

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Prestasi bulutangkis di Indonesia pada saat ini mulai mengalami kemunduran khususnya pada sektor tunggal putri yang dimana peringkat terbaik nya adalah Gregoria Mariska Tunjung yang berada pada peringkat 27 *BWF (Badminton World Federation)* dengan jumlah poin 48.991, dilansir pada akun resmi PBSI pada pekan ke 11 pada tanggal 18 maret 2022. Prestasi tunggal putri Indonesia loyo karena memang semangat tempur pemain rendah, dan yang paling parah jika sudah kelelahan di sebuah pertandingan, tunggal putri Indonesia semakin loyo, Kelemahan mereka masih kurang fight. Kalau sudah capek seharusnya bisa ditambah lagi motivasinya supaya fight lagi. Jadi, semangatnya masih naik turun," kata Rionny Mainakky (Kabid.Binpres PBSI) di Jakarta, Jumat, 29 Maret 2019. Dilansir pada artikel berita VIVA.co.id pada hari Jumat, 29 Maret 2019- 20:16 WIB.

Maka sebab itu bagi para pelatih di seluruh Indonesia adalah sebuah tantangan untuk mengupayakan peningkatan latihan khususnya kondisi fisik atlet. Menurut Muharmanto (2001) “ ketika melakukan latihan tahapan yang paling penting adalah latihan yang ditekan kan pada latihan fisik, yang dapat dijadikan sebagai acuan untuk mengembangkan teknik dan taktik yang baik dan efisien”.

Dengan kemampuan fisik yang memadai, maka mental percaya diri pebulutangkis akan meningkat. Selain itu pebulutangkis pun akan bertanding dengan maksimal karena dapat mengeluarkan semua teknik dan taktik tanpa disertai kelelahan yang berarti. Seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, dan koordinasi gerakan *footwork* yang baik.

Dalam pertandingan bulutangkis itu sendiri seorang atlet harus dapat menguasai lapangan dan dapat bergerak ke segala arah dengan cepat dan tepat untuk mengejar dan mengembalikan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan baik. Seperti yang dikemukakan oleh Hartanto (1992) bahwa “Gerakan kaki yang baik

Mohamad Farhan Taufik Hidayat, 2022

**PENGARUH METODE LATIHAN BAYANGAN TERHADAP KELINCAHAN PERMAINAN BULUTANGKIS  
DI KABUPATEN CIREBON**

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

diperlukan sekali dalam permainan bulutangkis agar dapat berpindah tempat ke semua bagian lapangan permainan”. Maka dari itu olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang menuntut kemampuan untuk bergerak dengan cepat ke segala arah, melompat, memukul dan mampu membaca permainan lawan.

Dalam melakukan latihan bulutangkis salah satunya adalah metode *shadow training*. *Shadow training* dapat dilakukan dengan gerakan pukulan tanpa menggunakan *shuttlecock*, dengan cara membayangkan sebuah pukulan seperti ketika bermain bulutangkis saat bertanding.. Menurut Subarjah (2007) menjelaskan bahwa “Untuk melatih gerakan kaki dilakukan dengan beberapa cara, mengambil *shuttlecock* pada posisi- posisi tertentu dan melakukan gerakan/melangkah kearah tertentu (*shadow*) dan lain-lain”. *Shadow* berarti bayangan, jadi maksud dari latihan *shadow* badminton adalah latihan yang dilakukan dengan membayangkan berada dalam suatu permainan.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti secara langsung pada proses latihan atlet/pemain di salah satu klub bulutangkis yaitu pb.Garuda pantura yang berlokasi di kabupaten Cirebon, salah satu teknik dasar dalam sebuah permainan bulutangkis yaitu *agility* atlet yang kurang. Hal tersebut dikarenakan kurangnya latihan fisik dan variasi latihan yang menyebabkan lambatnya *agility* pada atlet tersebut ketika melangkah dan memukul *shuttlecock* serta kurang tepatnya posisi pemain setelah melangkah menuju *shuttlecock*, yang mengakibatkan *shuttlecock* sulit dikontrol dan tidak tepat dalam melakukan pukulan selanjutnya dengan baik.

