

**KONDISI FISIK PEMAIN BULUTANGKIS CLUB
NEW BINATAMA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan
Olahraga Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh:

**GITARIA SIMANJUNTAK
NIM. 20086196**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

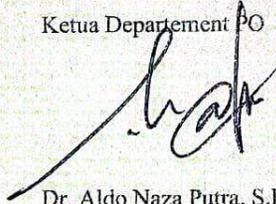
2024

HALAMAN PERSETUJUAN

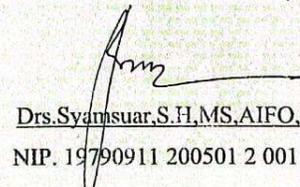
Judul : Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis Club New Binatama
Padang.
Nama : Gitaria Simanjuntak
Nim : 20086196
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departement : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 22 Februari 2024

Mengetahui,
Ketua Departement PO


Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing


Drs. Syamsuar, S.H, MS, AIFO, Ph.D
NIP. 19790911 200501 2 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis Club New Binatama Padang”.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulisan 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 di dalam pernyataan ini, Saya bersedia menerima sanksi akademi berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 22 Februari 2024

Yang Membuat Pernyataan



Gitaria Simanjuntak

NIM. 20086196

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

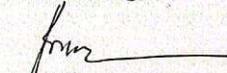
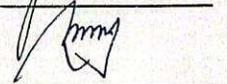
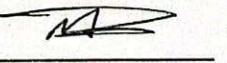
Judul : KONDISI FISIK PEMAIN BULUTANGKIS CLUB
NEW BINATAMA PADANG.
Nama : Gitaria Simanjuntak
Nim : 20086196
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departement : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 22 Februari 2024

Tim Penguji

1. Ketua : Drs.Syamsuar,S.H,MS,AIFO,Ph.D
2. Anggota : Dr. Khairuddin, M.Kes, AIFO
3. Anggota : Muhammad Arnando, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERSEMBAHAN

*Diberkatilah orang yang mengandalkan TUHAN, yang menaruh harapannya pada TUHAN
(Yeremia 17:7)*

Pencobaan-pencobaan yang kamu alami ialah pencobaan-pencobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia. Sebab Allah setia dan karena itu Ia tidak akan membiarkan kamu dicobai melampaui kekuatanmu. Pada waktu kamu dicobai Ia akan memberikan kepadamu jalan ke luar, sehingga kamu dapat menanggungnya.

(1 Korintus 10:13)

Kepada kedua orang tua saya Bapak Biston Simanjuntak dan Ibu Nenti Rewati Sianturi, Terimakasih banyak atas segala Kerja Keras dan Semangat yang sudah Bapak dan Mama berikan untuk Pendidikan saya sehingga saya dapat menyelesaikan Perkuliahan saya dalam waktu 3.5 Tahun dan saya percaya segala proses perkuliahan saya lancar itu semua karna doa bapak dan mama untuk saya, Sahali na: maufiate godang sai Anggiatma ganjang umur omak dohot Bapak.

Terimakasih juga untuk kakak saya (Gaby Komali Simanjuntak) dan adik saya (Merry Cristina Simanjuntak) yang selalu memberikan motivasi dan support penuh untuk Pendidikan saya Semoga kakak dan adik sehat-sehat terus banyak rezeki lancar pekerjaan dan pendidikannya.

Untuk orang yang Teristimewa yaitu Reynaldi Pasaribu Terimakasih sudah memberikan Nasehat, Waktu dan Tenaga untuk membantu saya dalam menyelesaikan Proses Perkuliahan saya, semoga kamu cepat nyusul dan segera membawa orangtua jalan-jalan ke Kota Padang.

Teruntuk club Bulutangkis New Binatama Padang khususnya pelatih yang telah mengizinkan saya untuk melaksanakan penelitian di club New Binatama Padang, Terimakasih banyak semoga Bapak selalu sehat dan untuk seluruh atlet Terimakasih atas kerjasamanya, semoga club New Binatama Padang semakin sukses dan prestasinya semakin baik.

Dan untuk Kakak dan Adik WISMA SETIA terimakasih untuk support dan kebersamaannya, semoga kita semua sukses kedepannya.

Gitaria Simanjuntak

ABSTRAK

Gitaria Simanjuntak (2023) : KONDISI FISIK PEMAIN BULUTANGKIS CLUB NEW BINATAMA PADANG.

Permasalahan yang terjadi di Club Bulutangkis New Binatama Kota Padang, tentang Kondisi Fisik yang mudah lelah pada saat latihan, diduga faktor yang mempengaruhi seperti kekuatan otot lengan, kelincuhan dan koordinasi mata-tangan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Kondisi Fisik Club Bulutangkis New Binatama Kota Padang.

