

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan olahraga yang sangat eksplosif, melibatkan teknik gerakan yang unik dan kekuatan di lapangan yang relatif kecil ditunjang dengan kondisi fisik, sikap mental, keberanian, kecerdasan dan keterampilan teknis pemain serta efisiensi taktis (Singh, 2011). Lieshout and Lombard (2003), merekomendasikan apabila seorang atlit ingin mencapai kesuksesan dalam kompetisi bulutangkis internasional perlu adanya peningkatan kebugaran fisik. Menurut pengamatan dilapangan tidak jarang terlihat latihan yang kurang maksimal, sehingga target peningkatan kondisi fisik yang sulit dicapai karena latihan yang kurang bervariasi, dan kurang memaksimalkan fungsi dari kemampuan fisik terhadap latihan yang ada.

Menurut Sajoto dalam studi eksperimen Karyono (2011), memaparkan bahwa komponen kemampuan fisik yang harus dimiliki seorang atlit adalah :

1. Kekuatan (*Strenght*),
2. Daya tahan (*Endurance*),
3. Daya ledak (*Power*),
4. Kecepatan (*Speed*),
5. Kelentukan (*Fleksibility*),
6. Kelincahan (*Agility*),
7. Koordinasi (*Coordination*),
8. Keseimbangan (*Balance*),
9. Ketepatan (*Accurance*),
10. Reaksi (*Reaction*).

Singh (2011), menyatakan dari beberapa komponen kemampuan fisik diatas bahwa kelincahan merupakan kemampuan

fisik yang harus dimiliki seorang atlet bulutangkis dalam performanya disamping kemampuan fisik yang lain (Singh, 2011).

Sheppard (2006), mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk bergerak merubah arah secara cepat dan akurat. Selain cepat dan akurat, kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan posisi kontrol tubuh saat mengubah arah selama serangkaian gerakan (Twist & Benickly, 1995). Kelincahan dalam bulutangkis dikaitkan dengan *footwork* yaitu kemampuan atlet dalam bergerak dan berpindah tempat dalam mempertahankan kedudukan *shuttlecock*, sehingga diperlukan adanya ketepatan dan kecepatan reaksi dalam merubah arah (Kwun, 2005). Proses kecepatan merubah arah dibutuhkan adanya *power* dari otot tungkai (Negrete & Brophy, 2000), dimana latihan yang melibatkan lompatan yang berulang – ulang dengan cepat secara langsung mampu merangsang respon otot terhadap peningkatan *power* otot tungkai (Chtara *et al*, 2008). Sehingga, Miller (2006) merancang bentuk latihan *plyometric* terprogram dalam membantu meningkatkan kelincahan melalui peningkatan *power* otot tungkai.

Miller (2006), mendefinisikan latihan *plyometric* terprogram sebagai latihan yang memadukan beberapa unsur dari latihan *plyometric*, dimana biasanya melibatkan gerakan melompat berulang – ulang, berlari, dan mengubah arah gerakan secara eksplosif. Gerakan-gerakan ini adalah komponen yang dapat membantu dalam meningkatkan kelincahan karena mengeksploitasi adaptasi *stretch – shortening cycle* melalui sistem neuromuskuler dalam membantu meningkatkan *power* otot tungkai sehingga

peningkatan kelincahan dapat tercapai (Miller *et al*, 2001). Chu (2006), mengatakan bahwa pada remaja usia 12 – 16 tahun pemberian latihan *plyometric* membantu meningkatkan kekuatan tulang, tendon, otot, serta melatih sistem saraf untuk bereaksi terhadap rangsang secara efisien dan semua efek tersebut membantu meningkatkan kelincahan.

Penelitian Heang (2012), dengan judul "*Effect of Plyometric Training on the Agility of Studies Enrolled in Required College Badminton Programme*" menunjukkan peningkatan kelincahan kelompok eksperimen sebesar 7% dari kelompok kontrol 2,5 % dan menurut Kumar (2013) , dalam jurnal penelitiannya dengan judul "*The Effect of 6 Week Plyometric Training Program on Agility of Collegiate Soccer Players*", menunjukkan nilai Mean pre-test untuk kelompok pelatihan *plyometric* 14,61 dan kelompok kontrol 14,73, selanjutnya nilai Mean post-test untuk kelompok pelatihan *plyometric* 14,35 dan kelompok kontrol 14,99. Sehingga terlihat adanya peningkatan yang berarti dalam pelatihan *plyometric* terprogram.

Terkait jurnal penelitian yang relevan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian "Pengaruh Latihan *Plyometric* Terprogram Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis Di Persatuan Bulutangkis Kusuma Klaten".

B. Perumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan *plyometric* terprogram terhadap tingkat kelincahan atlet bulutangkis di Persatuan Bulutangkis Kusuma Klaten ?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Plyometric* Terprogram Terhadap Tingkat Kelincahan Atlit Bulutangkis Di Persatuan Bulutangkis Kusuma Klaten.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

- a. Memberi masukan akan pentingnya latihan *plyometric* terprogram dalam mendukung latihan fisik untuk meningkatkan kelincahan para atlit bulutangkis
- b. Menambah pengetahuan dalam meningkatkan prestasi diri dan cara-cara mengolah potensi prestasi diri dengan terapi latihan fisik.

2. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat untuk memperkaya khasanah keilmuan fisioterapi dalam wadah fisioterapi olahraga, khususnya berkaitan dengan pelatihan atlit-atlit olahraga bulutangkis di Surakarta dan sekitarnya dengan metode *plyometric*.