

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan bulutangkis di Indonesia sangat baik. Hal ini didukung dengan banyaknya pemusatan latihan oleh pengurus cabang persatuan bulutangkis seluruh indonesia (PBSI) di setiap kota dan kabupaten. Sekolah atau club bulutangkis adalah salah satu tempat pembinaan atlet usia dini yang keberadaannya sangat penting untuk menciptakan pemain-pemain muda yang sangat diharapkan bagi perkembangan olahraga bulutangkis di Indonesia (Siti Nugroho, 2020)

Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) sebagai induk organisasi bulutangkis di Indonesia dalam rangka untuk mengembangkan prestasi bulutangkis dengan mengadakan kejuaraan-kejuaraan atau kompetisi dalam berbagai tingkat usia dari Anak-anak sampai remaja. Kompetisi ini penting dilakukan untuk mencari Atlet yang berbakat yang nantinya akan dipromosikan menjadi pemain nasional yang membawa nama negara Indonesia menjadi yang terbaik di tingkat dunia (Diatmika et al., 2021).

PB.MKS Singaraja memiliki Atlet-atlet muda yang berbakat. Dari sekian banyak atlet ada salah satu atlet PB.MKS Singaraja yang berhasil menembus pemusatan latihan nasional (Pelatnas) yaitu Komang Ayu Cahya Dewi yang sekarang memiliki kesempatan berlatih di Pelatnas Cipayung. Melihat prestasi Buleleng, pada pekan olahraga (Porprov) Bali yang ke XV/2022. Buleleng mencapai posisi ke-3 medali bulutangkis dengan 4 medali perunggu kalah saing dengan Badung dan Denpasar. Oleh karena itu kurang berkembang karena kurang

nya kegiatan latihan yang hanya tiga kali dalam seminggu dan kurangnya tenaga pelatih. Akan tetapi para pemain sangat berantusias dalam mengikuti kegiatan latihan. Dari beberapa kali pertandingan uji coba atlet PB. MKS Singaraja mengalami kekalahan. Tentu dari hasil pertandingan tersebut PB. MKS Singaraja mendapatkan hasil yang kurang baik dan banyak faktor yang mempengaruhi dan salah satu faktor yang mempengaruhinya yaitu kurangnya kelincahan pemain.

Untuk meningkatkan kemampuan kelincahan pada saat bermain bulutangkis Atlet PB. MKS Singaraja tentu harus di berikan bentuk latihan yang mengharuskan pemain untuk bergerak dengan cepat dan berubah arah dengan kelincahan shuttle run. Agar bisa mendapatkan prestasi yang optimal dalam bermain bulutangkis. Selain itu Atlet harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, dan daya tahan juga harus di kuasai oleh para Atlet PB.MKS Singaraja. Dan juga penguasaan keterampilan dasar dalam bermain bulutangkis adalah dengan berusaha untuk meningkatkan prestasi yang lebih tinggi.

Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotor yang penting dalam permainan bulutangkis(Gumantan & Mahfud, 2020) menyatakan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk berlari secepat mungkin dengan mengubah-ubah arahnya. Apabila pemain bulutangkis memiliki kecepatan bagus maka akan sangat mudah untuk mengejar bola dengan posisi yang benar sehingga variabel kelincahan memiliki keterkaitan dalam permainan bulutangkis. Pengaruh kelincahan dan kekuatan adalah metode latihan yang merupakan suatu cara mengajar yang baik dengan cara menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu juga sebagai pelajaran untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan kemampuan Kecepatan dalam bermain bulutangkis (Arham, 2019). Untuk meningkatkan

kemampuan kelincahan seorang pemain bulutangkis, dapat dilakukan dengan menerapkan metode latihan *Ladder Drill*.

Ladder Drill adalah metode latihan yang berguna untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan, koordinasi dan kecepatan secara keseluruhan. Lebih baik melakukan latihan ini di awal sesi latihan setelah pemanasan. *Ladder Drill* juga bisa digunakan bagi cabang olahraga seperti sepak bola, basket, tenis dan bulutangkis. Latihan *Ladder Drill* membantu kita dalam improvisasi berbagai aspek gerakan meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi dan koordinasi antara berbagai bagian tubuh, dan agar pemain dapat mengubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi saat (*sprint*). Selain manfaat fisik, latihan dengan alat ini juga dapat meningkatkan sistem saraf dan kelompok otot yang terkait. Latihan menggunakan alat *Ladder Drill* dapat diterapkan pada semua cabang olahraga, dan karenanya telah menjadi salah satu program pelatihan yang cukup populer di dunia olahraga Profesional (Finola & Nugroho, 2025)

Oleh karena itu tingkat kelincahan yang dimiliki Atlet akan menentukan penampilannya dalam bermain bulutangkis karena daya tarik permainan bulutangkis juga terletak pada sportivitas yang dilakukan permainan tersebut. Berdasarkan latar belakang di atas yang di kemukakan maka penulis sangat tertarik untuk mengkaji lebih mendalam dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis PB.MKS Singaraja.”

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka masalah Dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Kurang bervariasinya bentuk latihan *Ladder Drill*
2. Pemain masih kurang diberikan latihan fisik
3. Atlet merasa bosan dengan latihan yang sering diberikan.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menjelaskan masalah dalam penelitian ini, maka perlu batasan masalah agar peneliti lebih dalam pengkajian nya. Adapun batasan masalah peneliti adalah pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap kelincahan pada atlet PB.MKS Singaraja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan *shuttle run* pada atlet PB.MKS Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang ada di PB. MKS Singaraja maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan *shuttle run* pada Atlet PB. MKS Singaraja.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan hal yang positif dan bermanfaat sebagai berikut:

1. Sebagai bahan informasi yang dapat di jadikan pegangan bagi pelatih di dalam upaya untuk meningkatkan latihan kelincahan *Ladder Drill* pada Atlet PB.MKS Singaraja dalam permainan bulutangkis.
2. Penelitian ini akan memberikan kontribusi yang baik pada cabang olahraga bulutangkis PB.MKS Singaraja untuk meningkatkan kemampuan

kelincahan dalam bermain bulutangkis.

3. Sebagai bahan referensi untuk rekan-rekan mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga yang berminat untuk melakukan penelitian selanjutnya yang relevan dengan penelitian ini dengan melibatkan variabel- variabel lain serta dengan populasi yang lebih luas.

