

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu bentuk fisik aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditunjukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang di perlukan dalam melakukan tugasnya. Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari.

Olahraga merupakan salah satu bidang yang mendapat perhatian secara nasional di indonesia, terutama dalam meningkatkan kualitas manusia yang menjunjung tinggi nilai *sportifitas*, disiplin untuk ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan usaha untuk meningkatkan kualitas manusia yang ditunjukan kepada kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat indonesia. Pengembangan olahraga indonesia adalah untuk meningkatkan potensi olahraga, salah satu diantaranya adalah olahraga bulutangkis.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak penggemarnya, tidak terbatas pada usia remaja saja tetapi juga anak – anak dan orang tua, baik pria maupun wanita. Hal ini disebabkan cabang olahraga bulutangkis yang tidak terlalu sukar untuk dipelajari dan dimainkan. Pada dasarnya bermain bulutangkis dapat dimanfaatkan untuk tujuan rekreasi, meningkatkan kesehatan dan

meningkatkan prestasi maupun sosialisasi. Bulutangkis di Indonesia merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer diantara cabang olahraga lainnya.

Permainan bulutangkis adalah permainan bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang lawan satu orang, atau dua orang lawan dua orang. Bulutangkis sebagai olahraga hiburan dan pertandingan digemari tua muda diseluruh dunia. Dalam hal ini permainan bulutangkis mempunyai tujuan bahwa seorang pemain berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecocks* dan jatuhnya di dalam daerah permainannya sendiri. Oleh karena itu, permainan bulutangkis merupakan salah satu permainan yang membutuhkan mobilitas yang tinggi, karena harus berusaha menyerang daerah lawan sebelum lawan siap pada posisinya.

Pemain bulutangkis juga dituntut untuk memahami dan menguasai komponen dasar bermain bulutangkis, salah satu teknik dasar bermain bulutangkis meliputi : teknik memegang raket, teknik memukul *shuttlecocks* dan teknik penguasaan kerja kaki (*footwork*). Karakteristik pada permainan bulutangkis juga terbilang berbeda dengan permainan lain, pada permainan bulutangkis mempunyai karakteristik yang khas yaitu mengejar *shuttlecocks* agar tidak jatuh di daerahnya sendiri, pemain harus mengejar kemanapun arah *shuttlecocks* dengan tujuan *shuttlecocks* dapat jatuh di daerah permainan lawan, kemudian kekuatan lengan saat permainan sangat diperlukan untuk keberlangsungan dalam suatu pertandingan.

Didukung adanya kenyataan bahwa dari cabang olahraga ini telah memperlihatkan prestasi yang membanggakan. Perkembangan bulutangkis di Indonesia sekarang ini mengalami perkembangan yang pesat, dilihat dari segi banyaknya sekolah bulutangkis yang lahir di beberapa kota di setiap daerah, hal ini

dibuktikan dengan munculnya klub atau sekolah bulutangkis di berbagai pelosok daerah di suatu kota serta banyaknya pertandingan– pertandingan yang diikuti oleh berbagai usia dan jenis kelamin. Sebagai salah satu bukti bahwa bulutangkis mulai masuk ke kota/kabupaten, yaitu dengan adanya Klub Patunas yang terletak di Kuala Tungkal. Klub Patunas berdiri pada tahun 2012 sampai sekarang, merupakan suatu wadah sebagai tempat penyaluran bakat bagi para anak usia dini sampai usia remaja dan lanjutan yang ingin mengembangkan bakat mereka di dunia bulutangkis. Pelatihan diselenggarakan pada setiap hari senin, rabu, jumat, pukul 16.00 WIB - 20.00 WIB, di Hall Patunas, Kuala Tungkal. Klub Patunas merupakan salah satu Klub Bulutangkis unggulan yang ada di Kuala Tungkal, dibuktikan dengan pencapaian prestasi sebagai *runner-up* disetiap turnamen resmi yang diselenggarakan oleh PBSI Provinsi Jambi pada tahun 2018 ini. Pencapaian prestasi sebagai *runner-up* tentu merupakan sebuah prestasi yang kurang membanggakan bagi Klub Patunas, karena Klub Patunas mempunyai banyak keunggulan diantaranya yaitu dari segi sarana berlatih, mempunyai 3 lapangan bulutangkis yang juga merupakan tempat digelarnya turnamen pertandingan resmi disetiap tahun. Dari segi pelatih, Klub Patunas memiliki 3 orang pelatih yang merupakan mantan atlet bulutangkis berprestasi di Jambi pada masanya.

