

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bulutangkis tercipta berkat peran dari seseorang yang bernama *Duke of Beaufort* dan keluarganya yang bermain pada sebuah gedung *Badminton House* pada waktu mengadakan pesta kebun. Gedung tersebut menjadikan pertanda bahwa permainan bulutangkis telah dibuat dan dikembangkan menjadi permainan yang digemari oleh masyarakat dunia. Negara-negara yang mempunyai peran dalam menciptakan permainan bulutangkis diantaranya Cina, Inggris dan India. Negara yang diakui secara *global* bahwa yang menciptakan bulutangkis yaitu negara Inggris. Kejuaraan *Open English Championships*, sekarang dikenal sebagai *All England*, pertama kali diadakan pada tanggal 4 April 1899, di *Guildford, Inggris* (Sigit Nugroho, 2020).

Menurut (RS Rahmi, 2016) Bulutangkis sendiri merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkatan sosial, dan jenis kelamin, dibuktikan dengan bermunculannya klub-klub bulutangkis di daerah maupun di perkotaan yang bertujuan untuk menciptakan atlet berprestasi nasional bahkan internasional. Permainan bulutangkis yang membutuhkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, power, kecepatan reaksi, dan koordinasi yang baik untuk dapat bermain dengan baik. Sehingga untuk dapat mencapai komponen kondisi

tersebut dibutuhkan jenis latihan yang tepat dan efektif dalam meningkatkan performa para atlet.

Himpunan Mahasiswa Olahraga Unisma Bekasi sebagai salah satu lembaga Mahasiswa PJKR memiliki wadah untuk mengembangkan bakat Mahasiswanya terhadap Bulutangkis. Dengan didirikannya Klub Bulutangkis serta sarana dan prasana yang tersedia dan dukungan dari lembaga pendidikan sangat besar mengingat pakar olahraga Unisma Bekasi yang memahami dunia olahraga seperti bulutangkis memudahkan Klub Bulutangkis Unisma Bekasi untuk lebih berprestasi. Mahasiswa yang mengikuti Klub Bulutangkis mempunyai bentuk tubuh yang beragam sehingga memiliki perbedaan dalam kelincahan, stamina, dan kemampuan dasar dalam mempertahankan daya tahan. Selama ini Mahasiswa yang mengikuti Klub Bulutangkis Unisma Bekasi belum maksimal dalam melakukan daya tahan kardio. Padahal daya tahan kardio sangat penting dalam bulutangkis. Daya tahan kardio sangat penting terutama pada saat menerima serangan lob dan *rally* panjang, daya tahan kardio tidak cukup hanya dengan Latihan biasa saja. Dibutuhkan aspek lain dalam mempertahankan daya tahan kardio antara lain *endurance*. *Endurance* merupakan salah satu faktor kemampuan dasar kondisi fisik yang sangat penting dan menentukan prestasi bagi cabang olahraga. (Zulbahri, 2019) Pentingnya memperhatikan tingkat daya tahan jantung dan pernafasan mahasiswa karena mahasiswa merupakan generasi masa depan yang akan membangun bangsa untuk lebih baik kedepannya.

Menurut (Jauh, 2017) Dalam peningkatan VO2Max banyak metode latihan yang dapat dilakukan, diantaranya *fartlek (speed play running)*, *continous tempo running*, *interval tempo running*, dan lain sebagainya.

Menurut (Irvan dkk., 2018) Seseorang yang memiliki daya tahan paru dan jantung yang baik, tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian kerja. Banyak kegiatan dalam melatih daya tahan jantung dan paru - paru yang dapat dilakukan antara lain *speed play*. Kualitas daya tahan paru jantung dinyatakan dengan VO2Max, yakni banyaknya oksigen maksimum yang dapat dikonsumsi dalam satuan ml/KgBB/menit.

Untuk melatih daya tahan peneliti akan memberi metode latihan yang berupa *speed play*, *speed play* ini merupakan jenis latihan yang mengombinasikan kecepatan lari cepat dan lambat secara bergantian. Jenis latihan ini juga dikenal sebagai lari interval tanpa tempo dan waktu istirahat khusus agar terciptanya daya tahan yang begitu kuat.

