

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Bulutangkis merupakan olahraga yang penuh dengan bermacam macam keahlian baik dari gerak, kecepatan, kelincahan, akurasi tembakan yang akurat. Pemain wajib siap melaksanakan gerakan- gerakan yang kilat, menyudahi secara seketika, serta bergerak kilat kembali. Dalam pertandingan bulutangkis membutuhkan waktu yang lama buat pemain dapat bertahan dalam sesuatu pertandingan akibat dari gerakan tersebut, atlet bisa hadapi kelelahan yang sangat pengaruhi sistem kerja jantung, paru- paru, pernafasan, kerja otot serta persendian. Dalam upaya ini pembinaan pada atlet butuh dicoba, serta program secara spesial pastinya dalam keadaan perihal raga serta kebugaran seseorang atlet bulutangkis. Sebab, seseorang atlet bulutangkis dituntut buat tidak cuma mengandalkan keahlian bermainnya saja, namun pula mencermati keadaan fisiknya. (Nugroho et al., 2021).

Dalam menaikkan keadaan fisik, penerapan program latihan wajib direncanakan dengan baik, sistematis serta bertujuan guna menaikkan kebugaran jasmani serta keahlian fungsional sistem badan sehingga memungkinkan atlet menggapai prestasi yang lebih baik. Secara totalitas, keadaan raga seseorang atlet ialah komponen biomotor. Komponen bawah keadaan fisik ditinjau dari konsep otot meliputi; energi tahan, kekuatan, energi ledak (power), kecepatan, kelenturan, kelincahan, penyeimbang serta koordinasi; sebaliknya dari segi proses metabolisme terdiri dari energi *aerobic* serta daya *anaerobik* (Nugroho et al., 2021)

Guna menaikkan daya tahan paru maupun daya tahan jantung dan pernafasan banyak hal metode- metode yang dapat kita lakukan. Berdasarkan teori bahwasannya daya tahan jantung dan pernafasan tidak terlepas dari kondisi fisik seorang. Dimana, dalam mengerjakan aktivitas tiap hari tiap manusia memerlukan keadaan fisik yang baik antara lain daya tahan

jantung dan pernafasan. Tidak hanya itu, Ketahanan *Kardiovaskuler* mengacu kepada kemampuan melakukan aktivitas berintensitas tengah keseluruhan tubuh serta sebagian besar otot untuk periode waktu yang paling panjang. Terpaut perihal itu, energi tahan universal ataupun *cardiorespiratory endurance* merupakan keahlian seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan serta peredaran darahnya, secara efisien dalam menjalankan kerja terus menerus yang mengaitkan kontraksi beberapa otot-otot besar, dengan keseriusan besar dengan waktu yang lumayan lama.

Menurut Roesdiyanto dan Budiwanto (2008:54) daya tahan cardiovascular adalah kemampuan jantung dan pembuluh darah dalam memasok gizi dan oksigen ke otot-otot selama melakukan pelatihan. Kemudian pendapat Golding dan Bos (2008:54) menjelaskan bahwa daya tahan cardiovascular menunjuk pada efisiensi dalam membawa oksigen ke dalam paru-paru dan kedalam aliran darah serta mengangkut ke berbagai bagian tubuh yang memerlukan.

Kapasitas aerobik maksimal sangat erat hubungannya dengan fungsi dari sistem paru jantung yang terdiri atas paru, jantung, sistem pembuluh darah serta darah yang satu sama lain saling berhubungan dan saling menunjang dalam menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot tersebut. Menurut Ismaryati (2006:77) disebut konsumsi oksigen maksimal disingkat VO₂Max artinya menunjukkan volume oksigen yang dikonsumsi, biasanya dinyatakan dalam liter/mililiter.(Warni et al., 2017)

Oleh karena itu diberikan beberapa latihan guna untuk menangani beberapa problematika. Hal ini bisa disebabkan karena paru-paru tidak dapat mengambil oksigen dari udara luar secara bebas. Rehabilitasi paru dikenal bisa meningkatkan VO₂ max. Salah satu rehabilitasi paru merupakan latihan napas dalam. Dalam riset ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan latihan setelah dilakukan latihan napas dalam.(Nurhasanah et al., 2018).

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Sehubungan dengan kasus di atas, hal yang perlu di kaji mengenai problematika tersebut, Maka penulis mengidentifikasi masalah berupa Penurunan *endurance* pada pemain Bulutangkis.

1.3 PEMBATAAN MASALAH

Berdasarkan pembahasan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tentang kapasitas *endurance*, maka penulis membatasi masalah tentang peningkatan kapasitas *endurance* dengan latihan berupa *resisted diaphragmatic breathing* pada pemain bulutangkis.

1.4 PERUMUSAN MASALAH

Perumusan Masalah yang pada penulisan karya tulis ilmiah ini adalah bagaimana pengaruh latihan *resisted diaphragmatic breathing* pada peningkatan *endurance* pada pemain Bulutangkis.

1.5 TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penulisan karya tulis ilmiah ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *Resisted diaphragmatic Breathing* terhadap peningkatan kapasitas *endurance* pada pemain Bulutangkis.

1.6 MANFAAT PENULISAN

Manfaat penulisan karya tulis ilmiah ini adalah:

1. Manfaat bagi penulis

Sebagai proses dalam pembelajaran serta menambah wawasan dalam hal penanganan tentang bagaimana melakukan pelatihan kepada atlet Badminton untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan fisik yang baik.

2. Manfaat bagi institusi

Memberi manfaat informasi bagi institusi dalam hal penanganan tentang pelatihan kepada atlet untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan fisik yang baik.

3. Manfaat bagi teman sejawat

Sebagai penambah wawasan terkait dengan pemberian latihan kepada pemain bulutangkis.