

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Secara definisi, madu adalah cairan kental dan manis yang dihasilkan oleh lebah atau tawon melalui fermentasi cairan manis yang berasal dari bunga atau bagian tumbuhan. Madu adalah produk yang dihasilkan oleh lebah madu dari berbagai sumber nektar yang masih mengandung enzim diastase aktif (Nasution, 2020). Madu telah diakui sebagai salah satu makanan atau minuman alami yang memainkan peran penting dalam kehidupan dan kesehatan. Sebagai produk alami yang dihasilkan oleh lebah, madu dapat dikonsumsi karena mengandung nutrisi yang sangat penting. (Lailiyah, 2021). Madu yang dihasilkan oleh lebah madu telah terbukti efektif dalam menjaga kesehatan fisik dan dapat digunakan untuk mengobati berbagai jenis penyakit (Ernanda, 2022).

Madu menawarkan berbagai manfaat kesehatan berkat kandungan nutrisi yang beragam. Selain gula yang memberikan rasa manisnya, madu juga mengandung sejumlah senyawa aktif, seperti vitamin A (retinol), vitamin E (tocopherol), vitamin K, kompleks vitamin B, vitamin C, flavonoid, asam fenolik, dan karotenoid. Senyawa-senyawa ini dapat membantu memperkuat sel-sel kekebalan tubuh (Oktianti, 2021).

Secara umum, olahraga dapat didefinisikan sebagai bentuk aktivitas fisik dan mental yang bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan individu. Istilah “olahraga” berasal dari kata dalam bahasa Perancis Kuno “de sport,” yang berarti “kenikmatan.” Selain itu, definisi tertua yang ditemukan dalam bahasa Inggris sekitar tahun 1300 merujuk pada “segala sesuatu yang menyenangkan dan menghibur bagi manusia.” Olahraga adalah satu diantara sumber utamadari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat

tayangan olahraga (Ferianto Tjahyo Kuntjoro, 2020).

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik dan mental yang bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan seseorang setelah berolahraga. Selain itu, olahraga juga memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena jika dilakukan secara teratur, hal ini akan memberikan dampak positif pada perkembangan fisik seseorang (Salahudin & Rusdin, 2020). Olahraga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran, menjadikannya bagian integral dari kehidupan manusia. Selain itu, olahraga mencakup berbagai aktivitas yang dilakukan individu untuk mencapai tujuan dan aspirasi hidup mereka. Aktivitas-aktivitas ini melibatkan gerakan fisik, yang seringkali dapat menyebabkan masalah pada sistem muskuloskeletal manusia (Yuliawan & Indrayana, 2021). Dengan berolahraga secara teratur, kita dapat merasakan berbagai manfaat kesehatan. Dengan menyisihkan hanya 5% dari waktu harian kita untuk berolahraga, kita dapat meningkatkan kesehatan mental; mengurangi stres, membersihkan pikiran, dan memicu perasaan bahagia. Selain itu, olahraga berkontribusi pada peningkatan sirkulasi darah, pembakaran lemak dan kalori, perkembangan otot, serta penurunan risiko hipertensi dan obesitas. Badminton adalah olahraga raket yang melibatkan dua orang (tunggal) atau dua pasangan (ganda) yang berkompetisi satu sama lain (Islamiati & Mentara, 2019).

Bulutangkis adalah olahraga yang dapat dimainkan secara individu atau berkelompok, menggunakan raket dan kok. Permainan ini dapat dimainkan di lapangan outdoor maupun indoor, meskipun koneksi internet terbatas di tengah lapangan. Selain sebagai olahraga rekreasi, bulu tangkis juga merupakan olahraga prestasi yang telah mengangkat Indonesia ke panggung dunia. (Sujarwadi, 2022). Bulu tangkis adalah salah satu olahraga paling populer di Indonesia dan disukai oleh banyak orang. Bermain bulu tangkis dapat menjadi sarana untuk meraih kesuksesan, meningkatkan kesehatan, dan memperbaiki kebugaran fisik (Limbong, 2021).

VO₂max adalah ukuran kapasitas penyerapan oksigen maksimum jantung dan paru-paru selama berolahraga, yang diukur dalam mililiter per menit per

