

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Physical literacy atau literasi fisik merujuk pada pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan untuk memahami, menikmati, dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. Konsep ini meliputi kemampuan individu dalam memahami aturan, teknik dasar, serta aspek psikologis dan fisik yang terkait dengan fisik. Dalam konteks ini, literasi fisik bukan hanya tentang pengetahuan teoritis tetapi juga pengembangan keterampilan praktis yang mendukung partisipasi aktif dalam fisik tertentu. Keterampilan dan pengetahuan ini penting untuk meningkatkan kinerja atlet, mempercepat proses pembelajaran, serta memperkuat dasar bagi pengembangan fisik secara keseluruhan.

Literasi fisik didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengerti, mengevaluasi, dan menerapkan informasi yang terkait dengan aktivitas fisik atau fisik dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini tidak hanya mencakup pengetahuan tentang teknik fisik, tetapi juga mencakup pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan kesejahteraan tubuh. Secara lebih rinci, literasi fisik berfokus pada empat dimensi utama: pengetahuan tentang fisik, keterampilan praktis dalam fisik, sikap positif terhadap aktivitas fisik, dan kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dalam konteks fisik.

Untuk atlet badminton, Physical literacy dapat mencakup pemahaman tentang aturan permainan, teknik dasar seperti pukulan, footwork, serta strategi yang digunakan dalam pertandingan. Kemampuan untuk mengaplikasikan pengetahuan ini secara tepat dalam pertandingan menjadi kunci untuk

meningkatkan performa atlet. Oleh karena itu, literasi fisik menjadi aspek yang sangat penting dalam pengembangan keterampilan dan kemampuan atlet.

Dalam konteks atlet badminton di PB Nauval Sarolangun, literasi fisik merujuk pada pemahaman dan penerapan pengetahuan serta keterampilan khusus yang berkaitan dengan fisik bulu tangkis. Hal ini mencakup beberapa aspek, seperti pemahaman teknik dasar badminton, seperti pukulan forehand, backhand, smash, dan drop shot, serta penerapan footwork yang efektif untuk bergerak di lapangan. Selain itu, Physical literacy juga mencakup pemahaman taktik dan strategi permainan, termasuk bagaimana beradaptasi dengan gaya permainan lawan dan cara mengelola stamina selama pertandingan.

Secara khusus, bagi atlet di PB Nauval Sarolangun, Physical literacy berhubungan erat dengan aktivitas fisik mereka. Atlet yang memiliki literasi fisik yang baik cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pemanasan dan pendinginan, cara merawat tubuh agar tetap dalam kondisi optimal, serta bagaimana meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan. Hal ini berdampak langsung pada intensitas dan kualitas aktivitas fisik yang mereka lakukan dalam latihan maupun pertandingan.

Banyak atlet yang memiliki potensi untuk berkembang, namun sering kali tidak memaksimalkan kemampuan mereka karena kurangnya literasi fisik. Hal ini dapat menghambat peningkatan performa atlet dalam jangka panjang. Dalam hal ini, atlet badminton PB Nauval Sarolangun juga tidak terlepas dari tantangan serupa. Meskipun mereka terlibat aktif dalam latihan dan pertandingan,

pengetahuan yang terbatas tentang teknik, taktik, dan pentingnya pemeliharaan tubuh dapat mempengaruhi kualitas aktivitas fisik mereka.

Sebagai contoh, beberapa atlet mungkin tidak menyadari pentingnya latihan kelincahan untuk meningkatkan footwork atau kurangnya pemahaman tentang cara merencanakan strategi permainan yang efektif. Selain itu, banyak atlet yang tidak cukup memahami bagaimana mengelola energi mereka selama pertandingan yang panjang dan melelahkan. Ketidakpahaman ini dapat berujung pada penurunan performa dan meningkatkan risiko cedera.

Permasalahan lain adalah kurangnya perhatian terhadap keseimbangan antara latihan fisik dan pemulihan. Atlet yang tidak memahami pentingnya pemulihan fisik yang cukup mungkin mengalami kelelahan yang berlebihan, yang dapat berdampak pada performa mereka dalam latihan dan pertandingan. Oleh karena itu, masalah utama yang dihadapi oleh atlet badminton PB Nauval Sarolangun adalah kurangnya pemahaman tentang Physical literacy yang dapat mempengaruhi kualitas aktivitas fisik mereka.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa literasi fisik dapat meningkatkan kinerja atlet secara signifikan. Atlet dengan tingkat literasi fisik yang tinggi memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang teknik fisik, serta pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana memelihara kebugaran tubuh dan menghindari cedera. Selain itu, literasi fisik juga berhubungan dengan peningkatan motivasi untuk berlatih secara teratur dan meningkatkan keterampilan dalam fisik.

