

**ANALISA KONDISI FISIK ATLET BULU TANGKIS PB PG
NGADIREJO, NGADILUWIH, KABUPATEN KEDIRI, JAWA TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Program Studi Pendidikan Jasmani



OLEH :

Moch. Gagah Lii Ridhoillah

NPM : 17.1.01.09.0105

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA
UN PGRI KEDIRI**

2022

Skripsi oleh:

Moch. Gagah Lii Ridhoillah

NPM : 17.1.01.09.0105

Judul:

**ANALISA KONDISI FISIK ATLET BULU TANGKIS PB PG
NGADIREJO, NGADILUWIH, KABUPATEN KEDIRI, JAWA TIMUR**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjas

FIKS UN PGRI Kediri

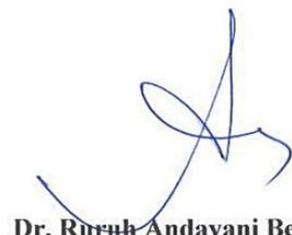
Tanggal: 21 Juli 2022

Pembimbing 1



Dhedhy Yuliawan, M.Or.
NIDN. 0723038705

Pembimbing 2



Dr. Ruruh Andayani Bekt, M.Pd.
NIDN. 0725018205

Skripsi oleh:

MOCH GAGAH LII RIDHOILLAH
NPM: 17.1.01.09.0105

Judul:

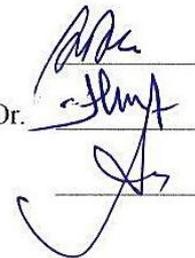
**ANALISA KONDISI FISIK ATLET BULU TANGKIS PB PG
NGADIREJO, NGADILUWIH, KABUPATEN KEDIRI, JAWA TIMUR**

Telah ditetapkan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjas FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 21 Juli 2022

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dhedhy Yuliawan, M.Or.
2. Penguji I : Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or.
3. Penguji II : Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si.
NIDN/0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Moch. Gagah Lii Ridhoillah
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tanggal Lahir : Tulungagung, 18 Juni 1997
NPM : 17.1.01.09.0105
Fak/Jur./Prodi : PENJAS/FIKS

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis ataupun pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja tertulis diacuu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 21 Juli 2022

Yang Menyatakan



MOCH. GAGAH LII RIDHOILLAH

NPM : 17.1.01.09.0105

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Hidup untuk hidup”

Persembahan :

Alhamdulillah segala puji syukur bagi Allah SWT yang maha esa yang selalu memberi rahmat serta hidayah-Nya sehingga dapat mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya.
2. Teman-teman yang selalu mendampingi dalam susah, sedih, maupun senang dalam keadaan apapun terimakasih sebesar-besarnya saya ucapkan.

Abstrak:

Moch. Gagah Lii Ridhoillah. 17.1.01.09.0105. Belum maskimalnya pembinaan prestasi atlet bulutangkis PB PG Ngadirejo menjadi salah satu landasan permasalahan dalam penelitian ini. Faktor-faktor dari internal seperti belum diterapkannya sport science dalam pembinaan, pelatihan yang tidak teratur karena pandemi covid-19 menjadi kendala tersendiri hingga memunculkan permasalahan dalam penelitian ini. Sehingga rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana analisa kondisi fisik atlet bulutangkis PB PG Ngadirejo, Ngadiluwih, Kabupaten Kediri, Jawa Timur dilaksanakan? Maka dapat diambil tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui analisa kondisi fisik atlet bulutangkis PB PG Ngadirejo, Ngadiluwih, Kabupaten Kediri, Jawa Timur.

Teknik deskriptif kuantitatif diambil sebagai metode penelitian ini. Dengan harapan dapat memberikan gambaran sebenarnya tentang kondisi fisik atlet bulutangkis PB PG Ngadirejo, Ngadiluwih, Kabupaten Kediri, Jawa Timur. Sampel yang digunakan dalam penelitian tersebut menggunakan 16 atlet dimana yang aktif latihan dalam 3 bulan terakhir. Sehingga teknik sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Teknik pengambilan data menggunakan tes parameter kondisi fisik yang digunakan dalam cabang bulutangkis yaitu: MFT, Vertical Jump, Push Up 30 detik, Lari cepat 50 meter, lari bolak-balik, tes fleksibilitas.

