

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Popularitas bulu tangkis di Indonesia sejalan dengan capaian prestasinya di kancah nasional maupun internasional. Keberhasilan seorang atlet dalam cabang olahraga ini sangat ditentukan oleh kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan mental. Fisik yang prima sangat dibutuhkan agar pemain sanggup bermanuver dengan cepat ke berbagai arah demi menjangkau *shuttlecock*. (Aisyah & Himawan, 2021).

Dalam bulu tangkis, kelincahan (*agility*) adalah salah satu kemampuan fisik yang paling penting. Komponen ini membuat pemain bisa berbelok atau berpindah posisi dengan cepat dan tepat tanpa takut terjatuh atau hilang keseimbangan (Putra et al., 2023). Tingkat kelincahan seorang atlet bulu tangkis berbanding lurus dengan efisiensi *footwork* dan kemampuannya menjangkau seluruh sudut lapangan untuk mengembalikan *shuttlecock* secara akurat. Minimnya kelincahan akan menghambat jangkauan gerak pemain dan berpotensi merugikan perolehan poin. Pada kelompok usia 10–14 tahun, perkembangan kemampuan fisik atlet sedang berada pada fase yang sangat penting. Pada masa ini atlet mulai memasuki tahap pembinaan prestasi sehingga diperlukan program latihan yang tepat untuk mengembangkan berbagai komponen kondisi fisik, termasuk kelincahan. Pembinaan yang dilakukan secara terencana dan sistematis pada usia dini akan memberikan dampak positif terhadap prestasi atlet pada masa mendatang.

Sebagai lembaga pembinaan atlet muda, PB Ghontaro Akademi Madiun secara rutin menggelar program latihan bagi bibit-bibit atlet bulu tangkis potensial. Namun, berdasarkan observasi langsung yang dilakukan selama proses latihan berlangsung, peneliti menemukan bahwa sebagian besar atlet rentang usia 10 hingga 14 tahun masih menemui hambatan dalam hal mobilitas dan perubahan arah gerak yang cepat. Kelemahan ini tecermin dari pola gerakan kaki (*footwork*) yang cenderung kaku, seringkali atlet terlambat mengejar *shuttlecock*, serta ketidaksiapan posisi tubuh sewaktu menerima gempuran bola dari lawan. Seluruh temuan lapangan ini mengindikasikan bahwa tingkat kelincahan para atlet masih tergolong belum maksimal, sehingga diperlukan formulasi metode pelatihan yang lebih terstruktur guna mendongkrak performa fisik mereka.

Salah satu pendekatan sistematis yang dapat diandalkan untuk mendongkrak kelincahan atlet adalah metode *circuit training*. Pelaksanaan latihan ini berpusat pada pembagian beberapa pos stasiun kerja yang disusun secara berurutan, di mana atlet harus menyelesaikan setiap tantangan gerakan sebelum berpindah ke pos berikutnya. Nilai tambah dari metode ini terletak pada efisiensinya dalam menggembleng berbagai aspek fisik sekaligus mulai dari daya tahan, kekuatan otot, koordinasi gerak, kecepatan, hingga kelincahan secara terpadu dalam satu alur sesi. Selain memberikan dampak positif pada kapasitas fisik, variasi gerakan yang kaya di setiap posnya menciptakan suasana latihan yang bervariasi, sehingga efektif dalam menjaga fokus dan keterlibatan atlet tanpa menimbulkan rasa jenuh.

Dalam pelaksanaannya, Pengembangan metode *circuit training* dapat dioptimalkan melalui penggabungan variasi latihan modern, salah satunya menggunakan *ladder drill*. Dengan bantuan media tangga koordinasi (*agility ladder*), bentuk latihan ini berfokus pada peningkatan kualitas gerakan kaki (*footwork*), kelincahan, keseimbangan, hingga koordinasi gerak secara menyeluruh. Setiap rangkaian gerakan *ladder drill* memacu atlet untuk melangkah secara tangkas, terkontrol, dan disiplin sesuai skema pola yang ditetapkan. Karakteristik latihan yang menuntut ketepatan dan kecepatan langkah ini terbukti sangat selaras dengan tuntutan fisik dalam bulu tangkis, di mana seorang pebulu tangkis wajib memiliki daya jelajah lapangan yang cepat serta kemampuan beradaptasi terhadap perubahan arah gerak secara instan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kelincahan atlet bulu tangkis. Penelitian yang dilakukan oleh (Okanansa et al., 2022) menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet bulu tangkis usia 9-13 tahun. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $<0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *ladder drill* efektif dalam meningkatkan kelincahan atlet bulu tangkis.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Dharmadi et al., 2026) menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kelincahan atlet bulu tangkis usia 12-14 tahun secara signifikan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan kategori kelincahan setelah atlet mengikuti

program latihan *ladder drill* yang dilakukan secara terstruktur dan terprogram.

