

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Secara khusus, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani. Adang Suherman (2000) menjelaskan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh.

Menurut Roji (2009:56) kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak. Menurut Agutini Utari (2007:28).

Olah raga yang menggunakan bola dan raket ini berkembang di Mesir kuno sekitar 2000 tahun lalu. Nenek moyangnya adalah sebuah permainan Tionghoa bernama Jianzi yang melibatkan penggunaan bola tetapi tanpa raket. Objek atau misi permainan ini adalah untuk menjaga bola agar tidak menyentuh tanah selama mungkin tanpa menggunakan tangan.

Di Inggris sejak zaman pertengahan, permainan ini dimainkan oleh anak-anak disebut dengan Battledores atau Shuttlecocks, raketnya memakai dayung/tongkat (*Battledores*). Ini cukup populer di jalan-jalan London pada tahun 1854 ketika majalah Punch mempublikasikan kartun untuk permainan ini. Penduduk Britania membawa permainan ini ke Jepang, Tiongkok, dan Siam selagi mereka mengkolonisasi Asia. Ini kemudian dengan segera menjadi permainan anak-anak di wilayah setempat mereka. Olah raga kompetitif bulutangkis diciptakan oleh petugas Tentara Britania di Pune, India pada abad ke-19 saat mereka menambahkan jaring/net dan memainkannya secara bersaingan. Oleh sebab itu kota Pune dikenal sebelumnya sebagai Poona, pada masa itu permainan tersebut juga dikenali sebagai Poona. Para tentara membawa permainan itu kembali ke Inggris

pada 1850-an. Olah raga ini mendapatkan namanya yang sekarang pada 1860 dalam sebuah pamflet oleh Isaac Spratt, seorang penyalur mainan Inggris, berjudul “Badminton Battledore – a new game” Ini melukiskan permainan tersebut dimainkan di Gedung Badminton (Badminton House), estat Duke of Beaufort’s di Gloucestershire, Inggris.

Rencengan peraturan yang pertama ditulis oleh Klub Badminton Bath pada 1877. Asosiasi Bulutangkis Inggris dibentuk pada 1893 dan kejuaraan internasional pertamanya berunjuk-gigi pertama kali pada 1899 dengan Kejuaraan All England. Bulutangkis menjadi sebuah olah raga populer di dunia, terutama di wilayah Asia Timur dan Tenggara, yang saat ini mendominasi olah raga ini, dan di negara-negara Skandinavia. Federasi Bulutangkis Internasional (IBF) didirikan pada 1934 dan membukukan Inggris, Irlandia, Skotlandia, Wales, Denmark, Belanda, Kanada, Selandia Baru, dan Prancis sebagai anggota-anggota pelopornya. India bergabung sebagai afiliat pada 1936. Olah raga ini menjadi olah raga Olimpiade Musim Panas di Olimpiade Barcelona tahun 1992. Indonesia dan Korea Selatan sama-sama memperoleh masing-masing dua medali emas tahun itu.

Perkembangan Bulutangkis di Indonesia tidak dapat dipisahkan dengan perkembangan bangsa Indonesia, sejak masa sebelum revolusi fisik, gerakan kemerdekaan, sampai dengan periode pembangunan masa orde baru dewasa ini. Beberapa orang Belanda membawa jenis cabang. olahraga ini, serta pelajar-pelajar Indonesia yang pulang belajar dari luar negeri, dengan cepat menjadikan cabang olahraga ini digemari masyarakat. Pada sekitar tahun 40 – an, cabang ini telah merasuk di setiap pelosok masyarakat. Namun cabang olahraga ini baru menemukan bentuk organisasinya setelah tiga tahun diselenggarakan PON I di Solo 1948. Tepatnya tanggal 5 Mei 1951, Persatuan Bulutangkis Indonesia baru terbentuk disingkat PBSI di kota Bandung. Kegiatan yang semarak, pertandingan kompetisi yang teratur, dalam waktu tujuh tahun telah membuahkan hasil yang positif yakni keberhasilan merebut Thomas Cup, lambang supremasi dunia Bulutangkis. Hampir tidak masuk akal menurut pertimbangan ilmiah, bangsa yang baru saja hancur karena perang kemerdekaan, ternyata mampu meraih prestasi gemilang di dunia internasional. Keberhasilan ini tidak saja mengejutkan dari arti prestasi, tetapi juga memberikan pengaruh yang mantap. Keberhasilan itu sekaligus menarik perhatian pemerintah masyarakat, sehingga sejak tahun 1958 itu, PBSI tidak lagi bekerja seorang diri. Tidak saja hasil di Thomas Cup, sejak saat itu para pemain Indonesia mampu menunjukkan prestasinya di berbagai turnamen internasional, seperti All England, Asian Games, Uber Cup dan lain-lainnya. Oleh karena perkembangannya sudah cukup luas, maka perlu didirikan organisasi yang akan mengatur kegiatan bulutangkis. Organisasi tersebut diberi nama “Internasional Badminton Federation” (IBF) pada tanggal 5 Juli 1934. Di Indonesia sendiri dibentuk organisasi induk tingkat nasional yaitu Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) pada tanggal 5 Mei 1951.

