

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Bulu tangkis dapat di mainkan di dalam maupun di luar ruangan, di atas lapangan yang di batasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan bulu tangkis di bagi menjadi dua sama besar dan di pisahkan oleh net yang tergantung di tiang net yang di tanam di pinggir lapangan.

Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia yang di gemari dan di minati berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan jenis kelamin. Baik pria maupun wanita dapat memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Untuk dapat bermain bulu tangkis dengan nyaman di butuhkan berbagai macam perlengkapan, di antaranya yaitu; raket, *shuttlecock*, kaos olahraga, celana olahraga, sepatu olahraga, dan lain sebagainya.

Dalam cabang olahraga bulu tangkis, ada beberapa teknik dasar yang harus benar-benar di kuasi secara baik oleh setiap atlet bulu tangkis. Seperti *service*, *lob*, *dropshoot*, *netting*, *drive*, dan *smash*. Teknik yang baik akan sangat menguntungkan bagi atlet untuk mematikan pergerakan lawan dan mendapatkan poin, terlebih lagi untuk memenangkan pertandingan. Pertandingan bulu tangkis di mulai dengan salah satu atlet melakukan servis kepada lawannya. Tak dapat di pungkiri lagi bahwa service

merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting di kuasi secara benar oleh setiap atlet bulu tangkis.

Usaha membangun Indonesia dalam rangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, sebagai mempersiapkan sumber daya manusia sebagai pelaksanaan pembangunan di masa yang akan datang, maka dari itu salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah pembinaan generasi muda melalui pembinaan olahraga berprestasi, pemerintah daerah dan masyarakat dapat mengembangkan :

1. Perkumpulan olahraga,
2. Pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan,
3. Sentra pembinaan olahraga prestasi,
4. Pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan,
5. Prasarana dan sarana olahraga prestasi,
6. Sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga,
7. Sistem informasi keolahragaan, dan
8. Melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan internasional sesuai dengan kebutuhan.

Untuk mencapai prestasi optimal di perlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik. Latihan juga membentuk atau mengubah respon fisiologis, di samping elemen fisik yang terlibat dalam latihan untuk menjadi seorang atlet yang handal. Pada saat ini banyak hal yang perlu di perhatikan oleh pembina atau pelatih dan bagi atlet

itu sendiri, misalnya faktor teknik, taktik, mental dan kondisi fisik dan juga mode latihan yang mendukung peningkatan faktor-faktor di atas.

Bulu tangkis sebagai salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan di gemari oleh masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak sampai tingkat orang tua, laki-laki maupun perempuan. Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) sebagai induk organisasi bulu tangkis dengan mengadakan kejuaraan-kejuaraan atau kompetisi dalam berbagai tingkat daerah dan usia.

Menurut Khairudin (2017: 12) mengatakan bahwa “untuk meningkatkan prestasi atlet dalam permainan bulu tangkis, latihan kondisi fisik merupakan satu hal yang sangat penting di lakukan, karena walau bagaimanapun bagusnya teknik atlet dalam bermain, bila kondisi fisik menurun maka hilanglah teknik nya”.

Cabang olahraga bulu tangkis merupakan salah satu jenis cabang olahraga prestasi yang sangat terkenal di seluruh dunia. Saat ini asal-usul jenis cabang olahraga ini belum di ketahui pasti, karena memang pada awalnya cabang olahraga ini di mainkan oleh beberapa negara seperti Inggris, India, dan China. Pada saat ini, hampir semua negara di seluruh dunia berlomba-lomba untuk mempelajari dan mengembangkan berbagi teknik, taktik serta strategi permainan bulu tangkis.

Permainan bulu tangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat di lakukan dengan cara satu lawan satu orang atau dua lawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan di batasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan. Tujuan dari permainan bulu tangkis adalah

berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* serta menjatuhkan di daerah sendiri. Subardjah (2002 : 13).

