

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS UNP
DALAM PERSIAPAN PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA
NASIONAL (POMNAS) TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)



**Oleh
Ilham Kenedi
NIM. 18089222**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Profil Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis UNP Dalam
Persiapan Pekanolahraga Mahasiswa Nasional (Pomnas)
Tahun 2022
Nama : Ilham Kenedi
NIM : 18089222
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

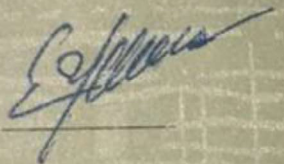
Padang, 9 Juni 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

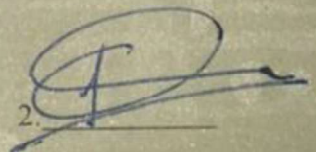
1. Pembimbing : Endang Sepdanius, S.Si., M.Or

1.



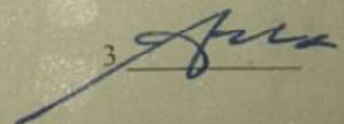
2. Anggota : Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd., M.Pd.

2.



3. Anggota : Fahmil Haris, M.Pd

3.

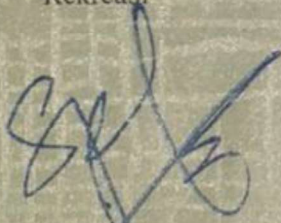


HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Profil Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Unp Dalam Persiapan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (Pomnas) Tahun 2022
Nama : Ilham Kenedi
NIM/BP : 18089222/ 2018
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : IlmuKeolahragaan Universitas Negeri Padang

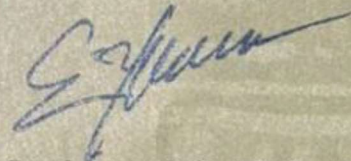
Padang, 9 Juni 2022

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kesehatan dan
Rekreasi



Dr. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 197907042009121004

Disetujui:
Pembimbing



Endang Sepdanius, S.Si, M.Or NIP.
198909262015041002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Unp Dalam Persiapan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (Pomnas) Tahun 2022” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, arahan dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 9 Juni 2022
Yang membuat pernyataan



Ilham Kenedi
NIM. 18089222

ABSTRAK

Ilham Kenedi, (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Unp Dalam Persiapan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (Pomnas) Tahun 2022.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi pemain atlet Bulutangkis PB UNP dalam beberapa tahun belakangan yang diduga disebabkan karena faktor kondisi fisik atlet Bulutangkis PB UNP yang terlihat cukup rendah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik yang berkenaan pada komponen daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai, yang dimiliki oleh atlet Bulutangkis PB UNP. Populasi penelitian ini adalah pemain atlet Bulutangkis PB UNP. Teknik pengambilan sampel secara Total sampling, yaitu pemain berjumlah 10 orang.

Metodologi Penelitian ini dengan menggunakan deskriptif kuantitatif. Instrumen penelitian ini dilakukan dengan cara mengukur variabel dayatahan dengan *Bleep Test*, kecepatan dengan tes lari sprint 100 meter, kelincahan dengan *Agility T-Test*, daya ledak otot lengan diukur dengan *Ball meditation* dan daya ledak otot tungkai diukur dengan *Standing Board Jump*. Pengolahan data dengan menggunakan deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata $P=f/n \times 100\%$.

Hasil penelitian kemampuan kondisi fisik atlet Bulutangkis PB UNP atlet Bulutangkis PB UNP menunjukkan: (1). daya tahan dengan kategori tinggi yaitu 9 orang (90%), kategori sedang ada 1 orang (10%). Secara umum tingkat daya tahan atlet Bulutangkis PB UNP berada pada kategori tinggi. (2). kecepatan pada kategori baik sekali yaitu 1 orang (10%), kategori baik yaitu 2 orang (20%), kategori sedang sebanyak 2 orang (20%), kategori kurang 5 orang (20%). Secara umum tingkat kemampuan kecepatan atlet Bulutangkis PB UNP berada pada kategori sedang. (3). kelincahan pada kategori baik sekali, kategori baik yaitu 3 orang (30%), kategori sedang sebanyak 6 orang (60%), kategori kurang 1 orang (10%). Secara umum tingkat kemampuan kelincahan atlet Bulutangkis PB UNP berada pada kategori sedang. (4). Dari 10 atlet Bulutangkis PB UNP diketahui bahwa pada kategori baik sekali dan baik tidak ada atlet yang berada di kategori tersebut, kategori sedang sebanyak 6 orang (60%), kategori kurang 4 orang (40%). Secara umum tingkat daya ledak otot lengan atlet Bulutangkis PB UNP berada pada kategori sedang. (5). daya ledak otot lengan dengan kategori baik sekali hanya 1 orang (10%), kategori baik yaitu 2 orang (20%), kategori sedang sebanyak 5 orang (50%), dan kategori kurang 2 orang (20%). Secara umum tingkat pengukuran daya ledak otot tungkai atlet Bulutangkis PB UNP berada pada kategori sedang.

