

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga ialah suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga dewasa ini sudah tren di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Karena olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Sebagai contoh salah satu cabang olahraga ialah cabang bulutangkis. Melalui kegiatan bulutangkis ini para remaja banyak menuai manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental maupun sosial.

Prestasi dibidang olahraga telah mampu memberikan kebanggaan dalam mengangkat dan mengharumkan nama bangsa dan negara di dunia Internasional. Salah satu cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia yaitu bulutangkis. Keberhasilan tersebut tidak lepas dari pembinaan yang dilakukan oleh Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) terhadap bibit-bibit unggul dalam menciptakan atlet-atlet yang berprestasi. Adanya pendidikan dan Pemusatan Pelatihan Daerah diharapkan akan dapat menghasilkan atlet-atlet daerah yang dapat memacu perkembangan Bulutangkis Nasional (Andy, 2015: 2).

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. Hermawan (2016: 13) mengungkapkan “dimana-mana kita melihat orang bermain bulutangkis, termasuk bulutangkis sebagai hiburan yang dimainkan di halaman rumah, di jalan, atau di taman umum”. Bulutangkis di Indonesia merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer diantara cabang olahraga lainnya.

Permainan bulutangkis sendiri mengalami perkembangan yang pesat, ini terbukti dengan prestasi yang tinggi untuk tingkat dunia. Di Indonesia mulai banyak bermuculan klub-klub bulutangkis yang membina dan melatih calon atlet bulutangkis sejak usia dini. Juga banyak kejuaraan bulutangkis yang telah diselenggarakan di Indonesia. Mulai dari level kabupaten/kota, provinsi, hingga tingkat nasional (Brian, 2015: 2). Permainan bulutangkis juga berkembang disekolah-sekolah, terutama pada SLTA, dan bulutangkis merupakan salah-satu cabang olahraga permainan yang masuk dalam kurikulum pendidikan sebagai olahraga yang wajib diajarkan dan terprogram dalam Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP), keberadaannya secara tidak langsung ikut serta dalam upaya mewujudkan pembangunan nasional yaitu pembangunan manusia yang berkualitas baik fisik maupun mental (Zanwar, 2006: 1).

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang mengharumkan nama bangsa Indonesia di tingkat dunia. Bulutangkis selalu meraih medali dalam ajang multi event seperti *SEA Games*, *ASIAN Games*, hingga *Olimpiade*. Sejak Olimpiade Barcelona 1992, Bulutangkis selalu meraih medali emas.

Namun di Olimpiade London 2012 bulutangkis Indonesia gagal mempersembahkan medali emas (Brian Raka, 2015: 2).

Bulutangkis atau badminton adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (net) diungkap Hermawan Aksan (2016: 14). 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 *shuttlecock* 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.

Seorang pemain selain harus memiliki mobilitas tinggi, pemain juga harus matang dalam pukulan-pukulannya, mengerti taktik dan strategi serta mampu membaca kekuatan lawan dan dimana letak kelemahannya. Pemain juga harus tahu seberapa besar kebugaran jasmani yang dimiliki. Salah satu komponen terpenting dari empat komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan adalah daya tahan kardiorespirasi.

Faktor kebugaran jasmani tidak kalah pentingnya dalam permainan bulutangkis, tujuannya adalah agar pemain mampu bertahan dalam bermain bulutangkis tanpa mengalami kelelahan. Hal tersebut berkaitan dengan permainan bulutangkis membutuhkan daya tahan kardiorespirasi. Daya tahan paru jantung atau disebut juga cardio respiratory adalah kemampuan fungsional paru jantung

mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Seorang pemain bulutangkis yang memiliki daya tahan paru jantung baik, tidak akan cepat kelelahan dalam bermain bulutangkis.

Kualitas daya tahan paru jantung dinyatakan dengan  $VO_2$ Maks, yaitu banyaknya oksigen maksimum yang dapat dikonsumsi dalam satuan ml/kg/bb/menit. Dalam permainan bulutangkis, kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau  $VO_2$ Maks yang tinggi sangat diprioritaskan. Apabila kedua pemain dengan kemampuan yang hampir sama, maka kalah atau menang ditentukan oleh kondisi fisiknya dan mental seorang pemain. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa daya tahan aerobik atau  $VO_2$ Maks menjadi salah satu faktor penentu kemenangan dalam permainan bulutangkis.

Adanya tuntutan prestasi yang tinggi, maka perlu dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, terutama dalam metode latihan, sehingga penguasaan teknik dasar dapat dikuasai dengan sempurna. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu yang perlu dikembangkan untuk prestasi permainan. Teknik dasar bulutangkis harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu, guna dikembangkan mutu prestasi bulutangkis sebab menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis. Teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis adalah : 1) Cara memegang raket, b) Pengaturan gerakan kaki, c) Penguasaan pukulan, d) Type permainan ( Zanwar, 2006 : 2 ).

