

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bulutangkis adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat diseluruh dunia, tidak terkecuali Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut serta dalam setiap kegiatan olahraga bulutangkis yang diselenggarakan, baik dalam bentuk pertandingan tingkat RT hingga tingkat dunia, seperti Thomas dan Uber Cup atau Olimpiade. Olahraga bulutangkis.

Olahraga bulutangkis di Indonesia sudah dikenal sejak lama sehingga olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dikalangan masyarakat Indonesia. Sebagaimana dikemukakan oleh Sakir Genikarsa (1989, hlm. 111) bahwa “Bulutangkis dikenal di Indonesia sejak pada zaman penjajahan belanda”. Pada tanggal 5 Mei 1951 Indonesia mendirikan induk cabang olahraga bulutangkis yang dikenal dengan nama Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI). Organisasi ini lah yang menjadi cikal bakal munculnya pemain yang dapat mengharumkan nama bangsa seperti yang dibuktikan pebulutangkis tunggal yaitu Susi Susanti dan Alan Budikusuma yang meraih emas pada olimpiade Barcelona tahun 1992. Perlu diingat juga bahwa dalam kejuaraan-kejuaraan dunia seperti dalam Thomas dan Uber Cup sudah beberapa kali piala tersebut direbut tim Indonesia. Pemain bulutangkis Indonesia seperti Rudi Hartono, Tjuntjun, Johan Wahyudi, Joko Supriyanto, Cristian Hadinata, Icuk Sugiarto, Ricky Subagja, Taufik Hidayat, dan yang lainnya adalah sederetan pemain yang pernah menjadi juara dunia pada zamannya dan tak pernah hilang dalam perjalanan sejarah bulutangkis Indonesia.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang saling berhadapan yang dimainkan oleh satu orang lawan (untuk tunggal) atau dua orang lawan (untuk ganda). Menurut Grice (2007, hlm. 1) bahwa “permainan bulutangkis merupakan olahrag yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola (*shuttlecock*)

Alan Dwi Hendianto, 2016

**HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN UMUM DAN DAYA TAHAN OTOT DENGAN KEMAMPUAN
POWER ENDURANCE ATLET BULUTANGKIS**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dengan teknik memukul yang bervariasi mulai dari relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerak tipuan”. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah sendiri”. Bulutangkis bertujuan memukul bola (*shuttlecock*) dan untuk memainkannya menggunakan raket dan *shuttlecock* sebagai alat permainan. Permainan ini juga dapat dimainkan di lapangan yang datar terbuat dari lantai beton, kayu atau karpet ditandai dengan garis sebagai batas lapangan dan dibatasi oleh net pada tengah lapangan permainan.

Bulutangkis ini telah berkembang dari zaman dahulu hingga saat ini dan akan terus berkembang sebagai sebuah fenomena keolahragaan yang telah berhasil menarik perhatian masyarakat untuk berbagi tujuan atau kepentingan itu sendiri, baik dalam kepentingan peningkatan kebugaran, peningkatan prestasi sekaligus pemenuh kebutuhan ekonomi, prestise dan lain-lain. Selain itu, permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari masyarakat di Indonesia. Permainan bulutangkis telah tumbuh dan berkembang secara meluas diberbagai belahan negara dan diyakini sebagai sebuah permainan olahraga yang menyenangkan.

Untuk menjadi pemain atau atlet bulutangkis yang baik kita harus menguasai teknik dasar permainan bulutangkis. Pada dasarnya teknik dasar dalam bulutangkis terbagi menjadi beberapa bagian diantaranya teknik *service*, *smash*, *lob*, *drop*, dan gerak kaki. Sebagai mana dikemukakan Poole (1986, hlm. 10) bahwa, “keterampilan dasar olahraga bulutangkis dapat dibagi dalam lima bagian: (1) *serve*, (2) *lob*, (3) *dropshot*, (4) *drive*, (5) *smash*.” Semua teknik dasar dalam permainan bulutangkis tersebut harus dikuasai pebulutangkis untuk menunjang atau mencapai tujuan permainan. Kemudian cara memegang raket yaitu pegangan *forhend* dan pegangan *backhand*

