

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang dan Permasalahan**

Sehat dan bugar menjadi hal yang utama bagi kehidupan manusia saat ini. Mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar tentunya didapat melalui olahraga, sehingga olahraga berperan sangat penting. Seseorang yang gemar berolahraga memiliki tubuh yang bugar dan sehat serta fisik yang kuat untuk menjalani aktivitas sehari-hari (Mashuri & Artanayasa, 2021). Olahraga bagi seorang atlet sebagai sarana untuk berprestasi, sehingga diperlukan kondisi atlet yang bugar baik fisik maupun pikiran untuk menjalani program yang disusun oleh pelatihnya sehingga target yang ditentukan oleh pelatih akan dapat tercapai dengan maksimal (Yasa et al., 2020).

Salah satu cabang olahraga sebagai sarana untuk meraih prestasi yaitu olahraga bulutangkis. Di Indonesia olahraga bulutangkis sangat digemari masyarakat karena selain menyenangkan, olahraga ini dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan (Noviantoro & Purnomo, 2018). Olahraga bulutangkis merupakan olahraga permainan yang membutuhkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, Power otot tungkai, kecepatan reaksi, dan koordinasi yang baik untuk dapat bermain dengan baik (Rofiqy & Jayadi, 2020). Sehingga untuk dapat mencapai komponen kondisi tersebut dibutuhkan jenis latihan yang tepat dan efektif dalam meningkatkan performa para atlet.

Bulutangkis merupakan olahraga yang cukup kompleks dalam hal komponen kondisi fisik, maka metode latihan fisik harus benar-benar menggambarkan olahraga tersebut untuk dapat mencapai *performance physical fitness*.

Seorang atlet bulutangkis sangat penting memiliki derajat kondisi fisik prima, sebab peningkatan kondisi fisik bertujuan menunjang aktifitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima. Melalui proses pelatihan fisik yang terprogram baik, atlet bulutangkis harus memiliki kualitas kebugaran jasmani yang berdampak positif pada kebugaran mental, psikis, yang akhirnya berpengaruh langsung pada penampilan teknik bermain (Fitriawati, 2018:4). Unsur-unsur seperti kekuatan, daya tahan, power otot tungkai dan kelincihan sebagai komponen fisik dasar mutlak harus terpenuhi sebelum meningkatkan fisik lanjutan, seperti; kelincihan, reaksi, koordinasi, dan Power otot tungkai.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada atlet bulutangkis Universitas Pendidikan Ganesha. Atlet bulutangkis tersebut merupakan pembinaan prestasi bulutangkis di Universitas Pendidikan Ganesha yang berperan sebagai sarana pembinaan bagi mahasiswa atlet bulutangkis yang berbakat dan memiliki prestasi dalam bidang olahraga khususnya cabang bulutangkis. Atlet bulutangkis ini adalah mahasiswa atlet bulutangkis Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha. Sebagai sarana bimbingan prestasi, atlet bulutangkis harus mempunyai fisik yang prima dan kecepatan aksi reaksi yang tepat, untuk memudahkan dalam permainan bulutangkis. Dalam hal ini, atlet bulutangkis bimbingan prestasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha masih memiliki kekurangan dalam pengembangan Power

otot tungkai dan kelincuhan. Hal ini terlihat pada saat berlatih ataupun bermain bulutangkis.

Dari hasil wawancara dengan dosen pembina atlet bulutangkis. Bahwa prestasi atlet bimbingan prestasi bulutangkis masih kurang maksimal disamping itu kelincuhan pemainnya masih kurang dilatih dengan porsi latihan yang lebih banyak. Kelincuhan adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi (Nugroho & Yuliandra, 2021). Kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan power otot-otot tungkai secara maksimal (Haryanto et al., 2021).

Hasil wawancara dengan beberapa atlet bulutangkis bimbingan prestasi fakultas olahraga dan kesehatan universitas pendidikan ganesha pada tanggal 14 September 2023, terungkap bahwa fasilitas dan sarana latihan di kampus masih kurang memadai, ditambah dengan penyesuaian tingkat kemampuan dasar yang dimiliki oleh para atlet. Berdasarkan hasil pertandingan undiksha open yg diselenggarakan oleh undiksha pada beberapa waktu yang lalu, mahasiswa bimbingan prestasi bulutangkis yg masuk di kategori antar mahasiswa prestasinya belum maksimal. Di buktikan pada nomor ganda putra dan tunggal putra yang hanya sampai di babak 16 besar.

