

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Badminton* atau yang sering dikenal dengan Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang disukai dan paling digemari oleh masyarakat Indonesia karena olahraga ini mudah untuk dimainkan dan semua kalangan dari anak-anak sampai orang tua dapat memainkannya (Limbong, 2021). Karena kepopuleran cabang olahraga ini yang menjadikan hampir di setiap sudut ruang (daerah) yang ada sering dijumpai lapangan-lapangan bulutangkis walaupun dalam bentuk sederhana (Kamaruddin, 2019). Bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan oleh dua pasang pemain atau satu lawan satu yang saling berlawanan (Aisyah, 2021). Dalam dunia bulutangkis banyak faktor yang ikut berperan untuk mewujudkan keberhasilannya karena bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang bersifat multi dimensional atau seluruh anggota tubuh ikut bergerak (Wijaya, 2018).

Tujuan permainan bulutangkis adalah untuk menjatuhkan *shuttlecock* di bidang permainan lawan dengan melewati net dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul kembali *shuttlecock* sehingga membuat jatuhnya *shuttlecock* di bidang permainannya sendiri (Andara & Wiriawan, 2017). Olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang memiliki gerakan terus-menerus dengan cepat selama pertandingan disertai durasi yang lama dan diselingi oleh waktu istirahat (Subarkah & Marani, 2020). Permainan bulutangkis sangat memerlukan ketangkasan, ketelitian, tanggung jawab dan koordinasi gerakan untuk menjangkau di setiap sudut lapangan (Seth, 2016). Olahraga ini melatih kecepatan, ketepatan, dan strategi dalam permainan (Haerun, 2019).

Kondisi fisik adalah syarat yang sangat berpengaruh dalam upaya meningkatkan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan pula sebagai penopang yang tidak dapat ditunda (Zhannisa & Sugiyanto, 2015). Kondisi fisik harus ditingkatkan dan dikembangkan sesuai dengan ciri, kebutuhan dan karakteristik masing-masing cabang olahraga (Pujianto, 2015). Kondisi fisik

adalah faktor utama yang mempengaruhi pelaksanaan latihan teknik dan taktik permainan untuk mencapai prestasi (Medin & Wiriawan Oce, 2022). Di dalam cabang olahraga bulutangkis, faktor kondisi fisik tidak bisa dipisahkan satu sama lain (Medin & Wiriawan Oce, 2022).

Dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk mencapai sebuah prestasi dalam cabang olahraga bulutangkis untuk menunjang penerapan taktik, teknik, dan mental ketika berlatih maupun saat bertanding (Aprilia, 2018). Komponen kondisi fisik yang utama meliputi, daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya lentur (*flexibility*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), reaksi (*reaction*), dan ketepatan (*accuracy*) (Zhannisa, et al. 2018). Kondisi fisik yang paling dominan dalam cabang olahraga bulutangkis yaitu daya ledak otot tungkai (*explosive power*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), dan kecepatan (*speed*) (Zhannisa, et al. 2018). Ketika melakukan *smash*, koordinasi, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dibutuhkan *power* dan *speed* serta dibutuhkan juga ketika sedang dalam keadaan *rally* harus tangkas dan cepat, daya tahan terbagi menjadi *muscular endurance* dan *cardiovascular endurance* serta untuk menunjang atlet dalam bermain bulutangkis karena setiap game yang dilaksanakan akan berlangsung lama (Aziz, et al. 2021).

Setiap cabang olahraga sangat membutuhkan latihan kondisi fisik khususnya pada keseimbangan dan kekuatan otot perut agar memperoleh kemampuan dan kinerja yang optimal (Pratama, 2019). Komponen yang menentukan pencapaian prestasi adalah keseimbangan dan kekuatan otot perut (Astuti Suadnyana, et al. 2018). Penunjang semua otot yang digunakan saat bermain bulutangkis yaitu *core* atau otot perut *abdominal*, *triceps*, dan juga otot dada (Aziz, et al. 2021).

Dengan memiliki kekuatan otot perut yang baik dapat meningkatkan kestabilan tubuh, dan mengoptimalkan teknik gerakan atlet bulutangkis (Sun & Shao, 2023). Kekuatan otot perut merupakan pusat dari komponen kekuatan otot yang lain, karena kekuatan otot perut adalah komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet bulutangkis (Andara & Wiriawan,

2017). Kekuatan otot perut dan lengan sangatlah penting untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam mengeksekusi pukulan (Rusli & Asshagab, 2024).