Salah satu teknik dasar olahraga bulutangkis yang banyak digunakan untuk mematikan lawan adalah *smash*. Menurut Poole (1986, hlm. 143) *smash* adalah “pukulan *overhead* yang keras, diarahkan kebawah yang kuat, merupakan pukulan

Alan Dwi Hendianto, 2016

**HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN UMUM DAN DAYA TAHAN OTOT DENGAN KEMAMPUAN
POWER ENDURANCE ATLET BULUTANGKIS**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

yang utama dalam bulutangkis.” Pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan kebawah ini dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah untuk mematikan permainan lawan (Djide dkk, 2001, hlm. 30-31). Pukulan *smash* ini berfungsi untuk mematahkan serangan dari lawan dan dapat mencuri poin dari lawan bahkan bisa mendapatkan sebuah kemenangan dalam pertandingan. Pukulan *Smash* mempunyai keunggulan karena jangkauan meraih *shuttlecock* lebih cepat dan ayunan tubuh lebih besar dikeluarkan pada saat melakukan *smash* sehingga jatuhnya *shuttlecock* lebih tajam dan keras.

Pukulan *smash*, perlu adanya kordinasi yang baik antara anggota badan yang terlibat seperti yang dikatakan Sapta Kunta Purnama (2010, hlm. 21) “pukulan *smash* merupakan pukulan *over head* yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan”. *Smash* yang dilakukan dengan tepat akan menyulitkan lawan pada saat pengembalian *shuttlecock* karena laju *shuttlecock* yang begitu cepat. Pukulan *smash* merupakan pukulan yang paling efektif untuk mematikan lawan. Apalagi disertai dengan lompatan, maka pukulan *smash* akan lebih keras dan cepat dikarenakan ayunan tubuh ketika melakukan *jumping smash* lebih besar dikeluarkan sehingga jatuhnya *shuttlecock* lebih keras dan cepat.

Seorang pemain atau atlet bulutangkis yang melakukan pukulan *smash* yang berulang-ulang pemain mengalami kelelahan karena pada saat melakukan gerakan atau pukulan *smash* yang berulang-ulang pemain akan lebih mudah terasa capek, kehilangan keseimbangan, serta gerakan ayunan lengan pada saat melakukan pukulan *smash* tidak tepat sehingga hasil yang dilakukan tidak maksimal.

Untuk melakukan pukulan *smash* yang dilakukan berulang kali dalam setiap kali bermain, pemain harus memiliki *power endurance* yang baik. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Sidik dkk (2011, hlm. 22) bahwa “*power endurance* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan secara cepat dalam jangka waktu yang lama dan dalam jumlah pengulangan yang banyak”. Agar dalam setiap kali pertandingan pemain akan terus stabil dalam melakukan *smash* dan

Alan Dwi Hendianto, 2016

**HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN UMUM DAN DAYA TAHAN OTOT DENGAN KEMAMPUAN
POWER ENDURANCE ATLET BULUTANGKIS**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

bisa membuat sebuah kemenangan, hal ini harus diikuti dengan kondisi fisik yang prima karena dalam setiap kali melakukan pukulan *smash* dibutuhkan power lengan yang kuat dan stabil dalam hal melakukannya, karena pukulan *smash* dilakukan berulang kali bahkan sampai 3 set dalam sebuah pertandingan bulutangkis.

Untuk dapat melakukan pukulan *smash* yang berulang-ulang dengan kualitas yang sama maka perlu dukungan daya tahan umum dan daya tahan otot yang baik. Demikian pula halnya dengan para pemain bulutangkis kita, pada saat memasuki set ke 3 terlihat sekali penurunan kualitas dari permainan terutama dari pukulannya oleh karena itu perlu adanya dukungan dari daya tahan umum dan juga daya tahan otot khususnya untuk mendukung power lengan yang dilakukan berulang-ulang.

