

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Bulutangkis adalah salah satu olahraga permainan yang dimainkan tunggal dan ganda dengan lapangan persegi dan garis juga net sebagai pemisah antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan, Satriya (2008) dalam Trainer (2008) mengatakan “Permainan bulu tangkis perorangan dapat dimainkan secara satu orang melawan satu atau dua orang melawan dua.” Permainan bulutangkis sangat diminati khususnya di Indonesia dan umumnya di dunia, bukan hanya untuk mencari keringat atau mengisi waktu senggang bulutangkis juga bisa menjadi karier seseorang jika seseorang menekuni olahraga bulutangkis ini. Untuk menjadi seorang atlet bulutangkis tentunya harus menekuni bulutangkis ini dengan latihan, Banyak sekali latihan yang dapat kita lakukan untuk menunjang seseorang ahli dalam olahraga bulutangkis.

Kelincahan merupakan aspek kondisi fisik yang penting dimiliki oleh atlet bulutangkis di Indonesia, karena jika dilihat tinggi badan atlet Indonesia lebih rendah dibandingkan dengan negara-negara lain. Penelitian yang dilakukan oleh Sutopo & Tangkudung (2004) menunjukkan rata-rata tinggi badan atlet bulutangkis dari beberapa negara diantaranya yaitu, tim Uber Indonesia memiliki tinggi 163,7 cm, Denmark 183,5 cm, Cina 178,8 cm. Sementara tim Thomas Indonesia 173,6 cm, Denmark 187 cm, Cina 180,3 cm. Artinya, atlet Indonesia lebih pendek dibandingkan Denmark dan Cina sehingga mempengaruhi performa di lapangan. Menanggapi hal itu, Direktur Pelatnas Christian Hadinata yang juga menjadi pelatih ganda putra dalam kepemimpinan baru PBSI, menegaskan bahwa postur tubuh atlet tidak bisa menjadi patokan untuk meraih prestasi di bulu tangkis. Tapi punya tubuh pendek kadang lebih baik. Dengan postur pendek, impuls syaraf lebih cepat menuju otak yang berarti reaksi bisa lebih cepat ditunjukkan dalam banyak situasi atau skenario (bbc, 2015). maka dari itu kelincahan dapat menjadi alternatif bagi atlet bulutangkis untuk tetap menjaga prestasi di kancah internasional. Sangat penting bagi pemain bulutangkis untuk memiliki kelincahan karena bulutangkis adalah olahraga yang memerlukan kemampuan untuk bergerak cepat, mengubah arah, dan

**HISYAM ARYADHIGAMA, 2024**

***PENGARUH VARIASI LATIHAN SHADOW TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN BULUTANGKIS***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menjangkau shuttlecock untuk menjaga agar shuttlecock tidak jatuh di dalam lapangan sendiri. Pemain yang sangat lincah bahkan dapat mengurangi risiko cedera (Widhiyanti et al., 2022). Seseorang yang memiliki kelincahan maka dapat merubah arah dengan cepat (Richter et al., n.d.). Mengejar shuttlecock, gerakan ke depan kanan dan kiri, gerakan samping kanan dan kiri, dan gerakan ke belakang kanan dan kiri adalah semua contoh kelincahan bulutangkis yang membutuhkan pergerakan yang sangat cepat dan akurat tanpa kehilangan keseimbangan. Untuk meningkatkan kelincahan pemain bulutangkis, gerakan lincah harus dilatih dengan benar dan sesuai (Widhiyanti et al., 2022). Menurut Subarjah (2007) dalam Trainer (2008) menjelaskan bahwa pukulan bayangan (*shadow*) dapat dilakukan untuk melatih kelincahan, mengambil kok pada posisi posisi tertentu dan melakukan gerakan/gerakan ke arah tertentu dan lain-lain.

Latihan *shadow* bulutangkis merupakan salah satu latihan yang paling sederhana untuk dilakukan namun latihan ini kurang maksimal dalam pelaksanaannya. Salah satunya dalam teknik footwork. Secara umum teknik langkah terbagi menjadi tiga langkah yaitu langkah berurutan, baik untuk langkah maju, menyamping maupun belakang kaki kanan dan kiri yang bergerak berurutan atau berdampingan, langkah bergantian atau menyilang (seperti berlari atau berjalan), kanan dan kaki kiri. bergiliran, dan langkah lebar dengan lompatan, satu atau dua langkah kecil dan diakhiri dengan langkah lebar dengan lompatan (Muthiarani & Lismadiana, 2021). Latihan shadow bulutangkis dilakukan seperti permainan bulutangkis sebenarnya, namun perbedaannya adalah latihan shadow dapat dilakukan dengan melakukan gerakan memukul tanpa menggunakan shuttlecock. Walaupun latihan shadow dilakukan dengan memukul bayangan saja, namun gerakannya sama dengan permainan bulutangkis yang sebenarnya yaitu ada mengejar shuttlecock ke arah kiri, kanan, depan belakang, melangkah dengan cepat, melompat untuk melakukan jump smash serta dan memukul shuttlecock secara bayangan. Gerakan-gerakan itu dilakukan sesuai dengan aba-aba pelatih atau dengan mengikuti sinyal lampu yang menyala yang telah diprogram sebelumnya (Putro, 2015). Dari gerak latihan shadow yang yang bervariasi dan dilakukan secara berulang-ulang, diharapkan akan mampu meningkatkan kelincahan dan power atlet.

