

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Upaya kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan olahraga. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari setiap manusia tidak pernah terlepas dari berbagai bentuk aktivitas fisik. Baik aktivitas yang membutuhkan energi yang banyak maupun sedikit. Aktivitas fisik sangat diperlukan untuk memelihara kesehatan. Aktivitas fisik itu sendiri merupakan gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya (Almatsier, 2003).

Aktivitas fisik dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Pengeluaran energi dan tenaga oleh tubuh akan meningkat seiring dengan aktivitas yang dilakukan. Namun aktivitas yang berlebihan atau dilakukan melebihi batas kemampuan tubuh dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Orang yang berlebihan dalam melakukan aktivitas fisik dan kelelahan bahkan dapat mengalami cedera. Tubuh yang sehat dapat diperoleh dengan mengonsumsi makanan yang bergizi, menjaga kebersihan diri dan lingkungan serta melakukan olahraga yang teratur.

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang menguntungkan dan sifatnya terus menerus, artinya olahraga sebagai alat untuk mempertahankan hidup dan memelihara kesehatan. Olahraga merupakan serangkaian gerak yang

teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup) yang memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan-aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengulangan yang dilakukan dengan mengandung unsur rekreasi. (Lesmana, 2009).

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam maupun di luar ruangan sebagai rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang atau dua pasang yang saling berlawanan, bertujuan memukul shuttlecock melewati bidang permainan lawan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama (Kurniawan, 2011).

Olahraga bulutangkis dalam sejarahnya merupakan sebuah olahraga yang memainkan banyak nomor partai disetiap kejuaraan atau turnamennya. Nomor yang dipertandingkan yaitu tunggal putra/putri, ganda putra/putri, dan ganda campuran. Permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi (Grice, 2007). Sehingga untuk meminimalkan energi yang dikeluarkan oleh pemain maka seorang pemain harus menguasai teknik pukulan yang baik.

Teknik dasar permainan bulutangkis terdiri dari beberapa teknik, meliputi *service*, *netting*, *drive*, *lob*, dan *smash*. Dari sekian banyak teknik dasar yang

dikemukakan diatas, maka teknik dasar yang menjadi titik fokus atau obyek dalam penelitian adalah pukulan *forehand lob*. Pukulan *forehand lob* adalah pukulan yang dilakukan dengan kekuatan lengan ke belakang garis lapangan lawan, dengan tujuan untuk merusak pertahanan lawan. Pukulan *forehand lob* jika diperhatikan pola gerakanya dibutuhkan kekuatan dan ketepatan pukulan jauh kearah belakang lapangan lawan sehingga lapangan bagian depan kosong. Dengan demikian pemain akan mudah mematikan serangan lawan dengan menempatkan *shuttlecock* di daerah yang kosong.

Cabang olahraga bulutangkis merupakan permainan olahraga yang banyak menggunakan kemampuan fisik serta menuntut para pemainnya untuk berlari, melompat, mengubah arah secepat mungkin, memukul secara cepat, berhenti bergerak secara tiba-tiba dan segera bergerak lagi, serta menuntut daya tahan tubuh (Ballbou, 2001).

Kondisi fisik merupakan suatu unsur yang sangat penting di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius dan di rencanakan dengan matang serta sistematis, sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh lebih baik (Griwijoyo, 2007). Latihan kondisi fisik juga merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi disemua cabang olahraga, khususnya olahraga bulutangkis (Cannone, 2007).

Pada permainan bulutangkis, ketepatan atau akurasi memiliki peran yang cukup penting dalam suatu pertandingan. Hal ini dikarenakan dalam permainan

bulutangkis setiap poin atau penilaian ditentukan dari pukulan yang dilakukan oleh pemain. Ketepatan pukulan merupakan salah satu komponen yang harus dikuasai oleh atlet untuk mencapai prestasi maksimum khususnya mendapatkan pukulan yang mempunyai akurasi tinggi. Ketepatan pukulan ini bergantung pada kekuatan serta koordinasi otot lengan dan bahu. Secara garis besar dalam permainan bulutangkis ketepatan sangat penting agar dapat menempatkan *shuttlecock* dengan tepat pada waktu bola sedang bergerak tanpa kehilangan arah, sehingga penempatan bola dan tujuan jatuhnya sesuai yang diharapkan.

Fisioterapi berperan sebagai profesi kesehatan yang profesional harus mempunyai kemampuan dan keterampilan untuk mempromosikan, membimbing, memberikan resep, dan mengupayakan serta mengelola kegiatan olahraga (WCPT, 2010). Salah satu bentuk penanganan yang dilakukan fisioterapi adalah dengan memberikan suatu latihan atau olahraga yang bersifat teratur dan terarah untuk meningkatkan kekuatan dan ketepatan pukulan *forehand lob* dalam olahraga bulutangkis yaitu dengan latihan *core stability* dan latihan *pull up*.

