BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas penting dalam kehidupan manusia yang tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga memiliki peranan dalam pembentukan karakter, peningkatan kualitas hidup, serta pengembangan prestasi individu maupun bangsa. Aktivitas olahraga mampu meningkatkan kebugaran jasmani, menurunkan risiko penyakit degeneratif, dan mendukung kesehatan mental melalui pengurangan stres serta peningkatan rasa percaya diri.

Dalam konteks pendidikan, olahraga berperan sebagai sarana pembentukan disiplin, kerja sama, sportivitas, serta tanggung jawab sosial. Melalui kegiatan pendidikan jasmani, peserta didik tidak hanya diajarkan keterampilan motorik, tetapi juga nilai-nilai moral dan sosial yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, olahraga memiliki fungsi yang lebih luas daripada sekadar aktivitas fisik, melainkan juga sebagai media pendidikan karakter (Ekowati & Gunawan, 2024).

Bulutangkis dikenal sebagai olahraga yang membutuhkan kombinasi antara kekuatan fisik, kecepatan, kelincahan, ketepatan, serta strategi permainan. Dalam praktiknya, pemain dituntut memiliki kemampuan teknik dasar yang baik seperti servis, pukulan (smash, drop shot, lob), serta footwork yang efektif. Penguasaan teknik dan kondisi fisik yang optimal menjadi faktor penting dalam menunjang performa pemain di lapangan.

Di tingkat nasional, Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki tradisi kuat dalam cabang olahraga bulutangkis. Berbagai prestasi telah diraih oleh atlet Indonesia di ajang internasional, yang turut mengharumkan nama bangsa. Keberhasilan ini tidak terlepas dari peran organisasi seperti Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) dalam melakukan pembinaan dan pengembangan atlet sejak usia dini hingga tingkat profesional (Sikki et al., 2020).

Namun demikian, perkembangan bulutangkis tidak lepas dari berbagai tantangan, terutama dalam hal pembinaan atlet, peningkatan kualitas teknik, serta pemanfaatan metode latihan yang efektif. Di lingkungan pendidikan, khususnya perguruan tinggi, kegiatan bulutangkis sering kali masih bersifat ekstrakurikuler dan belum sepenuhnya didukung oleh program pembinaan yang terstruktur dan berkelanjutan.

Selain itu, olahraga juga berhubungan erat dengan pencapaian prestasi. Di tingkat nasional maupun internasional, prestasi olahraga menjadi salah satu indikator kemajuan suatu bangsa. Pencapaian prestasi membutuhkan pembinaan yang sistematis, mulai dari perencanaan program latihan, pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga, hingga dukungan fasilitas dan lingkungan yang memadai.

Di sisi lain, olahraga juga memiliki dimensi rekreatif yang dapat dinikmati oleh semua kalangan masyarakat. Aktivitas ini dapat mempererat hubungan sosial, meningkatkan kualitas hidup, serta menjadi sarana pengembangan potensi diri. Dengan perkembangan teknologi dan informasi, minat masyarakat terhadap olahraga semakin meningkat, baik sebagai gaya hidup sehat maupun sebagai sarana aktualisasi diri.

Melihat pentingnya peranan olahraga dalam berbagai aspek kehidupan, maka penelitian mengenai olahraga menjadi relevan untuk dilakukan. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, serta pembinaan prestasi olahraga di Indonesia. Dengan prestasi maka atlet dapat berlanjut ke kancah berikutnya (Catur & Mujiriah, 2021).

Sebagai salah satu perkumpulan bulutangkis di Indonesia, PB Putra Jember juga memberikan perhatian terhadap pengembangan kegiatan olahraga Atlet, termasuk badminton. Kegiatan badminton di lingkungan klub dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kebugaran fisik atlet, mempererat hubungan sosial, serta mengembangkan potensi atlet yang memiliki minat dan bakat di bidang olahraga. Klub ini juga mengajarkan kedisiplinan agar tata krama atlet tetap ada.

Selain sebagai sarana rekreasi dan kesehatan, kegiatan badminton di PB Putra Jember juga berpotensi menjadi wadah pembinaan atlet yang dapat berprestasi dalam berbagai kompetisi, baik di tingkat antar Kabupaten, antar Provinsi, maupun kompetisi olahraga lainnya. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan atlet dapat menyalurkan minat dan bakatnya secara positif serta meningkatkan semangat sportivitas. Berdasarkan hal tersebut diharapkan PB Putra Jember dapat mencetak atlet-atlet berkualitas.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian permasalahan latar belakang, permasalahan yang dapat disimpulkan Adalah sebagai berikut

1. Bagaimana hasil tes keolahragaan yang diterapkan kepada Atlet bulutangkis putra dan putri PB Putra Jember?
2. Bagaimana tingkat kekuatan dan daya tahan otot perut atlet bulutangkis PB Putra Jember?
3. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB Putra Jember?
4. Bagaimana tingkat kelincahan atlet bulutangkis PB Putra Jember?
5. Bagaimana tingkat daya tahan kardiorespirasi atlet bulutangkis PB Putra Jember?
6. Mengapa tes ini diperlukan untuk kompetisi atau ajang turnamen yang akan datang?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah seperti berikut

1. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik individu atau kelompok sebagai dasar untuk menyusun program latihan, pembinaan, atau peningkatan performa olahraga.
2. Mengidentifikasi dan menganalisis tingkat kekuatan serta daya tahan otot perut atlet bulutangkis PB Putra Jember berdasarkan hasil *sit up test.*
3. Mengkaji tingkat daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB Putra Jember melalui hasil *standing broad jump test* sebagai indikator kemampuan eksplosif.

