

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan di atas jaring menggunakan raket, mengarahkan *shuttlecock* ke lapangan lawan dengan teknik sentuhan atau pukulan yang bervariasi dari gerakan yang relatif lambat hingga cepat dan menipu (Grice T, 2008). Olahraga bulutangkis di Indonesia telah mengalami perkembangan yang sangat pesat dan menjadi olahraga unggulan Indonesia di kanca dunia, semuanya itu tidak terlepas dari kerja keras pelatih, atlet, pengurus atau pembina bulutangkis Indonesia. Selain itu juga harus memperhatikan aspek-aspek latihan seperti fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting dalam olahraga termasuk bulutangkis. Oleh karena itu, sebagai atlet bulutangkis dituntut harus memiliki tingkat kondisi fisik yang sangat baik. Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani, agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal.

Salah satu unsur kebugaran jasmani adalah ketahanan kardiorespirasi. Pada dasarnya, ada dua macam ketahanan kardiorespirasi, yaitu aerobik dan anaerobik. Selama berlangsungnya permainan dengan *shuttlecock*, dibutuhkan ketahanan anaerobik untuk melakukan gerakan-gerakan eksplosif yang membutuhkan ledakan energi. Tetapi untuk permainan secara umum, pola gerakan, serta waktu pemulihan, ketahanan aerobiklah yang diperlukan. Pengukuran ketahanan kardiorespirasi untuk kapasitas aerobik dapat dilakukan dengan cara mengukur konsumsi oksigen maksimal (*VO2max*). *VO2max* bisa dipakai sebagai parameter kesehatan jasmani seseorang. *VO2max* juga bisa dipakai sebagai alat ukur kekuatan aerobik maksimal dan kebugaran kardiovaskuler. Oleh karena itu, *VO2max* bukan hanya sebuah parameter metabolisme, melainkan juga merupakan ukuran handal bagi kebugaran jasmani (Setiyawan, 2015).

Terdapat beragam metode latihan yang dirancang untuk menaikkan *VO2max*, diantaranya adalah metode *rope skipping*. *Rope skipping* merupakan olahraga sederhana yang terdiri dari gerakan melompat dan mendarat. *Rope skipping* memiliki banyak teknik dan variasi. *Rope skipping* secara signifikan mampu meningkatkan *VO2max* (Eler and Acar, 2018).

Agama Islam adalah agama yang sempurna karena mengatur segala bidang kehidupan termasuk bidang olahraga. Adapun anjuran ini tidak lain agar manusia memiliki tubuh yang kuat, sehat dan bugar, sehingga dapat lebih

optimal beribadah kepada Allah. Dalil yang menjelaskan tentang olahraga antara lain:

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ

“ Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya.” (QS. Al-Qashash: 26).

Hadits Rasulullah SAW :

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ . (رواه البخاري)

Artinya : “Dua kenikmatan yang banyak manusia menjadi rugi (karena tidak diperhatikan), yaitu kesehatan dan waktu luang”. (HR. Al-Bukhari).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan *rope skipping* terhadap peningkatan *VO2max* pada pemain olahraga bulutangkis pada UKM bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas memberikan dasar bagi peneliti untuk merumuskan pertanyaan “Apakah terdapat pengaruh latihan *rope skipping* terhadap peningkatan *VO2max* pada UKM bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh latihan *rope skipping* terhadap peningkatan *VO2max* pada UKM bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui *VO2Max* sebelum latihan *rope skipping* pada UKM bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- b. Untuk mengetahui *VO2Max* setelah latihan *rope skipping* pada UKM bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- c. Untuk mengetahui adakah pengaruh pada *VO2Max* setelah latihan *rope skipping* pada anggota UKM bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Untuk memperkaya ilmu pengetahuan dan untuk menyumbang perkembangan bulutangkis melalui karya ilmiah.

2. Manfaat Praktis

Untuk menambah pengetahuan, pengalaman dan juga wawasan keilmuan dalam dunia kesehatan, khususnya fisioterapi.