

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi (Bangun, 2016). Di Indonesia sendiri olahraga dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Kualitas yang baik tersebut terlihat dari keberhasilan para atlet Indonesia yang mendapatkan suatu penghargaan dari berbagai cabang olahraga yang dipertandingkan, baik bersifat Daerah, Nasional, maupun Internasional. Prestasi yang diraih tersebut tidak terlepas dari pembinaan yang terprogram dan berkesinambungan. Menurut Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar, fungsi, dan tujuan olahraga yaitu: “Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”. Menurut (Aditia, 2015) olahraga merupakan salah satu unsur dalam kehidupan manusia, jika diberdayakan melalui cara yang tepat, olahraga termasuk usaha dari upaya bangkit. Dalam rangka pembentukan karakter, disiplin, keunggulan daya saing, produktivitas dan etos kerja yang bermanfaat dari individu-individu melakukannya secara sportif, maka olahraga menjadi penting artinya dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia untuk prestasi yang diinginkan.

Menurut (Zarwan & Hardiansyah, 2019) bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat, hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya gedung dan lapangan bulutangkis yang dibangun secara permanen baik di desa maupun di kota. Setiap gedung atau lapangan bulutangkis biasanya terdapat beberapa klub dengan berbagai macam nama klub dan pemain yang berbeda. klub yang berlatih di lapangan atau gedung bulutangkis mempunyai tujuan yang berbeda-beda, ada yang mempunyai tujuan latihan bulutangkis sekedar mengisi waktu luang dan berkeringat

dengan bermain bulutangkis, dan ada pula yang bertujuan berlatih untuk berprestasi dengan mencari bakat-bakat atlet yang dikembangkan dengan latihan bulutangkis usia dini, serta peningkatan melalui pendekatan ilmiah terhadap ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait.

Dalam upaya meningkatkan prestasi dalam olahraga, salah satu faktor yang perlu diperhatikan adalah kondisi fisik. Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih atau bertanding. (Zhannisa *et al.*, 2018) menyatakan bahwa kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usahapeningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluandasar yang tidak bisa ditawar lagi. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani serta kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Bulutangkis adalah salah satu permainan yang memerlukan kondisi fisik yang baik. Didalam permainan bulu tangkis, latihan kondisi fisik memiliki fungsi vital guna melindungi serta menaikkan kualitas kebugaran jasmani. Kualitas kesegaran jasmani berdampak pada kekuatan fisik saat menjalankan kegiatan setiap hari. Semakin tinggi kualitas kesegaran jasmani, akan berbanding lurus pada kekuatan fisik. Kondisi fisik ialah satu kesatuan utuh atas komponen-komponen yang tidak bisa dipisah, baik peningkatan atau pemeliharaan (Subarjah, 2013). Aspek kondisi fisik ialah elemen vital untuk

segala jenis olahraga termasuk bulutangkis yang mempunyai komponen dasar kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Aspek tersebut membantu aspek lain semacam teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik memastikan untuk membantu peran atlet saat bertanding, supaya bisa unjuk kemampuan dengan maksimal. Metode latihan kondisi fisik perlu dipersiapkan dengan baik, sistematis dan diperuntukkan guna menaikkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional sistem tubuh supaya atlet bisa memperoleh prestasi yang diinginkan.

Olahraga bulutangkis merupakan sebuah permainan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam memadukan keterampilan teknik, taktik dan mental pemain di dalam lapangan permainan (Zarwan & Hardiansyah, 2019). Dengan melihat kondisi fisik yang dominan dalam permainan olahraga bulutangkis, maka dibutuhkan latihan secara khusus untuk meningkatkan kondisi fisik bagi para pemain sehingga dapat meningkatkan performa atlet sehingga atlet dapat berprestasi lebih baik. Pada permainan bulutangkis membutuhkan kelincahan (*agility*) untuk mengubah posisi tubuh secepat mungkin secara tepat untuk menjangkau *shuttlecock* yang datang. Menurut Muhajir (2007) yang dikutip oleh (Daryanto & Hidayat, 2015) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.. Kelincahan sangat penting karena bertujuan menjaga daerah sendiri agar lawan tidak mendapatkan angka. Penggunaan kelincahan (*agility*) dalam waktu lama membutuhkan daya tahan (*endurance*) yang sangat besar karena pada satu set permainan bulu tangkis terdapat minimal 21 angka dan maksimal 30 angka untuk menyelesaikan set tersebut. Dalam satu pertandingan minimal terdapat 2 set dan maksimal 3 set.

Untuk dapat bermain bulutangkis dengan sebaik mungkin serta mencapai prestasi tinggi seorang pemain harus didukung dengan kondisi yang prima. Permainan bulutangkis bersifat *competitive sport* yang membutuhkan kesiapan fisik, teknik, taktik, dan mental. Selain itu, seorang pemain juga harus memiliki teknik dasar bermain bulutangkis yang benar. Atlet bulutangkis yang benar harus menguasai berbagai komponen pendukung prestasi. Menurut

(Budiwanto, 2012) untuk mencapai suatu prestasi maksimal ada empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, yaitu: pengembangan fisik (*physical build-up*), pengembangan teknik (*technical build-up*), pengembangan mental (*mental build-up*), dan kematangan juara Sesuai dengan perkembangan pengetahuan, sekarang ini telah berkembang suatu istilah yang lebih populer dari *physical build-up* yaitu *physical conditionin* yang maksudnya adalah pemeliharaan kondisi/keadaan fisik. Bahwa kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

Berdasarkan uraian yang telah peneliti kemukakan, maka peneliti tertarik mengadakan penelitian terhadap permasalahan yang dikemukakan pada UKM Bulutangkis Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Dalam langkah awal tentunya peneliti telah melakukan pengamatan untuk melihat bagaimana kondisi nyata dari apa yang akan diteliti nantinya. Peneliti memilih UKM Bulutangkis Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro sebagai obyek observasi awal, karena di UKM tersebut belum ada penelitian terkait kondisi fisik yang telah dikemukakan diatas.

1.2 Identifikasi Masalah

Melihat dari uraian latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- (1) Belum diketahui secara pasti kondisi fisik pada atlet UKM bulutangkis Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
- (2) Pentingnya kondisi fisik bagi pemain bulutangkis karena mendukung dalam penguasaan teknik.
- (3) Belum diketahui faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet UKM bulutangkis Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, agar penelitian ini mempunyai tujuan dan arah yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada profil kondisi fisik ukm bulutangkis universitas nahdlatul ulama sunan giri bojonegoro. Oleh karena itu, agar pembahasan menjadi fokus dan juga mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, maka dalam skripsi ini dibatasi serta komponen yang diukur adalah komponen kondisi fisik, yaitu tinggi badan, kekuatan ototlengan, *power* tungkai, kelincahan, dan daya tahan.

1.4 Rumusan Masalah

Dari pemaparan latar belakang diatas, rumusan masalah yang diajukan dalam peneliti ini sebagai berikut:

- (1) Bagaimanakah Kondisi Fisik Mahasiswa UKM Bulutangkis Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri?
- (2) Seberapa kondisi fisik Mahasiswa UKM Bulutangkis Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

- (1) Untuk mengetahui kondisi fisik Mahasiswa UKM Bulutangkis Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
- (2) Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik Mahasiswa UKM Bulutangkis Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

1.6 Manfaat Penelitian

- (1) Bagi UKM bulutangkis

Bagi mahasiswa ukm supaya mengetahui keadaan kondisi fisik yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting.

(2) Bagi pelatih

Bisa dibuat acuan dalam melatih fisik dengan sesuai porsi yang dibutuhkan mahasiswa ukm tersebut.

