

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS
PB MAHMUDA KOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada tim penguji skripsi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**TIO PRASETIO IB
NIM. 15087260**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Mahmuda
Kota Padang

Nama : Tio Prasetyo IB
Nim/BP : 15087260/2015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2022

Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI



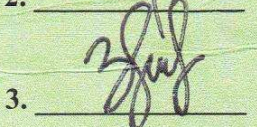
Nama : Tio Prasetio IB

NIM : 15087260/2015

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Mahmuda
Kota Padang**

Padang, Februari 2022

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Donie, S.Pd, M.Pd	 1. _____
2. Anggota	: Dr. Yendrizar, M.Pd	 2. _____
3. Anggota	: Eval Edmizal, S.Pd, M.Pd	 3. _____

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam 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 di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Februari 2022
Yang membuat pernyataan



Tio Prasetyo IB
NIM. 15087260

ABSTRAK

Tio Prasetyo IB. 2021. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang yang diduga disebabkan masih rendahnya kondisi fisik atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet bulutangkis atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan agustus 2021 di hall bulutangkis PB. Mahmuda kota padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis PB mahmuda kota padang yang berjumlah 10 orang atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) Daya ledak otot lengan dengan menggunakan *pull up test*, 2) daya ledak otot tungkai dengan menggunakan instrument *vertical jump* dan *standing broad jump*. 3) Kecepatan dengan menggunakan lari 30 meter, 4) Kelincahan dengan menggunakan *agility court*, 5) Koordinasi dengan menggunakan *skipping test*. 6) kelentukan dengan menggunakan *bridge up test*, dan 6) dayatahan aerobik dengan menggunakan *bleep test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistic deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat kekuatan otot lengan atlet Bulutangkis putra Pb. Mahmuda kota Padang berada pada kategori kurang. 2) Tingkat kekuatan otot lengan atlet Bulutangkis putri Pb. Mahmuda kota Padang berada pada kategori kurang sekali. 3) Tingkat daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis putra PB mahmuda kota padang dengan menggunakan instrument *vertical jump* berada pada kategori sedang, sedangkan dengan menggunakan *standing broad jump* berada pada kategori kurang sekali 4) Tingkat daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis putra PB mahmuda kota padang dengan menggunakan instrument *vertical jump* berada pada kategori kurang, sedangkan dengan menggunakan *standing broad jump* berada pada kategori kurang. 5) Tingkat kecepatan atlet bulutangkis putra PB mahmuda kota padang berada pada kategori kurang sekali. 6) Tingkat kecepatan atlet bulutangkis putri PB mahmuda kota padang berada pada kategori kurang. 7) Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bulutangkis putra PB mahmuda kota padang berada pada kategori sedang, 8) Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bulutangkis putri PB mahmuda kota padang berada pada kategori sedang, 9) Tingkat kelentukan yang dimiliki atlet bulutangkis putra PB mahmuda kota padang berada pada kategori kurang sekali, 10) Tingkat kelentukan yang dimiliki atlet bulutangkis putra PB mahmuda kota padang berada pada kategori kurang sekali, 11) Tingkat koordinasi yang dimiliki atlet bulutangkis putra PB mahmuda kota padang berada pada kategori kurang, 12) Tingkat koordinasi yang dimiliki atlet bulutangkis putri PB mahmuda kota padang berada pada kategori kurang. 13) Tingkat dayatahan aeroboik yang dimiliki atlet bulutangkis putra PB mahmuda kota padang berada pada kategori baik, 14) Tingkat dayatahan aeroboik yang dimiliki atlet bulutangkis putra PB mahmuda kota padang berada pada kategori sedang

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Salallahu A'laihi Wassalam yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, Ketua Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan proposal penelitian.
4. Bapak Dr. yendrizal, M.Pd dan bapak Eval Edmizal, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan masukan berupa kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepeleatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanallahu Wa Ta'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABLE	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Hakekat Permainan Bulutangkis	11
2. Hakekat Kondisi Fisik	14
B. Penelitian yang Relevan	43
C. Kerangka konseptual	43
D. Pertanyaan Penelitian	47
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian	49
C. Populasi dan Sampel	49
D. Definisi Operasional	50
E. Jenis dan Sumber Data	53
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	53
G. Teknik Analisa Data	66