Ketika akan melakukan pukulan mereka harus mengejar shuttlecock dengan langkah kaki yang ringan dan lincah ke semua sudut lapangan dengan begitu kelincihan seorang pemain dapat terlihat. Menurut (Maulana, D, 2013) Agility adalah adalah kemampuan merubah posisi tubuh dan merubah arah dengan cepat ketika bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Dari penjelasan itu kelincihan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat, berhenti, berubah arah dengan efektif dan efisien ke berbagai posisi dan arah yang diinginkan tanpa kehilangan keseimbangan pada saat bermain bulutangkis.

Setelah melakukan observasi PB Trisy. penerapan model latihan shadow badminton kurang bervariasi. Kemudian jika dilihat dari aspek kondisi fisik, kelincihan seringkali menjadi permasalahan atlet ketika bertanding. Selain dari itu dilihat dari peneliti-peneliti sebelumnya juga banyak yang menjelaskan bahwa kelincihan menjadi suatu aspek yang kurang dimiliki oleh atlet bulutangkis. hal ini dijelaskan dalam penelitian Amalia (2015) menjelaskan bahwa PB Maher Jatiwangi memiliki permasalahan ketika bersaing dalam pertandingan tingkat Jawa Barat. Penyebabnya adalah aspek kelincihan yang belum baik. sedangkan dalam pertandingan bulutangkis atlet harus bisa bergerak cepat ke berbagai arah agar menguasai lapangan. Kemudian ada dalam penelitian Putra & Lubis (2024) menjelaskan bahwa tingkat kelincihan para pemain bulutangkis PB Madani Tambusai tergolong rendah dan lemah, terlihat para pemain belum mampu melakukan gerakan yang cepat dan tepat pada saat bermain. Dari masalah tentang kondisi fisik yang ada kelincihan merupakan faktor paling utama, hal ini menjadi sebuah masalah untuk dicari solusinya. (Sukadiyanto, 2011) kelincihan merupakan perpaduan dari unsur kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi, kelincihan bukan murni unsur kebugaran otot tetapi hasil perpaduan dari beberapa unsur. Jadi kelincihan ada faktor yang mempengaruhinya. Footwork merupakan gerakan-gerakan langkah yang mengatur badan untuk menepatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya (Gunawan,dkk., 2017). Selain itu untuk menjaga keseimbangan ketika dapat shuttlecock yang sulit ketika bermain bulutangkis dapat dilakukan dengan melatih koordinasi gerak. Berkaitan dengan itu untuk meningkatkan kelincihan peneliti akan menerapkan variasi latihan *shadow* pada atlet bulutangkis PB. Trisy.

karena dilihat situasi atlet pada saat bermain bulutangkis. Maka dari itu penelitian ini akan mencari tahu seberapa besar pengaruh variasi latihan shadow terhadap kelincahan bermain atlet.

Dalam meningkatkan kelincahan dilakukanlah latihan *shadow* pada pemain bulutangkis PB. Mustika tersebut sebagai akibat dari pemberian perlakuan dengan latihan-latihan yang mengarah pada kemajuan pemain bulu tangkis PB. Mustika dalam meningkatkan kelincahan yang diberikan oleh peneliti. Hal ini serupa dengan penelitian Arya Kusuma, G.K. (2013) yang berjudul Pengaruh Pelatihan Shadow 6 Bulutangkis Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi di SMAN 1 Singaraja, bahwa latihan shadow dapat meningkatkan kelincahan dengan signifikan hasil perbandingan kelompok perlakuan dan kontrol didapatkan nilai t-hitung =2,724, dengan nilai signifikansi 0,011. Dengan demikian bahwa hasil penelitian yang dilakukan peneliti tentang bentuk latihan shadow 8 dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kelincahan. (Rahman & Warni, 2017).

