

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas dan bisa mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Peranan olahraga dalam hal ini memiliki andil yang cukup penting untuk membuat manusia menjadi sehat dan bugar, seperti apa yang tercermin dalam slogan *mensana in corpore sano* yang artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

Dijelaskan dalam Undang-undang RI No 3 Tahun 2005 Bab 6 Pasal 17 ada 3 ruang lingkup pembinaan dan pengembangan olahraga meliputi: “1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, 3) olahraga prestasi.” Berdasarkan penjelasan tersebut, bahwa olahraga bukan hanya bersifat Pendidikan dan Rekreasi tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi untuk mengharumkan nama baik Indonesia yang dilakukan secara individu dan kelompok, seperti yang telah dijelaskan dalam Undang-undang RI No. 3 Tahun 2005 Bab 2 Pasal 4 tentang sistim Keolahragaan Nasional yang berbunyi: “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Untuk mencapai kesempurnaan tujuan tersebut seorang atlet harus memproses diri dalam latihan yang berkesinambungan. Dalam proses tersebut dibutuhkan kontrol diri yang tinggi sehingga terwujudnya proses latihan yang berkesinambungan. Proses latihan terkontrol merupakan jalan menuju prestasi yang akan diraih dengan kata lain baik/buruknya prestasi yang dicapai tergantung dari

proses latihan tersebut. Ini diperkuat dalam Undang-Undang Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 Bab I Pasal 1 ayat 13 Tentang Ruang Lingkup Olahraga yang berbunyi: “Olahraga berprestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Olahraga prestasi ialah olahraga yang diperlombakan atau dipertandingkan baik skala Regional, Nasional maupun Internasional. Olahraga prestasi juga bisa mengharumkan nama-negara dikancah Internasional. Hal ini menunjukkan pembinaan bidang olahraga sangat berperan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan Nasional. Di Indonesia olahraga prestasi semakin berkembang seiring keinginan bangsa Indonesia untuk memajukan bidang olahraga, karena dengan olahraga Indonesia bisa dikenal oleh negara-negara lain, selain itu juga bidang industri olahraganya.

Berbagai cabang olahraga yang sedang giat dalam peningkatan prestasi atletnya, begitu juga dengan cabang olahraga Bulu tangkis. Olahraga Bulu tangkis sudah dikenal sejak lama, sehingga olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dikalangan masyarakat Indonesia. Cabang olahraga bulu tangkis ini merupakan cabang olahraga yang banyak menyumbangkan prestasi yang lebih banyak dan menjadi salah satu atletnya mendapat peringkat satu Dunia baik itu kelas Tunggal Putra dan Putri, maupun Ganda Putra dan Campurannya. Olahraga bulu tangkis merupakan peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Olahraga bulu tangkis mempunyai makna tidak hanya untuk rekreasi, kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Bulu tangkis merupakan permainan yang bersifat individu dan dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat yang dibatasi oleh net dan memiliki aturan tertentu, untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Dalam bulu tangkis, pemain berusaha menjatuhkan

shuttlecock di daerah permainan lawan agar tidak dapat memukul *shuttlecock* atau *shuttlecock* keluar lapangan atau agar tidak jatuh di daerah sendiri. Ada beberapa macam sarana dan prasarana yang perlu dibutuhkan dalam permainan bulu tangkis. Yang diperlukan pada permainan bulu tangkis yaitu: Lapangan Permainan Bulu tangkis (net), *shuttlecock*, raket, sepatu bulu tangkis, baju dan celana bulu tangkis.

Dalam permainan bulu tangkis harus selalu menjunjung tinggi sportivitas, kerja sama, kejujuran, dan aspek-aspek lainnya sehingga dalam permainan tersebut dapat menjadi sikap yang positif diantara pemain, maka dalam hal ini pendidikan jasmani sangatlah diperlukan. Bermain bulu tangkis bagi anak-anak apabila dilakukan dengan baik dan sesuai dengan kriteria tertentu, maka akan banyak manfaat yang di peroleh, terutama dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental psikologis terhadap anak-anak. Permainan bulu tangkis sangat mengutamakan aktifitas fisik, sehingga dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik yang lebih cepat. Selain itu juga anak akan memiliki tingkat kesadaran jasmani yang lebih baik.

Bulu tangkis sudah menjadi olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia seperti orang tua, remaja, anak-anak baik dalam golongan putra atau putri. Dan Perkembangan prestasi bulu tangkis di Indonesia memang sangat pesat, banyak pemain junior hingga pemain senior yang sudah memberikan berbagai prestasi dunia, mereka yang membuat banyak kalangan masyarakat Indonesia tertarik untuk bermain bulu tangkis.

