

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga bulutangkis di Indonesia menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh seluruh kalangan masyarakat mulai dari anak – anak hingga orang dewasa (Subarkah & Marani, 2020). Permainan bulutangkis adalah sebuah permainan di mana pelaksanaannya menggunakan alat yang disebut raket dan kok (*Shuttlecock*). Permainan bisa dilakukan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*doble*) (Sugiyanto & Yuliawan, 2014). Bulutangkis termasuk pada olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan *eksplosif*, banyak gerakan berlari, melompat, refleks, kecepatan mengubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik (Karyono, 2016).

Di bidang olahraga para penyandang disabilitas tidak bisa di pandang sebelah mata. Dalam hal ini penyandang disabilitas juga memiliki bakat dan minat yang besar di bidang olahraga. Olahraga disabilitas merupakan terobosan baru dalam olahraga dunia yang menunjukkan bahwa olahraga dapat dilakukan oleh atlet normal maupun atlet disabilitas. Untuk mengakomodir atlet disabilitas agar bisa tampil maksimal, setiap kota/daerah di Indonesia mengembangkannya melalui NPC (National Paralympic Committee) (Kliwon & Sarwanto, 2019).

Di Indonesia, organisasi yang mengakomodir penyandang disabilitas adalah NPC (Komite Paralimpiade Nasional Indonesia). NPC merupakan organisasi induk dan badan resmi yang menaungi atlet difabel dan cabang olahraga khusus di Indonesia (Sulistiyono et al., 2021). Awalnya dibentuk dengan nama YPOC (Yayasan Pembina Olahraga Cacat). YPOC dibentuk oleh Prof. Dr. Soeharso pada 31 Oktober 1992 yang didasari karena banyaknya korban perang yang mengakibatkan banyaknya kondisi cacat fisik pada rakyat Indonesia dan kondisi polio yang sedang mewabah di Indonesia (Wijayanti et al., 2016). Dengan adanya induk organisasi untuk penyandang disabilitas yaitu NPC (National Paralympic commitee of

Indonesia), semakin memperjelas bahwa kaum difabel dapat diberdayakan mampu menyalurkan segenap kemampuan untuk bersaing dalam olahraga prestasi serta memajukan keolahragaan nasional (Sulistiyono et al., 2021).

NPCI merupakan organisasi olahraga yang memiliki tujuan mengembangkan potensi dan bakat pada beberapa cabang olahraga terkhususnya cabang olahraga bulutangkis, menjadikannya paham akan teknik dasar bulutangkis (Sulistiyono et al., 2021). Olahraga bulutangkis sebagai salah satu cabang olahraga permainan pelaksanaannya dilakukan dengan saling mengadu keterampilan memukul bola (*shuttlecock*) pada suatu bidang permainan atau lapangan. Seorang pemain selain harus matang dalam pukulan-pukulannya, harus mengerti taktik dan strategi, dapat membaca kekuatan lawan, dan di mana letak kelemahannya, tetapi harus tahu seberapa besar kesegaran jasmani yang dimiliki (Nugroho, 2021).

Kesuksesan pembinaan prestasi terhadap atlet disabilitas membutuhkan banyak faktor penunjang, di antaranya yakni adanya peningkatan kualitas pada pelatihan dan pembinaan atlet disabilitas. Hal ini perlu di pertegas, karena kesuksesan pembinaan prestasi atlet disabilitas tidak dapat di capai dengan hanya reflektif (*Master Plan Pembinaan Prestasi Olahraga Disabilitas Papua*, 2021). Pembinaan olahraga bulutangkis semestinya terprogram secara khusus, selain menggantungkan keterampilan bermain juga memikirkan kondisi fisik para atlet. Seorang atlet bulutangkis sangat penting memiliki derajat kondisi fisik yang baik, sebab peningkatan kondisi fisik bertujuan untuk menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi tertinggi, melalui proses pelatihan yang terprogram baik, atlet bulutangkis harus mempunyai kebugaran jasmani yang berdampak positif pada kebugaran mental, psikis yang akhirnya berpengaruh langsung pada permainan teknik bermain (Nugroho, 2015).

