

**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS**

**KLUB FOERZA GOLEM TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Pada Program Studi Penjaskesrek



**OLEH :**

**DYAH KRISTI PUSPITANINGRUM**

NPM : 2015030016

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

**UN PGRI KEDIRI**

**2024**

Skripsi Oleh:

**DYAH KRISTI PUSPITANINGRUM**

NPM: 2015030016

Judul:

**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS**

**KLUB FOERZA GOLEM TAHUN 2023**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian / Sidang Skripsi Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

FIKS UN PGRI KEDIRI

Pada Tanggal: 03 Juli 2024

Pembimbing I

Pembimbing II



**Dhedhy Yulianwan, M.Or**

NIDN. 0723038705



**Dr. Ruruh Andayani Bekt, M.Pd**

NIDN. 0725018205

Skripsi Oleh:

**DYAH KRISTI PUSPITANINGRUM**

NPM: 2015030016

Judul:

**SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS**

**KLUB FOERZA GOLEM 2023**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

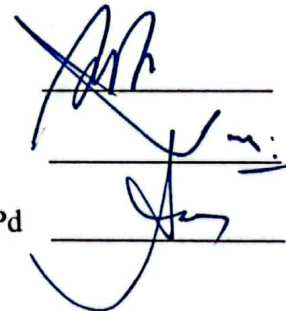
Prodi Penjaskesrek FIKS UNP Kediri

Pada Tanggal: 10 Juli 2024

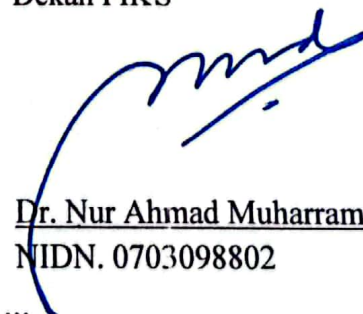
**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dhedhy Yuliawan, M.Or
2. Penguji I : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd
3. Penguji II : Dr. Ruruh Andayani Bekt, M.Pd



Mengetahui,  
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or  
NIDN. 0703098802

iii

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Dyah Kristi Puspitaningrum  
Jenis kelamin : Perempuan  
Tempat/tgl lahir : Kediri/ 12 Desember 1999  
NPM : 2015030016  
Fak. Prodi : FIKS / S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu 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, 10 Juli 2024

Yang Menyatakan



**Dyah Kristi Puspitaningrum**

NPM. 2015030016

MOTTO:

*“ Aku adalah orang yang lemah tak luput dari dosa serta tidak boleh insecure karena semua orang mempunyai jalannya sendiri-sendiri, semangat ”*

( Dyah Kristi Puspitaningrum)

**Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kusayangi dan kucintai :**

1. Allah SWT Tuhan Pencipta semesta alam.
2. Kedua Orang Tuaku dan seluruh keluarga besarku yang telah memberi, dukungan baik secara moral maupun spiritual.
3. Kepada Bapak dan Ibu dosen yang sudah mau direpotkan saat mengerjakan
4. Kepada orang terdekatku yang selalu memberi support.
5. Atlet klub Foerza Golem yang berada dibalik layar yang selalu mendukung dalam mengerjakan skripsi ini.
6. Kepada teman-temanku yang sudah mau menemaniku saat pikiranku sudah bingung

