

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktifitas fisik merupakan hal yang penting bagi manusia. Aktifitas fisik berkontribusi pada pencegahan primer dan sekunder dari beberapa penyakit kronis dan berhubungan dengan berkurangnya resiko kematian prematur (warbuton dkk, 2006). Islam sendiri mengajarkan untuk menjaga tubuh tetap sehat, dari Ibnu Umar RA berkata: Rasulullah SAW memegang kedua pundak saya seraya bersabda: “Hidup engkau di dunia seakan – akan orang asing atau pengembara, ”Ibnu Umar berkata: ”Jika kamu berada di sore hari jangan tunggu pagi hari, dan jika kamu berada di pagi hari jangan tunggu sore hari, gunakanlah kesehatanmu untuk (persiapan saat) sakitmu dan kehidupan saat kematianmu (HR.Al-Bukhari).

Dari hadist tersebut terlihat Rasulullah meminta para sahabat dan umatnya untuk peduli dan menjaga kesehatan mereka. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga, selain dapat menunjang kesehatan olahraga juga dapat membuat pikiran menjadi tenang, banyak olahraga yang dapat dilakukan diantaranya badminton dan bola voli.

Badminton merupakan cabang olahraga yang diminati di berbagai penjuru dunia, dikarenakan badminton merupakan cabang olahraga yang

dapat dimainkan oleh berbagai kelompok umur, dari anak – anak, pemula, remaja, dewasa. sebagai olahraga yang paling diminati, sehingga banyak kejuaraan yang diadakan setiap tahunnya untuk ajang penyaluran bakat dan prestasi atlet – atlet di tiap daerah. Dalam cabang olahraga badminton, suatu prestasi dapat dicapai jika atlet tersebut telah menguasai beberapa faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Beberapa faktor ini berasal dari diri atlet sendiri atau bisa disebut sebagai faktor internal. Komponen – komponen kondisi fisik yang menonjol adalah kecepatan gerak, kelincahan (*agility*), daya ledak otot atau power otot, dan daya tahan (Subarjah, 2012).

Olahraga bola voli yang merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. banyak orang berolahraga khususnya bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan. Kemudian berkembang ke arah tujuan yang lain, seperti tujuan prestasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara. Komponen fisik yang dibutuhkan dalam olahraga ini antara lain *flexibility*, *agility*, *strength*, *power* dan *speed* (Kusworo, 2006).

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Misalnya mampu berlari berbelok - belok, lari bolak - balik dalam

jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil (Mutohir dan Maksum, 2007).

Pada olahraga badminton dan bola voli, *agility* memiliki peran yang cukup penting dalam memperoleh kemenangan di dalam suatu pertandingan. Hal ini dikarenakan dengan karakteristik kedua cabang olahraga ini yang cepat dan terus bergerak (Yoga, 2012).

Namun menurut (Miran Kondrič, 2002, dalam International Journal of Sport Sciences, 2010). Banyak pelatih yang justru mengabaikan pentingnya *agility* dalam kedua cabang olahraga tersebut dengan mengabaikan pelatihan terhadap *agility* para pemain badminton maupun bola voli. Sedangkan dengan pelatihan *agility* itu sendiri merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam peningkatan kelincahan. Pelatihan dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk memperbaiki sistem organ alat – alat tubuh dan fungsinya dengan tujuan untuk mengoptimalkan penampilan atau kinerja atlet (Nala, 2008).

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka penulis tertarik membuat skripsi dengan judul “perbandingan *agility* antara pemain badminton ganda putra dan pemain bola voli putra ”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada perbedaan *agility* pada pemain badminton ganda putra dan bola voli putra ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui perbandingan *agility* pada pemain badminton ganda putra dan bola voli putra

2. Tujuan khusus

- a) Untuk mengetahui *agility* dari pemain badminton ganda putra
- b) Untuk mengetahui *agility* dari pemain bola voli putra

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

- a) Bagi peneliti adalah menambah *evidence based* mengenai perbandingan *agility* pada pemain badminton ganda putra dan bola voli putra.
- b) Bagi Fisioterapi adalah menambah pemahaman dan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya khususnya yang berkaitan dengan perbandingan *agility* pada pemain badminton ganda putra dan bola voli putra

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi institusi pendidikan adalah memperdalam kajian teori tentang perbandingan *agility* pada pemain badminton ganda putra dan bola voli putra.
- b) Bagi masyarakat umum adalah menambah keyakinan mengenai perbandingan *agility* pada pemain badminton ganda putra dan bola voli putra .