

**ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN BULUTANGKIS PB. GARUDA  
DI DESA KOTABARU SIBERIDA KECAMATAN KERITANG  
KABUPATEN INDRAGIRI HILIR**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



Oleh:  
**JUMARDI**  
NPM. 176610301

Pembimbing Utama

**Dr. Oki Candra, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1001108803

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2022**

## PENGESAHAN SKRIPSI

### ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN BULUTANGKIS PB. GARUDA DI DESA KOTABARU SIBERIDA KECAMATAN KERITANG KABUPATEN INDRAGIRI HILIR

Dipersiapkan oleh :

Nama : Jumardi  
NPM : 176610301  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**Pembimbing Utama**

**Dr. Oki Candra, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1001108803

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1005048901

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau

**Wakil Dekan Bidang Akademik**

**Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed**  
NIDN. 1005068201

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Jumardi  
NPM : 176610301  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul skripsi : Analisis Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis PB.  
Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan  
Keritang Kabupaten Indragiri Hilir

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Utama**

**Dr. Oki Candra, S.Pd., M.Pd**

NIDN. 1001108803

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd**

NIDN. 1005048901

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Jumardi  
NPM : 176610301  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

**“Analisis Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir”**

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Utama**

**Dr. Oki Candra, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1001108803

## ABSTRAK

**Jumardi, 2022. Analisis Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir yang berjumlah 11 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk pemain bulutangkis yaitu tes kekuatan otot lengan dengan expanding dynamometer, tes daya tahan otot lengan dengan push up, tes lari 30 meter, tes kelenturan dengan sit and reach, tes vertical jump, dan tes lari 15 menit. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kondisi fisik. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap pemain diketahui bahwa tingkat kondisi fisik Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir yang dimiliki adalah 2.5 yang tergolong dalam kategori **Kurang Sekali**.

**Kata Kunci:** Kondisi fisik, PB. Garuda Di Desa Kotabaru

## ABSTRACT

**Jumardi, 2022. Analysis of the Physical Condition of PB Badminton Players. Garuda in Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir.**

The purpose of this research was to determine the physical condition of PB badminton players. Garuda in Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir. The type of this research is descriptive. The population and sample in this study were PB Badminton Players. Garuda In Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir totaling 11 people. The research instrument used was a physical condition test for badminton players, namely an arm muscle strength test with an expanding dynamometer, an arm muscle endurance test with push ups, a 30 meter run test, a flexibility test with sit and reach, a vertical jump test, and a 15 minute run test. . The data analysis technique used is to calculate the category of physical condition values. Based on the results of the calculation of the average value of the physical condition values that have been carried out on players, it is known that the level of physical condition of PB Badminton Players. Garuda in Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir owned is 2.5 which belongs to the Less Once category.

**Keywords:** Physical condition, PB. Garuda in Desa Kotabaru

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Jumardi  
NPM : 176610301  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Pembimbing Utama : Dr. Oki Candra, S.Pd., M.Pd  
Judul Skripsi : Analisis Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis PB.  
Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan  
Keritang Kabupaten Indragiri Hilir

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf

Pekanbaru, Februari 2022  
Wakil Dekan Bidang Akademik

**Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed**  
NIDN. 1005068201

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jumardi  
NPM : 176610301  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Analisis Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis PB.  
Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan  
Keritang Kabupaten Indragiri Hilir

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Februari 2022  
Penulis,

Jumardi  
NPM.176610301

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Analisis Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir”**.Penulisan skripsi ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yaitu:

1. Bapak Dr. Oki Candra, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing skripsi yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Raffly Henjelito, S.Pd., M.Pd selaku sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau.
4. Kedua orang tua yang telah mendukung peneliti, mendo'akan keselamatan dan kelancaran studi di Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Peneliti sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat diterima dan dapat diizinkan untuk diteliti lebih lanjut. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang akan membantu pada pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang akan diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru, Februari 2022

Peneliti



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vi
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	8
1. Hakikat Kondisi Fisik .....	8
a. Pengertian Kondisi Fisik .....	8
b. Unsur Kondisi Fisik .....	15
2. Hakikat Bulutangkis .....	18
a. Pengertian Bulutangkis .....	18
b. Teknik Dalam Permainan Bulutangkis .....	24
c. Sarana dan Prasarana Permainan Bulutangkis .....	29
B. Kerangka Pemikiran .....	32
C. Pertanyaan Penelitian .....	33

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	34
B. Populasi dan Sampel .....	34
1. Populasi .....	34
2. Sampel .....	34
C. Definisi Operasional .....	35
D. Teknik Pengumpulan Data .....	35
E. Pengembangan Instrumen .....	36
F. Teknik Analisa Data .....	42

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Penelitian .....	45
B. Analisa Data .....	51
C. Pembahasan .....	52

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	56
B. Saran .....	57

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	59
-----------------------------	----

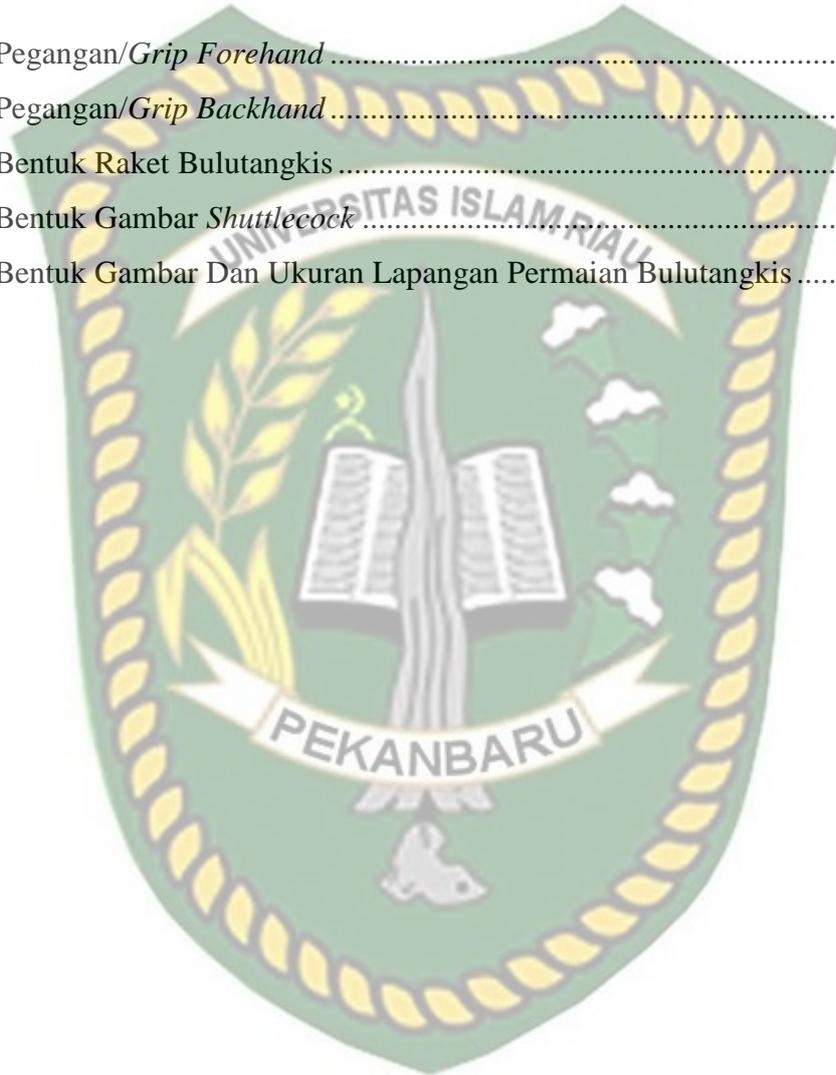
<b>LAMPIRAN</b> .....	64
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Tes Mendorong <i>ExpandingDynamometer</i> .....	37
2. Norma Tes <i>Push Up</i> .....	38
3. Norma Tes Kecepatan Lari 30 Meter .....	39
4. Norma Tes Kelenturan.....	40
5. Norma Tes <i>Vertical Jump</i> .....	41
6. Norma Tes Balke .....	42
7. Bobot Nilai Tes Kondisi Fisik.....	43
8. Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik .....	43
9. Contoh Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik .....	44
10. Data Tes Kekuatan Otot Lengan Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir.....	45
11. Data Tes Daya Tahan Otot Lengan Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir.....	46
12. Data Tes Kecepatan ( <i>Speed</i> ) Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir .....	47
13. Data Tes Kelenturan Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir .....	48
14. Data Tes <i>Power</i> Otot Tungkai Dengan <i>Vertical Jump</i> Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir .....	49
15. Data TesLari 15 Menit Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir .....	50
16. Data Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pegangan/ <i>Grip Forehand</i> .....	27
2. Pegangan/ <i>Grip Backhand</i> .....	27
3. Bentuk Raket Bulutangkis .....	30
4. Bentuk Gambar <i>Shuttlecock</i> .....	31
5. Bentuk Gambar Dan Ukuran Lapangan Permainan Bulutangkis .....	32



## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Data Tes Kekuatan Otot Lengan Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir.....	46
2. Data Daya Tahan Otot Lengan Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir.....	47
3. Data Kecepatan ( <i>Speed</i> ) Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir .....	48
4. Data Kelenturan Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir .....	49
5. Data <i>Power</i> Otot Tungkai Dengan <i>Vertical Jump</i> Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir .....	50
6. Data Tes Lari 15 Menit Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir.....	64
2. Hasil Daya Tahan Otot Lengan ( <i>Push Up</i> ) Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir.....	65
3. Hasil <i>Speed</i> (Kecepatan) Dengan Lari 30 Meter Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir .....	66
4. Hasil Tes Kelenturan Dengan <i>Sit and Reach</i> Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir.....	67
5. Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai Dengan <i>Vertical Jump</i> Pada Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir .....	68
6. Hasil Daya Tahan Jantung Paru dengan Tes Balke atau Tes Lari 15 Menit ( $VO_2$ Max) Pada Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir .....	69
7. Perhitungan Analisa Data Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir.....	70
8. Perhitungan Analisa Data Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir.....	71
9. Dokumentasi Penelitian.....	73

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran.

Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu. Adapun usaha yang telah dilakukan Pemerintah dalam usaha memasyarakatkan olahraga dan meningkatkan prestasi olahraga di antaranya dengan melaksanakan pembinaan di masyarakat untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Hal di atas sejalan dengan (Undang-Undang, 2005) No. 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 21 yang berbunyi “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”. Berdasarkan undang-undang tersebut jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga nasional dapat meningkatkan kebugaran dan dapat menghadapi rintangan dalam peningkatan kebugaran untuk menunjang prestasi yang diinginkan. Meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga membutuhkan kesiapan segala faktor pendukung

yang mengarah kepada tercapainya prestasi yang diinginkan. Prestasi yang baik hanya dapat dicapai oleh penguasaan materi olahraga telah dapat diterapkan dengan baik pula. Selain itu meningkatkan prestasi dalam olahraga juga bisa dilakukan melalui usaha dalam memaksimalkan kondisi fisik para pemain.

Kondisi fisik adalah kemampuan sejauh mana dapat melakukan atau melaksanakan olahraga. Jika kondisi fisik baik maka akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan dan lain sebagainya dan akan ada pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. Unsur-unsur yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu, daya tahan jantung, pernapasan, peredaran darah (*respiration, cardio, vasculator endurance*), daya tahan otot, kekuatan, ketepatan, kecepatan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, koordinasi dan kelenturan persendian serta daya ledak.

Persiapan kondisi fisik khusus dibangun atas dasar persiapan kondisi fisik umum yang sudah dimiliki oleh atlet, tujuan utama dalam pembinaan kondisi fisik khusus adalah untuk memperdalam perkembangan unsur – unsur kondisi fisik yang lebih spesifik sesuai dengan tuntutan cabang olahraga. Komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik dalam permainan olahraga bulutangkis adalah kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelenturan, *power* otot, dan daya tahan jantung paru.