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	67
1. Kekuatan otot lengan Atlet Bulutangkis Putra PB. Mahmuda Padang.....	67
2. Dayaledak otot tungkai Atlet Bulutangkis Putra PB. Mahmuda Padang.....	70
3. Kecepatan Atlet Bulutangkis Putra PB. Mahmuda Padang	77
4. Kelincahan Atlet Bulutangkis Putra PB. Mahmuda Padang.....	80
5. Kelentukan Atlet Bulutangkis Putra PB. Mahmuda Padang.....	83
6. Koordinasi Atlet Bulutangkis Putra Pb Mahmuda Padang.....	86
7. Dayatahan aerobik Atlet Bulutangkis Putra PB. Mahmuda Padang.....	89
B. Pembahasan.....	92
1. Kekuatan otot lengan Atlet Bulutangkis Putra PB. Mahmuda Padang.....	92
2. Dayaledak otot tungkai Atlet Bulutangkis Putra PB. Mahmuda Padang.....	95
3. Kecepatan Atlet Bulutangkis Putra PB. Mahmuda Padang	97
4. Kelincahan Atlet Bulutangkis Putra PB. Mahmuda Padang.....	99
5. Kelentukan Atlet Bulutangkis Putra PB. Mahmuda Padang.....	102
6. Koordinasi Atlet Bulutangkis Putra Pb Mahmuda Padang.....	104
7. Dayatahan aerobik Atlet Bulutangkis Putra PB. Mahmuda Padang.....	105
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Saran.....	109
B. Kesimpulan	110
DAFTAR PUSTAKA	112
LAMPIRAN.....	117

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan nasional diarahkan untuk menjadikan masyarakat adil dan makmur yang merata berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. Keberhasilan pembangunan nasional ditentukan oleh kualitas sumber daya manusia, baik sebagai subjek maupun sebagai objek dari pembangunan itu sendiri. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas adalah dengan pembinaan generasi muda melalui olahraga yang terarah dan terorganisir. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Pasal 21 Ayat 3 menjelaskan bahwa: “pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”. Sementara menurut Mardela, Yendrizal dan Yudi (2019:207) “Olahraga dewasa ini tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan harkat dan martabat suatu daerah atau bangsa”.

Berdasarkan kutipan tersebut jelas bahwa salah satu tujuan yang hendak dicapai dengan olahraga adalah pencapaian prestasi melalui pembinaan terhadap cabang-cabang olahraga, dengan tujuan dapat menghasilkan insan olahraga yang mempunyai kompetensi sehingga mampu menciptakan prestasi yang dapat membawa harum nama daerah baik ditingkat nasional maupun internasional untuk

meraih prestasi tersebut maka pembinaan terhadap olahraga harus dikembangkan secara berkesinambungan, terorganisir, terprogram dengan baik dan terarah.

Untuk meraih prestasi tersebut bukanlah suatu pekerjaan yang mudah, prestasi olahraga akan terwujud bila ada kerja sama yang baik antara pemerintah, pemerintah daerah, atlet, pelatih, organisasi, dan masyarakat serta insan olahraga serta unsur-unsur lain yang mendukung pembinaan olahraga. Sebagaimana dijelaskan dalam peraturan pemerintah No. 16 tahun 2007 tentang penyelenggaraan keolahragaan, sebagai berikut:

“pemerintah dan pemerintah daerah bertanggung jawab melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga yang meliputi pembinaan dan pengembangan pengolahragaa, tenaga keolahragaan dan organisasi olahraga, penyediaan dana olahraga, penyusun metode pembinaan dan pengembangan olahraga, penyediaan prasarana dan sarana olahraga, serta pemberian penghargaan dibidang keolahragaan”.

Dari kutipan diatas terlihat jelas bahwa dalam pembinaan dan pengembangan bulutangkis dibutuhkan kerjasama dan komitmen yang baik antara pemerintah, pemerintah daerah, atlet, pelatih, maupun organisasi.

Pembinaan dalam olahraga perlu suatu usaha dan kerjasama yang terarah dan terorganisir yang dapat mendukung tercapainya sebuah prestasi. Pembinaan generasi muda melalui kegiatan olahraga, ini mempunyai arti penting dalam kehidupan selain sebagai wadah penyaluran minat dan bakat, juga dapat berfungsi untuk pembentukan sikap, menciptakan manusia yang sehat jasmani dan rohani. Apapun upaya atau tujuan dari pembinaan sebagai wadah penyalur minat dan bakat adalah untuk mencapai prestasi setinggi mungkin.

Olahraga prestasi menurut Syafruddin (2012:76) 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 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. Menurut Syafruddin (2012:64) Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan. Jadi dapat dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang di pelajari.

