

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari Pendidikan di sekolah dari Tingkat dasar sampai perguruan tinggi. Pelaksanaan merupakan penyeimbang untuk mencegah kebosanan pada anak di sekolah. Menurut samsudin tahun 2008 dalam (Bayu et al., 2015), mengatakan bahwa Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan mototrik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta kesehatan tubuh. Olahraga banyak digemari dan dilakukan oleh masyarakat bahkan sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga bukan hanya untuk Kesehatan saja melainkan juga sebagai sarana reaksi, pendidikan dan menghasilkan prestasi. Salah satu cabang olahraga yang berkembang dan banyak digemari oleh Masyarakat adalah olahraga bulutangkis

Menurut (Nugroho R.a, 2020) Bulutangkis merupakan salah satu olahraga unggulan Indonesia banyak atlet yang berprestasi didunia internasional dari kejuaraan *All England*, *Sudirman Cup*, *Thomas dan Uber Cup* hingga *Olimpiade*. Indonesia meraih medali emas pertama di cabang bulutangkis pada Olimpiade Munchen 1972, medali emas tersebut diraih oleh legenda asal Surabaya yaitu

Rudy Hartanto. Pada tahun 1992 Indonesia berhasil membawa pulang medali emas di Olimpiade Barcelona 1992, medali emas tersebut diraih oleh Susy Susanti dinomor tunggal putri dan Alan Budikusuma di nomor tunggal putra. Hingga Olimpiade Beijing 2008, Indonesia terus mempertahankan tradisi emas melalui cabang bulutangkis meski sempat terputus, lalu Liliyana Nasir dan Tontowi Ahmad sukses kembali membawa pulang medali emas di Olimpiade Rio 2016. Dan pada Tokyo Olimpiade, Greysia Poli dan Apriani Rahayu juga berhasil meraih medali emas pada nomor ganda putri. Itulah salah satu prestasi medali emas yang diperoleh Indonesia dari cabang bulutangkis.

Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan raket untuk memukul sebuah *shuttlecock* (kok) ke sisi lawan. Olahraga ini dapat dimainkan secara single (satu lawan satu) atau dalam bentuk pasangan (*double*). Menurut (Djoko Pramono, 2024) bulutangkis adalah permainan olahraga yang melibatkan dua pemain atau pasangan yang berjuang untuk mengendalikan permainan dengan mengatur Gerakan kok melintasi jaring ke lapangan lawan. Sedangkan menurut (Arief Kusuma, 2024) menjelaskan bahwa bulutangkis merupakan cabang olahraga yang memerlukan kelincahan, kecepatan, ketepatan dan kekuatan dalam memainkan kok dengan raket di lapangan yang memiliki jaring ditengah lapangan. Untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik maka harus menguasai seluruh teknik-teknik tersebut, salah satunya yaitu kelincahan.

Kelincahan merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan dalam permainan bulutangkis. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan untuk mengubah arah dan letak gerakan tubuh secara cepat dan tepat dalam waktu singkat

dimana tubuh dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan rasa kesadaran pada tubuh (Perdima, 2017). Selanjutnya, kelincahan semua gerakan tubuh dengan mengubah kecepatan atau arah sebagai respons terhadap satu rangsangan (Spiteri et al, 2013). Kelincahan berperan sangat penting dalam permainan bulutangkis karena kelincahan merupakan salah satu teknik yang dilakukan untuk bergerak cepat dan *responsive*. Kelincahan dalam permainan bulutangkis terdiri dari berbagai macam Latihan salah satunya adalah Latihan *ladder drill* dan Latihan lari *zig-zag*.

