

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang, yang tidak hanya berupa olahraga jasmani tetapi juga rohani. Baik olahraga jasmani maupun olahraga rohani sama-sama memberikan dampak positif bagi kesehatan tubuh kita. Olahraga bisa dilakukan secara individu, berlawanan dengan orang lain, dan juga berkelompok. Olahraga adalah aktivitas fisik yang memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan-aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengulangan dan lain-lain<sup>(1)</sup>.

Setiap jenis olahraga memiliki fungsi dan manfaat masing-masing bagi tubuh manusia. Rutin berolahraga juga harus diimbangi dengan rutin mengonsumsi makanan sehat agar kesehatan tubuh terus terjaga. Ada banyak jenis olahraga yang bisa dijalani, ada yang berupa permainan, pertandingan, dan sebagainya.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari di Indonesia, baik oleh kalangan ekonomi bawah sampai atas, laki-laki, perempuan, anak-anak sampai orang tua. Prestasi bulutangkis di dunia internasional tercatat dalam sejarah dari tahun 1985 dimana Indonesia mengambil kembali piala Thomas Cup dari tangan Malaya (sekarang Malaysia) di Singapura sampai sekarang pada Sea Game yang sedang berlangsung Indonesia meraih medali emas dari perseorangan tunggal putra yang diwakili Taufik Hidayat<sup>(2)</sup>.

Prestasi yang di raih Indonesia kian tidak bersinar, terbukti pada Sea Game yang sedang berlangsung di Qatar dari cabang bulutangkis hanya mendapatkan satu medali emas dari tunggal perseorangan putra dan satu medali perak ganda perseorangan putra bahkan Piala Thomas Cup dan Uber Cup yang telah diselenggarakan di Jakarta tahun 2008, tim Indonesia gagal memboyong kedua piala tersebut<sup>(2)</sup>. Dengan prestasi yang tidak kunjung

meningkat, maka menjadi pekerjaan rumah bagi kalangan pembina, pelatih, dan kalangan akademis untuk mencari penyebab penurunan prestasi ini.

Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur fisik, peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima. Untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, hendaknya ditunjang kondisi fisik seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, waktu reaksi, dan lain-lain. Komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular explosive power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*).

Diantara seluruh komponen kondisi fisik teknik dalam permainan bulutangkis yang akan dibahas di sini adalah kelincahan atau *agility*. Karena setiap pemain yang akan melakukan pukulan, mereka harus mengejar *shuttlecocks* dengan langkah kaki yang ringan dan lincah ke semua sudut lapangan, itulah yang menjadi fungsi *agility* terhadap pemain bulutangkis. Pada pemain bulutangkis pemula usia 17-22 tahun harusnya sudah mulai dilatih serta dibuatkan program untuk meningkatkan *agility* seorang pemain bulutangkis.

Semakin dini seorang pemain bulutangkis dapat menguasai langkah kaki dengan kelincahan yang tinggi akan semakin baik dalam mengantisipasi *shuttlecocks* yang datang. Untuk dapat menguasai teknik langkah kaki yang baik, selain kondisi fisik, dibutuhkan pula kemampuan untuk mengontrol gerak bagian-bagian tubuh bawah maupun gerak tubuh secara keseluruhan, dengan kata lain dibutuhkan gerak otomatisasi yang baik untuk dapat melakukan langkah kaki dengan kelincahan tinggi<sup>(37)</sup>.

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi. Fisioterapis juga berperan dalam pelayanan khusus dan kompleks, serta

tidak terbatas pada area rawat inap, rawat jalan, rawat intensif, klinik tumbuh kembang anak, klinik geriatri, unit stroke, klinik olahraga, dan/atau rehabilitasi. Fisioterapi *musculoskeletal* antara lain *orthopaedi*, cedera olahraga, dan kesehatan haji, melalui pendekatan antara lain dengan *joint manipulation*, *soft tissue manipulative*, *kinesio taping and splinting*, dan terapi latihan<sup>(41)</sup>.

Tidak sedikit macam latihan yang di program untuk meningkatkan *agility* contohnya seperti *carioca exercise* dan *zig-zag run*. *Carioca exercise* pada posisi awal dengan mendorong kaki kiri dan membawanya ke kaki kanan. Tubuh kita di paksa untuk mempetahankan posisi tubuh, lalu melewati kaki kiri ke belakang kaki kanan. Pindahkan kaki kanan lateral sehingga kembali ke posisi awal dan dilakukan berulang kali. *Carioca* menuntut tentang koordinasi, kecepatan reaksi, keseimbangan dan yang tentunya kelincahan. Selain itu, latihan ini memiliki keuntungan antara lain hanya dengan menggunakan sepatu olahraga serta pakaian yang nyaman dipakai, dan dapat dilakukan dimana saja dengan tempat yang luas seperti di halaman rumah atau di lapangan.

*Zig-zag run* menuntut konsentrasi tinggi dan koordinasi gerakan yang kompleks, hal ini akan menuntut adaptasi neuromuskular, meningkatkan kecepatan konduktifitas saraf yang akan meningkatkan koordinasi neuromuskular yang dapat menyebabkan meningkatnya kecepatan reaksi, dan dapat meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai. Latihan ini juga terbukti dapat meningkatkan *agility* pada penelitian Gharbi<sup>(3)</sup>. Sama seperti halnya latihan *carioca*, latihan *zig-zag run* pun memiliki keuntungan hanya memerlukan beberapa buah *cone* dan dapat dilakukan dimana saja dengan tempat yang luas seperti di halaman rumah atau di lapangan.