*Core Stability* merupakan penggerak anggota tubuh bagian atas dan mengendalikan otot, otot-otot yang terlibat diantaranya otot rangka yang menghubungkan bagian tungkai atas ke otot *deltoid*, *pectoralis major and minor*, *triceps*, otot *ulnaris*, *serratus anterior*, dan otot perut (*abdominal muscles*) (Sun & Shao, 2023). Di dalam serangkaian persyaratan fisik, *core strength training* memainkan peran yang sangat penting, sebagai pusat tenaga tubuh, tidak hanya diperlukan bagi atlet untuk melakukan gerakan cepat, akselerasi instan, dan pukulan intensitas tinggi, tetapi juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan dan stabilitas dan mencegah cedera (Zeng & Sun, 2024). *Core Stability* adalah salah satu komponen kebugaran yang penting untuk pemain bulutangkis saat memukul *shuttlecock* sepanjang permainan (Mohan Reddy & Rajeswari, 2020). *Core Strength Training* diakui sebagai elemen kunci dalam meningkatkan kinerja kompetitif atlet bulutangkis (Zeng & Sun, 2024). *Core Strength Training* dapat meningkatkan keugaran pemain bulutangkis (kekuatan, *power*, keseimbangan, dan stabilitas), keterampilan dan posisi gerakan memukul (Ma, et al. 2024). *Core Strength* berfokus untuk menstabilkan bagian inti tubuh atlet dengan memanfaatkan kekuatan lengan dan kaki mereka untuk mengontrol formasi dan lintasan pergerakan kok (Ma et al., 2024).

Pada penelitian terdahulu (Pratama, 2019) dengan judul artikel “Pengaruh *Circuit Training Core Stability Dynamic* terhadap keseimbangan dan kekuatan otot perut di SSB PSBK *JUNIOR*” meneliti sampel di cabang olahraga sepak bola dengan menggunakan metode eksperimen, dengan tujuan untuk mengetahui keseimbangan dan kekuatan otot perut. Dari hasil observasi yang telah peneliti dan pelatih lakukan di PB. SGS PLN Bandung, terlihat bahwa dari faktor kondisi fisik atlet yang mudah lelah karena dalam bulutangkis atlet harus melakukan gerakan yang sangat kompleks, diantaranya seperti mengejar kok dengan gerakan cepat, melompat, mengambil langkah panjang untuk menjaga keseimbangan, banyaknya gerakan berulang yang membuat atlet kelelahan dan mempengaruhi

permainannya, seperti pukulan diarahkan menjadi tidak terkoordinasi dengan baik. Dengan demikian maka penelitian ini akan menggunakan *core training* agar dapat meningkatkan daya tahan kekuatan otot perut pada atlet bulutangkis, karena pada hasil pengukuran daya tahan kekuatan otot perut terdapat 16,7% atlet berada pada kategori yang kurang. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pratama, 2019) terdapat pengaruh yang signifikan pada *circuit training core stability dynamic* terhadap keseimbangan dan kekuatan otot perut di SSB PSBK JUNIOR.

Berdasarkan uraian di atas belum ada yang meneliti tentang daya tahan kekuatan otot perut atlet bulutangkis. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penerapan pengujian pada cabang olahraga bulutangkis mengenai daya tahan kekuatan otot perut atlet bulutangkis dengan menggunakan *core training* dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Core Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Atlet Bulutangkis”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan pada latar belakang penelitian, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *Core Training* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot perut atlet bulutangkis?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan konvensional terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot perut atlet bulutangkis?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara *Core Training* dengan latihan konvensional terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot perut atlet bulutangkis?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu:

- 1.3.1 Untuk mengkaji pengaruh *Core Training* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot perut atlet bulutangkis.
- 1.3.2 Untuk mengkaji pengaruh latihan konvensional terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot perut atlet bulutangkis
- 1.3.3 Untuk mengkaji perbedaan antara *Core Training* dengan latihan konvensional terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot perut atlet bulutangkis

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

- 1.4.1 Secara teoritis dapat menambahkan pengetahuan, wawasan *Core Training* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot perut atlet bulutangkis.
- 1.4.2 Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian dapat menjadi acuan dan referensi dengan harapan dapat dikembangkan dengan variabel serta permasalahan yang lebih luas.

#### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur organisasi skripsi memiliki susunan sebagai berikut: BAB I Pendahuluan, pada bab ini berisi uraian latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan struktur organisasi skripsi. BAB II Tinjauan Pustaka, pada bab ini merupakan beberapa kajian dan penjelasan mengenai Bulutangkis, daya tahan kekuatan otot perut, *Core Training*, kerangka berfikir serta hipotesis penelitian. BAB III Metode Penelitian, pada bab ini terdapat metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, alur penelitian, perlakuan, prosedur penelitian, dan analisis data. BAB IV Pembahasan, di dalamnya terdapat data-data hasil penelitian untuk melihat di lapangan yang kemudian diproses menggunakan analisis data untuk melihat besar perubahan kelompok sampel sebelum dan setelah diterapkan perlakuan. Setelah itu pada bab ini dapat membuktikan kebenaran hipotesis. BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi, pada bab ini berisi kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang di dalamnya berupa penafsiran dan pemaknaan penulis terhadap hasil

penelitian yang dilakukan, serta mengajukan hal-hal yang dapat dimanfaatkan dari penelitian ini.