

BAB 2

LANDASAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.2 Olahraga

2.2.1 Pengertian Olahraga

Olahraga merupakan salah satu bagian aktivitas dalam hidup manusia, karena dengan olahraga seseorang dapat menjaga kesehatan, kebugaran tubuhnya, serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas dan bisa mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Menurut Tirtayasa, (2020) dalam Subekti, Maryoto., Santika, (2020) “Olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan, dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau perjuangan dengan orang lain, atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam”. Olahraga sangat penting bagi masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan dan kebugaran masyarakat Indonesia.

2.2.2 Tujuan Olahraga

Dalam berolahraga mempunyai tujuan-tujuan tertentu untuk melakukan olahraga, karena olahraga dapat mengembangkan dan meningkatkan dalam tujuan kita untuk melakukan olahraga. Olahraga tersebut memiliki beberapa pembinaan dan pengembangan olahragag harus memproses diri dalam olahraga yang berkesinambungan. Olahraga dapat dikemukakan oleh Giriwijoyo dalam Akhmad, (2012) sebagai berikut “1. Olahraga Prestasi yaitu tekanannya pada pencapaian prestasi 2. Olahraga Rekreasi yaitu tekanannya pada rekreasi 3. Olahraga Kesehatan yaitu tekanannya pada pencapaian kesehatan 4. Olahraga Pendidikan yaitu tekanannya pada pencapaian tujuan pendidikan.” (hlm. 17).

1. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

2. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.
3. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.
4. Olahraga kesehatan dapat dilakukan diri sendiri ataupun kelompok tetapi alangkah baiknya dalam melakukan olahraga kesehatan dengan berkelompok agar tidak terlalu membosankan bagi pelaku olahraga. Menurut Giriwijoyo dalam Akhmad, (2012) menjelaskan bahwa:

Olahraga kesehatan adalah olahraga untuk memelihara dan/ atau untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam peri kehidupannya sehari-hari (dinamis) yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan/atau mengatasi keadaan gawat darurat. (hlm. 23)

2.2.3 Manfaat Olahraga

Aktivitas olahraga yang dilakukannya mempunyai manfaat dan tujuan yang ingin diperolehnya dalam melakukan aktivitas olahraga. Menurut Faizati Karim dalam Vladimir, (2002) menjelaskan manfaat yang diambil dalam berolahraga diantaranya adalah:

1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung. Yaitu ditandai dengan denyut nadi istirahat menurun, kapasitas bertambah, penumpukan asam laktat berkurang.
2. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang.
3. Meningkatkan kelenturan (fleksibilitas) pada tubuh sehingga dapat mengurangi cedera.
4. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal.

5. Mengurangi resiko terjadinya penyakit. Seperti tekanan darah tinggi sistolik dan diastolik, penyakit jantung menambah HDL-kolesterol dan mengurangi lemak tubuh.
6. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitifitas hormon terhadap jaringan tubuh.
7. Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh. (hlm. 15)

Mengkaji dalam tujuan olahraga diatas maka dalam tujuan olahraga itu terdapat beberapa bagian, apa yang sudah disampaikan diatas dalam tujuan olahraga tersebut dapat disimpulkan ada 4 bagian yaitu olahraga Pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga Prestasi, olahraga Kesehatan. Dalam tujuan ke 4 olahraga ini memiliki manfaatnya masing-masing, dari olahraga tersebut.

1. Olahraga Pendidikan

Olahraga pendidikan merupakan suatu tempat di mana siswa memperoleh pengajaran dan pembinaan agar menjadi siswa yang mempunyai keilmuan secara jasmani, rohani dan sosial. Pembinaan dan pembelajaran yang baik akan menghasilkan sesuatu yang berguna dan membanggakan salah satunya yaitu kebugaran jasmani. Memasukan olahraga pendidikan dalam kurikulum pembelajaran di sekolah memang sangat baik sekali terutama dalam menjaga kebugaran jasmani siswa agar selalu tetap sehat. Olahraga pendidikan mempunyai manfaat untuk mendidik dan membina untuk diarahkan menjadi seorang yang selalu sehat dalam aktivitas sehari-hari dan dapat tumbuh kembangnya nilai-nilai jasmani, rohani, sosial dan mempunyai keilmuan tentang olahraga sehingga bisa mengamalkannya.

2. Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi merupakan bagian dari kehidupan manusia dengan maksud mendapatkan kesenangan dan kepuasan tersendiri, semua kegiatannya dilakukan tidak bersifat sungguh-sungguh. Masyarakat yang ingin melakukan olahraga rekreasi bisa dilakukan oleh diri sendiri maupun kelompok dengan berbagai usia status sosial, jabatan semua bebas melakukan rekreasi tanpa adanya paksaan dari siapapun. Olahraga rekreasi mempunyai manfaat untuk memperoleh kesenangan dengan sehat jasmani dan rohani dan akan terjalin hubungan sosial yang baik sesama pelaku olahraga.

3. Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang mengarahkan olahragawan ke arah prestasi. Salah satu cabang yang diminati dilakukan secara dini dan terlatih dengan teratur untuk mendukung pencapaian prestasi yang maksimal melalui kompetisi. Pencapaian prestasi setinggi-tingginya dalam kompetisi olahraga dapat menjadi sesuatu yang sangat membanggakan bangsa Indonesia apabila kompetisi tersebut ke dalam kejuaraan tingkat internasional. Dalam proses memajukan prestasi olahraga yang ada di Indonesia dan meraih medali yang dapat dibanggakan harus adanya suatu yang dapat mendukung pencapaian prestasi tersebut. Manfaat dari olahraga ini sangat bermanfaat sekali untuk membagakan dan mengharumkan nama baik pribadi, keluarga dan bangsa ataupun negara, sehingga bisa dikenal oleh negara lainnya.

4. Olahraga Kesehatan

Olahraga merupakan bagian dari upaya pencegahan langsung terhadap faktor manusia dan merupakan upaya pemeliharaan dan pencegahan yang terpenting, termurah dan paling fungsional. Olahraga kesehatan dapat dilakukan diri sendiri ataupun kelompok tetapi alangkah baiknya dalam melakukan olahraga kesehatan dengan berkelompok agar tidak terlalu membosankan bagi pelaku olahraga. Meningkatnya kemampuan dan kualitas hidup berarti juga meningkatkan kesejahteraan hidup baik jasmani, rohani maupun sosial. dengan melakukan olahraga kesehatan dapat memperlancarkan dan berfungsinya organ-organ tubuh secara maksimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari baik secara diam maupun bergerak.

Setiap orang perlu mempunyai derajat sehat dinamis, jasmani yang bugar merupakan jasmani yang memiliki derajat sehat (dinamis) sehat dalam keadaan gerak yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan. semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang maka akan mampu untuk mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan meskipun kelelahan itu datang dan cepat pulih dalam aktivitas dikemudian harinya.

2.3 Kebugaran Jasmani

2.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani pengertiannya sama dengan *physical fitness*, Istilah kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. kadar kebutuhan kebugaran jasmani itu sangat individual, Menurut Giriwijoyo dalam Izzaty et al., (2004) “Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.” (hlm. 8).

Berdasarkan pengertian yang telah diuraikan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan atau tugas sehari-hari dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai kesanggupan untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang lainnya. Sementara itu secara lebih luas disebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah “kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kebugaran tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan mendadak yang tidak diperkirakan.

2.3.2 Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Menjaga kebugaran jasmani perlu waktu teratur dalam membinanya secara terprogram. Memberikan beban dalam pekerjaan fisik pada setiap orang berbeda-beda. menurut Badriah dalam Studi et al., (2021) “sangat individual dan tergantung pula dari jenis pekerjaannya.”(hlm. 12) Berdasarkan kutipan di atas bahwasanya setiap pembebanan kebugaran jasmani sangat tergantung pada usia, jenis kelamin, dan jenis pekerjaan. Muspita dalam Studi et al., (2021) berpendapat bahwa :

ada beberapa komponen yang dapat membangun pondasi kebugaran jasmani berdasarkan dapat dikelompokkan menjadi komponen-komponen yang berkaitan dengan aspek kesehatan melalui pendidikan jasmani di sekolah dan dalam kehidupan sehari-hari meliputi, daya tahan jantung paru, kekuatan, daya tahan otot, dan kelentukan.

Tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor penting seseorang dalam menjalankan aktivitas baik dari kalangan usia muda sampai usia tua, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang mumpuni maka tubuh akan mampu melakukan penyesuaian fungsi fisiologi.