Kondisi fisik adalah unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga. Dan jelas kondisi fisik adalah salah satu sarat yang diperlukan untuk olahraga berprestasi. Dalam

usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya pemain bulutangkis, unsur-unsur kondisi fisik di atas perlu ditingkatkan.

Upaya meningkatkan komponen kondisi fisik tersebut bertujuan Agar dapat mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga bulutangkis, melalui pembinaan yang baik di klub-klub bulutangkis melatih bagaimana cara bermain bulutangkis dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar, teknik pukulan, strategi, mental dan fisik. Untuk menjadi pemain yang berprestasi seseorang harus menguasai teknik dasar, teknik pukulan dan pola pukulan dari tingkat kesukaran masing-masing yang dibarengi dengan kepemilikan kondisi fisik yang prima.

Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda termasuk dalam cabang olahraga bulutangkis. Karakteristik olahraga bulutangkis diantaranya dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang, dengan permukaan rata diruangan tertutup (*in-doors*) maupun diluar ruangan (*out-doors*) yang bebas dari rintangan. Dimainkan oleh dua orang dan empat orang, dengan masing-masing terdiri dari pemain tunggal putra-putri, pasangan ganda putra-putri, dan pasangan ganda campuran. Pemain memainkan *shuttlecock* dengan menggunakan raket dengan sekali sentuhan. Perbedaan karakteristik ini tentunya memerlukan penanganan yang berbeda pula, yaitu penanganan yang disesuaikan dengan karakteristik olahraga yang dibina. Dengan kata lain bahwa pembinaan olahraga bulutangkis dituntut untuk bisa melakukan cara melatih yang tepat agar tujuan dari latihan dapat berhasil dengan baik.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur. Dalam olahraga

bulutangkis kemampuan teknik dasar merupakan salahsatu faktor yang dibutuhkan oleh seorang pemain dalam permainan bulutangkis, sehingga kemampuan tersebut mampu diaplikasikan dengan melahukan pukulan-pukulan yang mampu mendulang poin dan merusak pertahanan lawan. Untuk mendapatkan kemampuan teknik dasar yang baik seorang pemain diharus didukung oleh beberapa faktor kondisi fisik yang baik dan kemampuan teknik dasar yang maksimal serta dijalani dengna pola latihan yang teratur dan lainnya.

Teknik dasar bulutangkis merupakan penguasaan yang pokok yang harus dikuasai oleh setiap pemain, menurut Aksan (2016:53) meliputi (1) cara memegang raket, terdiri dari pegangan jabat tangan, gebuk kasur, pegangan kampak atau pegangan Inggris dan pegangan *backhand*, (2) gerakan pergefangan tangan, (3) gerakan melangkah kaki atau *foot work*, (4) pemusatan pikiran atau konsentrasi. Adapun teknik pukulan terdiri atas (1) pukulan *service*, (2) pukulan lob, (3) pukulan *drive*, (4) pukulan *dropshot*, (5) pukulan pengembaiian *service*, (6) pukulan *smash*.

Keterampilan teknik di atas, prestasi dalam bermain bulutangkis akan mudah dicapai apabila pemain memiliki kondisi fisik yang maksimal, karena kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam memadukan keterampilan teknik, taktik dan mental pemain di dalam lapangan permainan. Sehingga melihat kondisi fisik yang dominan dalam permainan olahraga bulutangkis, maka dibutuhkan latihan secara khusus untuk meningkatkan dan menjaga kondisi fisik bagi para pemain sehingga dapat meningkatkan performa pemain dan pemain dapat berprestasi menjadi lebih baik.

Pengamatan yang telah penulis lakukan terhadap pemain bulutangkis PB.Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir terlihat bahwa kondisi fisik pemain belum diketahui oleh pelatih dengan data yang valid, disaat bermain bulutangkis, pemain terlihat mudah lelah dan belum memiliki gerakan yang cepat dan *eksplosif* saat mengejar *shuttlecock* agar tidak jatuh di daerahnya. Selain itu, diketahui pula bahwa saat ini pelatih jarang menggunakan variasi latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain, kecenderungan pelatih hanya memakai latihan *sprint* keliling lapangan dan pola latihan langkah kaki. Latihan yang monoton ini menyebabkan para pemain sering merasa jenuh dengan bentuk latihan yang terlalu sering diberikan. Pemain yang merasa jenuh akan berdampak pada cara latihan yang kurang serius, sehingga dalam upaya meningkatkan kondisi fisik pendukung terkesan lama atau bahkan susah untuk dikembangkan.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut di atas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik pemain melalui suatu kajian ilmiah dengan judul “**Analisis Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas maka teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Kondisi fisik pemain belum diketahui oleh pelatih dengan data yang valid,
2. Pemain terlihat mudah lelah dan belum memiliki gerakan yang cepat dan *eksplosif* saat mengejar *shuttlecock* agar tidak jatuh di daerahnya.

3. Pelatih jarang menggunakan variasi latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain.
4. Latihan yang monoton ini menyebabkan para pemain sering merasa jenuh

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi permasalahan pada analisis kondisi fisik pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah disebutkan di atas, maka peneliti merumuskan masalah yaitu bagaimanakah kondisi fisik pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir?.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dengan permasalahan yang diangkat, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang akan dilaksanakan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Bagi pemain untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat kondisi fisik sehingga merupakan motivasi untuk memperbaiki tingkat kondisi fisik dirinya masing-masing.
2. Bagi pelatih sebagai bahan masukan dalam melaksanakan latihan-latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pemainnya.
3. Bagi Fakultas, dapat dijadikan sumber bahan bacaan di perpustakaan guna menambah pengetahuan mahasiswa.
4. Sebagai bahan acuan dan bandingan bagi siapa saja peneliti berikutnya yang ingin melanjutkan penelitian dengan pembahasan yang sama pada masa yang akan datang.
5. Bagi penulis, untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan S1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Kondisi Fisik

###### a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan suatu keadaan jasmani seseorang yang berguna untuk melakukan kegiatan sehari-sehari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Sugiyanto yang dikutip oleh (Aprilia, Kristiyanto and Doewes, 2018) “*physical ability is the ability to function organs in the physical activity. Physical ability is essential to support developing psychomotor activities*”. Tidak bisa dipungkiri lagi bahwa kondisi fisik adalah salah satu faktor yang sangat penting apabila ingin mendapatkan prestasi yang maksimal dalam setiap cabang olahraga, terlebih lagi jika pemain yang ditangani adalah pemain yang masuk dalam kelas pemain elit. Kita mengetahui bahwa kunci keberhasilan prestasi adalah karena hadirnya faktor-faktor penentu prestasi, baik secara internal maupun eksternal.

(Zhannisa *et al.*, 2018) mengatakan bahwa fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Seorang atlet akan mengembangkan keterampilannya dari teknik dasar ke teknik yang lebih lanjut apabila memiliki fisik yang cukup.

(Bildhonny, Sudjana and Kinanti, 2013) menyatakan pemain diwajibkan untuk selalu tampil prima dalam suatu pertandingan pebulutangkis memerlukan kondisi fisik yang tinggi dikarenakan dalam permainan banyak melakukan teknik-

teknik dan gerakan yang menguras stamina pemain, contoh yang paling sederhana.

Menurut (Muspita, Kamarudin, 2018) aktivitas fisik merupakan suatu kejadian yang memerlukan energi. Dimana kesanggupan sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkannya ke jaringan yang aktif sehingga digunakan pada proses metabolisme tubuh. Dengan demikian untuk dapat bekerja lebih lama memerlukan kondisi kebugaran yang baik agar tidak terjadi kelelahan yang berarti.

Tangkudung yang dikutip oleh (Hamid and Aminuddin, 2019) Pembinaan prestasi olahraga terdapat 5 faktor penentu yang harus dimiliki atlet, faktor-faktor tersebut adalah (1) Kepribadian atlet (2) kondisi fisik (3) Keterampilan teknik (4) Keterampilan taktis (5) kemampuan mental. Ketelitian seorang pelatih dalam menganalisis kelebihan dan kekurangan atlet dan lawannya akan sangat membantu meningkatkan prestasi dari atletnya. Kemampuan mendeteksi kelemahan dari anak asuhnya, kemudian mampu membuat program latihan yang sesuai, akan sangat membantu dalam peningkatan prestasi atlet yang bersangkutan. Aspek yang mudah diketahui oleh seorang pelatih adalah kondisi fisik dari pemainnya, karena aspek ini mudah diamati disamping aspek yang lain seperti aspek teknik, taktik dan mental

(Khasbullah, 2020) mengatakan bahwa kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik

juga dapat diartikan sebagai kondisi badan seorang pemain. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Hulfian yang dikutip oleh (Agus, M., & Primayanti, 2020) kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari suatu komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik dalam hal peningkatan maupun pemeliharannya. Aktivitas latihan merupakan salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran jasmani yang prima. Logikanya, semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya.

Sajoto yang dikutip oleh (Himawan, M. R., & Permadi, 2019) Kondisi Fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan fisik, maka harus mengembangkan semua komponen. Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas (komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar dibanding komponen lain) sesuai status yang diketahui, setelah komponen itu diukur dan dinilai.

(Syafuruddin, 2011) mengatakan bahwa kondisi berasal dari kata *conditio* (bahasa Latin) yang berartikeadaan. Sedangkan secara definitif, kondisi meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan

khusus suatu cabang olahraga. Batasan ini masih bersifat umum dan terlalu luas karena menyangkut semua aspek fisik (jasmani) dan psikis (rohani). Oleh karena itu, perlu dibatasi agar tidak menimbulkan pemahaman yang berbeda. Kondisi yang akan dibahas selanjutnya adalah kondisi dalam arti fisik saja, yaitu kondisi fisik karena kondisi dalam arti psikis merupakan wilayah kajian psikologi olahraga (*sports psychology*).

(Priambada, 2015) Kondisi fisik merupakan syarat mutlak yang diperlukan dalam pencapaian prestasi olahraga, karena setiap atlet harus memiliki fisik yang baik untuk dapat berprestasi. Unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga berbeda-beda. Oleh karena itu kondisi fisik seorang pemain perlu ditingkatkan melalui latihan yang dilakukan secara sistematis, teratur dan kontinyu.

Selanjutnya (Syafuruddin, 2011) juga menambahkan bahwa kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai. Sebelum pelatih memberikan latihan kepada atletnya tentu mereka harus tahu dan mengerti terlebih dahulu apa sebenarnya yang dimaksud dengan kondisi fisik, apa saja bentuk atau macam jenisnya, bagaimana melatihnya dan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhinya.

Pendapat Syafruddin tersebut, kondisi fisik sangat penting pada semua cabang olahraga, terutama pada olahraga yang menggunakan semua kemampuan tubuh. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Maka dapat diartikan bahwa kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang dalam melakukan olahraga haruslah dalam keadaan siap, selain itu keadaan psikologisnya pun dituntut untuk selalu siap dalam menjalani kegiatan olahraga tersebut.

(Karyono, 2016) Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur kondisi fisik. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima, latihan fisik setiap cabang olahraga merupakan pondasi utama dalam melatih teknik, taktik dan mental atlet.

(Dwiapta, Y., & Yaslindo, 2017) Untuk meningkatkan prestasi, diperlukan kemampuan kondisi fisik, keterampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik. Dari beberapa faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna.

Sedangkan (Bafirman, 2008) mengatakan bahwa tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti. Dalam menentukan tujuan pembinaan kondisi fisik perlu diperhatikan

dasar-dasar latihan antara lain: Untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya (*multilateral physical development*).

Kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seseorang baik untuk kebugaran jasmani dan bagi atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya saat melakukan latihan ataupun pertandingan.

Menurut (Muin, M., Nur, A., & Akhmady, 2019) Kondisi fisik adalah proses 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.