Permainan bulutangkis mula-mula menggunakan skor 15, artinya, siapa yang lebih dahulu mencapai angka 15 dinyatakan menang untuk set tersebut.

Permainan dilakukan dalam dua set, apabila masing-masing pemain memenangkan satu dari dua set yang dimainkan maka ada game tambahan yang dalam bulutangkis biasa disebut *rubber se*. Perkembangan selanjutnya peraturan permainan bulutangkis berubah. Pernah dicoba dengan skor 7 artinya game hanya sampai pada angka 7, kemudian pada tahun 2006 ditetapkan peraturan baru lagi ialah skor 21 artinya game selesai pada angka 21. Pada sistem game 21 diberlakukan sistem *rally point*. Pada sistem *rally point* artinya siapa yang bisa mematikan permainan lawan langsung mendapat nilai. Pada sistem pindah bola berlaku skor 15, tetapi untuk melihat pengaruh  $VO_2$ Maks pada pertandingan bulutangkis, maka peneliti menggunakan skor 21 reli poin dan skor 21 pindah bola. Sistem pindah bola artinya setiap bola mati tidak mendapatkan nilai tetapi menunggu bila pemegang servis yang dapat mematikan lawan baru mendapatkan nilai.

Dalam melakukan olahraga bulutangkis akan melibatkan berbagai kemampuan organ tubuh yaitu jantung, peredaran darah, dan pernapasan. Jantung memiliki peranan yang sangat penting yaitu mensuplai darah keseluruh tubuh. Sirkulasi darah akan meningkat selama olahraga berlangsung dan ini adalah untuk metabolisme tubuh. Peredaran darah berperan penting untuk menyediakan  $O_2$  melalui paru-paru. Jadi kapasitas vital paru ini berperan dalam menentukan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan jasmani, sedangkan  $VO_2$ Maks adalah tempo tercepat dimana seseorang dapat menggunakan oksigen selama berolahraga.  $VO_2$ Maks ini disebut tenaga aerobik maksimal yang menunjang seseorang dalam melakukan aktivitas jasmaninya (Zanwar, 2006: 3). Kebugaran

aerobik berarti “daya tahan” atau “stamina” yang menggambarkan kemampuan fisiknya, bagian yang diwarisi, dan bagian yang dilatih, untuk mempertahankan usaha yang keras dan lama. Orang yang mengejar kebugaran mendapatkan lebih banyak dari sekedar kesehatan yang meningkat dan prestasi. Kebugaran aerobik didefinisikan sebagai kapasitas maksimal untuk menghirup, menyalurkan, dan menggunakan oksigen, dalam pengukurannya disebut maksimal pemasukan oksigen atau  $VO_2$ Maks.

PB Angsapura adalah salah satu perkumpulan bulutangkis yang ada di kota Medan. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti di PB Angsapura Medan menunjukkan bahwa atlet bulutangkis PB Angsapura masih banyak kekurangan yang dimiliki, salah satunya terlihat pada saat bertanding dan latihan atlet PB Angsapura masih sulit untuk mengubah arah dengan cepat, dengan begitu atlet sulit untuk mengembalikan bola dengan baik kepada lawan. Pada saat latihan atlet mudah mengalami kelelahan dalam bermain bulutangkis. Kurangnya latihan fisik membuat atlet PB Angsapura mudah kelelahan. Itu terlihat dari tes awal yang diberi peneliti melalui beep tes. Dari 20 atlet yang mengikuti tes awal, hanya 1 orang (0,05%) dengan kategori sangat baik, 2 orang (0,1%) dengan kategori baik, 9 orang (0,45%) dengan kategori cukup dan 8 orang (0,40%) dengan kategori kurang. Dari data di atas terlihat jelas bahwa atlet PB Angsapura kurang melakukan latihan fisik. Untuk itu perlu pembinaan khusus untuk meningkatkan prestasi atlet-atletnya. Latihan fisik yang dimaksud guna meningkatkan  $VO_2$ Maks para atlet bulutangkis. Dalam cabang olahraga bulutangkis pemain harus mengatur tenaga aerobik maksimal yang ada pada dirinya. Untuk memenuhi