Jenis Penelitian ini adalah Deskriptif. Populasi dan Sampel Penelitian sejumlah 20 orang, Teknik yang digunakan Teknik Sampel Jenuh. Instrumen Penelitian yang digunakan untuk pemain bulutangkis adalah tes Kondisi Fisik yaitu tes kekuatan otot lengan, kelincuhan dan koordinasi mata-tangan.

Berdasarkan hasil penelitian Kondisi Fisik Atlet Club New Binatama Padang Pada Indikator kekuatan otot lengan pada kategori “Kurang” dengan rata-rata 25 yang berada pada kelas interval 22-37, Kelincuhan Pada Kategori “Baik” dengan rata-rata 10.49 yang berada pada kelas interval 9.6-10.1 dan Koordinasi Mata-Tangan Pada Kategori “Kurang” dengan rata-rata 19.9 yang berada pada kelas interval 16-24.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Bulutangkis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa telah memberikan segenap kekuatan dan kesanggupan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal yang berjudul **“Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis Club New Binatama Padang”** Proposal ini diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan penyelesaian tugas akhir pada Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti dibimbing dan diberi motivasi oleh berbagai pihak sehingga proposal ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Syamsuar, S.H, MS, AIFO, Ph.D, selaku dosen penasihat akademik dan pembimbing skripsi yang telah memberikan dukungan dan berkenan membimbing dengan sabar.
4. Bapak Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO sebagai dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktu nya untuk menguji dan memberi saran yang membangun.
5. Bapak Muhammad Arnando, S.Si, M.Pd sebagai dosen penguji 2 yang telah meluangkan waktu nya untuk menguji dan memberi saran yang

membangun.

6. Staff administrasi yang telah membantu peneliti dalam melengkapi surat-surat yang diperlukan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pihak Club New Binatama Padang yang telah membantu memberikan informasi.
8. Kedua orang tua Penulis, Bapak Biston Simanjuntak dan Ibu Nenti Rewati Sianturi. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan Penulis, Mereka Memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, Namun Mereka Mampu Mendidik Penulis, Memotivasi, serta Memberikan Dukungan baik dalam bentuk Moral maupun Material sehingga penulis mampu menyelesaikan Pendidikan sampai Sarjana.
9. Seorang Lelaki yang tak kalah penting kehadirannya, Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan Hidup Penulis yang sudah berkontribusi banyak baik tenaga maupun waktu dan mendengarkan keluh kesah Penulis serta selalu memberikan semangat untuk Penulis.
10. Terakhir, Terimakasih untuk Diri Sendiri (Gitaria Simanjuntak, S.Pd) karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini Mampu mengendalikan diri, menepikan Ego dan memilih untuk Bangkit dari berbagai banyak tekanan diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini sehingga mampu menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, Kamu Berharga tidak peduli seberapa Putus asa nya kamu sekarang tetaplah mencoba

bangkit, Terimakasih sudah bertahan hingga saat ini merupakan suatu pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Semoga bantuan yang telah diberikan mendapat berkah dan balasan yang berlipat ganda dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya peneliti juga berharap agar Skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang banyak.

Padang, 22 February 2024

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Bulutangkis.....	9
2. Teknik Dasar Dalam Bulutangkis.....	10
3. Kondisi Fisik.....	14
4. Komponen-Komponen Kondisi Fisik.....	16
5. Taktik.....	23
6. Gizi.....	25
7. Mental.....	25
B. Penelitian Relevan.....	26
C. Kerangka Konseptual.....	26
D. Pertanyaan Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29

A. Jenis Penelitian.....	29
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Jenis dan Sumber Data.....	30
E. Teknik dan Pengumpulan Data.....	31
F. Teknik Analisa Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Deskripsi Data.....	36
B. Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Kerangka Konseptual	28
2. <i>Agility T-Test</i> Prasetyo, W., & nawawi, umar. (2020).....	33
3. Lempar tangkap bola Wacono, Janiardi, & Putra. (2021).....	34
4. Histogram Kekuatan otot lengan.....	37
5. Histogram Kelincahan.....	39
6. Histogram Koordinasi Mata-Tangan.....	41
7. Histogram Kondisi Fisik.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Norma Tes <i>Push Up</i> Pria.....	32
2. Norma <i>Agility T-Test</i>	33
3. Norma Lempar Tangkap Bola.....	34
4. Distribusi Hasil Data Kekuatan Otot Lengan.....	36
5. Distribusi Hasil Data Kelincahan.....	38
6. Distribusi Hasil Data Koordinasi mata-tangan.....	40
7. Distribusi Hasil Data Kondisi Fisik.....	42

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Untuk membuat Indonesia ini sehat sangat diperlukan olahraga karena memiliki peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun psikis dalam membentuk pola hidup yang sehat dan bugar. Hal ini sesuai dinyatakan dalam Undang-Undang RI No.3 tahun 2011 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu pasal 4 menyatakan bahwa “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, mempererat pertandingan-pertandingan bergengsi disebut olahraga prestasi salah satunya yaitu olahraga Bulutangkis.

