

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang di Indonesia (Arganata, 2016; Maulina, 2018). Selain itu olah bulutangkis menjadi olah raga yang diminati oleh berbagai kalangan seluruh Dunia. Bulutangkis merupakan olahraga raket yang dimainkan di lapangan yang dikelilingi oleh jaring. Olahraga ini dapat dilakukan dengan cara satu lawan satu (tunggal) atau dua lawan dua (ganda). Dalam permainan bulutangkis pemain akan menggunakan raket yang digunakan untuk memukul bulu tangkis (*shuttlecock*) ke arah lawan dengan tujuan mencetak skor.

Bulutangkis menjadi olahraga yang menarik dan menantang sehingga membutuhkan keterampilan teknis, kecepatan, dan ketahanan fisik untuk dapat memainkannya dengan baik. Selain itu, juga diperlukan strategi yang tepat untuk dapat mencetak skor sehingga ketika olah raga ini ditekuni akan dapat menciptakan pemain yang sukses. Menurut Poole (2011:14) permainan bulutangkis pada dasarnya dapat dilakukan di dalam ruangan maupun di luar ruangan, namun hingga saat ini turnamen resmi bulutangkis dilakukan di dalam ruangan untuk dapat melakukan kontrol terhadap laju *shuttlecock* tanpa dipengaruhi oleh angin.

Organisasi yang menaungi bulutangkis di Indonesia dikenal dengan Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia yang disingkat PBSI. Organisasi ini bergerak untuk memberikan dorongan atas perkembangan olahraga bulutangkis melalui kegiatan kompetisi bagi kelompok umur, pelajar, mahasiswa, ataupun klub-klub umum yang ada. Organisasi uini dibentuk dengan tujuan menumbuhkan bibit atlet muda berbakat dalam membela bangsa di kancah regional ataupun internasional khususnya cabang olahraga bulutangkis.

Olahraga bulutangkis dapat dimainkan oleh anak-anak maupun orang dewasa, namun untuk permainan yang terbaik pemain bulutangkis harus memiliki kemampuan dan keterampilan khusus dalam melakukan

gerakan yang kompleks, seperti lari cepat, berhenti tiba-tiba dan segera bergerak lagi, gerakan meloncat, menjangkau, memutar badan dengan cepat, melakukan gerakan lebar tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Gerakan-gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang, dalam tempo cepat dan berlangsung dalam waktu yang lama. Sehingga diperlukan penguasaan fisik yang baik, teknik dan taktik yang tepat sebagai penunjang performanya agar dapat memenangkan suatu pertandingan.

Factor fisik sangat diperlukan dalam suatu olahraga dan termasuk pada bulutangkis. Kekuatan fisik menjadi faktor penting yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain bulutangkis. Karakteristik dari permainan bulutangkis adalah kemampuan pemain untuk dapat mengejar dan menjangkau *shuttlecock* dan kemudian berusaha memukul kembali *shuttlecock* tersebut. Dengan demikian diperlukan kecepatan dan kelincahan untuk menghindari terjatuhnya *shuttlecock* didaerah permainan sendiri sehingga *shuttlecock* dapat di pukul dengan sempurna bahkan dapat jatuh tepat didaerah permainan lawan.

Kecepatan reaksi dan kelincahan sangat penting untuk dimiliki oleh pada pemain bulutangkis agar dapat meningkatkan kemampuan dan berprestasi. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya (Widiastuti, 2011 : 17). Kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat (Syarif, 2011 : 87).

Dalam jenjang pendidikan SMA/SMK kecepatan reaksi dan kelincahan dapat dilihat dalam kegiatan ekstrakurikuler. Namun pada ekstrakurikuler bulutangkis di SMK Negeri 3 Singaraja, peserta tidak diberikan latihan fisik secara terprogram dan teratur sehingga kemampuan siswa tidak optimal. Rendahnya prestasi pada cabang bulutangkis disekolah ini juga menjadi indikasi kurangnya pelatihan serta adanya permasalahan pada sistem pelatihan yang perlu diperhatikan. Sehubungan dengan hal diatas maka adanya motivasi untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Shadow drill* dan *drilling* Terhadap

Peningkatan Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 3 Singaraja”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah-masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Capaian prestasi bulutangkis di SMK Negeri 3 Singaraja sangat menurun.
- b. Kondisi fisik penunjang keterampilan bulutangkis belum optimal.
- c. Metode latihan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi belum diterapkan selama melakukan latihan.
- d. Bentuk latihan *Shadow drill* dan *drilling* belum pernah diterapkan oleh pelatih bulutangkis di SMK Negeri 3 Singaraja.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dijelaskan di atas, maka pembatasan masalah penelitian ini berfokus pada bagaimana pengaruh Pelatihan *Shadow drill* dan *drilling* Dapat Meningkatkan Kecepatan Reaksi dan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 3 Singaraja. Penelitian yang dilakukan terhadap peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMK Negeri 3 Singaraja yang berjumlah 45 orang, berdasarkan observasi yang telah dilakukan untuk kemampuan peserta terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi terhadap permainan bulutangkis belum optimal.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Apakah pelatihan *shadow drill* dapat meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 3 Singaraja?

2. Apakah pelatihan *drilling* dapat meningkatkan kecepatan reaksi peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 3 Singaraja?
3. Apakah ada perbedaan pelatihan *shadow drill* dan *drilling* dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 3 Singaraja?

1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.5.1 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui apakah pelatihan *shadow drill* dapat meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 3 Singaraja.
- b. Untuk mengetahui apakah pelatihan *drilling* dapat meningkatkan kecepatan reaksi peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 3 Singaraja.
- c. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pelatihan *shadow drill* dan *drilling* meningkatkan kecepatan reaksi dan kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 3 Singaraja.

1.5.2 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi Peserta Ekstrakurikuler

a. Secara Teoritis

Peserta ekstrakurikuler dapat memperoleh pemahaman dan meningkatkan kemampuan dengan mengetahui bagaimana pelaksanaan dari pelatihan *shadow drill* dan *drilling* untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 3 Singaraja.

b. Secara Praktis

Mahasiswa dapat mengaplikasikan teori yang diperoleh selama perkuliahan secara langsung melalui penelitian, sehingga mahasiswa mendapat pengalaman yang nyata saat dilapangan.

2. Bagi SMK Negeri 3 Singaraja

a. Bagi peserta ekstrakurikuler

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan bermain bulutangkis dengan menggunakan metode *Shadow drill* dan *drilling* agar dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi dalam bermain bulutangkis.

3. Bagi Universitas Pendidikan Ganesha

a. Secara Kuantitatif

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pustaka tentang pelatihan *Shadow drill* dan *drilling*, sehingga dapat digunakan sbagai bahan bahan informasi mengenai penerapan metode *Shadow drill* dan *drilling* untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi peserta untuk pemecahan masalah yang identik.

b. Secara Kualitatif

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran mengenai implementasi metode *shadow drill* dan *drilling* untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi peserta yang berguna bagi almamater serta sebagai refrensi bagi mahasiswa yang akan meneliti lebih lanjut terhadap masalah yang sejenis.