

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bulu tangkis merupakan permainan yang dimainkan dalam ruangan tertutup (*indoor*) dan ruangan terbuka (*outdoor*) menggunakan raket sebagai alat pemukul bola (*cock*) yang dibatasi dengan net sebagai pemisah dengan lapangan lawan, . (Abidin & Kristiyandaru, 2022) bulu tangkis adalah olahraga menggunakan alat yang dinamakan raket dan *shuttlecock*, kemudian dimainkan oleh 1 orang pemain tunggal atau 2 orang pemain ganda pada setiap tim. (Rhamdani, 2021) bermain bulu tangkis memiliki tujuan mematikan *cock* ke daerah lawan atau lawan tidak dapat mengembalikan *cock* yang diseberangkan. (Syahdion, *et al.*, 2021) bulu tangkis dimainkan dengan menggunakan raket dan *cock* sebagai alat permainan.

Kebugaran adalah salah satu komponen yang sangat penting dimiliki oleh pemain bulu tangkis. (Sumroti & Himawan, 2021) permainan bulu tangkis sangat menuntut kebugaran yang prima, membutuhkan stamina aerobik. Kondisi fisik dalam permainan bulu tangkis adalah blok bangunan dasar, mengingat jika pemain tidak didukung kondisi fisik yang baik seorang atlet tidak akan mampu melaksanakan porsi kerja optimal dalam lapangan. (Pambudi, *et al.*, 2023) atlet bulu tangkis harus memiliki *endurance* yang bagus sebagai dasar latihan, karena otot yang digunakan terus menerus tentu diharapkan tanpa mengalami kendala kelelahan dalam melakukan aktivitas tanpa henti.

Kebugaran dalam permainan bulu tangkis sangat menunjang semua keterampilan teknik yang dipunyai pemain. Pemain yang didukung dengan kebugaran tentu dapat mempertahankan kualitas pukulan sampai pertandingan selesai, namun jika pemain sudah mengalami kelelahan saat belum waktunya selesai, tentu pemain menampilkan pukulan seadanya dan gerakan menjadi lebih lamban, oleh karena itu penting bagi setiap pemain memiliki, mempertahankan bahkan meningkatkan kebugaran, khususnya kebugaran yang berkaitan dengan daya tahan general (*Vo2maks*).

Vo2maks dikatakan sebagai parameter kemampuan paru-paru mengambil oksigen kemudian mengirimkannya ke otot-otot yang bekerja dan dapat membantu pembuangan sisa metabolisme, sehingga saat berolahraga khususnya bermain bulu tangkis dapat menunjang prestasi atlet dalam berlatih dan bertanding, (Candra & Setiabudi, 2021). Kondisi *VO2 max* yang baik penting untuk dimiliki oleh seorang atlet. Dengan *VO2 max* yang baik, maka semakin bagus daya tahan sehingga mendukung performa dalam pertandingan, (Nugroho, 2020).

Kecamatan Lais adalah Kecamatan yang terletak pada wilayah Kabupaten Musi Banyuasin. Kecamatan Lais memiliki banyak club bulu tangkis, lebih kurang ada 2 club aktif dan dibina secara resmi oleh PBSI Kab. Musi Banyuasin, diantaranya adalah PB Rajawali dan PB Dewandra. Alasannya karena kedua PB ini melakukan pembinaan pemain melalui pelatihan yang terjadwal. Selanjutnya kedua PB ini adalah PB yang setiap turnamen dilaksanakan PBSI Kab. Muba selalu mengirimkan atletnya.

PB Rajawali saat ini diketua oleh Bpk. Heri, M.Si memiliki jumlah pemain sebanyak 14 orang, sementara prestasi yang pernah dicapai oleh PB Rajawali adalah pernah menjadi juara kejuaraan Linggau Open tahun 2018. PB Dewandra saat ini diketuai oleh Bpk. Sandi arsapin memiliki jumlah pemain sebanyak 16 orang, sementara prestasi tertinggi yang pernah dicapai adalah berhasil menjadi juara pada kategori ganda Sungai Angit Open tahun 2022 yang lalu. Akhir-akhir ini baik PB Rajawali maupun PB Dewandra, sudah jarang menempatkan atletnya menjadi juara pada setiap penyelenggaraan turnamen, terakhir kali pada bulan 4 tahun 2023 saat itu PB Dewandra melalui pemain ganda berhasil menjadi juara kedua pada turnamen Bupati Cup. Hal ini menandakan bahwa ada yang terjadi pada situasi permainan atau latihan pemain.

Berdasarkan temuan awal peneliti melalui kegiatan observasi yang peneliti lakukan pada sejumlah pemain dimasing-masing club dilingkungan PB se Kecamatan Lais, ada indikasi bahwa pemain menampilkan agresifitas gerak hanya di awal-awal waktu bermain, namun untuk *relly-relly* yang panjang, pemain sering mengalami kelelahan bahkan meminta waktu untuk berhenti sejenak, hal ini kemungkinan pemain belum didukung dengan *Vo2maks* yang baik. Hampir sebagian besar pemain baik pemain terlatih maupun pemain otodidak mengalami hal yang sama, sehingga kadang-kadang pemain lebih mudah dikalahkan oleh PB lain diluar Kecamatan Lais dalam bertanding. Untuk membuktikan hal tersebut diperlukan studi pengukuran tingkat kebugaran jasmani (*Vo2maks*) pada pemain dilingkungan club persatuan bulu tangkis se Kecamatan Lais.

1.2 Identifikasi Masalah

Terdapat indikasi bahwa pemain mengalami kelelahan saat menghadapi situasi pertandingan, identifikasi peneliti mengenai hal tersebut adalah:

- a. Pemain tidak dapat menampilkan permainan maksimal sampai pertandingan selesai.
- b. Pemain sering meminta waktu istirahat pada wasit disela *realy-realy* yang panjang.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari banyaknya argumen dan penyimpangan dalam penelitian ini, batasan permasalahan dalam penelitian ini adalah mengukur tingkat kebugaran jasmani dengan orientasi pengukuran *Vo2maks* melalui test multistage (*bleep test*).

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan tinjauan latar belakang dan identifikasi permasalahan di atas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar tingkat kebugaran jasmani (*Vo2maks*) pemain club persatuan bulu tangkis Se Kecamatan Lais Kabupaten Musi Banyuasin?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya tingkat kebugaran jasmani (*Vo2maks*) pemain club persatuan bulu tangkis Se Kecamatan Lais Kabupaten Musi Banyuasin.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teori maupun secara praktik.

a) Secara Teori

Secara teori penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan pedoman bagi pelatih, atlet dan peneliti-peneliti selanjutnya dalam mempelajari kebugaran jasmani pemain bulu tangkis.

b) Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa sebagai berikut:

1) Bagi pelatih

Menjadi pedoman dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani melalui tes multistahap.

2) Bagi Atlet

Sebagai media pengukuran kemampuan yang berkaitan dengan kapasitas *Vo2maks* yang dimiliki atlet.