Pada pelaksanaan PEPARNAS Papua 2020, karena terdapat perbedaan cuaca yang cukup signifikan antara Papua dan Jawa Barat maka para atlet Jawa Barat cukup kewalahan karna cuaca tersebut sehingga

kondisi fisik dan kelincahan para atlet cukup menurun, terutama pada atlet standing kelas tangan, mereka membutuhkan kelincahan, fleksibilitas dan kondisi fisik yang cukup ekstra untuk bertanding di event tersebut.

Dalam setiap pertandingan baik dengan durasi panjang maupun durasi pendek dibutuhkan komposisi energi yang berbeda. Energi tersebut di dapat dari proses pemecahan makanan yang kemudian membentuk senyawa kimia yang disebut *adenosin triphosphate* (ATP). ATP yang berasal dari metabolisme Aerobik memerlukan oksigen yang di gunakan untuk menguraikan glikogen menjadi CO₂ dan H₂O. proses menghasilkan ATP dengan cara ini disebut *Glikolisis Aerobik* (Nugroho, 2021). Kemampuan fisik atlet pada dasarnya secara fisiologis merupakan kemampuan dinamis anaerobik dan aerobik (Sidik, 2011). Dalam intensitas sub maksimal maupun maksimal, kapasitas anaerobik adalah aktivitas utama. fungsi sistem peredaran darah dan pernapasan darah serta keadaan *morfologi, metabolisme*, struktur otot dan faktor-faktor lainnya, semuanya mempengaruhi. Kemudian kapasitas anaerobik adalah kuantitas paling signifikan dari *adenosin trifosfat* yang dapat disintesis ulang selama aktivitas maksimal metabolisme anaerob (Donie et al., 2021). Pada Pertandingan, sudah pasti atlet akan mengeluarkan teknik-teknik yang mereka miliki secara berulang kali, sehingga mereka harus memiliki ketahanan fisik yang baik. Hal ini dapat di dapatkan dengan berbagai macam latihan yang terprogram dengan baik. Oleh sebab itu kondisi yang baik menjadi komponen yang mempengaruhi prestasi atlet agar dapat menjaga konsistensi dalam bertanding. metode latihan yang diterapkan secara tepat merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kondisi seorang atlet (Aisyah & Himawan, 2021).

Komponen kondisi fisik dasar diantaranya yaitu : kelenturan (*fleksibility*), kecepatan, kekuatan dan daya tahan (Imanudin & Umaran, 2018). Beberapa macam metode latihan untuk kondisi fisik yaitu ada loncat tali (skipping) hanya dengan menggunakan alat sederhana. Metode latihan ini sangat baik untuk membantu meningkatkan kekuatan otot tungkai, kelincahan kaki dan kecepatan dan juga melatih kelenturan serta melatih

kekuatan pergelangan tangan pada atlet itu (Aisyah & Himawan, 2021). Selanjutnya ada metode latihan lari, lari merupakan metode latihan yang terbaik untuk mengembangkan kondisi fisik secara keseluruhan bagi semua cabang olahraga, karena penggunaan metode latihan lari sangat sedikit menggunakan peralatan, di mana pun bisa menggunakan metode latihan ini yang terpenting ada lapangan yang cukup memadai untuk berlari.

Kemudian, ada metode latihan pengembangan daya tahan yaitu ; latihan terus menerus (*continuous running*) dengan tempo tetap dan tempo yang berubah ubah, lari lintas alam (*cross country*), lari fartlek (*speed play*), lari dengan prinsip interval, latihan dengan metode interval ; interval ekstensif, interval intensif dan interval repetisi (Donie, 2009). Yang terakhir yaitu metode latihan sirkuit (*circuit training*), Latihan sirkuit merupakan program latihan yang terdiri dari beberapa pos dan di setiap pos seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. satu sirkuit latihan dikatakan selesai apabila setiap atlet telah menyelesaikan latihan di semua pos dengan waktu yang sama (Nugroho, 2015).