tuntutan daya tahan tersebut, seorang atlet harus memiliki energi dalam jumlah banyak. Tuntutan energi dalam jumlah banyak akan diproduksi melalui sistem aerobik yang memerlukan oksigen, oleh karena itu tinggi rendahnya daya tahan seorang atlet tergantung dari tinggi rendahnya kapasitas oksigen atau  $VO_2$ Maks. Tenaga aerobik maksimal ataupun yang lebih dikenal dengan  $VO_2$ Maks adalah tempo tercepat di mana seseorang dapat menggunakan oksigen selama olahraga. Besaran energi yang dapat tersedia per satu satuan waktu melalui proses aerobik dapat ditentukan oleh volume oksigen yang dapat diangkut dengan maksimal oleh darah dari paru-paru seorang. Beberapa faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya  $VO_2$ Maks, yaitu jenis latihan, keturunan, pengaruh keadaan, komposisi badan, jenis kelamin dan umur. Seseorang yang memiliki  $VO_2$ Maks yang tinggi tidak saja mampu melakukan aktivitas daya tahan dengan baik tetapi lebih dari itu, mereka akan mampu melakukan *recovery* (pemulihan asal) kondisi fisiknya lebih cepat dibandingkan dengan orang yang memiliki  $VO_2$ Maks yang rendah. Sehingga kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas berikutnya bisa lebih cepat dan mampu bertahan dalam jumlah waktu yang lama.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : **Perbedaan Pengaruh Latihan Bulutangkis Menggunakan Skor 21 Reli Poin Dan Skor 21 Pindah Bola Terhadap Peningkatan  $VO_2$  Maks Pada Pemain Tunggal Putra Angsapura Medan Tahun 2017.**

Kecuali alasan seperti tersebut dimuka penyusunan penelitian ini juga didukung faktor-faktor seperti berikut :

1. Dalam permainan bulutangkis atlet pasti menggunakan oksigen maksimal dalam tempo tercepat atau  $VO_2$ Maks .
2. Kedua jenis latihan menggunakan permainan game skor 21 reli poin dan game skor 21 pindah bola dapat meningkatkan  $VO_2$ Maks sehingga atlet akan berprestasi.
3. Sepengetahuan penulis, judul tersebut belum pernah diteliti di UNIMED.

### **B. Identifikasi Masalah**

Dengan melihat latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Atlet bulutangkis di PB Angsapura mudah mengalami kelelahan dalam bermain bulutangkis.
2. Atlet bulutangkis di PB Angsapura kurang mendapatkan latihan fisik.
3. Unsur fisik merupakan kebutuhan pokok yang harus dimiliki atlet bulutangkis.
4. Atlet bulutangkis di PB Angsapura tidak maksimal dalam bermain hingga 3 game.
5. Atlet bulutangkis di PB Angsapura mengalami penurunan kondisi fisik apabila terjadi rally panjang dalam bermain.
6. Tinggi rendahnya daya tahan seorang atlet tergantung dari tinggi rendahnya kapasitas oksigen atau  $VO_2$ Maks.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas



permasalahan yang akan diteliti. Penelitian ini dibatasi pada permasalahan Perbedaan Pengaruh Latihan Bulutangkis Menggunakan skor 21 reli poin dan game skor 21 pindah bola Terhadap Peningkatan  $VO_2$  Maks Pada Pemain Tunggal Putra Angsapura Medan Tahun 2017.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah serta identifikasi masalah maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah pengaruh latihan bulutangkis menggunakan skor 21 reli poin terhadap peningkatan  $VO_2$  Maks pada pemain putra Angsapura Medan tahun 2017?
2. Adakah pengaruh latihan bulutangkis menggunakan skor 21 pindah bola terhadap peningkatan  $VO_2$  Maks pada pemain putra Angsapura Medan Tahun 2017?
3. Adakah perbedaan antara pengaruh latihan bulutangkis menggunakan skor 21 reli poin dan skor 21 pindah bola terhadap peningkatan  $VO_2$  Maks pada pemain putra Angsapura Medan Tahun 2017?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Untuk melihat pengaruh latihan bulutangkis menggunakan skor 21 reli poin terhadap peningkatan  $VO_2$  Maks pada pemain putra Angsapura Medan tahun 2017?

2. Untuk melihat pengaruh latihan bulutangkis menggunakan skor 21 pindah bola terhadap peningkatan  $VO_2$ Maks pada pemain putra Angsapura Medan Tahun 2017?
3. Untuk menunjukkan perbedaan antara pengaruh latihan bulutangkis menggunakan skor 21 reli poin dan skor 21 pindah bola terhadap peningkatan  $VO_2$ Maks pada pemain putra Angsapura Medan Tahun 2017?

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi siswa dalam bidang olahraga, khususnya meningkatkan dan mempertahankan  $VO_2$ Max atlet PB Angsapura Medan.

##### 2. Secara Praktis

- a. Atlet PB Angsapura dapat mengetahui  $VO_2$ Max masing-masing. Sehingga dari hasil pengukuran, mereka dapat mengatur program latihan untuk diri sendiri sesuai dengan kemampuan masing-masing.
- b. Pelatih dapat memberikan gambaran tentang kemampuan  $VO_2$ Max atlet PB Angsapura, sehingga pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk memberikan program latihan yang sesuai dengan keadaan atlet untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani tetap baik.
- c. Bahan perbandingan bagi pembaca untuk mengadakan penelitian tentang cabang olahraga bulutangkis.