

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran.

Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu. Adapun usaha yang telah dilakukan pemerintah dalam usaha memasyarakatkan olahraga dan meningkatkan prestasi olahraga diantaranya dengan melaksanakan pembinaan di masyarakat untuk mencapai prestasi yang maksimal. Hal di atas sejalan dengan (Undang-undang, 2005) No. 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 21 yang berbunyi “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Berdasarkan Undang-undang tersebut jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga nasional dapat meningkatkan kebugaran dan dapat menghadapi rintangan dalam peningkatan kebugaran untuk menunjang prestasi yang diinginkan. Meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga membutuhkan kesiapan segala faktor pendukung yang mengarah kepada tercapainya prestasi yang diinginkan. Prestasi yang baik hanya dapat dicapai oleh penguasaan materi olahraga telah dapat diterapkan dengan baik pula. Selain itu meningkatkan prestasi dalam olahraga juga bisa dilakukan melalui usaha dalam memaksimalkan kondisi fisik para pemain.

Kondisi fisik adalah kemampuan sejauh mana dapat melakukan atau melaksanakan olahraga. Menurut Samantha & Almalik (2021) menyatakan bahwa “Kondisi fisik bisa diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik secara umum

seseorang dalam bekerja maupun olahraga. Selanjutnya dijelaskan bahwa syarat fisik adalah keadaan yang mencakup faktor kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, daya tahan, serta kelincahan” (hlm.12). Menurut Barasakti & Faruk (2019) “Kondisi fisik berpengaruh pada penampilan seseorang pemain pada lapangan. Pemain yang tidak dalam performa baik akan semakin antusias melakukan latihan fisik guna meningkatkan fisiknya” (hlm.6). Jika kondisi fisik baik maka akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain sebagainya dan akan ada pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. Unsur-unsur yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu, daya tahan jantung, pernapasan, peredaran darah (*respiration, cardiovascular endurance*), daya tahan otot, kekuatan, ketepatan, kecepatan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, koordinasi dan kelentukan persendian serta daya ledak.

Persiapan kondisi fisik khusus dibangun atas dasar persiapan kondisi fisik umum yang sudah dimiliki oleh atlet, tujuan utama dalam pembinaan kondisi fisik khusus adalah untuk memperdalam perkembangan unsur-unsur kondisi fisik yang lebih spesifik sesuai dengan tuntutan cabang olahraga. Komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik dalam permainan olahraga bulutangkis adalah kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelenturan, *power* otot, dan daya tahan jantung paru.

Kondisi fisik adalah unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga. Dan jelas kondisi fisik adalah salah satu syarat yang diperlukan untuk olahraga berprestasi. Dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya pemain bulutangkis, unsur-unsur kondisi fisik diatas perlu ditingkatkan.

Upaya meningkatkan komponen kondisi fisik tersebut bertujuan Agar dapat mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga bulutangkis, melalui pembinaan yang baik di klub-klub bulutangkis melatih bagaimana cara bermain bulutangkis dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar, teknik pukulan, strategi, mental dan fisik. Untuk menjadi pemain yang berprestasi seseorang harus

menguasai teknik dasar, teknik pukulan dan pola pukulan dari tingkat kesukaran masing-masing yang dibarengi dengan kepemilikan kondisi fisik yang prima.

Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda termasuk dalam cabang olahraga bulutangkis. Karakteristik olahraga bulutangkis diantaranya dimainkan diatas lapangan empat persegi panjang, dengan permukaan rata diruangan tertutup (*in-doors*) maupun diluar ruangan (*out-doors*) yang bebas dari rintangan. Bulutangkis adalah suatu olahraga permainan net memakai raket yang dimainkan oleh dua orang atau dua pasangan yang berhadapan. Menurut Sidik, Ramadhan (2017),

Bulutangkis adalah suatu olahraga permainan net memakai raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berhadapan. Bulutangkis dimainkan dengan pemain di satu sisi bertujuan memukul bola permainan (kok atau *shuttlecock*) melewati net agar jatuh di bidang permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah untuk memukul sebuah kok menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan di seputar batasan bidang tertanda sebelum pemain atau pasangan lawan bisa memukulnya balik. (hlm.1).