Secara keseluruhan daya tahan (*Bleep Test*) dengan kategori Tinggi dengan persentase 16%, Kecepatan (Lari 100 meter) dengan kategori Kurang dengan persentase 8%. Kelincahan (*Tes Agility T-Test*) dengan kategori Sedang dengan persentase 12%. Daya ledak Otot Lengan (*Ball meditation*) dengan kategori Sedang dengan persentase 12%. Daya ledak otot tungkai (*Vertical jump*) dengan kategori Sedang dengan persentase 12%. Dengan jumlah persentase 60% dapat

disimpulkan rata-rata kondisi fisik atlet Bulutangkis PB UNP dalam keadaan **SEDANG**

Kata kunci: Profil Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan segala rahmat dan karunianya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Profil Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis UNP Dalam Persiapan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (Pomnas) Tahun 2022**”. Penulisan skripsi Penelitian ini adalah salahsatu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Olahraga (S.Or) sastra satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Terutama dari bapak dosen pembimbing dan dosen penguji untuk bisa lebih menyempurnakan skripsi ini. Mudah – mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan dimasa yang akan datang.

Terakhir, Penulis banyak mendspat bantuan dan dorongan baik materi maupun moril dari berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu – persatu. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan banyak terimakasih.

Padang, Juni 2022

Penulis

Ilham Kenedi

Nim: 18089222

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	IV
KATA PENGANTAR	VI
DAFTAR ISI.....	VII
DAFTAR TABEL.....	IX
DAFTAR GAMBAR	X
BAB I	
PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II	
KAJIAN PUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	12
1. Olahraga Bulutangkis	12
2. Kondisi Fisik	23
B. Kerangka Konseptual	35
C. Hipotesis.....	36
BAB III	
METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Waktu Dan Tempat Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	37
D. Definisi Oprasional	38
E. Instrumen Penelitian.....	39
F. Teknik Analisis Data.....	48

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian 50
B. Pembahasan Hasil Penelitian 59

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 70
B. Saran..... 71
DAFTAR RUJUKAN 73
LAMPIRAN..... 75

DAFTAR TABEL

Tabel 1 1 Nama nama atlet prestasi UNP	7
Tabel 3 1 Normalitas pada daya tahan (<i>bleep test</i>)	40
Tabel 3 2 Klasifikasi kesegaran fungsi VO2 Max (<i>bleep test</i>)	42
Tabel 3 3 Normalitas lari 100 meter	44
Tabel 3 4 Nilai normalitas pada kelincahan (tes agility T-Test).....	45
Tabel 3 5 Normalitas pada daya ledak otot lengan	47
Tabel 3 6 Normalitas pada daya ledak otot tungkai (<i>vertical jump</i>).....	48
Tabel 4 1 Data daya tahan (Vo2 Max).....	50
Tabel 4 2 Distribusi Frekuensi Daya tahan atlet Bulutangkis PB UNP	51
Tabel 4 3 Data kecepatan	52
Tabel 4 4 Distribusi frekuensi hasil data kecepatan atlet bulutangkis PB UNP ...	52
Tabel 4 5 Data kelincahan.....	53
Tabel 4 6 Distribusi frekuensi hasil data kemampuan kelincahan atlet bulutangkis PB UNP	54
Tabel 4 7 Data daya ledak otot lengan	55
Tabel 4 8 Distribusi frekuensi hasil data daya ledak otot lengan atlet bulutangkis PB UNP.....	55
Tabel 4 9 Data daya ledak otot tungkai (<i>standing broad jump</i>)	56
Tabel 4 10 Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB UNP	57
Tabel 4 11 Kondisi fisik atlet bulutangkis PB UNP	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Kerangka konseptual	35
Gambar 3 1 Pelaksanaan test daya tahan dengan bleep test.....	40
Gambar 3 2 Posisi start lari 100 meter	44
Gambar 3 3 Tes agility T-Test	45
Gambar 3 4 Pelaksanaan daya ledak otot lengan	46
Gambar 3 5 Pelaksanaan test daya ledak otot tungkai	48
Gambar 4 1 Diagram batang daya tahan atlet bulutangkis PB UNP.....	51
Gambar 4 2 Diagram batang kemampuan kecepatan atlet bulutangkis PB UNP .	53
Gambar 4 3 Diagram batang kemampuan kelincahan atlet bulutangkis PB UNP	54
Gambar 4 4 Diagram batang kemampuan daya ledak otot lengan.....	56
Gambar 4 5 Diagram batang daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB UNP	58
Gambar 4 6 Diagram batang kondisi fisik atlet bulutangkis PB UNP	59

