

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pendidikan sebagai salah satu lingkup kegiatan keolahragaan tak lepas dari upaya pengembangan dan peningkatan kualitas dan pelaksanaan. Hal ini terkait dengan amanat undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 25 ayat (1) yang menyatakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan nasional. Olahraga merupakan salah satu bentuk dari upaya meningkatkan kualitas tubuh manusia melalui fisiknya yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi. Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya jasmani tetapi juga secara rohani dan sosial.

Pusat salah satu olahraga yang populer dan banyak di gemari oleh masyarakat, mulai dari anak usia dini, remaja sampai tingkat dewasa tanpa terkecuali laki-laki maupun perempuan yaitu permainan bulutangkis. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Olahraga bulu tangkis merupakan suatu permainan yang dimainkan dua orang atau empat orang yang saling berlawanan dengan menggunakan raket, net dan shuttlecock sebagai peralatannya, menurut, Subarjah (2009:19). Tujuan permainan bulu tangkis

adalah berusaha untuk menjatuhkan shuttlecock didaerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri,

Menurut Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2003, menjelaskan unsur-unsur kebugaran jasmani atau kondisi fisik ada sepuluh komponen, yaitu:

- 1) Daya Tahan
- 2) Kekuatan Otot
- 3) Tenaga Ledak Otot
- 4) Kecepatan
- 5) Daya lentur
- 6) Ketangkasan atau kelincahan
- 7) Koordinasi
- 8) Keseimbangan
- 9) Ketepatan
- 10) Kecepatan reaksi

Permainan bulutangkis juga sangat digemari sekali oleh usiaremaja dan sangat bermanfaat bagi kebugaran jasmani pada usia remaja, untuk atau mempertahankan kebugaran jasmani di usia remaja maka harus melakukan aktifitas olahraga yang teratur, dengan melakukan pola hidup yang sehat, istirahat yang cukup, tidak merokok, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Dengan berolahraga secara teratur merupakan salah satu alternatif yang

efektif dan aman untuk mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar.

Kebugaran jasmani untuk remaja dapat diketahui secara pasti melalui tes dan pengukuran yang dilakukan oleh setiap remaja, bentuk tes dan pengukuran kebugaran jasmani untuk remaja ada bermacam-macam tes seperti lari bolak-balik, lari 100 meter, push up, dan sit up. Tes adalah instrumen atau alat yang berfungsi untuk mengumpulkan data yang berupa pengetahuan maupun keterampilan yang dimiliki oleh remaja. Sedangkan pengukuran merupakan bagian evaluasi yang menggunakan alat atau teknik tertentu untuk mengumpulkan informasi secara tepat dan benar.

Aula mekon adalah salah satu gedung yang digunakan untuk bermain bulutangkis. Aula mekon ini milik dari salah seorang pengusaha "Bapak Antonius porat" yang sukses dan menyewakan aula mekon ini bagi siapa saja yang ingin bermain bulutangkis. Kebanyakan orang yang sering menyewakan gedung di aula mekon untuk bermain bulutangkis rata-rata usia remaja dan usia dewasa. Banyak remaja di daerah penfui yang sering bermain bulutangkis di aula mekon mereka bermain dengan menggunakan jadwal yang mereka sudah tentukan, sebelum bermain mereka biasanya mengawali dengan sedikit pemanasan sebelum mereka bermain dengan serius agar otot dan persendian mereka tidak kaku dan tidak muda cedera pada saat bermain bulutangkis. Mereka juga membentuk sebuah kelompok dan membuat kontrak dengan pemilik aula mekon untuk mendapatkan jadwal bermain ditempat itu.

Permainan bulutangkis sangat bermanfaat bagi kebugaran jasmani terlebih khusus diusia remaja. Permainan bulutangkis ini juga sangat beragam banyak bermanfaat bagi kesehatan seperti, mempertahankan kebugaran dan menurunkan berat badan, meningkatkan fungsi kognitif otak, menguatkan otot dan persendian tubuh, mengurangi stres, dan mencegah dari sejumlah penyakit.

Dari uraian dan diatas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Manfaat Permainan Bulutangkis Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Usia Remaja di Aula Mekon Penfui Kota Kupang”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Masih ada usia remaja yang kurang mengikuti jadwal permainan bulutangkis di aula mekon yang mereka sudah sepakati.
- 2) Belum diketahui manfaat permainan bulutangkis terhadap kebugaran jasmani pada usia remaja.
- 3) Rendahnya kebugaran jasmani remaja pada permainan bulutangkis.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, perlu adanya pembatasan-pembatasan sehingga ruang lingkup peneliti menjadi jelas dan lebih fokus. Maka permasalahan yang di angkat dalam penelitian ini “Manfaat Permainan

Bulutangkis Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Usia Remaja di Aula Mekon Penfui Kota Kupang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Manfaat Permainan Bulutangkis Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Usia Remaja di Aula Mekon Penfui Kota Kupang”?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Manfaat Permainan Bulutangkis Terhadap Kebugaran Jasmani pada Usia Remaja di Aula Mekon Penfui Kota Kupang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis

- a) Memberi sumbangan pengetahuan, khususnya bagi usia remaja agar dapat menggunakan penelitian ini untuk mengetahui kebugaran jasmani mereka.
- b) Dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga nantinya hasil yang di dapat lebih mendalam dan memberi sumbangan untuk perkembangan pengetahuan bagi orang lain.

- c) Menambah wawasan kepada masyarakat pada khususnya bagi yang usia remaja.
2. Manfaat praktis
- a) Bagi peneliti
 - 1) Peneliti dapat menambah wawasan dari buku acuan atau jurnal yang berhubungan dengan permainan-permainan bulutangkis dengan kebugaran jasmani.
 - 2) Peneliti dapat menambah pengalaman tentang masalah yang muncul dalam penelitian ini.
 - 3) Peneliti dapat menambah pengetahuan tentang manfaat kebugaran jasmani pada orang usia remaja.
 - b) Bagi usia remaja
 - 1) Mempertahankan kebugaran jasmani.
 - 2) Penelitian ini dapat memberi motivasi untuk menjaga mempertahankan kebugaran jasmani