*Core stability exercise* adalah kemampuan untuk mengontrol posisi dan gerak dari trunk sampai pelvic yang digunakan untuk melakukan gerakan secara optimal, perpindahan, kontrol tekanan dan gerakan saat aktifitas. *Core stability* menggambarkan kemampuan untuk mengontrol atau mengendalikan posisi dan gerakan sentral pada tubuh diantaranya : *head and neck alignment*,

*alignment of vertebral column thorax and pelvic stability/mobility, dan ankle and hip strategies* (Karren Saunders 2008).

Stabilitas postural pada spine digambarkan ke dalam tiga subsistem: pasif (inert structures / tulang dan ligament), aktif (otot), kontrol neural. Ketiga subsistem ini saling berkaitan, jika salah satu dari subsistem ini tidak memberikan dukungan (support), maka akan mempengaruhi stabilitas secara keseluruhan. Aktifitas *core stability* akan memelihara postur yang baik dalam melakukan gerak serta menjadi dasar untuk semua gerakan pada lengan dan tungkai.

Pada aktifitasnya *core stability* dipengaruhi oleh otot-otot *superficial (global)* dan otot-otot *deep (core)*. Otot-otot *superficial (global)* dan otot-otot dalam (*core*) fungsinya terutama untuk mempertahankan postur. Otot-otot global, yang multi segment, merupakan suatu hubungan besar yang merespon beban eksternal yang dikenakan pada trunk yang bergeser pada pusat massa tubuh (*center of mass*).

Untuk menunjang kekuatan dari lengan dan bahu maka dilakukan latihan *pull up*. bahu harus cukup aktif untuk berbagai tindakan oleh lengan, namun juga harus tetap stabil untuk memungkinkan melakukan tindakan mengangkat, memukul, mendorong, dan menarik. Kolaborasi antara aktif dan latihan stabilisasi bahu sangat diperlukan untuk membantu kinerja bahu. Salah satu latihan untuk meningkatkan stabilisasi bahu adalah dengan latihan *pull up*.

*Pull up* merupakan latihan yang dilakukan dengan cara bergelantung pada palang besi untuk menarik tubuh ke atas hingga dagu sejajar atau sedikit berada di atas palang besi. Latihan *pull up* adalah latihan yang sederhana dan sangat efektif untuk melatih otot tubuh bagian atas. *Pull up* memiliki dua metode utama pelaksanaannya yaitu posisi pronasi (*overhand*) grip dan dengan posisi supinasi (*underhand*) grip.

Dari sekian banyak hal yang dijelaskan di atas, penulis hanya berfokus pada pembahasan tentang Penambahan Latihan *Core Stability* pada Latihan *Pull Up* Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand Lob* Pemain Bulutangkis.

## **B. Identifikasi Masalah**

Pembinaan olahraga bulutangkis sudah merupakan bagian integral dari pembinaan bangsa dan pembangunan nasional. Pembinaan dan pengembangan bulutangkis seperti halnya dengan cabang-cabang olahraga lainnya yang ditentukan oleh berbagai faktor terkait meliputi pemain, pelatih, fasilitas dan alat yang bermutu, organisasi yang baik, serta dukungan dari masyarakat dan pemerintah.

Cabang olahraga bulutangkis merupakan permainan olahraga yang banyak menggunakan kemampuan fisik serta menuntut para pemainnya untuk berlari, melompat, mengubah arah secepat mungkin, memukul secara cepat, berhenti bergerak secara tiba-tiba dan segera bergerak lagi, serta menuntut daya tahan tubuh. (Ballbou, 2001).

Teknik pukulan yang tepat juga dapat meminimalkan energi yang dikeluarkan oleh pemain bulutangkis, harus mudah mengarahkan dan lebih cepat merespon pukulan lawan sehingga penempatan *shuttlecock* dapat lebih efektif dalam mematikan serangan lawan. Keterampilan dasar yang diperlukan dalam bulutangkis adalah cara memegang raket, sikap berdiri, gerakan kaki, dan memukul shuttlecock. (Djide, 2000).

*Forehand lob* adalah salah satu bentuk pukulan permainan bulutangkis yang biasanya banyak digunakan dalam permainan partai tunggal. Pukulan *lob* adalah pukulan yang mengarahkan bola kearah belakang dengan ketinggian yang sukar untuk dijangkau atau diraih oleh pihak lawan, pukulan *lob* merupakan pukulan yang mengandalkan kekuatan dan kelentukan, biasa juga disebut pukulan yang mematikan dalam permainan bulutangkis partai tunggal. Pukulan *lob* dapat digunakan sebagai pukulan untuk bertahan atau lazim disebut *deffensif lob*, artinya pukulan dilakukan dengan cara menerbangkan *shuttle cock* setinggi-tingginya dan jatuh di bagian belakang lapangan lawan.

