

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Bulutangkis disebut-sebut sebagai olahraga paling digemari di Indonesia setelah sepak bola. Dimana-mana kita melihat orang bermain bulutangkis, termasuk bulutangkis sebagai hiburan yang dimainkan di halaman rumah, di jalan, atau di taman umum, namun boleh jadi tidak banyak yang memahami bulutangkis sepenuhnya. Padahal pengetahuan tersebut mengenai berbagai hal menyangkut bulutangkis sangat perlu dikuasai, terutama oleh mereka yang berniat menekuni olahraga ini dan ingin mendapatkan prestasi. Dibandingkan dengan jenis-jenis olahraga lain yang dimainkan sepanjang waktu perlengkapan bulutangkis tidaklah terlampau mahal, yang penting sekali ialah sebuah lapangan main yang cocok di dalam gedung. Namun untuk itu hampir setiap gedung olahraga cukup memadai, setiap pemain harus mempunyai raket bulutangkis dan tiap lapangan memerlukan *shuttlecock*, raket-raket dari kayu dan logam yang murah serta *shuttlecock* nylon yang tahan lama menjadikan bulutangkis suatu olahraga yang dapat dibiayai setiap orang maupun sekolah. Bulutangkis adalah suatu olahraga hiburan dan pertandingan yang digemari kalangan tua dan muda diseluruh dunia. Anak-anak sanggup berlama-lama pukul memukul berkat ringannya alat-alat yang digunakan. Remaja-remaja yang sangat aktif menyukai permainan ini sebab membutuhkan gerakan-gerakan yang sangat lincah dan cepat untuk menghadapi lawan yang hebat. *Rally* yang panjang dan menarik dapat dilakukan, sebab bolanya yang berbentuk kerucut dan ringan, yang dinamakan *shuttlecock*, memungkinkan kalangan tua dan muda mengatur kecepatan

permainan sesuka hatinya. Bulutangkis bisa dimainkan pria dan wanita dan merupakan salah satu olahraga terbaik untuk mereka. Permainan ini adalah salah satu jenis olahraga yang tidak banyak jumlahnya, yang dapat dimainkan oleh regu-regu campuran pria dan wanita dalam pertandingan-pertandingan daerah dan juga rasional.

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat beban latihan dan pada prinsip nya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Dalam melakukan suatu latihan terdapat kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan suatu komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, kondisi fisik yang prima akan menunjang berjalannya suatu proses latihan. Sehingga pembinaan kondisi fisik harus mendapat perhatian yang serius dan pembinaanya harus menggunakan metode latihan yang baik dan benar. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharanya. Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan fungsi potensial yang dimiliki atlet dan mengembangkan kemampuan komponen-komponen biomotoriknya sehingga dapat dapat mencapai suatu tujuan. Latihan fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan yang dituangkan dalam suatu program latihan, akan dapat meningkatkan kemampuan fisik atlet. Setiap cabang olahraga memiliki sistem, strategi, dan metode latihan fisik yang berbeda untuk mencapai dan meningkatkan fisik dan prestasi olahraga. Perbedaan latihan fisik ini dapat dilihat dari perbedaan gerakan-gerakan pada setiap cabang olahraga tersebut.

Karakteristik dari permainan bulutangkis adalah permainan dengan mengejar dan menjangkau *shuttlecock* kemanapun arahnya dan berusaha untuk memukul *shuttlecock* supaya tidak jatuh di daerah permainan sendiri. Dengan demikian pemain harus bergerak dengan cepat dan lincah

untuk mengajar dan menjangkau *shuttlecock*, sehingga *shuttlecock* dapat dipukul dengan sempurna dan jatuh di daerah permainan lawan. Dengan demikian faktor kelincihan sangat diperlukan untuk menguasai teknik dan taktik yang lebih kompleks yang dapat dilihat dalam situasi permainan bulutangkis antara lain bergerak cepat dan lincah untuk menjangkau *shuttlecock* agar diperoleh pukulan yang sangat baik dan akurat.

PB Kimjon kota Jombang adalah club bulutangkis ternama yang ada dikota Jombang, club ini sudah berdiri sejak tahun 2007, banyak para bibit-bibit atlet yang sudah bergabung dengan club PB Kimjon ini. Latihan di club ini dilakukan satu minggu 3x dimana dilakukan setiap hari senin, rabu, dan sabtu. Club PB Kimjon ini dilatih oleh pelatih yang professional dibidangnya. Hasil pengamatan selama 2 mingguan menurut saya terkait kondisi fisik nya yang meliputi kelincihan pada pemain PB Kimjon sangat kurang maksimal itu dapat dilihat ketika menerima serangan dari lawan baik itu serangan berupa pukulan *forhend*, *bighend*, maupun *smesh*. Karena menurut saya komponen kondisi fisik yang meliputi kelincihan harus dimiliki oleh setiap pemain bulutangkis, karena apabila kita memiliki kelincihan yang baik maka hasil yang akan kita dapatkan akan maksimal. Dengan kita memiliki kelincihan yang baik maka kita akan dengan mudah melakukan serangan dan melaksanakan serangan balik pada lawan baik itu serangan yang berupa pukulan *forhend*, *bighend*, maupun *smesh*. Jadi disini saya ingin memberikan 2 bentuk latihan yaitu latihan *z-pattern run* dan *z-pattern cust* untuk meningkatkan kelincihan, disini intinya saya ingin mencari pengaruh diantara ke 2 latihan tersebut mana yang lebih efektif untuk meningkatkan kelincihan.

Berdasarkan pemamparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini, dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh pemain bulutangkis di club PB Kimjon kota Jombang. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Z-Pattern Run*

dan *Z-Pattern Cust* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Bulutangkis PB Kimjon Kota Jombang”.

B. BATASAN MASALAH

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk menjelaskan arah penelitian, maka akan diuraikan sebagai berikut: pada penelitian ini penelitiannya membahas tentang “Pengaruh Latihan *Z-Pattern Run* dan *Z-Pattern Cust* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Bulutangkis PB Kimjon Kota Jombang”. Jadi dalam penelitian ini peneliti lebih fokus meneliti pada peningkatan komponen kondisi fisik kelincahan saja, bukan komponen kondisi fisik lainnya yang meliputi kecepatan, kekuatan, power, dan daya tahan.

C. RUMUSAN MASALAH

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

1. Pengaruh latihan *z-pattern run* dan *z-pattern cust* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bulutangkis PB Kimjon kota Jombang?
2. Mana yang lebih efektif latihan *z-pattern run* dan *z-pattern cust* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bulutangkis PB Kimjon kota Jombang?

D. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *z-pattern run* dan *z-pattern cust* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bulutangkis PB Kimjon kota Jombang.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara latihan *z-pattern run* dan *z-pattern cust* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bulutangkis PB Kimjon kota Jombang.

E. MANFAAT PENELITIAN

Peneliti ini memiliki beberapa manfaat diantaranya:

1. Menjadi acuan dalam perkembangan substansi ilmu, khususnya dalam upaya peningkatan prestasi olahraga.
2. Menjadi acuan dalam pengembangan metode latihan, dalam upaya peningkatan prestasi olahraga bulutangkis.
3. Memberikan sumbangan pemikiran bagi kepentingan pengembangan ilmu dan pengetahuan dibidang olahraga khususnya bagi pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik terutama kelincahan.
4. Memberikan sumbangan pemikiran bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian ilmiah yang lebih mendalam tentang bentuk latihan *z-pattern run* dan *z-pattern cust* dalam meningkatkan kondisi fisik kelincahan.