(Mardiko, 2011) Kondisi fisik pemain mempunyai memegang peranan penting dan merupakan komponen dasar untuk menuju latihan-latihan berikutnya, kalau tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima seseorang atlet tidak mampu melakukan latihan sesuai dengan porsinya dan juga tidak akan bisa mencapai prestasinya yang optimal.

(Edmizal *et al.*, 2019) kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik, selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik, baik individual maupun kelompok

(Harsono, 2001) mengatakan bahwa latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan. Istilah latihan kondisi fisik menacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis dan terencana yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar, dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Program latihan kondisi fisik tersebut haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan dengan penuh disiplin.

(Aprilia, Kristiyanto and Doewes, 2018) Upaya untuk mengoptimalkan kondisi fisik seorang atlet dipengaruhi oleh penerapan program latihan yang tepat, yang berpedoman terhadap prinsip-prinsip latihan. Penurunan kondisi fisik atlet disebabkan penerapan prinsip-prinsip latihan yang kurang tepat. Hal yang paling penting yang harus diperhatikan oleh pelatih adalah dengan menerapkan program latihan secara baik dan benar yang berpedoman terhadap penggunaan prinsip-prinsip latihan,

(Permadi, 2017) Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian dapat mencapai prestasi yang lebih baik serta setiap atlet perlu memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang prima, agar mampu mempertahankan dan meningkatkan prestasi serta mampu melakukan aktivitas sehari-hari penuh tenaga

Berdasarkan kedua kutipan di atas maka, program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk

meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Latihan kondisi fisik amat penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani agar seseorang dapat mencapai hasil kerja yang lebih produktif. Kegunaan lainnya ialah untuk mencegah timbulnya cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat.

Menurut (Irawadi, 2011) mengatakan bahwa istilah kondisi fisik terdiri dari dua kata yaitu kondisi dan fisik. Dalam kamus besar bahasa Indonesia kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarti jasmani atau tubuh. Jika diartikan secara *letterlate* kondisi fisik akan berarti keadaan tubuh. Namun istilah kondisi fisik biasanya dikaitkan dengan masalah kebugaran. Apabila istilah ini dikaitkan dengan masalah kebugaran, maka kondisi fisik akan diartikan kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang. Kemampuan fisik yang dimaksud adalah berupa kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Kemampuan fisik sering juga disebut dengan unjuk kerja (kinerja). Karena istilah kondisi fisik mempunyai makna yang sama dengan kemampuan fisik. Kemampuan fisik yang dimaksud setidaknya bisa berupa dayatahan seseorang dalam bekerja, berupa kemampuan mengangkat suatu beban atau menahan suatu beban, atau berupa kecepatan seseorang dalam bergerak. Jadi jelaslah bahwa kondisi fisik berhubungan erat dengan kesanggupan tubuh dalam menyelesaikan tugas kerja yang dilakukannya.

## b. Unsur Kondisi Fisik

Unsur kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal.

Menurut (Purnomo, 2021) Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*) daya ledak otot tungkai (*explosive power*), dan kelincahan (*agility*). Semua unsur komponen yang ada dalam kondisi fisik bulutangkis harus dikembangkan secara maksimal untuk mencapai performa terbaik.

Menurut (Misbahunnur, 2017) Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur kondisi fisik. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima, kondisi fisik yang baik merupakan salah satu unsur pendukung dalam pencapaian berbagai macam kegiatan yang optimal

(Supriyoko and Mahardika, 2018) Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Menurut Khairuddin yang dikutip oleh (Ardi and Rosmaneli, 2020) mengatakan bahwa “untuk meningkatkan prestasi atlet dalam permainan bulutangkis, latihan kondisi fisik merupakan suatu hal yang sangat penting dilakukan, karena walau bagaimanapun bagusnya teknik atlet dalam bermain, bila kondisi fisik menurun, maka hilanglah tekniknya”

Menurut (Zhannisa *et al.*, 2018) Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dalam permainan bulutangkis, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Unsur kondisi fisik diartikan sebagai elemen-elemen yang mempengaruhi kemampuan fisik dalam bekerja. Unsur fisik menurut (Irawadi, 2011) terdiri dari: (1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) kelenturan. Unsur fisik gabungan yang terdiri dari:

- a. Dayatahan kekuatan (gabungan unsur kekuatan dan dayatahan)
- b. Daya tahan kecepatan (gabungan unsur kecepatan dan dayatahan)
- c. Daya ledak (gabungan unsur kekuatan dan kecepatan)
- d. Kelincahan (gabungan unsur kekuatan, kecepatan, dan kelennturan)
- e. Keseimbangan (gabungan unsur kekuatan dan kelenturan)
- f. Kecepatan reaksi
- g. Kecepatan aksi
- h. Ketepatan
- i. Koordinasi

(Faruq, 2015) menyatakan bahwa “komponen kemampuan fisik cabang olahraga bulu tangkis adalah kekuatan otot lengan, daya tahan otot lengan,

*speed*(kecepatan), kelenturan, *power* otot tungkai serta daya tahan jantung paru”.Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seorang pemain akan memberikan hasil yang baik pula, kondisi fisik yang baik akan sangat membantu dalam meraih prestasi karena dalam olahraga cabang sepak bolaini sangat memerlukan kondisi fisik yang bagus sehingga diharapkan dalam menjalani sesei pertandingan akan menghasilkan prestasi yang maksimal pula.

(Afifi, 2015)Fisik atlet bulutangkis adalah salah satu pendukung untuk mencapai podium juara, karena fenomena di dalam olahraga bulutangkis atlet tidak hanyamenyelesaikan satu babak saja melainkan lebih dititik beratkan pada seri turnamen.Kondisi fisik atlet bulutangkis nasional adalah salah satu dari prasyarat atlet bulutangkis agar bisa masuk pusat pelatihan nasional.

(Apdanita, R., & Kurniawati, 2017) Di dalam bulutangkis tidak ada batasan waktu permainan, selama berlangsungnya permainan tersebut para pemain dituntut untuk melakukan gerakan-gerakan yang kompleks seperti lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan segera bergerak lagi, gerak meloncat, menjangkau, memutar badan dengan cepat dan melakukan langkah lebar tanpa pernah kehilangan keseimbangan tubuh.

## **2. HakikatBulutangkis**

### **a. Pengertian Bulutangkis**

Bulutangkis disebut-sebut merupakan olahraga yang paling digemari di indonesia setelah sepakbola. dimana-mana kita dapat melihat orang bermain bulutangkis, termasuk bulutangkis sebagai hiburan yang dimainkan dihalaman rumah, dijalan, atau ditaman umum. ditinjau dari cara bermainnya bulutangkis

atau badminton adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasang (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan dibidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (net).

Menurut (Febrio and Firdaus, 2019) Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang yang sedang giat melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dalam bidang olahraga. Olahraga kini telah memberikan pengaruh terhadap kemajuan di segala aspek dalam kehidupan, diantaranya dalam aspek perekonomian, pendidikan dan dalam olahraga itu sendiri. Diantara cabang-cabang olahraga yang berkembang di Indonesia, cabang olahraga bulutangkis termasuk dalam salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan masyarakat.

(Desiana, 2020) Bulutangkis atau badminton merupakan salah satu jenis olahraga yang memiliki banyak peminat yang tersebar di seluruh dunia. Cabang olahraga yang menjadikan raket dan shuttlecock sebagai dua peralatan utama dalam permainan ini dapat dimainkan oleh dua orang dalam permainan tunggal atau empat orang (2 pasang) dalam permainan ganda.

(Haritsa, 2016) Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini populer di dunia dan banyak menarik minat berbagai kelompok umur khususnya di Indonesia. Olahraga bulutangkis menjadikan Indonesia berkembang menjadi negara yang maju di dunia olahraga. Proses berkembangnya olahraga bulutangkis dan PBSI menumbuhkan rasa nasionalisme tersendiri di dalam olahraga.

(Rahman and Warni, 2017) Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Persatuan bulutangkis seluruh Indonesia (PBSI) sebagai induk organisasi bulutangkis di tanah air melakukan pembinaan yang besar. Banyak perusahaan-perusahaan yang menjadi donatur untuk memajukan prestasi olahraga bulutangkis.

(Jayadi and Kusuma, 2018) Olahraga bulutangkis merupakan olahraga permainan yang membutuhkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan *power* otot tungkai yang baik. Sehingga dibutuhkan jenis latihan yang tepat dan efektif dalam meningkatkan performa para pemainnya.

(Gutomo, 2012) Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur fisik, peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima. Untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, hendaknya ditunjang kondisi fisik seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, waktu reaksi, dan lain-lain.

(Fitriani, 2015) Bulutangkis atau Badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Mirip dengan tenis, bulu tangkis bertujuan memukul bola permainan ("kok" atau "*shuttlecock*") melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama.

(Nasri, Sepdanius and Haris, 2019) Permainan bulutangkis ini bersifat individual yang dapat dilakukan secara perseorangan dengan cara satu lawan satu

ataupun dua orang melawan dua orang. Permainan ini alat yang dibutuhkan berupa raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan bulutangkis berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dengan daerah pemain lawan. Lapangan bulutangkis mempunyai ukuran lapangan dengan panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter dan tengah-tengah lapangan dibatasi oleh net dengan tinggi 155 cm dari permukaan lapangan.

(Asnaldi, 2020) Karakteristik permainan bulutangkis dimainkan oleh dua orang dan empat orang, dengan masing-masing terdiri dari pemain tunggal putra-putri, pasangan ganda putra-putri dan pasangan ganda campuran. Permainan bulutangkis dimulai dengan penyajian bola atau servis dari salah seorang pemain kepada lawannya secara diagonal atau jalannya bola menyilang.

(Aisyah, 2021) Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang diminilai dari berbagai kalangan, baik anak-anak maupun orang dewasa bahkan tidak jarang ditemui para lansia masih sangat antusias dalam memainkan olahraga bulutangkis. Indonesia sangat dikenal dengan atlet-atlet berbakat bulutangkis, sehingga tidak heran jika cabang olahraga ini menjadi sangat populer dikalangan masyarakat. Sebagai cabang olahraga yang hampir semua orang dikalangan remaja ataupun orang tua sekalipun meminatinya, olahraga bulutangkis sering dijadikan sebagai ajang perlombaan tahunan yang bertujuan untuk ajang penjarangan atlet-atlet berprestasi khususnya dalam cabang olahraga bulutangkis.

(Aksan, 2012) bulutangkis merupakan permainan meraih angka dengan memukul bola permainan berupa *shuttlecock* dengan raket melawati net dan jatuh

dibidang permainan lawan.tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul *shuttlecock* sekali sebelum *shuttlecock* melawati net. sebuah reli berakhir jika *shuttlecock* menyentuh lantai atau menyentuh tubuh seorang pemain.

Kemudian menurut Asfiani yang dikutip oleh (Rozi, 2019) Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang banyak di gemari oleh masyarakat Indonesia, karna dari bulutangkis telah menyumbangkan banyak prestasi untuk Indonesia. Bulutangkis merupakan olahraga yang dapat dimainkan oleh orang-orang dari segala tingkatan dan usia. Permainan Bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Mirip dengan tenis, bulu tangkis bertujuan memukul bola permainan ("kok" atau "*shuttlecock*") melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama. Alat yang dipergunakan adalah raket sebagai alat pemukul serta "*shuttlecock*" sebagai bola yang dipukul. Permainan dimulai dengan cara menyajikan bola atau *service*, yaitu memukul bola dari petak *service* kanan ke petak *service* kanan lawan, sehingga jalan bola menyilang.

(Andara, E. H., & Wiriawan, 2017) Bulutangkis dimainkan secara sederhana oleh dua pemain menggunakan raket atau pemukul untuk memukul shuttlecock kembali secara bergantian sampai shuttlecock jatuh menyentuh daerah lawan. Bulutangkis dapat dimainkan secara tunggal maupun ganda dengan satu atau dua pemain. Tujuan permainan bulutangkis adalah untuk menjatuhkan shuttlecock di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat

memukul shuttlecock dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri. Permainan berhenti apabila shuttlecock jatuh di lantai atau menyangkut di net.

