

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Berbicara mengenai kesehatan, kesehatan adalah suatu keadaan normal baik jasmani maupun rohani sesuai porsinya yang dialami oleh makhluk hidup, kesehatan merupakan hak dasar manusia dan salah satu faktor yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia.

Banyak usaha dan aktivitas yang bermanfaat untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Berolahraga merupakan alternatif pilihan menjaga kesehatan tubuh karena mudah dilakukan dan tidak membutuhkan biaya mahal. Kembali berbicara tentang olahraga yang jika diartikan dalam kehidupan sehari-hari adalah “setiap aktivitas tubuh berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri kita sendiri”.

Menurut “Cholik Mutohir” olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan ataupun pertandingan. Prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki Ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan dasar negara atau Pancasila. (<http://id.wikipedia.org/olahraga>).

Dalam dunia olahraga khususnya permainan olahraga bulutangkis merupakan salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan Nasional. Keberadaanya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata, tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak, olahraga bulutangkis mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Berbicara tentang prestasi bulutangkis, Indonesia adalah salah satu negara yang paling diperhitungkan karena memiliki pemain-pemain bulutangkis terhebat. Kehebatan Indonesia di ajang kompetisi bulutangkis sudah santer terdengar sejak tahun 1960, ketika salah satu legenda bulutangkis Indonesia yang bernama Tan Joe Hok berhasil menjuarai turnamen bulutangkis All England dan meraih medali emas Asian Games. Bahkan Tan Joe Hok telah berhasil membawa tim bulutangkis Indonesia untuk pertama kalinya menjuarai kompetisi Piala Thomas pada tahun 1958 bersama 6 atlet bulutangkis putra lainnya.

Setelah itu, *trend* positif kompetisi bulutangkis di kancah dunia terus diperlihatkan oleh para atlet Indonesia. Pada tahun 1960 dan 1970, Indonesia memiliki Rudy Hartono dan juga TjunTjun yang namanya sangat disegani oleh para pesaingnya di seluruh dunia karena torehan prestasi mereka yang sungguh mengagumkan. Selanjutnya, pada era tahun 1980, kita mempunyai Lim Swie King yang juga mengharumkan nama Indonesia di dunia internasional lewat olah

raga bulutangkis. Pada tahun 1990, *trend* positif tersebut terus berlanjut dengan munculnya semakin banyak nama pemain bulutangkis handal dari Indonesia.

Kendati setelah itu prestasi bulutangkis Indonesia sempat menurun, namun kini para atlet bulutangkis Indonesia, seperti Taufik hidayat, LiliyanaNatsir, Markis Kido, dan lain-lain, telah mulai bangkit untuk kembali meneruskan tradisi juara di cabang olah raga bulutangkis sampai pada tahun 2012, dan kemudian hingga saat ini prestasi bulutangkis Indonesia sejak 2013 menjadi menurun di karenakan para pemain senior yang namanya telah tercatat sebagai peraih ataupun penyumbang gelar juara telah pensiun alias gantung reket. Dari kenyataan yang ada pada saat ini, Indonesia memiliki catatan penurunan prestasi dari tahun 2012-2015. Berikut grafik penurunan prestasi Indonesia mulai dari tahun 2012-2015.

Gambar 1 Grafik penurunan prestasi bulutangkis Indonesia



Dengan melihat grafik penurunan prestasi yang dialami Indonesia pada tahun 2012-2015, Indonesia masih tetap giat melakukan seleksi dengan mengadakan pertandingan dan kompetisi di berbagai daerah yang ada di Indonesia, guna mencari bibit-bibit baru yang akan dipersiapkan untuk menjadi regenerasi para senior nantinya.

