

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia olahraga sudah tidak asing lagi dalam keseharian, hal ini disebabkan dengan adanya tayangan–tayangan tentang olahraga di berbagai media seperti media televisi, surat kabar baik lokal, nasional maupun internasional. Karena hal tersebut, salah satu cabang olahraga yang terkenal di seluruh dunia adalah olahraga Bulutangkis atau *Badminton*. Pada saat ini hampir semua negara di seluruh dunia telah berlomba–lomba untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai teknik dan strategi dalam permainan Bulutangkis.

Olahraga Bulutangkis menjadi sangat terkenal dan memasyarakat di Indonesia, olahraga Bulutangkis dimainkan oleh segala usia, mulai dari anak–anak, remaja hingga orang dewasa. Hal ini diutarakan oleh Tony Grice (1996:1), bahwa olahraga Bulutangkis menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dari pria maupun wanita memainkan olahraga bulutangkis, di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan.

Olahraga Bulutangkis ini menjadi terkenal dan memasyarakat karena olahraga bulutangkis dimainkan pada lapangan permainan yang berbentuk segi empat dan di batasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Lapangan permainan ini mudah di temui dimana saja, bahkan hampir

disetiap Rukun Warga (RW) memiliki paling tidak 1 (satu) buah lapangan Bulutangkis. Selain itu, permainan ini menarik juga karena dilakukan dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukulnya.

Dalam pertandingan ada beberapa hal yang menjadi penentu menang kalahnya seorang pemain, yaitu: penguasaan teknik dan stamina pemain. Karena olahraga bulutangkis merupakan olahraga permainan yang cepat dan membutuhkan reaksi yang baik dan tingkat kebugarannya yang tinggi. Oleh karena itu, untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, maka dituntut untuk banyak melakukan latihan, mempelajari dan memahami unsur-unsur fisik, teknik, taktik maupun mental.

Beberapa tahun terakhir, bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia, hampir tidak ada orang yang tidak mengenal olahraga ini, olahraga bulutangkis mulai di kenal di Indonesia pada pertengahan tahun 1930-an, dan baru masuk dalam Federasi Bulutangkis Indonesia yaitu PBSI pada tahun 1951.

Setiap olahraga memiliki resiko untuk cedera termasuk Bulutangkis. Sebuah survei di Belanda mencatat angka cedera pada olahraga Bulutangkis yaitu 55,2 kejadian per 10.000 jam permainan Bulutangkis yang dimainkan (Schmikli, et al, 2009). Faktor resiko cedera sendiri ada berbagai macam, diantaranya: umur, jenis kelamin, karakter, pemanasan dan peregangan, serta kelainan postur tubuh (Aminuddin Arifin, 2009). Cedera pada olahraga Bulutangkis juga sering terjadi dan biasanya disebabkan oleh kondisi lapangan dan kurang siapnya fisik pemain bulutangkis sebelum bermain atau melakukan pertandingan (Wahyu Eko, 2013).

Cedera olahraga merupakan hal yang sangat menakutkan bagi seorang atlet profesional, karena cedera akan membuat atlet kehilangan waktu mengikuti latihan dan pertandingan. Akibatnya, atlet tidak memiliki kesempatan untuk menunjukkan prestasi terbaiknya, atau keadaan tersebut menghilangkan kesempatan atlet profesional untuk mendapatkan sumber penghasilannya (Afriwardi, 2011).

Cedera yang terjadi waktu berolahraga disebabkan oleh beberapa hal, yaitu; kecelakaan, pelaksanaan latihan yang kurang baik, peralatan yang tidak sesuai, kurangnya persiapan kondisi fisik serta pemanasan dan peregangan yang kurang beraturan (Dunkin, 2001). Untuk menurunkan resiko terjadinya cedera perlu dilakukan tindakan preventif diantaranya yaitu melakukan pemanasan sebelum berolahraga.

Pemanasan merupakan aspek terpenting dalam sesi latihan. Para pelaku olahraga perlu melakukannya dengan benar untuk memaksimalkan performa dan memperkecil resiko terjadinya cedera. Pemanasan juga membantu pelaku olahraga berkonsentrasi pada sesi yang berlangsung. Pemanasan yang baik merupakan hal yang fundamental dalam memastikan sesi latihan yang produktif.

