BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan sebaik-baiknya makhluk yang diciptakan Allah SWT dibandingkan dengan makhluk ciptaan yang lainnya, sebagaimana firman Allah SWT dalam surah At-Tin ayat 4 yang berbunyi:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِيْٓ اَحْسَنِ تَقْوِيْمٍۖ

"Sesungguhnya, kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya". Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia terlahir dalam bentuk yang sebaik-baiknya, tidak hanya diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya manusia juga dianugerahi berbagai banyak nikmat dari Allah SWT, sebagaimana tertuang dalam surah Ar-Rahman ayat 13 yang berbunyi:

فَبِاَيِّ اٰلَاۤءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ

"Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?". Nikmat tertinggi ialah nikmat iman dan islam setelah itu ialah nikmat kesehatan.

Allah SWT telah melekatkan kesehatan baik secara jasmani maupun rohani sebagai amanat yang diberikan kepada manusia untuk dijaga dan dipelihara dengan sebaik-baiknya, salah satu cara untuk menjaga dan memeilhara kesehatan ialah dengan berolahraga. Olahraga merupakan serangkaian gerak tubuh secara sistematis dan terencana dengan baik yang bertujuan baik untuk mempertahankan kualitas hidup, meningkatkan kesehatan jasmani dan untuk mencapai suatu prestasi (Harmono, 2014). Di

Indonesia sendiri ada banyak cabang olahraga di antaranya ialah olahraga Bulutangkis.

Bulutangkis adalah salah satu olahraga terpopuler dibelahan dunia termasuk di Indonesia. Kunci dari keberhasilan dalam permaianan tersebut adanya pukulan cepat, kuat dan terukur serta gerakan kaki yang lincah terhadap *shuttlecock* yang arah gerakannya selalu berubah-rubah sehingga pemain harus mampu bergerak dengan lincah untuk dapat menyesuaikan posisi tubuh secara cepat sepanjang permainan berlangsung (Andara, 2017).

Kelincahan merupakan keahlian seorang dalam mengubah arah dan posisi tubuhnya dalam waktu yang cepat saat sedang bergerak (Sonoda *et al.*, 2018). Dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di UKM Bulutangkis Universitas Muhammadiyah, diperoleh hasil bahwa dari total anggota UKM Bulutangkis sebanyak 80 orang dan sekitar 50 orang yang aktif mengikuti program latihan. Peneliti telah melakukan tes kelincahan terhadap 20 orang anggota UKM dengan *hexagon test*. Hasilnya 75% yang mengalami gangguan kelincahan.

Kelincahan teramat diperlukan oleh seorang pemain bulutangkis, supaya dalam bermain pemain dapat bergerak dan bereaksi secara gesit, tepat tanpa hilangannya suatu keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya serta mampu menjangkau setiap area lapangan guna untuk dapat mengembalikan *shuttlecock* ke area pemain musuh sepanjang permainan berlangsung (Junanda *et al.*, 2016). Dan merupakan variable yang penting untuk kinerja luar biasa dalam kompetisi bulutangkis (Wong *et al.*, 2019). Hal yang senada juga di

katakana oleh Jr *et al.* (2017) kelincahan salah satu yang paling penting untuk kinerja yang sukses dalam modalitas bulutangkis.

Berdasarkan hasil penelitan yang pernah dilakukan oleh Partavi (2013) latihan yang bisa meningkatkan kelincahan pada pemain bulutangkis adalah *Rope Skipping*, latihan ini juga bisa untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dan kecepatan. Selain mampu meningkatkan kondisi fisik latihan dengan menggunakan *Rope Skipping* juga memberikan keuntungan yang lainnya seperti tempat latihan yang bisa dilakukan dimana saja dan harga alat yang terjangkau.

Rope Skipping ialah salah satu bentuk permainan tradisional yang menggunakan tali dimana kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan, dimainkan dengan cara diayunkan melewati kepala dan kaki sambil melompatinya, yang mana sekarang diadopsi guna membantu untuk meningkatkan kebugaran dan prestasi (Kardiawan, 2010).

Berdasarkan uraian diatas yang telah di jabarkan dan teramat perlunya latihan kelincahan sebagai salah satu faktor pendukung agar terciptanya permainan yang baik, oleh sebab itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Rope Skipping* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Anggota UKM Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan *Rope Skipping* terhadap peningkatan kelincahan pada anggota UKM Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
   a. Untuk melihat gambaran kelincahan pada anggota UKM Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta.
   b. Untuk melihat program latihan yang biasa dilakukan oleh anggota UKM Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Tujuan Khusus

   Untuk mengetahui apakah latihan *Rope Skipping* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada anggota UKM Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi baik bagi peneliti yang akan datang, mahasiswa fisioterapi dan dosen pengajar sehingga akan menambah pengetahuan dan pemahaman yang lebih terhadap latihan *Rope Skiping* dalam meningkatkan kelincahan.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Fisioterapis

Dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan dijadikan salah satu bentuk program latihan untuk meningkatkan kelincahan pada pasien terkhusus pada pasien atlet.

b. Bagi Pelatih

Dapat dijadikan sebagai dasar atau landasan dalam menyusun suatu program latihan bulutangkis guna untuk membantu meningkatkan kelincahan pada atlet.

c. Bagi Atlet

Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk latihan secara mandiri guna untuk meningkatkan kelincahan.