tangan (*underhand stroke*) umumnya, cara berdiri pada semua pukulan *underhand* (dengan perkecualian pada pengembalian pukulan smes) ialah dengan kaki kanan di depan. Hal ini memungkinkan anda untuk dapat menjangkau lebih jauh apabila diperlukan. Selain itu, cara berdiri seperti itu juga memberikan fleksibilitas yang tinggi dalam membuat pukulan menyeberangi lapangan (secara diagonal). Pukulan *underhand* atau *underarm* biasanya dilakukan bila pemain berada di antara jaring dan garis servis pendek. Karena, biasanya pukulan ini merupakan balasan untuk pukulan *dropshot*. Seringkali pukulan ini dilakukan lebih rendah dari pada ketinggian jaring, malah kadang-kadang hanya beberapa centimeter dari muka lantai (Poole, 2013: 42).

Untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi, seorang pemain bulutangkis memerlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti: power otot

tungkai, kelincahan, dan daya tahan kardiovaskular. Dengan memiliki power otot tungkai yang kuat, seorang pemain bulutangkis dapat melompat untuk melakukan pukulan *smash*, *drop* dan *lob* lebih cepat dan akurat. Dengan memiliki kelincahan yang baik, maka seorang pemain bulutangkis dapat menguasai lapangan sehingga dapat menjangkau dan mengembalikan *shuttlecock* yang ditempatkan lawan tanpa menemui kesulitan yang berarti. Maka dari itu, kelincahan kaki sangat diperlukan bagi seorang pemain bulutangkis.

Dalam permainan bulutangkis, kaki berfungsi sebagai penopang tubuh untuk bergerak kesegala arah dengan cepat, sehingga dapat memosisikan tubuh sedemikian rupa supaya dapat melakukan gerakan pukulan dengan efektif. Langkah kaki dalam permainan bulutangkis sering diistilahkan *footwork*. Prinsip dasar *footwork* dalam permainan bulutangkis adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memegang raket saat memukul selalu berakhir sesuai arah tangan tersebut. Latihan untuk menguasai *footwork* dengan berpedoman pembiasaan. Karena kualitas *footwork* yang baik ditentukan oleh irama dan ketepatan langkah, maka untuk dapat menguasai kualitas yang diharapkan adalah dengan latihan sesering mungkin dengan simulasi gerakan yang sesuai dengan yang terjadi dalam permainan bulutangkis. Adapun model-model latihan *footwork* antara lain: langkah *shadow* bulutangkis, *stroke*, penguatan kaki, reaksi, akselerasi, kelincahan, kecepatan dan koordinasi gerakan.

Bentuk-bentuk latihannya dapat berupa mengambil bola yang sudah diletakan di tepi-tepi lapangan untuk dipindahkan ke tengah lapangan atau sebaliknya, atau bergerak meniru gerakan model (pasangan latihan), aba-aba pelatih, isyarat lampu, dan lain-lain (Sapta Kunta Purnama, 2010: 26-27).

Latihan *footwork* sangat penting bagi pemain bulutangkis. Supaya pemain tersebut dapat bergerak ke semua area lapangan. Karena itu faktor kelincahan menjadi hal yang tidak kalah pentingnya dalam permainan bulutangkis, tujuannya adalah agar pemain dapat melakukan *footwork* dengan benar dan cepat. Hal tersebut berkaitan dengan permainan bulutangkis membutuhkan gerakan yang *eksplosif* dan cepat, sehingga faktor gerakan kaki (*footwork*) menjadi sangat penting dalam permainan bulutangkis. *Footwork* yang baik adalah menggapai bola secepat mungkin dengan usaha sedikit mungkin seperti kupu-kupu. *Footwork* tersebut menempatkan pemain pada posisi yang paling baik untuk melakukan pukulan atau menyengat seperti lebah, sambil tetap mempertahankan keseimbangan dan control tubuh yang baik. Tujuan dari langkah ini adalah untuk mulai menyiapkan tangan dan kaki pemain agar dapat bergerak dengan cepat dan efisien (Grice, 2007 :9). Cara mengatur kaki (*footwork*) yang baik mutlak diperlukan oleh seorang pemain bulutangkis. Dengan cara mengatur kaki yang baik, seorang pemain akan mampu bergerak seefisien mungkin ke semua bagian dalam lapangannya. Ada enam