Kemampuan kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi fondasi dalam mengembangkan dan meningkatkan ataupun menjaga kebugaran jasmani. Pengembangan dan peningkatan kondisi fisik ini harus terencana dan terprogram, dalam mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik membutuhkan kualifikasi pelatih yang mempunyai pengalaman sehingga dapat membina atlet secara menyeluruh tanpa memunculkan efek negatif dikemudian hari, karena dalam melatih kondisi fisik ini rentan untuk menimbulkan cedera pada atlet. Program dalam latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik, sehingga atlet dapat mencapai prestasi atau kondisi fisik yang lebih baik. Kondisi fisik mempunyai beberapa komponen yang harus ditingkatkan atau dilatih, Menurut Harsono, (2018) “Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari: daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*Strenght*), daya ledak otot (*Muscular power*), Kecepatan (*Speed*), Kelincahan (*Agility*), Kelentukan (*Flexibility*), Keseimbangan (*Balance*), Kordinasi (*Coordination*), daya tahan otot (*Muscular Endurance*).” (hlm. 3)

a. Daya Tahan (*Endurance*)

Menurut Harsono, (2018) keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut.” (hlm. 11).

b. Kekuatan (*Strenght*)

Menurut Badriah (2011) dalam (Izzaty et al., 1967b) menyatakan kekuatan adalah “Kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau

sekelompok otot” (hlm.35). Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu kontrakasi isometrik, kontraksi isotonik, dan kontraksi isokinetik. Selanjutnya Badriah (2011) dalam (Izzaty et al., 1967b) menjelaskan “Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (isometrik) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontraksi dengan pemendekan otot (isotonik)” (hlm.35).

c. Daya Ledak Otot (*Muscular power*)

Menurut Hidayat, Dan Kusnadi, (2018) “Daya ledak otot (*Muscular power*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat” (hlm. 48)

d. Kecepatan (*Speed*)

Menurut Badriah (2011) dalam (Izzaty et al., 1967b) kecepatan adalah “Kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat”. (hlm. 37). Terdapat dua tipe kecepatan yaitu kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat dan kecepatan bergerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat.

e. Kelincahan (*Agility*)

Menurut Widiastuti, (2015, 137) Dalam (Asshiddiqi & Wahyudi, 2020). “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.” Menurut kutipan di atas, sependapat dengan (Subarjah, 2013) “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah secepat-cepatnya dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.”

f. Kelentukan (*Flexibility*)

Menurut Subarjah, (2013) “Kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan persendian seluas-luasnya dan keelastisan otot-otot disekitar persendian.” (hlm. 6) Fleksibilitas sangat penting dalam hampir seluruh cabang olahraga. Terutama dalam

cabang olahraga yang membutuhkan dan menuntut gerakan persendian seperti senam, beberapa nomor atletik, dan hampir seluruh cabang olahraga permainan.

g. Keseimbangan (*Balance*)

Menurut Harsono, (2018) Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* (sistem saraf-otot) kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem saraf-otot agar tidak jauh atau roboh, atau kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis atau mengontrol suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. (hlm. 164).

h. Kordinasi (*Coordination*)

Menurut Badriah (2011) dalam (Izzaty et al., 1967b) koordinasi adalah “Kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan” (hlm.40).

i. Daya tahan otot (*Muscular Endurance*)

Menurut Harsono, (2018) “Daya tahan otot (*Muscular Endurance*) adalah mengacu pada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi otot-otot secara berturut-turut.” (hlm. 61).

Menurut (Maliki, Hadi, & Royana, 2017) menyatakan bahwa :

bahwa kondisi fisik khusus adalah keadaan fisik seorang atlet yang memiliki karakteristik tertentu dan sesuai dengan kebutuhan gerak cabang olahraga tertentu. Hal tersebut dikarenakan setiap cabang olahraga memiliki pola gerak yang unik dan berbeda dengan cabang olahraga yang lain sehingga seorang atlet harus memiliki kondisi fisik khusus, terlebih-lebih pada cabang olahraga bulu tangkis. (hlm. 2)

2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Irianto dalam Studi et al., (2021) mengatakan bahwa “derajat kesehatan dan kebugaran seseorang di pengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga.” (hlm. 15) sedangkan menurut Palar dalam Studi et al., (2021) berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik ada 5, antara lain:

1. Usia: pada usia pertumbuhan seseorang akan lebih baik, dikarenakan fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan maksimal. Sedangkan pada usia

dewasa akan terjadi penurunan kebugaran fisik dikarenakan banyak jaringan-jaringan didalam tubuh yang mengalami kerusakan.

