

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Penelitian

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan. Pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Sutono, IR (2009, hlm. 1) mengemukakan “bola bulutangkis tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran tinggi”.

Bulutangkis merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan menggunakan raket dan *shuttlecock*, dengan cara memukul atau menangkis *shuttlecock* agar tidak jatuh ke daerah sendiri. Bulutangkis sangat digemari oleh masyarakat Indonesia, baik kaum laki-laki maupun kaum perempuan mulai dari anak-anak hingga dewasa baik di daerah maupun di kota-kota besar. Subarjah dan Hidayat (2007, hlm. 1) mengemukakan “pada hakikatnya permainan bulutangkis adalah permainan yang saling berhadapan satu lawan satu orang maupun dua lawan dua orang, dengan menggunakan raket dan *shuttlecock* sebagai alat permainan”. Permainan ini mudah dilaksanakan karena alat pemukulnya ringan, *shuttlecock* mudah dipukul, dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan, serta dapat dimainkan oleh siapa saja. Tujuan olahraga bulutangkis ialah sebagai olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan atau media untuk meningkatkan kesegaran jasmani, dan olahraga prestasi. Untuk tujuan permainan bulutangkis sendiri menurut Satriya dan Subarjah (2013, hlm. 9) “memperoleh angka dan kemenangan dengan cara menyebrangkan dan menjatuhkan *shuttlecock* di bidang permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* atau menjatuhkannya di daerah permainan sendiri”.

Tujuan bermain bulutangkis sebagai olahraga prestasi mendapat perhatian yang relatif besar dari masyarakat, yang ditunjukkan dengan telah disediakan pembinaan melalui sekolah atau klub untuk pecinta bulutangkis mulai dari pembinaan atlet usia dini sampai usia dewasa. Sekolah atau klub bulutangkis sebagai wadah pembinaan ini sudah mulai banyak bermunculan di setiap daerah,

baik di kota maupun di daerah terpencil. Wadah ini merupakan wujud dari kepedulian masyarakat terhadap perkembangan bulutangkis dan upaya pencapaian terhadap prestasi yang setinggi-tingginya.

Keberhasilan dari seorang atlet bulutangkis diraih dari latihan yang teratur dan bersungguh-sungguh, sistematis dan berkesinambungan dengan didukung oleh kualitas kepelatihan, manajemen kepelatihan olahraga, peningkatan dalam pengadaan sarana dan prasarana yang memadai. Dilihat dari karakteristik permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang banyak menuntut para atletnya menguasai teknik dan memiliki kondisi fisik yang prima, tanpa mengabaikan aspek taktik dan mental, Aksan (2012, hlm. 14) mengemukakan “pada permainan tingkat tinggi, terutama di nomor tunggal, olahraga ini menuntut kebugaran yang prima membutuhkan stamina aerobik, kekuatan eksplosif, kecepatan, dan ketepatan”. Mengenai hal ini Harsono (1988, hlm. 100) mengemukakan “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental”.

Latihan kondisi fisik adalah proses perkembangan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani, agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Tujuan utamanya adalah meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur penting dalam setiap cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Seperti yang diungkapkan Satriya dkk. (2010, hlm. 51) “latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi”.

Berdasarkan penjelasan di atas kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting dalam olahraga termasuk bulutangkis, oleh karena itu sebagai atlet bulutangkis sangat penting memiliki derajat kondisi fisik prima. Melalui proses

pelatihan fisik yang terprogram baik, faktor-faktor tersebut dapat dikuasai. Dengan kata lain pebulutangkis harus memiliki kualitas kebugaran jasmani yang prima. Ini akan berdampak positif pada kebugaran mental, psikis, yang akhirnya berpengaruh langsung pada penampilan teknik bermain. Satriya dkk. (2010, hlm. 61) mengemukakan “komponen-komponen kondisi fisik yang perlu dilatih terdiri dari, (1) Kekuatan (*strength*), (2) Kelentukan (*flexibility*), (3) Kecepatan (*speed*), dan (4) Daya tahan (*endurance*)”.

Seorang pemain bulutangkis membutuhkan kemampuan komponen kondisi fisik yang baik, diantaranya kelentukan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), dan otot *power* tungkai. Dilihat dari gerakannya, seorang atlet harus memiliki kelincahan dan daya tahan dalam mengejar *shuttlecock* dan kembali ke tengah setelah melakukan pukulan untuk bersiap kembali, begitu pun dengan kelentukan pergelangan tangan akan mempengaruhi pukulan dan *power* tungkai yang kuat akan menghasilkan lompatan yang tinggi dan akan berpengaruh terhadap hasil pukulan yang berkualitas dalam permainan bulutangkis.

