

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN POWER TUNGKAI
TERHADAP KELINCAHAN**

**(Studi Eksperimen Metode Latihan Berbeban dan Plaiometrik
Terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta 2011)**

Diajukan oleh :

Tri Hadi Karyono

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2011**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari di Indonesia, baik oleh kalangan ekonomi bawah sampai atas, laki-laki, perempuan, anak-anak sampai orang tua.

Prestasi bulutangkis di dunia internasional tercatat dalam sejarah dari tahun 1985 dimana Indonesia mengambil kembali piala Thomas Cup dari tangan Malaya (sekarang Malaysia) di Singapura sampai sekarang pada Sea Game yang sedang berlangsung Indonesia meraih medali emas dari perseorangan tunggal putra yang diwakili Taufik Hidayat.

Prestasi yang di raih Indonesia kian tidak bersinar, terbukti pada Sea Game yang sedang berlangsung di Qatar dari cabang bulutangkis hanya mendapatkan 1 (satu) medali emas dari tunggal perseorangan putra dan 1 (satu) medali perak ganda perseorangan putra bahkan Piala Thomas Cup dan Uber Cup yang telah diselenggarakan di Jakarta tahun 2008, tim Indonesia gagal memboyong kedua piala tersebut. Dengan prestasi yang tidak kunjung meningkat, maka menjadi pekerjaan rumah bagi kalangan pembina, pelatih, dan kalangan akademisi untuk mencari penyebab penurunan prestasi ini.

Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur fisik. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima (Suharno, 1993:38).

Untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, hendaknya ditunjang kondisi fisik seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, waktu reaksi, kelentukan, power yang sangat dibutuhkan oleh atlet dalam permainan bulutangkis. Seperti diungkapkan Sajoto (1999:10) komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular explosive power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*).

Diantara seluruh komponen kondisi fisik teknik dalam permainan bulutangkis yang akan dibahas di sini adalah kelincahan (*agility*) dan “*footwork*” (langkah kaki). Karena setiap pemain mau melakukan pukulan mereka harus mengejar *shuttle* dengan langkah kaki yang ringan dan lincah ke semua sudut lapangan. Pengamatan peneliti dalam setiap kejuaraan yang diselenggarakan baik oleh Penprof. maupun Pengkab. yang belum lama ini yaitu kejuaraan Sleman Open Badminton Championship 2008 di Depok Sport Center tanggal 16 sampai dengan 21 Maret 2008. Pemain yang mengikuti kejuaraan tersebut masih banyak langkah kaki (*footwork*) masih terasa berat dan kurang lincah dalam mengejar *shuttle* dengan seringnya mereka memukul *shuttlecocks* yang jauh dari badan. Sehingga akurasi pukulan tidak dapat dikontrol dengan baik.

Melakukan langkah kaki dengan kelincahan yang tinggi dibutuhkan kemampuan fisik yang bagus. Semakin dini seorang atlet bulutangkis dapat menguasai langkah kaki dengan kelincahan yang tinggi akan semakin baik dalam mengantisipasi *shuttlecocks* yang datang. Untuk dapat menguasai teknik langkah kaki yang baik, selain kondisi fisik, dibutuhkan pula kemampuan untuk

mengontrol gerak bagian-bagian tubuh bawah maupun gerak tubuh secara keseluruhan, dengan kata lain dibutuhkan gerak otomatisasi yang baik untuk dapat melakukan langkah kaki dengan kelincahan tinggi.

Dari uraian di atas, penelitian ini akan mengkaji macam bentuk metode latihan guna meningkatkan kelincahan yang diterapkan dalam latihan langkah kaki (*footwork*) yaitu “Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis”.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas terdapat permasalahan diantaranya:

1. Dalam permainan bulutangkis kemampuan langkah kaki dengan power tungkai yang tinggi sangat penting untuk mengejar *shuttle* ke segala penjuru lapangan.
2. Langkah kaki dengan power tungkai rendah secara teknik merupakan penghambat dalam mengejar *shuttle* ke segala penjuru lapangan.
3. Pebulutangkis Indonesia mempunyai kendala dalam kondisi fisik terutama langkah kaki yang power tungkainya rendah.
4. Perlu metode latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan langkah kaki dengan kecepatan rendah dan tinggi.
5. Perlu metode latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan langkah kaki dengan kekuatan rendah dan tinggi.

6. Adanya langkah kaki dengan tingkat kecepatan dan kekuatan yang berbeda menjadi peluang kendala kemampuan kelincahan bulutangkis.
7. Adanya perbedaan pendapat tentang peran kelincahan terhadap penampilan gerak pada atlet dalam tingkat keterampilan tinggi (atlet yang mahir) dan atlet dengan tingkat keterampilan rendah (atlet pemula).

C. Pembatasan Masalah

Sehubungan masalah yang telah diidentifikasi, perhatian lebih diarahkan kepada masalah metode latihan dengan alternatif terhadap peningkatan komponen kondisi fisik tertentu, dimana dalam penelitian kali ini mengambil masalah pengaruh metode latihan (latihan berbeban dan latihan plaiometrik) dan power tungkai terhadap kelincahan.

D. Perumusan Masalah

Setelah dikemukakan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat ditetapkan rumusan masalah yang ingin dicari jawabannya dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan pengaruh latihan berbeban dan latihan plaiometrik terhadap kelincahan ?
2. Adakah perbedaan kelincahan antara mahasiswa yang memiliki power tungkai tinggi dan rendah?
3. Adakah pengaruh interaksi metode latihan dan power tungkai terhadap kelincahan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Perbedaan pengaruh latihan berbeban dan latihan plaiometrik terhadap kelincahan.
2. Perbedaan kelincahan antara mahasiswa yang memiliki power tungkai tinggi dan rendah.
3. Pengaruh interaksi metode latihan dan power tungkai terhadap kelincahan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil yang diperoleh dari pemecahan permasalahan dalam penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Pelatih, dalam usaha mengembangkan dan memilih metode latihan yang sesuai dengan kondisi atlet.
2. Para atlet khususnya atlet pemula diharapkan menambah wawasan dan mengembangkan kreativitas dalam latihan secara terarah sehingga dapat meningkatkan penguasaan keterampilan motorik dengan lebih cepat.
3. Induk organisasi cabang olahraga bulutangkis (PBSI), kiranya dapat dijadikan pedoman dalam usaha meningkatkan prestasi atlet bulutangkis.
4. Selanjutnya diharapkan ada penelitian lebih luas dan mendalam untuk mendapatkan informasi metode latihan yang lebih efektif dan efisien, khususnya pada cabang olahraga bulutangkis.