Secara garis besar dalam permainan bulutangkis ketepatan sangat penting agar dapat menempatkan *shuttlecock* dengan tepat pada waktu bola sedang bergerak tanpa kehilangan arah, sehingga penempatan bola dan tujuan jatuhnya sesuai yang diharapkan. Pada permainan bulutangkis, ketepatan atau akurasi memiliki peran yang cukup penting dalam suatu pertandingan.

Maka dalam suatu rangkaian unit latihan pada permainan bulutangkis khususnya pukulan *forehand lob*, dilakukan latihan untuk melatih otot-otot

yang bekerja pada saat melakukan pukulan *forehand lob* adalah otot bahu, otot pergelangan tangan, otot perut dan otot tungkai dengan latihan *core stability* dan *pull up*.

Core stability Exercise merupakan suatu latihan yang menggunakan kemampuan dari trunk, lumbal spine, pelvic, hip, otot-otot perut, dan otot-otot kecil sepanjang spine. Otot-otot tersebut bekerja bersama untuk membentuk kekuatan yang bertujuan mempertahankan spine sesuai dengan alignment tubuh yang simetri dan menjadi lebih stabil. Ketika spine kuat dan stabil, memudahkan tubuh untuk bergerak secara efektif dan efisien.

Ketika tubuh bergerak secara efektif dan efisien, hal ini dapat mengurangi risiko terjadinya cedera, meningkatkan kemampuan olahraga seperti kekuatan, kecepatan dan fungsional serta memberikan support pada tubuh ketika melakukan semua gerakan dinamik. Dengan adanya kekuatan pada *core* maka dapat meningkatkan kecepatan. “Kekuatan merupakan salah satu faktor selain power dan daya koordinasi yang mempengaruhi kecepatan bergerak atlet sehingga akurasi dapat tercapai, karena semakin tinggi kekuatan otot dan power, kecepatan bergerak dan akurasi semakin meningkat”

Latihan *pull up* merupakan latihan yang dilakukan dengan cara bergelantung pada palang besi untuk menarik tubuh ke atas hingga dagu sejajar atau sedikit berada di atas palang besi. Melalui latihan ini memungkinkan struktur tubuh individu untuk menentukan pola pergerakan sendi. Sehingga gerakan tersebut akan mengurangi tekanan pada sendi. Selain itu *pull up*



merupakan pelatihan *compound* (otot punggung), hal ini akan membuat otot punggung semakin terlatih dan akan mempermudah pergerakan tubuh. Latihan *pull up* bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu serta koordinasi antar grup otot besar maupun kecil.

Dari identifikasi masalah diatas, maka penulis memfokuskan bahasan tentang Penambahan Latihan *Core Stability* pada Latihan *Pull Up* Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand Lob* Pemain Bulutangkis.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan *pull up* dapat meningkatkan ketepatan pukulan *forehand lob* pemain bulutangkis?
2. Apakah latihan *core stability* dan latihan *pull up* dapat meningkatkan ketepatan pukulan *forehand lob* pemain bulutangkis?
3. Apakah ada perbedaan penambahan latihan *core stability* pada latihan *pull up* terhadap ketepatan pukulan *forehand lob* pemain bulutangkis?

### **D. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan penambahan latihan *core stability* pada latihan *pull up* terhadap ketepatan pukulan *forehand lob* pemain bulutangkis.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui latihan *pull up* dalam meningkatkan ketepatan pukulan *forehand lob* pemain bulutangkis.
- b. Untuk mengetahui penambahan latihan *core stability* pada latihan *pull up* dalam meningkatkan ketepatan pukulan *forehand lob* pemain bulutangkis.

## E. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat bagi Peneliti

- a. Penelitian ini berguna untuk menambah pengetahuan, pengalaman, dan kesempatan bagi penulis untuk mempelajari tentang penambahan latihan *core stability* pada latihan *pull up* terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand lob* pemain bulutangkis
- b. Membuktikan tentang penambahan latihan *core stability* pada latihan *pull up* terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand lob* pemain bulutangkis.

### 2. Manfaat bagi Fisioterapi

- a. Sebagai referensi tambahan untuk mengetahui intervensi Fisioterapi dengan penambahan latihan *core stability* pada latihan *pull up* terhadap peningkatan ketepatan pukulan *forehand lob* pemain bulutangkis
- b. Agar Fisioterapi dapat memberikan pelayanan kesehatan yang tepat berdasarkan ilmu pengetahuan Fisioterapi

### 3. Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Memberikan informasi terbaru tentang latihan-latihan yang dapat di gunakan pada bidang olahraga, khususnya olahraga bulutangkis serta dapat di jadikan bahan referensi yang berguna di kemudian hari.