daerah dasar dan ke tempat-tempat itulah pemain harus bergerak secara efektif. Lakukan pukulan pemain, dan langsung kembali kedudukan di tengah lapangan atau diposisi siap. Meskipun pemain harus mencoba melakukan pukulan, tetapi hal yang lebih penting ialah pemain tidak boleh bergerak pada saat lawan sedang melakukan pukulan. Cara mengatur kaki sangat penting. Karena, pemain tidak akan mungkin memukul *shuttlecock* dengan efisien ataupun mengontrol lawan apabila anda tidak dapat dengan mudah berada pada posisi untuk memukul (Poole, 2013: 48). *Footwork* atau Gerakan kaki erat kaitannya dengan kekuatan dan kelincahan, sehingga banyak cara untuk melatih kekuatan dan kelincahan gerakan kaki (*footwork*) pemain bulutangkis, berikut beberapa latihan yang dapat meningkatkan kelincahan gerakan kaki pada permainan bulutangkis, diantaranya yaitu: drill test T, *shuttle run*, *skipping*, *sprint*, dan *shadow*.

Sesuai hasil observasi latihan di Pb. Asjad, para atlet masih banyak lambat dalam melakukan gerakan. Atlet masih banyak kesulitan untuk kembali ke tengah lapangan setelah mengejar *shuttlecock* yang posisinya di sisi lapangan. Dengan adanya tes kelincahan olah kaki tersebut penulis dan pelatih berharap atlet dapat meningkatkan waktu dan kecepatan mereka untuk menyentuh setiap kotak atau matras di setiap sisi lapangan sejumlah 6 kotak sesuai dengan arahan lampu reaksi, sehingga atlet dapat masuk ke dalam kategori baik atau bahkan kategori sempurna dengan tujuan agar atlet

memiliki kelincahan yang baik saat bermain. Kelincahan merupakan faktor penting dalam permainan bulutangkis.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis merasa terketuk untuk melakukan penelitian ini dengan tujuan dapat meningkatkan kelincahan Gerakan Kaki Atlet Bulutangkis Pb. Asjad, dan hal tersebut diwujudkan dalam bentuk penelitian secara ilmiah yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shadow* Menggunakan Lampu Reaksi Terhadap Kelincahan Kaki Atlet Bulutangkis Pb. Asjad”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis dapat mengidentifikasi masalah, antara lain:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan shadow menggunakan lampu reaksi terhadap kelincahan kaki di PB. Asjad.?
2. Berpakah peningkatan latihan shadow menggunakan lampu reaksi terhadap kelincahan kaki di PB. Asjad.?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Shadow* Menggunakan Lampu Reaksi Terhadap Kelincahan Gerakan Kaki Pada Atlet Bulutangkis

Pb. Asjad.

2. Untuk mengetahui peningkatan Latihan *Shadow* Menggunakan Lampu Reaksi Terhadap Kelincahan Gerakan Kaki Pada Atlet Bulutangkis Pb. Asjad

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Untuk dapat dibaca sebagai pedoman dan masukan kepada semua pihak dalam mengembangkan kemampuan kelincahan atlet bulutangkis.
 - b. Sebagai penambah wawasan pelatih untuk mengkreasikan cara melatih menggunakan lampu reaksi guna mencapai prestasi.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi pelatih

Sebagai media latihan bagi atlet bulutangkis untuk meningkatkan kelincahan kaki.
3. Bagi Atlet

Sebagai media latihan yang tidak membosankan dan sedikit berbeda dalam latihan sebelumnya.
4. Bagi Peneliti

Untuk menerapkan teori ataupun ilmu yang didapat didalam perkuliahan dan untuk menambah wawasan pengalaman saat melatih.

