

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang sangat bermanfaat bagi masyarakat dan sudah seharusnya dijadikan sebagai kebutuhan pokok bagi setiap manusia karena memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat, diantaranya meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga juga merupakan unsur penting dan strategis dalam proses pembangunan bangsa dan negara. Olahraga turut berperan untuk peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Pembangunan nasional merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh bangsa Indonesia dengan tujuan mewujudkan masyarakat yang maju dan mandiri serta sejahtera lahir dan batin, yang diarahkan pada pencapaian suatu masyarakat adil dan makmur. Bangsa Indonesia merupakan salah satu dari sekian banyak negara-negara berkembang di dunia yang sedang giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang dan salah satunya bidang olahraga. Tujuan pembangunan bidang keolahragaan agar bangsa Indonesia memiliki sumber daya manusia yang berkualitas, sehat jasmani dan rohani dan lebih bisa maju serta tidak tertinggal dari bangsa lain.

Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) merupakan pekan olahraga yang dilaksanakan 2 tahun sekali tiap daerah, guna menjaring atlet potensial atau berbakat dan dapat diteruskan ke jenjang nasional maupun jenjang yang lebih tinggi lagi. Sama halnya di provinsi Jabar, Porprov juga nantinya akan dijadikan sebagai acuan masuk dalam skuad Puslatda Jabar proyeksi Pekan Olahraga Nasional (PON).

Di tingkat provinsi kegiatan olahraga merupakan bagian dari kegiatan sosial. Olahraga bukan semata-mata kegiatan individu. Olahraga dengan keberagamannya memiliki banyak jenis, yakni pendidikan, prestasi sampai pada rekreasi, namun dalam hal ini dibahas tentang olahraga yang mengacu pada kegiatan pertandingan, tentu hal ini memiliki kekuatan-kekuatan tertentu, yaitu kekuatan sosial. Kehebatan atlet dalam suatu cabang olahraga dapat mengangkut

martabat suatu Negara dan juga dapat dipandang sebagai simbol keunggulan kelompok, masyarakat atau bangsa. Kegiatan olahraga diwadahi oleh berbagai organisasi, seperti olahraga pendidikan yang diorganisir oleh sekolah, olahraga rekreatif dan kesehatan yang diorganisir oleh klub-klub kesehatan masyarakat, dan organisasi olahraga prestasi yang diorganisir oleh induk-induk organisasi olahraga yang dikoordinir oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) yang merupakan lembaga yang mengelola pembinaan prestasi olahraga. Di masyarakat tersebar klub-klub berbagai cabang olahraga sebagai organisasi prestasi.

Namun untuk saat ini dunia sedang ramai memperbincangkan virus yang pertama kali muncul akhir tahun 2019 lalu di Wuhan, China. Virus ini merupakan penyakit yang disebabkan oleh sebuah virus yaitu *Corona Virus Disease-19*, kemudian disingkat COVID-19. Penyebarannya yang sangat mudah menyebabkan seluruh negara di dunia telah terpapar oleh virus ini. Virus Corona benar-benar telah merubah tatanan kehidupan di dunia. Dampak dari timbulnya virus ini sangat terlihat, di berbagai sektor industri banyak sekali karyawan yang terpaksa diberhentikan bahkan pabrik-pabrik ditutup total. Tidak hanya itu, dunia pendidikan turut melakukan pencegahan penularan wabah dengan melakukan segala kegiatan pembelajaran melalui daring. Pemerintah banyak mengeluarkan kebijakan yang dibuat terkait penanggulangan virus ini, seperti anjuran untuk masyarakat agar *stay at home* dan melakukan *physical and social distancing*. Ada juga kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), dengan harapan dapat meminimalisir penyebaran virus corona di tanah air namun akhirnya menyebabkan perekonomian masyarakat menurun. Dampak yang lain juga dirasakan di dunia olahraga, seperti hal nya pekan olahraga provinsi yang harus tertunda dan menyebabkan adanya pembatasan latihan secara langsung.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek krusial yang harus dimiliki setiap orang supaya mampu mengikuti aktivitas fisik dengan baik. Pengertian Kebugaran berbeda halnya dengan pengertian sehat. Michael menjelaskan manusia harus memiliki kondisi yang tidak hanya sehat namun juga bugar. Sehat berarti secara fisik, mental, dan sosial tidak memiliki keluhan penyakit atau gangguan. Sementara bugar berarti mampu melakukan aktivitas