Berdasarkan hal tersebut peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian pada atlet pembinaan prestasi bulutangkis Universitas Pendidikan Ganesha dengan menerapkan pelatihan *pylometric side jump sprint dan agility balls*. *Pylometric* merupakan pelatihan yang efektif meningkatkan power otot, baik dalam lari jarak pendek atau jarak jauh (Purnami & Purnomo, 2019). Pelatihan

*pylometric* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan untuk menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif (Munandar, 2022:2). Bentuk pelatihan ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat dan loncat yang berulang-ulang atau latihan reflek regangan dari otot-otot yang terlibat untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif secara cepat dan dinamis sebelum otot berkontraksi kembali. Konsep pelatihan *pylometric* dilaksanakan berdasarkan tiga kelompok otot secara cepat sebelum kontraksi eksentrik pada otot yang sama, yaitu: 1) latihan untuk anggota gerak bagian bawah (tungkai dan pinggul), 2) pelatihan untuk batang tubuh (togok) dan, 3) latihan untuk anggota gerak atas (dada dan lengan).

Selain *pylometric side jump sprint* salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah *agility balls*. Pelatihan *agility balls* tidak hanya memberi ketangkasan fisik, namun juga ketangkasan otak (Ridwan, 2021:4). Melatih ketangkasan saat dengan cara melakukan kegiatan lempar-tangkap bola yang berukuran kecil (Santika et al., 2020). Cara melakukan latihan ini yaitu dengan melemparkan bola ke tembok, menghadapi pantulan bola tersebut yang menjadi reflek atau kemampuan kelincahan yang ditunjukkan oleh tubuh (Yulianto, 2019:5).

Karakteristik dari permainan bulutangkis adalah permainan yang mengejar dan menjangkau *shuttlecock* kemanapun arahnya dan berusaha untuk memukul *shuttlecock* supaya tidak jatuh di daerah permainan sendiri. Dengan demikian pemain harus bergerak dengan cepat dan lincah untuk mengejar dan menjangkau *shuttlecock*, sehingga *shuttlecock* dapat dipukul dengan sempurna dan jatuh di

daerah permainan lawan. Dengan demikian faktor power otot tungkai dan kelincahan sangat penting dalam permainan bulutangkis. Pelatihan yang cocok untuk melatih power otot tungkai dan kelincahan adalah pelatihan *side jump sprint*.

Pelatihan *side jump sprint* ini memiliki jenis beban kerja yang terpusat pada cepatnya gerakan dan berat tubuh sehingga melibatkan otot-otot paha depan (*quadriceps*), paha belakang (*hamstrings*), *gluteus maximum* serta otot-otot betis (*partial*). Gerakan melompat lari yang diberikan secara cepat akan membuat stres pada komponen otot tungkai sehingga otot tungkai akan mengalami adaptasi. Adaptasi otot yang utama yaitu *hypertrophy*, bertambahnya massa otot. *Hypertrophy* otot disebabkan bertambahnya diameter serabut otot, sedangkan jumlah serabut otot tampaknya tidak berpengaruh terhadap latihan biasa. Perkembangan *hypertrophy* berhubungan dengan terjaganya jumlah peningkatan jaringan protein aktin dan miosin yang mampu mengerut. Selanjutnya, power otot bertambah melalui adaptasi sistem saraf yang memungkinkan subyek yang menggerakkan jumlah unit gerak yang membesar pada suatu waktu dari pelatihan yang diberikan serta karena bertambahnya serabut otot otomatis memperbanyak sel-sel otot, dimana didalamnya terdapat penambahan mitokondria.

Peneliti menerapkan metode pelatihan *side jump sprint* dan *agility balls* pada atlet bulutangkis Universitas Pendidikan Ganesha yang nantinya dapat memberikan kontribusi yang baik dalam meningkatkan power otot tungkai dan kelincahan dalam olahraga bulutangkis serta meningkatkan prestasi atlet bulutangkis Universitas Pendidikan Ganesha dalam cabang olahraga bulutangkis.