Kemudian pada tahun 1953 Indonesia menjadi anggota IBF. Dengan demikian Indonesia berhak untuk mengikuti perandingan-pertandingan Internasional.

Bulutangkis adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dimana satu tim terdiri dari seorang untuk permainan single dan dua orang untuk permainan ganda menggunakan raket dan bola atau shuttlecock. Menurut Tony Grice (2007:1) bulutangkis merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi karena bola dimainkan di udara dan tidak dipantulkan.

Bulutangkis bersifat competitive sport yang membutuhkan kesiapan teknik, fisik, taktik dan mental seorang juara. Teknik dasar bulutangkis menurut Tatang Mohtar dan Sumarno (2009:2.2) meliputi teknik dasar memegang raket, teknik mengatur kerja kaki, teknik menguasai pukulan dan teknik menguasai pola-pola pukulan. Selain teknik dasar yang baik perlu didasari dengan fisik yang bagus. Kebutuhan fisik yang dibutuhkan seorang pemain bulutangkis meliputi kelincahan, daya tahan, kekuatan, power, kecepatan, dan fleksibilitas (Sapta Kunta Purnama:2010:1). Taktik juga perlu disiapkan jauh hari sebelum pertandingan, taktik adalah merencanakan suatu metode atau cara yang bertujuan dari periode waktu yang berbeda dan mengatur tempo kompetisi dari setiap pertandingan. Sedangkan faktor yang tidak kalah pentingnya adalah mental juara pada diri atlet. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Pada olahraga bulutangkis semua unsur kondisi fisik harus dikembangkan secara maksimal untuk dapat melakukan pukulan yang mematikan dan footwork yang dapat menjangkau seluruh sudut lapangan. Kondisi fisik bulutangkis meliputi kelincahan, daya tahan, kekuatan, power, kecepatan, fleksibilitas dan komposisi tubuh yang ideal (Sapta Kunta Purnama, 2010:1). Potret tersebut menunjukkan seorang atlet harus mempunyai kondisi fisik yang baik, terutama pada unsur daya tahan. Program latihan fisik yang bervariasi menyebabkan belum adanya data signifikan yang menunjukkan keefektifan program latihan tersebut. Bentuk permainan ini mengutamakan pukulan yang panjang atau rally, yang didasarkan pada faktor daya tahan dan keuletan. Daya tahan yang baik akan mengurangi kekalahan akibat faktor kelelahan. Menurut Marta Dinata (2005:55) daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan fisik untuk waktu yang lama. Lingkup utama latihan fisik dalam bulutangkis adalah meningkatkan kemampuan latihan fisik lebih lama sebelum mengalami kelelahan. Kelelahan adalah kondisi dimana tubuh tidak lagi dapat melakukan latihan fisik secara maksimal.

Permainan Bulu Tangkis harus didukung dengan kerjasama yang baik antar pemain dan juga harus didukung dengan teknik, fisik, taktik dan mental yang bagus agar dapat bermain dengan baik. Fisik merupakan komponen yang harus dimiliki pemain Bulu Tangkis. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan

sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Dalam hal ini kemampuan fisik sangat diperlukan untuk mendukung gerak seorang atlet. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya, bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen harus dikembangkan salah satunya adalah daya tahan. Menurut Bompa dan Buzzichelli (2015: 7) bahwa Komponen dari kondisi fisik antara lain kekuatan (Strenght), daya tahan (Endurance), kecepatan (speed),koordinasi (coordination), dan Flexibility.

Olahraga Bulu Tangkis merupakan permainan yang cepat dan kerja jantung yang optimal, karna kerja jantung yang baik akan mampu mentransferkan oksigen ke jaringan otot yang aktif, sehingga resistensi energi cepat dan dapat mempercepat proses pemulihan. Hal ini di dasari karna durasi permainan bulu tangkis yang cukup lama, sehingga menuntut pemain untuk terus bergerak seperti membuka ruang dan menciptakan peluang. Tuntutan tersebut dapat dipenuhi oleh pemain apabila pemain tersebut memiliki kondisi fisik yang baik terutama komponen daya tahan aerobik. hal ini didasari karna apabila kapasitas aerobik bagus, energi yang dikeluarkan juga maksimal sehingga pemain mampu melakukan kerja fisik secara optimal (Suharjan, 2013: 52).

Kemampuan aerobik tersebut dapat juga dikatakan sebagai daya tahan aerobik, mengenai hal ini dijelaskan oleh Sukadiyanto (2011: 65) bahwa kemampuan aerobik yang baik akan mampu merecovery dirinya dengan cepat, sehingga mampu melakukan intensitas yang tinggi dalam waktu yang lama.

Tuntutan fisik tersebut yaitu daya tahan aerobik tidak secara optimal dilatih untuk ditingkatkan bagi pemain bulu tangkis usia 11-13 tahun SDK St.Ursula, merupakan sebuah lembaga pendidikan sekolah dasar katolik yang berada di wilayah Kabupaten Ende, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Hal ini karena menurut pengamatan peneliti pada beberapa kejuaraan pemain terlihat sangat cepat mengalami kelelahan sehingga menyebabkan kemampuan bermainnya. Kendala yang dihadapi adalah kurangnya sarana dan tempat latihan, pelatih, dan program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama daya tahan aerobik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru olah raga SDK St.Ursula saat penulis menanyakan program latihan untuk pemain bulu tangkis usia 11-13 tahun , setiap sesi latihannya hanya berfokus pada teknik dan strategi. Hal ini bukan tanpa alasan, karena keterbatasan waktu latihan yang hanya 2 kali dalam satu minggu. Sehingga pilihan pelatih dalam memberikan setiap sesi latihan lebih dominan ke teknik dan strategi dengan intensitas latihan fisik yang sangat kurang, seharusnya berdasarkan teori dan metodologi latihan 3 sampai 4 kali latihan dalam seminggu. Belum optimalnya program latihan fisik untuk melatih dan meningkatkan VO2max

menjadi suatu kendala bagi peningkatan kondisi fisik atlet dan performa atlet ketika pertandingan. Karna itu pada penelitian ini peneliti merancang sebuah program latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan aerobik yang akan berpengaruh terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>max. Dari beberapa metode latihan fisik untuk peningkatan VO<sub>2</sub>max peneliti memilih latihan interval . Latihan interval merupakan metode yang paling tepat untuk meningkatkan kualitas fisik, metode latihan interval lebih mengutamakan pemberian waktu istirahat pada saat antar set dengan sasaran utama kebugaran energi. Kebugaran energi tersebut di artikan sebagai proses pembentukan energi yang dapat dilakukan dengan cepat apabila suplay oksigen tercukupi. Metode ini lebih sering digunakan sebagai variasi latihan agar olahragawan tidak cepat bosan dan dilaksanakan saat periode persiapan. Untuk lebih jelasnya mengenai program latihan interval maka akan dijelaskan pada bab II dan bab III.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis merasa terketuk untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan VO<sub>2</sub>max pada pemain bulu tangkis usia 11-13 tahun di Daerah Nusa Tenggara Timur, dan hal tersebut diwujudkan dalam bentuk penelitian secara ilmiah yang berjudul “ Pengaruh Latihan Interval Terhadap Indeks Kelelahan Pemain Bulu Tangkis Pada Anak Usia 11-13 Tahun ”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka masalah- masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sarana, tempat dan waktu latihan hanya dua kali dalam seminggu.
2. Pelatih hanya menekankan latihan teknik dan taktik.
3. Program latihan yang tidak mengacu pada teori dan metodologi latihan.
4. Latihan interval belum pernah diberikan.
5. Kebugaran paru dan jantung masih rendah.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dan untuk menghindari terjadinya penafsiran yang berbeda-beda serta keterbatasan kemampuan dalam penelitian maka permasalahan yang akan diteliti adalah pengaruh metode latihan interval terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>max pada pemain Bulu tangkis usia 11-13 Tahun.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada penelitian ini agar dapat terarah pada sasaran penelitian maka peneliti perlu merumuskan permasalahannya. Untuk mempermudah dalam menganalisis permasalahan sebagaimana yang dikemukakan secara umum, maka dirumuskan permasalahan secara khusus yaitu:

1. Apakah latihan interval berpengaruh dalam peningkatan VO<sub>2</sub>max ?
2. Latihan interval lebih baik untuk peningkatan VO<sub>2</sub>max?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian yang dilakukan mempunyai tujuan-tujuan tertentu.

Tujuan dalam penelitian ini adalah :

- 1) Mengetahui pengaruh latihan interval run terhadap indeks kelelahan pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun.
- 2) Mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan interval run terhadap indeks kelelahan pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat diadakannya penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1.6.1 Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan dan informasi bagi mahasiswa dan pembaca dalam bidang bulutangkis terutama pentingnya pelatihan daya tahan.

### **1.6.2 Manfaat secara Praktis**

Secara praktis bagi pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun, mengetahui perbedaan pengaruh latihan antara interval run terhadap indeks kelelahan pemain bulu tangkis.