## Abstrak

**Dyah Kristi Puspitaningrum: Survei** Tingkat Kondisi Fisik Atlet BuluTangkis Klub Foerza Golem Tahun 2023, Skripsi, PENJAS, FIKS, UN PGRI KEDIRI, 2023.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Foerza Golem, Bulu Tangkis.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti bahwa tingkat kondisi fisik atlet bulu tangkis di foerza golem masih didominasi klasikal dengan didomasi pada peran pelatih. Akibatnya peran anggota begitu monoton terhadap aktivitas latihan yang kurang serius. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bulu tangkis foerza golem kabupaten kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan subyek penelitian atlet bulu tangkis foerza golem. Instrumen yang digunakan adalah kondisi fisik. Teknik analisis menggunakan rumus presentase. Hasil penelitian ini adalah besar tingkat kondisi fisik atlet bulu tangkis foerza golem Tes kekuatan tangan kanan yang dilakukan dengan push up bahwa frekuensi atlet putra dan putri dapat disimpulkan bahwa atlet putra pada kategori “Baik” dan atlet putri pada kategori “Sedang. Tes kekuatan tangan kiri yang dilakukan dengan push up bahwa frekuensi atlet putra dan putri dapat disimpulkan bahwa atlet putra pada kategori “Kurang dan Kurang Sekali” dan atlet putri pada kategori “Sedang” Tes kekuatan otot lengan bahwa frekuensi atlet putra dan putri dapat disimpulkan bahwa atlet putra pada kategori “Sempurna” dan atlet putri pada kategori “Kurang Sekali”. Tes daya ledak bahwa frekuensi atlet putra dan putri dapat disimpulkan bahwa atlet putra pada kategori “Kurang Sekali” dan atlet putri pada kategori “Kurang Sekali”. Tes kecepatan bahwa frekuensi atlet putra dan putri dapat disimpulkan bahwa atlet putra pada kategori “Baik” dan atlet putri pada kategori “Kurang Sekali”. Tes kecepatan bahwa frekuensi atlet putra dan putri dapat disimpulkan bahwa atlet putra pada kategori “Fair” dan atlet putri pada kategori “Poor”.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi.

Penyusunan skripsi berjudul “Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis Klub Foerza Golem Tahun 2023” ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program Studi Penjas.

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. sebagai Rektor Universitas Nusantara PGRI
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or sebagai Dekan FIKS prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
3. Kepada Dhedhy Yuliawan, M.Or yang sudah membimbing dari sempro hingga skripsi yang selalu sabar menghadapi sifat sat setnya saya
4. Kepada Dr. Ruruh Andayani Bakti, M.Pd yang sudah membimbing skripsi yang selalu sabar menghadapi saya
5. Kepada Dr. Slamet Junaidi, M.Pd yang sudah mensupport saya dari awal masuk kuliah sampai saat ini
6. Teman-temanku yang selalu mendukung dan memberi semangat selama penulisan skripsi sampai akhir.
7. Atlet klub Foerza Golem yang telah membantu dan bekerjasama selama penelitian.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini terdapat kekurangan yang disebabkan karena keterbatasan penulis dalam pengetahuan dan kemampuan. Untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan, demi perbaikan dan peningkatan penulisan mendatang. Selanjutnya harapan penulis semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Kediri, 10 Juli 2024



**DYAH KRISTI P**

NPM : 2015030016



## 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 GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	98
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	10
C. Pembatasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Kegunaan Penelitian .....	11

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Kajian Teori**

1. Sejarah Bulutangkis .....	13
2. Pengertian Bulutangkis.....	14
3. Macam-Macam Kategori Bulutangkis.....	14
4. Peraturan Bulutangkis.....	17
5. Teknik Dasar Bulutangkis.....	18
6. Prestasi Bulutangkis Indonesia.....	18
7. Hakikat Kondisi Fisik.....	19
a. Pengertian Kondisi fisik .....	19
b. Komponen Kondisi Fisik .....	20
c. Faktor –faktor yang mempengaruhi kondisi fisik.....	23
8. Kateristik Subjek Penelitian.....	25
B. Hasil Penelitian Tedahulu .....	27
C. Kerangka Berfikir .....	28

## **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Variabel Penelitian .....	30
B. Teknik Pendekatan Penelitian	
1. Pendekatan Penelitian.....	31
2. Teknik Penelitian.....	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian	
1. Tempat Penelitian .....	32

2. Waktu Penelitian .....	32
D. Populasi dan Sampel	
1. Populasi .....	32
2. Sampel .....	32
E. Instrumen Penelitian.....	32
1. Daya Tahan Otot.....	32
2. Kecepatan.....	32
3. Kelincahan.....	32
4. Kelentukan.....	32
5. Daya Ledak.....	32
6. Daya Tahan Jantung.....	32
F. Teknik Pengumpulan Data .....	33
G. Teknik Analisis data.....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Variabel.....	54
B. Analisis Data	
1. Prosedur Analisis Data.....	54
2. Hasil Analisis Data .....	54
C. Pembahasan .....	85
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	91
B. Saran .....	92

C. Implikasi .....	94
Daftar Pustaka.....	95

## DAFTAR GAMBAR

halaman

### **Lampiran-Lampiran**

1. Data Hasil Penelitian.....	97
2. Hasil Dokumentasi Penelitian.....	98
3. Surat Bimbingan Kemajuan Skripsi.....	101
4. Surat Pengantar Penelitian.....	103
5. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	104
6. Surat Bebas Plagiasi.....	105

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan secara sukses oleh dua pemain (tunggal) atau dua pemain (ganda) yang saling berhadapan. Bulu tangkis dapat dimainkan secara fleksibel baik di dalam maupun di luar ruangan. Dalam permainan ini raket digunakan sebagai tongkat pemukul dan bulu tangkis digunakan sebagai raket. Lapangan bulutangkis berbentuk persegi panjang dan dibatasi oleh jaring sebagai lapangan permainan lawan (Juang; 2014).

