

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga bulutangkis di Indonesia bisa dikatakan sudah populer sejak puluhan tahun yang lalu dan prestasi yang diraih oleh para pemain bulutangkis Indonesia di tingkat dunia pun sudah tidak diragukan lagi. Banyak pemain yang sudah mampu meraih prestasi tertinggi di tingkat dunia baik pada nomor tunggal dan ganda baik putra maupun putri. Di Indonesia bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang paling digemari oleh seluruh masyarakat. Dari mulai orang tua, orang dewasa, sampai anak-anak memainkan permainan ini. Olahraga bulutangkis ini juga berkembang cukup pesat di Indonesia. Pemain muda dan pemain yang lebih tua sama-sama menunjukkan prestasi mereka sehingga membuat anak-anak di Indonesia tertarik dan merasa antusias untuk bermain bulutangkis.

Dalam permainan bulutangkis, permainan ini dapat dimainkan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Dalam permainan ini, shuttlecock digunakan sebagai objek yang dipukul dan raket sebagai senjata pemukul. Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dibatasi oleh net yang membagi wilayah permainan. Menurut Herman Subardjah dalam (Pratama, 2021) ,tujuan permainan bulutangkis adalah mencoba menjatuhkan shuttlecock di wilayah lawan sekaligus berusaha mencegah lawan memukul shuttlecock dan menjatuhkannya di wilayah sendiri.

Dalam mengembangkan permainan bulutangkis, teknik dasar permainan harus diperhatikan. Pengembangan kualitas prestasi seorang pemain bulutangkis dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam menguasai teknik dasar olahraga. Karena kemenangan seorang pemain dalam pertandingan dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar permainan tersebut. Sapta Kunta Purnama dalam (Pratama, 2021) mengatakan bahwa empat teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis adalah cara memegang raket (*grip*), sikap berdiri (*stance*), teknik memukul *shuttlecock*, dan teknik langkah kaki (*footwork*). Dari semua tersebut salah satu teknik dasar *defensive* dan juga menyerang adalah pukulan lob. Shuttlecock dipukul tinggi kebelakang dengan ketinggian yang tidak bisa dijangkau lawan. Kenapa menggunakannya pukulan lob. *Shuttlecock* yang tinggi akan memaksa lawan mundur dan mendapat kesempatan karena lapangan depan lawan kosong dan juga menciptakan tekanan sehingga peluang pengembalian dari lawan lemah atau tanggung. Memukul tinggi ke belakang lapangan lawan sehingga mendapatkan kesempatan memperbaiki keseimbangan dan posisi di lapangan (Karyono, 2020).

Menurut (Juliansyah, 2021) Pukulan lob adalah pukulan melambung yang mengarah ke arah belakang lapangan lawan dan pukulan lob dilakukan dari atas kepala (*Overhead*). Hal yang harus diperhatikan adalah posisi bersiap, biasanya *shuttlecock* berada di belakang kepala, untuk itu badan di putar dengan melangkahkan kaki kanan berada di belakang, kemudian melompat dengan kaki kanan. Raket dan badan diputar menjangkau

shuttlecock yang berada di belakang kepala dengan begitu terjadi perpindahan berat badan. Setelah perkenaan dengan *shuttlecock*, kaki kiri mendarat terlebih dahulu dan badan condong ke depan.

Ekstrakurikuler bulutangkis ini terbentuk pada tahun 2011, Jumlah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler saat ini terdapat 20 siswa. Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di MAN 1 Kota Bekasi merupakan salah satu bentuk nyata pembinaan pemain bulutangkis sejak usia remaja. Selain membentuk atlet-atlet muda yang berbakat, pembinaan dari ekstrakurikuler ini adalah membentuk suatu tim. Tim bulutangkis di MAN 1 Kota Bekasi ini sering mengadakan uji coba melawan tim bulutangkis sekolah lain. Namun berdasarkan pengamatan dan observasi penulis di lapangan, masih banyak peserta yang belum maksimal dalam memukul *shuttlecock* tidak melambung tinggi hingga kebelakang lapangan lawan, dan peserta belum menguasai tehnik dasar pukulan overhead lob seperti pegangan yang salah dan posisi badan tidak menyamping, tidak terjadi perpindahan beban tubuh dari kiri ke kanan atau kiri ke kanan, saat melakukan overhead lob.

