

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 dengan berbagai tujuan diantaranya untuk rekreasi atau hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai tujuan olahraga prestasi. Bulutangkis termasuk olahraga yang kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, melompat, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik.

Hal ini dikarenakan olahraga bulutangkis tidak terlalu sulit untuk dipelajari dan dimainkan. Dari olahraga bulutangkis juga masyarakat dapat mengambil banyak manfaat, diantaranya adalah sebagai rekreasi, meningkatkan kebugaran, meningkatkan prestasi, dan juga sebagai kegiatan yang dapat menambah relasi. Prestasi berbagai cabang olahraga yang dicapai oleh bangsa Indonesia diberbagai kejuaraan baik tingkat nasional, regional maupun internasional.

Cabang Olahraga Bulutangkis tetap eksis di beberapa tahun ini yang memperoleh gelar juara dalam suatu kejuaraan internasional. Adapun beberapa prestasi yang didapat pada kejuaraan-kejuaraan besar akhir-akhir ini, yaitu Juara 1 Yonex Thailand Open 2021 Ganda Putri, Juara 1 Spanyol Master 2021 Single Putri, Juara 1 Olimpiade Tokyo 2020 Ganda Putri,

Juara 1 Piala Thomas 2020, Juara 2 Francis Open 2021 Ganda Putra, Juara 1 Hylo Open 2021 Ganda Putra, Juara 1 Daihatsu Indonesia Master 2021 Ganda Putra, dan masih banyak yang lainnya kejuaraan dunia.

Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur kondisi fisik. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima. Latihan fisik setiap cabang olahraga merupakan pondasi utama dalam melatih teknik, taktik dan mental atlet. Untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, hendaknya ditunjang kondisi fisik seperti kelincahan, kecepatan, Kekuatan, koordinasi, Daya tahan, waktu reaksi, kelentukan, power yang sangat dibutuhkan oleh atlet dalam permainan bulutangkis.

Selain faktor faktor diatas, faktor kebugaran jasmani atau fisik adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam permainan bulutangkis. Kemampuan fisik adalah salah satu komponen yang paling dominan dalam pencapaian prestasi olahraga.

Aspek-aspek fisik tersebut sangat dibutuhkan untuk menunjang atlet agar mampu untuk mencapai penampilan yang baik selama pertandingan. Dengan kebugaran atau kondisi fisik yang baik seorang pemain tidak akan mudah mengalami kelelahan yang berlebih. Saat melakukan permainan bulutangkis, seorang atlet tentu akan melakukan gerakan-gerakan yang cepat, seperti berlari dan merubah arah dengan cepat untuk mengejar *shuttlecock* kemudian berhenti secara tiba-tiba, gerakan meloncat, dan gerakan melangkah tanpa kehilangan keseimbangan.

Gerakan-gerakan tersebut akan dilakukan terus-menerus selama permainan berlangsung hingga permainan selesai. Akibatnya atlet akan mengalami kelelahan yang berpengaruh pada kerja jantung, paru-paru, kerja otot dan persendian. Faktor kondisi fisik dalam permainan bulutangkis bertujuan agar seorang atlet mampu bertahan dan menjaga performanya selama pertandingan berlangsung tanpa merasakan kelelahan berlebih. Seorang atlet membutuhkan Daya tahan yang baik untuk mendukung kerja jantung dan paru-paru. Kualitas Daya tahan adalah banyaknya oksigen maksimum yang dapat dikonsumsi dalam satuan ml/kg/bb/menit.

Kemampuan Daya tahan aerobik yang baik sangat diprioritaskan dalam permainan bulutangkis. Jika dalam pertandingan kedua pemain yang sedang berlawanan memiliki kemampuan yang seimbang, maka kemenangan atau kekalahan akan ditentukan oleh fisik dan mental yang dimiliki pemain tersebut. Karena itu Daya tahan menjadi salah satu faktor penentu dalam permainan bulutangkis.

Permainan bulutangkis juga memerlukan komponen kondisi fisik Kekuatan (power) yang dipengaruhi oleh kondisi fisik yang lain salah satunya adalah power otot tungkai. Karena setiap pemain dalam melakukan pukulan mereka harus mengejar shuttlecocks dengan langkah kaki yang ringan dan lincah ke semua sudut lapangan. Menyadari banyaknya prestasi yang telah diraih atlet Indonesia melalui olahraga bulutangkis membuat Mahasiswa Unisma Bekasi tidak mau ketinggalan untuk mengembangkan olahraga ini. Dapat dilihat saat ini pada latihan dan sparing mereka.