Meskipun penelitian (Utomo et al., 2024) telah menunjukkan bahwa latihan circuit training ladder drill efektif dalam meningkatkan kelincahan, penelitian yang secara khusus mengombinasikan metode circuit training dan ladder drill pada atlet bulutangkis usia 10-14 tahun masih terbatas. Selain itu, belum ditemukan penelitian yang menguji efektivitas kombinasi kedua metode tersebut pada atlet PB Ghontaro Akademi Madiun. Perbedaan karakteristik subjek, rentang usia atlet, serta bentuk program latihan yang digunakan dalam penelitian sebelumnya menyebabkan hasil penelitian tersebut belum dapat digeneralisasikan pada atlet usia pembinaan di PB Ghontaro Akademi Madiun. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis pengaruh latihan circuit training ladder drill terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis usia 10-14 tahun di PB Ghontaro Akademi Madiun.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan circuit training dengan metode ladder drill terhadap peningkatan kelincahan atlet bulu tangkis PB Ghontaro Akademi Madiun yang berusia 10-14 tahun. Oleh karena itu, penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Circuit Training Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulu Tangkis PB Ghontaro Akademi Madiun Usia 10-14 Tahun.”

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Tingkat kelincahan atlet bulu tangkis PB Ghontaro Akademi Madiun usia 10-14 tahun masih bervariasi.
2. Sebagian atlet masih mengalami kesulitan dalam melakukan perubahan arah gerak secara cepat.
3. Gerakan *footwork* atlet belum optimal saat mengikuti latihan maupun pertandingan.
4. Diperlukan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan atlet.
5. Belum diketahui pengaruh latihan *Circuit training ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet bulu tangkis PB Ghontaro Akademi Madiun usia 10-14 tahun.

## C. Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Subjek penelitian terbatas pada atlet bulu tangkis PB Ghontaro Akademi Madiun usia 10–14 tahun.
2. Variabel bebas penelitian adalah latihan *Circuit training ladder drill*.
3. Variabel terikat penelitian adalah kelincahan atlet bulu tangkis.
4. Pengukuran kelincahan dilakukan menggunakan tes agility yang telah distandarisasi, yaitu *Illinois Agility Test*.

#### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada peningkatan kelincahan atlet bulu tangkis PB Ghontaro Akademi sebelum dan setelah diberikan metode latihan *Circuit Training Ladder drill*?
2. Jika ada, seberapa besar peningkatan kelincahan atlet bulu tangkis PB Ghontaro Akademi setelah diberikan metode latihan *Circuit Training Ladder drill*?

#### E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

3. Untuk mengetahui pengaruh perbedaan latihan *Circuit training ladder drill* dengan program latihan di klub terhadap peningkatan kelincahan atlet bulu tangkis PB Ghontaro Akademi Madiun usia 10–14 tahun!
4. Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kelincahan atlet bulu tangkis PB Ghontaro Akademi setelah diberikan metode latihan *Circuit Training Ladder drill*?

#### F. Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang kepelatihan olahraga, khususnya mengenai

pengaruh latihan *Circuit training ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet bulu tangkis.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Atlet

Memberikan alternatif latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan sehingga dapat menunjang performa dalam pertandingan.

### b. Bagi Pelatih

Sebagai referensi dalam menyusun program latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet, khususnya kelincahan.

### c. Bagi Klub PB Ghontaro Akademi Madiun

Sebagai bahan evaluasi dan pengembangan program pembinaan atlet usia dini.

### d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan acuan dan referensi untuk penelitian yang berkaitan dengan latihan *circuit training*, *ladder drill*, dan kelincahan atlet bulu tangkis.