Bulutangkis olahraga yang diminati seluruh Indonesia dari berbagai latar belakang, baik kalangan rendah sampai tinggi. Selain sebagai kegiatan rekreasi, bulutangkis juga menjadi sarana untuk mencapai prestasi dan mengisi waktu luang. Kebugaran tubuh dan reputasi Indonesia di kancah internasional juga terbukti menjadi hasil dari olahraga ini. Para atlet profesional memiliki peluang untuk bersaing di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional, dengan beberapa di antaranya berhasil meraih prestasi gemilang. Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) memainkan peran penting dalam mengembangkan prestasi bulutangkis dengan menyelenggarakan berbagai kejuaraan dan kompetisi, dengan tujuan mencari bibit-bibit pemain potensial yang dapat mewakili Indonesia di tingkat internasional. (Riza Pahlawan; 2020).

Di Kabupaten Kediri terdapat 12 klub bulutangkis, Klub Foerza Golem klub masih baru muncul serta baru tercatat di sistem PBSI pada bulan juli 2023 lalu. Alasan memilih klub Foerza Golem karena melihat klub tersebut saat mengikuti pertandingan Kejurkab 2023 tahun lalu banyak kekurangan dari segi fisik dan mental.

Permasalahan dalam berbagai aspek kebugaran fisik seperti daya tahan otot, kecepatan, VO<sub>2</sub>max, kelincahan, kelentukan, dan power seringkali menjadi hambatan utama dalam mencapai performa optimal. Daya tahan otot yang rendah dapat menyebabkan kelelahan lebih cepat, mengurangi. Kecepatan yang kurang memadai menghambat kemampuan untuk beraksi cepat dalam situasi yang membutuhkan respons cepat. VO<sub>2</sub>max yang rendah menunjukkan kapasitas aerobik yang terbatas, mengurangi efisiensi dalam aktivitas yang memerlukan stamina tinggi. Kelincahan yang buruk menghambat kemampuan untuk bergerak cepat dan efisien, terutama dalam olahraga yang memerlukan perubahan arah mendadak. Kelentukan yang rendah dapat menyebabkan rentang gerak yang terbatas dan meningkatkan risiko cedera. Power yang kurang optimal membatasi kemampuan untuk menghasilkan tenaga maksimal waktu, yang esensial dalam cabang bulutangkis dan aktivitas fisik intensif.

Semua faktor kondisi fisik yang buruk ini, berkontribusi pada penurunan performa dan peningkatan risiko cedera, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam pembuatan program latihan dan pemulihan.

Pertama melihat dari segi fisik daya tahan otot, dari segi permainan atlet tersebut menilai cukup karena masih kalah jauh dari klub-klub yang lain. Daya tahan otot atlet Foerza Golem masih kurang karena termasuk bagian terpenting bagi atlet tersebut untuk melakukan smash untuk mematikan lawan. Daya tahan otot sangat berguna bagi atlet bulu tangkis karena permainan intensitas tinggi memungkinkan gerakan cepat dan berulang tanpa kelelahan berlebih. Ketahanan dalam rallies panjang membantu menjaga performa optimal selama rally panjang. Pemulihan cepat mempercepat pemulihan antara reli dan permainan. mencegah cedera meningkatkan ketahanan otot terhadap cedera akibat kelelahan. kecepatan dan kelincahan mendukung gerakan cepat dan efisien ke berbagai arah.

Bagi atlet bulutangkis, mental *toughness* meningkatkan kepercayaan diri dan fokus selama pertandingan. Secara keseluruhan, daya tahan otot membantu atlet bulu tangkis mempertahankan performa tinggi, meningkatkan efisiensi gerakan, mengurangi risiko cedera, dan meningkatkan ketahanan mental.

