

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kejayaan Indonesia juga dapat dilihat dari prestasi para atlet dari masing-masing cabang olahraga termasuk Cabang Bulu Tangkis atau Badminton dan banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi para atlet juga bermacam-macam, salah satunya adalah kekuatan fisik atlet yang baik sehingga dapat menciptakan prestasi lebih baik pula (Baxter, 1995).

Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis, suatu prestasi dapat dicapai jika atlet tersebut telah menguasai beberapa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Beberapa faktor ini berasal dari diri atlet sendiri atau bisa disebut sebagai faktor internal. Di luar dari faktor tersebut adalah faktor eksternal antara lain pelatih, sarana latihan, lingkungan latihan dan dukungan dari orang tua atlet itu sendiri. Prestasi bulutangkis Indonesia di tingkat dunia saat ini sedang mengalami kemunduran, faktor yang bisa mempengaruhi selain faktor teknik juga faktor kondisi fisik pemain (Bompa, 2000).

Di Indonesia banyak terdapat cabang olahraga, salah satunya adalah Cabang Bulu Tangkis. Bulu tangkis adalah salah satu yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia terutama pada usia remaja. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa 66% olahragawan mengalami cedera pada saat pertandingan dan 34% pada saat latihan. Berdasarkan mekanisme terjadi cedera paling banyak dihadapi olahragawan pada saat menerima *dropshot*

43,4% dan *jumping smash* 38,6%. Bagian tubuh yang paling banyak cedera adalah cedera pinggang 34,9%, otot punggung 22,9% dan mata kaki 10,8% (Tommy, 2010).

Bulutangkis merupakan olahraga yang sangat eksplosif, melibatkan teknik gerakan yang unik dan kekuatan di lapangan yang relatif kecil ditunjang dengan kondisi fisik, sikap mental, keberanian, kecerdasan dan keterampilan teknis pemain serta efisiensi taktis (Singh, 2011). Apabila seorang atlet ingin mencapai kesuksesan dalam kompetisi bulutangkis internasional perlu adanya peningkatan kebugaran fisik. Menurut pengamatan dilapangan tidak jarang terlihat latihan yang kurang maksimal, sehingga target peningkatan kondisi fisik yang sulit dicapai karena latihan yang kurang bervariasi, dan kurang memaksimalkan fungsi dari kemampuan fisik terhadap latihan yang ada (Lieshout and Lombard, 2003).

Masalah yang sering dihadapi Atlet Bulu Tangkis adalah cedera ankle. Disebabkan penurunan kekuatan otot betis terutama otot *gastrocnemius*. Bila kekuatan otot betis menurun dapat menyebabkan cedera ankle yang bisa berakibat menurunnya *performance* pemain bulu tangkis.

Fleksibilitas sangat dibutuhkan bagi olahragawan ataupun bukan olahragawan, karena semakin fleksibel otot seseorang maka semakin kecil kemungkinan orang tersebut untuk cedera. Salah satu otot yang harus dijaga fleksibilitasnya adalah daerah tungkai. Untuk menghindari pemendekan otot atau ketegangan terjadi maka olahragawan harus menjaga fleksibilitas ototnya. Fleksibilitas tubuh terutama tungkai sangat diperlukan oleh seorang atlit anak-

anak maupun dewasa, karena seorang atlet seringkali harus bergerak mengubah arah dengan cepat dan lincah (Wahyuni dan Isnaini, 2004).

Ketidakstabilan suatu sendi akan mengakibatkan struktur sekitarnya mudah cedera apalagi bila elastisitas dan kekuatan jaringan penopang dan penggerak sendi tidak memadai. Stabilisator pasif suatu persendian adalah: (1) konfigurasi tulang pembentuk, (2) keadaan kapsulo ligamenter, (3) tekanan intra artikuler, (4) keadaan discus/meniscus dan (5) derajat kebebasan gerak serta (6) pengaruh gravitasi. Jumlah dan ukuran otot yang melintasi suatu sendi sangat berpengaruh terhadap stabilitas sendi karena otot merupakan stabilisator aktif suatu sendi (Smith, dkk,1996, dikutip oleh Wahyono, 2006).

Mempertahankan kestabilan dalam melakukan aktivitas berdiri maupun berjalan, seseorang harus secara aktif mengendalikan pusat gravitasi tubuh (*center of gravity*). Ada 3 persendian pada anggota gerak bawah yang dapat dipakai sebagai pusat gravitasi yakni sendi pergelangan kaki, sendi lutut dan sendi pangkal paha (strategi gerakan). Strategi dalam melangkah merupakan cara yang efektif untuk mencegah jatuh ketika pusat gravitasi menyimpang melampaui perimeter batas stabilitas, jika tidak orang akan terhuyung-huyung atau memerlukan penopang luar untuk mencegah jatuh.

Kelainan otot dapat disebabkan oleh kelainan di otot, tendon, tulang atau sendi. Kelemahan otot bisa terjadi di seluruh tubuh, tidak hanya di satu lengan atau tungkai saja. Dan kelemahan otot juga bisa terjadi pada otot betis seperti otot *gastrocnemius* atau otot *soleus*. Yang dapat mengakibatkan

menurunnya permainan pada seorang atlet dalam sebuah pertandingan. Sehingga konsentrasi atlet saat pertandingan dapat menurun yang mengakibatkan prestasi seorang atlet menjadi buruk.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh latihan *calf raises* terhadap peningkatan kekuatan otot *gastrocnemius* pada pemain bulu tangkis di Sekolah Bulutangkis Pusaka Putih Sukoharjo?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *calf raises* terhadap meningkatkan kekuatan otot *gastrocnemius* pada pemain bulutangkis di Sekolah Bulutangkis Pusaka Putih Sukoharjo.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Untuk menambah pengetahuan tentang latihan *calf raises* dan peningkatan kekuatan otot *gastrocnemius* pada pemain bulutangkis, dan dapat menjadi pedoman dalam melaksanakan latihan yang baik. Serta memberikan sumbangan ilmu yang berguna bagi fisioterapi, khususnya dalam peningkatan kekuatan otot *gastrocnemius* pada pemain bulutangkis.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Memberi masukan akan pentingnya latihan *calf raises* dalam meningkatkan kekuatan otot *gastrocnemius* pada pemain bulutangkis.
- b. Menambah pengetahuan dalam meningkatkan prestasi diri dan cara mengolah potensi prestasi diri dengan terapi latihan fisik.