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dari sisi kehidupan manusia. Olahraga juga banyak di gemari oleh banyak orang adayang ikut dalam olahraga dan adajuga yang hanya menggemari saja. Olahraga tidak hanya digemari oleh laki – laki saja kaum hawa juga ikut serta dalam olahraga. Dengan olahraga dapat juga menyehatkan badan selain, itu juga dapat membentuk jiwa yang bagus dan menambah nilai nilai sosial. Disisi lain olahraga juga bisa di jadikan ajang pencapaian prestasi banyak olahraga yang di perlombakan untuk mencapai prestasi, sebagai wujud mempertahankan prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Hal ini dibuktikan dengan adanya Undang – Undang No. 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan menyatakan bahwa:

“Pasal 1 : Olahraga adalah segala kegiatan yang melibat kan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mending, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.

Pasal 2 : Keolahragaan diselenggarakan berdasarkan pancasila dan Undang – Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945

Pasal 3 : Keolahragaan berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat.

Berdasarkan kutipan di atas olahraga merupakan salah satu usaha dalam meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Dengan diadakan latihan, dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu tujuan dari

Keolahragaan nasional adalah prestasi. Prestasi merupakan suatu pencapaian yang diinginkan seorang atlet. Selain untuk pendidikan dan kesehatan maupun kebugaran jasmani, prestasi juga tujuan utama yang dicapai dalam olahraga. Jenis olahraga yang dipertandingkan dalam iven – iven besar dan masuk dalam kategori yang umum diadakan dalam pertandingan – pertandingan bergengsi disebut olahraga prestasi.

Olahraga prestasi Menurut Syafruddin(2012:76) mengungkapkan bahwa pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri atlet atau orang yang berlatih seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, dana, organisasi, keluarga, dan sebagainya.

Untuk meningkatkan prestasi, diperlukan kemampuan kondisi fisik, Keterampilan teknik dasar dan serta mental yang baik, dari beberapa faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak berjalan dengan sempurna.

Menurut Syafruddin (2012:64) menjelaskan bahwa Kondisi fisik dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal) Pada saat, dan setelah mengalami proses latihan. Jadi dapat dikemukakan bahwa kondisi fisik adalah suatu kemampuan tubuh kita. Kondisi fisik sangat menentukan seseorang

mengoptimalkan teknik – teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan persyaratan utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Sementara menurut Bafirman, dkk (2008:5) “Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep *moscular* meliputi : “(1) Daya tahan, (2)kekuatan, (3) Daya ledak (4) Kecepatan, (5) Kelentukan, (6) Kelincahan, (7) Keseimbangan, (8) Kordinasi.” Untuk mengetahui kemajuan kondis fisik perlu dilakukan tes dan faktor-faktor di atas, prestasi bulutangkis juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri seperti halnya dibawah ini:

a. Daya tahan

Menurut Khairuddin (2018: 58) menjelaskan bahwa enduren dalam hal ini di bedakan menjadi dua golongan, Masing – masing adalah : daya tahan otot setempat adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok otot nya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif cukup lama dengan beban tertentu. Dan daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darah nya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus. Yang melibatkan kontraksi sejumlah otot besar, dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Kemampuan dan daya tahan dan stamina dapat dikembangkan dalam kegiatan lari dan gerak – gerakan lain yang mempunyai nilai

aerobik. Biasanya atlet menyukai latihan selama 40-60 menit dengan kecepatan yang bervariasi. Tujuan latihan ini adalah untuk meningkatkan daya tahan dan dayatahan otot. Artinya atlet di pacu untuk berlari dan bergerak dalam waktu yang lama dan tidak mengalami kelelahan yang berarti. Selanjutnya proses latihan lari dengan tingkatan kualitas frekuensi, intensitas, dan kecepatan, yang akan berpengaruh terhadap terjadinya proses anaerobik (stamina) atlet. Artinya atlet mampu bergerak cepat dalam tempo lama dengan gerakan yang tepat dan konsisten.

b. Kecepatan

Menurut Sajoto (2019:9) menjelaskan bahwa Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan kesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat – singkatnya. Sedangkan menurut Harsono kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan yang sejenis secara berturut – turut dalam waktu yang sesingkat – singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang singkat – singkatnya.