sehari-hari dan lebih daripada itu tanpa kelelahan berlebihan. Michael memberi contoh seseorang berdasarkan hasil cek kesehatan kondisi tubuhnya dinyatakan sehat tetapi ketika harus naik turun tangga hanya untuk beberapa lantai napasnya terengah-engah hingga lebih dari 30 menit."Hal itu menandakan orang itu memang sehat, namun tidak bugar. Bila orang itu bugar, naik tangga lima atau enam lantai lalu terengah-engah itu wajar, tapi lima atau enam menit kemudian seharusnya sudah kembali pulih," jelas Michael.

Pentingnya kondisi kebugaran atlet hendaknya bisa segera disadari oleh para pelatih serta atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya bisa mengontrol keadaan kondisi fisik atletnya, yang nantinya akan mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi ataupun penampilan atlet pada saat pertandingan. Selain itu juga hasil dari pengontrolan bisa digunakan pelatih untuk mengarahkan atau memberikan informasi kepada atlet tentang kondisi kebugaran jasmani serta sebagai bahan acuan program latihan untuk meningkatkan prestasi atlet terutama dalam cabang olahraga Bulutangkis.

Olahraga Bulutangkis merupakan salah satu olahraga populer di dunia. Bulutangkis mampu memberikan peran dalam menyatukan sosialitas hampir di semua kalangan. Dalam bidang olahraga, bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak dimainkan di masyarakat dalam berbagai tingkatan sosial.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani yang berjudul "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Porprov Bulutangkis Kota Tasikmalaya".

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet porprov bulutangkis kota Tasikmalaya?

### 1.3 Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah penjelasan ciri-ciri konsep atau fokus penelitian yang dapat diukur dan rumusannya harus didasari oleh pengertian atau penjelasan agar menghindari perbedaan penafsiran antara maksud yang dituju antara penulis dan pembaca. Untuk mendapatkan data yang diperlukan, maka penulis memberikan penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Menurut Komarudin (2001:53) Pengertian analisis adalah kegiatan berpikir untuk menguraikan suatu keseluruhan menjadi komponen sehingga dapat mengenal tanda-tanda komponen, hubungannya satu sama lain dan fungsi masing-masing dalam satu keseluruhan yang terpadu. Menurut Harahap dalam (Azwar, 2019) Pengertian analisis adalah memecahkan atau menguraikan sesuatu unit menjadi unit terkecil. Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa analisis merupakan suatu kegiatan berfikir untuk menguraikan atau memecahkan suatu permasalahan dari unit menjadi unit terkecil.
2. Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) merupakan perhelatan Olahraga yang dilaksanakan oleh beberapa kabupaten/Kota.
3. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Pratiwi, 2016, hlm 19).
4. Tingkat Kebugaran Jasmani dapat dilihat dari seseorang apakah bergerak secara baik atau kurang bergerak. Menurut Aprilianto & Fahrizqi, (2020) Tingkat kebugaran jasmani yang maksimal bisa dilakukan dengan cara berkegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan berkesinambungan.
5. Covid-19, adalah penyakit yang disebabkan oleh virus severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) atau yang lebih dikenal dengan nama Covid-19, virus yang menyerang sistem pernapasan, yang

menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru – paru yang berat hingga kematian.

6. Bahagia dan Mujianto (2017, hlm. 116) “*Bulutangkis* adalah permainan *rally* yang antara pemain pemain/regu pemain yang berlawanan membatasi net”.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini perlu adanya tujuan yang berfungsi sebagai acuan terhadap masalah yang akan diteliti, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet porprov bulutangkis kota Tasikmalaya.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, maka hasil penelitian ini dapat berguna sebagai berikut:

1. Peneliti, yaitu sebagai sarana untuk mengembangkan potensi diri untuk menyusun metode latihan selanjutnya atau dalam lingkup yang lebih luas.
2. Pelatih dapat mengembangkan progam latihan yang lebih variatif agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Bagi atlet, setelah mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani diharapkan akan lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmani sesuai yang dibutuhkan oleh tubuhnya.
4. Merupakan tambahan literatur bacaan perpustakaan.