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu yang perlu di perhatikan dalam mengembangkan permainan bulu tangkis. Seorang atlet bulu tangkis harus menguasai teknik dasar bulu tangkis secara benar, hal tersebut berpengaruh terhadap pengembangan mutu prestasi bulu tangkis. Sebab, menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya di tentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan. Dalam permainan bulu tangkis terdapat beberapa teknik dasar, di antaranya pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhand stoke*).

Untuk mencapai atau mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang di harapkan dalam melakukan pembinaan olahraga bulu tangkis salah satu faktor yang di perlukan adalah adanya bakat, minat dan di iringi dengan kondisi fisik yang prima.

Dalam hal ini penulis hanya mengambil kondisi fisik dalam permainan bulu tangkis. Komponen kondisi fisik yang di maksud adalah kecepatan, kelincahan, daya tahan tubuh.

Berdasarkan observasi yang saya lakukan, di PB Serumpun Nipah Kecamatan Nipah Panjang, penulis beranggapan bahwa sebagian atlet belum memiliki kondisi fisik yang baik, karena pada saat latihan atlet banyak yang tidak serius pada saat melakukan pemanasan dalam latihan tersebut. Selanjutnya informasi yang saya dapatkan dari beberapa atlet, mengatakan bahwa mereka belum terlalu lama mengikuti latihan, dan latihan pun di lakukan dengan waktu yang tidak intensif. Jika di perhatikan dari

masing-masing atlet bulu tangkis di PB Serumpun Nipah Kecamatan Nipah Panjang, terlihat sangat jelas perbedaan kondisi fisik yang sangat signifikan antara atlet satu dengan atlet lainnya, terlihat bahwa komponen kondisi fisik pada atlet tersebut masih banyak yang di bawah rata-rata, terutama pada kecepatan, kelincahan, dan daya tahan tubuh atlet, dan masih banyak atlet yang malas dalam melakukan pemanasan sebelum latihan bermain.

Untuk mencapai prestasi bulu tangkis yang setinggi-tingginya seharusnya ada perencanaan yang baik dan upaya pembinaan secara sistematis. Berhasilnya pembinaan atlet tidak hanya tergantung dari bakat kemampuan atlet dan keahlian pelatih, berbagai faktor perlu di perhatikan karena prestasi merupakan hasil suatu sistem pembinaan yaitu Keterpaduan antara semua komponen sebagai suatu kesatuan sistem yang ditujukan untuk menghasilkan prestasi atlet setinggi-tingginya menghadapi pertandingan atlet harus memiliki kesiapan mental di samping kesiapan fisik dan keterampilan.

Kesiapan mental adalah keadaan mental seseorang di mana sumber-sumber kemampuan jiwanya yaitu akal, kehendak dan emosi siap untuk melakukan tugas sesuai dengan kemampuannya. Kesiapan mental yang kurang baik akan mengakibatkan atlet tidak dapat menanggung beban mental yang seharusnya dapat ditanggungnya. Dari uraian tersebut latihan mental sangat penting diberikan kepada atlet oleh pelatih, sehingga pada saat pertandingan atlet tersebut sudah siap menghadapi situasi apapun di lapangan.

Visualisasi dapat meningkatkan reaksi fisik dan *psikologis*, mampu membangun kepercayaan diri atlet dalam menampilkan kemampuan dan keterampilannya di bawah tekanan di dalam berbagai situasi. Visualisasi adalah latihan kekuatan untuk otak, seperti fisik kardiovaskular, otot, otak dan mental juga akan kuat jika dilatih setiap hari. Meski awalnya tidak nyaman tapi bisa mencapai tahap kekuatan dan ketahanan itu melalui latihan terus-menerus. Beberapa penelitian menyebutkan latihan mental seperti visualisasi bisa sama efektifnya dengan latihan fisik. Dalam sebuah kelompok atlet ketika sebagian diminta untuk biasa berlatih memvisualisasikan bahwa mereka berhasil mengangkat beban tertentu, mereka lebih berakhir dengan keberhasilan dibanding mereka yang hanya bersandar pada latihan fisik semata.