(Yuliawan and Sugiyanto, 2014) Permainan bulutangkis adalah sebuah permainan dimana pelaksanaannya menggunakan alat yang disebut raket dan kok (*Shuttle cock*). Permainan dapat dilakukan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*doble*). Raket adalah alat yang terbuat dari aluminium atau serat karbon yang berbentuk tongkat yang mempunyai kepala, dan pada bagian kepala tersebut terdapat senar yang dililitkan pada bagian kepala raket. Raket memiliki fungsi sebagai alat memukul kok. Kok adalah bulu angsa yang ditancapkan pada bagian pinggir gabus yang berbentuk setengah bola dan sebagai objek yang dipukul dalam permainan bulutangkis. Tujuan permainan bulutangkis sendiri adalah untuk memukul sebuah kok menggunakan raket, melewati net ke arah wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya.

(Saputra, T. W., & Sepdanius, 2019) Bulutangkis adalah olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks seperti: kecepatan, kelincahan, kelentukan dan lain sebagainya, dengan ukuran lapangan yang relatif pendek pemain untuk dituntut bergerak dengan cepat ke semua sudut lapangan dalam waktu yang relatif lama. Mengingat permainan ini relatif lama maka atlet dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal.

(Nando, 2018) Bulutangkis merupakan olahraga yang cepat yang membutuhkan kelincahan dalam setiap tindakan sehingga membutuhkan kondisi

fisik yang prima pada pelaksanaannya. Kelincahan terdiri dari tiga unsur yang bergabung menjadi satu yaitu kecepatan, *power*, dan *flexibility* atau kelentukan. Sehingga dari ketiga unsur kondisi fisik tersebut dalam penggunaan energinya didominasi oleh sistem energi anaerobik. Pada komponen kondisi fisik, daya tahan anaerobik sangat dibutuhkan dalam bulutangkis. Pebulutangkis yang memiliki daya tahan anaerobik yang bagus maka akan dapat mempertahankan kondisi fisiknya selama 2-3 set dalam satu pertandingan.

(Munandar, 2021) Permainan bulutangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik, kemampuan teknik, taktik dan strategi bertanding yang baik, permainan ini bertujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin, kemampuan pemain sangat dipengaruhi oleh Penguasaan fisik, teknik, taktik dan strategi.

(Fawzi, O. S., & Jayadi, 2018) Dalam permainan bulutangkis, fisik akan selalu menunjang dalam setiap permainan. Adapun komponen fisik dalam bulutangkis yaitu kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelentukan, dan daya tahan. Pada gerak kaki dibutuhkan kecepatan dan kelincahan yang bertujuan agar pemain dapat cepat dan lincah untuk mengejar mengembalikan *shuttlecock*, sehingga tidak jatuh pada area permainannya sendiri.

#### **b. Teknik Dasar Dalam Permainan Bulutangkis**

(Syamsuri, H., Ariyanto, A., & Riyanto, 2016) Seorang pemain badminton perlu menguasai dan memahami komponen dasar yaitu teknik dasar bermain badminton. Adapun teknik dasar dalam permainan badminton meliputi: servis, lob, *dropshot*, *smash*, *neting*, dan *drive*, permainan badminton merupakan

permainan yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik, kemampuan teknik, taktik dan strategi bertanding yang baik. Permainan ini bertujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin, kemampuan pemain sangat dipengaruhi oleh penguasaan fisik, teknik, taktik dan strategi.

(Aksan, 2012) ada beberapa teknik dasar dalam permainan bulutangkis, yaitu sebagai berikut:

#### 1. Cara Pegangan Raket (*Grip*)

Salah satu teknik dasar dalam permainan bulutangkis yang sangat penting dikuasai oleh setiap calon pemain bulutangkis adalah pegangan raket (*grip*). menguasai cara dan teknik pegangan raket yang betul merupakan modal penting untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik pula. oleh karna itu, jika teknik pegangan raket salah sejak awal, sulit sekali meningkatkan kualitas permainan bulutangkis.

(Aksan, 2012) pegangan raket yang benar adalah dasar untuk mengembangkan dan meningkatkan semua jenis pukulan dalam permainan bulutangkis. cara pegangan raket yang benar adalah raket harus dipegang dengan menggunakan jari-jari tangan (ruas jari tangan) dengan luwes dan rileks, tapi harus tetap bertenaga pada saat memukul *shuttlecock*. hindari memegang *shuttlecock* dengan cara menggunakan telapak tangan (seperti memegang golok).

Pada dasarnya, dikenal beberapa cara memegang raket. Akan tetapi, hanya ada dua bentuk yang sering digunakan dalam praktek, yaitu cara memegang raket *forehand* dan *backhand*. Semua jenis pukulan dalam bulu tangkis dilakukan dengan kedua jenis pegangan ini. Dua macam cara pegangan raket tersebut

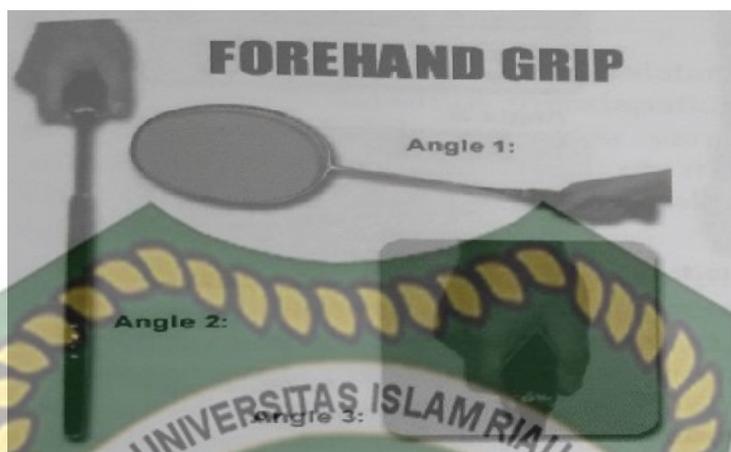
keyataan digunakan secara bergantian sesuai dengan situasi dan kondisi permainan.

Bagi yang melakukan tahap awal, untuk para pemula biasanya diajari cara memegang *forehand* terlebih dahulu, kemudian baru *backhand*. Bagi yang sudah terampil, akan terlihat pegangan raketnya hanya saat grip. Ini terajadi karena pergesaran pegangan tangan dari *forehand* ke *backhand* dan sebaliknya hanya sedikit yang terjadi secara otomatis.

Menurut (Aksan, 2012) pegangan raket yang benar dan memanfaatkan tenaga pergelangan tangan pada saat memukul *shuttlecock*, dapat meningkatkan mutu pukulan dan memperlaju jalannya kok. Ini berarti pemain telah menggunakan tenaga secara lebih efisien dan efektif. Itulah sebabnya sejak dini seorang pemain harus membiasakan memukul *shuttlecock* dengan menggunakan pergelangan tangan (tenaga pacut).

a. Cara memegang raket *forehand* (*forehand grip*)

1. Pegang raket dengan tangan yang kita inginkan, kepala raket menyamping pegang raket dengan cara seperti ” jabat tangan”. Bentuk “V” tangan diletakan pada bagian pegangan raket.
2. Tiga jari, yaitu jari tengah, jari manis, kelingking menggenggam raket, sedangkan jari telunjuk agak terpisah.
3. Letakkan ibu jari diantara tiga jari, diantara jari telunnjuk



Gambar 1. Pegangan/*Grip Forehand*  
(Aksan, 2012)

b. Cara memegang raket *backhand*

Pegangan *backhand*, geser "V" tangan ke arah dalam. Letaknya disamping dalam, bantalan jempol berada pada pegangan raket yang lebar.



Gambar 2. Pegangan/*Grip Backhand*  
(Aksan, 2012)

2. Servis (*service*)

(Aksan, 2012) dalam permainan bulutangkis, servis merupakan modal awal untuk memenangi pertandingan. Dengan kata lain, seorang pemain tidak bisa meraih angka jika tidak bisa melakukan servis dengan baik. Sayangnya banyak

pelatih dan pemain tidak memberikan perhatian khusus melatih dan menguasai teknik dasar ini. Sikap seperti ini merupakan kekeliruan besar. Kita mengetahui bahwa angka atau point dalam permainan bulutangkis tidak akan tercipta jika pemain tidak mahir melakukan servis dengan baik dan benar.

Kutipan diatas berarti servis yang kita lakukan haruslah melambung tinggi kebelakang dan jatuh pada bidang servis yang telah ditentukan. Didalam permainan bulutangkis, servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Dengan kata lain, seorang pemain tidak bisa mendapatkan angka apabila tidak bisa melakukan servis dengan baik. Sehingga banyak pelatih dan juga pemain tidak memberikan perhatian khusus untuk melatih dalam menguasai teknik dasar ini. Oleh karena itu, sikap tersebut merupakan kekeliruan besar.

a. Servis panjang (*long service* atau *Clear*)

Servis panjang (*Long service* atau *clear*) dilakukan dengan memukul *shuttlecock* dari bawah dan diarahkan kebagian belakang atas lapangan lawan. Servis ini biasanya dilakukan dalam permainan tunggal, sehingga dinamakan dengan “*deep single service*”. Jenis servis ini dilakukan dengan pukulan *forehand*.

b. Servis pendek

Servis pendek diarahkan pada bagian depan lapangan lawan, dan biasanya dalam permainan ganda, namun akhir-akhir ini pemain tunggalpun juga melakukan servis pendek. Hal itu terjadi karena menerima servis pendek, dipaksa mengembalikan *shuttlecock* dari bawah atau dari samping yang mengakibatkan *shuttlecock* naik, yang menyebabkan penyerang paling berpeluang dilancarkan

pada saat *shuttlecock* dapat dipukul dari atas kepala. Servis in dapat dilakukan dengan *forehand* dan *backhand*.

### 3. Smes (*Smash*)

Pengertian *smash* menurut (Kurniawan, 2010) yaitu “pukulan *overhead*(atas) yang diarahkan kebawah dilakukan dengan tenaga penuh. Karena pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena itu tujuan utamanya untuk mematikan lawan”.*Smash* bertujuan untuk mematikan lawan, bola dipukul sekeras-kerasnya. Dan *smash* bisa dilakukan dengan *forehand* dan *backhand*.

