

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga bulutangkis di Indonesia telah menempatkan diri sebagai olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat, oleh karena prestasi yang dicapai dan mampu bersaing dengan negara lain di dunia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut serta dalam setiap kegiatan olahraga bulutangkis yang diselenggarakan, baik dalam bentuk pertandingan tingkat RT hingga tingkat dunia, seperti Thomas dan Uber Cup atau Olimpiade. Olahraga bulutangkis dapat dimainkan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan. Banyak orang melakukan olahraga bulutangkis dengan berbagai macam tujuan, diantaranya untuk rekreasi dan hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai untuk tujuan olahraga prestasi.

Olahraga bulutangkis termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, melompat untuk *smash*, *refleks*, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata-tangan yang baik. Olahraga bulutangkis sama dengan olahraga permainan yang lain, dimana seseorang untuk dapat bermain harus menguasai terlebih dahulu teknik - teknik dasar permainan yang dipergunakan. Teknik - teknik dasar tersebut mempunyai karakteristik yang sesuai dengan bentuk permainannya. Dalam permainan bulutangkis teknik - teknik dasar yang utama adalah *Smash*, *Dropshot*, *Drive*, *Pukulan Serve*, *Return Service*.

Teknik dasar yang baik pada cabang olahraga bulutangkis maupun olahraga lainnya tidak luput dari mengikuti proses pembinaan dan pelatihan. Pelaksanaan teknik dasar haruslah didukung dengan komponen biomotorik dalam tubuh atlet yang ditingkatkan melalui proses latihan. Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual dan mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditetapkan (Bompa, 1999). Latihan bulutangkis pada dasarnya harus mendahulukan unsur pembinaan fisik, teknik, taktik atau mental yang kokoh untuk dapat menghasilkan prestasi secara optimal. Oleh karena itu, pembinaan harus dilakukan secara sistematis, berjenjang dan berkesinambungan.

Keberadaan klub-klub bulutangkis mempunyai peran yang sangat besar dalam mendukung upaya pencapaian prestasi yang optimal, karena melalui klub-klub inilah bibit-bibit pemain dapat ditemukan kemudian dibina dan dikembangkan. Namun bibit-bibit atlet ini juga tidak akan berkembang tanpa adanya kejuaraan, baik itu kejuaraan di daerah maupun nasional. Dalam suatu pertandingan baik itu kejuaraan daerah atau pun nasional ada banyak atlet yang tidak bisa menampilkan penampilan terbaiknya. Hal ini merupakan suatu permasalahan bagi pelatih yang bersangkutan. Seperti telah diungkapkan di atas untuk mencapai prestasi yang optimal tidak datang dengan sendirinya namun harus melalui proses yang panjang. Proses pembinaan dimulai dengan menemukan bibit-bibit atlet berbakat, kemudian dibina melalui latihan yang teratur, terarah, dan terencana dengan baik serta dengan penguasaan teknik dan

taktik yang benar. Sejak dari tahap persiapan sampai dengan proses pembinaan atlet, disamping aspek fisik perlu juga aspek psikologis tidak boleh diabaikan dalam pembinaan atlet.

Dari hasil observasi lapangan pada tanggal 15 September 2019 pada PB. Indocaffe Medan diperoleh hasil kemampuan atlet dari aspek teknik maupun fisik. Teknik pengambilan data awal melalui lembar pengamatan yaitu peneliti mengamati kemampuan atlet PB. Indocaffe Medan dan memberikan penilaian secara objektif dibantu oleh pelatih bulutangkis PB. Indocaffe Medan. Jumlah atlet keseluruhan PB. Indocaffe Medan berjumlah 15 orang usia 11-13 Tahun. Atlet yang menjadi subjeck pengamatan terdiri dari sebagian atlet PB. Indocaffe Medan yaitu sebanyak 6 orang atlet. Hasil lembar observasi yang dilakukan peneliti yang dibantu oleh pelatih diperoleh kemampuan teknik pengembalian *service* atlet yaitu dapat dilihat pada Lampiran 2.

Pada Lampiran 2 terlihat kemampuan pengembalian memiliki kriteria presentase terendah yaitu 50%. Selanjutnya pada Lampiran 3 diperoleh kemampuan fisik pada aspek kelincahan memiliki presentase nilai terendah yaitu 36,66%. Dari data di atas peneliti menyimpulkan bahwa teknik pengembalian *cokc* memiliki hubungan dengan kemampuan fisik kelincahan. Jika kelincahan atlet rendah maka teknik pengembalian *cokc* dapat berpengaruh sehingga berdampak pada kekalahan pada atlet saat bertanding. Untuk itu peneliti menetapkan komponen fisik yaitu kelincahan harus ditingkatkan untuk memaksimalkan kemampuan atlet saat bertanding.