Dalam menilai *agility*, dapat dilakukan pengukuran antara lain dengan *T-test agility*, *Illionis agility test*, *hexagonal obstacles run*, *quick feet test* dan lain-lain. Namun pada penelitian ini digunakan alat ukur *T-test agility*. *T-test agility* dipilih dalam pengukuran *agility* tungkai dalam penelitian ini, selain mudah dilakukan, alat-alat yang digunakan juga sangat sederhana, yakni hanya beberapa buah *cone*, dan lahan yang luas.

*T-test agility* ialah pengukuran yang ditujukan untuk mengetes seberapa kelincuhan seseorang dengan menggunakan *stopwatch* dan empat buah *cone*, letakan dan bentuk empat buah *cone* tersebut menjadi huruf 'T', sebutlah *cone* pertama sebagai titik A, lalu dari titik A ke titik B yang berjarak 9,14m dan terletak antara titik C dan D, dari titik B ke titik C maupun D berjarak 4,57m. Sampel diminta untuk start dari titik A lalu ke titik B dengan lari *sprint* lalu ke titik C setelah itu ke titik D dengan *shuffle run*, kembali lagi ke titik B dan A dengan *backpedal run*. Tugas penguji adalah mencatat waktu hasil dari sampel tersebut. Tes ini telah banyak digunakan untuk mengukur daya ledak otot dalam berbagai penelitian, sehingga tes ini dipilih untuk mengukur *agility* dalam penelitian ini.

## **B. Identifikasi Masalah**

Remaja merupakan usia produktif dimana kegiatan sehari-hari akan dipenuhi aktifitas. Untuk beraktifitas secara baik tanpa mengalami gangguan atau keterbatasan komponen kesehatan, yang harus terdapat dalam tubuh seorang remaja adalah daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, komposisi tubuh. Faktor kesehatan tersebut nantinya akan memudahkan remaja dalam mencapai beberapa keterampilan fisik pada umumnya yaitu, koordinasi, kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, *agility* atau kelincuhan.

Pada berbagai jenis olahraga yang gemar dilakukan remaja masa kini seperti bulutangkis, futsal dan bola basket, kelincuhan atau *agility* menjadi faktor penting yang dimiliki oleh setiap pemain. Seperti pada permainan bulutangkis, *agility* memiliki peran yang cukup penting dalam memperoleh kemenangan di dalam suatu pertandingan. Hal ini dikarenakan karakteristik permainan bulutangkis yang membutuhkan kecepatan untuk merubah arah untuk dapat mengantisipasi datangnya *shuttlecock* dari lawan.

Komponen *agility* yang berkurang pada permainan bulutangkis ini antara lain kecepatan reaksi, koordinasi, keseimbangan dan fleksibilitas. Pada latihan *zig-zag run* komponen yang diutamakan meningkat yaitu kecepatan reaksi, koordinasi dan keseimbangan agar dapat cepat berpindah sudut dari

pukulan lawan, sedangkan pada *carioca* komponen yang diutamakan meningkat yaitu fleksibilitas dan keseimbangan agar tidak mudah jatuh saat memukul dan membalas *shuttlecock* dari lawan.

*Agility* dalam pemain bulutangkis sangat dibutuhkan, karena pemain bulutangkis dituntut harus memiliki *footwork* yang baik, dimana *footwork* memiliki komponen seperti *agility* itu sendiri, yang berfungsi agar si pemain dapat berpindah dari satu area ke area yang lain dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Peningkatan *agility* juga memicu akan naiknya kekuatan otot-otot tungkai bawah, sehingga akan mencegah terjadinya cedera dalam berolahraga dan beraktivitas. Pada dasarnya setiap individu sudah memiliki komponen *agility* yang bisa di ukur dengan alat ukur seperti *T- test agility*.

### C. Rumusan Masalah

1. Apakah latihan *zig-zag run* dapat meningkatkan *agility* pada pemain bulutangkis pemula?
2. Apakah latihan *carioca* dapat meningkatkan *agility* pada pemain bulutangkis pemula?
3. Adakah perbedaan efektifitas antara latihan *zig-zag run* dengan *carioca exercise* untuk meningkatkan *agility* pada pemain bulutangkis pemula?

### D. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan efektifitas antara latihan *zig-zag run* dengan *carioca exercise* untuk meningkatkan *agility* pada pemain bulutangkis pemula.

#### 2. Tujuan Khusus

- a). Untuk mengetahui latihan *zig-zag run* dapat meningkatkan *agility* pada pemain bulutangkis pemula.
- b). Untuk mengetahui latihan *carioca* dapat meningkatkan *agility* pada pemain bulutangkis pemula.

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk menambah ilmu pengetahuan dan meningkatkan wawasan mengenai intervensi meningkatkan *agility* pada pemain bulutangkis pemula.
- b. Dengan adanya penulisan dan penelitian ini penulis akan mampu menerapkan kaidah metodologi penelitian fisioterapi yang dapat bermanfaat bagi pengembangan profesionalisme fisioterapi.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai pedoman dalam memberikan latihan kepada klien di pusat-pusat kebugaran dengan kondisi kebutuhan yang sama dan dapat digunakan sebagai saran dan masukan bagi institusi pelayanan kebugaran baik sekarang maupun dimasa yang akan datang.