Adapun pelaksanaan *forehand smash* dapat dijelaskan dibawah ini:

- a. Bola dipukul dengan tangna terlentang pada saat diatas muka.
- b. Pergelangan berputar pada saat perkenaan posisi datar.
- c. Bola dipukul dengan keras.
- d. Letakkan bola kesudut yang sulit dicapai lawan.
- e. Berikut ini adalah contoh gambar *forehand smash* seperti yang tertera dibawah ini:

Adapun pelaksanaan *backhand smash* adalah sebagai berikut:

- a. Pegangan *backhand* berputar dengan cara memindahkan kaki kanan kesamping.
- b. Berat badan dikaki kiri.
- c. Lengan atas membuat sudut, lengan bawah menyudut kebawah.
- d. Kepala raket kebawah

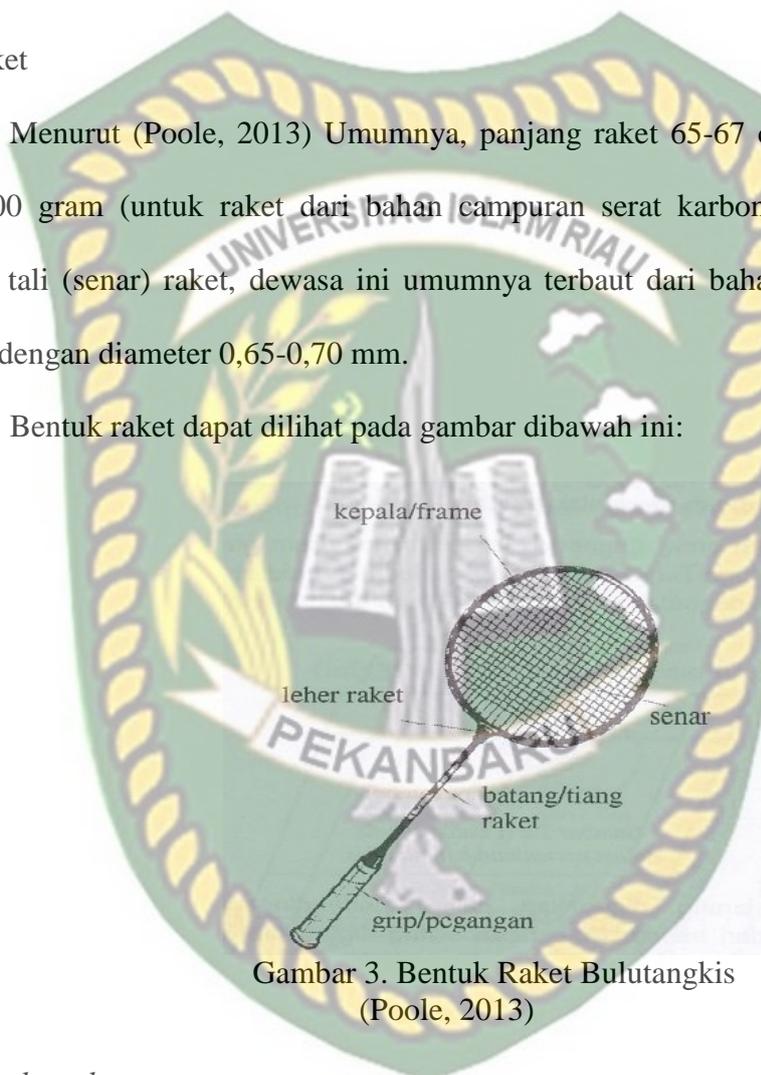
### c. Sarana dan Prasarana Permainan Bulutangkis

Adapun saran dan prasarana olahraga bulutangkis dapat diuraikan pada pembahasan dibawah ini:

#### 1. Raket

Menurut (Poole, 2013) Umumnya, panjang raket 65-67 cm dan beratnya 100-200 gram (untuk raket dari bahan campuran serat karbon atau titanium). Untuk tali (senar) raket, dewasa ini umumnya terbuat dari bahan nilon kualitas tinggi dengan diameter 0,65-0,70 mm.

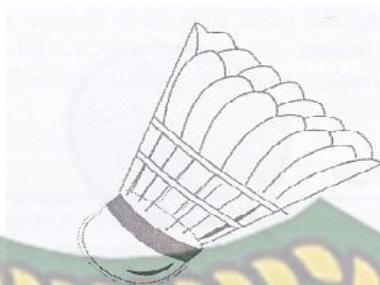
Bentuk raket dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 3. Bentuk Raket Bulutangkis  
(Poole, 2013)

#### 2. Shuttlecock

*Shuttlecock* terbuat dari bahan bulu angsa, dengan berat 4,8-5,6 gram dan mempunyai 14-16 helai bulu, panjang bulu 60-70 mm, diameter gabus 25-28 mm dan diameter ujung lingkaran bulu 54 mm. Bentuk *shuttlecock* dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 4. Bentuk Gambar *Shuttlecock*  
(Poole, 2013)

### 3. Lapangan Bulutangkis

Menurut (Aksan, 2012) Lapangan bulutangkis berbentuk persegi panjang dan dibagi dua oleh sebuah jaring (net). Lapangan biasawanya ditandai dengan gari-garis untuk permainan tunggal dan ganda, lapangannya lebih lebar tapi dengan panjang yang sama. panjang lapangan adalah 44 kaki (13,4 m) dan lebar 20 kaki (6,1 m) untuk ganda dan 17 kaki (5,18 m) untuk tunggal. Wilayah servis ditandai dengan garis yang membagi dua lapangan dan garis yang melintang sejauh 6 kaki 6 inci (1,98 m) dari jaring (net). Untuk ganda dibatasi juga oleh garis bagian belakang, yang berjarak 2 kaki 6 inci (0,76 m) dari garis belakang.

Berikut bentuk lapangan dalam permainan bulutangkis seperti gambar dibawah ini:



Gambar 5. Bentuk Gambar Dan Ukuran Lapangan Permainan Bulutangkis (Aksan, 2012)

#### 4. Garis Batas

Menurut (Poole, 2013) semua garis batas lapangan bulutangkis, dibuat dengan ketebalan 3,8 cm (1,5 inci). Garis lapangan dapat digambar dengan cat atau menempelkan pita diatas lantai.

#### 5. Jaring (Net)

Menurut (Poole, 2013) Jaring yang melintang ditengah lapangan, yang membatasi kedua sisi lapangan, terbuat dari bahan katun atau nilon. Tinggi jaring yaitu 1,55 cm (5 kaki 1 inci) ditiang, dan 1,52 cm (5 kaki) ditengah lapangan.

### B. Kerangka Pemikiran

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi pemain bulutangkis. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam pemain dan luar pemain. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan tercapai.

Kondisi fisik pemain hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga pemain itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik pemain bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk pemain sendiri, agar seorang pemain dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat pengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas: kekuatan otot lengan, daya tahan otot lengan, *speed* (kecepatan), kelenturan, *power* otot tungkai serta daya tahan jantung paru.

Setiap pemain bulutangkis harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pemain bulutangkis juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan.

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas maka penulis mengajukan sebuah pertanyaan penelitian bahwa bagaimanakah kondisi fisik pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir?.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dalam (Sugiyono, 2010) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disebutkan bahwa jenis penelitian adalah bersifat deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan memberikan gambaran secara sistematis tentang keadaan kondisi fisik pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir.

#### B. Populasi Dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi merupakan gambaran umum dari subjek yang akan diteliti, menurut (Sugiyono, 2010) mengemukakan bahwa populasi digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir yang berjumlah 11 orang pemain.

##### 2. Sampel

Menurut (Arikunto, 2006) mengatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi. Karena populasi dalam penelitian ini sedikit maka teknik

pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampel jenuh* yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 11 orang pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir.

### C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian atau penafsiran, maka peneliti memberikan penjelasan terhadap istilah-istilah penting dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya seperti kekuatan otot lengan, daya tahan otot lengan, *speed* (kecepatan), kelenturan, *power* otot tungkai serta daya tahan jantung paru.
2. Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang menggunakan raket, yang mana dimainkan oleh dua orang untuk permainan tunggal atau 2 pasangan untuk permainan ganda dan dapat dimainkan secara ganda campuran, seperti halnya dalam permainan tenis.

### D. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Observasi, adalah teknik pengamatan yang dilakukan sebelum mengidentifikasi kendala-kendala yang ada di lapangan.
2. Studi kepustakaan, digunakan untuk mencari literatur atau referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian ini.

### 3. Tes dan Pengukuran

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini adalah tes kondisi fisik terhadap pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir.

#### E. Pengembangan Instrumen

Adapun Instrumen penelitian ini adalah dengan menggunakan serangkaian tes kondisi fisik untuk pemain cabang olahraga bulu tangkis menurut Albertus dan (Faruq, 2015) yaitu tes : kekuatan otot lengan, daya tahan otot lengan, *speed* (kecepatan), kelenturan, *power* otot tungkai serta daya tahan jantung paru. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan tesnya dapat dilihat sebagai berikut:

##### 1) Tes Kekuatan Otot Lengan Dengan Tes *Expanding Dynamometer* (Faruq, 2015) :

Tujuan : Mengukur kekuatan statis otot lengan dan bahu dalam gerakan mendorong

Perlengkapan : *Expanding Dynamometer*

Pelaksanaan : - Testi berdiri tegak dengan kedua tungkai membuka selebar bahu

- *Expanding Dynamometer* dipegang dengan kedua tangan di depan dada
- Badan dan alat menghadap ke depan
- Kedua lengan atas ke samping, kedua siku ditekuk
- Dorong sekuat-kuatnya *Expanding Dynamometer* ke arah dalam. Kedua lengan tidak boleh menyentuh dada

- Tes dilakukan sebanyak dua kali, diambil hasil terbaiknya

**Tabel 1. Norma Tes Mendorong *ExpandingDynamometer***

No	Norma	Prestasi (Kg)
1	Baik Sekali	>44.50
2	Baik	34.50 – <44.50
3	Sedang	25.50 – <34.50
4	Kurang	18.50 – <24.50
5	Kurang Sekali	<18.00

Sumber : (Faruq, 2015)

**2) Tes Daya Tahan Otot Lengan Dengan Tes *Push Up* (Faruq, 2015) :**

Tujuan : Mengukur daya tahan otot lengan

Pelaksanaan : - Matras atau lantai yang datar dan rata  
 - Testi mengambil posisi tengkurap kaki lurus ke belakang, tangan lurus terbuka selebar bahu  
 - Turunkan badan sampai dada menyentuh matras atau lantai, kemudian dorong kembali ke atas sampai ke posisi semula (1 hitungan)

Penilaian - Hitung jumlah gerakan yang dapat dilakukan dengan benar tanpa diselingi istirahat selama 1 menit

Gerakan tidak dihitung apabila:

- Dada tidak menyentuh matras atau lantai
- Pada saat mendorong ke atas lengan tidak lurus
- Badan tidak lurus ( melengkung atau menyudut)

Tabel 2. Norma Tes *Push Up*

No	Norma	Prestasi
1	Baik Sekali	70 ke atas
2	Baik	54 – 69
3	Sedang	38 – 53
4	Kurang	22 – 37
5	Kurang Sekali	21 ke bawah

Sumber : (Faruq, 2015)

### 3) Tes *Speed* (Kecepatan) Dengan Lari 30 Meter (Faruq, 2015) :

Tujuan : Mengukur kecepatan

- Pelaksanaan :
- Atlet siap berdiri di belakang garis *start*
  - Dengan aba- aba “siap”, atlet siap berlari dengan *start* berdiri
  - Dengan aba-aba “ya” atlet berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir
  - Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya”
  - Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01 detik)
  - Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung
  - Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberang lintasan lainnya

**Tabel 3. Norma Tes Kecepatan Lari 30 Meter**

No	Norma	Prestasi (Detik)
1	Baik Sekali	3.58 – 3.59
2	Baik	3.92 – 4.34
3	Sedang	4.35 – 4.72
4	Kurang	4.73 – 5.11
5	Kurang Sekali	5.12 – 5.50

Sumber : (Faruq, 2015)

#### 4) Tes Kelenturan Dengan *Sit and Reach* (Faruq, 2015) :

Tujuan : Mengukur kelenturan otot punggung ke arah depan dan paha belakang

Sasaran : Laki-laki perempuan yang berusia 6 tahun ke atas

Perlengkapan : - Box khusus terbuat dari kayu atau aluminium yang dibuat untuk keperluan ini.

Pelaksanaan : - Testi duduk selonjor tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box

- Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung box, telapak tangan menempel di permukaan box
- Dorong dengan tangan sejauh mungkin tahan 1 detik, catat hasilnya
- Dilakukan 4 kali ulangan
- Pada saat tangan mendorong ke depan, kedua lutut harus tetap lurus
- Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang

Penilaian : - Raihan terjauh dari keempat ulangan merupakan nilai kelenturan punggung bawah testi. Angka dicatat sampai mendekati 1 cm.