Kemudian dilihat dari prestasi yang ditorehkan atlet bulutangkis PBSI Sumatera Utara di tingkat Internasional maupun Nasional, dalam catatan 2 tahun terakhir 2014-2015, prestasi yang dihasilkan para atlet PBSI Sumatera Utara masih jauh dari kata memuaskan, hal ini juga bisa dijadikan gambaran sebagai tolak ukur para atlet yang berada di daerah untuk lebih giat lagi berlatih, sebagai catatan kejuaraan yang di ikuti PBSI Sumatera Utara dan peraih medali dalam 2 tahun terakhir yaitu sebagai berikut:

Tabel 1 Data prestasi PBSI Sumut (Sumber PBSI Sumatera Utara 2014-2015)

No	WAKTU PELAKSANAAN	KEGIATAN	PRESTASI/HASIL
1	14-19 April 2014	<ul style="list-style-type: none"> - Mengikuti kejuaraan Djarum Arena Cirebon 2014 mengirimkan: - Tunggal dewasa putri <ol style="list-style-type: none"> 1. Millicent Wiranto 2. Jesica Muljati - Ganda dewasa putri <ol style="list-style-type: none"> 1. Yulia Yosephin/Jesica Muljati 	Tunggal dewasa putri juara I Ganda dewasa putri juara II
2	23-27 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> - Mengikuti kejuaraan Astec Indonesia International Challenge 2014 mengirimkan: - Tunggal putri 	Tunggal putri Yulia Yosephin masuk 16 besar

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Millicent Wiranto 2. Yulia Yosephin 3. Jesica Muljati 4. Linda Agnes 	
3	22-27 Oktober 2014	<ul style="list-style-type: none"> - Mengikuti kejuaraan Djarum Sirkuit Nasional Li-Ning Bali Open 2014 mengirimkan: - Tunggal putri <ol style="list-style-type: none"> 1. Linda Agnes 	Kalah di 16 besar
4	24-27 November 2014	<ul style="list-style-type: none"> - Mengikuti kejuaraan NBC Sydney International 2014 mengirimkan: - Tunggal putri <ol style="list-style-type: none"> 1. Yulia Yosephin 	Tunggal putri masuk di 16 besar
5	18-23 Juni 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Mengikuti kejuaraan Yonex Sunrise Hongkong Open 2015 mengirimkan: - Tunggal putri <ol style="list-style-type: none"> 1. Millicent Wiranto 2. Yulia Yosephin 	Kalah di babak penyisihan

Tabel di atas menunjukkan data prestasi atlet PBSI Sumatera Utara yang masih jauh seperti yang diharapkan, sejalan dengan perkembangan pembinaan PBSI di Sumatera Utara yang memiliki 33 Pengkot/Pengkab yang terus meningkatkan pola pembinaan prestasi bulutangkis guna untuk melahirkan atlet-atlet berprestasi baik di tingkat daerah, Nasional maupun Internasional.

Persaingan antar Pengkot/Pengkab PBSI di Sumatera Utara terus memperlihatkan kompetitifnya, hasil ini dapat dilihat dari Kejurprov yang diadakan pada tahun 2015 sebagai berikut:

Tabel 2 Data Kejurprov 2015 (sumber PBSI Sumut)

NO	Kabupaten/Kota	Jumlah peserta	Hasil medali		
			E	PR	PG
1	MEDAN	121	20	18	22
2	DELI SERDANG	31	-	-	2
3	SERDANG BEDAGAI	21	-	-	1
4	BINJAI	26	-	-	3
5	TANJUNG BALAI	25	-	-	-
6	ASAHAN	30	-	1	3
7	LABUHAN BATU	20	-	-	-
8	LABUHAN BATU UTARA	18	-	-	2
9	LABUHAN BATU SELATAN	14	-	-	1
10	PEMATANG SIANTAR	31	-	1	-
11	SIMALUNGUN	29	-	-	1
12	SIBOLGA	9	-	-	-
13	TEBING TINGGI	22	-	-	5
14	BATU BARA	5	-	-	-
15	PADANG SIDEMPUAN	22	-	-	-
16	LANGKAT	4	-	-	-
17	DAIRI	-	-	-	-
18	TANAH KARO	-	-	-	-
19	TAPANULI UTARA	16	-	-	-
20	TAPANULI SELATAN	16	-	-	-
21	TAPANULI TENGAH	26	-	-	-
22	TOBA SAMOSIR	-	-	-	-
23	MADINA	7	-	-	-
24	PADANG LAWAS UTARA	-	-	-	-
25	PADANG LAWAS	26	-	-	-
26	PAK-PAK BARAT	-	-	-	-
27	HUMBANG HASUNDUTAN	-	-	-	-
28	SAMOSIR	-	-	-	-
29	NIAS	-	-	-	-
30	NIAS SELATAN	-	-	-	-
31	GUNUNG SITOLI	8	-	-	-
32	NIAS UTARA	2	-	-	-
33	NIAS BARAT	-	-	-	-

