

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam maupun diluar ruangan sebagai rekreasi juga sebagai ajang persaingan Menurut Tony Grice (1996: 1). Bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan alat : net, raket, dan shuttlecock dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga sangat cepat disertai gerakan tipuan.

Pada kecepatan ada dua hal yang mendasari kecepatan itu sendiri, yaitu kecepatan pergerakan dan kecepatan reaksi Jhonson (1986, 253).Kemampuan seperti itu membutuhkan komponen koordinasi yang prima dan untuk mendapatkan kelincahan diperlukan latihan yang dapat meningkatkan komponen-komponen tersebut.Untuk dapat meningkatkan berbagai komponen tersebut, berbagaimacam bentuk latihan dapat diterapkan yang diantaranya adalah latihan *footwork* (sedo intruksi). Latihan *footwork* (sedo intruksi) dapat dilakukan seorang pelatih kepada atletnya dengan cara menerapkan gerakan delapan arah mata angin, dimana sang pelatih sebagai intruksi. Intruksi tersebut berisi perintah, yang mana setiap atlet mampu bergerak kearah tertentu sesuai dengan intruksi guru.

Untuk menguasai seluruh lapangan permainan (Subarjah, 2009:31).Adapun bentuk latihan tersebut ialah berupa latihan yang lebih didomisili dengan kecepatan gerak langkah (lari langkah kijang) serta koordinasi bagian tubuh lainnya dalam menjangkau dan menguasai lapangan kesegala arah dengan waktu yang relatif singkat (Muhajir, 2007). Selain itu, menurut Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Khafidi (2010:139) mengatakan bahwa beberapa latihan yang mampu meningkatkan *agility*yaitu : lari bolak-balik (*shuttle run*) lari belok-belok (*zigzag run*), latihan jongkok berdiri (*squat thrust*) serta latihan gerak reaksi.

Selama peneliti melakukan pengamatan di SMA Muhammadiyah 4 Surabaya, peneliti menemukan masalah dalam permainan bulutangkis pada siswa-siswi dikalangan tersebut, yaitu: kurangnya *footwork*, *footwork* (gerakan kaki) adalah gerakan-gerakan langkah yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul satelkok sesuai dengan posisinya (Subarjah, 2009:28). Kurangnya *footwork* dalam permainan bulutangkis dapat membuat gerakan seorang pemain tidak efektif, maka pemain tersebut akan sulit untuk memperoleh penampilan yang baik atau seringkali tidak mampu menyelesaikan permainan dengan baik.

Pengaruh yang signifikan antara latihan *footwork* dan *agility* dalam permainan bulutangkis. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *footwork* terhadap *agility* dalam permainan bulutangkis, maka penulis melakukan penelitian pengukuran terhadap siswa-siswi SMA Muhammadiyah 4 Surabaya dengan menggunakan tes oleh kaki sebagai item tesnya. Hasil pengukuran tersebut, penulis tuangkan kedalam bentuk hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap *Agility* dalam Permainan Bulutangkis di SMA Muhammadiyah 4 Surabaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas dapat dilihat beberapa masalah sebagai berikut : “ Adakah pengaruh latihan *footwork* terhadap *Agility* dalam permainan bulu tangkis di SMA Muhammadiyah 4 Surabaya ? ”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang berkaitan dengan penelitian ini :

1. Sebagai pengetrapan ilmu yang di peroleh selama dibangu kuliah.
2. Ingin mengetahui apakah ada kontribusi saat melakukan *footwork* terhadap *Agility* bulu tangkis terhadap kelincahan siswa-siswi SMA Muhammadiyah 4 Surabaya.

3. Untuk mendapatkan data tentang kekuatan kaki saat melakukan *footwork* bulu tangkis pada siswa-siswi di SMA Muhammadiyah 4 Surabaya.
4. Untuk mendapatkan data tentang kelincihan saat melakukan pertandingan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *footwork* terhadap *Agility* dalam permainan bulu tangkis pada siswa – siswi SMA Muhammadiyah 4 Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Apabila hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh latihan *footwork* terhadap *Agility* bulu tangkis terhadap kelincihan pada pemain bulu tangkis, maka penelitian ini penting untuk :

1. Sebagai pengalaman dibidang penelitian yang obyektif dalam ilmu keolahraagaan.
2. Sebagai dasar penelitian yang serupa dimasa yang akan datang.
3. Sebagai syarat untuk ketulusan dalam jenjang srata satu (S-1).
4. Sebagai dasar – dasar ilmu yang bisa memberikan sedikit ilmu dibidang keolahraagaan.
5. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi tentang pengaruh latihan *footwork* terhadap *Agility* pada permainan bulu tangkis pada siswa-siswi SMA Muhammadiyah 4 Surabaya.
6. Sebagai panduan untuk memperbaiki pembinaan cang olahraga.
7. Mencari Kesenangan dan kreatifitas.
8. Mengembangkan prestasi secara optimal.

E. Batasan Istilah

1. Pengaruh latihan

Pengaruh latihan adalah Menurut Suharno (1981: 1) suatu proses mempersiapkan fisik dan mental Anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi yang optimal dengan diberikan beban

latihan yang teratur, terarah, meningkat dan berulang – ulang waktunya.

Menurut saya, pengaruh latihan adalah proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan fisik.

2. *Footwork*

Footwork adalah gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *cock* sesuai dengan posisinya Subardjah (2000:27).

Menurut Saya, prinsip dasar pada *footwork* dalam permainan bulu tangkis adalah gerakan kaki yang sesuai dengan gerakan tangan yang di gunakan untuk memegang raket saat memukul selalu berakhir sesuai arah tangan tersebut. Misalnya, tangan memukul kearah depan net, maka langkah akhir kaki yang sesuai tangannya juga di depan, demikian pula saat memukul bola (*cock*) didaerah belakang maka langkah akhir kaki yang sesuai tangannya juga di belakang.

3. **Kelincahan (*Agility*)**

Kelincahan (*Agility*) menurut ngurah nala (1998: 74) adalah merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh.

Menurut saya, kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi diarea tertentu. Misalnya, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.