Kecepatan dalam permainan bulutangkis amatlah penting terutama pada saat melakukan pukulan serangan, contohnya pukulan smash pada saat pertandingan ganda, biasanya kecepatan dari atlet akan terlihat. Dengan kemampuan untuk berlari secara cepat maka diharapkan atlet akan dapat melakukan gerakan dengan waktu yang singkat/pendek pada saat pertandingan berlangsung. Atlet bergerak dengan cepat untuk menutup setiap sudut lapangan sambil menjangkau atau memukul *shuttlecock*. Cara

untuk bergerak cepat adalah dengan melatih kecepatan otot tungkai atau kaki.

c. Kelincahan

Menurut Khairuddin (2018:60) menjelaskan bahwa Kelincahan adalah suatu komponen fisik yang penting dalam olahraga. Kelincahan sangat diperlukan hampir semua cabang olahraga permainan. Yang dimaksud dengan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah secepat – cepatnya dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dalam permainan bulutangkis perubahan arah gerak tidak mudah diduga, karena tergantung *shuttlecock* yang datang dari pihak lawan. Jadi gerakan atlet tergantung kepada kecepatan dan arah datangnya shuttlecock dari pihak lawan kelapangansendiri. Dengan demikian atlet bulutangkis dituntut untuk memiliki egilitas yang tinggi, agar shuttlecock dapat terus dikuasai dan dapat dikembalikan kelapangan lawan yangsulit dijangkau oleh lawannya.

Cara latihan untuk meningkatkan komponen kelincahan atau egilitas, dapat dilakukan dengan beberapa cara, antarlain shuttle runatau zig-zag run.

d. Daya otot

Menurut sajoto (2012:8-90) menjelaskan bahwa daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendekanya. Dalam hal ini dapat

dinyatakan bahwa daya otot = kekuatan (force) X kecepatan (velocity). Pada saat permainan bulutangkis melakukan jumping smash, mereka akan berusaha agar loncatan yang dihasilkan dapat tinggi dan hasil pukulan yang mengenai sasaran juga keras. Kemampuan meloncat ini sangat dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai dan pukulan yang dihasilkan juga berasal dari daya ledak otot lengan.

Program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan atletan bulutangkis dan peningkatan prestasi. Dari sisi faktor internal tersebut kondisi fisik yang terdiri beberapa faktor yang mempengaruhi merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menurut keberhasilan permainan bulutangkis meskipun ikut mempengaruhi oleh faktor kesehatan, gizi, pengurus dan pelatih. Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari yang perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang saat ini adalah bulutangkis. Bulutangkis adalah olahraga yang menggunakan raket sebagai pemukul *shuttle cock* sebagai objek, tujuannya adalah menjatuhkan shuttle cock di daerah lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin.

Salah satu club bulutangkis yang terletak di kota Padang Provinsi Sumatera Barat adalah Club bulutangkis PB. UNP, dibina oleh dosen yang bernama Dr. Donie M.Pd. yang berpengalaman dalam bidang bulutangkis. Hal ini diharapkan dapat menghasilkan atlet bulutangkis yang berkualitas,

dan siap di turunkan dalam berbagai turnamen baik di tingkat daerah maupun luar daerah, yang pada akhirnya hasil binaan dari bulutangkis tersebut akan menghasilkan atlet yang menjunjung prestasi di berbagai kejuaraan di Kota Padang.

Club ini memiliki beberapa atlet berprestasi atlet yang berprestasi yang menjuarai beberapa tingkat pertandingan di antaranya pertandingan antar kampus Se-Sumbar maupun pertandingan lain umum lainnya berikut nama atlet serta prestasinya:

Tabel 1 1Nama nama atlet prestasi UNP

No	Nama	Usia	Prestasi
1	Ilham Kenedi	22Th	Juara 1 Ganda Non PBSI 2021 Juara 2 Ganda Non PBSI 2021 Juara 2 Ganda Putra Antar Mahasiswa Se kota Padang 2021
2	Alhamdi Maulidana	21Th	Juara 3 Ganda Porda 2021 Juara 2 Ganda putra Antar Mahasiswa Se Kota Padang 2021 Juara 2 Ganda Porda Non Porda 2021 Juara 1 Ganda Campuran POM FIK 2019
3	Sakura Hana A	19Th	Juara 2 Tunggal Dewasa Putri Se Sumbar 2022 Juara 3 Ganda Putri Porprov 2018 Juara 2 Beregu Putri Pobwil Aceh 2018
4	Nova Sesarina S	22Th	Juara 1 Tunggal Putri Porprov 2018 Juara 1 Ganda Putri Porprov 2018 Juara 2 Ganda Campuran Pb Hastha Yudha 2019 Se Sumatera Juara 3 Ganda Putri Se Sumaters 2021
5	Hanief Rizki P	19Th	Juara 2 Beregu Putri Pobwil Aceh 2018 Juara 1 Ganda Putri Kejur Prov 2021 Juara 3 Tunggal Putri Kejur Prov 2021 8 Besar POPNAS DKI 2019

