

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang diminati dari berbagai kalangan, baik anak-anak maupun orang dewasa bahkan tidak jarang ditemui para lansia masih sangat antusias dalam memainkan olahraga bulutangkis. Indonesia sangat dikenal dengan atlet-atlet berbakat bulutangkis, sehingga tidak heran jika cabang olahraga ini menjadi sangat populer dikalangan masyarakat. Sebagai cabang olahraga yang hampir semua orang dikalangan remaja ataupun orang tua sekalipun meminatinya, olahraga bulutangkis sering dijadikan sebagai ajang perlombaan tahunan yang bertujuan untuk ajang penjarangan atlet-atlet berprestasi khususnya dalam cabang olahraga bulutangkis. Namun tidak semua klub bulutangkis itu menerapkan pelatihan yang baik terutama dibagian melatih kondisi fisik karena kebanyakan klub itu hanya melatih tehnik saja. Menurut pendapat Helal Hassan El-Gesawi (2015), bulutangkis adalah salah satu permainan tercepat di dunia hal ini dikarenakan ritme permainannya yang cepat, interaksi konstan antara serangan pukulan (tembakan) dan pertahanan sepanjang pertandingan dan jumlah poin yang banyak pada permainan. Dikarenakan permainan ini terkadang ada yang bermain dengan intensitas tinggi maka permasalahan yang sering kita temui dalam bulutangkis ini yaitu kurangnya daya tahan yang baik, semakin tinggi intensitas permainan maka semakin tinggi juga daya tahan fisik yang dibutuhkan

Permainan bulutangkis tidak dapat ditebak disetiap pertandingannya, terkadang musuh bermain dengan intensitas tinggi ataupun intensitas rendah jika kita menemui lawan yang suka permainan cepat dan memainkan bola bola panjang maka daya tahan fisik yang baik sangat dibutuhkan karena tubuh akan terasa lelah bila tidak mempunyai daya tahan fisik yang baik, karena dalam permainan bulutangkis ini kemenangan tidak selalu diraih dalam dua set langsung bisa juga pertandingan dilanjutkan di set ketiga oleh karena itu daya tahan fisik yang baik sangat dibutuhkan. Permainan dalam bulutangkis, memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang sangat menonjol yaitu terdapat pada kecepatan gerak, kelincahan, daya ledak otot atau power otot dan kemampuan pada daya tahan tubuh umum,(Subarjah 2012: 3).

Menurut (Wibowo, 2016) Memulai suatu program latihan, tim atau pelatih harus memiliki data kemampuan setiap pemain, salah satunya adalah kemampuan fisik berkaitan dengan kebugaran jasmani dan konsentrasi atlet karena semua faktor itu sangat penting. Pada umumnya pelatih di klub bulutangkis belum banyak yang mempunyai data kondisi fisik padahal untuk mengukur suatu kemampuan atlet kita bisa mengetahui dari data tersebut bagian mana saja yang harus ditingkatkan dan bagian mana saja yang harus dipertahankan. Dalam permainan bulutangkis data daya tahan atlet juga harus diperhitungkan guna menunjang performa sang atlet.

Pada penelitian terdahulu menurut (Marianus Raya Buan, Ardhika Falaahudin, 2021) latihan interval adalah salah satu metode latihan untuk meningkatkan daya tahan terutama daya tahan aerobik. latihan interval dilakukan ditempat terbuka atau ditempat tertutup disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing. Latihan interval dilakukan dengan jarak 10 meter dan program yang sudah disusun secara progresif yaitu dengan meningkatkan beban secara periodik baik meningkatkan intensitas latihan dan volume latihan akan meningkatkan daya tahan aerobik

Pada penelitian kali ini, peneliti akan menggunakan metode yang sama seperti peneliti terdahulu, tetapi efek yang dihasilkan berbeda, jika peneliti terdahulu meneliti tentang indeks kelelahan dan jarak lari intervalnya 10 meter maka sekarang peneliti akan menjelaskan tentang pengaruhnya bagi daya tahan fisik dan jarak larnya menyesuaikan dengan Panjang dan lebar lapangan, juga mengisi kekosongan peneliti terdahulu yaitu bagian saat melakukan *triangle run* gerakan yang dilakukan monoton, gerakan monoton ini disebabkan karena ketika berlari tumpuan kaki awalnya tidak disesuaikan dengan kaki terkuat, gerakan yang monoton ini akan menyebabkan kaki cedera pada saat berlari, pada penelitian ini peneliti menambahkan ada sedikit modifikasi gerakan berlari ketika mengubah tempo dari berlari ke sprint maka tumpuan kaki kanan terlebih dahulu yang mengambil ancang-ancang dan seterusnya ketika mengubah tempo atau gerakan maka kaki kanan yang akan menjadi tumpuan awal, hal ini tentunya akan mengurangi cedera, pada tahap eksperimen peneliti akan memberikan variasi latihan interval, salah satunya yaitu latihan *triangle run* untuk mengetahui daya tahan atlet, supaya peneliti menginginkan adanya perubahan lebih baik pada saat

tes selanjutnya. Pada penelitian ini, peneliti akan menganalisis data awal dengan menggunakan metode survei dan wawancara dengan pelatih untuk mengumpulkan data tentang atlet di SMA Kemah Indonesia 2, hasil yang didapat yaitu rata-rata nilai *bleep test* nya masih dibawah kata cukup yaitu dengan nilai rata-rata yaitu 38 sedangkan nilai untuk dikatakan cukup yaitu 50 untuk putera dan 43 untuk puteri peneliti juga akan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi performa atlet, seperti faktor teknis dan fisik, untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif.

1.2 Rumusan Masalah

Berikut hasil tinjauan latar belakang, peneliti merumuskan masalah adalah “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan interval menggunakan *triangle run* terhadap daya tahan aerobik pada atlet bulutangkis”?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan interval menggunakan *triangle run* terhadap daya tahan aerobik pemain bulutangkis

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan penelitian ini diharapkan mampu memberi manfaat secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Secara Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memeperkaya ilmu pengetahuan serta memberikan manfaat terhadap dunia olahraga khususnya dalam cabang olahraga bulutangkis.

1.4.2 Manfaat Secara Praktis

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan berbagai manfaat secara praktis, yaitu :

1) Bagi Pembina

Menambah wawasan dan pengetahuan Pembina cabang olahraga bulutangkis ketika mengimplementasikan latihan *triangle run* untuk meningkatkan daya tahan aerobic pada atlet bulutangkis.

2) Bagi Pelatih

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pelatih tentang pentingnya model

latihan *interval running* menggunakan *triangle run* terhadap peningkatan daya

tahan aerobic bagi atlet bulutangkis

3) Bagi Atlet

Meningkatkan daya tahan aerobic ketika berlatih dan bertanding melalui latihan triangle run.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi penelitian merupakan penjelasan yang berkaitan dengan penelitian ini secara keseluruhan. Adapun struktur organisasi dalam penelitian ini diantaranya:

- 1). BAB I Pendahuluan, berisikan berisikan latar belakang, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
- 2). BAB II Tinjauan Pustaka berisikan susunan kajian yang membahas topik *triangle run*, daya tahan, bulutangkis, kerangka berpikir dan hipotesis.
- 3). BAB III Metodologi Penelitian, berisi mengenai Langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan.
- 4). BAB IV Temuan dan Pembahasan, berisikan analisis data dan pembahasan hasil analisis data hasil penelitian.
- 5). BAB V Simpulan, berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diikuti dengan saran pengembangan penelitian.