Dari hasil Kejurprov tersebut di atas, dapat kita lihat bahwa Pengkot PBSI

Medan mendominasi seluruh nomor pertandingan, dengan merebut 20 emas, 18

perak, dan 22 perunggu. Kemudian diikuti oleh pengkab Asahan dengan 1 perak dan 3 perunggu. Tempat ketiga P. Siantar dengan 1 perak dan tempat keempat Tebing Tinggi dengan 5 perunggu dan Binjai menempati posisi kelima dengan 3 perunggu.

Keikutsertaan Pengkot PBSI Binjai turut andil meramaikan persaingan prestasi bulutangkis di Sumatera Utara, adapun catatan prestasi yang juga patut di jadikan perhatian bagi penulis yaitu pada atlet PBSI Kota binjai yaitu sebagai berikut:

Tabel 3 Data prestasi PBSI Binjai

NO	NAMA	PRESTASI
1	REZA NOVEANSYAH	Juara 3 O2SN 2015
2	VIERA AYUNDA	-
3	ILHAM SUMANTRI	-
4	HARAI SABARNO	-
5	DWIAN TRISSANDI	-
6	FADHILAH HAYATI	-
7	YUSRI TRIADI	-
8	DHENY WAHYUDI	-
9	RIZKI FAKHRURROZI ARHAN	-
10	ANGGA PRATAMA	-
11	AHMAD RAID FARHAN	-
12	SITI CHAIRANI	-
13	M.RIZKI FERNANDA	-
14	SITI AMALISKA	-
15	RAHMAD BUDIANSYAH	-
16	LAZUARDI AGUNG NUGROHO	-
17	NANANG RAMBE	-
18	BIMA AKBAR	Juara 1 kejuaraan cabang kota binjai 2015
19	FADLIN MUKHTAR	Juara 2 kejuaraan cabang kota binjai 2015
20	ABRAR ADJI	Semifinal kejuaraan cabang kota binjai 2014
21	NUSYIRWAN H. LBS	-
22	HERRY ANUGRAH	Semifinal kejuaraan cabang kota binjai 2014
23	NEVA	Juara 3 kejuaraan cabang kota binjai

		2014
24	DONI SETIAWAN	-
25	M. RIZKI TANJUNG	-

Dari catatan prestasi di atas yang diambil pada tahun 2015, masih banyak yang harus diperhatikan dalam pembinaan latihan di PBSI Kota Binjai, namun dengan demikian, proses pembinaan atlet PBSI Kota Binjai mulai terlihat membaik dengan torehan beberapa medali yang dihasilkan atlet PBSI Kota Binjai. Hal ini menimbulkan efek yang cukup baik bagi atlet lain untuk memacu semangat dan motivasi berlatih.

Pemain bulutangkis yang baik harus memiliki dan memperhatikan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, sehingga mempunyai dasar yang kuat dalam mencapai prestasi. Pada umumnya para pemain bulutangkis hanya berlatih teknik saja, pemain terkadang melupakan faktor penunjang lain yakni kondisi fisik, kondisi fisik adalah satu kesatuan komponen fisik yang dimiliki seseorang, kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang pemain di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Eri Pratiknyo, 2000: 1).

