

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga di Indonesia semakin hari semakin maju dan berkembang, Hal ini dibuktikan dengan banyaknya kegiatan olahraga yang diselenggarakan di beberapa wilayah baik di daerah dan perkotaan. Di dalam perkembangan olahraga nasional adalah didirikannya PON (Pekan Olahraga Nasional) pada tahun 1948, yang telah menjadi sumber persaingan bagi para atlet dari seluruh pelosok tanah air. PON terus berkembang tumbuh dan menjadi ajang olahraga terbesar di Indonesia yang diselenggarakan setiap tahun secara sistematis. Pemerintah dan pihak swasta mulai terlibat aktif dalam mendukung pembangunan infrastruktur, program pelatihan, serta peningkatan fasilitas olahraga modern. Untuk menunjang prestasi atlet masa depan di Indonesia. Dalam Undang-undang nomor 11 tahun 2022 pasal 17 menetapkan bahwa ruang lingkup olahraga mencakup 3 pilar yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan juga olahraga masyarakat. Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan. Atlet yang terlibat dalam olahraga prestasi menjalani pelatihan intensif dan disiplin tinggi dengan tujuan meraih prestasi tertinggi, baik di tingkat nasional maupun internasional. Setiap kompetisi yang mereka ikuti bukan hanya ajang unjuk kebolehan, tetapi juga simbol kerja keras, dedikasi, dan pengorbanan yang mereka lakukan selama bertahun-tahun, Melalui olahraga prestasi, negara-negara dapat mengharumkan nama di kancah internasional, membangun kebanggaan nasional, serta menginspirasi generasi muda untuk mengikuti jejak para atlet dalam meraih mimpi mereka. Indonesia mulai menunjukkan prestasi dalam berbagai ajang kompetisi. Salah satu olahraga yang paling menonjol adalah bulutangkis.

Dengan tradisi panjang, dedikasi, dan kecintaan masyarakat, bulutangkis akan selalu menjadi bagian tak terpisahkan dari budaya dan jiwa Indonesia, menginspirasi generasi berikutnya untuk terus berjuang dan meraih kejayaan. Oleh sebab itu regenerasi harus di didik sejak dini dengan dimasukkan nya ke sekolah bulutangkis atau perkumpulan

bulutangkis sering di kenal PB, PB ini sudah dibawah naungan PBSI, biasanya dipandu oleh pelatih berpengalaman, mereka memberikan arahan dalam berbagai aspek, mulai dari penguasaan teknik pukulan seperti *smash*, *drop shot*, hingga *footwork* yang tepat untuk meningkatkan mobilitas di lapangan. Sehubungan atlet di PB. Anugerah Mandiri cukup banyak dan bermacam-macam tingkat keterampilannya, maka PB. memberikan kelas-kelas latihan pada atletnya. Pelaksanaan latihan di PB. Anugerah Mandiri klasifikasi kelas atlet dibeda-bedakan menurut kelas masing-masing, diantaranya tingkat pemula, tingkat amatir dan tingkat profesional. Para atlet diajarkan pentingnya fokus dan konsentrasi selama pertandingan, serta bagaimana menjaga stamina dan kebugaran tubuh agar selalu dalam kondisi prima. Sekolah ini dapat diikuti oleh berbagai usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa, yang bercita-cita menjadi atlet Bulutangkis atau yang hanya ingin meningkatkan kemampuan bermain mereka. Bulutangkis adalah permainan yang dilakukan oleh lebih dari dua orang yang memakai netting dan memperoleh point dari lawan. saat permainan berlangsung, maka masing-masing pemain harus berusaha agar *shuttlecock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri atau dengan kata lain dapat dikatakan bahwa permainan pada cabang olahraga bulutangkis memiliki tujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan mencetak poin sehingga dapat memenangkan pertandingan. Menurut (Widaningsih et al., 2021), Bulutangkis sudah menjadi olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia seperti orang tua, remaja, anak-anak baik dalam golongan putra atau putri. Dan Perkembangan prestasi bulutangkis 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 bulutangkis.

Untuk bisa bermain bulutangkis yang baik, seorang pemain bulutangkis harus menguasai teknik dasar bulutangkis yang baik dan benar maka (Yuliawan & Sugiyanto, 2014, p. 146) menjelaskan, dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar diantaranya teknik *service*, *smash*, *lob*, *drop*, dan gerak kaki. Teknik dasar keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai pemain bulutangkis antara lain: (1) sikap berdiri (*stands*) (2) teknik memegang raket, (3) teknik memukul bola, (4) teknik langkah kaki (*footwork*). Selain teknik, kondisi fisik juga sangat mendukung terhadap penampilan atlet di lapangan. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seorang atlet dapat menampilkan teknik nya dengan baik juga. Komponen kondisi fisik menjadi penunjang