Perbedaan karakteristik ini tentunya memerlukan penanganan yang berbeda pula, yaitu penanganan yang disesuaikan dengan karakteristik olahraga yang dibina. Dengan kata lain bahwa pembinaan olahraga bulutangkis dituntut untuk bisa melakukan cara melatih yang tepat agar tujuan dari latihan dapat berhasil dengan baik.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur. Dalam olahraga bulutangkis kemampuan teknik dasar merupakan salah satu faktor yang dibutuhkan oleh seorang pemain dalam permainan bulutangkis, sehingga kemampuan tersebut mampu diaplikasikan dengan melahukan pukulan-pukulan yang mampu mendulang poin dan merusak pertahanan lawan. Untuk mendapatkan kemampuan teknik dasar yang baik seorang pemain harus didukung oleh beberapa faktor kondisi fisik yang baik dan kemampuan. Teknik dasar yang maksimal serta dijalani dengan pola latihan yang teratur dan lainnya.

Teknik dasar bulutangkis merupakan penguasaan yang pokok yang harus dikuasai oleh setiap pemain, menurut Aksan (2016) meliputi

(1) cara memegang raket, terdiri dari pegangan jabat tangan, gebuk kasur, pegangan kampak atau pegangan Inggris dan pegangan *backhand*, (2) gerakan pergelangan tangan, (3) gerakan melangkah kaki atau *footwork*, (4) pemusatan pikiran atau konsentrasi. Adapun teknik pukulan terdiri atas (1) pukulan *service*, (2) pukulan *lob*, (3) pukulan *drive*, (4) pukulan *dropshot*, (5) pukulan pengembalian *service*, (6) pukulan *smash*. (hlm.53)

Keterampilan teknik dalam bermain bulutangkis akan mudah dicapai apabila pemain memiliki kondisi fisik yang maksimal, karena kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam memadukan keterampilan teknik, taktik dan mental pemain di dalam lapangan permainan. Sehingga melihat kondisi fisik yang dominan dalam permainan olahraga bulutangkis, maka dibutuhkan latihan secara khusus untuk meningkatkan dan menjaga kondisi fisik bagi para pemain sehingga dapat meningkatkan performa pemain dan pemain dapat berprestasi menjadi lebih baik.

Pengamatan yang telah penulis lakukan terhadap siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2023/2024 terlihat bahwa kondisi fisik pemain belum diketahui oleh pelatih dengan data yang valid, disaat bermain bulutangkis, pemain terlihat mudah lelah dan belum memiliki gerakan yang cepat dan eksplosif saat mengejar *shuttlecock* agar tidak jatuh di daerahnya.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut di atas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik pemain melalui suatu kajian ilmiah dengan judul “Analisis Kondisi Fisik pada Pemain Bulutangkis SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya (Survey Kuantitatif pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024)”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah sebagaimana diuraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Bagaimana tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2023/2024 dalam kategori baik?”.

1.3 Definisi Operasional

Supaya tidak terjadi kekeliruan atau kesalahan dalam menafsirkan istilah yang digunakan dalam penelitian, maka penulis menguraikan sebagai berikut :

- 1) Analisis menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016), analisis adalah “Penguraian suatu pokok atas berbagai bagiannya dan penelaahan bagian itu sendiri serta hubungan antar bagian untuk memperoleh pengertian yang tepat dan pemahaman arti keseluruhan” (hlm.43).
- 2) Kondisi fisik menurut Agus, M., & Primayanti, 2020 “Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari suatu komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik dalam hal peningkatan maupun pemeliharannya” (hlm.2). Dalam permainan bulutangkis, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).
- 3) Bulutangkis menurut Sidik, Ramadhan (2017) adalah “Suatu olahraga permainan net memakai raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berhadapan” (hlm.1).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas maka tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2023/2024.

1.5 Kegunaan Penelitian

Secara teoretis hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya di bidang olahraga bulutangkis yang berkaitan dengan masalah kondisi fisik

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pelatih-pelatih bulutangkis, atlet, dan guru-guru penjas.

- 1) Bagi pelatih
 - a. Sebagai bahan referensi tentang tolak ukur atau standarisasi tingkat kondisi fisik pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.

b. Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam melatih bulutangkis di SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.

2) Bagi siswa

Dapat mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya, sehingga diharapkan akan lebih meningkatkan prestasi dalam olahraga bulutangkis.

3) Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti di SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit atlet bulutangkis yang profesional dan handal bagi perkembangan bulutangkis di SMA Negeri 2 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.