Pemanasan direncanakan untuk meningkatkan penampilan fisik, menjaga kesehatan dan atau meningkatkan kebugaran. Pemanasan pada umumnya dipakai dalam rangkaian program pengajaran olahraga atau latihan fisik. Pada dasarnya pemanasan ini mempersatukan aspek fisiologis dan psikologis yang diarahkan kepada tugas latihan berikutnya. Atau dapat dikatakan pemanasan sangat berguna untuk mempersiapkan tubuh secara fisik dan psikologis.

Beberapa keadaan fisiologis yang terjadi ketika melakukan pemanasan (*warming up*) diantaranya peningkatan aktivitas enzim dan peningkatan aliran darah dan pertukaran oksigen (Fox, T.L.E.L., et al, 1993). Dengan latihan pemanasan akan memudahkan gerakan saat berolahraga karena aliran darah akan meningkat pada suatu otot sehingga serabut otot menjadi lebih elastis. Karena ototnya elastis maka berpengaruh juga terhadap luasnya suatu gerakan (Bompa, 1994).

Menurut Yudik Prasetyo, “seseorang yang akan melakukan latihan sangat penting terlebih dahulu mempersiapkan sistem fisiologis tubuhnya”. Hal ini bertujuan agar dalam melakukan latihan tidak terjadi kesalahan, sehingga seseorang dengan kemampuan faalinya masing-masing dapat latihan sesuai yang diharapkan yaitu mencapai hasil maksimal. Menurut Muhammad Mariyanto, “pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang terdiri dari sekelompok aktifitas fisik yang dilakukan pada saat hendak melakukan latihan.”

Persiapan fisik dilakukan sebagai salah satu aspek yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dalam latihan untuk mencapai prestasi maksimal. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsi alat-alat tubuh (fisiologis) para atlet dan untuk mengembangkan kemampuan biomotorik menuju tingkatan yang tertinggi (Bompa, 1994).

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui
“Tingkat Pengetahuan Tentang Pemanasan Pelatih PBSI Kabupaten Bogor Barat”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum di ketahuinya Tingkat Pengetahuan Pelatih PBSI di Kabupaten Bogor Barat Tentang Pemanasan.
2. Materi Pemanasan belum bisa dipahami pelatih secara keseluruhan.
3. Para peserta didik di Kabupaten Bogor Barat memiliki kemampuan berlatih yang rendah dalam menguasai Pemanasan yang telah diberikan oleh Pelatih.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas dan untuk lebih memfokuskan penelitian agar tidak meluas dari masalah, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada “Seberapa Tinggi Tingkat Pengetahuan Tentang Pemanasan Pelatih PBSI Kabupaten Bogor Barat”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu: “Bagaimana Tingkat Pengetahuan Tentang Pemanasan Pelatih PBSI Kabupaten Bogor Barat ?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini memberikan informasi kepada beberapa pihak akan manfaat dan pentingnya pemanasan untuk para Pelatih PBSI Kabupaten Bogor Barat”. Adapun kegunaan yang dapat diperoleh dalam hasil penelitian “Tingkat Pengetahuan Tentang Pemanasan Pelatih PBSI Kabupaten Bogor Barat” adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi, pemikiran, dan bahan acuan yang dapat dijadikan pertimbangan bagi peneliti yang akan meneliti permasalahan sejenis bagi pengembangan pengetahuan serta menjadi salah satu referensi untuk kajian lebih mendalam khususnya bidang olahraga bulutangkis serta menjadi bahan masukan bagi para pelatih bahwa pemanasan sangatlah penting dalam menunjang keberhasilan melakukan teknik dalam olahraga bulutangkis.

2. Secara Praktis

Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih terkait dalam proses pelatihan Bulutangkis untuk mengadakan perbaikan dan pembenahan yang dirasa perlu agar tujuan latihan bulutangkis dapat tercapai. Mengetahui faktor penghambat dalam proses latihan Bulutangkis, sehingga dapat dijadikan pertimbangan bagi Pelatih untuk membina jalannya proses latihan Bulutangkis agar dapat tercapai tujuan dari latihan Bulutangkis tersebut.