

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga bulu tangkis di Indonesia telah menempatkan diri sebagai olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat, karena prestasi yang dicapai mampu bersaing dengan negara lain di dunia. Konsekuensi dari prestasi yang telah dicapai tersebut adalah setiap pemain dituntut untuk selalu meraih prestasi optimal. Untuk itu baik pemain dan pelatih dituntut untuk melaksanakan pola program latihan yang ilmiah sesuai dengan perkembangan olahraga saat ini. Proses pembinaan dalam olahraga tidak bisa dilakukan secara instan, namun harus melalui proses yang panjang. Serta diperlukan ketekunan, pengorbanan, tekad serta dilandasi oleh motivasi yang tinggi untuk berprestasi optimal.

Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual dan mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditetapkan (Bompa, 1999). Latihan bulu tangkis pada dasarnya harus mendahulukan unsur pembinaan fisik, teknik, taktik atau mental yang kokoh untuk dapat menghasilkan prestasi secara optimal. Oleh karena itu, pembinaan harus dilakukan secara sistematis, berjenjang dan berkesinambungan.

Keberadaan klub-klub bulu tangkis mempunyai peran yang sangat besar dalam mendukung upaya pencapaian prestasi yang optimal, karena mencapai prestasi yang optimal tidak datang dengan sendirinya namun harus melalui proses yang panjang. Proses pembinaan dimulai dengan menemukan bibit-bibit atlet berbakat, kemudian dibina melalui latihan yang teratur, terarah, dan terencana dengan baik serta dengan penguasaan teknik dan taktik yang benar. Sejak dari tahap persiapan sampai dengan proses pembinaan atlet, disamping aspek fisik perlu juga aspek psikologis tidak boleh diabaikan dalam pembinaan atlet.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sering terlihat pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga baik di lapangan maupun di jalan. Semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Bulutangkis termasuk cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat diseluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut serta dalam setiap kegiatan olahraga bulutangkis yang diselenggarakan, baik dalam bentuk pertandingan tingkat RT hingga tingkat dunia, seperti Thomas dan Uber Cup atau Olimpiade.

Menurut Tony Grice, (1996:1) olahraga bulutangkis menarik minat berbagai kelompok umur baik pria maupun wanita dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan tujuan rekreasi dan pertandingan.

Menurut Herman Subardjah (2000:13), tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *cock* di daerah bermain lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *cock* dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukulnya dan *cock* sebagai obyek pukul, lapangan permainan berbentuk segi panjang dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dengan daerah permainan lawan. Lapangan bulutangkis mempunyai ukuran lapangan dengan panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter dan ditengah-tengah lapangan dibatasi dengan sebuah net dengan tinggi 152 cm dari permukaan lapangan. Permainan bulutangkis sekarang ini sudah sangat memasyarakat baik di sekolah, kampung, instansi pemerintahan, perusahaan dan sebagainya.

Olahraga bulutangkis di Indonesia sudah dikenal sejak lama, sehingga olahraga ini merupakan salah satu olahraga yang populer dikalangan masyarakat Indonesia. Pada tanggal 5 Mei 1951 di Indonesia didirikanlah organisasi induk cabang olahraga bulutangkis yang dikenal

dengan nama Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) Syahri Alhusin (2007:5). Organisasi inilah yang menjadi cikal bakal munculnya pebulutangkis handal yang dapat mengharumkan nama bangsa seperti pebulutangkis tunggal putri yaitu Susi Susanti dan tunggal putra Alan Budikusuma yang meraih dua medali emas pada Olimpiade Barcelona tahun 1992. Perlu diingat juga bahwa olahraga bulutangkis *walk in* untuk pertama kalinya dipertandingkan di Olimpiade tersebut, bahkan dalam kejuaraan-kejuaraan dunia seperti dalam Thomas dan Uber Cup sudah beberapa kali piala tersebut direbut tim Indonesia. Pemain bulutangkis Indonesia seperti Rudy Hartono, Tjuntjun, Johan Wahyudi, Christian Hadinata, Ii Soemirat, Verawati Fajrin, Ivane Lie, Susi Susanti, Liem Swe King, Icuk Sugiarto, Joko Supriyanto, Alan Budikusuma, Haryanto Arbi, Ricky Subagja, Remy Mainaiki, Taufik Hidayat, mereka adalah sederetan pemain yang pernah menjadi juara dunia pada zamanya dan tak pernah hilang dalam perjalanan sejarah bulutangkis Indonesia.

Agar bisa mendapatkan prestasi yang optimal dalam permainan bulutangkis, selain setiap pemain harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, daya tahan juga harus menguasai keterampilan dasar bermainnya. Penguasaan keterampilan dasar adalah salah satu usaha untuk meningkatkan menuju prestasi yang lebih tinggi. Tingkat keterampilan yang dimiliki para pemain akan menentukan penampilannya dalam bermain bulutangkis karena daya tarik permainan bulutangkis terletak pada kealamian permainan tersebut.