Menyadari banyaknya prestasi yang telah diraih atlet Indonesia melalui olahraga bulutangkis membuat Mahasiswa Unisma Bekasi tidak mau ketinggalan untuk mengembangkan olahraga ini. Dapat dilihat saat ini sudah banyak UKM bulutangkis dan klub bulutangkis yang ada di Kota Bekasi, salah satunya seperti klub bulutangkis yang berada di Unisma Bekasi. Kampus ini memiliki atlet yang sangat layak untuk diperjuangkan karena dapat dilihat mulai dari latihan, sparing hingga turnamen yang pernah diikuti untuk mengembangkan bakat yang dimiliki.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang peneliti lakukan pada saat sparing oleh kampus (STIE BII) Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Bisnis Internasional Indonesia pada hari Minggu, 11 April 2021, peneliti menemukan kurang baiknya daya tahan yang dimiliki atlet. Sehingga atlet tidak bisa menjaga performanya hingga permainan berakhir. Pada game pertama kemampuan atlet masih bisa mengimbangi lawan dan stabil, namun memasuki akhir game kedua atlet sudah mengalami kelelahan yang menyebabkan konsentrasi dan fokus atlet berkurang sehingga lawan dengan mudah mengatur kendali pada permainan.

Hal ini dapat dilihat dari cara mereka bermain dengan atlet yang terkesan ingin cepat- cepat untuk mematikan lawan namun malah melakukan kesalahan sendiri dan latihan yang kurang konsisten dalam waktu 1 minggu ada 2 kali pertemuan tetapi tidak semua datang karena kondisi sedang pandemi Covid19, sehingga menunjukkan bahwa kondisi atlet memiliki daya tahan yang kurang.

Dari masalah yang ditemukan pada uraian di atas, peneliti ingin menerapkan variasi model latihan untuk meningkatkan Daya tahan dan Kekuatan melalui pendekatan teknik latihan. Metode latihan yang akan peneliti gunakan yaitu *drilling*, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan Daya tahan dan Kekuatan. Oleh karena itu, peneliti menyusun sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh *Latihan Driling Oregon Circuit* Terhadap Kekuatan dan daya tahan Atlet Bulutangkis Putra Unisma Bekasi”

B. Identifikasi Masalah

1. Apakah teknik mempengaruhi performa atlet dari bulutangkis?
2. Apakah mental sangat berpengaruh pada kondisi tubuh atlet?
3. Mengapa Kekuatan dibutuhkan dalam permainan bulutangkis?
4. Mengapa Daya tahan tubuh sangat penting dalam permainan bulutangkis?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka perlu adanya pembatasan sebuah masalah. Maka masalah dalam penelitian ini di batasi menjadi “Pengaruh *Latihan Driling Oregon Cirkuit* Terhadap Kekuatan dan daya tahan Atlet Bulutangkis Putra Unisma Bekasi”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebuah masalah : 1) Apakah ada Pengaruh *Latihan Driling Oregon Cirkuit* Terhadap Kekuatan? 2) Apakah ada Pengaruh *Latihan Driling Oregon Cirkuit* Terhadap Daya tahan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan diatas, maka tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1) Adanya Pengaruh *Latihan Driling Oregon Circuit* Terhadap Kekuatan, 2) Adanya Pengaruh *Latihan Driling Oregon Circuit* Terhadap Daya tahan.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat untuk berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan digunakan sebagai bahan kajian untuk memberikan pengetahuan yang luas tentang Pengaruh *Latihan Driling Oregon Circuit* Terhadap Kekuatan dan daya tahan Atlet, khususnya untuk peneliti dalam memberikan program latihan.

2. Manfaat Praktis

- a. Atlet dapat mengetahui kemampuan Kekuatan dan daya tahan masing-masing. Sehingga dari hasil pengukuran atlet dapat mengetahui seberapa kemampuan yang dimiliki.
- b. Peneliti dapat memberikan gambaran tentang *Latihan Drilling Oregon Circuit*, sehingga peneliti dapat memberikan program latihan yang tepat dengan kebutuhan atlet.

G. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah definisi yang disusun berdasarkan atas kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan agar hal yang didefinisikan itu terjadi, dengan mengaitkan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Latihan Drilling merupakan latihan yang dilakukan secara berulang - ulang, sedangkan *Oregon Circuit* merupakan gabungan dari interval lari dengan latihan Kekuatan, jadi *Latihan Drilling Oregon Circuit* adalah Latihan penggabungan Daya tahan dengan Kekuatan yang akan dilakukan secara berulang - ulang. Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam melawan kelelahan akibat beban latihan dengan intensitas maksimal. Sedangkan Kekuatan adalah suatu kemampuan kondisi fisik seseorang yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak.

Pada penelitian ini peneliti akan meneliti di sebuah klub Badminton yang berada di kampus Unisma Bekasi. Klub itu sendiri mempunyai sebuah arti yang merupakan perkumpulan orang - orang yang telah disatukan oleh minat dan bakat bersama untuk mencapai sebuah tujuan. Sedangkan badminton adalah salah satu olahraga terpopuler di dunia yang diminati seluruh kaum, mulai dari anak kecil hingga orang dewasa.