Ladder drill adalah salah satu bentuk Latihan yang berfungsi melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi Gerak secara seimbang. Menurut (Sutiyono, 2014) menjelaskan bahwa tujuan latihan *ladder drill* adalah untuk mempermudah cakupan Gerakan luas yang berbeda-beda pada kaki dan pola-pola Gerakan. Gerakan skill ini dapat menjadi Gerakan akamiah kedua dan tubuh mampu dengan cepat merespon berbagai derajat Gerakan yang diperlukan dalam olahraga kompetisi. Untuk berlatih Gerakan ini yang dibutuhkan adalah alat yang menyerupai anak tangga yang diletakkan pada lantai. Sedangkan lari *zig-zag* merupakan latihan fisik yang melibatkan Gerakan berlari dengan perubahan arah secara tajam membentuk pola *zig-zag*. Dua latihan yang bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan kelincahan adalah latihan *ladder drill* dan lari *zig-zag*. Latihan ini telah menjadi kegiatan untuk meningkatkan kelincahan (Ahmad, 2018).

Dari hasil yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan *ladder drill* dan lari *zig-zag* merupakan salah satu aspek latihan fisik yang sangat penting dalam melakukan kelincahan (*agility*), memberikan kontribusi saat

melakukan kelincahan, dan menggunakan latihan, sehingga dapat menghasilkan kelincahan yang maksimal, disamping itu juga setiap pemain dituntut untuk memperbanyak dan menambah durasi latihan sehingga lebih banyak mendapat materi dan latihan dari pelatih.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di PB. Dahlia Pagaralam, kelincahan atlet di Pb. Dahlia Pagaralam masih belum maksimal. Dengan permasalahan diatas peneliti ingin menerapkan Latihan *ladder drill* dan lari *zig-zag* dalam upaya meningkatkan kelincahan *footwork* permainan bulutangkis atlet PB. Dahlia Pagaralam.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Ladder Drill* dan Lari *Zig-zag* Terhadap Kelincahan *Footwork* Permainan Bulutangkis Atlet PB. Dahlia pagaralam”**.

1.2 Masalah penelitian

1.2.1 Pembatasan Lingkup Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak terlalu meluas, maka penulis memberikan Batasan masalah sebagai berikut:

1. Pengaruh yang dimaksud adalah suatu perubahan yang ditimbulkan akibat diberikan latihan *ladder drill* dan lari *zig-zag*
2. *Ladder drill* latihan dengan cara berlari dengan cepat melewati petak-petak tangga
3. Lari *zig-zag* latihan dengan cara berlari membentuk pola *zig-zag* sambil melewati kunt

4. Subjek dalam penelitian adalah PB. Dahlia pagaralam.

1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan diatas maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh Latihan *ladder drill* terhadap kelincahan *footwork* permainan bulutangkis atlet PB. Dahlia Pagaralam?
2. Adakah pengaruh Latihan *Zig-zag* terhadap kelincahan *footwork* permainan bulutangkis atlet PB. Dahlia Pagaralam?
3. Manakah dari kedua Latihan tersebut yang paling berpengaruh terhadap kelincahan *footwork* permainan bulutangkis atlet PB. Dahlia Pagaralam?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari hasil rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet PB. Dahlia pagaralam?
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet PB. Dahlia pagaralam?
3. Untuk mengetahui dari kedua Latihan tersebut manakah yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan *footwork* pada atlet PB. Dahlia Pagaralam?

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian yang dilakukan antara lain:

1.4.1 Manfaat Secara Teoritis

Sebagai sarana untuk menambah referensi dan bahan kajian dalam ilmu pengetahuan. Dan diharapkan dapat membantu dalam menentukan Latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kelincahan bagi pemain bulutangkis.

1.4.2 Manfaat Secara Praktis

1. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dan pengalaman terkait Latihan *ladder drill* dan lari *zig-zag* pada permainan bulutangkis
2. Bagi Club, penelitian ini diharapkan dapat menambah variasi Latihan *ladder drill* dan lari *zig-zag* terhadap peningkatan kelincahan pada permainan bulutangkis.
3. Bagi atlet, penelitian ini diharapkan dapat memotivasi para atlet agar lebih disiplin dalam mengikuti Latihan.
4. Bagi perguruan tinggi, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan kajian yang relevan pada mahasiswa yang akan melakukan penelitian yang sama pada tahun berikutnya.
5. Bagi peneliti, penelitian ini merupakan persyaratan menyelesaikan strata sary (S1) untuk meraih gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) program studi Pendidikan jasmani Universitas PGRI Palembang.