Beberapa faktor pendukung kondisi fisik atlet bulutangkis adalah daya ledak, kelincahan, kecepatan, koordinasi, kelenturan dan daya tahan aerobik. Daya ledak adalah salah satu faktor fisik yang menunjang seorang atlet untuk prestasi. Daya ledak digunakan saat melakukan jump smash. Semakin tinggi raihan saat melakukan jump smash maka akan semakin banyak pilihan sudut yang akan dipilih untuk melemparkan shuttlecock. Jump smash dilakukan ketika shuttlecock dalam posisi di atas kepala sehingga jump smash bias menjangkau shuttlecock untuk dilemparkan ke daerah lawan. Disamping itu pemain bulutangkis

harus memiliki kekuatan otot lengan yang baik, karna semakin baik kekuatan otot lengan yang dimiliki maka akan semakin baik juga pukulan dan smash yang dilesatkan. Karena denan otot lengan yang kuat maka shuttlecock akan semakin keras dan cepat menghujam ke sasaran, sehingga lawan akan susah untuk bereaksi. Luas jangkauan atau kejaman sudut smash juga dapat dilakukan dengan baik. Kemudian pada permainan bulutangkis membutuhkan kelincahan untuk mengubah posisi tubuh secepat mungkin secara tepat untuk menjangkau shuttlecock yang datang,. Kelincahan yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang atlet bulutangkis karena bertujuan menjaga daerah sendiri agar lawan tidak mendapatkan angka. Penggunaan kelincahan dalam waktu lama membutuhkan dayatahan yang sangat besar, karena pada saat set permainan bulutangkis terhadap minimal 21 angka dan maksimal 30 angka untuk menyelesaikan set tersebut dalam satu pertandingan seorang pebulutangkis memerlukan dayatahan yang baik untuk mempertahankan kondisi tubuh dalam melakukan 2 set dan maksimal 3 set permainan. Kemudian unsure kelentukan memberikan peran disaat atlet melakukan gerakan pinggang ke belakang sesaat atlet melakukan perkenaan raket dan shuttlecock. Kelentukan yang baik membuat pukulan dan akselerasi shuttlecock semakin cepat ke daerah lawan. Dalam permainan Bulutangkis terutama pada saat melakukan pukulan *service*, koordinasi mata-tangan besar pengaruhnya terhadap ketepatan *service*, karena mata-tangan merupakan alat optik yang berfungsi untuk penglihatan dan tangan merupakan alat gerak bagian atas. Kedua organ tubuh ini bekerja sama dalam mencapai tujuan gerakan karena sama-sama dihubungkan oleh sistem persyarafan. Koordinasi mata tangan sangat

diperlukan dalam permainan bulutangkis terutama dalam melakukan servis forehand dimana pada saat bergerak kearah bola sambil mengayun raket, kemudian memukulnya dengan teknik yang benar pemain harus benar-benar mempunyai kemampuan koordinasi yang baik.

Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat 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 (endurance), (2) kekuatan (strenght), (3) daya ledak (4) kecepatan (speed), (5) kelentukan (flexibility), (6) kelincahan (agility), (7) keseimbangan (balance), (9) koordinasi(koordinasion)”.

Untuk mengetahui kemajuan latihan kondisi fisik perlu dilakukan tes dan faktor-faktor diatas, prestasi bulutangkis juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan permainan bulutangkis dan peningkatan prestasi. Dari delapan faktor internal tersebut, kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan pemain bulutangkis meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus. Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragammulai dari yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang saat ini adalah bulutangkis.

Menurut Suardi & Doni (2019:402) “Bulutangkis salah satu cabang olahraga yang menuntut penguasaan teknik bermain yang harus betul-betul dikuasai dengan baik. Walaupun permainan ini untuk dimainkan dan dipelajari, namun dibutuhkan ketekunan dan latihan yang teratur untuk bisa menguasai teknik permainan ini dengan baik”. Donie (2009:71) mengatakan “Bulutangkis termasuk ke dalam kategori olahraga yang menuntut penguasaan keterampilan terbuka dimana lingkungan banyak mempengaruhi yang terkadang mempengaruhi dari pada respon yang diberikan”.

Didalam olahraga bulutangkis terutama dalam teknik-teknik bermain bulutangkis peranan kondisi fisik sangat dibutuhkan. Saat melakukan gerakan footwork dilapangan seorang pemain bulutangkis membutuhkan kecepatan dan kelincihan yang baik, karena seorang pemain bulutangkis dituntut untuk bergerak selincih dan secepat mungkin terutama ketika terjadi rally. Kemudian disaat melakukan jumping smash, seorang pemain bulutangkis membutuhkan daya ledak otot tungkai disaat melompat dan membutuhkan kekuatan otot lengan dan kelenturan pinggang yang baik disaat melakukan smash atau pukulan. Ukuran lapangan yang relatif pendek pemain dituntut untuk bergerak dengan cepat ke semua sudut lapangan dalam waktu yang relatif lama. Mengingat permainan ini relatif lama maka atlet dituntut untuk mempunyai Daya tahan aerobik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal.

