

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan fisik yang prima khususnya daya tahan tubuh secara keseluruhan, disamping menunjukkan ciri sebagai aktivitas jasmani yang memerlukan kemampuan anaerobik. Jika disimak dari aspek pelaksanaan *stroke* satu persatu, namun rangkaian kegiatan secara keseluruhan yang dilaksanakan dalam satu permainan bulutangkis menunjukkan sifat sebagai cabang anaerobik dominan. Ciri ini disimpulkan dari sifat cabang olahraga bulutangkis berdasarkan kondisi fisik atau kesegaran jasmani.

Prestasi olahraga yang dimiliki atlet masa kini sedang mengalami penurunan, faktor yang bisa mempengaruhi selain teknik adalah kondisi fisik atlet. Hal ini menjadi tantangan bagi para pelatih bulutangkis di Indonesia untuk mengupayakan peningkatan biomotor atlet, seperti daya tahan, fleksibilitas, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi gerakan yang baik. Aspek biomotor yang dimiliki pada setiap atlet yang bertujuan untuk menunjang kualitas dan performa permainan atlet itu sendiri. Salah satu komponen biomotor yang sangat berpengaruh pada permainan bulutangkis dan harus dikuasai adalah kelincahan. Kelincahan merupakan faktor penting yang dibutuhkan untuk bergerak dalam mempertahankan posisi *shuttlecock* sehingga terdapat kecepatan reaksi dalam mengubah arah. (Jamilah, 2019:6).

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan bulutangkis, khususnya pada saat mengejar pengembalian *shuttlecock* lawan. Kelincahan diartikan sebagai “*rapid whole-body movement*”. (Dowson Brian, 2015:57).

Menurut (Widiastuti, 2011:17) “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan lainnya”, sedangkan (Harsono, 2012:33). “mengatakan bahwa untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Kemampuan gerak kaki dapat ditingkatkan jika kelincahan meningkat. Maka untuk memperoleh prestasi yang baik dalam cabang olahraga bulutangkis, dalam hal ini kelincahan sangat diperlukan. Kelincahan dalam bulutangkis tidak hanya terdiri dari kemampuan mengubah arah pergerakan, tapi juga kemampuan untuk mengantisipasi pergerakan lawan, membaca dan bereaksi terhadap situasi permainan yang sedang berlangsung. Seorang atlet memiliki kelincahan yang baik dapat bergerak ke segala arah dengan cepat dan dapat menguasai lapangan sehingga dapat menjangkau *shuttlecock* yang datang dari berbagai arah, kemudian dipukul kembali kearah lawan dengan menghasilkan pukulan yang baik.

Jika kemampuan kelincahan kaki atlet meningkat maka akan menghasilkan mobilitas dan kualitas dalam melakukan gerakan yang baik, cepat dan terkoordinasi pada seluruh gerakan sehingga dengan mudah untuk

mengubah arah secara tiba-tiba, bergerak menjangkau *shuttlecock* yang datang dan memukul kembali ke daerah lawan, sehingga pemain dapat menguasai lapangan dan bergerak dengan cepat dari arah manapun untuk menjangkau *shuttlecock*.

Faktor kelincahan sangat penting dalam permainan bulutangkis, karena kelincahan sangat diperlukan untuk menguasai teknik dan taktik yang lebih kompleks yang dapat dilihat dalam situasi permainan bulutangkis antara bergerak cepat dan lincah untuk menjangkau *shuttlecock* agar diperoleh pukulan yang baik dan akurat, adapun cara untuk meningkatkan kelincahan seorang atlet.

Ada beberapa komponen yang mempengaruhi kelincahan yaitu, kekuatan otot, kecepatan, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kelincahan yaitu: a) Tipe tubuh, b) Umur, c) Jenis kelamin, d) Berat badan, e) kelelahan. Maka dari itu, adapun cara untuk meningkatkan kelincahan dengan bentuk latihan menggunakan alat antara lain *ladder drills* dan *hurdles*.

(Ismoyo, 2014: 60), mengatakan *ladder drills* sebagai berikut:

“Bahwa *ladder drills* dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan maupun koordinasi. Atlet bulutangkis membutuhkan kecepatan dalam berlari mengejar *shuttlecock*, kelincahan dibutuhkan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan, sedangkan koordinasi digunakan untuk mengontrol gerakan sehingga mampu untuk melakukan gerakan yang susah dengan cepat dan efisien”.

Latihan *ladder drills* adalah suatu bentuk latihan yang membutuhkan media alat bantu berbentuk kotak terdiri dari 10 kotak atau

lebih dan tiap kotak lebarnya 50 x 520 cm, dengan jarak antar bilah 50 cm, kemudian diletakkan di lantai.

Hurdles merupakan media latihan menggunakan gawang berukuran kecil sebagai alat bantu. Sifatnya yang membentuk gawang dan kecil sehingga memiliki kegunaan untuk melakukan gerakan latihan kelincahan. Manfaat yang dapat diperoleh dengan model latihan ini banyak menggunakan otot bagian ekstermitas bawah, juga meningkatkan koordinasi, keseimbangan dan kelincahan. (Bayu Aji, 2022:14).

