

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang**

Setiap manusia memiliki aktivitas yang berbeda yang dijalankan setiap harinya. Mulai dari anak – anak, remaja, dewasa hingga orang tua. Khususnya remaja yang memiliki banyak aktivitas dari pagi sampai dengan malam hari, para remaja sangat perlu memperhatikan kesehatan agar tidak mengalami suatu kerugian di masa yang akan datang. Untuk menjalankan aktivitas tersebut, kondisi yang prima serta kebugaran jasmani sangat diperlukan agar aktivitas tersebut dapat dilakukan dengan lancar karena jika dipaksa akan berdampak buruk bagi tubuh (pratiwi dan Ashadi, 2018) dalam (Grisna febiyanti dan Kunjung Ashadi, 2019).

Menurut (Akbar, 2014) dalam (Grisna febiyanti dan Kunjung Ashadi, 2019) bahwa aktivitas olahraga *aerobic* merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melawan penambahan intensitas atau bisa dikatakan juga dengan melawan rasa lelah dalam melakukan aktivitas olahraga maupun aktivitas lain. Untuk itu, cara menjaga kondisi tubuh agar bekerja dengan baik adalah dengan melakukan olahraga. Salah satu jenis olahraga yang dapat dilakukan adalah olahraga *aerobic*.

Olahraga *aerobic* sangat erat kaitannya dengan salah satu organ penting dalam tubuh yaitu jantung. Saat melakukan aktivitas olahraga sistem kardiovaskular bekerja. Respon fisiologis yang terjadi salah satunya adalah denyut jantung yang meningkat (Ashadi, 2014) dalam (Grisna febiyanti dan Kunjung Ashadi, 2019). Jantung bertugas memompa darah kemudian diedarkan keseluruhan tubuh. Jika tubuh mempunyai mempunyai kinerja jantung yang baik serta kuat maka darah akan teredarkan ke seluruh tubuh dengan lancar sehingga tubuh mampu menjalankan aktivitas dengan lancar (Pribadi, 2015) dalam (Grisna febiyanti dan Kunjung Ashadi, 2019).

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga *aerobic* 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. Baik oleh kalangan ekonomi bawah sampai atas, laki – laki, perempuan, anak – anak sampai orang tua dengan berbagai tujuan diantaranya untuk rekreasi atau hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai tujuan olahraga prestasi. Bulutangkis termasuk olahraga yang kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, melompat, refleks, kecepatan merubah arah (Trihadi Karyono. 2016).

Permainan bulutangkis memerlukan komponen kondisi fisik meliputi : kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular explosive power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*) (Sajoto, 1995:10).

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu dari komponen yang penting dalam kegiatan olahraga. Menurut Dwi (2015) dalam (Aryadie Adnan dan Arlidas 2019) “daya ledak adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga”. Menurut Jori (2019) dalam (Aryadie Adnan dan Arlidas 2019) “daya ledak merupakan kemampuan dari sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban yang berat dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh”. Menurut Dahrial (2017) dalam (Aryadie Adnan dan Arlidas 2019) “Daya ledak merupakan otot tungkai merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang mendasar didalam melakukan aktivitas fisik atau didalam melakukan ketrampilan gerak olahraga” menurut Ardyansyah (2016) dalam (Aryadie Adnan dan Arlidas 2019) “Daya ledak berhubungan dengan kekuatan kontraksi otot maksimum dalam suatu durasi waktu yang pendek”.

Menurut Watson dalam Ismayarti (2006) dalam (Aryadie Adnan dan Arlidas 2019) mengemukakan daya ledak adalah : “menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat – cepatnya”. Menurut Syafruddin (2011) dalam (Aryadie Adnan dan Arlidas 2019) mendefinisikan, “daya ledak sebagai produk dari dua kemampuan yaitu kekutan (strength) dan kecepatan (speed) untuk melakukan force maksimum dalam waktu yang sesingkat – singkatnya dan cepat.

Latihan *double legs hop* merupakan suatu metode Latihan *plyometric* yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Dalam permianan bulutangkis, seorang atlet diwajibkan mempunyai kekuatan daya ledak otot tungkai untuk menunjang permainan atlet saat bertanding.

Berdasarkan informasi dari pelatih Bulutangkis *Club Jaya Raya Winner U-15 Surabaya*, *Club Jaya Raya Winner U-15 Surabaya* sering mengikuti *event - event* 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 kekuatan otot tungkai *atlet* belum baik. Hal ini terlihat gerakan kaki, banyak langkah kaki yang lambat dan kurang mempunyai daya ledak yang kuat. koordinasi gerakan kaki yang kurang baik, dan gerakan kaki yang kurang efektif, menyebabkan *atlet* tidak dapat bergerak seefesien mungkin ke segala bagian dari lapangan, sehingga dengan kondisi ini atlet kesulitan dalam mengejar dan mengembalikan *shuttlecock*.

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 Latihan *double legs hop* terhadap

kekuatan otot tungkai *atlet* Bulutangkis *Club* Jaya Raya *Winner* U-15 Surabaya.

Untuk penelitian ini akan dikembangkan lebih jauh dengan mengambil judul yaitu “Pengaruh Latihan *Double Legs Hop* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai *Atlet* Cabang Olahraga Bulutangkis *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 *double legs hop* terhadap kekuatan otot tungkai

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka penelitian ini mengangkat rumusan masalah Adakah pengaruh latihan *double legs hop* dalam upaya meningkatkan kekuatan otot tungkai *atlet* bulutangkis *club* JAYA RAYA WINNER U15 Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *double legs hop* dalam upaya meningkatkan kekuatan otot tungkai *atlet* bulutangkis *club* JAYA RAYA WINNER U15 Surabaya.

E. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, dan apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2006). Dalam penelitian sosial dan psikologi, suatu variabel tidak mungkin hanya berkaitan dengan satu variabel lain saja melainkan

selalu saling dipengaruhi dengan banyak variabel lain (Azwar, 2007). Dalam setiap penelitian peneliti dapat memilih salah satu atau beberapa di antar banyak variabel bebas yang mempengaruhi variabel terikat, yang menjadi fokus penelitiannya (Azwar, 2007). Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (X): Latihan *Double Legs Hop*

Variabel bebas adalah suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain. Dapat pula dikatakan bahwa variabel bebas adalah variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain ingin diketahui. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *double legs hop*.

2. Variabel Terikat (Y) : Kekuatan Otot Tungkai

Variabel terikat adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain. Besarnya efek tersebut diamati dari ada tidaknya, timbul hilangnya, membesar-mengecilnya, atau berubahnya variasi yang tampak sebagai akibat perubahan pada variabel lain termaksud (Azwar, 2007). Dalam penelitian ini terdapat satu variabel terikat, yaitu kekuatan otot tungkai.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

- Memberikan sumbangsih pemikiran untuk prodi Pendidikan jasmani
- Penelitian ini memberikan pengalaman baru bagi penulis untuk mengimplementasikan ilmu yang sudah di dapat selama perkuliahan.
- Penulis mendapat wawasan baru dari narasumber, dan buku yang sudah dibaca.

2. Manfaat Praktis

- Penelitian ini dapat memberikan masukan kepada lembaga tentang latihan *double legs hop*.
- Penelitian ini memberi informasi kepada pelatih bahwa latihan *double legs hop* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai. Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada atlet bahwa

latihan double legs hop dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai.

- Penelitian ini dapat memberikan informasi dan referensi bagi peneliti selanjutnya.