Dalam studi yang dilakukan oleh Green et al. (2019), ditemukan bahwa atlet yang memiliki literasi fisik yang baik cenderung memiliki kebiasaan latihan yang lebih baik, memahami pentingnya pola makan yang seimbang, dan memiliki tingkat kebugaran fisik yang lebih tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa literasi fisik yang tinggi berkontribusi langsung pada peningkatan performa atlet dalam berbagai cabang fisik, termasuk bulu tangkis.

Penelitian lain oleh Barnett et al. (2016) juga menunjukkan bahwa peningkatan literasi fisik pada atlet dapat membantu mereka untuk lebih memahami teknik yang benar, meningkatkan strategi permainan, dan menjaga keseimbangan antara latihan dan pemulihan. Dalam hal ini, data pendukung menunjukkan bahwa literasi fisik bukan hanya penting dalam meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga mempengaruhi kemampuan atlet untuk mempertahankan performa optimal dalam kompetisi.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara literasi fisik dan kinerja atlet di berbagai cabang fisik. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh McNeill et al. (2017) menemukan bahwa atlet yang memiliki pengetahuan tentang fisik dan keterampilan teknis yang lebih baik cenderung memiliki performa yang lebih tinggi dalam pertandingan. Dalam fisik badminton, pemahaman yang baik tentang teknik dan strategi dapat membantu atlet untuk mengambil keputusan yang lebih baik di lapangan, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas aktivitas fisik mereka.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Harmer et al. (2018) mengungkapkan bahwa atlet yang memiliki literasi fisik yang baik lebih mampu

menjaga kondisi fisik mereka melalui program latihan yang terstruktur dengan baik dan pemeliharaan tubuh yang efektif. Hal ini menegaskan bahwa literasi fisik tidak hanya mempengaruhi kemampuan teknis atlet, tetapi juga berdampak pada kebugaran fisik secara keseluruhan.

Meskipun banyak penelitian telah mengkaji hubungan antara literasi fisik dan kinerja atlet, belum banyak yang fokus pada atlet badminton di tingkat klub lokal seperti PB Nauval Sarolangun. Kebanyakan studi lebih terfokus pada atlet profesional atau di tingkat pendidikan tinggi, sementara penerapan literasi fisik di tingkat klub atau komunitas belum banyak diteliti. Selain itu, hubungan langsung antara tingkat literasi fisik dan kualitas aktivitas fisik pada atlet badminton lokal masih jarang ditemukan dalam literatur akademik.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap tersebut dengan mengeksplorasi bagaimana literasi fisik memengaruhi aktivitas fisik atlet badminton di PB Nauval Sarolangun, serta melihat dampaknya terhadap peningkatan kinerja mereka dalam latihan dan kompetisi. Penelitian ini menawarkan pendekatan baru dengan fokus pada klub badminton lokal, yang sering kali kurang mendapat perhatian dalam penelitian literasi fisik.

Dengan melibatkan atlet di PB Nauval Sarolangun, penelitian ini berupaya untuk mengidentifikasi bagaimana tingkat literasi fisik yang berbeda dapat mempengaruhi kualitas aktivitas fisik mereka, serta memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pengembangan fisik di tingkat lokal. Hal ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan strategi pelatihan yang lebih

efektif bagi atlet di klub-klub lokal, yang nantinya dapat diimplementasikan untuk meningkatkan performa atlet di seluruh Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini yaitu: Apakah terdapat hubungan antara physical literacy dan tingkat aktivitas fisik atlet badminton di PB Nauval Sarolangun?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yaitu: Untuk mengetahui hubungan antara physical literacy dan tingkat aktivitas fisik atlet badminton di PB Nauval Sarolangun

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teori

1. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori Physical literacy dalam konteks fisik, khususnya badminton, di tingkat klub lokal.
2. Menambah wawasan dalam memahami pentingnya literacy fisik dalam meningkatkan kinerja atlet dan aktivitas fisik mereka.
3. Mengembangkan pemahaman mengenai hubungan antara literacy fisik, pengetahuan teknis, dan kebugaran fisik atlet dalam cabang fisik bulu tangkis.

1.4.2 Manfaat Praktik

1. Sebagai referensi bagi pelatih dan manajemen PB Nauval Sarolangun untuk merancang program pelatihan yang lebih efektif, yang memperhatikan aspek literasi fisik untuk meningkatkan kinerja atlet.

2. Memberikan informasi yang berguna untuk pengembangan strategi pemeliharaan kebugaran fisik dan pemulihan yang lebih baik bagi atlet badminton di tingkat klub.
3. Mendorong peningkatan Physical literacy di kalangan atlet lokal, yang dapat berdampak langsung pada kualitas aktivitas fisik dan performa atlet di berbagai tingkat kompetisi.