

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas dan bisa mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Peranan olahraga dalam hal ini memiliki andil yang cukup penting untuk membuat manusia menjadi sehat dan bugar. Jadi olahraga adalah suatu gerakan tubuh yang teratur dengan irama yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan imunitas tubuh manusia sehingga manusia menjadi sehat jasmani dan rohani.

Tujuan olahraga yang telah dijelaskan dalam Undang-Undang RI No. 11 Tahun 2022 Bab 2 Pasal 4 tentang sistim Keolahragaan Bertujuan untuk yang berbunyi: “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki seorang atlet agar bisa mengikuti latihan yang baik dan pertandingan yang maksimal. kebugaran jasmani bagi seorang atlet akan terlihat ketika atlet yang bersangkutan mengikuti pertandingan. Seorang atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka memiliki peluang untuk tidak terkena cedera apabila atlet tersebut melakukan kerja fisik yang sangat berat pada saat pertandingan berlangsung. Selain itu, adanya kebugaran jasmani dalam diri atlet dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi lawannya dalam suatu pertandingan. Dengan demikian, kebugaran jasmani mempengaruhi penampilan atlet dalam suatu pertandingan, baik pada aspek

kinerjanya maupun pada aspek kepercayaan dirinya kebugaran jasmani ini dapat dijadikan alat agar atlet bisa mendapatkan prestasi yang baik, bahwa kebugaran sangat penting dimiliki oleh seorang atlet. Terutama kebugaran dalam mendukung motivasi dalam latihan dan pertandingan. Secara logika, apabila seorang atlet sakit sulit untuk berkontribusi dalam latihan dan pertandingan. Motivasi latihan yang tinggi dapat meningkatkan prestasi atlet.

Apabila atlet mengalami kelelahan, maka akan mempengaruhi motivasi belajar atlet sehingga atlet tidak akan dapat latihan dengan baik mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih. Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam kehidupan, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentu akan memiliki produktivitas yang tinggi dan dapat bekerja secara efektif dan efisien. Dimana atlet memiliki kebugaran yang baik diyakini memiliki daya tahan tubuh dan konsentrasi mengatasi beban latihan yang terus meningkat seiring dengan terus menerus bertambahnya usia atlet. Jadi kebugaran merupakan suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi seorang atlet agar dapat menjalankan latihan yang baik dan pertandingan yang maksimal, tanpa mengalami gangguan kesehatan atau cedera dan kelelahan yang berlebihan.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat. Kurangnya daya tahan tubuh, kelentukan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dan mendasar dalam proses latihan sebelum pengembangan teknik, taktik, serta mental. Komponen kondisi fisik menjadi penunjang dalam pencapaian suatu gerakan khususnya kebugaran dalam permainan Bulu tangkis. Menurut Harsono, (2018) Komponen-komponen kondisi fisik

terdiri dari “*Stamina*, Daya ledak otot (*Muscular power*), Daya tahan otot (*Muscular Endurance*), Kecepatan (*Speed*), Kelincahan (*Agility*), Kekuatan (*Strenght*), Kelentukan (*Flexibility*), Keseimbangan (*Balance*), Kordinasi (*Coordination*)” (hlm.3). Sedangkan ada beberapa komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kualitas permainan Bulu tangkis adalah kelincahan, kecepatan, kelentukan, dan keseimbangan, daya ledak otot, daya tahan, kekuatan. Jadi apabila kualitas komponen-komponen kondisi fisik tersebut baik maka dipastikan atlet akan memiliki dasar-dasar bermain Bulu tangkis yang baik pula.

Prestasi Bulu tangkis tingkat dunia telah dicapai oleh para atlet Bulu tangkis Indonesia. Banyak atlet Indonesia yang menduduki peringkat atas dunia, dimulai sejak perolehan medali emas oleh Susi Susanti dan Alan Budikusuma di Olimpiade Barcelona pada tahun 1992 sampai dengan perolehan medali emas oleh pasangan ganda campuran Tontowi Ahmad dan Liliyana Natsir di Olimpiade Rio de Janeiro, Brazil tahun 2016, Kevin Sanjaya dan Marcus Fernaldi di All England Open 2018, Gresya Poli dan Apriyani Rahayu di Olimpiade Tokyo 2020. Prestasi yang tinggi ini didukung oleh kondisi fisik atlet yang prima, karena karakteristik olahraga ini memiliki intensitas permainan yang tinggi, serangan mendadak dari lawan, gerakan berbagai arah, kecepatan, kelincahan, dan lompatan atau disebut dengan high impact sport. Gerakan-gerakan tersebut memberi beban berlebih pada ekstremitas bawah atau tubuh bagian bawah pemain yang berpotensi terhadap terjadinya cedera. Cedera yang paling sering terjadi pada olahraga Bulu tangkis terdapat pada ekstremitas bawah (panggul, paha, lutut, ankle, tumit dan punggung). Maka dari padda itu untuk mengatasi cedera pada olahraga bulu tangkis harus memiliki kondisi fisik atau kebugran yang prima.

