

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang paling digemari di Indonesia, olahraga bulu tangkis menjadi olahraga yang sangat diminati baik tua, muda bahkan anak-anak sekalipun, mereka senang memainkan olahraga ini. Karena olahraga ini tidak terpengaruh usia maupun perbedaan *gender*, sehingga siapa saja dapat memainkan olahraga satu ini. Sehingga tidak heran kalau olahraga ini sangat diminati di semua kalangan. Bulu tangkis adalah olahraga yang dimainkan oleh dua orang (tunggal), atau dua pasangan (ganda) yang saling berlawanan.

Di Indonesia olahraga bulu tangkis telah dikenal oleh sebagian besar masyarakat dari kota hingga ke pelosok desa. Hal ini disebabkan oleh prestasi yang dicapai telah sampai ke tingkat dunia di berbagai event Internasional. Setiap ke ikut sertaan pebulutangkis Indonesia ditingkat Internasional selalu disiarkan oleh media elektronik khususnya televisi yang dapat disaksikan secara langsung pada saat pertandingan. Inilah salah satu yang membuat masyarakat Indonesia mengenal olahraga bulu tangkis (Mangun et al., 2017).

Banyak yang berpendapat bahwa permainan bulu tangkis mirip dengan tenis, cara melakukannya memang hampir sama tetapi aturan permainannya jelas berbeda. Tujuan permainan *badminton* atau bulu tangkis

ini adalah sederhana: untuk mencetak poin sebanyak mungkin ke area lapangan lawan. Untuk memperoleh *skill* yang bagus setiap cabang olahraga harus memerhatikan kondisi fisiknya masing-masing. Permainan bulutangkis memerlukan kondisi fisik agar mampu membuat pemain lebih kuat dan semangat, tidak hanya strategi dan teknik bermain saja kondisi fisik juga penting bagi pemain/atlet bulutangkis untuk memainkan sebuah pertandingan (Aisyah, 2021).

Menurut (Fitriadi & Barlian, 2019), permainan bulutangkis, ada beberapa komponen teknik dasar dalam bermain bulutangkis yaitu : (1) pegangan raket (grip), (2) pukulan, (3) olah kaki (footwork), dan (4) pola – pola pukulan. Untuk teknik dasar pukulan di bagi menjadi beberapa bagian seperti, servis, lob, dropshot, smash, drive, dan netting. Sehingga untuk dapat menguasai teknik dasar tersebut diperlukan cara-cara yang baik dalam latihan sehingga diharapkan dapat menguasai keterampilan yang baik. Selain teknik dasar yang harus ditingkatkan, pemain juga perlu didasari dengan kondisi fisik yang bagus, salah satunya adalah daya tahan.

Untuk menjalani pertandingan atau kompetisi seorang pemain bulu tangkis harus mempunyai semua komponen tersebut. Sebagai contoh, seorang pemain bulu tangkis dituntut untuk menguasai kemampuan *smash* yang baik harus mempunyai kekuatan otot lengan dan ditunjang dengan daya tahan aerobik yang baik. Daya tahan berguna sebagai penjaga ritme permainan baik itu teknik, taktik, dan fisik dalam tempo yang panjang atau *rally-rally* panjang. Seperti yang dijelaskan di atas, komponen kondisi fisik

dalam menunjang keterampilan dan performa atlet harus ditingkatkan (Alexander, 2020).

Salah satu komponen fisik yang harus dimiliki atlet bulu tangkis adalah daya tahan (*endurance*). *Endurance* adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas gerak dalam waktu yang lama tanpa mengalami rasa sakit ataupun kelelahan berat. Cabang olahraga bulu tangkis menuntut para pemainnya untuk berlari dengan cepat, melompat, mengubah arah secara cepat, memukul dengan tepat, bergerak secara terus menerus, dan jika ditunjang dengan kemampuan *endurance* yang baik tentunya atlet dapat bermain lebih lama dan fokus dalam setiap permainannya. Karena di dalam permainan bulu tangkis sering terjadi *rally-rally* panjang yang harus dilalui para atlet.

Dari beberapa pendapat diatas dapat kita simpulkan bahwa olahraga bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang sangat menuntut kemampuan fisik yang baik. Karena dengan kondisi fisik yang baik atlet dapat memadukan berbagai teknik, taktik yang telah di latihnya pada saat bertanding. Sehingga dapat dikatakan bahwa olahraga bulu tangkis dikategorikan dalam olahraga berintensitas tinggi yang membutuhkan kesiapan fisik, teknik, taktik, serta mental yang akan berpengaruh dalam pertandingan, semua persiapan tersebut dapat di dukung dengan latihan yang memadai dan tersusun dengan baik. Dengan semua persiapan yang disebutkan tadi, diharapkan nantinya atlet akan mendapat hasil yang maksimal saat bertanding.