2. Jenis kelamin: sampai pubertas biasanya kebugaran fisik anak laki-laki hamper sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki mempunyai nilai yang lebih besar.
3. Genetik: kapasitas aerobik maksimal seseorang (vo_{2max}) ditentukan oleh factor genetik yang berperan pada kapasitas jantung paru, hemoglobin, dan eritrosit.
4. Makanan: daya tahan tubuh akan berada dalam keadaan optimal bila mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat.
5. Rokok: kadar karbon yang terisap akan mengurangi kadar volume oksigen maksimal, yang berpengaruh terhadap daya tahan. (hlm. 18)

2.3.4 Fungsi Kebugaran Jasmani

Menurut Ismaryati (2008) Berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

1. Fungsi bersifat umum
Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.
2. Fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu:
 - a. Golongan berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa
 - b. Golongan berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat
 - c. kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitasi
 - d. Keadaan berdasarkan umur misalnya bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh.
 - e. Bentuk Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani. (hlm. 40)

2.4 Bulu tangkis

Bulu tangkis merupakan permainan yang bersifat individual 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.

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).

2.4.1 Sarana dan Prasarana Permainan Bulu tangkis.

Ada beberapa macam sarana dan prasarana yang perlu dibutuhkan dalam permainan bulu tangkis. Adapun yang perlu diperhatikan tersebut adalah sebagai berikut:

2.4.2 Lapangan Permainan Bulu tangkis

Menurut Hidayat dan Kusnadi (2018) menyatakan bahwa :

Lapangan bulu tangkis dibedakan menjadi dua, yaitu lapangan untuk permainan tunggal dan lapangan untuk permainan ganda. Ukuran lapangan bulu tangkis: Panjang 13,40 m, lebar 6,100 m, tinggi tiang net 1,55 m, ukuran tinggi atas net 1,52 m, ukuran jarak dari net hingga garis *service* 1,980 m, net terbuat dari tali halus dan berwarna gelap, lubang-lubangnya berjarak antara 15 mm, panjang net disesuaikan dengan lebar lapangan yaitu 6,10 m dan lebarnya 760 mm, dengan bagian atasnya mempunyai pinggiran pita putih selebar 5 cm. (hlm. 70).

2.4.3 *Shuttlecock*

Menurut Hidayat dan Kusnadi (2018) menyatakan bahwa :

Shuttlecock yang terbuat dari bulu yaitu *shuttlecock* mempunyai 16 helai bulu yang tertancap pada gabus, Bulu harus diukur dari ujungnya ke pucuk gabus dan setiap helai *shuttlecock* harus sama panjang (62mm-70mm), Ujung bulu harus membentuk sebuah lingkaran dengan diameter (58mm-68mm), Bulu tersebut harus diikat dengan cara yang kokoh dengan benang atau bahan lain yang sesuai, diameter gabus harus (25mm-28mm) dan dibulatkan dibagian bawahnya, Berat *shuttlecock* (4,47gr - 5,50gr). (hlm. 71).

2.4.4 Raket

Menurut Hidayat dan Kusnadi (2018) menyatakan bahwa :

Panjang keseluruhan kerangka raket tidak boleh melebihi 680mm dan lebarnya tidak boleh melebihi 230mm. Bagian-bagian utama sebuah raket dijelaskan

pada draf peraturan bulu tangkis pada 4.1.1-4.1.5. dan diilustrasikan pada diagram C. Pegangan adalah bagian raket yang dipegang oleh pemain, area yang disenari adalah bagian raket dimana dengannya pemain memukul *shuttlecock*, kepala yang membatasi area yang disenari, batang menghubungkan pegangan dengan kepala (tergantung dalam peraturan 4.1.5), Leher (Bila ada) menggabungkan batang dengan kepala. Panjang keseluruhan area yang disenari tidak boleh melebihi 280mm dan lebar keseluruhan tidak boleh melebihi 220mm. (hlm. 72).

2.4.5 Prinsip-prinsip Latihan Dasar Bulu tangkis.

Menurut Hidayat dan Kusnadi (2018) “Untuk bisa bermain bulu tangkis yang baik, apalagi sampai ingin bisa berprestasi maksimal, seorang pemain harus menguasai empat aspek dalam Latihan yaitu : aspek teknik, aspek taktik, aspek fisik dan aspek mental.” (hlm. 5)

Menurut Hidayat dan Kusnadi (2018) menyatakan bahwa :

Dari ke empat aspek tersebut adalah dasar-dasar seorang atlet bulu tangkis yang harus dikuasai. Dalam Teknik dasar bulu tangkis adalah keterampilan-keterampilan yang harus dikuasai untuk bisa bermain bulu tangkis. Teknik dasar bulu tangkis terdiri dari: Pegangan (*Grip*), Langkah Kaki (*Footwork*), Pukulan (*Stroke*). (hlm. 5)