Untuk bisa bermain bulu tangkis yang baik, apalagi sampai ingin bisa berprestasi maksimal, seorang pemain harus menguasai empat aspek komponen dalam latihan yaitu: aspek teknik, taktik, fisik dan mental. Dari ke empat aspek tersebut adalah dasar-dasar seorang atlet bulu tangkis yang harus dikuasi. Dalam teknik dasar bulu tangkis adalah keterampilan-keterampilan yang harus dikuasai untuk bisa bermain bulu tangkis. Teknik dasar bulu tangkis terdiri dari: Pegangan (*grip*), langkah kaki (*footwork*), pukulan (*stroke*). Setiap pemain bulu tangkis harus menguasai semua bentuk teknik dasar bermain bulu tangkis dengan baik dan benar apalagi yang mempunyai cita-cita ingin menjadi atlet bulu tangkis yang berprestasi hingga kanca internasional.

Selain teknik, kondisi fisik juga sangat mendukung terhadap penampilan atlet di lapangan. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seorang atlet dapat menampilkan tekniknya dengan baik juga. Komponen kondisi fisik menjadi penunjang dalam pencapaian suatu gerakan khususnya dalam permainan bulu tangkis. Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari *stamina*, daya ledak otot (*muscular power*), daya tahan otot (*muscular endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*strenght*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kordinasi (*coordination*).

Sedangkan ada beberapa komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kualitas permainan bulu tangkis adalah kelincahan, kecepatan, kelentukan, dan keseimbangan, daya ledak otot, daya tahan, kekuatan. Jadi apabila kualitas komponen-komponen kondisi fisik tersebut baik maka dipastikan atlet akan memiliki dasar-dasar bermain bulu tangkis yang baik pula.

Menurut Maliki, Hadi, & Royana, (2017) menyatakan bahwa :

Bahwa kondisi fisik khusus adalah keadaan fisik seorang atlet yang memiliki karakteristik tertentu dan sesuai dengan kebutuhan gerak cabang olahraga tertentu. Hal tersebut dikarenakan setiap cabang olahraga memiliki pola gerak yang unik dan berbeda dengan cabang olahraga yang lain sehingga seorang atlet harus memiliki kondisi fisik khusus, terlebih pada cabang olahraga bulu tangkis. (hlm. 2).

Salah satu kondisi fisik khusus untuk cabang olahraga bulutangkis adalah kelincahan. Tanpa kelincahan pemain akan sulit untuk bergerak, mengubah arah, dan menghindar dari gerak tipuan lawan. Kelincahan adalah salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan oleh para atlet bulu tangkis, sehingga dalam penelitian ini penulis akan fokus terhadap bentuk latihan kelincahan.

Kelincahan adalah seseorang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah gerak dengan cepat dan tepat pada tujuan, tanpa kehilangan keseimbangan posisi tubuhnya. Kelincahan dapat berkesinambungan dengan kecepatan, fleksibilitas, dan keseimbangan, apabila komponen tersebut terdapat kombinasi dengan baik maka kelincahan akan tercapai dengan baik. Ada beberapa macam bentuk latihan kelincahan yang sering digunakan dalam latihan yaitu lari bolak balik (*shuttle Run*), lari zig-zag, *boomerang run*, *dot drill*, *ladder drill*, halang

rintang, dan lain-lainnya. Peneliti akan mengambil satu macam latihan kelincahan yaitu *ladder drill*.

Ladder drill adalah salah satu bentuk latihan dengan menggunakan plastik dan tali yang dibentuk seperti tangga dan diletakan di lantai. Atlet harus bisa bergerak melewati setiap anak tangga dengan cepat, tepat dan tidak kehilangan keseimbangan. Berbagai-bentuk latihan *ladder drill* yang sering digunakan oleh atlet bulu tangkis untuk meningkatkan kemampuan kecepatan juga kelincahan.

Pentingnya mengembangkan olahraga bulu tangkis, mulai dari pembentukan perkumpulan klub olahraga bulu tangkis sampai pada penyelenggaraan pertandingan bulu tangkis itu sendiri. Olahraga bulu tangkis tidak hanya berkembang dikalangan masyarakat saja tapi juga berkembang di kalangan pelajar hingga ke Universitas yang mana proses pembibitan yang berjenjang. Klub olahraga merupakan salah satu wadah pembinaan atau organisasi yang paling utama untuk menjalankan tugas pembinaan prestasi. Klub merupakan wadah untuk menghimpun para atlet dari pemula sampai jenjang profesional dan dari usia muda sampai senior. Klub adalah tempat pembinaan, pelatihan, dan pengkaderan. Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan komponen dan faktor latihan yang baik.

Klub olahraga bulu tangkis di Kabupaten Ciamis khususnya PB. Jaya Adinata, memiliki jenjang pembinaan atlet bulu tangkis dari usia dini, anak-anak, pemula, remaja, sampai dewasa. PB. Jaya Adinata ini berdiri pada tahun 2017, dan diresmikan atau di daftarkan SI di PBSI Kabupaten Ciamis Pada tahun 2019. Berdirinya klub Bulu tangkis PB. Jaya Adinata ini dikarenakan ingin memajukan olahraga bulu tangkis di daerah Kabupaten Ciamis hingga ada beberapa atlet yang bisa berprestasi di tingkat Nasional ataupun Internasional.

