

Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis di Klub Putra Bayu Kabupaten Nganjuk.

by Skripsi Vaza Deefath Al Azka, 18.1.01.09.0073,

Submission date: 12-Jan-2023 11:35PM (UTC-0500)

Submission ID: 1992128192

File name: 011312203315.doc (509K)

Word count: 7597

Character count: 47249

BAB I PEDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas gerak tubuh, mulai dari gerak tubuh bagian atas dan bagian bawah. Dikatakan aktifitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Olahraga bukan hanya kebutuhan untuk menjaga kondisi fisik, tetapi telah masuk dalam segala bidang kehidupan. Prestasi olahraga dapat meningkatkan harkat dan martabat manusia baik dengan individual, kelompok, masyarakat, bangsa, dan negara. Prestasi olahraga merupakan tolak ukur Negara untuk mengukur kemajuan bangsa dan negara, sehingga tercapai daya saing. Olahraga internasional terus berlanjut dengan berbagai perkembangan teknik dan teknologi olahraga, “*sport science technology*” merupakan tantangan bagi pengurus dan pengelola olahraga di tanah air. Olahraga menjadi hal yang digemari oleh masyarakat salah satunya adalah bulutangkis (Rahmani, 2014: 1).

Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dua orang (untuk tunggal) dan dua pasang (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi menjadi dua yang dibatasi oleh net (jaring). Bulutangkis merupakan salah satu jenis cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan *shuttlecock* (Sutono, 2008 :1-2). Permainan bulutangkis merupakan permainan yang di lakukan dengan cara

salah satu peserta didik melawan peserta didik, atau dua peserta didik melawan dua peserta didik. Menjadi pemain bulutangkis yang *elite* atau berprestasi, peserta didik harus menguasai bermacam-macam dasar bermain bulutangkis secara benar. Permainan bulutangkis mempunyai dua macam jenis pertandingan, yaitu pertandingan tunggal (*single*) dan pertandingan ganda (*double*) (Subarjah dalam Zhannisa and Sugiyanto, 2015: 121).

Induk organisasi dunia yang menaungi bulutangkis pertama kali dibentuk pada tahun 1934, yaitu *International Badminton Federation* (IBF). Negara yang berpartisipasi didalamnya adalah Skotlandia, Inggris, Irlandia, Denmark, Wales, Selandia Baru, Kanada, Belanda dan Perancis sebagai pelopornya kemudian pada tahun 1936. Saat pertemuan *Extraordinary General meeting* di Madrid pada september 2006, ada yang mengusulkan perubahan nama induk organisasi dari *International Badminton Federation* (IBF) menjadi BWF (*Badminton World Federation*), kemudian. Cabang olahraga bulutangkis memerlukan kecepatan dan mobilitas pergerakan dengan egillitas yang biasanya dimanfaatkan untuk menutup lapangan, atau untuk mengejar *shuttlecock* ke segala arah. Pergerakan cepat dan disusul dengan perubahan arah, baik ke depan net sisi kanan, depan net sisi kiri, samping kanan, samping kiri, belakang sisi kanan dan kiri.

Dalam permainan bulutangkis sering pemain mengalami kelelahan karena *start* yang terlalu cepat atau karena berhenti dan berubah arah gerakan. Pengondisian khusus itu terdiri dari gerakan tiba-tiba yang cepat, perubahan kecepatan dan arah gerak yang berubah-ubah. Sehingga dalam pelatihan perlu

diberikan petunjuk gerakan-gerakan apa yang lebih diperlukan. Latihan sebaiknya dilakukan dalam bentuk permainan agar para pemain lebih bisa menikmatinya. Adapun latihan yang dilakukan antara lain: alternatif seluruh kaki, mengetuk kedua kaki bersamaan, memungut *shuttlecock*, menyentuh garis, lari cepat dan bulutangkis bayangan (Poole, 2008:127).

16

Kebugaran jasmani dapat menggambarkan kondisi fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari, dimana seseorang dapat melakukan tugas atau pekerjaan fisik dan tidak mudah merasa lelah saat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut. Kebugaran jasmani tidak sama dengan kesehatan, orang yang sehat belum tentu bugar tetapi orang yang bugar sudah pasti sehat. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin baik juga kemampuan fisik yang diharapkan untuk dapat meningkatkan prestasi (Widiastuti, 2011:13). Secara terminologi kondisi fisik bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan (Depdiknas 2000:101).

Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dengan kemampuan yang berharga. Keadaan terukur secara kuantitatif dan kualitatif berarti perkembangan dan peningkatan kemampuan fisik atlet. Dengan demikian, seorang atlet diketahui memiliki kondisi fisik yang prima yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya ledak. Otot, daya tahan, keseimbangan, koordinasi.

Faktor penentu dalam pencapaian prestasi yang maksimal ada dua faktor yaitu “faktor endogen dan faktor eksogen” salah satu faktor indogen

yang terpenting adalah kondisi fisik (Harsono 1988:2-3). Oleh karena itu kondisi fisik sangat berpengaruh pada prestasi atlet dalam cabang olahraga bulutangkis. Berdasarkan uraian tersebut dapat diketahui bahwa keperluan dari pemain bulutangkis sangat membutuhkan komponen kondisi fisik yang meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan. Komponen tersebut sangat dibutuhkan dalam bulutangkis karena dalam mengejar, memukul serta melakukan berbagai teknik serangan, komponen kondisi fisik dasar tersebut memiliki peranan yang sangat penting dan memberikan dampak yang menguntungkan. Keuntungan tersebut membuat lawan menjadi lebih kesulitan dalam menerima atau membalas serangan. Maka dengan demikian diharapkan melalui penelitian ini akan dapat membantu pandangan umum serta klub untuk meningkatkan prestasi dimasa depan.

Persatuan Bulutangkis Putra Bayu Nganjuk merupakan salah satu klub bulutangkis yang ada di kabupaten Nganjuk yang bergerak dalam bidang permainan bulutangkis yang didirikan pada tahun 2010. PB Putra Bayu merupakan tempat dimana para peserta didik kabupaten Nganjuk yang bergabung untuk berlatih bersama untuk tujuan yang sama yaitu mendidik untuk bisa menjadi atlet muda yang berbakat. Klub PB Putra Bayu memiliki fasilitas yang dapat mendukung kegiatan latihan sehingga dapat memudahkan peserta didik PB Putra Bayu. Peserta didik klub PB Putra Bayu sewajarnya mendapat pelatihan yang maksimal, bukan hanya melalui latihan teknik, tapi juga latihan yang meliputi komponen kondisi fisik dasar yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas yang memiliki peranan penting dalam

keberhasilan keterampilan bermain bulutangkis, untuk itu peneliti menetapkan judul penelitian sebagai berikut : "**Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis di Klub Putra Bayu Kabupaten Nganjuk**".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disampaikan, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang berhubungan dengan tingkat kondisi fisik peserta pemain bulutangkis Putra Bayu.

1. Pentingnya mengetahui tingkat kondisi fisik pemain klub bulutangkis Putra Bayu.
2. Perlunya mengetahui tingkat kondisi fisik peserta pemain klub bulutangkis Putra Bayu.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi diatas yang telah dijabarkan untuk membatasi supaya permasalahan tidak melebar terlalu jauh dan keterbatasan dari penulis sendiri, maka pada permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kondisi fisik pemain klub bulutangkis Putra Bayu tahun 2021

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas, bisa ditarik ³ rumusan masalah yaitu, bagaimana tingkat kondisi fisik pemain klub bulutangkis Putra Bayu.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, bisa ditarik tujuan yang ingin dicapai yaitu, dapat mengetahui tingkat kondisi fisik pemain klub bulutangkis Putra Bayu.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan dilaksanakan penelitian akan bermanfaat bagi berbagai pihak. Penelitian pada umumnya menentukan objektifitas suatu masalah untuk mengkaji suatu ilmu pengetahuan. Karena itu penelitian memiliki manfaat secara teoritis maupun praktis, diantaranya.

1. Teoritis

a. Untuk atlet

Menambah pengetahuan dan wawasan terhadap pemain.

b. Untuk pelatih

Menambah wawasan terhadap tingkat kondisi fisik yang ada pada diri pemain.

c. Untuk klub

Manambah wawasan pada pihak klub tentang sumber daya dan kemampuan pemain mereka.

2. Praktis

a. Untuk atlet

Agar pemain tahu betapa pentingnya olahraga dan bisa meraih prestasi dibidang bulutangkis melalui sarana pelatihan dari klub.

b. Untuk pelatih

Mengetahui kendala yang ada dalam diri pemain yang mempengaruhi tingkat kondisi fisik pemain klub bulutangkis Putra Bayu.

c. Untuk klub

Sebagai dorongan untuk meningkatkan fasilitas yang harus ditambahkan ditempat tersebut.

BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Bulutangkis

Bulutangkis atau badminton adalah olahraga raket yang dimainkan dua orang (untuk tunggal) dan dua pasang (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi menjadi dua yang dibatasi oleh net. Bulutangkis merupakan sebuah permainan yang menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock* yang dipukul bolak-balik melewati atas net dan arah *shuttlecock* berada dalam garis lapangan bulutangkis.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang dilakukan dengan cara dua orang (satu lawan satu) atau empat orang (dua lawan dua) (Subarjah,2000). Menjadi pemain bulutangkis yang *elite* atau berprestasi, peserta didik harus menguasai bermacam-macam dasar bermain bulutagkis secara benar. Dengan modal bermain tekun, disiplin, terarah di bawah bimbingan pelatih yang berkualitas baik, atlet dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bulutangkis secara benar (Akhsan, 2012: 52).

Nowdays, badminton can consider as one of the famous sport in the world (Yousif & Yeh, 2011: 61). Tidak dapat dipungkiri, bahwa saat ini cabang olahraga bulutangkis merupakan salah satu jenis cabang olahraga permainan yang cukup terkenal di dunia. Konsep dasar dari

cabang olahraga permainan bulutangkis adalah memertahankan *shuttlecock* supaya tidak jatuh di bidang lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan *shuttlecock* ke area lapangan lawan. Dalam cabang olahraga permainan bulutangkis, peralatan yang digunakan untuk memukul *shuttlecock* adalah raket, setiap pemain hanya diperkenankan melakukan pukulan *shuttlecock* sebanyak satu kali dan boleh memukul *shuttlecock* lagi jika sudah dipukul oleh lawan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang cukup terkenal di dunia, yang dimainkan dengan *shuttlecock* yang dipukul dengan raket dan harus melewati net. Bulutangkis dapat dimainkan dengan cara satu lawan satu atau dua lawan dua. Dalam bermain bulutangkis, terdapat berbagai keterampilan dasar yang harus dikuasai agar permainan yang berlangsung dapat berjalan dengan baik, keterampilan tersebut antara lain adalah seperti sikap berdiri, teknik memegang raket, teknik memukul *shuttlecock*, dan teknik langkah kaki.

2. Hekekat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah proses¹⁷ mengembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan

potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi (Takwin, 2015:3).

Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi (Yuyun Yudina, 2012:19). Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan segala jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan daya tahan, fleksibilitas, (Lutan, 2000:34). Kondisi fisik adalah kemampuan energi untuk meningkatkan kemampuan tubuh atau aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, dan lama dengan tujuan agar atlet tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun disaat pertandingan, (Kosasih, 2017:36). Kondisi fisik memainkan peran yang sangat penting dalam program pelatihan pemain bulu tangkis. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan secara sistematis dengan sedemikian rupa sehingga tujuan direncanakan program latihan adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan berfungsinya sistem-sistem tubuh untuk mencapai prestasi yang lebih baik

b. Komponen-komponen Kondisi Fisik

⁵ Menurut L. A. Larson dan R.D. Yocom (1951) dalam buku M. A. Pasau (2012:119) mengemukakan bahwa:

Prestasi olahraga secara umum ditentukan oleh 10 komponen kemampuan kecakapan gerak (*motor ability*), yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya tahan otot, tenaga (*Power*), kelentukan, keseimbangan, daya tahan kerja jantung dan paru-paru, ketepatan dan kesehatan.

Kondisi fisik dalam tubuh manusia terdiri dari sepuluh komponen antara lain: 1) Kecepatan (*Speed*), 2) Kekuatan (*Strength*), 3) Kelincahan (*Agility*), 4) Kelincahan (*Flexibility*), 5) Daya Tahan (*Endurance*), 6) Daya Otot (*Muscular Power*), 7) Koordinasi (*Coordination*), 8) Keseimbangan (*Balance*), 9) Ketepatan (*Accuracy*), 10) Reaksi (*Reaction*) (Addyanti dan Rinaldy, 2019).

1) Kekuatan (*strength*)

a) Pengertian Kekuatan (*strength*)

¹ Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu keadaan (Garuda Mas, 2000 : 90). Kekuatan (*strenght*) yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan Menurut (Lintin & Miranti, 2019).

¹ Dalam permainan bulutangkis, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permaian

seseorang dalam bermain. Karena dengan kekuatan, seorang pemain akan dapat melakukan serangan atau pertahanan (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam bermain bulutangkis, pemain dapat melakukan *smash* atau pukulan keras dalam usaha menambah poin.

2) Daya Tahan (*endurance*)

a) Pengertian Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan adalah kemampun untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Garuda Mas, 2000 : 89). ¹⁵ Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1995:8).

Permainan bulutangkis merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan bulutangkis sebab dalam jangka waktu untuk mencapai poin 21, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, memukul, yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

3) Daya Otot (*muscular power*)

a) Pengertian Daya Otot (*muscular power*)

Daya otot adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 1988:200). Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:8). Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba.

Dalam permainan bulutangkis diperlukan gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan pada saat berlari ke dekat net atau bagian belakang lapangan. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Orang yang sering melakukan aktifitas fisik membuat daya ototnya menjadi baik. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

4) Kecepatan (*speed*)

a) Pengertian Kecepatan (*speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya (Apri Agus, 2009).
⁸ Menyatakan kecepatan adalah sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sefri Hardiansyah, 2018).

Sehubungan dengan ini dalam permainan bulutangkis sangat dibutuhkan kemampuan kecepatan yang baik untuk mendukung penampilan prima dan keberhasilan bermain bulutangkis. Pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mengejar *shuttlecock* dengan cepat dan meletakkan *shuttlecock* dengan baik diarah mana yang tidak akan bisa dijangkau oleh lawan

5) Kelentukan (flexibility)

a) ³ Pengertian Kelentukan (flexibility)

Kelentukan merupakan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh (M. Sajoto, 2016:9). Kelentukan ini sangat diperlukan oleh setiap atlet agar mereka mudah untuk mempelajari berbagai gerak, meningkatkan keterampilan, mengurangi resiko cedera, dan mengoptimalkan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi.

Kelentukan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerakan dengan ruang gerak yang seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama yang menentukan kelentukan yang dimiliki oleh seseorang ialah bentuk sendi, elastisitas dan ligamen (Azzannul,2019).

Dalam permainan bulutangkis diperlukan gerakan yang lentur (*flexible*) pada saat melakukan gerakan tipuan atau pada saat menguasai lapangan. Orang yang sering melakukan aktifitas fisik membuat tingkat kelentukan semakin baik.

6) Kelincahan (*agility*)

a) Pengertian Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang singkat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu yang bergerak, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi oleh seseorang dilapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya (Ilfan, 2019).

Kemampuan bergerak berpindah tempat (mengatur posisi tubuh) sangat tergantung pada kemampuan kaki (Hendri Irawadi, 2019). Kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas dan

kelincahan juga merupakan kombinasi kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi otot (Arsil, 2008).

7) Keseimbangan (*balance*)

a) Pengertian Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan dan reseptor pada otot.

Keseimbangan dibagi menjadi dua yaitu keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam posisi diam sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam posisi bergerak (Ismaryati, 2008:48).

Seorang pemain bulutangkis yang memiliki keseimbangan baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu melakukan teknik permainan bulutangkis. Apabila keseimbangannya baik maka pemain tersebut tidak akan mudah jatuh dalam bertanding.

8) Koordinasi (*coordination*)

a) Pengertian Koordinasi (*coordination*)

Kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan berbagai gerakan berbeda ke dalam satu gerakan tunggal

yang efektif. Semakin tinggi tingkat koordinasi seseorang semakin mudah mempelajari teknik dan taktik yang baru maupun yang rumit (Dendi, 2010). Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang dan persendian dalam menghasilkan satu gerakan yang efektif dan efisien (Sukadiyanto, 2005:139).

Koordinasi menyatakan bahwa hubungan berbagai aspek yang terjadi pada suatu gerakan dalam permainan bulutangkis, koordinasi juga ¹⁰ digunakan pemain agar dapat melakukan teknik gerakan dalam bulutangkis seperti menerima *shuttlecock* saat berlari.

9) Ketepatan (*accuracy*)

a) Pengertian Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan gerakan yang dilakukan jika pemain memiliki koordinasi yang baik, pemain yang memiliki koordinasi yang baik mencerminkan keterampilan teknik yang tinggi. Ciri dasar keterampilan teknik mutu tinggi ialah ketepatan dan kecermatan gerakan atau hasil gerakan (Giriwijoyo dan Sidik, 2010). ³ Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas

terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh (M. Sajoto, 2016:9).

Dengan latihan atau aktivitas olahraga yang menuju tingkat kebugaran jasmani maka ketepatan dari kerja tubuh untuk mengontrol suatu gerakan tersebut menjadi efektif dan tujuan tercapai dengan baik. Ketepatan dalam bulutangkis merupakan usaha yang dilakukan seorang pemain untuk dapat memukul *shuttlecock* dengan keras (*smash*) secara tepat pada area lawan.

3

10) Reaksi (*reaction*)

a) Pengertian Reaksi (*reaction*)

Kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau rasa lainnya. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian bentuk tes kemampuan (M. Sajoto, 2016:10). Kemampuan anggota tubuh untuk bereaksi secepat mungkin dengan waktu yang dibutuhkan sejak rangsangan mulai diterima panca indera

sampai ke otot yang bereaksi oleh rangsangan tersebut (Islamuddin, 2015).

¹Seorang pemain bulutangkis harus mempunyai reaksi yang baik, hal ini dimaksudkan agar pemain mampu untuk bergerak dengan cepat dalam menerima serangan, dan mampu melakukan serangan balik terhadap lawan.

c. ⁶Komponen-komponen Kondisi Fisik Bulutangkis

Beberapa pakar olahraga mengatakan bahwa komponen kondisi fisik dominan dalam cabang olahraga bulutangkis saat ini adalah: daya tahan, daya ledak otot, dan kelincahan. Sedangkan kekuatan dan kecepatan merupakan dua komponen kondisi fisik yang saling berkaitan. Sebagaimana yang disebutkan oleh Widiastuti (2011:16) “daya ledak merupakan kombinasi antara daya otot maksimum (kekuatan) dengan kecepatan maksimum”. Sehingga secara otomatis kedua komponen kondisi fisik ini dapat diukur kualitasnya dengan melihat tingkat daya ledak otot (*muscular power*) dari seorang atlet bulutangkis. Komponen kondisi fisik ini menjadi tolak ukur atau dasar seorang atlet dapat mencapai prestasi.

Tingkatan keahlian khusus pada olahraga membedakan seorang juara dengan yang lainnya. Semakin baik seorang pemain bulutangkis dalam bermain, semakin tinggi kemungkinan untuk sukses, akan tetapi keahlian khusus tersebut terbatas oleh kondisi fisik yang lemah (Greg, 1998:1). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas komponen

fisik sangat dibutuhkan dalam olahraga bulutangkis. ⁴ Dalam permainan bulutangkis, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*) koordinasi (*coordination*), reaksi (*reaction*).

1) Daya Tahan (*endurance*)

Kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu ⁵ (Halim, 2011:16). Daya tahan ini juga sangat berpengaruh terhadap semua teknik dasar bermain bulutangkis. Jika daya tahan yang dimiliki seorang pemain tidak baik maka pemain tersebut akan kesulitan dalam mengembangkan permainannya, dimana permainan bulutangkis ini membutuhkan gerakan-gerakan yang cepat, kuat, dan cenderung lama dalam melakukan pukulan. Untuk itu setiap pemain harus memiliki daya tahan yang baik agar dapat mengatasi permainan yang panjang.

2) Daya Otot (*muscular power*)

⁵ Kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak (*power*) = kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*), seperti dalam lompat tinggi, tolak peluru serta gerak lain yang bersifat eksplosif (Halim, 2011:16). Sama halnya dengan kekuatan, daya otot juga mempengaruhi kemampuan *smash* seorang pemain. Dimana saat

melakukan *smash* lecutan pergelangan tangan saat *shuttlecock* menghantam dengan raket sangat berpengaruh terhadap hasil kecepatan *smash*.

3) Kecepatan (*speed*)

Kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda dan lain-lain. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan (Halim, 2011:16). Kecepatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga bulutangkis. Setiap pemain harus memiliki kecepatan yang baik untuk mengejar *shuttlecock* baik yang didepan net maupun yang dibelakang lapangan dekat garis keluar. Pemain akan mampu dengan baik melakukan berbagai macam serangan dengan cepat dan bertahan dengan baik pula ketika mendapat serangan balik dari lawan. Jika tidak memiliki kecepatan dengan baik maka atlet tersebut akan kesulitan dalam hal serangan dan bertahan dikarenakan lambat dalam melakukan gerakan.

4) Kelincahan (*agility*)

Kemampuan individu untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisinya (M. Sajoto, 1988: 56). Seorang pemain bulutangkis membutuhkan kelincahan, berguna

pada saat menerima serangan bila seorang pemain bermain di nomor tunggal.

5) Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi melibatkan peran mata, tangan, dan kaki yang digerakan secara bersama-sama. Koordinasi merupakan gerak terpadu antara tangan, mata dan kaki dalam kurun waktu yang bersamaan (Saputra dan Badruzaman, 2010). Pemain dengan koordinasi yang baik antara mata dan tangan akan menghasilkan sebuah gerakan dengan tepat dan cermat.

Dalam bermain bulutangkis, ¹koordinasi digunakan pemain agar mampu melakukan teknik gerakan dalam bulutangkis secara terus menerus, misalnya saat pemain bermain di nomor ganda seorang pemain dapat berkoordinasi dengan teman satu tim, ataupun saat bermain di nomor tunggal seorang pemain bisa berlari mengejar *shuttlecock* dan melakukan serangan terhadap lawan.

6) Reaksi (*reaction*)

Kemampuan anggota tubuh untuk bereaksi secepat mungkin dengan waktu yang dibutuhkan sejak rangsangan mulai diterima panca indera sampai ke otot yang bereaksi (Islamuddin, 2015). Dalam bermain bulutangkis pemain dikenakan memiliki reaksi yang sangat bagus, dikarenakan saat bermain di nomor tunggal maupun nomor ganda pemain diharapkan focus untuk bisa bereaksi sangat cepat. Saat musuh melakukan tipuan

atau *netting* pemain bisa langsung menuju kedepan net begitu sebaliknya.

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1
Kajian Penelitian Terdahulu

No.	Nama/Tahun	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Fitri Addyanti, Alfian Rinaldy, Yeni Marlina (2019)	Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Atlet Bulutangkis Pb Malaka Aceh Besar Tahun 2018	<p>⁶ Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kemampuan fisik dominan atlet bulutangkis PB Malaka Aceh Besar Tahun 2018 sebagai berikut: 1) Kemampuan <i>power</i> otot lengan berada pada katagori Sedang, 2) Kemampuan <i>power</i> otot tungkai berada pada katagori Baik, 3) Kemampuan kelincahan berada pada katagori baik, 4) Kemampuan daya tahan jantung paru berada pada katagori kurang sekali.</p>

No.	Nama/Tahun	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
2.	Utvi Hinda Zhannisa, Ibnu Fatkhu Royana, Bertika Kusuma Prastiwi, Dani Slamet Pratama (2018)	Analisis Kondisi Fisik Tim Bulutangkis Universitas PGRI Semarang	Rata-rata tingkat kecepatan Atlet UKM Bulutangkis UPGRIS adalah 9,5 detik dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat kelincahan Atlet UKM Bulutangkis UPGRIS adalah 16,35 detik dengan kategori baik. Rata-rata tingkat kekuatan otot lengan Atlet UKM Bulutangkis UPGRIS adalah 41,48 dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai Atlet UKM Bulutangkis UPGRIS adalah 251,79 cm dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat daya tahan (<i>VO2max</i>) pemain tim futsal UPGRIS adalah 41,60 dengan kategori sedang.

No.	Nama/Tahun	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
3.	Paulus Karolus Kia Pati (2022)	Analisis Kondisi Fisik <i>Vo2 Max</i> Siswa Bulutangkis Putra Ekstrakurikuler Sman 13 Surabaya	Berlandaskan hasil analisis tes fisik <i>Vo2 Max</i> siswa ekstrakurikuler bulutangkis putra pada 14 November 2022, dapat diketahui bahwa tingkat <i>Vo2 max</i> secara rata-rata siswa yaitu 35,23 ml/kg/min dan rata-rata norma <i>Vo2 Max</i> anak pada usia 17-20 tahun yaitu 43,80 ml/kg/mil. Perolehan presentase setiap kategori norma mulai dari kategori <i>Vo2 Max</i> yang terkecil yaitu : kurang 67%, di bawah rata-rata 8%, rata-rata 25%, di atas rata-rata 0%, dan baik sekali 0%. Dapat disimpulkan rata-rata kondisi fisik <i>Vo2 Max</i> siswa bulutangkis putra SMAN 13 Surabaya masih kurang memenuhi standar rata-rata norma. Frekuensi kondisi fisik <i>Vo2 Max</i> didominasi pada kategori kurang dan tidak ada yang berhasil mencapai kategori di atas rata-rata maupun baik sekali.

C. Kerangka Berpikir

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang penting dalam permainan bulutangkis. Tidak hanya teknik, strategi bermain dan mental saja,

akan tetapi kondisi fisik juga merupakan salah satu unsur penting yang menjadi dasar atau fondasi (Mashud, 2018:84).

Kondisi fisik ini sangat diperlukan bagi olahraga bulutangkis yang membutuhkan komponen kondisi fisik yang terdiri dari kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), ³ koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Sepuluh komponen kondisi fisik tersebut di atas memegang peranan penting dalam bulutangkis, walaupun ada beberapa komponen kondisi fisik yang dominan dalam bulutangkis seperti: daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), reaksi (*reaction*). Tes yang dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik pemain yaitu *Multistage Fitness Test*, *vertical jump*, *push up*, lari 30 meter, *shuttle run test*, lempar tangkap bola tenis, menangkap *shuttlecock*.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan pada penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010:110).

Berdasarkan permasalahan diatas maka dari itu dirumuskan hipotesis :
Ada hubungan tingkat kondisi fisik pemain bulutangkis di klub putra bayu kabupaten Nganjuk.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel menurut Kerlinger 1990 dalam Sriundy, 2011:61 adalah simbol atau lambang yang mempunyai variasi dimanapadanya diletakkan nilai. Variabel pada penelitian ini tes kondisi fisik pemain bulutangkis di klub Putra Bayu kabupaten Nganjuk adalah tes kondisi fisik.

- a. Kecepatan (*Speed*), kemampuan pemain bulutangkis dalam melakukan gerakan tes lari sprint dengan jarak 30 meter dengan waktu tempuh sesingkat-singkatnya.
- b. Daya Tahan (*Endurance*), kemampuan pemain bulutangkis dalam melaksanakan *multistage fitness test* dengan pelaksanaan pemain lari bolak-balik dalam lintasan sepanjang 30 meter.
- c. Daya Otot (*Muscular Power*), kemampuan pemain bulutangkis dalam melaksanakan tes *push up* dalam waktu satu menit.
- d. Kelincahan (*Agility*), kemampuan pemain bulutangkis dalam melaksanakan tes *shuttle run* dengan pelaksanaan pemain lari bolak-balik pada lintasan sepanjang 20 meter

sebanyak empat kali dengan waktu tempuh sesingkat-singkatnya.

- e. Koordinasi (*coordination*), kemampuan pemain bulutangkis dalam melempar bola dengan tangan kanan kedinding lalu menangkap bola tersebut dengan tangan kiri dengan waktu tempuh yang ditentukan.
- f. Reaksi (*reaction*), kemampuan pemain bulutangkis dalam menangkap bola atau *shuttle cock* yang jatuh secara acak dalam waktu tempuh yang sudah ditentukan.
- g. *Vertical Jump*, kemampuan pemain bulutangkis dalam melompat ke atas setinggi mungkin.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Variabel dalam penelitian ini yaitu status ² kondisi fisik seorang pemain bulutangkis. Dimana kondisi fisik harus dijaga ¹ dengan cara berlatih secara rutin dan konsisten. Selain itu pada setiap cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang berbeda.

B. Pendekatan dan Teknik Penelitian ¹

1. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan merupakan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan data secara langsung di lapangan dengan melakukan teknik pengumpulan data berupa tes dan

pengukuran. ¹ Data deskriptif kuantitatif karena data berupa angka yang dijabarkan.

¹ Penelitian menggunakan metode *numeric* atau angka adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan keterkaitan dan apabila ada, seberapa eratnya keterkaitan serta berarti atau tidaknya hubungan itu (Arikunto, 2012 : 239). Dengan cara ini peneliti melakukan pengamatan pada variabel yang ditentukan untuk memperoleh kesimpulan yang dituju.

¹ 2. Teknik Penelitian

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian metode survei merupakan penelitian yang paling dimaksudkan untuk menginformasikan mengenai status gejala yang ada, yaitu gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan (Suharsimi Arikunto, 2010 : 234). Sedangkan bentuk yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. ¹ Arti dari perkataan “survei” itu merupakan pengamatan atau penyelidikan yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang jelas dan baik terhadap suatu persoalan tertentu dan di dalam daerah tertentu (Margono, 2009 : 29).

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian akan direncanakan di Lapangan GOR Bung Karno Nganjuk.

2. Waktu Penelitian

Waktu yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mulai tanggal 26 sampai dengan tanggal 27 Desember 2022.

11

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017:80).

Populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu. Maka, populasi yang ada dalam penelitian ini adalah 20 pemain Bulutangkis Klub Putra Bayu.

1

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi dan karakteristik. Jika populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. (Sugiyono, 2016: 118). Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua dan sebaliknya jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil antara 20-25%.

Maka peneliti mengambil pemain Bulutangkis Klub Putra Bayu sebagai sampel. Karena dalam penelitian ini hanya melakukan penelitian pada pemain Bulutangkis Klub Putra Bayu maka peneliti mengambil teknik total sampling untuk mengumpulkan sampelnya sebanyak 20 pemain Bulutangkis Klub Putra Bayu.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Pengembangan Instrumen

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian (Sugiyono, 2016:224), karena tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan data dengan melakukan tes daya tahan menggunakan *multistage fitness test*, *vertical jump*, tes daya otot melakukan *push up*, tes kecepatan menggunakan lintasan lari 30 meter, tes kelincahan menggunakan *shuttle run test*, tes koordinasi menggunakan permainan lempar tangkap bola tenis, tes reaksi menggunakan kecepatan menangkap *shuttlecock* yang jatuh.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006 : 160). Adapun instrumen penelitian ini adalah:

a. *Multistage Fitness Test (bleep test)*

1) Tujuan

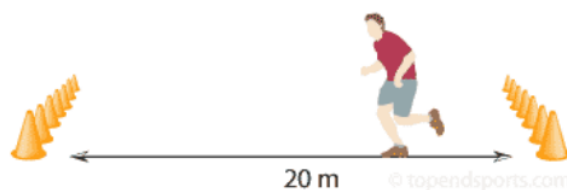
a) Mengukur daya tahan jantung selama dengan kapasitas aerobik atau VO_2 max.

2) Perlengkapan

- a) Lapangan
- b) *Coone*
- c) Alat ukur
- d) Pengeras suara
- e) *VCD*
- f) *Stopwatch*
- g) Alat tulis

3) Pelaksanaan

- a) Menyiapkan pengeras suara dan ¹³*VCD*.
- b) Menyediakan *stopwacth*, alat tulis dan lintasan.
- c) Jarak lintasan yang akan dilalui adalah 20 meter.
- ¹³d) Start bisa dimulai dari garis manapun, tetapi ketika *start* kaki tidak boleh melebihi garis *start*.
- e) Ketika pembalikan, salah satu kaki dan setengah dari tubuh harus melewati garis jika lebih tidak masalah.
- f) Tes dinyatakan berhenti atau selesai jika peserta telah melanggar atau tidak mengikuti perintah dari kaset 2 kali berturut-turut.



Gambar 2.1. Ilustrasi Multistage test

b. *Vertical Jump*

1

1) Tujuan

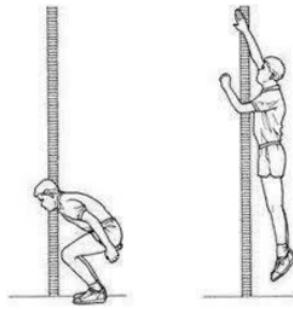
- a) Mengukur kekuatan daya otot tungkai.

2) Perlengkapan

- a) Alat tulis
- b) Alat ukur
- c) Papan ukur (150 cm)
- d) Kapur

3) Pelaksanaan

- a) Menyiapkan papan ukur
- b) Menyediakan alat tulis dan kapur
- c) *Start* dimulai dengan berdiri menyamping dengan tangan diangkat keatas
- d) Melakukan lompatan setinggi mungkin
- e) Lompatan dilakukan 3 kali, hasil tertinggi dianggap hasil paling akhir

Gambar 2.2. *Vertical**jump*c. *Push Up*

1) Tujuan

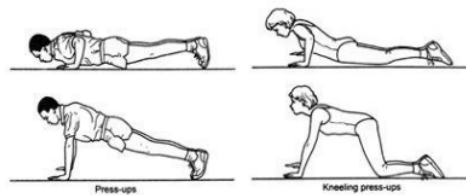
a) Mengukur daya otot lengan.

2) Peralatan

a) Alat tulis

b) *Stopwatch*

3) Pelaksanaan

a) Menyediakan alat tulis dan *stopwatch*b) Menyiapkan waktu *stopwatch* (60 detik)c) Testi melakukan *push up* sebanyak-banyaknya pada waktu 60 detikd) Jika gerakan *push up* salah, maka gerakan tersebut tidak dihitung

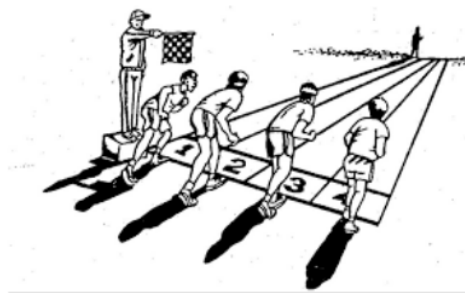
Gambar

2.3. *Push Up*

d. Lari 30 meter

1) Tujuan

- a) Mengukur komponen kecepatan
- 2) Peralatan
 - a) Alat tulis
 - b) *Stopwatch*
 - c) Lintasan lari
 - d) Alat ukur
 - e) *Coone*
- 3) Pelaksanaan
 - a) Menyediakan alat tulis
 - b) Menyiapkan *stopwatch*
 - c) Testi berdiri di garis *start*, menunggu aba-aba dari penguji
 - d) Testi berlari sekencang mungkin dalam waktu yang sesingkat-singkatnya



Gambar 2.4. Lari 30 meter

e. *Shuttle Run*

- 1) Tujuan

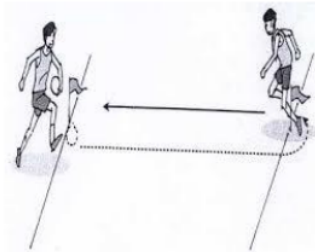
a) Mengukur komponen kelincahan

2) Peralatan

- a) *Coone*
- b) Alat ukur
- c) Alat tulis
- d) *Stopwatch*

3) Pelaksanaan

- a) Testi berdiri di garis *start*
- b) Siapkan alat tulis dan *stopwatch*
- c) Saat penguji memulai aba-aba, testi berusaha melewati *coone*



Gambar 2.5. *Shuttle run*

f. Koordinasi

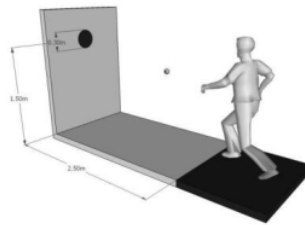
1) Tujuan

a) Mengukur komponen koordinasi.

2) Peralatan

- a) Alat tulis
- b) *Stopwatch*
- c) Bola tenis

- d) Alat ukur
- 3) Pelaksanaan
 - a) Ukur jarak antara testi dan tembok (2,50 meter)
 - b) Siapkan alat tulis
 - c) Menyiapkan *stopwatch* (60 detik)
 - d) Beri pembatas garis
 - e) Posisi kaki sejajar, dan tidak boleh melewati garis pembatas
 - f) Melempar dan menangkap menggunakan tangan yang dominan



Gambar 2.6. Tes

koordinasi

g. Reaksi

- 1) Tujuan
 - a) Mengukur tingkat reaksi pada tubuh pemain bulutangkis
- 2) Peralatan
 - a) Alat tulis
 - b) *Stopwatch*
 - c) *Shuttlecock*
- 3) Pelaksanaan
 - a) Penguji membawa 2 *shuttlecock* ditangan mereka dengan posisi menghadap kebawah

- b) Menyediakan alat tulis
- c) Menyiapkan *stopwatch* (60 detik)
- d) Pemain bersiap didepan penguji dengan kedua tangan pemain diangkat keatas
- e) Penguji menjatuhkan *shuttlecock* secara acak atau bersamaan, dan pemain berusaha untuk menangkap *shuttlecock* yang jatuh sebelum menyentuh tanah
- f) *Shuttlecock* yang jatuh tidak termasuk hitungan

2. Langkah-langkah Pengumpulan Data

Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang banyak digunakan oleh para peneliti. Dalam penelitian kuantitatif, fokusnya adalah pada kuantitas atau hasilnya disajikan dalam bentuk angka. Sebelum menemukan hasil penelitian atau mengelola data, langkah penting dalam penelitian kuantitatif adalah menentukan teknik pengumpulan data (Sugiyono, 2013:194). Terdapat tujuh pengumpulan data berdasarkan tekniknya yaitu *multistage fitness test*, *vertical jump*, *push up*, lari 30 meter, *shuttle run test*, lempar tangkap bola tenis, menangkap *shuttlecock* yang jatuh.

F. Teknik Analisis Data

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini maka untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggunakan Distribusi Frekuensi relatif (Sugiyono, 2010: 43) dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Pesentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

Kemampuan tes cabang bulutangkis katagori kemampuan serta status kondisi fisik pada pemain bulutangkis.

Tabel 1.1. Katagori Komponen Kondisi Fisik

Kategori	Konversi Nilai
Sempurna	10
Baik sekali	8
Baik	6
Cukup	4
Kurang	2

Komite olahraga nasional Indonesia pusat 2003 :24

Tabel 1.2. Katagori Status Kondisi Fisik Atlet

Kategori	Konversi Nilai
9,6-10	Sempurna
8,0-9,5	Baik Sekali

6,0-7,9	Baik
4,0-5,9	Cukup
2,0-3,9	Kurang

Komite olahraga nasional Indonesia pusat 2003 :24

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan obyek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Penelitian tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Di Klub Putra Bayu Kabupaten Nganjuk akan mendeskripsikan mengenai keadaan kondisi fisik atlet Bulutangkis Di Klub Putra Bayu Kabupaten Nganjuk secara keseluruhan. Dari hasil penelitian tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Di Klub Putra Bayu Kabupaten Nganjuk, perlu dideskripsikan pula secara masing-masing berdasarkan item tes yang dilakukan subyek penelitian.

Data diperoleh terdiri dari tujuh pengumpulan data berdasarkan tekniknya yaitu *multistage fitness test*, *vertical jump*, *push up*, lari 30 meter, *shuttle run test*, lempar tangkap bola tenis, menangkap *shuttlecock* yang jatuh.

1. Deskriptif Data Statistik Kondisi Fisik Secara Keseluruhan

Tabel 4.1 : Kondisi Fisik Secara Keseluruhan

Statistics		
Tingkat_Kondisi_fisik		
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		2,690
Median		2,600
Std. Deviation		,2337
Variance		,055
Minimum		2,3
Maximum		3,1

Sum	53,8
-----	------

Sumber : Output SPSS, 2022

Berdasarkan tabel 4.1 deskriptif statistik tingkat kondisi fisik secara keseluruhan dengan hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 3,1; nilai minimum = 2,3; rerata = 2,690, standar deviasi = ,2337 ; median = 2,600 dan sum = 53,8

Agar pengkajian lebih dalam, berikut akan dideskripsikan hasil penelitian berdasarkan item-item tes sebagai berikut:

a) Deskriptif Data Statistik *Multistage Fitness Test*

Tabel 4.2 : Deskriptif Statistik *Multistage Fitness Test*

Statistics		
		<i>Multistage</i>
N	Valid	20
	Missing	0
<i>Mean</i>		35,0260
<i>Median</i>		34,3300
<i>Std. Deviation</i>		1,69448
<i>Variance</i>		2,871
<i>Minimum</i>		33,36
<i>Maximum</i>		38,52
<i>Sum</i>		700,52

Sumber : Output SPSS, 2022

Berdasarkan tabel 4.2 deskriptif statistik multistage dengan hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 38,52; nilai minimum = 33,36; rerata = 35,0260, standar deviasi = 1,69448 ; median = 34,3300 dan sum = 700,52.

b) Deskriptif Data Statistik *Vertical Jump*Tabel 4.3 : Deskriptif Statistik *Vertical Jump*

Statistics		
		<i>Vertical</i>
N	<i>Valid</i>	20
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		29,65
<i>Median</i>		28,50
<i>Std. Deviation</i>		4,392
<i>Variance</i>		19,292
<i>Minimum</i>		22
<i>Maximum</i>		37
<i>Sum</i>		593

Sumber : Output SPSS, 2022

Berdasarkan tabel 4.3 deskriptif statistik *vertical jump* dengan hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 22; nilai minimum = 37; rerata = 29,65, standar deviasi = 4,392 ; median = 28,50 dan sum = 593.

c) Deskriptif Data Statistik *Push Up*Tabel 4.4 : Deskriptif Statistik *Push Up*

Statistics		
		<i>Push_up</i>
N	<i>Valid</i>	20
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		23,05
<i>Median</i>		23,00
<i>Std. Deviation</i>		4,979
<i>Variance</i>		24,787
<i>Minimum</i>		13
<i>Maximum</i>		36
<i>Sum</i>		461

Sumber : Output SPSS, 2022

Berdasarkan tabel 4.4 deskriptif statistik *push up* dengan hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 36; nilai minimum = 13; rerata = 23,05, standar deviasi = 4,979 ; median = 23,00 dan sum = 461.

d) Deskriptif Data Statistik Lari 30 Meter

Tabel 4.5 Deskriptif Statistik Lari 30 Meter

Statistics		
		Lari
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		8,6355
Median		8,4600
Std. Deviation		,58879
Variance		,347
Minimum		8,01
Maximum		9,90
Sum		172,71

Sumber : Output SPSS, 2022

Berdasarkan tabel 4.5 deskriptif statistik lari 30 meter dengan hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 9,90; nilai minimum = 8,01; rerata = 8,6355, standar deviasi = ,58879 ; median = 8,4600 dan sum = 172,71.

e) Deskriptif Data Statistik *Shuttle Run Test*

Tabel 4.6 Deskriptif Statistik *Shuttle Run Test*

Statistics		
		Shuttle
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		17,7265
Median		17,4450
Std. Deviation		1,10408
Variance		1,219

Minimum	16,20
Maximum	19,86
Sum	354,53

Sumber : Output SPSS, 2022

Berdasarkan tabel 4.6 deskriptif statistik *shuttle run* dengan hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 19,89; nilai minimum = 16,20; rerata = 17,7265, standar deviasi = 1,10408 ; median = 17,4450 dan sum = 354,53.

f) Deskriptif Data Statistik Koordinasi

Tabel 4.7 Deskriptif Statistik Koordinasi

Statistics		
		Koordinasi
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		8,25
Median		8,50
Std. Deviation		,851
Variance		,724
Minimum		7
Maximum		9
Sum		165

Sumber : Output SPSS, 2022

Berdasarkan tabel 4.7 deskriptif statistik koordinasi dengan hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 9; nilai minimum = 7; rerata = 8,25, standar deviasi = ,851 ; median = 8,50 dan sum = 165.

g) Deskriptif Data Statistik Reaksi

Tabel 4.8 Deskriptif Statistik Reaksi

Statistics		
		Reaksi
2 N	Valid	20
	Missing	0
Mean		14,450
Median		14,500
Std. Deviation		2,4382
Variance		5,945
Minimum		9,5
Maximum		18,5
Sum		289,0

Sumber : Output SPSS, 2022

Berdasarkan tabel 4.8 deskriptif statistik reaksi dengan hasil penelitian memperoleh nilai maksimum = 18,5; nilai minimum = 9,5; rerata = 14,450, standar deviasi = 2,4382 ; median = 14,500 dan sum = 289,0.

B. Hasil Analisis Data

1. Prosedur Analisis Data

Dalam prosedur analisis data peneliti meneliti 7 instrumen item kondisi fisik yang nantinya di ubah dalam bentuk diagram maupun pengakategorian tes cabang bulutangkis katagori kemampuan serta status kondisi fisik pada pemain bulutangkis.

2. Hasil Analisis Data

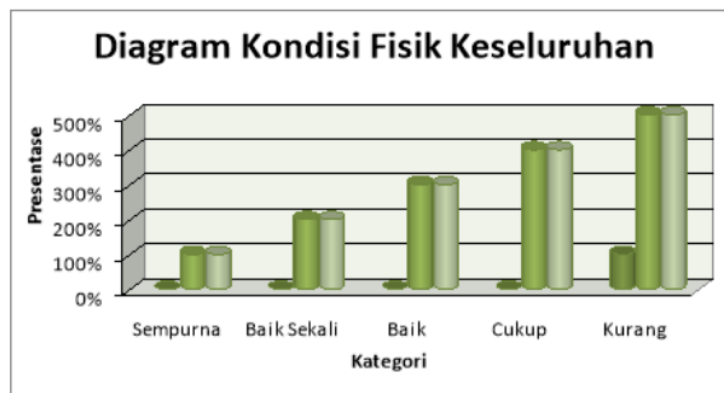
Tingkat kondisi fisik pemain bulutangkis di klub putra bayu kabupaten nganjuk katagori kemampuan serta status kondisi fisik pada pemain

bulutangkis distribusi Frekuensi Kondisi Fisik secara keseluruhan sebagai berikut :

Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Pengkategorian Kondisi Fisik

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	9,6 – 10	Sempurna	0	0%
2	8,0 – 9,5	Baik Sekali	0	0%
3	6,0 – 7,9	Baik	0	0%
4	4,0 – 5,9	Cukup	0	0%
5	2,0 – 3,9	Kurang	20	100%
Jumlah Sampel			20	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang, berikut gambar batang profil kondisi fisik pemain bulutangkis di klub putra bayu kabupaten nganjuk keseluruhan yang diperoleh yaitu:



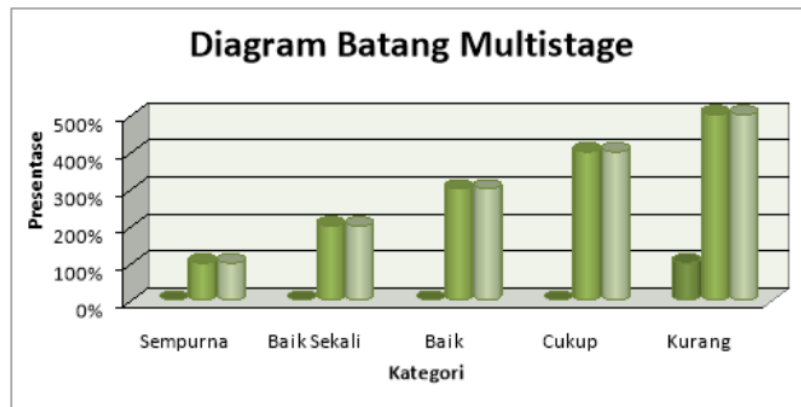
a. Dist: Gambar 4.1 : Diagram Batang Kondisi Fisik

Tabel 4.10 : Destribusi Frekuensi Pengkategorian Multistage Fitness Test

No	Konversi Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	10	Sempurna	0	0%
2	8	Baik Sekali	0	0%
3	6	Baik	0	0%

4	4	Cukup	0	0%
5	2	Kurang	20	100%
Jumlah Sampel			20	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang, berikut gambar batang profil kondisi fisik pemain bulutangkis di klub putra bayu kabupaten nganjuk item tes multistage yang diperoleh yaitu:



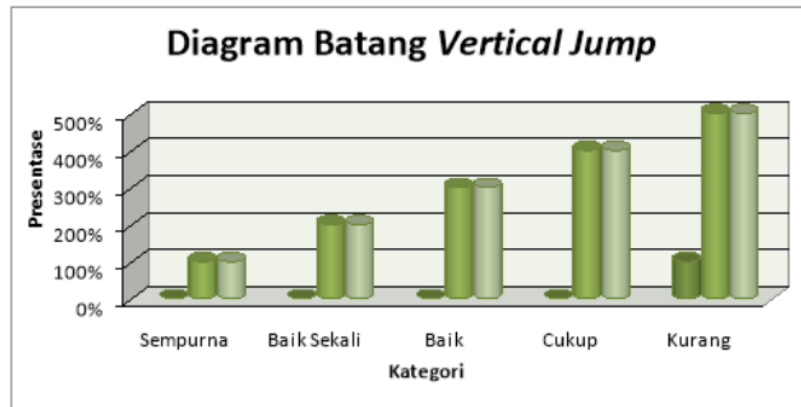
Gambar 4.2 : Diagram Batang *Multistage*

b. Distribusi Frekuensi *Vertical Jump*

Tabel 4.11 : Destribusi Frekuensi Pengkategorian *Vertical Jump*

No	Konversi Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	10	Sempurna	0	0%
2	8	Baik Sekali	0	0%
3	6	Baik	0	0%
4	4	Cukup	0	0%
5	2	Kurang	20	100%
Jumlah Sampel			20	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang, berikut gambar batang profil kondisi fisik pemain bulutangkis di klub putra bayu kabupaten nganjuk item tes *vertical jump* yang diperoleh yaitu:

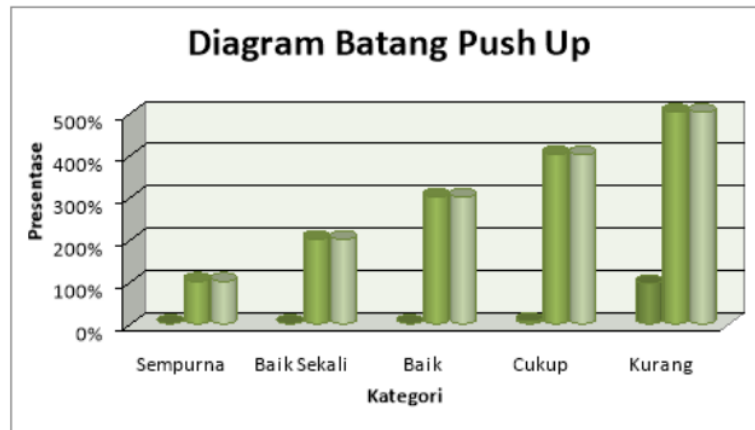
Gambar 4.3 : Diagram Batang *Vertical Jump*

c. Distribusi Frekuensi *Push Up*

Tabel 4.12 : Distribusi Frekuensi Pengkategorian *Push Up*

No	Konversi Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	10	Sempurna	0	0%
2	8	Baik Sekali	0	0%
3	6	Baik	0	0%
4	4	Cukup	1	5%
5	2	Kurang	19	95%
Jumlah Sampel			20	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang, berikut gambar batang profil kondisi fisik pemain bulutangkis di klub putra bayu kabupaten nganjuk item tes *push up* yang diperoleh yaitu:



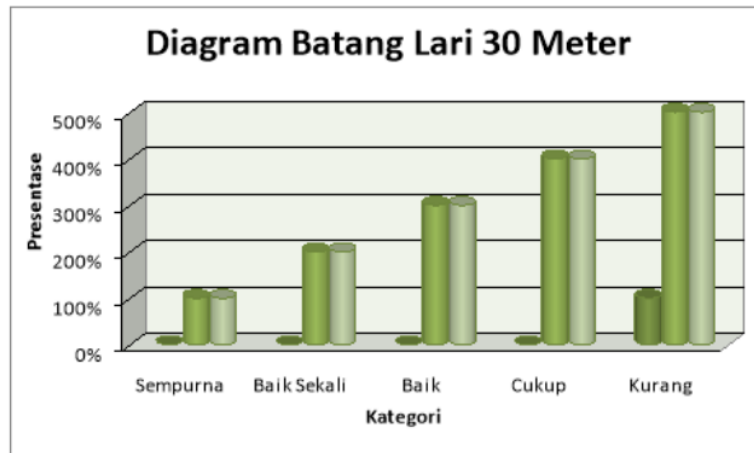
Gambar 4.4 : Diagram Batang *Push Up*

d. Distribusi Frekuensi Lari 30 Meter

Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Pengkategorian Lari 30 Meter

No	Konversi Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	10	Sempurna	0	0%
2	8	Baik Sekali	0	0%
3	6	Baik	0	0%
4	4	Cukup	0	0%
5	2	Kurang	20	100%
Jumlah Sampel			20	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang, berikut gambar batang profil kondisi fisik pemain bulutangkis di klub putra bayu kabupaten nganjuk item tes lari 30 meter yang diperoleh yaitu:



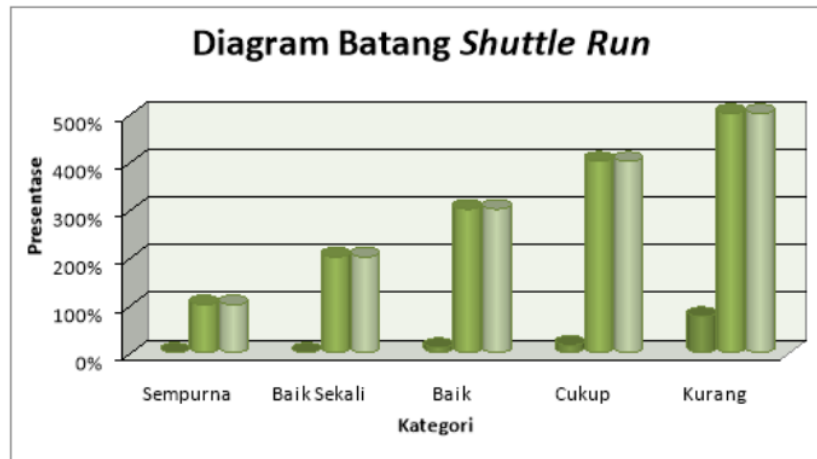
Gambar 4.5 : Diagram Batang Lari 30 Meter

e. Distribusi Frekuensi *Shuttle Run Test*

Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Pengkategorian *Shuttle Run Test*

No	Konversi Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	10	Sempurna	0	0%
2	8	Baik Sekali	0	0%
3	6	Baik	2	10%
4	4	Cukup	3	15%
5	2	Kurang	15	75%
Jumlah Sampel			20	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang, berikut gambar batang profil kondisi fisik pemain bulutangkis di klub putra bayi kabupaten nganjuk item tes *shuttle run* yang diperoleh yaitu:



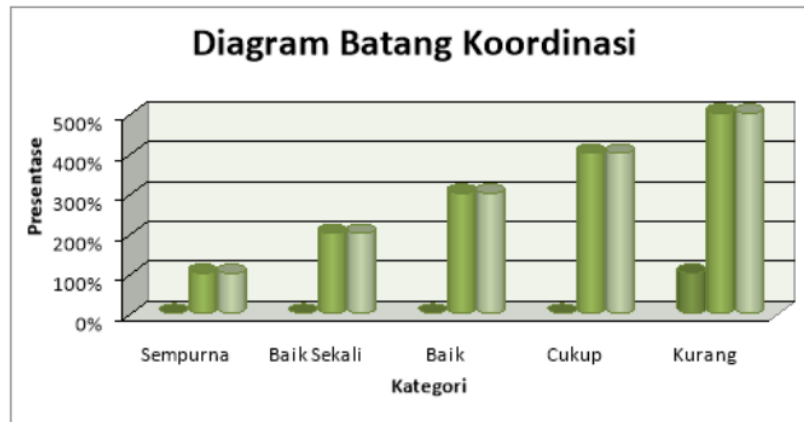
Gambar 4.6 : Diagram Batang Shuttle Run

f. Distribusi Frekuensi Koordinasi

Tabel 4.15 Distribusi Frekuensi Pengkategorian Koordinasi

No	Konversi Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	10	Sempurna	0	0%
2	8	Baik Sekali	0	0%
3	6	Baik	0	0%
4	4	Cukup	0	0%
5	2	Kurang	20	100%
Jumlah Sampel			20	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang, berikut gambar batang profil kondisi fisik pemain bulutangkis di klub putra bayi kabupaten nganjuk item tes koordinasi yang diperoleh yaitu:



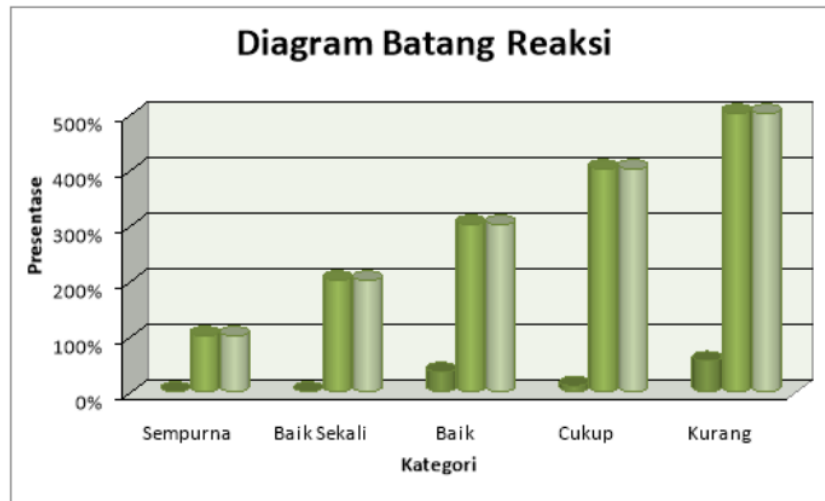
Gambar 4.7 : Diagram Batang Koordinasi

g. Deskriptif Data Statistik Reaksi

Tabel 4.16 Deskriptif Statistik Reaksi

No	Konversi Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	10	Sempurna	0	0%
2	8	Baik Sekali	0	0%
3	6	Baik	7	35%
4	4	Cukup	2	10%
5	2	Kurang	11	55%
Jumlah Sampel			20	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang, berikut gambar batang profil kondisi fisik pemain bulutangkis di klub putra bayu kabupaten nganjuk item tes reaksi yang diperoleh yaitu:



Gambar 4.8 : Diagram Batang Koordinasi

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Di Klub Putra Bayu Kabupaten Nganjuk secara keseluruhan adalah kurang, yaitu sebesar 100%, sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Di Klub Putra Bayu Kabupaten Nganjuk secara keseluruhan adalah kurang.

Pada hasil tes *multistage*, diperoleh bahwa 20 pemain (100%) mempunyai profil kondisi fisik kurang Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tes *multistage* adalah kurang. Daya tahan adalah kemampun untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Garuda Mas, 2000 : 89).

Pada hasil tes *vertical jump* dengan hasil terbanyak diperoleh bahwa 20 pemain (100%) mempunyai profil kondisi fisik kurang Frekuensi terbanyak

terletak pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tes multistage adalah kurang. Vertical Jump (lompat vertikal atau loncat tegak) adalah tes kebugaran yang sudah umum dilakukan untuk menentukan kekuatan otot kaki atau daya ledak (explosive power) seorang atlet. Tes ini sering digunakan oleh atlet profesional, terutama untuk mengetahui perkembangan seorang atlet selama pelatihan. Semakin tinggi lompatan, maka semakin kuat otot kaki/daya ledak seorang atlet (Michelle Lovitt, 2004: 39)

Pada hasil tes *pusht-up* dengan hasil terbanyak diperoleh 19 pemain (95%) dengan kondisi fisik kurang. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tes multistage adalah kurang. Menurut Widiastuti (2017 : 55) Sit up adalah sebuah latihan penguatan perut yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot perut dan mengurangi lemak tubuh serta meningkatkan massa otot tanpa lemak

Pada hasil tes *push-up* dengan hasil terbanyak diperoleh bahwa 20 pemain (100%) mempunyai profil kondisi fisik kurang. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tes multistage adalah kurang. Push up adalah latihan kekuatan yang dilakukan berbaring horizontal dalam posisi menghadap ke bawah dan kemudian menaikkan dan menurunkan tubuh menggunakan lengan (Fenanlampir, Albertus & Muhyi, M (2015 : 44)

Pada hasil tes lari 30 meter dengan hasil terbanyak diperoleh bahwa 20 pemain (100%) mempunyai profil kondisi fisik kurang. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tes multistage adalah kurang. Kecepatan lari merupakan salah satu unsur kondisi

fisik yang diperlukan di berbagai cabang olahraga. Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah dari satu posisi ke posisi lainnya dalam waktu yang singkat dan cepat (Ismaryati, 2017 : 34)

Pada hasil tes shuttle run dengan hasil terbanyak diperoleh bahwa 15 pemain (75%) mempunyai profil kondisi fisik ¹ kurang Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tes multistage adalah kurang. Shuttle run merupakan suatu latihan dengan mengubah gerakan tubuh dari arah lurus yang dilakukan secepat mungkin dengan teknik lari secara bolak-balik (Marjana dkk., 2014). S

Pada hasil tes koordinasi dengan hasil terbanyak ² diperoleh bahwa 20 pemain (100%) mempunyai profil kondisi fisik ¹ kurang Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tes multistage adalah kurang. Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang dan persendian dalam menghasilkan satu gerakan yang efektif dan efisien (Sukadiyanto, 2005:139).

Pada hasil tes reaksi dengan hasil terbanyak diperoleh bahwa 11 pemain (55%) mempunyai profil kondisi fisik ¹ kurang Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tes multistage adalah kurang Kemampuan anggota tubuh untuk bereaksi secepat mungkin dengan waktu yang dibutuhkan sejak rangsangan mulai diterima panca indera sampai ke otot yang bereaksi oleh rangsangan tersebut (Islamuddin, 2015).

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Di Klub Putra Bayu Kabupaten Nganjuk secara keseluruhan adalah 100% kurang. Dari 7 item tes yang dilaksanakan, Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Di Klub Putra Bayu Kabupaten Nganjuk semuanya memperoleh kategori kurang.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Di Klub Putra Bayu Kabupaten Nganjuk secara keseluruhan adalah kurang, maka diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan yang bermanfaat bagi para pelatih untuk meningkatkan kualitas melatihnya yang dibarengi dengan perbaikan metode, dan bagi para pemain untuk segera mengejar ketertinggalannya dengan cara lebih giat berlatih.

C. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi atlet, Bulutangkis Di Klub Putra Bayu Kabupaten Nganjuk, agar mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan instruksi pembina dan pelatih, sehingga profil kondisi fisiknya akan terus meningkat hingga mencapai prestasi yang memuaskan.

2. Bagi pembina dan pelatih, agar menjadikan tolok ukur hasil penelitian ini dari keadaan pemain, sehingga diharapkan pembina maupun pelatih mampu menyusun program latihan secara terstruktur guna meningkatkan tingkat kondisi fisik setiap atletnya

Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis di Klub Putra Bayu Kabupaten Nganjuk.

ORIGINALITY REPORT

41 %
SIMILARITY INDEX

41 %
INTERNET SOURCES

14 %
PUBLICATIONS

17 %
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 repository.unpkediri.ac.id
Internet Source 9%

2 eprints.uny.ac.id
Internet Source 8%

3 lib.unnes.ac.id
Internet Source 5%

4 e-journal.unipma.ac.id
Internet Source 5%

5 ejournal.mandalanursa.org
Internet Source 2%

6 jim.unsyiah.ac.id
Internet Source 2%

7 journal.uny.ac.id
Internet Source 1%

8 jpdo.ppj.unp.ac.id
Internet Source 1%

9 www.researchgate.net
Internet Source 1%

10	vanbolon.blogspot.com Internet Source	1 %
11	id.123dok.com Internet Source	1 %
12	media.neliti.com Internet Source	1 %
13	burhanuddn.blogspot.com Internet Source	1 %
14	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	1 %
15	docplayer.info Internet Source	1 %
16	www.slideshare.net Internet Source	1 %
17	andriwaterdam.blogspot.com Internet Source	1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On