Prestasi di KOP Bulutangkis UNJ telah banyak diraih dalam pertandingan-pertandingan besar seperti Liga Mahasiswa meraih juara tiga beregu putri tahun 2022 dan dipertandingan terakhir dibulan Juli 2023, yaitu POMPROV meraih juara dua beregu putra, juara tiga perorangan tunggal putra, juara satu dan dua perorangan tunggal putri, juara satu perorangan ganda putri, juara satu perorangan ganda campuran

Namun, di KOP Bulutangkis UNJ kebanyakan atlet-atlet yang kurang matang dalam kelincahan gerak pada saat melaksanakan permainan bulutangkis, sehingga memberikan penampilan yang kurang harmonis dalam setiap gerakan. Dikarenakan posisi tubuh saat menerima bola yang tidak seimbang dan tidak memiliki kecepatan reaksi. Atlet di KOP Bulutangkis UNJ juga jarang menggunakan variasi latihan untuk meningkatkan kelincahan. Sebelum mulai latihan, pemanasan yang dilakukan hanya statis, dinamis kemudian jogging, pada saat masuk inti latihan juga jarang melakukan latihan kelincahan seperti *shuttle run*, *zig-zag run* tetapi langsung di mulai dengan *game*.

Ketidakterediaan alat-alat kelincahan seperti *ladder drill*, *hurdles* atau *cones* juga mengurangi variasi latihan, sehingga latihan untuk meningkatkan kelincahan di KOP Bulutangkis terlihat kurang variatif untuk menciptakan atlet yang berprestasi. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan untuk *improvement* model latihan kelincahan lainnya.

Kurangnya antusias atlet juga mempengaruhi atlet-atlet yang lain sehingga yang hadir dalam latihan hanya sedikit, yang menyebabkan atlet merasa malas, latihan yang kurang serius dan jenuh. Pada saat tes awal dilakukan, hal yang sangat disayangkan adalah tidak dilakukannya tes akhir, sebagai tolak ukur peningkatan yang dimiliki atlet selama latihan. Berdasarkan kenyataan yang terjadi di KOP Bulutangkis UNJ termasuk dalam kategori kurang dalam penerapan bentuk metode latihan kelincahan.

Penelitian ini akan membuat perbandingan peningkatan kelincahan menggunakan metode latihan *ladder drills* dan latihan *hurdles*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manakah yang lebih baik terhadap peningkatan kelincahan setelah diterapkannya metode latihan yang diberikan.

Dari permasalahan tersebut menentukan judul “Perbandingan Antara Latihan *Ladder Drills* dan *Hurdles* Terhadap Kelincahan Atlet KOP Bulutangkis UNJ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang timbul dalam penelitian diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Kelincahan yang dimiliki atlet kurang baik
2. Kurangnya keseimbangan yang dimiliki atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta
3. Kurangnya variasi latihan untuk kelincahan
4. Kurangnya antusias atlet dalam berlatih
5. Tidak pernah latihan kelincahan menggunakan *ladder drills*
6. Tidak pernah latihan kelincahan menggunakan *hurdles*
7. Tidak memiliki kecepatan reaksi
8. Gerakan yang dilakukan tidak harmonis
9. Tidak tersedianya alat latihan kelincahan
10. Adanya rasa malas dan jenuh dalam diri atlet
11. Latihan yang tidak serius
12. Tidak ada tes akhir

C. Pembatasan Masalah

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini telah dibatasi, maka hanya membahas tentang metode latihan yang meningkatkan kelincahan sehingga menciptakan gerakan kaki yang harmonis sesuai dengan harapan. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel terikat yang akan dikaji adalah kelincahan
2. Variabel bebas satu adalah latihan yang akan digunakan, yaitu latihan menggunakan *ladder drills*
3. Variabel bebas dua adalah latihan yang akan digunakan, yaitu latihan menggunakan *hurdles*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan masalah-masalah yang telah dibatasi, maka muncul aspek-aspek yang dapat dirumuskan sebagai pernyataan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat peningkatan kelincahan setelah diberikan latihan menggunakan *ladder drills*?
2. Apakah terdapat peningkatan kelincahan setelah diberikan latihan menggunakan *hurdles*?
3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan kelincahan, antara latihan menggunakan *ladder drills* dan *Hurdles*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ataupun kegunaan tersebut antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Bagi atlet KOP Bulutangkis UNJ diharapkan dapat memahami secara langsung ilmu pengetahuan mengenai kegunaan latihan menggunakan *ladder drills* dan *hurdles* terhadap peningkatan kelincahan. Selain untuk atlet, penelitian ini juga menjadi acuan bagi pelatih untuk mengetahui ada banyak variasi latihan kelincahan untuk menunjang kondisi fisik untuk peningkatan kelincahan. Bagi atlet – atlet yang sedang berproses juga bisa dijadikan pengetahuan, khususnya latihan ini dapat meningkatkan kelincahan.

2. Manfaat Praktis

Bagi para pelatih untuk mengetahui bagaimana cara melakukan latihan menggunakan *ladder drills* dan *hurdles* untuk meningkatkan kelincahan khususnya dalam mengejar *shuttlecock*. Manfaat praktis juga bertujuan bagi atlet untuk mengetahui bagaimana cara melakukan latihan ini, serta bagi masyarakat umum yang mau meningkatkan kondisi fisik menggunakan *ladder drills* dan *hurdles* untuk berolahraga.