PB. Jaya Adinata memiliki 20 Anggota atlet bulu tangkis, dan dari ke 20 anggota tersebut ada putra dan putri. usia atlet tersebut ada usia pradini, usia dini, anak-anak, pemula hingga dewasa. Latihan PB. Jaya Adinata di Gor Sabilulungan Sindangkasih, Jadwal Latihan Pb. Jaya Adinata 1 Minggu 4 kali. Pengelola atau Ketua yang tercantum pada PB. Jaya Adinata yaitu Nandang Setianudin, dan mempunyai 3 pelatih yaitu Wildan Ramdhani, Angga Wijaya, Iwan Setiawan.

Dalam ketiga pelatih tersebut sudah ada satu coach yang mempunyai Lisensi BWF Level 1. Prestasi yang sudah diraih oleh atlet PB. Jaya Adinata Yaitu Juara 3 Kejurkab Usia Remaja Putra 2019, Juara 2 Kejurkab Usia Anak-anak putra 2019, Juara 3 Imbanagara Cup Se-Priangan Timur Usia Remaja Putra 2019, Juara 1 O2SN Kecamatan Sindangkasih SD, Juara 3 O2SN Kabupaten Ciamis 2019.

Berdasarkan hasil evaluasi dengan pengamatan waktu pertandingan atau persahabatan PB. Jaya Adinata, atlet usia 11-12 tahun (Usia Anak-anak) terlihat *footwork* atau kelincahan atlet tersebut masih kurang dan perlu ditingkatkan. Hal ini dapat dilihat dari sering terlambatnya gerakan mengambil *shuttlecock* yang diarahkan oleh lawan, kurang cepat kembali ke posisi central setelah melakukan pukulan. Hal ini menjadi salah satu titik lemah atlet PB. Jaya Adinata yang harus mendapatkan perhatian dalam menyusun program latihan kedepan.

Teknik *footwork* harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain agar tidak mudah diombang-ambingkan oleh lawan. Salah satu kunci dasar untuk melakukan latihan *footwork* adalah melakukan latihan kondisi fisik kelincahan. Model latihan kondisi fisik kelincahan yang akan digunakan oleh peneliti yaitu latihan *ladder drill*. Latihan ini menurut peneliti memiliki beberapa kelebihan diantaranya: setiap gerakan yang dilakukan harus dengan cepat dan tepat sehingga menuntut tubuh untuk bergerak merubah arah dengan cepat, jaraknya yang relatif pendek membuat atlet tidak merasakan kelelahan yang berarti, dan memiliki daya tarik dalam melakukannya sehingga tidak menimbulkan kebosanan pada saat berlatih.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian berkaitan dengan Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Permainan Bulu tangkis PB. Jaya Adinata pada usia 11-12 tahun (Usia Anak-anak), dan penelitian tersebut akan dilakukan dalam 1 minggu 4 kali hingga mencapai 18 pertemuan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah dikemukakan, penulis mencoba merumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Atlet Bulu tangkis PB. Jaya Adinata Kabupaten Ciamis Untuk Atlet Usia 11-12 Tahun?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, Berdasarkan judul penelitian yaitu “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Permainan Bulu tangkis” didapat definisi operasional dalam penelitian sebagai berikut :

- 1.3.1 Menjelaskan pengertian Pengaruh dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2015:1045), dalam Saraswati, (2019) “pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.” Jadi Pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada disekitarnya.
- 1.3.2 Menurut Sidik, D.Z et al., (2019) menjelaskan tentang latihan “Latihan adalah aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang, dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki efisiensi kemampuan.” (hlm. 5)
- 1.3.3 Menurut Tsivkin dalam Asshiddiqi & Wahyudi, (2020). “*Ladder drill* adalah suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi kaki secara keseluruhan.” (hlm. 134). Beberapa bentuk gerakan *ladder drill* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *In out/jumping jack, Icky shuffle, sideways, lateral in in out out, lateral jump lunge, double side jump*.
- 1.3.4 Menurut Hidayat dan Kusnadi (2018) menyatakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.” (hlm. 50). Menurut Harsono, (2018) “Kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik, dan faktor keseimbangan juga penting dalam kelincahan.” (hlm. 50)
- 1.3.5 Menurut Ardyanto dalam Fadhly, Putra dan Manurizal, (2021) “Bulu tangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan

bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan.” (hlm. 22).

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Atlet Bulu tangkis PB. Jaya Adinata Kabupaten Ciamis Pada Atlet Usia 11-12 Tahun”.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori yang sudah ada serta mengembangkan dan memperkaya khazanah ilmu keolahragaan khususnya kepelatihan yang berkaitan dengan bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan.

Sedangkan secara praktis, diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan bagi guru olahraga, pelatih, dan membina atlet olahraga tentang pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan permainan bulu tangkis, sehingga dapat dijadikan acuan dalam menyusun dan melaksanakan program latihan khususnya latihan untuk meningkatkan kelincahan atlet bulu tangkis PB. Jaya Adinata.