dalam pencapaian suatu gerakan khususnya dalam permainan bulutangkis. Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari stamina, daya ledak otot (*muscular power*), daya tahan otot (*muscular endurance*), kecepatan (*speed*), kelincuhan (*agility*), kekuatan (*strenght*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kordinasi (*coordination*). Salah satu kondisi fisik khusus untuk cabang olahraga bulutangkis adalah kelincuhan. Tanpa kelincuhan pemain akan sulit untuk bergerak, mengubah arah, dan mengantisipasi dari gerak tipuan lawan. Berdasarkan hasil pengamatan waktu latihan atau pertandingan PB. Anugerah Mandiri, atlet (Usia Anak-anak) terlihat *footwork* atau kelincuhan atlet tersebut masih kurang dan perlu ditingkatkan. Hal ini dapat dilihat dari sering terlambatnya atlet ketika mengambil *shuttlecock* yang diarahkan oleh lawan, kurang cepat kembali ke posisi awal setelah melakukan pengambilan *shuttlecock*. Sehingga kekurangan pada aspek ini dapat menyebabkan tidak sesuai dengan strategi, Baik dalam latihan maupun saat pertandingan. Hal ini juga di ungkapkan berdasarkan hasil pengamatan bawasannya memang faktor fisik yang menjadi kendala para atlet. Ini menjadi salah satu titik lemah atlet PB. Anugerah Mandiri. Berdasarkan penjelasan masalah di atas dengan kurangnya kelincuhan yang dimiliki sebagian banyak atlet PB. Anugerah Mandiri. Kelincuhan dalam permainan bulutangkis salah satu aspek terpenting yang menentukan kemampuan seorang pemain untuk bergerak cepat, tepat, dan efisien di lapangan. Dalam olahraga yang penuh dengan kecepatan seperti bulutangkis, kelincuhan menjadi kunci untuk bisa merespons berbagai situasi permainan, seperti *smash* yang cepat, *drop shot* yang tiba-tiba, atau *lob* yang mendalam Kelincuhan memungkinkan pemain bergerak cepat dari satu titik ke titik lain di lapangan, maka peran pelatih sangat penting untuk memilih metode latihan yang harus mendapatkan perhatian dalam menyusun program latihan kedepan dalam meningkatkan kelincuhan.

Teknik *footwork* harus dikuasai oleh setiap pemain agar tidak mudah diombang-ambingkan oleh lawan. Salah satu kunci dasar untuk melakukan latihan *footwork* adalah melakukan latihan kondisi fisik kelincuhan. Model latihan kondisi fisik kelincuhan yang akan digunakan oleh peneliti yaitu latihan dengan menggunakan *ladder drill*. Latihan *ladder drill* bisa memberikan peningkatan reflek serta sistem neuromuskular, yang akan membuat peningkatan pada kecepatan dan kelincuhan (Dhoni Arga Hasibuan et al., 2023) Latihan ini memiliki beberapa kelebihan diantaranya: setiap gerakan yang dilakukan harus dengan cepat dan tepat sehingga menuntut tubuh untuk bergerak

merubah arah dengan cepat, jarak yang relatif pendek membuat atlet tidak merasakan kelelahan yang berlebih, dan memiliki daya tarik dalam melakukannya sehingga tidak menjadikan bosan kepada atlet pada saat berlatih.

Berdasarkan penelitian terdahulu Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh latihan *ladder drills* terhadap peningkatan kelincahan siswa U-17 di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi, bahwa memberikan pengaruh lebih baik terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi daripada latihan konvensional (mean = 26,30 dan SD = 2,16). Sehingga keterbaharuan dari penelitian ini dapat dilihat dari sampel dan cabang olahraga lain, yaitu sampel nya di PB. Anugerah Mandiri dan cabang olahraga bulutangkis.

Harapan dari penelitian mengenai pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis adalah untuk memberikan kontribusi signifikan dalam peningkatan performa atlet. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas latihan *ladder drill* dalam meningkatkan kelincahan, yang merupakan elemen krusial dalam permainan bulutangkis.

Berdasarkan paparan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder drill* Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Anugerah Mandiri”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh Latihan *Ladder drill* Terhadap Kelincahan Pada Atlet Bulutangkis PB. Anugerah Mandiri ?”

1.3 Definisi Operasional

Penafsiran seseorang tentang sesuatu istilah sering berbeda-beda, sehingga bisa menimbulkan suatu kekeliruan dan kesalahan pengertian penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini, oleh karena itu peneliti menjelaskan istilah-istilah sebagai berikut :

- a. *Ladder drill* menurut (Maretno & Arisman, 2020, p. 49). Adalah “suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi kaki secara keseluruhan”. Beberapa bentuk gerakan *ladder drill* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *In out/jumping jack*, *Lucky shuffle*, *sideways*, *lateral in in out out*, *lateral jump lunge*, *double side jump*.

- b. Kelincahan merupakan kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat, tanpa kehilangan keseimbangan sehingga kelincahan sangat dibutuhkan pada cabang olahraga permainan (Fatahillah, 2018).
- c. Bulutangkis menurut (Ardyanto, 2018) “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”.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada Atlet Bulutangkis PB. Anugerah Mandiri.

1.5 Manfaat Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak-pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

a. Manfaat Teoretis

Manfaat teoritis ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berharga berupa informasi perkembangan ilmu kolahraga yang berkaitan dengan latihan peningkatan kelincahan diperlukan oleh suatu atlet dan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis ini diharapkan bagi pemain bisa menambah wawasan, pengalaman, ataupun informasi tentang latihan peningkatan kelincahan dan memotivasi pemain untuk meningkatkan kelincahan. Karena untuk meraih prestasi olahraga dibutuhkan kelincahan yang baik.