Oleh karena itu, kondisi fisik sangat berperan sekali dalam mendukung penampilan prima. Dan keberhasilan dalam bermain bulu tangkis. Di samping itu kondisi fisik juga mempengaruhi kemampuan teknik yang dibutuhkan dalam permainan bulu tangkis. Apabila seorang atlet mempunyai teknik yang sangat baik, apabila komponen kondisi fisik yang tidak mendukung maka Seorang atlet tersebut tidak akan bisa mencapai suatu prestasi yang baik.

Berdasarkan pengamatan saya pada atlet bulu tangkis PB Serumpun Nipah Kecamatan Nipah Panjang, pada saat melakukan latihan atau melakukan pertandingan, atlet PB Serumpun Nipah Kecamatan Nipah Panjang sangat kurang dalam mengoptimalkan permainan dikarenakan kondisi fisik atlet, terutama pada kecepatan, kelincahan, dan daya tahan tubuh tidak dalam keadaan optimal, serta sering terjadi kesalahan-kesalahan dalam melakukan suatu gerakan yang seharusnya bola dapat

dengan mudah dijangkau dan dikembalikan kepada lawan, namun hasilnya tidak sama sekali mampu untuk dikembalikan. Dikarenakan masih ada kelemahan yang cukup terlihat dari atlet PB Serumpun Nipah Kecamatan Nipah Panjang terutama mengenai keadaan kondisi fisik.

Berdasarkan latar belakang di atas yang di kemukakan maka penulis sangat tertarik untuk mengkaji lebih mendalam dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis PB Serumpun Nipah Kecamatan Nipah”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan pada bagian yang terdahulu, maka masalah dapat di identifikasikan yaitu :

1. Masih ada atlet di PB Serumpun Nipah Kecamatan Nipah Panjang yang memiliki kondisi fisik yang lemah Saat bermain atau bertanding.
2. Masih ada atlet PB Serumpun Nipah Kecamatan Nipah Panjang yang mudah lelah dan tidak dapat mengoptimalkan kondisi fisik saat bermain atau bertanding.
3. Belum di ketahui nya sejauh mana kecepatan, kelincahan dan daya tahan tubuh atlet PB Serumpun Nipah Kecamatan Nipah Panjang.

1.3 Batasan Masalah

Untuk menjelaskan masalah dalam penelitian ini, maka perlu batasan masalah agar peneliti lebih dalam pengkajiannya. Adapun batasan masalah peneliti ini adalah analisis kondisi fisik atlet PB Serumpun Nipah Kecamatan Nipah Panjang yang meliputi Kecepatan, Kelincahan, dan Daya Tahan.

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan judul yang diajukan dalam penelitian ini, maka dapat di rumuskan rumusan masalahnya dalam penelitian ini yaitu : bagaimana kondisi fisik atlet PB Serumpun Nipah Kecamatan Nipah Panjang?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang ada maka tujuan penelitian ini adalah bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet PB Serumpun Nipah Kecamatan Nipah Panjang.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan sumbangsih yang positif dan bermanfaat sebagai berikut :

1. Sebagai informasi yang dapat dijadikan pegangan bagi pelatih di dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan kelincahan, kecepatan, dan daya tahan tubuh PB Serumpun Nipah Kecamatan Nipah Panjang dalam bermain bulu tangkis.
2. Peneliti ini akan memberikan kontribusi yang baik pada cabang olahraga bulu tangkis PB Serumpun Nipah Kecamatan Nipah Panjang untuk meningkatkan kemampuan bermain bulu tangkis terutama pada kexepatan, kelincahan dan daya tahan tubuh.
3. Sebagai bahan referensi untuk rekan-rekan mahasiswa pada Kepelatihan Olahraga, yang berminat untuk melakukan penelitian selanjutnya yang relevan dengan

penelitian ini dengan melibatkan variabel-variabel lain serta dengan populasi yang lebih luas.