

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bulutangkis adalah olahraga dengan menggunakan alat pemukul berupa raket, olahraga ini dapat dimainkan secara perorangan (*single*) atau ganda (*double*). Dalam permainannya, olahraga ini memiliki banyak teknik sehingga pemain harus menguasai teknik-teknik dalam permainan bulutangkis.

Manfaat olahraga yang rutin tentunya kita akan terhindar dari resiko terkena penyakit, Adapun di dalam ayat suci Al-Qur'an Surat Yunus ayat 57.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ
*Yā ayyuhan-nāsu qad jā'atkum mau'izatum mir rabbikum wa syifā`ul limā fiṣ-
ṣuduri wa hudaw wa raḥmatul lil-mu`minīn*

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Yunus ayat 57)

Bulutangkis adalah olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia. Prestasi yang diperoleh oleh atlet bangsa sangat membanggakan sehingga olahraga ini menjadi digemari oleh masyarakat. Namun pada olahraga ini membutuhkan kelincahan, sehingga pemain bulutangkis akan mudah bermain dengan langkah kaki atau *footwork* yang baik.

Drill merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama dan ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarahkan pada ciri-

ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Pelatihan *ladder practice* adalah salah satu pelatihan yang fungsinya melatih kecepatan, kelincahan dan sinkronisasi gerak secara seimbang. Untuk berlatih gerak ini yang dibutuhkan adalah alat yang menyerupai anak tangga yang diletakkan pada bidang datar atau lantai (Anantawijaya & Yoda, 2018).

Dari observasi yang telah dilakukan penelitian di PB. Bantul Badminton Club, bahwa atlet sudah mendapatkan pelatihan untuk melatih kemampuan motorik kasar sehingga dapat membantu anak untuk mendapatkan stimulasi dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Latihan yang sering diberikan adalah seperti shadow, drilling maupun stroke namun stimulus yang diberikan masih kurang dan belum mengarah secara khusus untuk membentuk kelincahan. Kelincahan pemain PB. Bantul Badminton Club masih terbilang kurang, dimana atlet masih kesulitan membalikkan tubuhnya secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan pada saat simulasi pertandingan ataupun pada *event* yang telah diikuti (Kurniawan, 2019).

Selain merupakan sarana peningkatan prestasi baik untuk lokal, regional, nasional maupun internasional. Fisioterapi olahraga dapat memberikan latihan untuk meningkatkan kelincahan dalam mencapai tujuan prestasi nasional. Sebagaimana tercantum dalam Permenkes RI Nomor 80 Tahun 2013, fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan

yang ditujukan pada individu dan/kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan fisik, *elektroterapeutis* dan mekanis, pelatihan fungsi komunikasi. Fisioterapi olahraga memiliki peran

untuk menganalisa dan merancang suatu program latihan. Program latihan yang dipilih guna memaksimalkan komponen motor performa terutama kelincahan (Widyana, 2020).

Program latihan yang baik adalah program yang mampu memberikan efek yang baik kepada pemain, selain itu juga untuk meningkatkan performa pemain. Program tersebut dilaksanakan dan dilakukan oleh seorang pemain secara maksimal atau sungguh-sungguh. Dengan program yang lebih variatif dan tidak monoton akan membuat pemain lebih nyaman dan semangat dalam menjalani program latihan. Keberhasilan penguasaan kelincahan dalam permainan bulutangkis diperoleh dari latihan yang benar teratur serta didukung oleh program latihan yang tepat. Permasalahan yang telah dikemukakan di atas melatarbelakangi untuk melakukan penelitian yang berjudul **”Aplikasi latihan *drill multi arah* dan *ladder practice* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bulutangkis”**

1.2 Perumusan Masalah

Bagaimana pengaruh latihan Drill Multi Arah dan Ladder Practice terhadap peningkatan Kelincahan pada pemain bulutangkis.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah pada peningkatan kelincahan pada pemain bulutangkis dengan pemberian latihan *drill multi arah* dan *ladder practice*.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan dari karya tulis ilmiah ini yaitu untuk mengetahui pentingnya latihan menggunakan metode drill multi arah dan ladder practice terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bulutangkis.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penulisan proposal penelitian ini adalah :

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan tentang *aplikasi drill multi arah dan ladder practice terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bulutangkis*

2. Bagi Institusi

Dapat dijadikan sebagai referensi untuk menambah informasi di perpustakaan Universitas Al-Irsyad Cilacap

3. Bagi Masyarakat

Sebagai pengetahuan bagi masyarakat tentang *Latihan drill multi arah* dan *ladder practice* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bulutangkis

4. Bagi Teman Fisioterapi

Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang aplikasi *drill multi arah* dan *ladder practice* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bulutangkis