**Tabel 4. Norma Tes Kelenturan**

No	Norma	Prestasi (Inchi)
1	Baik Sekali	> 19.5"
2	Baik	17.5"
3	Sedang	15.5"
4	Kurang	13.00"
5	Kurang Sekali	< 10.5

Sumber : (Faruq, 2015)

**5) Tes *Power Otot Tungkai Dengan Vertical Jump* (Faruq, 2015):**

Tujuan : Mengukur *power* otot tungkai dalam arah vertikal

Sasaran : Laki-laki perempuan yang berusia 9 tahun ke atas

Perlengkapan : - Papan bermeteran yang dipasang di dinding dengan ketinggian dari 150 cm hingga 350 cm. Tingkat ketelitiannya hingga 1 cm.  
 - Bubuk kapur  
 - Dinding sedikitnya setinggi 365 cm (12 feet)

Pelaksanaan : - Testi berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh dilantai, ujung jari tangan yang dekat dinding dibubuhi bubuk kapur  
 - Satu tangan testi yang dekat dinding meraih ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel dilantai, catat tinggi raihnya pada bekas ujung jari tengah.

- Testi meloncat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukan tiga kali loncatan. Catat tinggi loncatannya pada bekas ujung jari tengah.

- Posisi awal ketika meloncat adalah : telapak kaki tetap menempel di lantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak di belakang badan.

- Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat ke atas

Pelaksanaan : - Ukur selisih antara tinggi loncatan dan tinggi raihan  
- Nilai diperoleh testi adalah selisih tinggi raihan dan tinggi loncatan dari ketiga ulangan,

**Tabel 5. Norma Tes Vertical Jump**

No	Norma	Prestasi (Inchi)
1	Baik Sekali	> 25"
2	Baik	23"
3	Sedang	19"
4	Kurang	12"
5	Kurang Sekali	5"

Sumber : (Faruq, 2015)

**6) Daya Tahan Jantung Paru dengan Tes Balke atau Tes Lari 15 Menit (VO<sub>2</sub> Max) (Faruq, 2015):**

Prosedur pelaksanaan tes balke lari 15 menit adalah sebagai berikut:

- 1) Testi berdiri di belakang garis *start*
- 2) Begitu bendera *start* dikibaskan, pencatat waktu mengaktifkan *stopwatch*, dan testi lari secepat mungkin selama 15 menit.
- 3) Jarak yang ditempuh selama 15 menit dicatat oleh petugas.
- 4) Hasil yang diperoleh selanjutnya dimasukkan ke dalam rumus berikut:

$$VO_2 \text{ Max} = \left( \frac{x \text{ meter}}{15} - 133 \right) \times 0,172 + 33,3$$

Keterangan:

$VO_2 \text{ Max}$  = Kapasitas aerobik ml/kg berat badan/menit)

X = Jarak dalam meter yang ditempuh oleh testi lari selama 15 menit

**Tabel 6. Norma Tes Balke**

No	Norma	Prestasi
1	Baik Sekali	>61
2	Baik	55.10- 60.90
3	Sedang	49.20 - 55.00
4	Kurang	43.30 –49.10
5	Kurang Sekali	<43.20

Sumber : (Faruq, 2015)

#### F. Teknik Analisa Data

Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu kepada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor butir-butir, dengan kategori (1) Baik Sekali, (2) Baik, (3) Cukup, (4) Kurang, (5) Kurang Sekali. Untuk menilai hasil pengukuran pada pemain masing-masing menggunakan norma yang berbeda, sedangkan untuk menafsirkan kebermaknaan skor tes fisik dasar, menggunakan norma penilaian komponen fisik.

Memberikan nilai untuk setiap skor yang diperoleh dari setiap butir tes dilakukan dengan cara menotasikan skor tes tersebut dengan norma penilaian yang sesuai dengan cabang olahraga yang bersangkutan sehingga diperoleh kedudukan kategori skor tersebut dan bobot nilainya. Konversi nilai Menurut (Faruq, 2015) dari setiap kategori komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut:

**Tabel 7. Bobot Nilai Tes Kondisi Fisik**

Kategori	Konversi Nilai
Baik Sekali	10
Baik	8
Cukup	6
Kurang	4
Kurang Sekali	2

Sumber : (Faruq, 2015)

Kemudian untuk menentukan nilai kondisi fisik secara keseluruhan, dilakukan dengan cara:

1. Menentukan konversi nilai skor dari setiap komponen kondisi fisik atlet tersebut
2. hasil jumlah tersebut dalam butir di atas dengan banyaknya komponen fisik dasar dari cabang olahraga yang bersangkutan
3. Hasil ini kemudian dinotasikan ke dalam tabel kategori status kondisi fisik atlet seperti tersebut dalam tabel berikut:

**Tabel 8. Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik**

Rentang Skor	Klasifikasi
9,6 – 10	Baik Sekali (BS)
8,0 – 9,5	Baik (B)
6,0 – 7,9	Cukup (C)
4,0 – 5,9	Kurang (K)
2,0 – 3,9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : (Faruq, 2015)

Contoh untuk memahami cara menilai kondisi fisik seseorang adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Contoh Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik

Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
Kekuatan ototlengan	<i>Expanding Dynamometer</i>	43	Baik	8
Daya tahan otot lengan	<i>Push Up</i>	40	Sedang	6
Kecepatan	Lari 30 Meter	3.50 detik	Baik Sekali	10
Kelenturan	<i>Sit and Reach</i>	17,5"	Baik	8
Power Otot Tungkai	<i>Squat jumps</i>	24 Inchi	Baik	8
Daya Jantung Paru	VO <sub>2</sub> Max	56	Baik	8
<b>Total Konversi Nilai</b>				48

Sumber : (Faruq, 2015)

$$\text{Nilai Kondisi Fisik} = \frac{48}{6} = 8$$

Hasil ini kemudian dinotasikan ke dalam tabel 7 konversi nilai komponen kondisi fisik, ternyata kategori tersebut termasuk pada kategori **Baik**.

Kemudian untuk menghitung banyaknya pemain pada kategori tersebut dihitung dengan rumus persentasi (Sudijono, 2010):

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

Keterangan :

P : Persentasi

F : Frekuensi

N : Jumlah Sampel

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data Analisis Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

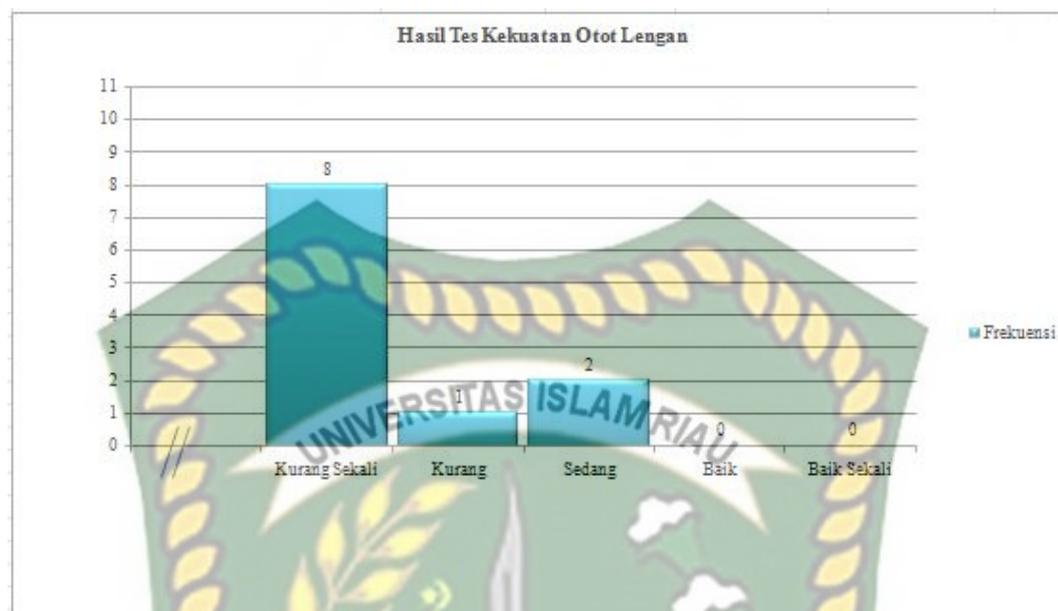
##### 1. Data Tes Kekuatan Otot Lengan Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir

Berdasarkan norma tes kekuatan otot lengan pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir diperoleh bahwa terdapat 8 orang atau 72.73% dalam kategori kurang sekali, terdapat 1 orang atau 9.09% dalam kategori kurang, terdapat 2 orang atau 18.18% dalam kategori sedang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 10. Data Tes Kekuatan Otot Lengan Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir**

Norma Tes Kekuatan Otot Lengan	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
< 18.00	Kurang Sekali	2	8	72.73%
18.50 – < 24.50	Kurang	4	1	9.09%
25.50 – < 34.50	Sedang	6	2	18.18%
34.50 – < 44.50	Baik	8	0	0.00%
> 44.50	Baik Sekali	10	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			11	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 1. Data Tes Kekuatan Otot Lengan Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir**

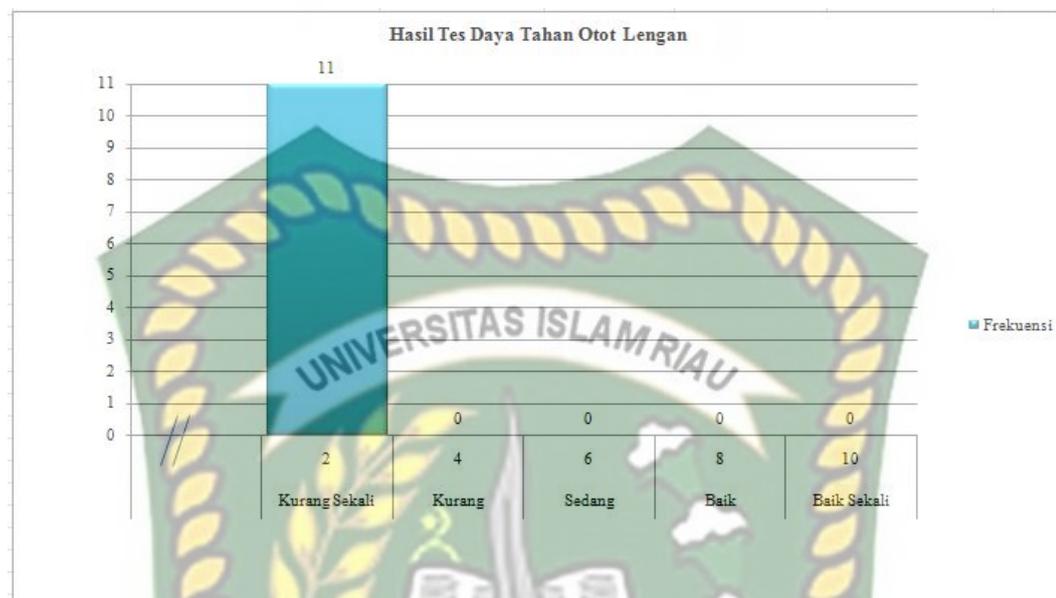
**2. Data Tes Daya Tahan Otot Lengan Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir**

Berdasarkan norma tes daya tahan otot lengan pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir diperoleh 11 orang atau 100% dalam kategori kurang sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 11. Data Tes Daya Tahan Otot Lengan Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir**

Norma Tes Daya Tahan Otot Lengan	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
21 ke bawah	Kurang Sekali	2	11	100%
22 – 37	Kurang	4	0	0.00%
38 – 53	Sedang	6	0	0.00%
54 – 69	Baik	8	0	0.00%
70 ke atas	Baik Sekali	10	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			11	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 2. Data Daya Tahan Otot Lengan Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir**

