

ABSTRAK

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Masyarakat mulai usia muda hingga usia tua sangat menggemarnya. Tidak hanya untuk menjaga kesehatan, tetapi olahraga bulutangkis juga bisa menjadi sebuah karir. Mengharumkan nama bangsa Indonesia hingga ke tingkat dunia melalui bulutangkis bukanlah suatu hal yang tidak mungkin, asalkan ada ketekunan dalam menjalankannya.

Prestasi olahraga didasari oleh empat faktor utama yaitu 1). Fisik, 2). Teknik, 3). Taktik/strategi, dan 4). Mental. Salah satu faktor yang terkait dengan fisik adalah daya tahan, karena dalam bermain bulutangkis tidak ada batasan waktu.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat tali (*skipping rope*) terhadap daya tahan otot paha dan otot tungkai pada atlet olahraga bulutangkis. Subyek penelitian ini terdiri dari 30 atlet bulutangkis yang dibagi dalam 3 kelompok yaitu:

1. Kelompok kontinyu yang mendapatkan program latihan lompat tali sebanyak 5 kali dalam 1 minggu, selama 6 minggu.
2. Kelompok berselang yang mendapatkan program latihan lompat tali sebanyak 3 kali dalam 1 minggu, selama 6 minggu.
3. Kelompok kontrol yang tidak mendapatkan program latihan sama sekali.

Setelah 6 minggu menjalankan program latihan lompat tali, data yang diperoleh diproses secara statistik dengan menggunakan F test (analisis varians) yang dilanjutkan dengan t test, Anova. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Latihan lompat tali dengan frekuensi 5 kali dalam 1 minggu menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan otot paha dan otot tungkai ($p>0,05$).

Latihan lompat tali dengan frekuensi 3 kali dalam 1 minggu menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan otot paha dan otot tungkai ($p>0,05$).

Ditinjau dari hasil perhitungan, latihan lompat tali dengan frekuensi 5 kali dalam 1 minggu membawa pengaruh yang lebih baik terhadap daya tahan otot paha dan otot tungkai jika dibandingkan dengan latihan lompat tali dengan frekuensi hanya 3 kali dalam 1 minggu. Latihan lompat tali mungkin akan memberikan hasil yang lebih bermakna jika dalam penerapannya disertakan pula latihan dengan menggunakan barbel sebagai beban.

Kata kunci:

bulutangkis, fisik, daya tahan, otot paha, otot tungkai, lompat tali