Hasil analisa persentase tersebut menunjukkan bahwa pada kategori Baik Sekali terdapat 4%, pada kategori Baik terdapat 26%, pada kategori Sedang/cukup terdapat 45%, pada kategori Kurang terdapat 18%, pada kategori Kurang Sekali terdapat 7%. Analisa ini menunjukkan bahwa persentase terbesar masuk pada kategori Sedang/cukup, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Kondisi Fisik Atlet PB PG Ngadirejo Ngadiluwih Kabupaten Kediri Jawa Timur masuk pada kategori Sedang/Cukup dengan persentase 45%.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Bulutangkis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkat dan rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Kondisi Kebugaran Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Bandung Pada Masa Pandemi Tahun 2021” dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si, selaku Dekan FIKS.
3. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd, selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Dhedhy Yuliawan, M.Or., selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan.
5. Ibu Dr. Ruruh Andayani Becti, M.Pd., selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan.
6. Ucapan terimakasih juga di sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan dan berbagi ilmu serta nasihat selama ini.

8. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat saya sebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekuarangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun ibarat setitik air bagi samodra luas.

Kediri, Juli 2022

Moch. Gagah Lii Ridhoillah
NPM : 17.1.01.09.0105

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10

BAB II. KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	11
1. Permainan Bulutangkis	11
2. Kondisi Fisik	17
3. Peran Kondisi Fisik Pada Permainan Bulutangkis	29
B. Penelitian Terdahulu	31
C. Kerangka Berfikir.....	32

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	35
1. Desain Penelitian	35
2. Teknik Penelitian	35
B. Waktu dan Tempat Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
1. Populasi Penelitian	37
2. Sampel Penelitian.....	37
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
1. Instrumen Penelitian	37
2. Teknik Pengumpulan Data.....	39
E. Teknik Analisis Data.....	47

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	49
---------------------------	----

1. Deskripsi Data Penelitian	49
2. Analisa Data Penelitian	52
B. Pembahasan	53

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	55
B. Keterbatasan Penelitian	55
C. Implikasi Penelitian	56
D. Saran	56

DAFTAR PUSTAKA	57
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	60
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Jadwal Penelitian	36
3.2 : Sampel Penelitian.....	37
3.3 : Norma Vertical Jump	43
3.4 : Norma Kekuatan Otot Lengan	44
3.5 : Norma Tes Kecepatan	45
3.6 : Norma Tes Lari Bolak Ballik 10 Meter	46
3.7 : Norma <i>Trunk Flexibility Test</i> (Fleksibilitas).....	47
4.1 : Tendensi Data Penelitian.....	49
4.2 : Tabel Distribusi Frekuensi data Penelitian	50
4.3 : Analisa Presentase.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Kerangka Berpikir Penelitian.....	34
3.1 : Lintasan Lari Bolak Balik.....	46
4.1 : Histogram Data Kondisi Fisik	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Surat Izin Penelitian	61
2 : Surat Keterangan Penelitian	62
3 : Data Sampel Penelitian.....	63
4 : Norma Tes Daya Tahan Aerobik.....	64
5 : Foto Penelitian.....	70
6 : Berita Acara Ujian Skripsi.....	79
7 : Sertifikat Bebas Plagiasi.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Melihat prestasi bulutangkis di Indonesia saat ini sungguh membanggakan bagi masyarakat. Bulutangkis Indonesia memiliki kualitas pemain-pemain yang bagus seperti Kevin Sanjaya, Marcus Gernaldi Gideon, Mohammad ahsan, Hendra Setiawan, Antoni Sinisuka Ginting, Jhonatan Christie, dan sebagainya. Hal ini bukan semata-mata muncul menjadi pemain profesional, namun melalui proses yang cukup panjang dengan latihan sejak dini. Selain itu prestasi bulutangkis yang membanggakan ini didukung suport dari pemerintah dengan adanya fasilitas-fasilitas pendukung. Sejarah perbulutangkisan di Indonesia juga menjadi salah satu faktor kejayaan bulutangkis di Indonesia. Sejak berdirinya PBSI sampai sekarang Indonesia memiliki atlet-atlet bulutangkis yang mampu mengharumkan nama baik Indonesia dalam kancah internasional. Sehingga histori perbulutangkisan Indonesia cukup diperhitungkan di dunia oleh lawan-lawan dari negara lain. Pernyataan ini adalah salah satu wujud bahwa bulutangkis Indonesia tidak boleh dipandang sebelah mata. Karena dari sejarah dan proses yang berjalan dalam perbulutangkisan di Indonesia menjadi pemicu eksistensi atlet-atlet bulutangkis yang berkiprah di kejuaraan internasional.