Kondisi fisik yang baik tidak dapat dicapai hanya dengan bermain olahraga itu sendiri, tetapi diketahui dari sistem kardio respirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, karenanya seorang pemain bulutangkis harus mempunyai kebugaran *aerobic* yang berarti daya tahan atau stamina guna menunjang di dalam melakukan aktivitas olahraga

bulutangkis. Kebugaran *aerobic* didefinisikan sebagai kapasitas maksimal untuk menghirup, menyalurkan, dan menggunakan oksigen, sedangkan kemampuan *anaerobic* dapat diketahui dengan kontraksi otot tubuh dalam melakukan gerak selama melakukan permainan bulutangkis, dengan demikian bermain bulutangkis membutuhkan dasar fisik yang baik, tetapi tidak meninggalkan faktor-faktor yang lain seperti teknik, taktik, dan mental pemain.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, dan dari beberapa komponen melatih fisik yaitu: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, akurasi, reaksi, dan koordinasi. Dari beberapa komponen yang ada, ada beberapa yang sangat menarik perhatian, dalam arti dari beberapa komponen tersebut masih ada yang kurang ketika diamati lebih dalam.

Dengan demikian, sesuai pengamatan beberapa waktu ini telah dapat ditarik sebuah permasalahan terhadap atlet bulutangkis yang berlatih di PBSI kota Binjai. Dalam beberapa pertandingan terakhir, ada beberapa kekurangan yang seharusnya lebih ditingkatkan, dikarenakan atlet yang bertanding pada saat itu terlalu cepat lelah dalam kurun waktu pertandingan kurang lebih 12 menit setiap set-nya, yang seharusnya pada dasarnya dalam pertandingan normal seorang atlet bulutangkis adalah 20 menit, dengan waktu seperti itu seharusnya atlet masih dapat menunjukkan kemampuan dengan baik, bahkan dengan kelincahan atlet, dari waktu yang telah tercatat sebelumnya, peneliti melihat kelincahan yang

seharusnya masih prima telah berkurang begitu cepat, itu juga dikarenakan daya tahan yang berkurang.

Adapun faktor lain yang menjadi penghambat prestasi atlet PBSI kota Binjai adalah kurangnya motivasi berprestasi atlet tersebut, hal ini dapat dilihat dari daya juang, kemauan, dan semangat atlet tersebut. Motivasi berprestasi menjadi bagian terpenting pada setiap atlet dikarenakan motivasi berprestasi ini dapat merubah sesuatu hal yang tidak mungkin menjadi mungkin dalam setiap olahraga prestasi khususnya dalam hal ini pada olahraga bulutangkis. Motivasi berprestasi ini dapat dijadikan sebagai pemicu semangat, daya juang, dan rasa percaya diri seorang atlet meningkat. Hal ini dapat dilihat dari suatu contoh, dengan hanya termotivasi ingin menjadi juara pada suatu pertandingan seorang atlet bisa memberikan permainan yang terbaiknya, bahkan ia sendiri tidak menduga dapat seperti itu.

Hal ini di karenakan motivasi dalam diri atlet tersebut telah tumbuh dari adanya keinginan untuk menjadi juara pada pertandingan tersebut. Dalam teori yang di kemukakan David McClelland (Robbins, 2001 : 173), “Dalam teorinya McClelland mengemukakan bahwa individu mempunyai cadangan energi potensial, bagaimana energi ini dilepaskan dan dikembangkan tergantung pada kekuatan atau dorongan motivasi individu dan situasi serta peluang yang tersedia”.