Dalam teknik pegangan (*grip*) yaitu salah satu faktor yang sangat penting untuk dikuasai karena untuk bisa terarahnya pukulan dan bisa menempatkan tujuan atau sasaran yang kita inginkan salah satunya harus benar terlebih dahulu untuk pegangan raketnya. Menurut Hidayat dan Kusnadi (2018) “Pegangan (*grip*) terdiri dari 3 pegangan: Pegangan Raket *Forehand*, Pegangan Raket *Backhand*, Pegangan Raket *Friying pan*.” (hlm. 9-11). Langkah Kaki (*Footwork*) merupakan dasar untuk melangkah atau menggapai *shuttlecock* yang berasal dari pukulan lawan, Menurut Saputri, (2012) “*Footwork* atau gerakan langkah kaki dalam bulu tangkis mempunyai peranan yang sangat penting karena pemain bulu tangkis harus bergerak cepat untuk memukul *shuttlecock* agar tidak terjatuh di lapangan sendiri dan *footwork* merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan yang berkualitas.” (hlm. 2-3). *Footwork* ini berkesinambungan dengan latihan kondisi fisik, apabila kondisi fisiknya kurang baik maka gerakan *footwork*-nya akan kurang baik. Menurut Subarjah, (2013) “Ada beberapa komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kualitas *footwork* adalah

kecepatan gerak, agilitas, daya ledak otot, daya tahan, kelentukan, dan keseimbangan.” (hlm. 3). Apabila ingin bisa bermain bulu tangkis harus bisa menguasai macam-macam pukulan pada permainan bulu tangkis, Menurut Hetti (2010, hlm. 26-42) dalam (Yanuarita et al., 2017) “Ada beberapa dasar pukulan bermain bulu tangkis yaitu: servis, pengembalian servis, *underhand*, *overhand*, *round the head clear/lob/drop/smash*, *smash*, *dropshot*, *netting*, *return smash*, *backhand overhead*, *drive*.”

2.5 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian ini mengenai “Profil kebugaran jasmani pada atlet Bulu tangkis Di UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi Tasikmalaya”. Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini.

Penelitian yang relevan pertama dari Irham, (2011) yang berjudul “Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene. Populasinya adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene. Sampel yang digunakan adalah siswa putra sebanyak 40 orang. Teknik penentuan sampel adalah teknik Random Sampling. Variabel penelitian ini, variable bebas yaitu tingkat kesegaran jasmani. Metode pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif. Uji normalitas data dalam penelitian ini dengan statistik non parametrik menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan analisis koefisien regresi melalui bantuan program SPSS 14 pada taraf signifikan α 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene diketahui terdapat 26 orang siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang dengan persentase 65%, terdapat 14 orang siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang dengan persentase 35%, dan tidak siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik sekali, baik serta kurang sekali.

Adapun perbedaan penelitian yang dilaksanakan peneliti dengan penelitian yang relevan tersebut adalah dalam judul penelitian, konsep penelitian dan penelitian

yang dilaksanakan pada UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini pun bertujuan untuk untuk mengetahui profil kondisi fisik kebugaran jasmani Atlet Bulu Tangkis UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

2.6 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan argumentasi logis untuk sampai pada penemuan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan. Menurut Sugiono, (2017) “Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis peraturan antar variable yang diteliti” (hlm. 60).

Olahraga adalah suatu aktifitas gerak yang berguna untuk kebugaran jasmani tubuh seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah satu kesatuan untuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, seluruh komponen kebugaran jasmaninya harus seimbang. Kebugaran jasmani sangat diperlukan dalam semua aktifitas olahraga, salah satunya pada Bulu tangkis.

Kebugaran jasmani diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik seseorang, keadaan tersebut bisa meliputi sebelum dan sesudah mengalami proses latihan. Kebugaran jasmani ini meliputi kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi.

Bulu tangkis merupakan permainan yang bersifat individual 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.

Bulu tangkis merupakan permainan yang bersifat individual 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.

Berdasarkan teori-teori di atas jelas terlihat bahwa faktor kebugaran jasmani menentukan kesuksesan atlet Bulu tangkis UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi Tasikmalaya. salah satunya, karena unsur mental, serta fisik dalam kegiatannya, sehingga dengan memiliki fisik, mental, teknik dan taktik yang kuat maka terciptalah atlet Bulu tangkis yang maksimal dan berprestasi.

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.

2.7 Hipotesis penelitian

Menurut Sugiono, (2017) berpendapat “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah menurut (Arikunto, 2019) berpendapat “Sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sebagai terbukti melalui data yang terkumpul”. (hlm. 110).

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis penelitian ini adalah “Profil Kebugaran Jasmani Atlet Bulu tangkis Di UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi Tasikmalaya Tergolong Klasifikasi baik.