Proses panjang menjadi kunci keberhasilan perbulutangkisan Indonesia sehingga mendapatkan kejayaannya. Hal ini harus dimulai dari dasar yaitu pemasalahn bulytangkis di masyarakat sehingga dapat mencintai bulutangkis.selain itu proses pembibitan dan pembinaan bulutangkis dari dasar

juga menjadi kunci keberhasilan seorang pemain. Karena mengingat negara Indonesia merupakan negara kepulauan yang cukup besar yang tersebar disegala penjuru. Maka pembibitan dan pembinaan harus digarisbawahi dalam mempertahankan sekaligus meningkatkan prestasi bulutangkis di Indonesia. Tidak hanya sebatas itu saja, namun secara akedemisi juga diperlukan pendekatan yang tepat guna pembibitan dan pembinaan dapat mencapai tujuannya. Dengan adanya *sport science* dan ahli-ahli yang menguasai ilmu kepelatihan dapat menjadi dukungan penting keberhasilan perbulutangkisan di Indonesia. Undang-undang keolahragaan dari Kementerian Pemuda dan Olahraga telah dirumuskan dengan adanya Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) dan Undang-undang Keolahragaan. Paradigma baru pada DBON dan Undang-undang Keolahragaan semakin meyakinkan bahwa keberhasilan bulutangkis Indonesia di kanca Internasional tidak lepas dari campur tangan *sport science*. Hal ini diperkuat dengan pernyataan yaitu perkembangan prestasi olahraga akan lebih maju dengan adanya faktor-faktor penunjang dari sisi ilmu pengetahuan bidang olahraga (Martindale & Nash, 2013). Sehingga dapat diartikan prestasi dalam bulutangkis semakin maju jika terdapat dukungan *sport science*.

Berdasar dari pernyataan di atas pertanyaan yang muncul adalah kapan, dimana dan bagaimana penggunaan *sport science* tersebut. Hal ini cukup menarik perhatian karena di Indonesia yang merupakan negara yang besar dengan kepaluannya cukup memiliki keterbatasan dalam pengaplikasian *sport science* ini. Namun tetap dalam kondisi yang sesuai dengan proses pembibitan dan pembinaan bulutangkis mampu menciptakan atlet-atlet yang mampu bersaing di

Internasioanl. Dimulai dari bawah atau dasar pembibitan dan pembinaan bulutangkis di Indonesia diawali dari kebiasaan masyarakat dalam berolahraga. Kebiasaan masyarakat berolahraga dapat memberikan nilai positif untuk dasar menuju prestasi, yaitu national character building bangsa (Prasetyo, 2015). Hal ini menjadi modal untuk membangun tingkat kepercayaan diri untuk menemukan identitas menuju olahraga prestasi.

