

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A.Latar Belakang**

Olahraga merupakan pilar penting dalam kehidupan. Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, olahraga juga dapat melatih sikap dan mental seseorang. Pembentukan karakter bangsa dapat dilakukan salah satunya melalui olahraga, dengan olahraga dapat mengembangkan karakter bangsa, sportivitas sekaligus merekatkan persatuan bangsa. Ada banyak nilai-nilai universal olahraga yang dapat ditransfer dalam kehidupan, yaitu nilai karakter percaya diri dan nilai karakter kerja keras. percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya. kerja keras adalah berusaha dengan sepenuh hati dengan sekuat tenaga untuk berupaya mendapatkan keinginan pencapaian hasil yang maksimal pada umumnya. Nilai nilai tersebut sangat berkaitan dengan pencapaian prestasi dan keterampilan hidup . Olahraga menuntut para pelaku olahraga untuk memiliki karakter percaya diri dan memiliki karakter kerja keras agar bisa mencapai prestasi terbaik. Prestasi dalam dunia olahraga selain dituntut memiliki skills yang mumpuni juga harus diimbangi kumpulan karakter yang positif antara lain percaya diri dan kerja keras (Mirhan, 2016)

Menurut Fatimah (2006) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang

dihadapinya. Sedang menurut Guilford ( dalam Hakim, 2004) bahwa kepercayaan diri adalah pengharapan umum tentang keberhasilan. Branden (dalam Iswidarmanjaya dan Agung, 2005) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang pada kemampuan yang ada dalam dirinya. Bandura (dalam Iswidarmanjaya dan Agung, 2005) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses. Selanjutnya Radenbach (1998) menyatakan bahwa percaya diri bukan berarti menjadi keras atau seseorang yang paling sering menghibur dalam suatu kelompok, percaya diri tidak juga menjadi kebal terhadap ketakutan. Percaya diri adalah kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keraguraguan, dengan demikian biarkan rasa percaya diri setiap orang digunakan pada kemampuan dan pengetahuan personal untuk memaksimalkan efek.

Bompa (1994: 3) Pelatihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Menurut pendapat Fox (1993: 693) bahwa latihan adalah suatu program pelatihan fisik untuk mengembangkan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan ketrampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama.

Djoko P.I (2000: 11) bahwa kebugaran yang telah dicapai seseorang akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat.

Menurut Irianto (2002, p.65) fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Seorang atlet akan mengembangkan keterampilannya dari teknik dasar ke teknik yang lebih lanjut apabila memiliki fisik yang cukup. Landasan utama pemilihan atlet adalah kondisi fisik awal yang

dimiliki calon atlet, fisik berperan utama dalam proses pelatihan, dengan fisik yang bagus maka teknik, taktik, dan mental dapat meningkat seiring proses pelatihan, apabila fisik tidak mendukung penampilan atlet maka atlet tidak dapat menampilkan kemampuan teknik, taktik dan mental yang maksimal oleh karena itu pemanduan bakat khususnya fisik perlu dilaksanakan, sebab awal mulai melakukan pembinaan adalah tersedianya bibit atlet yang berkualitas. Tanpa bibit atlet yang berkualitas maka akan sulit mendapatkan prestasi yang optimal

Tes merupakan proses pengumpulan informasi untuk mendapatkan data, di mana data tersebut dapat digunakan untuk evaluasi. Tes sebagai pengumpulan data adalah serangkaian pertanyaan/pelatihan yang digunakan untuk mengukur ketrampilan pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki individu. Riduan (2007, p.37).

Berdasarkan informasi dari pelatih Bulutangkis Club Jaya Raya *Winner* U-15 Surabaya, Club Jaya Raya *Winner* U-15 Surabaya sering mengikuti perlombaan bulutngkis, tapi prestasinya kurang maksimal. Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap *atlet* Bulutangkis Club Jaya Raya *Winner* U-15 Surabaya, penulis melihat kemampuan *endurance* atlet belum baik. Hal ini terlihat sebagian atlet mudah lelah dan mengakibatkan kurang konsentrasi saat bertanding karena mudah lelah, sehingga dengan kondisi ini atlet kesulitan dalam melakukan kekuatan fisik saat bertanding.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi pelatih dan *atlet* Bulutangkis Club Jaya Raya *Winner* U-15 Surabaya. Oleh karena itu, penelitian ini dipilih untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode circuit training terhadap kekuatan fisik atlet bulutangkis Club Jaya Raya *Winner* U-15 Surabaya

Untuk penelitian ini akan dikembangkan lebih jauh dengan mengambil judul yaitu ”pengaruh pelatihan *circuit training* terhadap ketahanan fisik atlet bulu tangkis di Club Jaya Raya Winner U-15 Surabaya”

## **B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah**

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sumber informasi hanya bersumber dari *headcoach* Cabang Olahraga Bulutangkis Club Jaya Raya Winner U-15 Surabaya
2. Sumber pengambilan sampel hanya bersumber dari *atlet* Cabang Olahraga Bulutangkis Club Jaya Raya Winner U-15 Surabaya
3. Informasi yang disajikan yaitu pengaruh latihan *circuit training* terhadap ketahanan fisik atlet

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka penelitian ini mengangkat rumusan masalah Adakah pengaruh pelatihan *Squat Jump* dan *Plank* terhadap ketahanan fisik atlet bulu tangkis di Club Jaya Raya Winner U-15 Surabaya ?

## **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pelatihan *Squat Jump* dan *Plank* terhadap ketahanan fisik atlet bulutangkis club' JAYA RAYA WINNER U15 SURABAYA

### **E. Variabel Penelitian**

1. Variabel Bebas (x): latihan *Squat Jump dan Plank*
2. Variabel Terikat (y): komponen biomotorik ketahanan

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian adalah:

1. Bagi pengguna

Penelitian ini dapat memberikan informasi baru tentang pengaruh pelatihan *Squat Jump dan Plank* terhadap ketahanan fisik atlet bulutangkis club' JAYA RAYA WINNER U15 SURABAYA

2. Bagi penulis

Penelitian ini memberikan pengalaman baru bagi penulis untuk mengimplentasikan ilmu yang sudah di pelajari di perkuliahan, penulis dapat wawasan baru dari narasumber, dan penulis dapat mendapatkan wawasan baru dari sumber buku dan sumber dari jurnal yang sudah dibaca.