Kedua dari segi kecepatan, atlet Foerza Golem saya nilai cukup alasan saya pada saat melihat atlet tersebut pertandingan kecepatan atlet tersebut tidak stabil sama sekali. Jadi sering kali atlet tersebut mengalami kelelahan dan tidak bisa konsisten saat dilapangan dikarenakan itu perlu latihan kecepatan dan motivasi dari pelatih. Kecepatan sangat penting bagi atlet karena berbagai alasan yang esensial untuk performa optimal



dalam olahraga reaksi cepat memungkinkan atlet untuk merespons secara cepat terhadap situasi yang berubah-ubah. Keunggulan kompetitif memungkinkan mencapai posisi yang diinginkan lebih cepat dan memanfaatkan peluang lebih efektif. Eksekusi teknik yang tepat memungkinkan teknik dilakukan dengan presisi dan efisiensi. Efisiensi energi menghemat energi dan mempertahankan stamina sepanjang pertandingan. Mengurangi risiko cedera membantu menghindari situasi berpotensi cedera. Adaptabilitas memungkinkan beradaptasi dengan perubahan situasi di lapangan. Moral dan kepercayaan diri meningkatkan kepercayaan diri dan moral tim. Secara keseluruhan, kecepatan memberikan atlet keunggulan signifikan dalam performa, efisiensi, keselamatan, dan adaptabilitas, membuatnya menjadi komponen vital dalam berbagai cabang olahraga.

Ketiga dari segi kelincahan, atlet Foerza Golem saya nilai cukup karena masih bisa mengimbangi perlawanan dari musuh. Tetapi terkadang atlet tersebut mengalami penurunan saat melakukan perlawanan seperti mau melakukan perlawanan adu teknik yang sangat cepat terhadap lawan, atlet tersebut terkadang kebingungan sendiri karena tidak bisa mengikuti pergerakan lawan yang sangat lincah dan cepat. Kelincahan sangat penting bagi atlet karena perubahan arah cepat memungkinkan atlet mengubah arah dengan cepat dan efisien, penting dalam olahraga dengan gerakan lateral atau tiba-tiba. menemukan ruang kosong dalam olahraga tim.

Eksekusi teknik yang baik memungkinkan gerakan kompleks dilakukan dengan lebih baik dan cepat. Mengurangi risiko cedera membantu mempertahankan keseimbangan dan kontrol tubuh, mengurangi risiko cedera akibat gerakan mendadak. Reaksi cepat memungkinkan reaksi cepat terhadap situasi yang berubah di lapangan. Efisiensi energi membantu menghemat energi untuk performa yang lebih baik dan durasi yang lebih lama. Mental *edge* meningkatkan kepercayaan diri dan memberikan keuntungan psikologis dalam kompetisi. Kinerja tim yang lebih baik berkontribusi pada dinamika dan kinerja tim secara keseluruhan dalam olahraga tim. Secara keseluruhan, kelincahan memberikan atlet kemampuan untuk bergerak cepat dan efisien, mengurangi risiko cedera, dan meningkatkan performa dalam situasi kompetitif, menjadikannya komponen vital dalam banyak cabang olahraga.

Keempat dari segi kelentukan, atlet Foerza Golem belum baik seperti waktu latihan dan pertandingan atlet tersebut tidak lentur dan badan kaku saat pengambilan kock posisi forehand. Maka dari itu atlet tersebut harus diwajibkan melakukan latihan kelentukan saat latihan sehingga bisa mendapatkan kelentukan yang baik. Kelentukan penting bagi atlet karena berbagai alasan yang mendukung performa optimal dan keselamatan dalam olahraga rentang gerak yang lebih baik memungkinkan atlet untuk memiliki rentang gerak yang lebih luas pada sendi-sendi

mereka, penting untuk melakukan gerakan dengan efisiensi dan teknik yang benar.

Mengurangi risiko cedera otot dan sendi yang lentur cenderung lebih tahan terhadap cedera karena mampu menangani tekanan dan beban yang lebih besar tanpa tegang atau robek. Performa teknikal memungkinkan atlet untuk melakukan teknik-teknik khusus dengan lebih baik, seperti tendangan tinggi dalam sepak bola, ayunan penuh dalam golf, atau pose-pose dalam senam. Pemulihan yang lebih cepat atlet yang lentur sering mengalami pemulihan yang lebih cepat setelah latihan atau pertandingan karena otot-otot mereka lebih mampu untuk kembali ke kondisi semula.