Selanjutnya faktor pendukung keberhasilan prestasi adalah sarana dan prasarana. Faktor sarana dan prasaran menjadi pendukung keberhasilan karena merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan. Sarana dan prasarana memiliki peran penting untuk memberikan fasilitas pembibitan dan pembinaan termasuk dalam bulutangkis. Dapat dilihat dimasyarakat, fasilitas bermain bulutangkis kini semakin berkembang pesat. Masing-masing desa kini sudah memiliki gedung-gedung olahraga yang dapat digunakan sebagai pembibitan dan pembinaan bulutangkis. Dapat dikatakan bahwa dari segi sarana dan prasarana untuk mendukung keberhasilan bulutangkis di Indonesia sudah cukup memenuhi. Sehingga dapat memunculkan komunitas-komunitas bermain bulutangkis dari anak-anak sampai orang tua. Melihat fenomena tersebut dengan adanya dukungan *sport science* dan fasilitas yang memenuhi maka tidak heran prestasi bulutangkis Indonesia mampu berbicara banyak di dunia. Selain itu pembibitan dan pembinaan juga sudah diberikan fasilitas dari pemerintah baik pemerintah pusat maupun pemerintah daerah. Dapat dilihat banyak Perkumpulan Bulutangkis (PB) yang bermunculan. Sehingga dapat memeberikan fasilitas masyarakat untuk mencapai prestasi dalam bulutangkis. Perkumpulan Bulutangkis (PB) merupakan

sebuah wadah untuk memberikan pelatihan khusus bulutangkis. PB menjadi awal mula atlet dalam berlatih bulutangkis untuk mengembangkan prestasinya. Didalam PB terdapat proses pelatihan yang dapat diikuti seluruh masyarakat Indonesia dengan pelatih, dan memiliki manajemen dalam kepengurusan. Sehingga diharapkan PB mampu memberikan jalan sebagai jembatan menuju prestasi atlet bulutangkis.

Sistem pelatihan PB di daerah-daerah kini sudah mengaplikasikan sport scien dengan ditunjukan menggunakan program latihan, memiliki manajemen kepengurusan serta pelatih yang memiliki lisensi. Proses pembibitan dan pembinaan di PB sudah menunjukan adanya sistem pelatihan yang baik dengan pengaplikasian *sport science* tersebut. *Sport science* dapat memberikan perkembangan proses pelatihan dan sebagai dasar pertimbangan dalam menentukan program latihan. Sehingga *sport science* sangat dibutuhkan dalam sebuah PB untuk perkembangan prestasi atlet bulutangkis. Salah satu pengaplikasian *sport science* dalam PB adalah tes parameter kondisi fisik atlet bulutangkis. Tes parameter kondisi fisik merupakan sebuah tes yang digunakan sebagai pengukur tingkat kondisi fisik atlet. Tes ini sebagai dasar untuk mengevaluasi atlet dan melihat sejauh mana perkembangan tahap latihan. Sehingga monitoring atlet dapat dipantau perkembangannya. Melalui tes parameter tersebut penggunaan *sport science* dapat dilihat berdasar pada keilmuan olahraga untuk mengembangkan kondisi fisik atlet bulutangkis.

Kondisi fisik pada permainan bulutangkis merupakan bagian penting guna menunjang peningkatan performa atlet. Selain keterampilan gerak pada

bulutangkis, kondisi fisik menjadi bagian penting dalam meningkatkan prestasi. Proses pelatihan bulutangkis yang memiliki program latihan kondisi fisik yang direncanakan secara sistematis dapat meningkatkan performa olahraga dengan meningkatnya sistem kebugaran jasmanai dan kemampuan fungsional organ tubuh dominan pada permainan bulutangkis (Zhannisa et al., 2018). Penguasaan teknik dan taktik pada atlet bulutangkis memang dibutuhkan, namun jika tidak didukung dengan kondisi fisik atlet yang baik maka keterampilan gerak teknik dan taktik tidak akan berjalan (Andara & Wiriawan, 2017). Kondisi fisik merupakan gabungan dari komponen-komponen fungsional tubuh seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, dan power (Gilang Permadi, 2017). Seperti yang dijelaskan di atas bahwa komponen kondisi fisik pada bulutangkis yang dominan adalah kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, kelincahan dan power yang mampu mendukung peningkatan performa olahraga guna mencapai prestasi yang lebih baik. Harapannya dalam sistem pelatihan dari dasar sampai puncak menerapkan *sport science* dalam program latihannya, sehingga atlet dapat mencapai prestasi puncak. Diperlukan perhatian khusus dari pemerintah pada sistem pembibitan dan pembinaan dengan memberikan sosialisasi tentang *sport science* yang salah satunya adalah tes parameter kondisi fisik atlet bulutangkis yang dimulai dari PB hingga pelatnas.