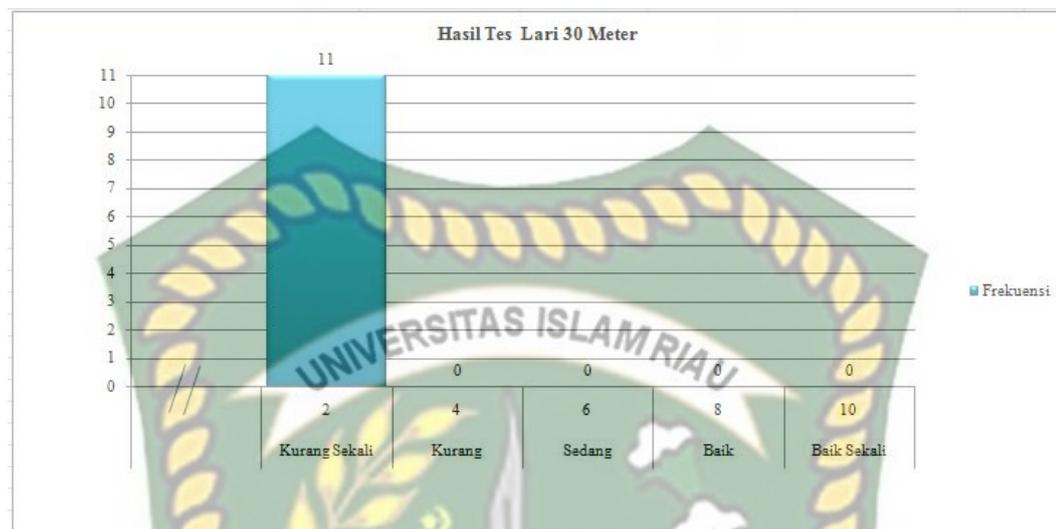
### 3. Data Tes Kecepatan (*Speed*) Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir

Berdasarkan norma tes kecepatan (*speed*) pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir diperoleh 11 orang atau 100% dalam kategori kurang sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 12. Data Tes Kecepatan (*Speed*) Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir**

Norma Tes Lari 30 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
5.12 – 5.50	Kurang Sekali	2	11	100.00%
4.73 – 5.11	Kurang	4	0	0.00%
4.35 – 4.72	Sedang	6	0	0.00%
3.60 – 4.34	Baik	8	0	0.00%
3.58 – 3.59	Baik Sekali	10	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			11	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 3. Data Kecepatan (*Speed*) Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir**

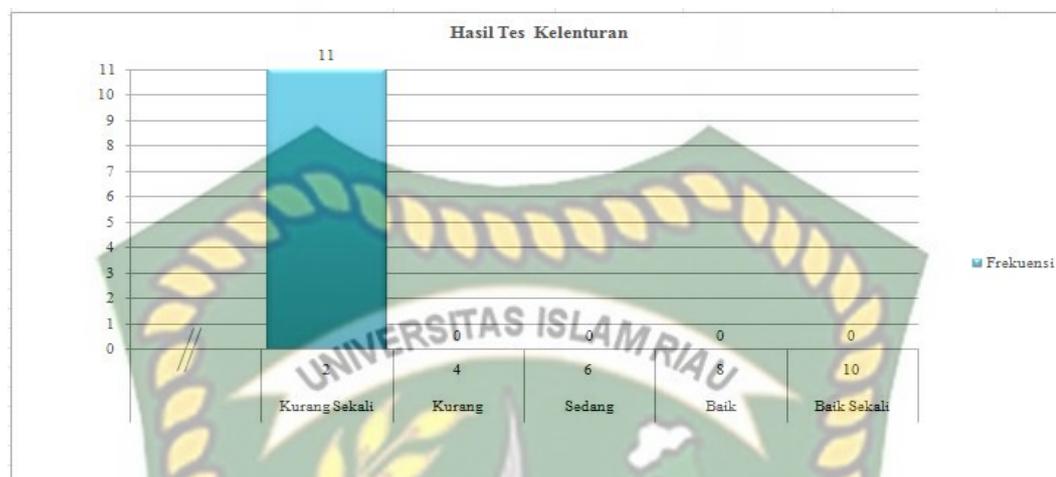
#### 4. Data Tes Kelenturan Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir

Berdasarkan norma tes kelenturan pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir diperoleh 11 orang atau 100% dalam kategori kurang sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 13. Data Tes Kelenturan Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir**

Norma Tes Kelenturan (Inchi)	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
< 10.5"	Kurang Sekali	2	11	100.00%
13.00"	Kurang	4	0	0.00%
15.5"	Sedang	6	0	0.00%
17.5"	Baik	8	0	0.00%
> 19.5"	Baik Sekali	10	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			11	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 4. Data Kelenturan Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir**

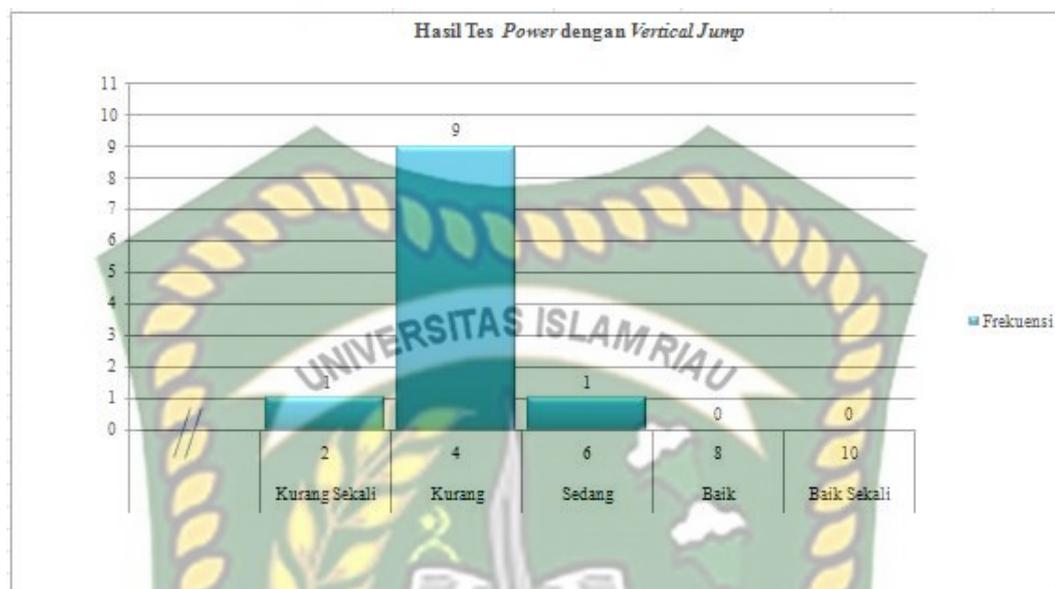
**5. Data Tes *Power* Otot Tungkai Dengan *Vertical Jump* Pada Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir**

Berdasarkan norma tes *power* otot tungkai dengan *vertical jump* pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir diperoleh 1 orang atau 9.09% dalam kategori kurang sekali, terdapat 9 orang atau sebesar 81.82%, terdapat 1 orang atau sebesar 9.09% sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 13. Data Tes *Power* Otot Tungkai Dengan *Vertical Jump* Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir**

Norma Vertical Jump	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
5"	Kurang Sekali	2	1	9.09%
12"	Kurang	4	9	81.82%
19"	Sedang	6	1	9.09%
23"	Baik	8	0	0.00%
> 25"	Baik Sekali	10	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>11</b>	<b>100%</b>

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 5. Data Power Otot Tungkai Dengan Vertical Jump Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir**

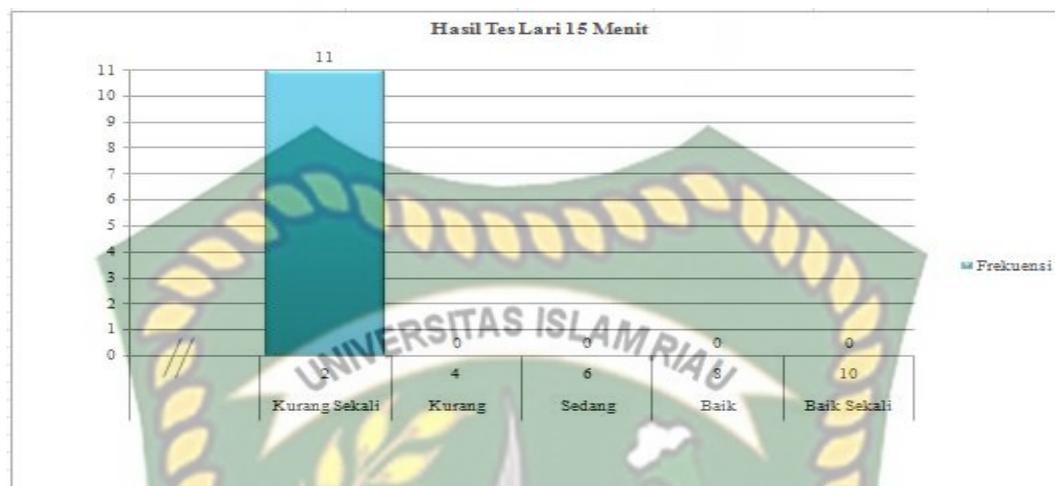
**6. Data Tes Lari 15 Menit Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir**

Berdasarkan norma tes lari 15 menit pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir diperoleh 15 orang atau 100% dalam kategori kurang sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 15. Data Tes Lari 15 Menit Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir**

Norma Tes Lari 15 Menit	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
< 43.20	Kurang Sekali	11	100.00%
43.30 – 49.10	Kurang	0	0.00%
49.20 - 55.00	Sedang	0	0.00%
55.10 - 60.90	Baik	0	0.00%
> 61	Baik Sekali	0	0.00%
<b>Jumlah</b>		11	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 6. Data Tes Lari 15 Menit Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir**

### B. Analisa Data

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan rekapitulasi hasil tes yang telah dideskripsikan di atas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai tingkat kondisi fisik pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir yang dicapai adalah 2,5 yang tergolong pada kategori nilai kurang sekali karena nilai norma kondisi fisik terletak pada rentang nilai interval 2,0 – 3,9.

Hasil analisa data ini juga diketahui bahwa tiap individu atau atlet tergolong pada kategori nilai kurang sekali karena semua atlet yang berjumlah 15 orang atau 100%, terletak pada rentang nilai interval 2,0 – 3,9 dengan kategori kurang sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 16. Data Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir**

NO	Rentang Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	2,0 – 3,9	Kurang Sekali (KS)	15	100.00%
2	4,0 – 5,9	Kurang (K)	0	0.00%
3	6,0 – 7,9	Cukup (C)	0	0.00%
4	8,0 – 9,5	Baik (B)	0	0.00%
5	9,6 – 10	Baik Sekali (BS)	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			<b>15</b>	<b>100%</b>

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa di atas, dapat dipahami bahwa kondisi fisik pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir tergolong kurang sekali, hal ini tercermin pada tiap-tiap individu para pemain yang tidak dapat melakukan tes kondisi fisik dengan maksimal, kemampuan individu para pemain banyak yang tergolong rendah, sehingga terlihat jelaslah bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap individu yang menjadi pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir harus dilatih, diperbaiki dan ditingkatkan menjadi lebih baik.

Hal di atas terjadi karena berubahnya pola latihan dan kegiatan yang dilakukan oleh pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir semenjak terjadinya pandemic covid 19 karena para atlet jarang mengadakan latihan secara bersama-sama dan kegiatan olahraga yang dilakukan tidak terstruktur dengan baik.

Ini merupakan suatu masalah yang cukup serius bagi PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir karena agar

tampil maksimal dalam pertandingan bulutangkis dibutuhkan kondisi fisik yang baik, dengan demikian untuk mencapai prestasi bulutangkis yang maksimal, kondisi fisik para atlet harus dalam keadaan yang prima. Untuk memperoleh kondisi fisik yang prima diperlukan latihan yang terprogram dengan baik, sehingga untuk masa yang akan datang faktor kondisi fisik ini harus menjadi suatu perhatian yang penting bagi pelatih agar dapat memberikan latihan-latihan fisik yang berguna untuk memperbaiki keadaan kondisi fisik para atletnya.