Mobilitas dan stabilitas kelenturan yang baik membantu meningkatkan mobilitas dan stabilitas tubuh, esensial dalam hampir semua jenis olahraga untuk mempertahankan keseimbangan dan koordinasi. Efisiensi energi otot-otot yang lentur bekerja lebih efisien dan membutuhkan lebih sedikit energi untuk bergerak, memungkinkan atlet bertahan lebih lama dalam aktivitas fisik. Keseimbangan postural membantu dalam menjaga keseimbangan postural yang baik, yang krusial untuk mencegah cedera dan meningkatkan performa atletik. Relaksasi mental latihan kelenturan sering mencakup elemen relaksasi mental, membantu atlet mengelola stres dan meningkatkan fokus dalam kompetisi. Secara keseluruhan, kelenturan berperan penting dalam meningkatkan

rentang gerak, mengurangi risiko cedera, meningkatkan performa teknis, mempercepat pemulihan, serta meningkatkan mobilitas, stabilitas, dan efisiensi energi atlet. Semua faktor ini bersama-sama mendukung performa yang lebih baik dan kesehatan fisik jangka panjang dalam berbagai cabang olahraga.

Kelima dari segi power, atlet Foerza Golem nilai cukup waktu melihat atlet tersebut pada saat latihan dan pertandingan. Power atlet Foerza Golem masih kalah keras waktu saat adu smash di pertandingan sehingga wajib sebagai pelatih harus bisa menambah latihan power bagi atletnya. Power atau kekuatan sangat penting bagi atlet karena beberapa alasan yang mendukung performa optimal dalam olahraga eksekusi gerakan power memungkinkan atlet untuk melakukan gerakan dengan kekuatan yang diperlukan, seperti melempar bola dalam olahraga lempar, melakukan smash dalam bulu tangkis, atau menendang dalam sepak bola. Ini penting untuk mencapai hasil maksimal dalam teknik-teknik tertentu. Keunggulan fisik atlet dengan kekuatan yang baik memiliki keunggulan fisik dalam pertandingan, dapat mengontrol permainan dengan lebih baik, mengatasi tekanan dari lawan, dan memanfaatkan peluang lebih efektif. Daya ledak power membantu dalam menghasilkan daya ledak yang diperlukan untuk gerakan cepat dan tiba-tiba, seperti sprint cepat atau loncatan tinggi, yang umum dalam banyak olahraga. Ketahanan dalam waktu singkat kemampuan untuk menghasilkan tenaga dalam waktu

singkat penting dalam olahraga seperti angkat besi, sprint, atau dalam mengeksekusi gerakan maksimal dalam waktu singkat.

Mencegah cedera otot yang kuat dan seimbang membantu mencegah cedera karena mereka dapat menangani tekanan dan stres fisik dengan lebih baik. Pemulihan yang cepat atlet dengan kekuatan yang baik cenderung mengalami pemulihan yang lebih cepat antara latihan atau pertandingan, memungkinkan mereka untuk tetap konsisten dalam performa mereka. Kelincahan dan keseimbangan power yang seimbang membantu dalam meningkatkan kelincahan dan keseimbangan tubuh, yang penting untuk menjaga performa yang stabil dan efisien. Mental *toughness* kekuatan fisik sering kali berdampak positif pada mental atlet, meningkatkan rasa percaya diri dan ketahanan mental dalam menghadapi tantangan di lapangan. Secara keseluruhan, power berperan penting dalam meningkatkan performa atlet dalam berbagai aspek fisik dan mental, memungkinkan mereka untuk mencapai potensi maksimal dan menjaga kesehatan tubuh mereka dalam jangka panjang.

Keenam dari segi daya tahan jantung atau biasa melakukan kegiatan VOX2MAX saat latihan masih kurang baik. Atlet harus memiliki daya tahan jantung yang bagus karena bisa mempengaruhi pola permainan atlet. Jika atlet Foerza Golem memiliki daya tahan jantung bagus maka fisik atlet tersebut akan menjadi bagus, perlu di evaluasi lagi dengan

pelatih Klub Foerza Golem, karena atlet Foerza Golem belum memiliki VO2MAX yang bagus.