PB PG Ngadirejo Ngadiluwih Kabupaten Kediri Jawa Timur merupakan salah satu dari sekian banyak PB yang ada di Indonesia. PB PG Ngadirejo memiliki manajemen yang relatif bagus dengan sistem pembinaan bulutangkis. Hal ini dapat dilihat dengan adanya jajaran kepengurusan dan pelatih yang

memiliki lisensi. PB PG Ngadirejo memiliki 36 Atlet yang terdaftar, namun dilihat secara aktif latihan atlet memiliki 19 atlet yang aktif. Frekuensi latihan di PB Ngadirejo adalah 4 hari latihan di Gedung Olahraga PG Ngadirejo setiap hari Senin, Rabu, Kamis, Sabtu. PB PG Ngadirejo dibawah naungan kepemilikan PG Ngadirejo sehingga dari segi manajemen relatif baik dan sarana dan prasarana juga baik. Dilihat dari prestasi yang dimiliki PB PG Ngadirejo masih kurang maksimal. Prestasi di PB PG Ngadirejo masih relatif tertinggal dengan PB lainnya di daerah Kabupaten Kediri. Melihat hal ini peneliti mengkaji permasalahan *sport science* yang dimaksudkan adalah tes parameter kondisi fisik atlet guna sebagai monitoring, evaluasi serta dasar penyusunan program latihan pada PB PG Ngadirejo.

Menurut hasil observasi peneliti di lapangan ditemukan permasalahan-permasalahan yang terjadi di PB PG Ngadirejo Ngadiluwih Kabupaten Kediri Jawa Timur yaitu sebagai berikut: Pertama, prestasi atlet PB PG Ngadirejo masih belum maksimal yang ditunjukkan pada atlet-atlet yang mendapatkan juara pada kejuaraan tingkat Kabupaten masih relatif sedikit sehingga hal tersebut memiliki kesenjangan antara kenyataannya yaitu manajemen yang baik dan frekuensi latihan 4 hari dalam seminggu. Harapannya PB PG Ngadirejo yang memiliki manajemen yang baik dapat menunjang prestasi atlet. Kedua, dari segi jajaran pelatih yang belum memiliki lisensi dari PBSI ataupun BWF. Pelatih PB PG Ngadirejo merupakan mantan atlet bulutangkis sehingga pengalaman pada saat menjadi atlet merupakan dasar sebagai proses melatih. Pengalaman tersebut baik buat proses latihan, namun sistem pelatihan akan terkesan monoton karena materi

yang diberikan merupakan hasil dari pengalaman pelatih yang terdahulu. Harapannya jika memiliki lisensi maka keilmuan dalam pelatihan akan berkembang, sehingga sistem pelatihan tidak monoton dan akan membantu meningkatkan performa atlet PB PG Ngadirejo. Ketiga, penerapan *sport science* belum sepenuhnya sesuai dengan prosedur seperti program latihan yang diberikan belum tersusun secara sistematis, progresif, kontinyu dan terukur. Hal ini akan menjadikan program latihan yang disusun hanya sebatas apa yang dilakukan atlet pada hari itu juga. Harapannya jika penggunaan *sport science* berjalan maka program latihan yang disusun akan memberikan dampak yang positif bagi atlet PB PG Ngadirejo, sehingga prestasi atlet akan berkembang. Program latihan yang sesuai prosedur adalah sistematis, progresif, kontinyu dan terukur. Keempat, karena dampak dari ketiga permasalahan sebelumnya maka di PB PG Ngadirejo belum menerapkan monitoring dan evaluasi kondisi fisik maupun keterampilannya. Artinya di PB PG Ngadirejo belum memantau perkembangan atlet secara seksama dengan menggunakan tes parameter maupun tes keterampilan. Sehingga pembinaan belum dapat dikatakan berjalan dengan baik. Kelima, sistem pelatihan yang cenderung menitikberatkan pada latihan fisik namun tidak ada tes parameter kondisi fisik. Sehingga pelatih tidak mengetahui perkembangan kondisi fisik tersebut secara keilmuan, karena budaya pelatih yang hanya melihat secara verbal tanpa memperhitungkan indikator perkembangan kondisi fisik atlet secara terukur. Harapannya jika perkembangan fisik atlet dapat diukur, maka dapat mengembangkan pertumbuhan atlet juga mengingat atlet adalah manusia. Sehingga di PB PG Ngadirejo diperlukan *sport science* yaitu tes

parameter kondisi fisik guna memonitoring dan evaluasi perkembangan atlet.