Berdasarkan wawancara dengan ketua bulutangkis MAN 1 Kota Bekasi, peneliti menyimpulkan bahwa permasalahan yang terjadi pada peserta ekstrakurikuler diantaranya: 1) Belum adanya program latihan yang terstruktur dan terencana, 2) banyak peserta yang belum maksimal dalam memukul *shuttlecock* melambung, 3) belum menguasai teknik dasar pukulan lob contohnya seperti posisi badan dan perpindahan tubuh dari

kanan atau ke kiri saat melakukan pukulan lob. Faktor-faktor tersebut berpengaruh terhadap kualitas pukulan pemain. Jika semua faktor tersebut diterapkan dengan baik, daya tahan tubuh pemain pun akan meningkat secara optimal.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dan observasi langsung terhadap kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di MAN 1 Kota Bekasi, diketahui bahwa permasalahan yang cukup signifikan terjadi pada pukulan lob. Oleh karena itu, diperlukan penanganan khusus dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas pukulan lob pada peserta ekstrakurikuler MAN 1 Kota Bekasi. Peserta ekstrakurikuler bulutangkis MAN 1 Kota Bekasi dapat meningkatkan *kualitas pukulan lob* dengan menggunakan latihan *shadow*.

Latihan *shadow* adalah salah satu jenis latihan yang digunakan pada latihan bulutangkis salah satu nya untuk latihan *overhead lob*. Latihan *shadow* adalah latihan bayangan tanpa menggunakan *shuttlecock* seakan-akan sedang melakukan pukulan ataupun permainan. Pembelajaran *shadow* atau bayangan meningkatkan kemampuan gerak overhead lob bulutangkis, sehingga tulang, otot-otot dan persendian akan terlatih. (Ma'dum & Irawan, 2022). Pada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa olahraga, terdiri dari 20 mahasiswa yang dibagi menjadi 2 kelompok, menunjukkan bahwa latihan dengan menggunakan pelatihan *shadow* dapat meningkatkan power dan juga kecepatan, baik dengan interval training 1:1 maupun 1:1 /2 (Karyono, 2020) Pelatih harus memilih model latihan yang sesuai berdasarkan kebutuhan atlet.

Berdasarkan penjelasan di atas perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan *shadow* terhadap pukulan lob), maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: “Pengaruh Metode Latihan *Shadow* terhadap Pukulan *Lob* dalam Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler MAN 1 Kota Bekasi”.

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada pengaruh latihan bayangan terhadap pukulan lob pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MAN 1 Kota Bekasi?”

2. Batasan Masalah

Dalam melakukan penelitian ini penulis perlu mengadakan batasan dan rumusan masalah yang diambil dari penjelasan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi suatu permasalahan dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Latihan *Shadow* atau bayangan
- b. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Peningkatan kelincahan dalam pukulan lob
- c. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah adalah peserta ekstrakurikuler MAN 1 Kota Bekasi
- d. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow* terhadap pukulan lob pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MAN 1 Kota Bekasi”

D. Manfaat Penelitian

Dalam setiap hasil dari penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan objek penelitian. Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

- a. Memberikan ilmu pembelajaran kepada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MAN 1 Kota Bekasi
- b. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan dengan pengaruh latihan *shadow* terhadap pukulan lob bulutangkis.
- c. Bahan refrensi dalam memberikan materi latihan kepada pelatih ekstrakurikuler bulutangkis di MAN 1 Kota Bekasi.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Peserta Ekstrakurikuler
Memberikan informasi dan teknik-teknik mengenai pukulan lob sehingga dapat mengembangkan kelincahan *pukulan lob* melalui latihan *shadow* atau latihan bayangan.
- b. Bagi Pelatih

Bagi pelatih atau pembina, diharapkan dengan adanya penelitian ini akan dapat mengembangkan teknik pelatihan yang lebih baik, lebih efektif, dan lebih efisien di masa mendatang guna menarik minat siswa dalam proses pembelajaran, penelitian ini dimaksudkan untuk membantu mengidentifikasi manfaat dan kekurangan metode pelatihan yang telah dipraktikkan.

c. Bagi Peneliti

Meningkatkan dan mengembangkan teori yang kesimpulannya dapat bermanfaat bagi pemain, pelatih, dan pihak terlibat dalam prestasi bulutangkis.

E. Definisi Operasional

Latihan *shadow* atau latihan bayangan adalah melakukan gerakan seperti sungguhan artinya si pemain melakukan gerakan seperti dia sedang bermain bulutangkis dia bergerak ke kiri depan, kanan, belakang seperti mengejar bola dan melakukan pukulan baik dengan raket maupun tanpa raket dengan teknik yang di instruksikan oleh pemain.

Pukulan *lob* ialah pukulan yang dilakukan diatas kepala yang arah *shuttlecock* nya melambung tinggi mengarah ke garis belakang lapangan lawan, bertujuan agar pemain siap kembali ketika mengembalikan pukulan yang sulit dari lawan, ketika *shuttlecock* melambung tinggi pemain dapat kembali keposisi tengah lapangan untuk bersiap kembali.