Untuk melakukan upaya peningkatan daya tahan (*endurance*) dalam permainan bulu tangkis, peneliti mencoba memberikan latihan daya tahan yaitu *Interval Training*, sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan daya tahan atlet dalam permainan bulu tangkis. Dengan model latihan tersebut diharapkan adanya peningkatan hasil dari daya tahan atlet. Sehingga berdasarkan uraian diatas maka peneliti mengambil judul Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Hasil Daya Tahan Atlet Bulu Tangkis PB. Serbaguna Usia 15 – 17 Tahun.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, peneliti perlu merumuskan masalah dalam penelitian ini, untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas dan agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam penafsiran. Hal ini dilakukan agar dalam pembahasan tidak menyimpang dari tujuan penelitian itu sendiri.

Pembatasan suatu ruang lingkup dalam penelitian latihan *Interval Training*, dan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu :

- a. Latihan *interval training* menggunakan variasi latihan daya tahan dengan *weight training & circuit training*.
- b. Variabel tetap dalam penelitian ini difokuskan pada peningkatan hasil daya tahan atlet bulu tangkis PB. Serbaguna.
- c. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet dari PB. Serbaguna.

- d. Penelitian ini dilakukan pada 14 orang atlet putra PB. Serbaguna usia 15 – 17 tahun.
- e. Penelitian menggunakan metode eksperimen.

## **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang diuraikan diatas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “Seberapa besar pengaruh latihan *interval training* terhadap hasil daya tahan atlet bulu tangkis PB. Serbaguna usia 15 – 17 Tahun?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dan tujuan pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang diajukan, dengan kata lain tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang dilakukan, untuk itu tujuan dari penelitian ini adalah : “Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari latihan *interval training* terhadap hasil daya tahan atlet bulu tangkis PB. Serbaguna usia 15 – 17 tahun”.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan bisa menjadi bahan masukan serta dapat memberikan inspirasi bagi para pembina atau pelatih bulu tangkis, baik yang ada di *club* maupun disekolah, serta dapat berguna bagi masyarakat luas.

## **E. Definisi Operasional**

Untuk menghindari salah penafsiran terdapat istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan penjelasan mengenai beberapa istilah yang berkaitan dengan konteks penelitian.

### **1. Pengaruh**

Menurut Latif dalam (Sitopu, 2022a), pengaruh adalah kegiatan atau keteladanan yang baik secara langsung atau tidak langsung mengakibatkan suatu perubahan perilaku dan sikap orang lain atau kelompok. Dalam melakukan pengaruh haruslah memperhatikan unsur-unsur agar pengaruh tersebut dapat terlaksana sesuai harapan. Unsur – unsur dalam proses mempengaruhi yaitu orang yang mempengaruhi, metode mempengaruhi, dan orang dipengaruhi.

### **2. Metode *Interval Training***

Dalam (Yudiana et al., 2012), Interval training adalah latihan atau sistem latihan yang diselingi interval-interval berupa masa istirahat. Jadi dalam pelaksanaannya adalah ; istirahat - latihan - istirahat - latihan - istirahat dan seterusnya. *Interval training* merupakan cara latihan yang penting untuk dimasukkan ke dalam program latihan keseluruhan. Banyak pelatih menganjurkan menggunakan interval training untuk melaksanakan latihan karena hasilnya sangat positif untuk mengembangkan daya tahan keseluruhan maupun stamina atlet.

### **3. *Endurance***

Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015:88), *Endurance* dapat diartikan sebagai kemampuan kerja otot atau organ tubuh secara kontinyu dalam jangka waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

### **4. Bulu tangkis**

Menurut (Yuliawan, 2017a), Bulu tangkis adalah permainan yang dimainkan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*double*) dengan cara memukul kok (*shuttlecock*) menggunakan raket agar melewati net, sehingga berusaha mengembalikan kok tersebut agar tidak jatuh di area sendiri.

## **F. Anggapan Dasar dan Hipotesis**

### **1. Anggapan Dasar**

Anggapan dasar pada suatu penelitian diperlakukan sebagai pegangan dalam proses penelitian dan sebagai titik awal dari semua proses yang dikerjakan peneliti. Setiap kegiatan sudah pasti memerlukan waktu atau kesempatan yang memadai agar tujuan yang diharapkan dari kegiatan tersebut dapat tercapai. Dalam hal ini peneliti mempunyai anggapan sebagai berikut :

- a. Latihan *interval training* merupakan salah satu metode yang digunakan untuk meningkatkan hasil daya tahan dengan cepat dan efisien.
- b. Latihan *interval training* dapat mempengaruhi peningkatan hasil daya tahan para atlet.

- c. Teknik latihan dilakukan dengan gerakan sederhana seperti lari-istirahat-lari-istirahat, istirahat yang dimaksud adalah istirahat aktif agar atlet memiliki waktu sebelum memulai kembali.

## **2. Hipotesis**

Menurut Mia Kusumawati (2017:20) Hipotesis adalah jawaban sementara yang dibuat berdasarkan teori yang relavan dengan rumusan masalah yang dibuat oleh peneliti, sehingga akan menjadi sebuah rangkaian yang berhubungan.

Berdasarkan anggapan dasar yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis penelitian dilakukan untuk mencari jawaban yang sebenarnya atas anggapan dasar yang dibuat oleh peneliti, dan hipotesis ini dirumuskan sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan *interval training* terhadap hasil daya tahan atlet bulu tangkis PB. Serbaguna usia 15 – 17 tahun?”