Pada penelitian ini menggunakan satu penelitian terdahulu dari (Rahman & Warni, 2017) yang menjadi rujukan ilmiah yaitu penelitian yang berjudul “PENGARUH LATIHAN SHADOW 8 TERHADAP AGILITY PADA PEMAIN BULUTANGKIS PB MUSTIKA BANJAR BARU USIA 12-15 TAHUN”. Penelitian sebelumnya membahas mengenai pengaruh latihan shadow 8 titik terhadap usia 12-15 tahun. Kemudian pada penelitian lain yaitu (Berdhika et al., 2021) menerapkan metode latihan shadow 6 titik untuk meningkatkan kelincahan pemain bulutangkis dan menyimpulkan bahwa latihan ini berpengaruh secara signifikan. Pada penelitian ini ingin meneliti pengaruh variasi latihan shadow 6 titik dengan latihan yang di variasikan karena dilihat dari taraf signifikansinya shadow 6 titik dan shadow 8 titik memiliki taraf yang sama, sedangkan proses latihan yang sering digunakan oleh PB Trisy adalah shadow 6 titik. Dan peneliti juga akan meneliti terhadap persatuan bulutangkis dengan kriteria yang berbeda.

Dengan meneliti kelincahan peneliti sangat mengharapkan adanya perubahan baik dengan menerapkan latihan shadow untuk menunjang kelincahan pemain bulutangkis. Kelincahan tidak terbentuk dengan sendirinya, melainkan melalui suatu proses latihan. Latihan untuk meningkatkan kelincahan cukup beragam salah satunya shadow badminton. Menurut Subarjah, (2007) menyatakan

bahwa “gerakan kaki dapat dilatih dengan beberapa cara, mengambil kock pada posisi- posisi tertentu dan melakukan gerakan/melangkah kearah tertentu, melakukan gerakan bayangan (*shadow*) dan lain-lain”. *Shadow* berarti bayangan, jadi maksud dari latihan *shadow* badminton adalah latihan yang dilakukan dengan membayangkan berada dalam suatu permainan.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan rumusan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan *shadow* terhadap kelincahan pemain Bulutangkis?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah, maka penelitian ini mempunya tujuan yang ingin dicapai yaitu: Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan variasi latihan *shadow* terhadap kelincahan pemain Bulutangkis.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

- 1.4.1 Secara teoritis dapat menambah informasi, pengetahuan dan wawasan mengenai latihan *shadow* yang efektif untuk meningkatkan kelincahan pemain Bulutangkis
- 1.4.2 Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi dengan harapan dapat dikembangkan dengan variabel serta permasalahan yang lebih luas.

## **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Pada penelitian yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan *Shadow* Terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis” Ini Struktur Penelitiannya Yaitu:

### **1.5.1 BAB I Pendahuluan**

Didalam Bab ini berfungsi sebagai perkenalan dan gambaran penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Di dalamnya terdapat 5 poin diantaranya (1) latar belakang; (2) rumusan masalah penelitian; (3) tujuan penelitian; (4) manfaat penelitian; dan (5) struktur organisasi skripsi.

### **1.5.2 BAB II Tinjauan Pustaka**

Didalamnya berisi teori-teori untuk memperkuat dan sebagai landasan penulis dalam melaksanakan penelitian seperti mengapa variabel-variabel yang

digunakan dapat memberikan pengaruh terhadap variabel lain. Variabel yang akan dibahas dalam bab ini diantaranya (1) bulu tangkis; (2) kelincahan; (3) Metode latihan kelincahan (shadow)

### 1.5.3 BAB III Metodologi Penelitian

Bab ini merupakan bagian yang penting dalam sebuah penelitian, karena didalamnya terdapat cara-cara penulis melaksanakan penelitian. Dalam bab ini terdapat beberapa hal yang dicantumkan diantaranya yaitu:

1. Metode penelitian,
2. Populasi dan sampel,
3. Desain penelitian
4. Prosedur penelitian,
5. Instrumen Penelitian,
6. Alur penelitian,
7. Analisis data, dan
8. Program latihan.

### 1.5.4 BAB IV Pembahasan

Didalamnya berupa data-data hasil penelitian di lapangan yang selanjutnya di proses menggunakan analisis data untuk melihat seberapa besar perubahan kelompok sampel sebelum diterapkan perlakuan dan setelah diterapkan perlakuan. Maka setelah itu pada bab ini dapat membuktikan kebenaran hipotesis.

### 1.5.5 BAB V Simpulan dan Rekomendasi

Bab ini berisi simpulan dan rekomendasi yang didalamnya berupa penafsiran dan pemaknaan penulis terhadap hasil penelitian yang telah dilakukan, serta mengajukan hal-hal yang dapat dimanfaatkan dari penelitian ini (Saripudin et al., 2019).