Hasil pengamatan pada sesi latihan atlet peneliti melihat pelatih lebih menekankan bentuk latihan teknik dan penerapan bentuk latihan fisik khususnya latihan kelincuhan masih kurang variatif. Pelatih cenderung menerapkan latihan footwork dan tidak melakukan variasi dan kombinasi latihan kepada atlet. Sehingga menyebabkan kurang maksimalnya atlet dalam melakukan latihan dikarenakan tingkat kejenuhan pada atlet. Untuk itu dalam merencanakan bentuk latihan perlu adanya penerapan bentuk latihan yang variatif yang dapat merangsang rasa keingintahuan dan motivasi atlet dalam melaksanakan program latihan yang sudah direncanakan.

Hasil temuan pada PB. Indocaffe Medan yaitu tingkat kemampuan biomotorik kelincuhan masih rendah dibuktikan hanya 36,66% atlet yang memiliki kategori baik. Untuk itu perlu adanya peningkatan agar kemampuan fisik kelincuhan pada atlet bulutangkis PB. Indocaffe Medan. Kelincuhan sangat penting pada atlet bulutangkis untuk mempermudah pengembalian *cokc* dan membangun serangan yang cepat pada atlet. Atlet cenderung tidak menyukai bentuk latihan fisik dan kelincuhan merupakan salah satu komponen biomotorik yang berkontribusi besar dalam pelaksanaan teknik dan pergerakan pada atlet bulutangkis. Untuk itu perlu adanya bentuk latihan kelincuhan yang variatif diterapkan kepada atlet bulutangkis agar memotivasi atlet untuk dapat menerapkan bentuk latihan kelincuhan.

Banyak bentuk latihan kelincuhan yang dapat diterapkan kepada atlet salah satunya latihan *ladder drill*. Menggunakan *ladder drill* akan dapat memacu peningkatan kelincuhan atlet. Lepas dari ladder dapat meningkatkan kelincuhan

namun penerapannya harus variatif untuk mengantisipasi kejenuhan dalam menerapkan latihan. Khoiruzzaman Assya'bani (2016:41) Kelincahan dapat dilatih dengan banyak cara untuk meningkatkannya, salah satunya adalah *ladder drills* / latihan tangga. *Ladder* merupakan salah satu bentuk alat latihan fisik yang menyerupai anak tangga yang diletakkan pada bidang yang datar atau di lantai.

Dari hasil observasi di atas merupakan kemampuan atlet yang dinilai melalui lembar pengamatan peneliti. Untuk itu peneliti bertujuan untuk mengetahui kelincahan atlet jika diberikan bentuk perlakuan latihan yang bervariasi. Latihan yang direncanakan untuk meningkatkan kelincahan atlet yaitu menerapkan bentuk latihan variasi menggunakan *ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan pada atlet. Untuk itu peneliti menetapkan judul penelitian ini yaitu Pengaruh Variasi Latihan kelincahan menggunakan *ladder drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis Usia 11-13 Tahun PB. Indocaffe Medan Tahun 2020.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian ini maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Kejenuhan atlet dalam melakukan latihan dapat mempengaruhi prestasi atlet PB.Indocafe Medan
2. Kurangnya motivasi atlet dalam melakukan bentuk latihan yang diterapkan pelatih sehingga rendahnya prestasi atlet bulutangkis PB. Indocafe Medan Tahun 2020.

3. Teknik pengembalian *cokc* pada atlet PB. Indocaffe Medan masih kurang sehingga memudahkan lawan mendapatkan poin.
4. Kelincahan atlet masih dalam kategori kurang sehingga mempengaruhi prestasi atlet PB. Indocaffe Medan Tahun 2020.
5. Bentuk latihan kelincahan yang diterapkan di PB. Indocaffe Medan kurang variatif yang menyebabkan kejenuhan pada atlet dalam melakukan latihan.
6. Latihan *ladder drill* merupakan latihan untuk meningkatkan kelincahan.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka dapat dibatasi permasalahan pada penelitian ini agar tidak terlalu luas cakupan penelitian yaitu melihat pengaruh variasi Latihan kelincahan menggunakan *ladder drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis Usia 11-13 Tahun PB. Indocaffe Medan Tahun 2020.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka untuk mempermudah kesimpulan pada penelitian maka dapat dirumuskan penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh variasi latihan kelincahan menggunakan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet PB. Indocaffe usia 11-13 Tahun ?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian maka dapat ditetapkan tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh variasi latihan kelincahan menggunakan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet PB. Indocaffe usia 11-13 Tahun.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, baik manfaat secara praktis maupun manfaat secara teoritis.

1.6.1. Manfaat Secara Praktis

- a. Memberikan sumbangan pengetahuan bentuk latihan kelincahan yang variatif menggunakan alat *ladder drill*.
- b. Atlet dapat melakukan variasi latihan menggunakan *ladder drill* secara mandiri.
- c. Menambah motivasi dan minat atlet dalam melakukan latihan dengan bantuan alat *ladder drill*.

1.6.2. Manfaat Secara Teoritis

Selain manfaat praktis yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini juga memiliki manfaat teoritis yaitu :

- a. Untuk memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian lain yang sejenis dalam rangka meningkatkan kemampuan memecahkan masalah pada clun PB.Indocafe Medan Tahun 2020.
- b. Menambah referensi dan literatur tentang variasi latihan kelincahan menggunakan *ladder drill* pada atlet PB.Indocafe Medan Tahun 2020.