

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Bulutangkis adalah olahraga kompleks yang membutuhkan kecepatan, kelincihan, dan koordinasi tubuh yang luar biasa (Nugroho et al. 2021). Kemampuan *footwork*, yang merujuk pada kemampuan bergerak cepat, tepat, dan efisien di lapangan, adalah komponen terpenting yang mempengaruhi kualitas permainan seorang atlet. Kemampuan *footwork* yang baik memungkinkan seorang atlet bergerak dengan efisien, menjaga keseimbangan, dan selalu berada dalam posisi yang tepat untuk melakukan permainan.

Dalam olahraga bulutangkis, teknik pelatihan fisik telah mengalami perubahan besar dalam lima tahun terakhir. Banyak pelatih telah beralih ke pendekatan yang lebih integratif yang menggabungkan latihan kekuatan, kelincihan, dan responsif terhadap situasi pertandingan. Oleh karena itu, menurut (Ahmad, Christiana, and Nurcahyo 2023), latihan yang hanya mengandalkan kekuatan fisik tidak lagi cukup untuk meningkatkan kinerja atlet. Dibutuhkan latihan yang tidak hanya meningkatkan kekuatan tetapi juga meningkatkan melatih cepat terhadap perubahan situasi di lapangan.

Kemudian gerakan kaki atau *footwork* memiliki beberapa komponen biomotor didalamnya. Salah satunya yaitu membutuhkan kelincihan. (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”. Untuk alasan ini, *leader drill* dan Latihan *cones* penting untuk meningkatkan kemampuan kelincahan atlet bulutangis.

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.

*Ladder drill* melibatkan atlet yang mengikuti pola gerakan yang tidak berulang sesuai dengan instruksi acak dari pelatih. Ini membantu atlet memperbaiki kemampuan mereka untuk menanggapi gerakan lawan dengan cepat dan meningkatkan kemampuan mereka untuk membuat keputusan dalam situasi pertandingan yang dinamis. (Marwan et al. (2024) dalam *Journal of SPORT* menunjukkan bahwa penggunaan *ladder drill* dalam program latihan dapat secara signifikan meningkatkan kelincahan dan kecepatan atlet.

Selanjutnya dari pengamatan penulis di KEJURKOT Jakarta Timur yang diselenggarakan di GOR Pulogadung, di mana terdapat beberapa nomor yang dipertandingkan, yaitu tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran. Dari hasil pengamatan pada pertandingan tersebut, terlihat bahwa beberapa atlet dari PB Victory Bogor mengalami kesulitan yang cukup signifikan saat menghadapi pola permainan lawan yang mengandalkan *rally* panjang. Ketika *rally* berjalan, atlet PB Victory cenderung kehilangan kestabilan ritme permainan.

Selain itu terdapat beberapa atlet kesulitan dalam melakukan transisi pukulan yang memerlukan perpindahan yang cepat. Faktor-faktor tersebut adalah terkait kelincahan dan kecepatan gerak yang kurang optimal, terutama dalam menyesuaikan posisi kaki terhadap arah bola. Kondisi ini menyebabkan mereka terlambat merespons dan cenderung defensif, sehingga banyak momen permainan menjadi milik lawan.

Maka dari itu, PB Victory Bogor perlu mengevaluasi aspek fundamental seperti kelincahan dan kecepatan kaki yang nantinya akan memengaruhi kemampuan *footwork* mereka.

Selanjutnya berdasarkan hasil pengamatan pada saat proses latihan penulis mengamati kurangnya latihan yang secara khusus dirancang untuk meningkatkan kelincahan dan kemampuan merespon arah bola secara cepat.. Pola latihan yang dilakukan selama ini cenderung bersifat repetitif dan dapat diprediksi, sehingga kurang melatih atlet dalam menghadapi situasi permainan yang berubah secara dinamis. Akibatnya, saat pertandingan berlangsung dengan *rally* panjang, banyak atlet kesulitan mempertahankan kestabilan gerakan dan kehilangan ritme, yang berujung pada posisi yang tidak menguntungkan dalam permainan.

Karena itu, diperlukan adanya evaluasi dan pengembangan kembali rancangan program latihan yang lebih menggambarkan pada kondisi di lapangan dan aplikatif terhadap kebutuhan kompetisi. Fokus penulis diarahkan pada peningkatan kelincahan gerak yang dinamis, serta kemampuan adaptasi terhadap kondisi permainan dinamis yang identik dengan *rally* panjang. Desain

latihan perlu dibuat menyerupai, dengan variasi pergerakan. Dengan demikian, diharapkan performa atlet dapat meningkat secara bertahap.

Maka dari itu melihat fenomena berdasarkan latihan dan pertandingan yang di amati, penulis tertarik untuk membuat model latihan yang bersifat variatif dan terkombinasi dengan gerakan yang ada dalam gerakan bulutangkis dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas dasar komponen dalam gerakan *footwork* yaitu fokus pada penelitian ini adalah komponen biomotor kelincuhan melalui latihan *cone drills* dan *leader drill*. Penelitian ini di harapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan kualitas *footwork* atlet bulutangkis tidak hanya untuk PB Victory tetapi juga untuk atlet atlet yang mempunyai kualitas *footwork* yang kurang baik, khususnya atlet junior *elite*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya kemampuan kelincuhan atlet bulutangkis PB Victory Bogor.
2. Lemahnya tingkat efektivitas *footwork* yang dipengaruhi kemampuan pada kelincuhan saat pertandingan.
3. Kurangnya program latihan yang spesifik untuk melatih kelincuhan.
4. Minimnya penggunaan latihan variasi seperti *cone drill* dan *ladder drill*.
5. Kekuatan fisik dan kemampuan gerakan adaptif yang tidak berjalan seimbang dalam pertandingan.

### C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah agar tidak meluas, maka dibatasi permasalahan pada kemampuan kelincahan. Fokus latihan yang akan digunakan adalah latihan *cone drill* dan *ladder drill*, dan untuk latihan akan di berikan variasi yang menggambarkan situasi di lapangan.

### D. Perumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *cone drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis PB Victory?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis PB Victory?
3. Apakah terdapat efektivitas pada kelincahan atlet PB Victory Bogor setelah di berikan latihan *cone drill* dan *laader drill*?

### E. Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan secara praktis.

#### 1. Manfaat Teoritis.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang model latihan kelincahan yang inovatif untuk mendukung kemampuan *footwork* bulutangkis.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi atlet, dapat mengetahui sejauh mana kualitas kemampuan mereka berkembang selama proses latihan berjalan.

- b. Bagi pelatih, sebagai masukan dan evaluasi terhadap program latihan kelincahan.
- c. Bagi Masyarakat, sebagai pedoman yang dapat di pelajari dan di terapkan.