Dari segi mental saya menilai mental atlet Foerza Golem kurang baik. Mental merupakan salah satu faktor dalam pertandingan semisal mental atlet jelek, pasti permainan akan ikut menurun juga. Maka dari itu perlu di evaluasi lagi saat latihan. Dengan kegiatan latihan bersama dan mengikuti pertandingan bisa menambah jam terbang yang baik dan mental yang jelek akan menjadi baik pelan-pelan.

Berdasarkan konteks yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bentuk fisik seorang pemain bulutangkis merupakan faktor yang sangat penting. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian yang bertajuk "Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub Foerza Golem tahun 2023".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi beberapa kemungkinan masalah sebagai berikut:

1. Atlet bulutangkis klub Foerza Golem belum diketahui kondisi fisiknya.
2. Belum di ketahui standart kondisi fisik atlet bulutangkis klub Foerza Golem
3. Belum di ketahui porsi latihan atlet bulutangkis klub Foerza Golem

## **C. Pembatasan Masalah**

Mempertimbangkan permasalahan yang muncul Untuk mengidentifikasi permasalahan yang telah dijelaskan di atas, peneliti harus membatasi permasalahannya. Dalam penelitian ini, peneliti fokus pada menganalisa profil kondisi fisik atlet bulutangkis klub Foerza Golem di Kabupaten Kediri.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut: Bagaimana Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub Foerza Golem Kabupaten Kediri Tahun 2023?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian adalah untuk Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub Foerza Golem Kabupaten Kediri Tahun 2023.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian bermanfaat bagi berbagai pihak. Penelitian biasanya menentukan objektivitas permasalahan dalam kajian ilmu pengetahuan. Oleh karena itu, penelitian ini mempunyai keunggulan antara lain secara teoritis dan praktis.

#### 1. Teoritis

##### a. Untuk Atlet

Memberikan informasi dan wawasan kepada pemain.

##### b. Bagi pelatih

Memahami kondisi fisik pemain.

##### c. Untuk klub

Klub mendapatkan gambaran tentang sumber daya dan kemampuan pemainnya.

#### 2. Praktis

##### a. Bagi para atlet

Agar para pemain mengetahui betapa pentingnya olahraga dan dapat sukses dalam bulu tangkis melalui kesempatan latihan yang dimiliki klub.



b. Bagi Pelatih

Mengetahui informasi mengenai kendala dalam diri pemain yang mempengaruhi kondisi fisik pemain Klub Bulutangkis Foerza Golem.

c. Bagi club

Sebagai saran untuk meningkatkan fasilitas yang perlu ditambah.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aisyah, N. (2021). *Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis*. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 47–54.  
<https://doi.org/10.21009/jsce.05106>
- 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.
- Arief, R. P., & Wiriawan, O. (2022). *Evaluasi Hasil Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Kategori Putri Kota Sidoarjo Dalam Menghadapi Porprov ke VI Tahun 2019*. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 5, 1–8.
- Irham, A., & Purnomo, M. (2022). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB Wiman Lamongan Usia 15- 17 Tahun*. *Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 1–8.
- Rohmah, A. F., & Purnomo, M. (2022). *Analisis Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Atlet Bulu Tangkis Kategori Putra Di Kota Surabaya*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(3), 21–28.
- Sholicha, U., & Wahyudi, H. (2022). *Analisis Prestasi Bulutangkis Indonesia Ditingkat Internasional Dalam 10 Tahun Terakhir Kurun Waktu (2012-2022)*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 165–174.
- sri sukari. (n.d.).

- Subarkah, A., Marani, I. N. (2020). *Analisis Teknik Dasar Pukulan dalam Permainan Bulutangkis*. *Jurnal MensSana*. 5(2), 106-114.  
<https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.02>
- Supriyoko, A., Mahardika, W. (2018). *Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta*. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2). 280-292. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12540](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540)
- Wiriawan, O. (2017). *Pelaksanaan Tes & Pengukuran*. Thema Publishing. Yogyakarta.
- Yudhistira, D., & Tomoliyus. (2020). *Content Validity of Agility Test in Karate Kumite Category*. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 211-216.  
<https://doi.org/10.13189/saj.2020.080508>
- Yulianto, W. D., Sumaryanti, & Yudhistira, D. (2021). *Content Validity of Circuit Training Program and Its Effects on the Aerobic Endurance of Wheelchair Tennis Athletes*. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 9(3), 60-65.  
<https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.9n.3p60>