4. Menganalisis tingkat kelincahan atlet bulutangkis PB Putra Jember berdasarkan hasil *T-Test Agility* dalam mendukung kemampuan perubahan arah gerak secara cepat dan efektif.
5. Mengukur dan mengevaluasi tingkat daya tahan kardiorespirasi atlet bulutangkis PB Putra Jember melalui *Beep Test* sebagai indikator kapasitas aerobik atlet.
6. Menganalisis urgensi pelaksanaan tes kondisi fisik sebagai dasar evaluasi dalam penyusunan program latihan serta sebagai acuan dalam mempersiapkan atlet menghadapi kompetisi atau turnamen yang akan datang.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Akademis

   Diharapkan dengan adanya penelitian ini, akan meningkatkan pemahaman serta informasi yang berkaitan dengan kondisi fisik atlit bulutangkis yang dapat menjadi sumber rujukan yang berguna bagi pembaca umum . Penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi ilmiah dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya pada bidang pembinaan kondisi fisik atlet bulutangkis. Dengan adanya data dan hasil penelitian yang diperoleh, pembaca dapat memahami pentingnya kondisi fisik
2. Bagi Peneliti

   Menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan serta menambah pengetahuan dan wawasan mengenai kondisi fisik atlet Badminton melalui penggunaan metode tes fisik yang berhubungan dengan cabang olahraga bulutangkis. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana bagi peneliti dalam mengembangkan kemampuan akademik dan keterampilan di bidang ilmu keolahragaan, khususnya dalam proses pengukuran, pengumpulan, dan analisis data kondisi fisik atlet.
3. Bagi Pelatih

   Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik atlet secara menyeluruh. Dengan adanya data tersebut, pelatih dapat menyusun dan menyesuaikan program

latihan yang lebih tepat, terarah, dan efektif sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet, khususnya dalam meningkatkan komponen kondisi fisik yang masih kurang. Pelatih juga dapat mempersiapkan atlet untuk turnamen lebih baik dan efisien.

4. Bagi Atlet

   Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada atlet mengenai tingkat kebugaran fisik yang dimiliki. Dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan kondisi fisik, atlet dapat meningkatkan motivasi untuk berlatih lebih optimal serta memperbaiki komponen kebugaran yang masih perlu ditingkatkan guna menunjang performa dalam latihan maupun pertandingan. Atlet dapat menambah sendiri porsi latihan sesuai dengan data yang didapat.

1.5 Definisi Operasional

1. Kondisi Fisik Atlet

   Kondisi fisik atlet adalah kemampuan tubuh atlet bulutangkis untuk melakukan aktivitas olahraga secara efektif dan efisien yang meliputi beberapa komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot, dan fleksibilitas. Dalam penelitian ini kondisi fisik diukur menggunakan serangkaian tes fisik standar yang dilakukan kepada atlet bulutangkis PB Putra Jember yang dipersiapkan menghadapi pertandingan yang akan datang (Aisyah & Himawan, 2021).

2. Kekuatan Otot (*Strength*)

   Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menghasilkan tegangan atau gaya maksimal dalam satu kali kontraksi. Dalam penelitian ini kekuatan otot diukur menggunakan tes *Sit Up* selama 30 detik, dengan satuan jumlah repetisi yang berhasil dilakukan oleh atlet. Komponen kekuatan otot sangat penting dalam permainan Badminton karena berperan dalam menjaga stabilitas tubuh dan mendukung performa atlet selama pertandingan berlangsung.

3. Kecepatan (*Speed*)

   Kecepatan adalah kemampuan atlet untuk melakukan gerakan atau berpindah tempat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan

dalam penelitian ini diukur menggunakan tes lari sprint 60 meter, dengan satuan waktu dalam detik. Kecepatan yang baik akan membantu atlet lebih cepat menjangkau shuttlecock dan merespon serangan lawan secara efektif di lapangan. Kecepatan dapat mempengaruhi komponen fisik lainnya.

4. Kelincahan (*Agility*)

   Kelincahan adalah kemampuan atlet untuk mengubah arah gerakan tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan diukur menggunakan *T-Test*, dengan satuan waktu dalam detik. Dalam permainan bulutangkis, kelincahan sangat diperlukan untuk mendukung pergerakan kaki (*footwork*) yang cepat dan efisien ke berbagai arah lapangan. Kelincahan dapat dibantu dengan kekuatan dan kecepatan.

5. Daya Ledak Otot Tungkai (*Power*)

   Daya ledak otot adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Dalam penelitian ini daya ledak otot tungkai diukur menggunakan *Standing Broad Jump Test*, dengan satuan tinggi lompatan dalam sentimeter (cm). Daya ledak otot tungkai berperan penting dalam menghasilkan gerakan eksplosif seperti lompatan saat melakukan smash dan perpindahan gerak cepat di lapangan.

6. Atlet Bulutangkis PB Putra Jember

   Atlet bulutangkis PB Putra Jember adalah anak yang tergabung dalam perkumpulan bulutangkis klub yang dipersiapkan untuk mengikuti seleksi atau kompetisi tingkat kabupaten dan provinsi, khususnya menjelang kompetisi yang akan datang. Atlet-atlet tersebut secara rutin mengikuti program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik guna menunjang pencapaian prestasi olahraga.