Latihan fisik bagi seorang atlet merupakan hal yang paling utama untuk menunjang keberhasilan suatu teknik dasar. Maka dari itu, latihan fisik begitu penting untuk dilakukan. Penjelasan diatas sependapat dengan teori Syarif Hidayat (2014),“Kondisi fisik merupakan perkembangan awal dan beberapa prinsip dasar dalam mengikuti olahraga untuk mencapai prestasi dimana kondisi fisik terdiri dari kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, power, stamina, dan koordinasi”.

Dengan mengacu penelitian terdahulu mengenai *shadow training*. Pertama

menurut Achmad Rifai dkk (2020)”perbandingan latihan *footwork dan shadow* terhadap kelincahan atlet tim bulutangkis pb.Setia putra. Kedua penelitian menurut Deni Rahman Marpaung dkk (2020) “pengaruh latihan *shadow* terhadap peningkatan Kelincahan dan keseimbangan bermain bulutangkis. Dalam kedua penelitian ini masih memiliki kekurangan, yang dimana atlet/subjek masih belum bisa terkontrol oleh peneliti dan juga dalam penelitian ini masih banyak yang harus dikembangkan dan disempurnakan lagi khususnya dalam program latihan (*treatment*).

Dengan begitu peneliti memberikan suatu solusi untuk mengisi kekurangan dari penelitian yang sudah ada dengan mengembangkan beberapa variasi *shadow training* yang dimana peneliti memberikan beberapa cara salah satu nya yaitu *shadow training* satu lawan satu, siapa yang paling banyak melakukan pukulan bayangan teratur ke posisi 6 titik yang sudah di tentukan dalam waktu satu menit maka itu pemenangnya seperti melakukan permainan. Dengan variasi *shadow training* tersebut merupakan upaya peneliti untuk memberikan suasana baru dalam proses kegiatan berlangsung agar pemain merasa tertantang dalam melakukannya.

Dari beberapa penjelasan diatas Peneliti menemukan permasalahan dalam bermain bulutangkis. Hal tersebut menjadi latar belakang bagi peneliti untuk melakukan penelitian skripsi yang berjudul tentang “**PENGARUH METODE LATIHAN BAYANGAN TERHADAP KELINCAHAN PERMAINAN BULUTANGKIS DI KABUPATEN CIREBON.**”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Melihat substansi permasalahan yang terdapat pada latar belakang masalah, maka deskripsi rumusan masalah akan peneliti tuangkan kedalam pertanyaan peneliti sebagai berikut :

1. Apakah pengaruh metode *shadow training* terhadap *agility* permainan bulutangkis di kabupaten cirebon ?
2. Seberapa besar kontribusi metode *shadow training* terhadap *agility* permainan bulutangkis di kabupaten cirebon ?

Mohamad Farhan Taufik Hidayat, 2022

**PENGARUH METODE LATIHAN BAYANGAN TERHADAP KELINCAHAN PERMAINAN BULUTANGKIS DI KABUPATEN CIREBON**

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

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian yang dilakukan ini memiliki tujuan. Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode *shadow training* terhadap *agility* permainan bulutangkis di kabupaten Cirebon.
2. Untuk mendapatkan data dan informasi yang akurat dan signifikan tentang pengaruh metode *shadow training* terhadap *agility* permainan bulutangkis di kabupaten Cirebon.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode *shadow training* terhadap *agility* permainan bulutangkis di kabupaten Cirebon.

### **1.4 Hipotesis Penelitian**

1. Metode Latihan Bayangan berpengaruh terhadap Kelincahan permainan bulutangkis di kabupaten Cirebon.
2. Terdapat kontribusi metode Latihan Bayangan terhadap Kelincahan permainan bulutangkis di kabupaten Cirebon.