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode latihan sirkuit (*circuit training*) untuk melihat pengaruh peningkatan kapasitas aerob dan anaerob pada atlet bulutangkis disabilitas Jawa Barat karena pada metode latihan sirkuit memiliki kelebihan yaitu, untuk meningkatkan komponen kondisi fisik dalam waktu yang bersamaan sehingga dapat mengefisienkan dengan program waktu latihan yang sedikit.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1) Apakah terdapat pengaruh metode latihan *Circuit training* terhadap peningkatan kapasitas Aerob atlet bulutangkis disabilitas Jawa Barat ?
- 2) Apakah terdapat pengaruh metode latihan *Circuit training* terhadap peningkatan kapasitas Anaerob atlet bulutangkis disabilitas Jawa Barat ?

- 3) Manakah yang lebih bagus antara peningkatan kapasitas aerob dan anerob dengan menggunakan metode latihan circuit training pada atlet bulutangkis disabilitas Jawa Barat?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu :

- 1) Mengetahui pengaruh metode latihan terhadap peningkatan kapasitas Aerob atlet bulutangkis disabilitas Jawa Barat ?
- 2) Mengetahui pengaruh metode latihan terhadap peningkatan kapasitas Anaerob dan Anaerob atlet bulutangkis disabilitas Jawa Barat ?
- 3) Mengetahui peningkatan kapasitas yang lebih bagus diantara peningkatan aerob dan anerob dengan menggunakan metode latihan circuit training pada atlet bulutangkis disabilitas Jawa Barat ?

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari berbagai aspek. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

- 1) Manfaat dari segi Teoritis, dapat dijadikan sumber pengetahuan baru dan sumber bacaan bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya. selain itu penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi perkembangan pelatihan kondisi fisik sebagai bahan penelitian selanjutnya.
- 2) Manfaat praktik, bagi pelatih dapat menjadikan bahan evaluasi latihan daya tahan bagi pelatih, dan bagi sampel dapat menjadi bahan informasi bahwa mengetahui tingkat kapasitas Aerob dan Anaerob agar dapat mengukur seberapa siap mereka untuk bertanding pada saat pertandingan nantinya.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi terdapat sistematika penulisan prosedur penyusunan sesuai dengan pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2019 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2019) yaitu sebagai berikut:

Bab I Latar belakang yang berisikan tentang bagaimana atlet bulutangkis disabilitas Jawa Barat memiliki tingkat kapasitas Aerob dan Anaerob yang baik sehingga dapat memberikan dukungan positif terhadap keterampilan bermain. Rumusan masalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Circuit training* terhadap peningkatan kapasitas Aerob dan Anaerob atlet bulutangkis disabilitas Jawa Barat. Tujuan dan manfaat dari penelitian dapat dijadikan bahan acuan untuk meningkatkan kapasitas Aerob dan Anaerob atlet disabilitas Jawa Barat

Bab II berisikan tentang kajian teori yang menjelaskan mengenai teori-teori, konsep-konsep penjelasan dari bidang yang sedang dikaji. Dalam kajian teori ini peneliti memaparkan mengenai pengertian bulutangkis, sirkuit training, pengertian Aerob dan Anaerob, dan sejarah olahraga disabilitas, juga mencantumkan penelitian terdahulu yang dirasa relevan berkaitan dengan pengaruh metode latihan *Circuit training* terhadap peningkatan kapasitas Aerob dan Anaerob atlet bulutangkis disabilitas Jawa Barat, kerangka Berfikir dan Hipotesis penelitian.

Bab III menjelaskan bagian metode penelitian, dalam penelitian berisi pemaparan metode penelitian yang memuat desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian serta analisis data.

Bab IV temuan dan pembahasan berisi pemaparan mengenai hasil temuan penelitian dan pembahasan.

Bab V berisi kesimpulan yang memuat simpulan, implikasi dan rekomendasi, bab ini juga menjabarkan masukan dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.