Bulutangkis sebagai salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak sampai tingkat orang tua, laki-laki maupun perempuan. Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) sebagai induk organisasi bulutangkis di Indonesia dalam memajukan prestasi bulutangkis dengan mengadakan kejuaraan-kejuaraan atau kompetisi dalam berbagai tingkat daerah dan usia. Menurut Khairuddin (2017: 5), mengatakan bahwa “untuk meningkatkan prestasi atlet dalam permainan bulutangkis, latihan kondisi fisik merupakan suatu hal yang sangat penting dilakukan, bagaimanapun bagusnya teknik atlet dalam bermain, bila kondisi fisik menurun, maka hilanglah tekniknya”.

Sampai untuk menjadi seorang atlet bulutangkis ini salah satu olahraga yang membawa nama Indonesia ke lingkungan internasional, untuk menjadi atlet yang

bisa membawa nama baik Indonesia dikalangan internasional tentu banyak faktor yang mempengaruhi, faktor tersebut antara lain Syafruddin (2012:76), mengatakan 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.

Tangkudung dalam Hamid dan Aminuddin, (2019:51), mengatakan bahwa ada 5 faktor penentu yang harus dimiliki atlet, faktor-faktor tersebut adalah kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan teknik, keterampilan taktik, dan kemampuan mental. Ketelitian seorang pelatih dalam menganalisis kelebihan dan kekurangan atlet dan lawannya akan sangat membantu meningkatkan prestasi dari atletnya. Aspek yang mudah diketahui oleh seorang pelatih adalah kondisi fisik dari pemainnya, karena aspek ini mudah diamati di samping aspek yang lain seperti aspek teknik taktik dan mental.

Untuk meningkatkan prestasi, diperlukan kemampuan kondisi fisik, 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), mengatakan bahwa 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.

Hulfian dalam Agus,M., & Primayanti, (2020:32), mengatakan bahwa 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 dalam Himawan, M. R., & Permadi, (2019:94), mengatakan bahwa 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 sesuai status yang diketahui, setelah komponen itu diukur dan dinilai.

Kondisi fisik ini meningkatkan kemampuan atlet sebuah teknik dalam pertandingan. Kondisi fisik mempunyai 2 bagian yaitu Kondisi fisik umum dan Khusus, Adapun komponen kondisi fisik Umum yang dimaksud yaitu: Kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi”. Dan kondisi fisik khusus dalam olahraga bulutangkis yaitu Kekuatan otot lengan, Kelincahan, dan Koordinasi Mata-Tangan. Dengan banyaknya kebutuhan dari kondisi fisik itu tidak lepas dari peran pelatih bagaimana cara menentukan pola latihan dan metode latihan, dengan mempunyai kondisi fisik yang baik atlet bisa menciptakan kemenangan dan yang paling penting

pencapaian prestasi yang optimal.

1. Handayani, W. (2018:256) mengatakan bahwa kekuatan otot lengan dibutuhkan sebagai tenaga pendorong pada saat melakukan pukulan. Semakin besar kekuatan otot lengan yang dihasilkan maka semakin keras pulak pukulan yang dihasilkan. Semakin besar kekuatan otot lengan maka akan semakin kuat pula pukulan yang dihasilkan.
2. Widiastuti, (2015:30), mengatakan bahwa Kelincahan adalah kemampuan atlet untuk mengubah arah posisi tubuhnya secara cepat dan dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya. Untuk bermain bulutangkis, kelincahan sangat penting karena memungkinkan atlet untuk mengambil posisi yang tepat dan menghindari serangan lawan. Selain itu, kelincahan juga membantu atlet untuk mempercepat gerakan dan meningkatkan kecepatan reaksi. Terlihatnya pada saat atlet mampu mengejar *shuttlecock* dan kembali keposisi awal dengan lincah.
3. Crawford dalam Saefullah, (2017:10) mengatakan bahwa koordinasi mata-tangan juga dikenal sebagai (*hand-eye coordination*) adalah kontrol terkoordinasi gerakan mata dengan gerakan tangan, dan pengolahan informasi visual untuk mencapai suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata dan tangan kedalam rangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh dan terus menerus secara tepat dalam irama gerak yang terkontrol yang memunculkan reaksi umpan balik. Terlihatnya pada saat atlet mampu menjangkau *shuttlecock* dengan benar.