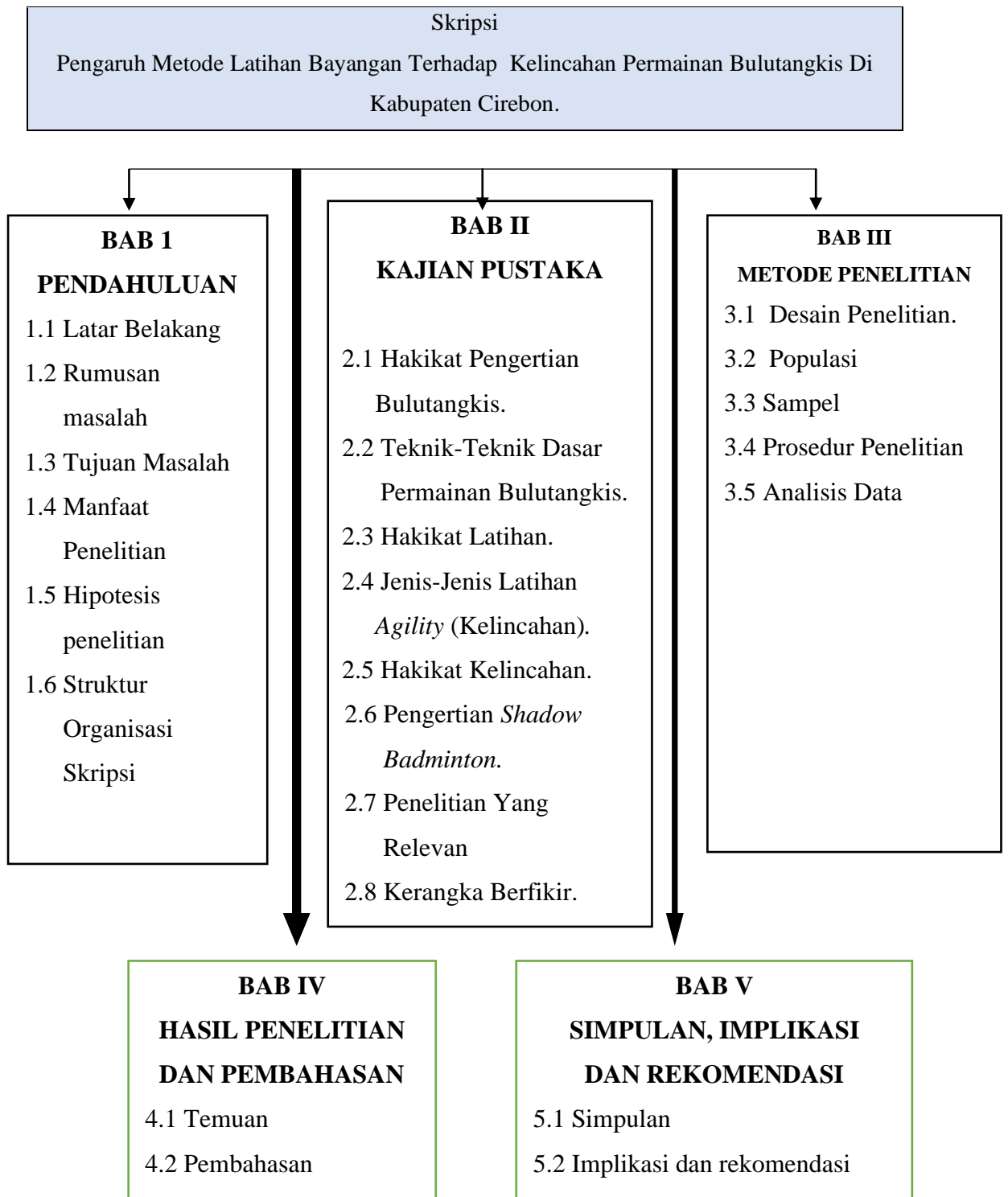
### **1.5 Manfaat Penelitian**

Mengacu pada latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis, praktis, dan sosial yang dipaparkan sebagai berikut :

1. Secara teoritis : Untuk bahan ilmu pengetahuan dan referensi khususnya bagi pelatih, atlet juga Pembinaan pada cabang olahraga bulutangkis.
2. Secara praktis : Untuk memberikan variasi latihan yang lebih efektif dan efisien untuk meningkatkan penguasaan lapangan permainan bulutangkis.
3. Secara umum : Dapat menambah pengetahuan serta ilmu yang dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam dunia bulutangkis khususnya di Indonesia.

## 1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Sistematika dari penelitian ini secara keseluruhan yaitu :



Gambar 1. 1 Struktur Organisasi Skripsi

Mohamad Farhan Taufik Hidayat, 2022

**PENGARUH METODE LATIHAN BAYANGAN TERHADAP KELINCAHAN PERMAINAN BULUTANGKIS  
DI KABUPATEN CIREBON**

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