

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Berdasarkan pengamatan langsung di hall A FIK UNJ ketika atlet putra maupun putri bulutangkis KOP UNJ sedang melakukan latihan dan menjalani program latihan, teknik yang dimiliki atlet KOP Bulutangkis UNJ ini sangat baik namun dari beberapa *footwork* tersebut dapat diketahui ada kekurangan dalam melakukannya, sedangkan *footwork* sangat penting dan harus dikuasai dengan baik agar menjadi atlet bulutangkis yang baik.

Dilihat dari pada saat latihan atlet KOP bulutangkis UNJ bahwa dari faktor pertama yaitu daya tahan faktor ini penting bagi semua pemain bulutangkis di faktor tunggal maupun ganda. Dilihat secara langsung atlet KOP bulutangkis UNJ ini mudah kelelahan disaat *rally* sudah melebihi 10 pukulan di saat berlangsungnya game pertama maupun di game kedua.

Yang kedua ada faktor ketepatan pukulan dilihat dari beberapa pukulan yang diarahkan atlet KOP bulutangkis UNJ memiliki beberapa ketepatan pukulan yang masih mudah dijangkau dan tidak dekat *sideline*.

Yang ketiga ada di faktor reaksi Gerakan membaca arah pukulan sangat berbeda, bisa dilihat dari reaksi gerakan membaca arah pukulan sebagian atlet KOP bulutangkis UNJ ini sangat cepat dan tanggap dibanding sebagian lainnya. sehingga dengan mudahnya membaca arah pukulan.

Di faktor keempat ada kelincahan faktor ini merupakan salah satu yang

sangat dibutuhkan oleh pemain bulutangkis, karena dibutuhkan untuk gerakan yang cepat dalam mengembalikan *shuttlecock* dari arah lawan. atlet KOP bulutangkis UNJ ini memiliki kelincihan yang lambat dilihat pada saat program latihan stroke serang *defense* dalam waktu 20 menit bergantian yaitu pada saat melakukan pukulan di area belakang menuju kedepan mengambil sambungan atlet tersebut selalu terlambat mengakibatkan *shuttlecock* tidak terkejar, pengembalian *shuttlecock* tanggung, dan tidak terarah adapun di saat program latihan drilling bebas dengan arah *shuttlecock* yang tidak beraturan terlihat kelincihan atlet KOP bulutangkis dalam menjemput *shuttlecock* terlihat lambat. Maka dari itu Salah satu komponen biomotor yang sangat berpengaruh pada permainan bulutangkis dan harus dikuasai adalah kelincihan. Kelincihan merupakan faktor penting yang dibutuhkan untuk bergerak dalam mempertahankan posisi *shuttlecock* sehingga terdapat kecepatan reaksi dalam mengubah arah. (Jamilah, 2019:6).

Menurut (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”.

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

Ada beberapa komponen yang mempengaruhi kelincihan yaitu, kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, 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 *cone drills*.

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. Sedangkan, Latihan *cone drills* adalah latihan dengan menggunakan benda berbentuk kerucut sebagai patokan untuk tujuan akhir mengubah gerakan.

Prestasi di KOP bulutangkis UNJ telah banyak diraih dalam pertandingan besar antar mahasiswa diantaranya meraih juara tiga beregu putri dalam pertandingan Liga Mahasiswa tingkat Nasional, meraih juara dua beregu putra, juara tiga perorangan tunggal putra, juara satu dan dua perorangan tunggal putri, juara satu perorangan ganda putri, dan juara satu perorangan ganda campuran pada pertandingan POMPROV DKI Jakarta.

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 *shuttlecock* yang tidakseimbang 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 dan kemudian *jogging*, pada saat masuk ke inti latihan



juga jarang melakukan latihan kelincahan seperti *shuttle run*, *zig – zag run* tetapi langsung di mulai dengan *game*.

Kurangnya rasa semangat dalam diri atlet untuk latihan kelincahan dengan menggunakan alat – alat kelincahan seperti *ladder drill*, *hurdles*, dan *cones* juga mengurangi variasi latihan, sehingga latihan untuk meningkatkan kelincahan di KOP Bulutangkis terlihat kurang *variative* 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 dilakukan 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.

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

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, ternyata unsur teknik dan fisik dibutuhkan dalam permainan bulutangkis yang sebagaimana dilihat dari masalah – masalah yang timbul dapat diidentifikasi 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. Tidak pernah latihan kelincahan menggunakan *ladder drills*
5. Tidak pernah latihan kelincahan menggunakan *cone drills*
6. Tidak memiliki kecepatan reaksi
7. Gerakan yang dilakukan tidak harmonis
8. Kurang semangat dalam latihan kelincahan
9. Adanya rasa malas dan jenuh dalam diri atlet
10. Latihan yang tidak serius
11. Kurangnya antusias atlet dalam berlatih
12. Tidak ada tes akhir

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka membatasi masalah penelitian ini pada :

1. Kelincahan pada atlet KOP Bulutangkis UNJ
2. Metode latihan kelincahan yang akan digunakan, yaitu latihan menggunakan *ladder drills*
3. Metode latihan kelincahan yang akan digunakan, yaitu latihan menggunakan *cone drills*

#### D. Perumusan Masalah

Mengacu pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah :

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

#### E. Kegunaan Hasil Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan 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 *cone drills* 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 *cone drills* untuk meningkatkan kelincahan khususnya dalam mengejar *shuttlecock*. Manfaat praktis juga bertujuan untuk mengetahui bagaimana cara melakukan latihan ini, serta bagi masyarakat umum yang mau meningkatkan kondisi fisik menggunakan *ladder drills* dan *cone drills* untuk berolahraga.