Pada saat ini jumlah peserta klub Bulutangkis mencapai 27 peserta dan terdiri dari kelompok usia dini sampai kelompok remaja, dalam setiap latihan terdiri dari dua sesi latihan. Pada saat proses latihan, semua peserta melakukan tugasnya masing-masing sesuai yang diperintahkan oleh pelatih. Berdasarkan pengamatan penulis, sebagian besar peserta Klub Patunas memiliki titik lemah yang sama, yaitu pada

kekuatan pukulan pada lengan pemain, banyak pukulan yang masih lambat dan tidak tepat, sehingga koordinasi gerakan menjadi kurang baik, dan gerakan tubuh yang kurang efektif kemudian *smash* yang belum kencang. Pengamatan penulis juga didukung dengan pendapat dari pelatih Klub Patunas yang menyatakan bahwa kelemahan sebagian besar peserta Klub Patunas ada pada aspek gerakan ayunan lengan saat melakukan pukulan, pengamatan tidak berhenti hanya pada proses latihan, pada saat gekaran pertandingan resmi juga terlihat ketika sebagian besar peserta Klub Patunas kalah dalam aspek kekuatan lengan saat melakukan pukulan.

Dari beberapa kali pengamatan penulis dapat terlihat dengan jelas bahwa aspek kekuatan lengan saat melakukan pukulan menjadi masalah yang serius di kubu Klub Patunas, karena itu dibutuhkan perlakuan secara khusus yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan lengan peserta Klub Patunas.

Karena itu faktor kondisi fisik lengan menjadi hal yang tidak kalah pentingnya dalam permainan bulutangkis, tujuannya adalah agar pemain dapat melakukan pukulan dengan benar dan cepat. Hal tersebut berkaitan dengan permainan bulutangkis membutuhkan gerakan yang *eksplosif* dan cepat, sehingga faktor gerakan lengan saat pukulan menjadi sangat penting dalam permainan bulutangkis. Gerakan lengan saat pukulan erat kaitannya dengan kekuatan, sehingga banyak cara untuk melatih kekuatan otot lengan pemain bulutangkis.

Kekuatan otot adalah kemampuan otot yang menggunakan tenaga maksimal untuk mengangkat beban. Otot-otot yang kuat dapat melindungi persendian yang dikelilinginya kemungkinan terjadinya cedera karena aktivitas fisik. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan dari otot lengan untuk membangkitkan tegangan dalam

suatu tahanan dan mengangkat beban. Kekuatan otot lengan di dalam bulutangkis dibutuhkan untuk mengontrol kekerasan pukulan atau jauh dekatnya hasil pukulan ke lawan. Semakin kuat otot lengan saat memukul atau menerima pukulan maka semakin baik kontrol saat permainan, berikut beberapa latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan pada pemain bulutangkis, diantaranya yaitu variasi latihan *plank* dan *push up*.

Latihan *plank* merupakan salah satu latihan dalam *core*. Latihan *plank* sangat baik untuk tubuh karena *plank* tidak hanya melatih dan mengencangkan perut, namun juga melatih kekuatan lengan, bahu dan paha. Latihan ini sangat sederhana namun banyak memberikan manfaat. *Plank* sangat disarankan karena selain untuk melatih otot inti tubuh, juga menjaga otot agar tidak mudah cidera ketika mengangkat beban terutama lengan. Dengan kekuatan maksimal pada bagian otot lengan, akan membantu meningkatkan prestasi cabang olahraga tertentu.

Diketahui ada beberapa variasi latihan *push up*. Antara lain *diamond push-up* dan *push up* dengan bangku. Diketahui bahwa pola tersebut pada prinsipnya mempunyai tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan kekuatan otot lengan yang berperan dalam meningkatkan gerakalan pukulan dalam bulutangkis. Dengan keefektifan kedua pola tersebut, diharapkan menjadi salah satu bentuk inovasi latihan *push-up* agar atlet tidak merasa bosan dalam latihan kekuatan otot lengan.