Seorang atlet bulutangkis harus memiliki kelincahan yang baik, dikarenakan dalam olahraga ini memiliki gerakan-gerakan yang tiba-tiba seperti:

berhenti mendadak, memutar badan dengan cepat, mundur tiba-tiba, dan masih banyak lagi gerakan-gerakan yang memerlukan kelincahan untuk menjangkau *shuttlecock* dan menguasai lapangan pertandingan. Adapun faktor lain yang berpengaruh setelah diamati, atlet PBSI kota Binjai kurang memiliki motivasi berprestasi, ada beberapa hal yang mengakibatkan kurangnya motivasi berprestasi atlet tersebut, yakni: lawan bertandingnya jauh peringkatnya di atas atlet tersebut, dari segi usia lawan yang lebih tua dari atlet tersebut, jam terbang yang kurang dimiliki atlet tersebut, dan masih banyak lagi faktor-faktor yang menjadi penghambat atlet untuk berprestasi dalam olahraga bulutangkis ini.

Dari pengamatan di atas, dapat ditarik kesimpulan dari permasalahan yang ada pada atlet PBSI kota Binjai, yakni kelincahan, daya tahan, dan motivasi berprestasi. Dari beberapa permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mengupas permasalahan yang ada pada atlet PBSI kota Binjai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapatlah dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini, masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Faktor-faktor apa sajakah yang dapat memberikan pengaruh terhadap kelincahan, daya tahan, dan motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet PBSI?
- 2) Apakah ada pengaruh latihan *shuttle run*, dan lari 12 menit terhadap kelincahan dan daya tahan?
- 3) Apakah latihan kelincahan, daya tahan, dan motivasi berprestasi akan meningkatkan prestasi terhadap prestasi atlet PBSI?
- 4) Apa saja

penyebab atlet tidak bisa mendapatkan prestasi? 5) Apakah pemain sering kelelahan dan hilang konsentrasi lebih cepat dalam permainan *streetset*?

C. Pembatasan Masalah

Setelah mengetahui latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka perlu ditentukan pembatasan masalah. Dalam hal ini peneliti membahas sasaran yang akan dicapai yaitu:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelincahan atlet PBSI kota Binjai.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan daya tahan atlet PBSI kota Binjai.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh motivasi berprestasi atlet atlet PBSI kota Binjai.
4. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelincahan, daya tahan, dan motivasi berprestasi atlet PBSI kota Binjai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut yaitu:

1. Apakah ada pengaruh kelincahan terhadap prestasi atlet PBSI kota Binjai tahun 2015?
2. Apakah ada pengaruh daya tahan terhadap prestasi atlet PBSI kota Binjai?

3. Apakah ada pengaruh motivasi berprestasi terhadap peningkatan prestasi atlet PBSI kota Binjai?
4. Apakah ada pengaruh kelincahan, daya tahan, dan motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet PBSI kota Binjai?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar prestasi, dalam permainan bulutangkis pada atlet PBSI Binjai tahun 2016.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan daya tahan terhadap prestasi PBSI Binjai tahun 2016.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh motivasi berprestasi terhadap atlet PBSI Binjai tahun 2016.
4. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh secara bersama-sama latihan kelincahan, daya tahan, dan motivasi berprestasi terhadap peningkatan prestasi atlet PBSI Binjai pada tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharap dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Manfaat bagi pelatih untuk memberikan gambaran tentang tingkat kemampuan kelincahan, daya tahan, dan motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet PBSI kota Binjai.
2. Memberi informasi informasi berapa besar peningkatan hasil latihan kontribusi kelincahan, daya tahan, dan motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet PBSI kota Binjai.

3. Memberi informasi yang bersifat alamiah, ataupun dapat di jadikan sebagai bahan diskusi atau seminar ataupun penelitian selanjutnya.
4. Sebagai bahan masukan kepada atlet, pelatih, pembina serta pemerhati cabang olahraga bulutangkis khususnya dalam meningkatkan kelincahan, daya tahan, dan motivasi berprestasi.
5. Untuk para pembina dan pelatih hasil penelitian ini bermanfaat sebagai rancangan untuk menyusun program latihan.
6. Untuk menambah pengetahuan dalam melakukan penelitian.