Dengan ke kedua metode pelatihan tersebut diharapkan nantinya akan menghasilkan power otot tungkai dan kelincahan yang maksimal sehingga akan berdampak pada kualitas dan prestasi dari atlet bulutangkis Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha. Dimana dari hasil pelatihan ini akan dibandingkan metode pelatihan *side jump sprint* dan *agility balls* untuk mengetahui metode pelatihan yang lebih baik untuk meningkatkan power otot tungkai dan kelincahan dalam olahraga bulutangkis.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah-masalah yang timbulkan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1.2.1. Power otot tungkai dan kelincahan atlet bulutangkis Universitas Pendidikan Ganesha masih belum maksimal sehingga perlu ditingkatkan dengan pemberian metode pelatihan yang sesuai.
- 1.2.2. Metode pelatihan yang biasanya diterapkan dalam pelatihan masih perlu dikembangkan untuk meningkatkan power otot tungkai dan kelincahan atlet bulutangkis.
- 1.2.3. Perlu diterapkan metode pelatihan lain, contohnya metode *pylometric side jump sprint dan agility balls* guna meningkatkan power otot tungkai dan kelincahan atlet bulutangkis.

## 1.3 Batasan Masalah

Guna membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda, maka ada cakupan permasalahan yang akan diteliti.

Dalam penelitian ini akan meneliti pada permasalahan Power otot tungkai dan kelincahan pada atlet bulutangkis dengan menggunakan pelatihan *pylometric side jump sprint* dan *agility balls*.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, adapun rumusan masalah adalah sebagai berikut:

- 1.4.1. Apakah terdapat perbedaan power otot tungkai antara atlet bulutangkis FOK Undiksha yang latihan dengan metode *pylometric side jump sprint* dengan atlet bulutangkis FOK Undiksha yang latihan dengan model *agility balls*?
- 1.4.2. Apakah terdapat perbedaan kelincahan antara atlet bulutangkis FOK Undiksha yang latihan dengan metode *pylometric side jump sprint* dengan atlet bulutangkis FOK Undiksha yang latihan dengan model *agility balls*?
- 1.4.3. Apakah terdapat perbedaan Power otot tungkai dan kelincahan antara atlet bulutangkis FOK Undiksha yang latihan dengan model *pylometric side jump sprint* dengan atlet bulutangkis FOK Undiksha yang latihan dengan metode *agility balls*?

#### **1.5 Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah diungkapkan di atas, adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1.5.1.1. Untuk mengetahui perbedaan power otot tungkai antara atlet bulutangkis FOK Undiksha yang latihan dengan metode *pylometric side jump sprint*

dengan atlet bulutangkis FOK Undiksha yang latihan dengan model *agility balls*.

1.5.1.2. Untuk mengetahui perbedaan kelincahan antara atlet bulutangkis FOK Undiksha yang latihan dengan metode *pylometric side jump sprint* dengan atlet bulutangkis FOK Undiksha yang pelatihan dengan model *agility balls*.

1.5.1.3. Untuk mengetahui perbedaan Power otot tungkai dan kelincahan antara atlet bulutangkis FOK Undiksha yang latihan dengan metode *pylometric side jump sprint* dengan atlet bulutangkis FOK Undiksha yang latihan dengan model *agility balls*.

## **1.5.2 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, adapun manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1.5.2.1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang pada umumnya di bidang ilmu pengetahuan dan khususnya pada ilmu keolahragaan, mengenai perbedaan pengaruh metode pelatihan *pylometric side jump sprint* dan *agility balls* terhadap power otot tungkai dan kelincahan atlet pembinaan prestasi bulutangkis FOK Undiksha.

### **1.5.2.2. Manfaat Praktis**



Penelitian ini diharapkan dapat membantu atlet dalam meningkatkan proses dan hasil kelincuhan sehingga proses pelatihan menjadi lebih aktif, efektif dan efisien. Dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pelatihan yang inovatif dan kreatif yang dapat mempengaruhi semangat dan hasil dari kemampuan atlet dalam kelincuhan. Serta memberikan pengalaman bagi peneliti dalam menghadapi situasi dan kondisi proses pelatihan dalam cabang olahraga.