Banyak sekali bentuk variasi latihan *plank* dan *push up* tetapi untuk atlet usia dini dapat menggunakan bentuk latihan *plank* yang sederhana. Beberapa bentuk variasi *plank* yang dapat diterapkan yaitu *elbow plank*, *straight arm plank* dan bentuk latihan *push-up* yang dapat diterapkan yaitu *diamond push up* dan *push up* dengan

bangku. Variasi *Plank* dan *push up* perlu dikembangkan karena mengingat manfaatnya yang sesuai dengan tujuan yaitu menguatkan otot lengan juga dapat meningkatkan stabilitas. Sehingga diharapkan variasi *plank* dan *push up* dapat membantu meningkatkan kondisi fisik terutama kekuatan otot lengan untuk atlet bulutangkis usia 13-19 tahun.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis merasa terketuk untuk meningkatkan kondisi fisik yaitu kekuatan bagian lengan dan hal tersebut diwujudkan dalam bentuk penelitian secara ilmiah yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan *Plank* dan *push up* terhadap Kekuatan Otot Lengan pada Atlet Bulutangkis Putra Klub Patunas Kuala Tungkal”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, didapatkan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kekuatan otot lengan atlet bulutangkis klub Patunas masih belum baik
2. Kekuatan pukulan pada lengan pemain, banyak pukulan yang masih lambat dan tidak tepat, sehingga koordinasi gerakan menjadi kurang baik
3. Gerakan tubuh yang kurang efektif kemudian *smash* yang belum kencang

1.3 Batasan Masalah

Mengingat pada uraian yang telah tercantum pada identifikasi masalah, maka agar penelitian lebih fokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud, penulis membatasi pada ruang lingkup penelitian menggunakan bentuk latihan *plank* yaitu meliputi *elbow plank* dan *straight arm plank*, dan latihan *push up* menggunakan bentuk latihan *diamond push up* dan *push up* dengan bangku. Untuk mengukur

kekuatan otot lengan menggunakan alat ukur *pull and push dynamometer* pada atlet bulutangkis putra Klub Patunas.

1.4 Definisi Operasional

1. Variasi Latihan *Plank* adalah bentuk variasi latihan kekuatan otot lengan yang dilakukan dengan 2 bentuk latihan *plank* yaitu *elbow plank* dan *straight arm plank*.
2. Latihan *Push up* adalah bentuk latihan kekuatan otot lengan yang dilakukan dengan 2 bentuk latihan *push up* yaitu *diamond push up* dan *push up* dengan bangku.
3. Kekuatan otot lengan adalah komponen otot lengan yang merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik dan kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera, serta dengan kekuatan otot lengan akan dapat membantu memperkuat stabilitas sendi pergerakan lengan saat melakukan pukulan dalam bulutangkis. Yang di ukur menggunakan *pull and push dynamometer*.

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembahasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan di teliti sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh variasi latihan *plank* dan *push up* terhadap kekuatan otot lengan pada atlet bulutangkis putra Klub Patunas Kuala Tungkal?”

1.6 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Variasi Latihan *Plank* dan *push up* terhadap Kekuatan Otot Lengan pada Atlet bulutangkis putra Klub Patunas Kuala Tungkal.

1.7 Manfaat Penelitian

Setiap permasalahan yang diteliti, diharapkan dapat memberikan dan memperoleh hasil yang positif dalam upaya pengembangan dan peningkatan prestasi, khususnya pada atlet Klub Patunas. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai bahan acuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kekuatan otot lengan atlet bulutangkis putra Klub Patunas Kuala Tungkal.
2. Sebagai informasi yang dapat dijadikan pegangan bagi pelatih di dalam upaya untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.
3. Sebagai bahan sumbangan bacaan di perpustakaan.
4. Bagi peneliti akan memberikan kontribusi yang baik pada Klub Patunas dalam proses peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet bulutangkis putra Klub Patunas.