Dilihat dari kenyataan di lapangan yang dilakukan peneliti di klub Bulutangkis Unisma Bekasi bahwasannya penulis masih melihat banyaknya Mahasiswa yang masih kekurangan terhadap daya tahan. Kemudian berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua Klub Bulutangkis Unisma Bekasi, bahwa Mahasiswa cukup aktif dan cukup bagus dalam daya tahannya dan hanya ada beberapa Mahasiswa yang masih memiliki daya tahan yang begitu lemah. Hal ini di lihat dari latihan yang

belum begitu sempurna dan masih menggunakan metode lama. Jadi metode *speed play* belum pernah di terapkan pada kegiatan ini sebelumnya,

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti ingin mengetahui metode latihan *speed play* bagi para mahasiswa. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Speed Play Terhadap Hasil Vo2Max Pada Klub Bulutangkis Unisma Bekasi”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah Latihan *Speed Play* Dapat Meningkatkan Vo2Max Mahasiswa Klub Bulutangkis Unisma Bekasi ?
2. Apakah Daya Tahan Berperan Penting Pada Bulutangkis ?
3. Apakah Teknik Dasar Dalam Bulutangkis Berperan Penting Dalam Bulutangkis ?

C. Batasan masalah

Setelah memperhatikan indentifikasi, keterbatasan peneliti, waktu, materi, sarana dan prasarana maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti agar pembahasan masalah menjadi terarah dan terfokus pada masalah pokok. Peneliti hanya membatasi masalah penelitian ini pada “Pengaruh Latihan

Speed Play Terhadap Hasil VO2Max Pada Mahasiswa Klub Bulutangkis Unisma Bekasi”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang di uraikan di atas, maka yang menjadi penelitian adalah pengaruh Latihan *speed play* terhadap hasil vo2max. Untuk itu yang menjadi pertanyaan penelitian yaitu : “Apakah Terdapat Pengaruh dari Latihan *Speed play Terhadap Hasil VO2max Pada Mahasiswa Klub Bulutangkis Unisma Bekasi?*”

E. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang diajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang dilakukan, untuk itu tujuan penelitian adalah : “Untuk mengetahui Pengaruh Dari Latihan *Speed Play Terhadap Hasil Vo2max Pada Mahasiswa Klub Bulutangkis Unisma Bekasi*”

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan, maka dari penelitian ini dapat diambil beberapa manfaat yang dapat diperoleh antara lain :

1. Manfaat Teoritis :

Manfaat dari penelitian ini secara teoritis adalah manfaat yang diambil untuk mendapatkan teori baru tentang Pengaruh Latihan *Speed Play* Terhadap Hasil Vo2max Pada Mahasiswa Klub Bulutangkis Unisma Bekasi. Sehingga dapat menambah wawasan untuk dapat dijadikan metode baru di klub Bulutangkis pada umumnya, baik oleh peneliti ini maupun peneliti lainnya. Penelitian ini bermanfaat juga untuk menambah kadar oksigen di dalam tubuh. Mengetahui pengaruh latihan *speed play* terhadap hasil vo2max, menambah pengetahuan serta pengalaman peneliti.

2. Manfaat Praktis :

- a. Bagi pemain. Sebagai referensi dan informasi untuk motivasi pemain agar meningkatkan kemampuan Teknik-teknik terutama pada daya tahan tubuh.
- b. Bagi pelatih. Sebagai masukan untuk pelatih agar lebih meningkatkan kadar oksigen di dalam tubuh melalui pengaruh latihan *speed play* sehingga menghasilkan daya tahan yang maksimal.
- c. Bagi peneliti selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian sejenis dan lebih lanjut dalam bidang yang sama.

G. Definisi Operasional Variabel

1. Definisi Konseptual

Metode latihan speed play diciptakan oleh *Gotta Roaner* dari Swedia. Pengertian *Speed Play* adalah suatu sistem latihan *endurance* yang dimaksudkan untuk membangun, mengembalikan dan memelihara kondisi tubuh seseorang sehingga sangat baik bagi semua cabang olahrag terutama cabang olahraga yang memerlukan daya tahan (Irvan dkk., 2018).

2. Definisi Operasional

Speed Play atau sering disebut metode memainkan kecepatan, yang membedakan *speed play* intensitas tinggi dan intensitas rendah. *Speed play* adalah bentuk aktivitas lari dengan cara jalan, jogging, sprint. Prinsip latihan *speed play* adalah berlari dengan berbagai variasi