Daya tahan otot menurut Nurhasan (2005, hlm. 3) daya tahan otot adalah “kemampuan sekelompok otot yang melakukan kontraksi secara continue dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal”. Sedangkan daya tahan umum menurut Muhajir dan Jaja (2011, hlm. 61) bahwa daya tahan *cardiovascular* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relative lama. Yang dimaksud dalam daya tahan ini adalah yang berhubungan dengan *respiratory* (pernapasan dan jantung) istilah lainnya yang sering digunakan adalah *respiratori-cardio-vaskulatori-endurance* (daya tahan umum).

Berdasarkan penjelasan singkat diatas, sangat perlu untuk diperhatikan daya tahan pemain itu sendiri, guna performa yang maksimal dalam bertanding. Seorang pemain bulutangkis dituntut untuk dapat memiliki daya tahan umum dan daya tahan otot untuk melakukan pukulan *smash* berulang-ulang yang dilakukan dari set ke satu dan set kedua bahkan sampai set ke tiga. Oleh sebab itu peneliti hanya fokus untuk mengetahui “hubungan antara daya tahan umum dan daya tahan otot dengan kemampuan *power endurance* atlet bulutangkis”. Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa memberikan pengetahuan atlet bulutangkis

terhadap kemampuannya, dan bisa menjadi pegangan bagi para atlet supaya bisa meraih prestasi yang baik.

B. Rumusan Masalah

Dalam cabang olahraga bulutangkis, kita sering melihat pemain tunggal, ganda dan ganda campuran melakukan gerakan *smash* untuk mengalahkan lawan dan kemudian akan mendapat kan point. Akan tetapi setiap melakukan *smash* ada kalanya pemain tersebut selalu membuang bola atau selalu terjadi kesalahan dan bahkan kekuatan untuk melakukan pukulan *smash* berkurang saat mereka mengalami kelelahan sehingga bisa mengakibatkan kekalahan untuk atlet bulutangkis itu sendiri. Pada akhirnya pemain juga mengalami ke tidak konsistenan untuk melakukan gerakan-gerakan *smash*. Karenanya peneliti ingin mengetahui adakah “hubungan antara daya tahan umum dan daya tahan otot dengan kemampuan power endurance atlet bulutangkis”

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang diminati oleh masyarakat luas, itu karena olahraga bulutangkis merupakan permainan individual yang menggunakan gerak yang kompleks. Permainan bulutangkis yang menggunakan raket memerlukan kompleksitas tinggi dan kemampuan aerobik yang tinggi. Sepintas dapat diamati bahwa pemain harus memiliki daya tahan yang mempunyai guna untuk gerakan lari cepat, berhenti tiba-tiba, gerak melompat, menjangkau, bahkan sampai melakukan pukulan *smash* dilapangan. Karenanya itu semua harus ditunjukkan dari hasil latihan dari beberapa tes yang mereka jalani, maka dari itu peneliti merumuskan masalahnya sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara daya tahan umum (*cardio*) dengan kemampuan *power endurance* pada atlet bulutangkis?
2. Apakah ada hubungan antara daya tahan otot (*forearm*) dengan kemampuan *power endurance* pada atlet bulutangkis?

3. Apakah ada hubungan antara daya tahan umum dan daya tahan otot secara bersama-sama dengan kemampuan *power endurance* pada atlet bulutangkis

C. Tujuan penelitian

Dari perumusan masalah yang disampaikan sebelumnya, maka peneliti memiliki tujuan untuk diadakannya penelitian ini dan diharapkan pemain mampu untuk mengaplikasikannya di setiap mereka latihan atau pun bertanding kemudian bisa bermanfaat bagi pemain bulutangkis guna menambah skil-skil mereka. Adapun tujuannya sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan mengenai daya tahan umum dengan kemampuan *power endurance* pada atlet bulutangkis.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan mengenai daya tahan otot dengan kemampuan *power endurance* pada atlet bulutangkis.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan umum dan daya tahan otot secara bersama-sama dengan kemampuan *power endurance* pada atlet bulutangkis

