#### **BABI**

#### **PENDAHULUAN**

## A. Latar Belakang Masalah

Permainan bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang cukup digemari oleh sebagian masyarakat, baik oleh kalangan masyarakat bawah sampai kalangan masyarakat atas. Namun bagi sebagian kalangan masyarakat mungkin masih ada yang belum mengenal betul permainan ini, baik sejarahnya dan berbagai peraturannya. Mekipun begitu, permainan yang merupakan salah satu cabang olahaga ini sering sekali membawa pulang sebuah prestasi bagi negara ini dan mengharumakan nama bangsa Indonesia di mata dunia. Negara Indonesia menjadi salah satu negara yang disegani dalam bidang olahraga bulutangkis karena prestasinya tersebut. "Bulutangkis (sering disingkat bultang) atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Mirip dengan tenis, bulu tangkis bertujuan memukul bola permainan ("kok" atau "shuttlecock") melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama (http://id.wikipedia.org/wiki/Bulu\_tangkis). diakses pada tgl 11 februari 2014 pukul 20 : 30)".

Mengenai nama sipencipta olaharaga ini sendiri sampai sekarang belum diketahui siapa nama orangnya serta tempat tinggalnya. Namun kalau mengenai perkembangan asal mula daerah penyebaran olahraga ini sendiri dimulai dari sebuah negeri yang jauh disana. "Olahraga kompetitif bulutangkis dibawa oleh petugas Tentara Britania di Pune, India pada abad ke-19 saat mereka menambahkan jaring dan memainkannya secara bersaingan. Oleh sebab kota Pune dikenal sebelumnya sebagai Poona, permainan tersebut juga

dikenali sebagai Poona pada masa itu (<a href="http://id.wikipedia.org/wiki/Bulu\_tangkis">http://id.wikipedia.org/wiki/Bulu\_tangkis</a>, diakses pada tgl 9 februari 2014 pukul 14 : 23)".

Yang perlu diketahui bahwa dalam permainan ini diperlukan adanya alat bantu seperti raket dan shuttle cock. Peraturan permainannya pun tidaklah begitu sulit, asal ada kemauan untuk belajar dan berlatih dengan baik pasti lambat-laun akan dengan sendirinya mulai bisa bermain dan juga mulai mengerti bagaimana peraturannya.

Permainan bulutangkis ini sendiri sarat dengan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks yang tentunya dibutuhkan kondisi fisik yang prima untuk bisa bermain permainan ini. Sepintas dapat kita amati bahwa pemain bulutangkis harus melakukan gerakan-gerakan seperti lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan segera bergerak lagi, gerak meloncat, menjangkau, memutar badan dengan cepat, melakukan langkah lebar tanpa pernah kehilangan keseimbangan tubuh dan tentunya juga diperlukan konsentrasi. Itulah sebabnya para pebulutangkis sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, agilitas, dan koordinasi gerak yang baik. Aspek-aspek tersebut sangat dibutuhkan agar mampu bergerak dan bereaksi untuk menjelajahi setiap sudut lapangan selama pertandingan. Itu artinya khusus untuk pebulutangkis tentu haruslah lincah dan agar supaya juga melatih kelincahannya dan mengembangkan permainannya agar menjadi lebih baik lagi.

Jika seorang pebulutangkis tidak memiliki atau kurang lincah, maka biasanya pebulutangkis tersebut akan mudah dikalahkan oleh lawan. Hal ini akan nampak terlihat jelas apabila melihat ketika pebulutangkis pemula yang sedang bertanding dengan pebulutangkis yang sudah berpengalaman. Seolah-olah pebulutangkis pemula tersebut hanya dijadikan kucing-kucingan saja oleh

pebulutangkis yang berpengalaman yang mempunyai kelincahan lebih baik daripada pebulutangkis pemula tersebut.

Kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi (Suharno HP: <a href="http://id.scribd.com/doc/92652975/Pengertian-Kelincahan">http://id.scribd.com/doc/92652975/Pengertian-Kelincahan</a>, diakses pada tgl 18 januari 2014 pukul 10: 15).

Sedangkan orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Harsono : <a href="http://id.scribd.com/doc/92652975/Pengertian-Kelincahan">http://id.scribd.com/doc/92652975/Pengertian-Kelincahan</a>, diakses pada tgl 18 januari 2014 pukul 10 : 15).

Kelincahan tentulah sangat penting bagi pebulutangkis karena pemain bulutangkis tentu akan dituntut untuk bisa bergerak menjelajahi setiap sudut lapangan. "Kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakangerakan berganda atau stimulan dan untuk mempermudah penguasaan teknikteknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan (Suharno HP: <a href="http://id.scribd.com/doc/92652975/Pengertian-Kelincahan">http://id.scribd.com/doc/92652975/Pengertian-Kelincahan</a>, diakses pada tgl 18 januari 2014 pukul 10: 15)".

Untuk dapat melakukan gerakakan - gerakan kelincahan tubuh, tentunya tidaklah gampang, dibutuhkan berbagai bentuk-bentuk latihan untuk bisa mencapainya dan dengan didukung oleh sebuah program latihan yang baik tentunya. . Salah satu bentuk latihan tersebut adalah dengan melakukan latihan shuttle run. Shuttle run adalah latihan mengubah gerak tubuh arah lurus, dimana tujuannya adalah untuk melatih mengubah gerak tubuh arah lurus (<a href="https://kumpulantugasyulin.blogspot.com/2013/01/kebugaran-jasmani.">https://kumpulantugasyulin.blogspot.com/2013/01/kebugaran-jasmani.</a> html, diakses pada tgl 09 Februari 2014 pukul 09 : 46)".