6	Taufik Rahmat	19Th	Juara 1 Ganda Putra Antar Mahasiswa Se Kota Padang 2021 Juara 1 Ganda Putar Antar Mahasiswa Se Sumbar 2021 Juara 1 Tunggal Taruna Putra 2019 Se INHIL
---	---------------	------	---

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terhadap atlet bulutangkis PB. UNP ketika melakukan uji coba ataupun melakukan pertandingan masih banyak yang kelelahan sebelum permainan selesai. Dilihat dari segi kecepatan dan kelincahan para atlet masih kurang cepat dalam melakukan gerakan hal ini terlihat saat atlet tersebut mengejar bola kedepan dan mereka sulit kembali posisi awal. Tentunya hal ini berpengaruh buruk saat pertandingan. Selain itu kekuatan otot lengan, otot tungkai dan dayatahan. Atlet juga cepat merasa lelah. Kondisi tersebut tidak memungkinkan bagi atlet bulutangkis PB UNP Padang untuk berprestasi secara optimal. Untuk membuktikan profil kondisi fisik atlet bulutangkis PB UNP dalam menghadapi seleksi POMNAS SUMBAR.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah di tulis pada latar belakang masalah di atas maka ada beberapa permasalahan yang dapat di identifikasi dalam penelitian ini antara lain adalah :

1. Kondisi fisik atlet PB UNP dapat mempengaruhi untuk kebaikan prestasi atlet.
2. Belum dilakukan daya ledak otot tungkai dapat mempengaruhi prestasi atlet.

3. Pembina atau Pelatih berperan penting di dalam prestasi atlet.
4. Sarana dan Prasarana yang tidak baik dapat mempengaruhi prestasi atlet.
5. Motivasi atlet berpengaruh dalam prestasi atlet.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, agar peneliti ini lebih terfokus dan terarah penulis membatasi penelitian ini yaitu “Profil Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis UNP Dalam Persiapan POMNAS 2022” yang meliputi

1. Daya tahan kardiovaskuler yang di miliki atlet Bulutangkis PB UNP.
2. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bulutangkis PB UNP.
3. Daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Bulutangkis PB UNP.
4. Kecepatan yang dimiliki atlet Bulutangkis PB UNP.
5. Kelincahan yang dimiliki atlet Bulutangkis PB UNP.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka perumusan masalah penelitian ini adalah : Bagaimana Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis UNP Dalam Persiapan POMNAS 2022 yang meliputi :

1. Bagaimana daya tahan kardio vaskulet yang dimiliki atlet Bulutangkis PB UNP ?
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bulutangkis PB UNP ?

3. Bagaimana daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Bulutangkis PB UNP ?
4. Bagaimana kecepatan yang dimiliki atlet Bulutangkis PB UNP ?
5. Bagaimana kelincuhan yang dimiliki atlet Bulutangkis PB UNP ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah, perumusan masalah, dan pembatasan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kemampuan Kondisi fisik atlet Bulutangkis PB UNP yang meliputi :

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskuler atlet Bulutangkis PB UNP.
2. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai atlet Bulutangkis PB UNP.
3. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot lengan atlet Bulutangkis PB UNP.
4. Untuk mengetahui tingkat kecepatan atlet Bulutangkis PB UNP.
5. Untuk mengetahui tingkat kelincuhan atlet Bulutangkis PB UNP.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang dilakukan ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai Salah Satu Syarat Bagaimana Penulis Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or) Program Studi Starata Satu (S1) Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Falkutas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Dapat Memberikan Gambaran Tentang Kondisi Fisik Pada Atlet Bulutangkis PB UNP, Sehingga Dapat Dijadikan Pertimbangan Bagi Program Fisik Selanjutnya,
3. Menambah Wawasan Ilmu Pengetahuan Bagi Peneliti, Pengembangan Pengetahuan Bagi Pembaca Di Bidang Keolahragaan.
4. Peneliti Ini Dapat Dijadikan Sebagai Bahan Referensi Untuk Penelitian Selanjutnya.