D. Manfaat/Signifikansi Penelitian

Dalam penjelasan singkat yang diuraikan peneliti diatas, mengenai latar belakang masalah, masalah penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti, maka selanjutnya penelitian ini diharapkan bisa memberi manfaat, baik secara teoritis atau secara praktisnya. Adapun tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam upaya meningkatkan prestasi pada cabang olahraga bulutangkis.
- b. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan masukan atau keilmuan khususnya dalam bidang olahraga bulutangkis.
- c. Sebagai bahan masukan atau refrensi bagi peneliti dalam menyusun rencana penelitian yang berkaitan dengan olahraga bulutangkis, sehingga olahraga bulutangkis dapat terus berkembang dengan pesat.

2. Manfaat kebijakan

- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu para atlet untuk dapat mengaplikasikannya didalam lapangan.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat membantu pelatih untuk memasukan kedalam latihan.

3. Manfaat praktik

- a. Sebagai bahan refrensi bagi para atlet olahraga bulutangkis agar lebih bekerja keras dan terus meningkatkan kualitas atlet bulutangkis.
- b. Sebagai bahan masukan bagi pelatih bulutangkis untuk bisa meningkatkan ketahanan fisik pemain bulutangkis.

4. Manfaat isu serta aksi sosial

- a. Penelitian ini daharapkan dapat memberikan suntikan energy bagi atlet bulutangkis untuk lebih giat lagi dalam berlatih dan dapat menjadi juara disetiap kompetisi

E. Struktur Organisasi Skripsi

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH

Alan Dwi Hendianto, 2016

*HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN UMUM DAN DAYA TAHAN OTOT DENGAN KEMAMPUAN
POWER ENDURANCE ATLET BULUTANGKIS*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang. Dalam latar belakang diungkapkan beberapa alasan yang memunculkan masalah agar bisa diteliti, seperti olahraga yang menjadi hobi bagi masyarakat umum, olahraga bulutangkis, para atletnya, dan diperkuat oleh pendapat para ahli. Masalah penelitian. Intinya dari latar belakang yang lebih dipersingkat kembali dari latar belakang dan diperjelas dalam masalah penelitian. Rumusan Masalah. Setelah ada inti dari permasalahan yang memunculkan sesuatu untuk diteliti, maka timbul pertanyaan yang harus terjawab dalam penelitian melalui hasil dari penelitian.

Tujuan Penelitian. Tujuan penelitian ini merupakan kombinasi, atau perpaduan yang melibatkan beberapa sub seperti latar belakang maupun masalahnya yang harus dijawab melalui jawaban suatu pertanyaan. Manfaat/Signifikansi. Dan yang selanjutnya adalah hal yang bisa dicapai harapan, dan hasil positif yang bisa diambil dari sebuah penelitian.

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

Pada bagian ini, peneliti membandingkan, masing-masing penelitian yang di kaji melalui pengaitan dengan masalah yang sedang diteliti. Berdasarkan kajian tersebut, peneliti menjelaskan posisi / pendiriannya di sertai dengan alasan-alasan yang logis. Untuk itu pada bagian ini harus membahas tentang teori dan hasil penelitian para pakar terdahulu mengenai penelitian yang akan dilakukan

BAB III METODE PENELITIAN

Bagian ini merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur

penelitiannya darimulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang di gunakan, tahapan pengumpulan data yang di lakukan, hingga langkah-langkah analisis data yang di jalankan.

Untuk itu dalam bab metode penelitian ini penulis menjelaskan bagaimanacara-cara penelitian yang akan di lakukannya melalui tahapan-tahapan berikut:

1. Desain Penelitian
2. Partisipan
3. Populasi Dan Sampel
4. Instrument Penelitian
5. Prosedur penelitian

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHSAN

Bab ini menyampaikan dua hal, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan hasil analisi data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan penelitian, dan (2) pembahsan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan peneliti yang telah dirumuskan sebelumnya.

BAB V SIMPULAN, DAN SARAN

Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut. Jadi dalam bab ini penulis menyimpulkan penelitiannya dari awal permasalahan sampai di lakukanya penelitian berikut cara melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP