

TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN BULUTANGKIS DI KLUB

PUTRA BAYU KABUPATEN NGANJUK

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH:

VAZA DEEFATH AL AZKA

NPM: 18.1.01.09.0073

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2022

Skripsi oleh :

Vaza Deefath Al Azka

NPM : 18.1.01.09.0073


Judul :

**TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN BULUTANGKIS DI KLUB
PUTRA BAYU KABUPATEN NGANJUK**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri


Tanggal : 6 Januari 2023

Pembimbing I



Moh. Nurkholis, M.Or.
NIDN. 0725048802

Pembimbing II



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
NIDN. 0727078804

Skripsi oleh:

VAZA DEEFATH AL AZKA
NPM: 18.1.01.09.0073

Judul:

**TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN BULUTANGKIS DI KLUB
PUTRA BAYU KABUPATEN NGANJUK**

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal:

15 Januari 2023

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

1. Ketua : Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or (.....)
2. Penguji I : Dr. Puspodari, M.Pd (.....)
3. Penguji II : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd (.....)

Mengetahui,
Dekan FIKS,

Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN.0007076801



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Vaza Deefath Al Azka

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/tgl. lahir : Nganjuk/ 02 Juli 2000

NPM : 18.1.01.09.0073

Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 PENJASKESREK

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 atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 6 Januari 2023

Yang Menyatakan



VAZA DEEFATH AL AZKA

NPM: 18.1.01.09.0073

MOTTO

**“Apa yang kau tanam itu yang kau tuai.
Nothing without meaning, and GOD never sleep”**

Kupersembahkan karya ini buat:

Kedua orang tua tercinta

ABSTRAK

Vaza Deefath Al Azka Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis di Klub Putra Bayu Kabupaten Nganjuk, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.

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

Penelitian ini dilatar belakangi dari hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa di dalam olahraga diperlukan kondisi fisik yang baik untuk tercapainya kebugaran yang diinginkan serta mendapat prestasi.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain klub bulutangkis Putra Bayu? (2) Apakah penerapan latihan kondisi fisik sudah dilakukan dengan rutin.

Penelitian ini menggunakan penelitian diskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey, dengan subyek penelitian pemain klub bulutangkis Putra Bayu. Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan instrumen berupa *multistage fitness test*, *vertical jump*, *push up*, lari 30 meter, *shuttle run test*, lempar tangkap bola tenis, menangkap *shuttlecock* yang jatuh.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Di Klub Putra Bayu Kabupaten Nganjuk secara keseluruhan adalah 100% kurang. (2) Dari 7 item tes yang dilaksanakan, Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Di Klub Putra Bayu Kabupaten Nganjuk semuanya memperoleh kategori kurang.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis Di Klub Putra Bayu Kabupaten Nganjuk secara keseluruhan adalah 100% kurang. Dari 7 item tes yang dilaksanakan, Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis Di Klub Putra Bayu Kabupaten Nganjuk semuanya memperoleh kategori kurang.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan PENJASKESREK.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si. selaku Dekan FIKS
3. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Ketua Jurusan PENJAS
4. Bapak Moh. Nurkholis, M.Or. selaku Dosen Pembimbing I Skripsi yang telah banyak memberikan dukungan dalam mengerjakan skripsi.
5. Bapak Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II Skripsi yang telah banyak memberikan masukan serta masukan guna perbaikan dalam pembuatan skripsi.
6. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

7. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan solusi dan membantu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

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

Kediri, 6 Januari 2023

VAZA DEEFATH AL AZKA
NPM. 18.1.01.09.0073

DAFTAR ISI

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	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	8
B. Kajian Hasil Penelitian.....	24
C. Kerangka Berpikir.....	27

D. Hipotesis.....	28
-------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	29
B. Pendekatan Dan Teknik Penelitian	30
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	31
D. Populasi Dan Sampel	32
E. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Teknik Analisis Data.....	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel	43
B. Hasil Analisis Data.....	48
C. Pembahasan.....	56

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	59
B. Implikasi.....	59
C. Saran.....	59

Daftar Pustaka.....	61
----------------------------	-----------

Lampiran-Lampiran.....	64
-------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	
2.1 Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	24
2.2 Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	25
2.3 Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	26
3.1: Norma <i>Multistage Fitness Test</i>	35
3.2: Norma <i>Vertical Jump</i>	37
3.3: Norma <i>Push Up</i>	38
3.4: Norma Lari 30 Meter	40
3.5: Norma <i>Shuttle Run</i>	41
3.6: Norma Tes Koordinasi.....	42
3.7: Indikator Kategori Komponen Kondisi Fisik.....	45
3.8: Indikartor Kategori Status Kondisi Fisik Atlet	45
4.1: Kondisi Fisik Secara Keseluruhan	43
4.2: Deskriptif Statistik <i>Multistage Fitness Test</i>	44
4.3: Deskriptif Statistik <i>Vertical Jump</i>	45
4.4: Deskriptif Statistik <i>Push Up</i>	45
4.5: Deskriptif Statistik Lari 30 Meter	46
4.6: Deskriptif Statistik <i>Shuttle Run Test</i>	46
4.7: Deskriptif Statistik Koordinasi.....	47
4.8: Deskriptif Statistik Reaksi	48

4.9: Distribusi Frekuensi Pengkategorian Kondisi Fisik.....	49
4.10: Distribusi Frekuensi <i>Multistage Fitness Tess</i>	50
4.11: Distribusi Frekuensi Pengkategorian <i>Vertical Jump</i>	50
4.12: Distribusi Frekuensi Pengkategorian <i>Push Up</i>	51
4.13: Distribusi Frekuensi Pengkategorian Lari 30 m	52
4.14: Distribusi Frekuensi Pengkategorian <i>Shuttle Run Test</i>	53
4.15: Distribusi Frekuensi Pengkategorian Koordinasi	54
4.16: Deskriptif Statistik Reaksi	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar

3.1: Tes <i>Multistage Fitness</i>	35
3.2: Tes <i>Vertical Jump</i>	37
3.3: Tes <i>Push Up</i>	38
3.4: Tes Lari 30 meter	39
3.5: Tes <i>Shuttle Run</i>	41
3.6: Tes Koordinasi	42
4.1: Diagram Batang Kondisi Fisik.....	49
4.2: Diagram Batang <i>Multistage Fitness</i>	50
4.3: Diagram Batang <i>Vertical Jump</i>	51
4.4: Diagram Batang <i>Push Up</i>	52
4.5: Diagram Batang Lari 30 Meter	53
4.6: Diagram Batang <i>Shuttle Run</i>	54
4.7: Diagram Batang Koordinasi.....	55
4.8: Diagram Batang Koordinasi.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1: Data Penelitian.....	65
2: SPSS.....	67
3: Surat Ijin Penelitian.....	71
4: Surat Balasan Penelitian.....	72
5: Struktur Organisasi	73
6: Dokumentasi	75
7: Berita Acara Kemajuan Bimbingan	78
8: Sertifikat Bebas Plagiasi	80

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 dimainkandengan menggunakan net, raket dan *shuttlecock* (Sutono, 2008 :1-

2). Permainan bulutangkis merupakan permainan yang dilakukan 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).

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 endogen 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 dikabupaten 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 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Argaha, I. S. (2022). Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Bulutangkis di Kabupaten Banjarnegara. *Indonesian Journal for* , 214-221.
- Aqilah Rafifa Putri Arief, O. W. (2022). EVALUASI HASIL KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS PUTRI KONI SIDOARJO DALAM MENGHADAPI PORPROV KE VI TAHUN 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1-8.
- Deby Meilani Ardi, D. M. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 25-32.
- Fitri Addyanti, A. R. (2019). EVALUASI KONDISI FISIK DOMINAN ATLET BULUTANGKIS PB MALAKA ACEH BESAR TAHUN 2018. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 109-122.
- Hardiansyah, S. (2018). ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG. *Jurnal Menssana*, 117-123.
- Khalida Nawa Aprilia, A. K. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulutangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal Power Of Sports*, 55-63.
- Muh. Riswanda Himawan, A. G. (2019). ANALISIS UNSUR KONDISI FISIK DOMINAN ATLET BULUTANGKIS PB. SATRIA DOMPU TAHUN 2019. *Jurnal Ilmu Sosail dan Pendidikan*, 94-101.
- Muliadi Muin, A. N. (2019). ANALISIS KONDISI FISIK ATLET POMNAS CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS MALUKU UTARA TAHUN 2019. *Jurnal Pendidikan Mandala*, 220-226.
- Sovia wahyuni, D. (2020). VO2MAX, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KELINCAHAN DAN KELENTUKAN UNTUK KEBUTUHAN KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO. *Jurnal Patriot*, 1-13.
- Utvi Hinda Zhannisa, I. F. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*, 30-41.