Bulu tangkis merupakan permainan yang bersifat individu dan dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat yang dibatasi oleh net dan memiliki aturan tertentu, untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah

permainan lawan. Dalam Bulu tangkis , pemain berusaha menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan agar tidak dapat memukul *shuttlecock* atau *shuttlecock* keluar lapangan atau agar tidak jatuh di daerah sendiri. Ada beberapa macam sarana dan prasarana yang perlu dibutuhkan dalam permainan Bulu tangkis . Yang diperlukan pada permainan Bulu tangkis yaitu: Lapangan Permainan Bulu tangkis (net), *Shuttlecock*, raket, sepatu Bulu tangkis , baju dan celana Bulu tangkis .

Dalam permainan Bulu tangkis harus selalu menjunjung tinggi sportivitas, kerja sama, kejujuran, dan aspek-aspek lainnya sehingga dalam permainan tersebut dapat menjadi sikap yang positif diantara pemain, maka dalam hal ini pendidikan jasmani sangatlah diperlukan. Bermain Bulu tangkis bagi anak-anak apabila dilakukan dengan baik dan sesuai dengan kriteria tertentu, maka akan banyak manfaat yang di peroleh, terutama dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental psikologis terhadap anak-anak. Permainan Bulu tangkis sangat mengutamakan aktifitas fisik, sehingga dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik yang lebih cepat. Selain itu juga anak akan memiliki tingkat kesadaran jasmani yang lebih baik.

Bulu tangkis sudah menjadi olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia seperti orang tua, remaja, anak-anak baik dalam golongan putra atau putri. Dan Perkembangan prestasi Bulu tangkis di Indonesia memang sangat pesat, banyak pemain junior hingga pemain senior yang sudah memberikan berbagai prestasi dunia, mereka yang membuat banyak kalangan masyarakat indonesia tertarik untuk bermain Bulu tangkis.

Pentingnya mengembangkan olahraga Bulu tangkis, mulai dari pembentukan perkumpulan klub olahraga Bulu tangkis sampai pada penyelenggaraan pertandingan Bulu tangkis itu sendiri. Olahraga Bulu tangkis tidak hanya berkembang dikalangan masyarakat saja tapi juga berkembang di kalangan pelajar hingga ke universitas yang mana proses pembibitan yang berjenjang. Klub olahraga merupakan salah satu wadah pembinaan atau organisasi yang paling utama untuk menjalankan tugas pembinaan prestasi. Klub merupakan wadah untuk menghimpun para atlet dari pemula sampai jenjang professional dan dari usia muda sampai senior. Klub adalah tempat pembinaan,

pelatihan, dan pengkaderan. Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan komponen dan faktor latihan yang baik.

Dari uraian di atas menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani sangat berperan penting terutama untuk atlet yang akan berprestasi dan kesehatan tubuh, untuk menyesuaikan fungsi tubuh terhadap tujuan yang akan di capainya. Salah satu kegiatan di kampus yang mendukung kebugaran jasmani mahasiswa adalah Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang dilakukan di luar jam perkuliahan, baik dilaksanakan di Universitas ataupun di luar Universitas. UKM merupakan wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan minat bakatnya agar lebih memperluas pengetahuan, kemampuan dan prestasi yang akan dicapai, salah satunya UKM Bulu Tangkis dengan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa ialah latihan teknik, latihan taktik, latihan fisik dan latihan mental. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulu Tangkis Universitas Siliwangi Tasikmalaya sudah banyak meraih prestasi mulai dari angkatan pertama hingga angkatan sekarang. Tentunya hasil yang diraih tidak hanya dari sekedar kebetulan, namun merupakan hasil yang dipetik dari kerja keras pada saat latihan yang terus menerus dan kematangan teknik, taktik, fisik dan mental pada saat pertandingan.

UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi, memiliki 2 pembinaan yaitu untuk atlet tujuan capaiannya yaitu olahraga prestasi dan untuk mahasiswa umum tujuan capaiannya yaitu olahraga rekreasi dan pendidikan. Atlet UKM Bulu tangkis Universitas Siliwangi memiliki prestasi yang cukup banyak dari awal mula berdiri pada tahun 1989 sampai sekarang 2022, prestasi yang sudah diraih yang tercatat oleh pengurus UKM Bulu tangkis yaitu: Juara 3 beregu Liga Mahasiswa Se-Jabar 2013, Mewakili Universitas Se-Jabar ke Tingkat Nasional, Juara 1 ganda putra antar Mahasiswa Se-Indonesia 2013, Juara 2 Liga Mahasiswa Se-Jawa Barat UIN sunan gunung jati 2014, Juara 3 liga mahasiswa regional bandung tahun 2014, Juara 1 ganda putra mahasiswa nasional bumi siliwangi cup tahun 2015, Juara 2 Ganda putra mahasiswa nasional uin bandung open 2015, Juara 1 Ganda Putri Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Aceh tahun 2015, Juara 1 Ganda Putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Aceh tahun 2015, Juara 1 Beregu Putra (

Tim Jawabarat) Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (Pomnas) Aceh tahun 2015, Juara 3 Ganda Putra Bumi Siliwangi Open tahun 2016, Juara 3 Ganda Putri Unsil Cup 2018 Se-Jabar, Dki Jakarta, Juara 3 Ganda Putra Unsil Cup 2018 Se-Jabar, DKI Jakarta.

UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi memiliki 13 Atlet Bulu tangkis, dan dari ke 13 atlet tersebut 2 pasang double putra, 2 pasang double putri, 2 pasang single putra, 3 pasang double putri. Latihan Atlet Prestasi UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi di Gor Mashud dan di Stadion Wiradadaha, Jadwal Latihan UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi 1 Minggu 5 kali. Dari Ke 5 hari latihan tersebut 3 hari latihan fisik, 2 hari latihan teknik dan taktik. Pembina UKM Bulu tangkis yaitu Nanang Kusnadi, Ketua UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi yaitu Gani Gunawan, dan wakilnya Taupik Firmansyah. Pelatih UKM Bulu Tangkis yaitu Fahmi Azhari beliau sudah memiliki lisensi Coach BWF Level 1.

Berdasarkan pembahasan secara singkat tentang pentingnya kebugaran jasmani, maka peneliti mengambil suatu kesimpulan untuk meneliti tentang kebugaran jasmani di UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Dengan ingin mengetahui dan membuktikan bahwa atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi Tasikmalaya ini akan terlihat dan ternilai mengenai kebugaran jasmaninya tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi fokus masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Profil Kebugaran Jasmani Atlet Bulu Tangkis UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi Tasikmalaya?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, Berdasarkan judul penelitian yaitu “Profil Kebugaran Jasmani Pada Atlet Bulu Tangkis UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi .” didapat definisi operasional dalam penelitian sebagai berikut :

1.3.1 Profil menurut Desi Susiani, dalam Kristanto, (2019) mengatakan bahwa “profil adalah grafik, pandangan mengenai seseorang, diagram, atau tulisan yang

menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu.”
(hlm. 41)

- 1.3.2 Menurut Paiman, (2009) Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. (hlm. 272)
- 1.3.3 Menurut Basuki Wibowo dalam Paiman, (2009) Atlet adalah subjek atau seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut. (hlm. 8)
- 1.3.4 Menurut Subardjah, dalam Junarko Mahdian, Rahmat Zikrur, (2021) mengatakan bahwa “Bulu tangkis yaitu ada saat permainan berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar *shuttlecock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri, Apabila *shuttlecock* jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan berhenti.” (hlm. 13).

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui kondisi fisik kebugaran jasmani Atlet Bulu Tangkis UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan penelitian

Kegunaan dari penelitian ini yang dapat diperoleh adalah sebagai berikut:

- 1.5.1 Memberikan tambahan ilmu pengetahuan bagi peneliti ataupun orang lain dalam merancang serta melaksanakan penelitian ilmiah mengenai profil kebugaran jasmani.
- 1.5.2 Memberikan pengetahuan terhadap pelatih untuk tolak ukur dalam membuat program latihan fisik yang efektif untuk mencapai keberhasilan dalam proses latihan.
- 1.5.3 Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis, guru olahraga, pelatih, atau orang lain untuk memperkaya khazanah ilmu keolahragaan berikutnya.