PB. New Binatama Salah satu club bulutangkis yang terletak di Jl.Singgalang 1 Gunung Pangilun, Kec. Padang Utara, Kota Padang Provinsi Sumatra Barat, awal

mula club ini bernama Binatama yang berdiri sejak tahun 1987 dan New Binatama berdiri sejak tahun 2022. Club tersebut melahirkan atlet muda yang berjumlah 20 Putra, club tersebut dibina oleh pelatih yang berpengalaman bernama Nazaruddin. Pelatih Club new binatama memberikan jadwal latihan setiap hari Senin-Sabtu kepada atlet pukul 16.00-20.00 WIB. Agar latihan para atlet tercukupi, Atlet club new binatama dikasih kesempatan 4x hadir dalam 1 minggu, jika kurang dari 4x maka atlet tersebut dikeluarkan dari club new binatama.

Atlet Club new binatama dalam 1 tahun ini sudah mengikuti Kejuaraan Kapolda cup, Padang Open dan Pasaman *Open*, perwakilan Atlet club new binatama 3x mengikuti pertandingan selalu mendapatkan kejuaraan, tapi hanya 3 dari 35 atlet yang pulang meraih prestasi selebihnya dinyatakan kalah dalam pertandingan, Hal ini diharapkan menghasilkan atlet bulutangkis yang berkualitas, dan siap diturunkan dalam berbagai kejuaraan 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 pengamatan dilapangan terhadap atlet bulutangkis New Binatama Padang, pelatih tersebut memberikan bentuk latihan kondisi fisik 2x seminggu dan latihan teknik setiap hari nya, yang diawali dengan pembukaan, latihan teknik selama 1.5 jam dan bermain seperti biasa tetapi masih di perhatikan oleh pelatih. Atlet New Binatama ketika pada saat latihan masih banyak atlet yang sudah kehabisan stamina sebelum latihan selesai. Dilihat dari segi kelincahan, para atlet tersebut diduga kurang lincah 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 lengan dan ditambah lagi dengan kurang terlatihnya koordinasi mata tangan sehingga atlet masih kurang fokus menjangkau *shuttlecock*. Kondisi seperti itu tidak memungkinkan bagi atlet bulutangkis New Binatama Padang untuk berprestasi secara optimal.

Berdasarkan uraian di atas telah disebutkan beberapa unsur kondisi fisik yang dibutuhkan di dalam olahraga bulutangkis seperti Kekuatan Otot lengan, Kelincahan dan Koordinasi Mata-Tangan. Seluruh unsur kondisi fisik ini bertujuan untuk menunjang penggunaan teknik-teknik yang ada dalam permainan bulutangkis seperti *service, drive, smash, and dropshot*. Sehingga seorang atlet bulutangkis harus memiliki komponen fisik tersebut.

Berdasarkan permasalahan di atas faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet, diduga faktor kondisi fisik yang menjadi penyebab sulitnya atlet pemain bulutangkis *club new binatama Padang* meraih prestasi. Sampai saat ini belum diketahui bagaimana tingkat Kekuatan otot lengan, Kelincahan, dan koordinasi mata tangan yang dimiliki atlet bulutangkis New Binatama Padang. Maka penulis akan melakukan penelitian untuk mengungkapkan bagaimana tingkat Kekuatan Otot Lengan, kelincahan, dan koordinasi mata tangan atlet bulutangkis New Binatama Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disampaikan, maka dapat

diidentifikasi berbagai masalah yang berhubungan dengan :

- 1) Daya Tahan Otot Lengan
- 2) Kekuatan
- 3) Daya Ledak
- 4) Kecepatan
- 5) Kelentukan
- 6) Keseimbangan
- 7) Koordinasi Mata-Tangan
- 8) Kelincahan
- 9) Ketetapan
- 10) Reaksi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, Maka masalah dalam penelitian dibatasi pada kondisi fisik yang meliputi:

- 1) Kekuatan otot lengan
- 2) Kelincahan
- 3) Koordinasi Mata-Tangan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kemampuan Kekuatan otot lengan Atlet bulutangkis New Binatama Padang?

2. Bagaimana kemampuan Kelincahan Atlet bulutangkis New Binatama Padang?
3. Bagaimana kemampuan Koordinasi Mata-Tangan Atlet bulutangkis New Binatama Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian tentang kondisi fisik pemain bulutangkis *club* New Binatama Padang yang bertujuan untuk mengetahui :

1. Kekuatan otot lengan Pemain bulutangkis club New Binatama Padang.
2. Kelincahan Pemain bulutangkis club New Binatama Padang.
3. Koordinasi Mata-Tangan Pemain bulutangkis club New Binatama Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan nantinya bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Departement Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan Pembina, sebagai masukan agar mengetahui bagaimana tingkat kondisifisik yang dimiliki oleh Siswa.
3. Para Atlet, sebagai acuan untuk meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi yang lebih baik.
4. Peneliti selanjutnya, untuk bahan masukan atau referensi yang ingin meneliti permasalahan yang sama secara lebih mendalam.