Menurut Poole James (1986 : 10) bahwa ketrampilan dasar olahraga bulutangkis dapat dibagi dalam empat bagian : (1) pegangan raket dan gerakan '*serve*', (2) pukulan '*forehand overhead*', (3) pukulan '*backhand overhead*', dan (4) pukulan '*underhand*'. Maka dari itu, setiap pemain harus menguasai teknik-teknik dasar bermain bulutangkis tersebut. Pemain yang menguasai teknik-teknik bermain

lebih baik, maka pemain tersebut akan terlihat matang jika dibandingkan dengan pemain yang penguasaan tekniknya masih rendah. Dengan demikian, penguasaan keterampilan teknik dasar harus dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis untuk menuju prestasi yang maksimal.

Dalam upaya membina prestasi yang baik, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga bulutangkis. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung.

Sekolah merupakan lembaga dan organisasi yang tersusun rapi. Segala kegiatan direncanakan dan diatur sesuai dengan kurikulum. Untuk menghadapi kemajuan zaman, kurikulum pendidikan selalu diadakan perubahan, diperbaiki dan disempurnakan agar apa yang diberikan di sekolah terhadap anak didiknya dapat digunakan untuk menghadapi tantangan hidup di masa sekarang maupun yang akan datang, sehingga sekolah sebagai tempat untuk belajar agar tujuan hidup atau cita-citanya tercapai. Hal ini berlaku pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh, meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir, dan tindakan moral. Pendidikan jasmani merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Sehingga siswa diharapkan mempunyai pengalaman dan keterampilan gerak yang baik. Untuk mencapai penguasaan keterampilan gerak yang baik tentunya membutuhkan waktu yang lebih dan dilakukan secara berulang-ulang. Apabila mengacu pada hal tersebut, tentu saja pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan sekolah sangatlah kurang, sehingga kebijakan mengadakan kegiatan

ekstrakurikuler olahraga sebagai aktivitas fisik untuk menambah pengalaman siswa dalam kegiatan olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler juga dapat membentuk sikap mental dan dedikasi sehingga dapat meningkatkan prestasi salah satu cabang olahraga tertentu dalam waktu yang lebih lama.

Dasar pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga terdapat dalam petunjuk pelaksanaan ekstrakurikuler mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Atas yang berbunyi, “Mengingat terbatasnya jumlah jam pelajaran setiap minggu yang tersedia dalam program kurikuler pada kelas I dan II serta tidak adanya program kurikuler untuk kelas III perlu disusun program ekstrakurikuler yang dilaksanakan di luar jam sekolah”. menurut Moh. Uzer Usman dan Lilis Setiawati (1993 : 22) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan didalam sekolah maupun diluar sekolah. Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat.

Permainan bulu tangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan kelincahan yang baik, kemampuan teknik dan mental bertanding yang baik. Permainan ini bertujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin. Mencetak poin dalam permainan bulu tangkis tidak dapat dipisahkan dengan kemampuan pemain dalam penguasaan teknik permainan bulu tangkis.

Gerakan fisik yang sering dilakukan dalam permainan bulu tangkis yaitu melompat, memukul, yang semuanya perlu dikuasai pemain untuk dapat memainkan perannya pada posisi masing-masing. Gerakan yang perlu dikuasai secara umum oleh seluruh pemain pada semua posisi pemain bulu tangkis adalah kelincahan. Kemampuan kelincahan tidak dapat dipisahkan dari kemampuan fisik atlet karena kemampuan melompat berkaitan dengan kelincahan, yaitu pada otot tungkai.

Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan melompat pemain dapat dilakukan dengan menggunakan teknik latihan yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah dengan metode latihan *plyometric side hops*.

Plyometric adalah suatu metode untuk mengembangkan *explosive power*, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian atlet (Radcliffe and Farentinos, 1985: 1). Latihan *plyometric* menekankan pada peningkatan kemampuan daya ledak. Dalam proses berlatih perlu dikembangkan metode latihan yang tepat untuk dapat meningkatkan kemampuan bermain bulu tangkis. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul Pengaruh latihan *plyometric side hops* terhadap peningkatan kelincahan atlet ekstrakurikuler bulutangkis.

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran mengenai batasan permasalahan. Dalam penelitian ini membahas pada pengaruh latihan *plyometric side hops* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis Smp Muhammadiyah 3 Waru Sidoarjo.

C. Rumusan Masalah

Masalah merupakan kesenjangan antar yang diharapkan dengan terjadi, maka rumusan masalah itu merupakan suatu pertanyaan yang akan dicari jawabannya melalui pengumpulan data. Namun terdapat kaitan erat antara masalah dan rumusan masalah, karena setiap rumusan masalah peneliti harus didasarkan pada masalah(Sugiyono,2012:35). Masalahan dalam penelitian ini adalah:

“Apakah ada Pengaruh latihan *plyometric side hops* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 3 Waru Sidoarjo”.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *plyometric side hops* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 3 Waru Sidoarjo”.
2. Untuk mengetahui hubungan antara latihan *plyometric side hops* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 3 Waru Sidoarjo”.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian ke depan, khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi bulutangkis dalam membahas peningkatan kelincahan.
2. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet di lingkungan tempat latihan.
3. Bagi pihak pelatih agar dapat merencanakan program latihan dengan porsi yang tepat dan menambah pengetahuan tentang bentuk latihan.
4. Bagi atlet agar dapat meningkatkan kelincahan.