Tujuan dari sebuah klub/ perkumpulan olahraga adalah mengembangkan potensi atlet sehingga dapat mencapai prestasi puncak. Begitu juga dengan PB PG Ngadirejo yang memiliki tujuan mulia, namun perlu diperhatikan prosedur-prosedur dalam memberikan pelatih. Maka melalui penelitian ini dapat memberikan sedikit bagian penting dalam prinsip latihan yaitu progresif, kontinyu dan terukur dengan menggunakan tes parameter kondisi fisik. Sehingga penelitian ini mengkaji tentang kondisi fisik dengan mengambil judul analisa kondisi fisik atlet bulutangkis PB PG Ngadirejo, Ngadiluwih, Kabupaten Kediri, Jawa Timur. Harapan dari peneliti adalah dapat memberikan sedikit ilmu tentang *sport science* tentang tes parameter kondisi fisik cabang olahraga bulutangkis, sehingga tujuan dari PB PG Ngadirejo yaitu mengembangkan performa atlet dan mencapai prestasi puncak akan tercapai. Penelitian ini akan lebih dijabarkan tentang rumusan masalah yang diambil serta proses pelaksanaan penelitian yang berdasar pada referensi-referensi terbaru. Namun sebelumnya akan dijabarkan identifikasi masalah agar dapat fokus dalam pelaksanaan penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Setelah menjabarkan latar belakang masalah, langkah selanjutnya adalah mengidentifikasi permasalahan yang dituliskan. Identifikasi masalah pada penelitian ini ditulis berdasar dari latar belakang masalah adalah sebagai berikut:

1. Prestasi atlet PB PG Ngadirejo masih belum maksimal yang ditunjukkan pada masih relatif sedikit atlet yang mendapatkan juara pada kejuaraan tingkat kabupaten, padahal manajemen PB PG Ngadirejo cukup baik dengan jajaran

kepengurusan yang lengkap.

2. Pelatih di PB PG Ngadirejo belum memiliki lisensi PBSI ataupun BWF sehingga dari segi keilmuan masih cenderung monoton dan hanya berdasar pada pengalaman pada waktu menjadi atlet karena pelatih PB PG Ngadirejo mantan atlet bulutangkis.
3. Penggunaan *sport science* di PB PG Ngadirejo masih belum maksimal, karena sistem pelatihan belum menggunakan program latihan yang terstruktur, teratur dan terukur.
4. PB PG Ngadirejo belum menerapkan sistem monitoring dan evaluasi pada sistem pelatihan sehingga tidak memiliki data yang terukur sebagai dasar penyusunan program latihan.
5. Meskipun sistem pelatihan di PB PG Ngadirejo cenderung menitikberatkan pada pelatihan fisik namun tidak pernah dilakukan tes parameter kondisi fisik sebagai bahan evaluasi dan penyusunan program latihan. Selain itu belum memiliki data kondisi fisik yang terukur sebagai sumber penyusunan program latihan atlet.

C. Batasan Masalah

Setelah mengidentifikasi masalah, langkah selanjutnya adalah membatasi permasalahan agar tidak meluas variabel yang dikaji dalam penelitian ini. Batasan masalah pada penelitian ini adalah sebatas Analisa Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB PG Ngadirejo, Ngadiluwih, Kabupaten Kediri, Jawa Timur.

D. Rumusan Masalah

Bagian selanjutnya setelah membatasi permasalahan adalah merumuskan

permasalahan pada penelitian, yaitu sebagai berikut: Bagaimana analisa kondisi fisik atlet bulutangkis PB PG Ngadirejo, Ngadiluwih, Kabupaten Kediri, Jawa Timur dilaksanakan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai pengkajian untuk mengetahui bagaimana proses analisa kondisi fisik atlet bulutangkis di PB PG Ngadirejo, Ngadiluwih, Kabupaten Kediri, Jawa Timur.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang disajikan dalam penelitian ini terdiri secara teoritis dan praktis, maka dapat dilihat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Secara teoritis penelitian ini dapat memeberikan sedikit pengetahuan tentang sport sciensce dan referensi-referensi dalam olahraga khususnya bulutangkis.
- b. Penelitian ini juga dapat memberikan sajian data tentang tes parameter kondisi fisik guna sebagai referensi pembuatan program latihan di PB PG Ngadirejo

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang *sport science* kepada pelatih dan atlet pada saat proses latihan. Sehingga pengembangan dalam proses latihan dapat terpantau sekaligus dapat dievaluasi berdasar pada data tertulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17315>
- Andara, E. H., & Wiriawan, O. (2017). Perbandingan Komponen Kondisi Fisik Bulutangkis pada Atlet Pb Fifa Sidoarjo dan Atlet Pb Satria Muda Sidoarjo U17. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–4.
- Azmiyati, U., & Poernomo, N. S. (2019). JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(5), 276–280.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & William L. Haskell. (2012). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics.
- Dhedhy Yuliawan. (2017). *Bulutangkis Dasar*. Deepublish.
- Dhedhy Yuliawan. (2020). *Dasar-dasar Bulutangkis*. Magnum Pustaka Utama.
- Fauzi. (2021). Validitas dan Reabilitas Tes Vertical Jump dengan Awalan Smash Pada Pemain Bola Voli. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(1), 78–83.
- Gilang Permadi, A. (2017). Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB. Pahlawan Sumenep. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 3(2), 71–80.
<https://docplayer.info/66891694-Jime-vol-3-no-2-issn-oktober-2017-survey-tingkat-kondisi-fisik-atlet-bulutangkis-pb-pahlawan-sumenep.html>
- Herman, S., & Hidayat, Y. (2011). *Permainan Bulutangkis*. Bintang Warliatika.

- Hinda Zhannisa, U., & Sugiyanto, F. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Di Diy a Model of Physical Test for Talent Scouting in Badminton Skill Under 11 Years Old in Diy. *Jurnal Keolahragaan*, ISSN 2339-0662, 3(1), 117–126. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga>
- Juang, B. R. (2015). Analisis Kelebihan dan Kelemahan Keterampilan Teknik Bermain Bulutangkis Pada Pemain Tunggal Putra Terbaik Indonesia Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 109–117.
- Martindale, R., & Nash, C. (2013). Sport science relevance and application : Perceptions of UK coaches. *Journal of Sports Sciences*, 31(8), 807–819. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02640414.2012.754924>
- Nugroho Dendi, S., & Mochamad Purnomo. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Putra Usia 16-18 Tahun Kejurprov Jatim. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–7.
- Nurhasan, & Cholil, H. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. FPOK UPI.
- Nurhasan, & Dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Unesa University Perss.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 316–321. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>

- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42.
- Purnomo, S. K. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Yuma Pustaka.
- Putra, G. I., & Sugiyanto, F. (2016). Pengembangan pembelajaran teknik dasar bulu tangkis berbasis multimedia pada atlet usia 11 dan 12 tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 175. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10893>
- Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi. *Jurnal Respecs*, 2(1), 30–45. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-20203177951%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0887-9%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z%0Ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0Ahttp://sersec.org/journals/index.php/IJAST/article>
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Rajawali Pers: Vol. VIII*. Raja Grafindo.
- Subarjah, H. (2013). LATIHAN KONDISI FISIK. *Educacion*.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. (2014). Pengaruh Metode Lathan Pukulan dan

Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145–154.
<https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2610>

Zhannisa, U. H., Royana, I. F., Prastiwi, B. K., & Pratama, D. S. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *JPOS: Jurnal Power of Sport*, 1(1), 30–41.