kilogram. (Encep, 2021). Atlet yang tidak memiliki kapasitas *VO2max* yang baik akan mengalami dampak negatif pada performa mereka selama kompetisi. Ada berbagai jenis latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kapasitas *VO2max*, salah satunya adalah berlari dalam waktu yang lama. Meskipun berlari dalam waktu yang lama dapat mendukung peningkatan *VO2max*, prosesnya cukup lambat. Dengan perkembangan zaman, atlet dihadapkan pada tuntutan untuk meningkatkan *VO2max* secara lebih cepat (Wahyudin, 2021).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang dilakukan oleh otot-otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi. Setiap gerakan tubuh yang memerlukan energi untuk melakukannya termasuk dalam kategori aktivitas fisik, yang merupakan cara fundamental untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Riyanto & Mudian, 2019). Aktivitas fisik merujuk pada gerakan bagian tubuh yang menghasilkan pengeluaran energi sederhana, yang sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta kualitas hidup yang baik. Berdasarkan berbagai definisi yang ada, aktivitas fisik merupakan kondisi yang memerlukan tingkat gerakan yang bervariasi sesuai dengan pengeluaran energi yang dibutuhkan, sehingga jumlah kalori yang terbakar per jam akan berkurang tergantung pada tingkat aktivitas yang dilakukan (Hasibuan & Simanullang, 2019).

Penulis tertarik untuk mengeksplorasi atlet mengenai pengaruh pemberian madu sebelum melakukan aktivitas olahraga. Berdasarkan berbagai perspektif yang ada, Dalam latar belakang teori-teori yang mendasari, maka penulis ingin melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Madu Terhadap *VO2max* Pada Atlet Ganda Bulutangkis (Studi Eksperimen di Satya Pratama Badminton Club Bandung)”. Penulis juga tertarik untuk menguji persepsi di atlet tentang efek dari mengkonsumsi madu sebelum berolahraga.

Satya Pratama Badminton Club adalah Satya Pratama Badminton Club merupakan salah satu klub bulutangkis yang berdiri di Bandung Jawa Barat pada tahun 2023 dan memiliki prestasi yang cukup baik. PB Satya Pratama Badminton Club mempunyai puluhan atlet yang terdiri dari kelompok umur yakni usia dini, anak-anak, pemula, remaja dan dewasa.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan di atas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian berjudul **“Pengaruh Pemberian Madu terhadap *VO2max* pada Pemain Ganda Bulu Tangkis (Studi Eksperimen di Satya Pratama Badminton Club Bandung)”**.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di latar belakang, beberapa pertanyaan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh pemberian madu terhadap *VO2max* pada atlet ganda di Satya Pratama Badminton Club?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian madu terhadap *VO2max* pada atlet bulutangkis ganda, dengan fokus pada studi eksperimental yang dilakukan di Satya Pratama Badminton Club di Bandung.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- A. Secara teoritis, hasil tesis ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan ilmiah bagi para peneliti, khususnya terkait dampak konsumsi madu terhadap *VO2max* pada atlet bulu tangkis ganda, dalam konteks studi eksperimental di Satya Pratama Badminton Club Bandung.
- B. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan atau informasi tambahan serta panduan bagi pelatih dan atlet, khususnya dalam meningkatkan pemahaman tentang pengaruh pemberian madu terhadap *VO2max* pada atlet bulu tangkis ganda.

1.4.2 Manfaat Praktis

- A. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk meningkatkan kualitas atlet dan proses pembelajaran yang dilakukan oleh pelatih dan atlet.

1.5. Sktruktur Organisasi Skripsi

Dalam menyusun tesis ini, peneliti telah mengorganisir dan memberikan penjelasan singkat tentang setiap bab yang terdapat dalam tesis ini sebagai berikut: **BAB 1 PENDAHULUAN:** Menjelaskan latar belakang masalah yang diangkat dalam penelitian ini, memungkinkan peneliti untuk merumuskan beberapa masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi. Urutan penyajian sebagai berikut:

- 1.1.Latar Belakang Penelitian
- 1.2.Rumusan Masalah
- 1.3.Tujuan Penelitian
- 1.4.Manfaat Penelitian

BAB II TINJAUAN PUSTAKA: Bab ini akan menjelaskan teori-teori yang berkaitan dengan judul penelitian dan studi-studi relevan sebelumnya. Urutan penyajiannya sebagai berikut:

- 2.1 Pengertian Madu
- 2.1 Tahapan Periodisasi Latihan
- 2.2 Bulutangkis
- 2.3 Pengertian VO2max
- 2.4 Seklias Tentang Satya Pratama Badminton Club Bandung
- 2.5 Aktivitas Fisik
- 2.6 Penelitian Terdahulu Yang Relevan
- 2.7 Kerangka Berpikir
- 2.8 Hipotesis Penelitian

BAB III METODOLOGI PENELITIAN: Bab ini menjelaskan metodologi penelitian, prosedur yang diterapkan, dan analisis data yang digunakan dalam studi ini. Urutan penyajiannya sebagai berikut:

- 3.1 Metodologi Penelitian
- 3.2 Desain Penelitian
- 3.3 Populasi dan Sampel
- 3.4 Alat Penelitian
- 3.5 Prosedur Penelitian
- 3.6 Analisis Data