Uraian di atas dan dilihat dari pergerakannya, seorang atlet bulutangkis tepatnya harus memiliki kelentukan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), dan *power* tungkai yang baik. Dalam permainan bulutangkis seorang atlet harus dapat bergerak dengan cepat ke berbagai arah yang berbeda-beda, mempunyai daya tahan untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama, mempunyai kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya dan mempunyai kemampuan otot tungkai untuk mengerahkan lompatan yang maksimal dalam waktu yang sangat cepat, oleh karena itu seorang atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi harus mempunyai ke empat komponen kondisi fisik yang baik.

Untuk mengetahui perkembangan atletnya diperlukan sebuah metode latihan dan alat yang sederhana yaitu melompat dengan menggunakan tali atau *skipping*. Pemain bulutangkis dianjurkan untuk terampil dan menguasai bentuk latihan loncat tali ini. Pengaruh latihan ini sangat membantu untuk membina kekuatan kaki, pergelangan kaki, daya tahan, koordinasi gerak, dan membantu peningkatan kualitas gerak pergelangan tangan. Aksan (2012, hlm. 92) mengemukakan “latihan ini sangat baik untuk membina daya tahan, kelincahan

kaki, dan kecepatan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan lebih lentur dan kuat. Proses latihan dapat dilakukan dengan loncat satu kaki, secara bergantian (seperti lari biasa), loncat dua kaki, dan masih bentuk variasinya”. Seperti yang dikemukakan oleh Hetti (2010, hlm. 47) “program latihan loncat tali atau *skipping* sangat baik untuk membina daya tahan, kelincahan kaki, kekuatan kaki, koordinasi gerak, dan kecepatan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan lebih kuat dan lentur”. Sedangkan menurut Usman (2010, hlm. 50) “latihan loncat tali banyak manfaatnya, antara lain untuk membina daya tahan, kelincahan, kelenturan pergelangan tangan, menguatkan kaki dan tungkai serta jari-jari kaki”. Dari pendapat yang sudah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa latihan *skipping* merupakan salah satu jenis latihan yang sangat baik untuk membina daya tahan, kekuatan *power* tungkai, kelincahan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan agar lebih lentur dan kuat.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, peneliti bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan komponen kondisi fisik dalam olahraga bulutangkis”.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Masalah penelitian merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data dan analisis dari data tersebut sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari sebuah penelitian. Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, masalah penelitian yang penulis rumuskan adalah :

1. Apakah latihan *skipping* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelenturan pergelangan tangan dalam olahraga bulutangkis?
2. Apakah latihan *skipping* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai dalam olahraga bulutangkis?
3. Apakah latihan *skipping* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan dalam olahraga bulutangkis?
4. Apakah latihan *skipping* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan dalam olahraga bulutangkis?

### C. Tujuan Penelitian

Dari beberapa masalah yang telah dipaparkan di rumusan masalah di atas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan kelentukan pergelangan tangan dalam olahraga bulutangkis.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan *power* tungkai dalam cabang olahraga bulutangkis.
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan kelincahan dalam olahraga bulutangkis.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan daya tahan dalam olahraga bulutangkis.

### D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis mengharapkan ada manfaat dan kegunaan yang bisa digeneralisasikan. Adapun manfaat penelitian ini adalah :

#### 1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menjadi sumbangan pengetahuan bagi para pelatih olahraga khususnya untuk olahraga bulutangkis, dalam mengetahui kemampuan ke empat komponen kondisi fisik dan memberikan *feedback* pada atletnya, agar atlet bisa berkembang dan menjadi lebih baik lagi dalam tingkat kemampuan aspek fisik.

#### 2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau informasi bagi pelatih olahraga, bagi orang yang akan meneliti mengenai komponen kondisi fisik dalam olahraga bulutangkis, pembina olahraga bulutangkis, dan guru pendidikan jasmani khususnya mengenai penerapan komponen kondisi fisik kelentukan pergelangan tangan, *power* tungkai, kelincahan dan daya tahan terhadap prestasi yang maksimal. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam proses pembinaan atlet bulutangkis yang dipandang mempunyai hubungan erat sekali dengan pencapaian prestasi.

## E. Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2015) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut :

1. Bab I : Berisikan uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat atau signifikan penelitian serta sistematika skripsi.
2. Bab II : Berisikan tentang landasan teori, kajian pustaka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori yang melandasi masalah skripsi yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam skripsi, serta posisi teoritik peneliti. Pada bab ini berisi tentang pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan komponen kondisi fisik dalam olahraga bulutangkis.
3. Bab III : Berisikan tentang metodologi penelitian yang berisikan tentang penjabaran rinci metode penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, pengumpulan data, dan teknik analisis data.
4. Bab IV : Berisikan tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk hasil temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.
5. Bab V : Berisikan kesimpulan dan saran, bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian. Ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau uraian padat.