Kondisi fisik merupakan semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi. Kemampuan awal kondisi fisik merupakan ukuran/pedoman untuk membuat perencanaan latihan. Suatu analisa keadaan awal secara umum terhadap hasil-hasil pertandingan yang lalu diperlukan untuk mengembangkan prestasi dalam masa-masa kompetisi bulutangkis, oleh karena itu, hal utama yang harus dilakukan oleh para pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir adalah dengan melatih fisiknya hingga menjadi lebih baik, karena hal tersebut dapat mempengaruhi prestasi yang akan dicapai oleh para atlet.

Rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir karena termasuk pada kategori kurang sekali, ini terjadi karena pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir jarang melakukan latihan-latihan fisik, pada para atlet lebih sering terfokus pada latihan-latihan taktik dan teknik dalam bermain bola

bulutangkis, sangat rendahnya daya tahan pemain dapat disebabkan oleh jarangya pemain melakukan lari jarak menengah untuk melatih daya tahan jantung paru.

Selain hal di atas, faktor lain penyebab rendahnya kondisi fisik atlet bulutangkis dapat dipengaruhi oleh waktu tidur dan istirahat yang dilakukan sebelumnya. Sebab waktu istirahat dibutuhkan tubuh untuk pemulihan kondisi tubuh setelah aktivitas seharian, faktor kelelahan dan kurangnya waktu istirahat cidera yang dialami beberapa pemain yang membuat gerakan tes tidak maksimal.

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain: peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis peserta terlebih dahulu, apakah peserta dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes, peneliti tidak mengontrol makanan yang dikonsumsi serta waktu mengkonsumsi dan waktu istirahat pemain pada malam hari sebelum dilaksanakannya tes, Peneliti tidak mengontrol latar belakang pemain dan aktivitas yang dilakukan pemain setiap harinya yang dapat memengaruhi kondisi fisik pemain.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Dermawan, 2018) bahwa profil kondisi fisik pemain futsal Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2017 berada pada kategori sangat kurang baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), pada kategori kurang baik dengan persentase sebesar 31.25% (5 orang), pada kategori cukup baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), kategori baik dengan persentase sebesar 12.5% (2 orang), dan kategori sangat baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang).

Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 250.0, profil kondisi fisik pemain futsal Prodi PJKR STKIP PGRI Pacitan Angkatan 2017 masuk dalam kategori cukup baik.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil tes kekuatan otot lengan pemain bulutangkis PB.Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir tergolong pada kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata 2.9
2. Hasil tes daya tahan otot lengan pemain bulutangkis PB.Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir tergolong pada kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata 2.0
3. Hasil tes *speed* (kecepatan) pemain bulutangkis PB.Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir tergolong pada kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata 2.0
4. Hasil tes kelenturan pemain bulutangkis PB.Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir tergolong pada kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata 2.0
5. Hasil tes *power* otot tungkai pemain bulutangkis PB.Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir tergolong pada kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata 4.0
6. Hasil tes daya tahan jantung paru pemain bulutangkis PB.Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir tergolong pada kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata 2.0

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai keseluruhan kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap pemain diketahui bahwa tingkat kondisi fisik pemain bulutangkis PB.Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir yang dimiliki adalah 2.5 yang tergolong dalam kategori **Kurang Sekali**.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada :

1. Semua pemain bulutangkis PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir yang memiliki kondisi fisik kurang sekali agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan, serta melakukan aktifitas lain yang dapat melatih fisik seperti *marathon* dan asupan makanan yang bergizi tinggi agar semakin mendukung kondisi fisik dan para pemain akan semakin paham mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain, dan sekiranya dapat memperbaiki dan lebih untuk ditingkatkan lagi.
2. Bapak pelatih PB. Garuda Di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan pemain dalam latihan kondisi fisik, supaya pada saat latihan pemain diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang kondisi fisik diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi, aturan lebih ketat, agar hasil

penelitian mengenai kondisi fisik, serta hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk menambah pengetahuan dan literature, dikarenakan pada penelitian ini terdapat bahasan tentang komponen kondisi fisik yang penting untuk menunjang pemain dalam bermain bulutangkis.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifi, S. N. (2015) 'Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub Djarum Kudus dan Faktor Yang Mempengaruhi (Studi Eksposfacto Pada Atlet Tunggal Putri Usia 17-21 Tahun 2014)', *Tesis, Universitas Negeri Semarang.*, pp. 1–130. Available at: <http://lib.unnes.ac.id>.
- Agus, M., & Primayanti, I. (2020) 'Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Bulutangkis PB. Penanggak Gunung Sari', *Journal Sport Science, Health And Tourism Of Mandalika (JONTAK)*, 1(1), pp. 32–36.
- Aisyah, N. (2021) 'Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis Physical Condition of Badminton Sports', *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), pp. 47–54.
- Aksan (2012) *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Nuansa.
- 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), pp. 1–4.
- Apdanita, R., & Kurniawati, D. (2017) 'Pengaruh Latihan Rope Skipping Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain Bulutangkis Di Pb Tanker Kartasura', *Tesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 93(I), pp. 1–7.
- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A. and Doewes, M. (2018) 'Evaluasi Latihan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah', *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 3(4), pp. 441–446.
- Ardi, M. D. and Rosmaneli (2020) 'Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh', *Jurnal JPDO*, 3(10), pp. 25–32. Available at: <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/612>.
- Arikunto, S. (2006) *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Suatu Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asnaldi, A. (2020) 'Hubungan Daya Tahan Aerobik dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash Pemain Bulutangkis Pasie Nan Tigo Kota Padang', *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 10(1), pp. 36–43. doi: 10.35194/jm.v10i1.940.
- Bafirman (2008) *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negri Padang.

- Bildhonny, A. F., Sudjana, I. N. and Kinanti, R. G. (2013) 'Survei Tingkat Kapasitas Oksigen Maksimal Pemain Bulutangkis PB Smash Kota Malang', *Jurnal Sport Science*, 5(1), pp. 1–11.
- Dermawan, B. (2018) 'Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal PJKR Angkatan 2017', *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*, 1(2), pp. 80–92.
- Desiana, N. (2020) 'Pengaruh Latihan Basic Movement Patterns Terhadap Kemampuan Bermain Bulutangkis Atlet PB. Putri Mayang Jambi', *Tesis, Universitas Jambi*, pp. 1–7.
- Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y. (2017) 'Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang', *Jurnal JPDO*, 3(1), pp. 14–20. Available at: <http://repository.unp.ac.id/id/eprint/20518>.
- Edmizal, E. *et al.* (2019) 'Pelatihan Dan Implementasi Kondisi Fisik Bagi Pelatih Bulutangkis Kota Padang', *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 2(2), pp. 20–25. doi: 10.31851/dedikasi.v2i2.5408.
- Faruq, M. (2015) *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Fawzi, O. S., & Jayadi, I. (2018) 'Pengaruh Latihan Footwork terhadap Tinggi Lompatan, Kecepatan, dan Kelincahan pada Pemain Bulutangkis', *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), pp. 1–7.
- Febrio, M. and Firdaus, K. (2019) 'Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang', *Jurnal JPDO*, 2(3), pp. 12–15. Available at: <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/107>.
- Fitriani, D. (2015) 'Pengaruh Pemberian Latihan Calf Raises Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Gastrocnemius pada Pemain Bulutangkis di Sekolah Bulutangkis Pusaka Putih Sukoharjo', *Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, pp. 1–13. Available at: <http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB II.pdf>.
- Gutomo, B. S. (2012) 'Perbandingan Efektifitas Latihan Zig-Zag Run dengan Carioca Exercise Untuk Meningkatkan Agility pada Pemain Bulutangkis Pemula', *Fakultas Fisioterapi. Universitas Esa Unggul. Jakarta*.
- Hamid, A. and Aminuddin, M. (2019) 'Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pbsi Tanah Laut Usia 12-15', *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 18(1), pp. 51–55. doi: 10.20527/multilateral.v18i1.6568.

- Haritsa, N. F. (2016) 'Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain', *Jurnal Kesehatan*, 1(1), pp. 51–60.
- Harsono (2001) *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Himawan, M. R., & Permadi, A. G. (2019) 'Analisis Unsur Kondisi Fisik Dominan Atlit Bulutangkis PB. Satria Dompu Tahun 2019', *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 3(3), pp. 94–101.
- Irawadi, H. (2011) *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Jayadi, J. and Kusuma, L. S. W. (2018) 'Pengaruh Latihan Crossfit Dengan Metode Post Terhadap Daya Tahan Pemain Bulutangkis Pb. Ekacita Masbagik Utara Tahun 2016', *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 3(2), pp. 668–671. Available at: <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jiim/article/view/230>.
- Karyono, T. (2016) 'Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis', *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1), pp. 49–62.
- Khasbullah, M. (2020) 'Komparasi Komponen Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Usia 15 Klub Selokaton Dan Gemilang Boyolali', *Tesis, Universitas Negeri Semarang*.
- Kurniawan, F. (2010) *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Mardiko, P. (2011) 'Survei Komponen Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Putra Pengcab Pbsi Kabupaten Pekalongan Tahun 2010', *Unnes.Ac.Id*.
- Misbahunnur, M. (2017) 'Pengaruh Latihan Dumbell Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pada Pemain Bulu Tangkis Di Gor Pabelan Surakarta', *Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 93(I), p. 259.
- Muin, M., Nur, A., & Akhmady, A. L. (2019) 'Analisis Kondisi Fisik Atlit Pomnas Cabang Olahraga Bulutangkis Maluku Utara Tahun 2019', *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(5), pp. 220–226.
- Munandar, W. (2021) 'Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Pukulan Lob Pada Permainan Bulutangkis', *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1, pp. 1–4.
- Muspita, Kamarudin, F. (2018) 'Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa

Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016.', *Journal Sport Area*, 3(1), pp. 70–78.

Nando, M. A. (2018) 'Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang', *Jurnal Performa Olahraga*, 3(2), pp. 35–44.

Nasri, Y. Y., Sepdanius, E. and Haris, F. (2019) 'Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Matatangan Terhadap Kemampuan Servis Panjang Pemain Bulutangkis Sma Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan', *Jurnal Stamina*, 2(1), pp. 227–240. Available at: 10.24036/jst.v2i1.31.

Permadi, A. G. (2017) 'Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Pb. Pahlawan Sumenep', *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 3(2), pp. 71–80.

Poole, J. (2013) *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.

Priambada, T. A. (2015) 'Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta', *Tesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

Purnomo, M. (2021) 'Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Putri KONI Sidoarjo dalam menghadapi PORProv ke VI 2019.', *Jurnal Prestasi Olahraga*, pp. 71–78. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/38898>.

Rahman, T. and Warni, H. (2017) 'Pengaruh Latihan Shadow 8 Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pb. Mustika Banjarbaru Usia 12 – 15 Tahun', *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(1). doi: 10.20527/multilateral.v16i1.3660.

Rozi, S. (2019) 'Hubungan fleksibilitas trunk dan power tungkai terhadap resiko cedera pada pemain bulutangkis di kabupaten sleman yogyakarta', *Univesitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.

Saputra, T. W., & Sepdanius, E. (2019) 'Pengaruh Latihan Shadow terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Lima Puluh Kota', *Jurnal Stamina*, 2(9), pp. 171–177.

Sudijono, A. (2010) *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Sugiyono (2010) *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.

- Supriyoko, A. and Mahardika, W. (2018) 'Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta', *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), p. 280. doi: 10.29407/js\_unpgri.v4i2.12540.
- Syafruddin (2011) *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syamsuri, H., Ariyanto, A., & Riyanto, A. (2016) 'Pengaruh Penambahan Static Stretching Pada Squat Jump Terhadap Peningkatan Jumping Smash Pemain Badminton', *Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*.
- Undang-Undang (2005) *Undang-Undang Republik Indonesia*. Jakarta: Kemenegpora.
- Yuliawan, D. and Sugiyanto, F. (2014) 'Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula', *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), pp. 145–154. doi: 10.21831/jk.v2i2.2610.
- Zhannisa, U. H. *et al.* (2018) 'Analisis Kondisi Fisik Tim Bulutangkis Universitas PGRI Semarang', 1(1), pp. 30–41.