Bentuk latihan *Shuttle run* dapat sering kali kita jumpai pada saat melihat anak-anak disekolah ketika pelajaran olahraga, klub sepak bola pada saat latihan fisik, voli, tennis dan berbaga cabang olahraga yang memakai lapangan sebagai tempat bermainnya. Untuk melakukan bentuk latihan ini tidaklah terlalu sulit dan hanya membutuhkan alat-alat latihan yang tiadak berat dan juga tidak mahal, cukup beberapa alat ringan saja seperti peluit, beberapa batu/bendera/ atau mungkin beberapa botol minuman mungkin untuk penanda lintasannya dan tentu saja sebuah stopwacth. Bentuk latihan *Shuttle run* juga dapat dilakukan diberbagai tempat, misal di lapangan sekolah, bola, voli,tenis, dll dengan kata lain bentuk latihan *Shuttle run* tidak terlalu menuntut tempatnya seperti apa asal cukup luas.Jadi baik masyarakat atas, menegah maupun kebawah bisa melakukan bentuk latihan tersebut, baik kalangan remaja dan orang dewasa yang tentunya dengan persiapan fisik yang prima yang mampu untuk berlatih.

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengambil atau melibatkan seluruh anak-anak yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis yang ada di SMAN 1 Kalianget. Ini dikarena di sekolah tersebut peneliti pernah menjadi salah satu mahasiswa PPL utusan dari sekolah tinggi peneliti. Itu juga dikarenakan setelah peneliti mengecek langsung ke sekolah, ternyata sarana dan prasarana olahraga bulutangkisnya lumayan memadai. Jadi data atau instrumen yang akan menjadi acuan peneliti dalam penelitian yang kami lakukan nantinya dirasa cukup untuk memperlancar kegiatan penelitian terhadap tugas skripsi yang peneliti ajukan.

Selain itu, peneliti juga disertai oleh beberapa sumber buku dan referensi lain yang diharapakan nantinya akan membantu kelancaran dalam pelaksanaan penelitian ini.Peneliti sadar akan kemampuan diri sendiri dengan segala keterbatasan yang dimiliki akan jauh dari kesempurnaan, namun begitu

peneliti tetap akan berusaha sebisa mungkin dan mencoba untuk tetap selalu merasa mampu untuk melakukan penelitian dalam skripsi ini.

#### B. Identifikasi Masalah

Dari ulasan diatas dapat diidentifikasikan masalahnya bahwa setiap pemain bulutangkis benar-benar membutuhkan berbagai kemampuan fisik yakni salah satunya kelincahan. Dengan latihan *shuttle run* dapat meningkatkan tingkat kelincahan seseorang dengan program latihan yang tepat.

## C. Pembatasan Masalah

Untuk memperjelas permasalahan pada penelitian ini agar menjadi lebih terarah, maka peneliti melakukan pembatasan masalah pada :

- 1. Latihan Shuttle run.
- 2. Tingkat kelincahan dari para peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 1 Kalianget.
- 3. Sampel penelitian yakni sebanyak 30 orang dari peserta ekstrakurikuler.

# D. Rumusan Masalah

Dari beberapa penjelasan di atas maka peneliti akan merumuskan beberapa masalah yang akan di bahas nantinya, yakni antara lain adalah sebagai berikut :

- Bagaimana penerapan latihan shuttle run dalam upaya peningkatan tingkat kelincahan para peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 1 Kalianget tahun 2014-2015?
- Adakah pengaruh dari latihan shuttle run terhadap kelincahan para siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 1 Kalianget?

## E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

- Untuk mengetahui bagaimana penerapan latihan shuttle run guna meningkatkan tingkat kelicahan para siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 1 Kalianget tahun 2014-2015.
- Untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan shuttle run terhadap kelincahan dalam permainan bulutangkis pada siswa peserta extra kulikuler bulutangkis di SMAN 1 Kalianget.

#### F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Diharapakan nantinya mampu mencetak kelincahan siswa dalam bermain bulutangkis.

## 2. Secara praktis

2.1. Pegembangan ilmu pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan yang sangat berharga bagi perkembangan ilmu pendidikan, terutama pada perkembangan pendidikan bulutangkis di sekolah.

# 2.2. Bagi siswa

Diharapkan nantinya siswa menjadi lebih mengenal dan kemudian mulai menyukai permainan bulutangkis danbermain dengan pergerakan yang lincah sehingga permainannya menjadi lebih bagus.

#### 2.3. Bagi sekolah

Diharapkan nantinya mampu menambah dan memperkaya sebuah pengetahuan tentang bagaimana membina kelincahan siswa-siswinya dalam bermain bulutangkis yang diharapakn permainannya menjadi lebih baik lagi dan kemudian mungkin bisa membawa prestasi bagi sekolah.

## 2.4. Bagi peneliti

Sebagai bekal ilmu dalam mengajar nantinya kedepannya setelah terjun di masyarakat sebagai tenaga pendidik.

# G. Definisi Oprasional

- 1. Shuttle run: adalah sebuah bentuk latihan mengubah gerak tubuh arah lurus, tujuannya melatih mengubah gerak tubuh arah lurus (<a href="http://kumpulantugasyulin.blogspot.com/2013/01/kebugaranjasmani.htm">http://kumpulantugasyulin.blogspot.com/2013/01/kebugaranjasmani.htm</a>, <a href="http://kumpulantugasyulin.blogspot.com/2013/01/kebugaranjasmani.htm">http://kumpulantugasyulin.blogspot.com/2013/01/kebugaranjasmani.htm</a>, <a href="http://kumpulantugasyulin.blogspot.com/2013/01/kebugaranjasmani.htm">http://kumpulantugasyulin.blogspot.com/2013/01/kebugaranjasmani.htm</a>
- 2.Kelincahan : kelincahan atau agaliti adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, daalm posisi-posisi diarena tertentu (Sajoto,

