

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah, Yudik Prasetyo (2010:64). Kegiatan ekstrakurikuler yang masih aktif pada tahun ajaran 2019 di sekolah MTs. Bustanul Ulum diantaranya: Bulutangkis, tenis meja, sanggar, *drumband*. Keterampilan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah MTs. Bustanul Ulum dapat dikategorikan cukup baik, hanya ada beberapa yang masih kurang dalam penguasaan teknik dasar, diantaranya, teknik servis, *smash* dan lain-lain. Selain tentang teknik dasar bermain, kondisi fisik utamanya kelincahan belum begitu baik pada saat mengikuti kejuaraan Aksioma, sehingga belum bisa meraih prestasi. Minat siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis sangat minim, hanya ada beberapa siswa yang ikut yaitu 5 siswa dari sekolah MTs. Bustanul Ulum tersebut. Pembina ekstrakurikuler bulutangkis di MTs. Bustanul Ulum belum berpengalaman dan tidak bersertifikat kepelatihan.

Agar dapat mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga bulutangkis harus melalui pembibitan usia dini, biasanya pembibitan usia dini dilakukan di klub-klub bulutangkis. Klub-klub ini mengajarkan cara bermain

bulutangkis dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar, teknik pukulan, strategi, mental dan fisik. Untuk menjadi pemain yang berprestasi seseorang harus mempunyai kondisi fisik yang baik, karena merupakan unsur penting dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain bulutangkis, salah satu komponen yang harus dimiliki untuk mengembangkan permainan olahraga bulutangkis adalah kelincihan, karena kelincihan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang banyak digunakan dalam berbagai cabang olahraga pada umumnya. Kelincihan diartikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari dalam keadaan penuh. Kelincihan terjadi karena gerakan yang eksplosif besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dan kontraksi serabut otot. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti tingkat kelincihannya cukup tinggi.

Harsono (1988:172) menjelaskan bahwa, “kelincihan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Sedangkan menurut Sugiyanto (1999:221), kemampuan fisik adalah kemampuan untuk berfungsi organ-organ tubuh dalam melaksanakan kegiatan fisik. Menurut Sajoto (1988:57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Hasil observasi dengan guru ekstrakurikuler bulutangkis Mts. Bustanul Ulum pada tanggal 22 Desember 2018 menyatakan:

Bahwa peserta ekstrakurikuler sudah terlatih dalam teknik dasar bulutangkis, tetapi pada kelincahan dan kondisi fisiknya belum maksimal. Namun pada program latihan *shadow* di Mts. Bustanul Ulum tidak di laksanakan.

Untuk meningkatkan kelincahan dalam bermain bulutangkis, salah satunya dengan melakukan latihan *shadow*, menurut Tahir Djide (1990:83), *Shadow Badminton* merupakan salah satu latihan dimana atlet melakukan gerakan semata-mata atau seolah-olah atlet tersebut bergerak untuk memukul *shuttlecocks* di bagian mana saja di lapangan yang diinginkan oleh atlet tersebut. Latihan ini sebaiknya dilakukan di lapangan (tetapi bukan suatu keharusan). Dalam penelitian ini, penulis memilih kegiatan ekstrakurikuler MTs. Bustanul Ulum tahun 2019. Karena pada saat latihan kelincahan pemain tersebut terlihat masih sangat kurang. Selain itu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis tentu sudah menguasai teknik-teknik permainan bulu tangkis, tetapi belum tentu sudah memiliki kondisi kelincahan yang baik.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menganggap penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian, khususnya penelitian mengenai latihan *shadow* dalam meningkatkan kelincahan bulutangkis. Dari latar belakang tersebut penulis merasa tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “ upaya meningkatkan kelincahan dengan penerapan latihan *shadow* dalam

permainan olahraga bulutangkis pada ekstrakurikuler MTs. Bustanul Ulum Ellak Daya Lenteng Sumenep 2019<sup>6</sup>.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Prestasi siswa MTs. Bustanul Ulum tahun 2019 dalam mengikuti kejuaraan AKSIOMA 2017 bulutangkis masih belum maksimal.
2. Kondisi fisik bulutangkis pada ekstrakurikuler siswa MTs. Butanul Ulum tahun 2019 masih belum baik terutamanya pada komponen kelincahan.

## **C. Batasan Masalah**

Dari latar belakang serta identifikasi masalah di atas peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Dibatasi pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis MTs. Butanul Ulum tahun 2019.
2. Tingkat komponen kondisi fisik kelincahan pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis MTs. Butanul Ulum tahun 2019.

## **D. Rumusan Masalah**

1. Apakah latihan *shadow* dapat meningkatkan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler Bulutangkis MTs. Bustanul Ulum Ellak Daya Lenteng Sumenep 2019?

2. Seberapa besar peningkatan penerapan latihan *shadow* siswa peserta ekstrakurikuler Bulutangkis MTs. Bustanul Ulum Ellak Daya Lenteng Sumenep 2019?

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui peningkatan komponen kelincahan melalui latihan *shadow* pada siswa peserta ekstrakurikuler Bulutangkis MTs. Bustanul Ulum Ellak Daya Lenteng Sumenep 2019.
2. Untuk mengetahui seberapa besar penerapan latihan *shadow* siswa peserta ekstrakurikuler Bulutangkis MTs. Bustanul Ulum Ellak Daya Lenteng Sumenep 2019.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Secara teoritis

Saya berharap telah bisa meningkatkan kelincahan dalam bermain bulutangkis.
2. Secara praktis
  - a. Siswa peserta ekstrakurikuler

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kelincahan yang lebih bagus dan efektif untuk siswa para peserta ekstrakurikuler.

- b. Bagi pelatih

Mampu melatih siswa peserta ekstrakurikuler.

c. Bagi sekolah

Diharapkan nantinya mampu menambah sebuah pengetahuan tentang bagaimana membina kelincahan atlet para peserta ekstrakurikuler.

d. Bagi peneliti

Sebagai peneliti dalam mengajar nantinya setelah terjun di masyarakat, mampu menjadi tenaga pendidik yang luar biasa.

### G. Definisi Operasional

1. Bulutangkis adalah permainan yang dilakukan oleh satu lawan satu dan dua lawan dua, dengan menggunakan raket dan memukul kok kearah lawan. Menurut Grice (2004:1) mengemukakan pendapatnya tentang bulutangkis, bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang cepat disertai dengan gerakan tipuan.
2. Harsono (1988:172) menjelaskan bahwa, “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.
3. Menurut Tahir Djide (1990:83), *Shadow Badminton* merupakan salah satu latihan dimana atlet melakukan gerakan semata-mata atau seolah-olah atlet tersebut bergerak untuk memukul *shuttlecocks* di bagian

mana saja di lapangan yang diinginkan oleh atlet tersebut. Latihan ini sebaiknya dilakukan di lapangan (tetapi bukan suatu keharusan).

4. Menurut Yudik Prasetyo (2010:64) ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah.