Salah satu Klub Bulutangkis yang terletak di Kota Padang Provinsi Sumatra Barat yaitu Club bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang, dibina oleh

pelatih yang berpengalaman, dan membina pemain muda berbakat baik putra maupun putri. Hal ini diharapkan menghasilkan atlet bulutangkis yang berkualitas, dan siap diturunkan dalam berbagai turnamen baik ditingkat daerah maupun di luar daerah, yang pada akhirnya hasil binaan dari pelatih Bulutangkis tersebut akan di hasilkan pemain yang berkualitas yang menjunjung prestasi atlet Bulutangkis di berbagai kejuaraan-kejuaraan di Kota Padang.

Berdasarkan wawancara peneliti yang peneliti lakukan pada tanggal 19 Februari 2021 bersama dengan pelatih PB Mahmuda Kota Padang, pada 2 tahun kebelakang, beberapa atlet PB Mahmuda kota padang mengikuti beberapa event di Kota Padang, sebagian atlet PB Mahmuda mengalami inkonsistensi dalam meraih prestasi.

Peneliti juga melakukan pengamatan dilapangan terhadap atlet bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang ketika melakukan uji coba ataupun pertandingan masih banyak atlet yang sudah kehabisan stamina sebelum pertandingan selesai. Dilihat dari segi kecepatan, para atlet tersebut diduga kurang cepat dalam bergerak hal ini terlihat saat atlet tersebut mengejar bola kedepan dan mereka sulit kembali ke posisi awal. Tentunya hal ini sangat berpengaruh buruk saat pertandingan. Selain itu kekuatan otot tungkai dan kelentukan yang diduga saat melakukan *jumping smash*, dan ditambah lagi dengan kurangnya daya tahan atlet saat bermain, atlet cepat merasa lelah. Kondisi seperti itu tidak memungkinkan bagi atlet bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang untuk berprestasi secara optimal.

Dari permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berhubungan dengan tingkat kondisi fisik atlet PB Mahmuda Kota

Padang. Alasan peneliti melakukan sebuah penelitian ini adalah karena kondisi fisik merupakan salah satu dasar bagi seorang atlet untuk bisa berprestasi dan juga meningkatkan prestasi untuk lebih baik lagi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas dapat diidentifikasi masalah tersebut :

1. Motivasi atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.
2. Program latihan yang diberikan atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.
3. Pembinaan atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.
4. Dayatahan atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.
5. Kecepatan atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.
6. Kelincahan atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.
7. Koordinasi atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.
8. Kelentukan atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.
9. Daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang
10. Daya ledak otot lengan atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas untuk meraih prestasi maksimal ternyata banyak faktor pendukung yang dibutuhkan, oleh karena keterbatasan maka peneliti ini membatasi hanya pada masalah kondisi fisik:

1. Dayatahan aerobik atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.
2. Kecepatan atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.
3. Kelincahan atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.

4. Koordinasi atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.
5. Kelentukan atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.
6. Daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang
7. Daya ledak otot lengan atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang

D. Perumusan Masalah

Sehubungan dengan penambahan masalah diatas maka dapat disusun perumusan masalah dalam penelitian yaitu :

1. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang?
2. Bagaimana tingkat kecepatan tungkai atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang?
3. Bagaimana tingkat kelincahan atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang?
4. Bagaimana tingkat koordinasi atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang?
5. Bagaimana tingkat kelentukan atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang
6. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.
7. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat kecepatan atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.

3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.
4. Untuk mengetahui tingkat koordinasi atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.
5. Untuk mengetahui tingkat kelentukan atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang
6. Untuk mengetahui tingkat dayaledak otot tungkai atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.
7. Untuk mengetahui tingkat dayaledak otot lengan atlet bulutangkis PB. Mahmuda Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian di harapkan dapat berguna yaitu :

1. Salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S1) di jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi pengurus PBSI Kota Padang dalam pembinaan olahraga Bulutangkis.
3. Sebagai bahan acuan bagi atlet dan pelatih PB. Mahmuda Kota Padang untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga Bulutangkis.
4. Sebagai bahan acuan dan literature bagi pencinta olahraga Bulutangkis.
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.