

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS
PB HASTA YUDHA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata 1 (S1)*



Oleh

**IRA CHINTA
NIM. 17086038/2017**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Pb Hasta
Yudha Padang**

Nama : Ira Chinta

Nim/BP : 17086038/2017

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

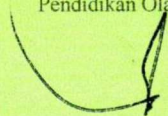
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2021

Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Pd
NIP. 196112301988031003

Pembimbing



Drs. Zulman, M.Pd
NIP. 195812161984031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah di Pertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul :Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Pb hasta Yudha
Padang**
Nama : Ira Chinta
Nim/BP : 17086038/2017
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2021

Tim penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Zulman, M.Pd

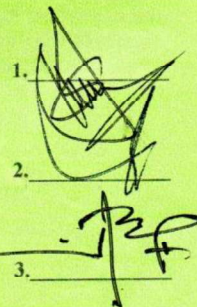
1.

2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Pd

2.

3. Anggota : Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO 3.

3.

The image shows three handwritten signatures in black ink. The first signature is for the Chairman (Drs. Zulman, M.Pd), the second for the Secretary (Drs. Zarwan, M.Pd), and the third for the Member (Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO). The signatures are written over horizontal lines corresponding to the list of examiners.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ira Chinta
Nim/ BP : 17086038 / 2017
Tempat Tanggal Lahir : Pulau Batu,
02agustus1999
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu keolahragaan
Alamat :Jl. Sei pinang 2 dusun pulau batu,kec. Jujuhan ilir,
kab. Bungo ,prov jambi
No.Hp : 082177706429
JudulSkripsi : Tinjauan kondisi fisik atlet bulutangkis Pb hasta
Yudha Padang

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis/Skripsi saya ini adalah asl dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik (sarjana), baik di Universitas Negeri Padang maupun di universitas lainnya
2. Karya tulis/Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan pemikiran saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing
3. Dalam karya tulis/Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang telah ditulis atau dipublikasikan kecuali secara eksplisit dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan cara menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Karya tulis/Skripsi ini sah apabila telah ditanda tangani asli oleh tim pembimbing, tim penguji, dan Ketua Program Studi.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh karena karya tulis/Skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi.

Padang, Mei 2021

Menyatakan



Ira chinta

Nim. 17086038/ 2017

ABSTRAK

Ira chinta. (2021) : “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Hasta Yudha”

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu rendahnya kondisi fisik pemain bulutangkis PB Hasta Yudha, hal ini terlihat saat mengikuti pertandingan. Pada babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan dan kehilangan konsentrasi di dalam bermain. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui baik kondisi fisik yang dimiliki pemain bulutangkis PB Hasta Yudha yang berkenaan dengan daya ledak otot tungkai, kecepatan, daya tahan kardiovaskuler, dan kelentukan.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah pemain bulutangkis dengan usia 15-18 tahun. Terdiri dari atlet putra. Penarikan sampel dilakukan dengan *total Sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik untuk mendapatkan data. Daya tahan dengan VO_2max , daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump*, kelentukan dengan *fleksionometer*, kecepatan dengan lari 30 meter. Sedangkan analisa data dilakukan menggunakan deskriptif statistik.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan: 1) Tinjauan daya ledak otot tungkai atlet putra berada pada kategori baik. 2) Tinjauan kecepatan atlet putra berada pada kategori baik. 3) Tinjauan daya tahan kardiovaskuler (VO_2max) atlet putra berada pada kategori cukup. 4) Tinjauan kelentukan atlet putra berada pada kategori cukup.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bulutangkis

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan segala rahmat dan karunianya yang telah memberikan kekuatan bagi penulis, untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Hasta Yudha Padang”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata 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 Bapak dosen penguji untuk bisa lebih menyempurnakan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang.

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zulman, M.Pd, selaku Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat, dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO, Bapak Drs. Zarwan, M.Kes. Selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada seluruh Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada yang teristimewa ayahanda Azwan k dan Ibunda Hendrawati. Selaku orang tua yang telah memberikan dorongan, bantuan materil, semangat dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
8. Kepada Pelatih dan Atlet PB Hasta Yudha yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan pemainnya dalam penelitian ini.
9. Kepada Muhamad Ulfi yang telah membantu dan memberi semangat dalam pembuatan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat yang telah membantu dan memberi semangat dalam pembuatan skripsi ini.

Terakhir, penulis banyak mendapat 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 terima kasih. Semoga Allah senantiasa menaungi kita dalam rahmat dan kasih sayang yang berlimpah. Amin.

Padang, April 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	ii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LatarBelakang	1
B. IdentifikasiMasalah	5
C. PembatasanMasalah	6
D. PerumusanMasalah.....	6
E. TujuanPenelitian.....	7
F. ManfaatPenelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. KajianTeori.....	9
1. Olahraga Bulutangkis	9
2. Sejarah Bulutangkis.....	9
3. Kondisi fisik.....	17
a. Data ledak otot tungkai.....	23
b. Kecepatan.....	26
c. Daya tahan aerobik.....	31
d. Kelentukan.....	35
B. Kerangka Konseptual	38
C. Pertanyaan Penelitian	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Jenis, Waktu danTempat Penelitian	41
B. DefenisiOperasional	42

C. Populasi dan Sampel Penelitian	43
D. Jenis dan Sumber Data	44
E. Instrumen Penelitian.....	44
F. Teknik Analisis Data	51
DAFTAR PUSTAKA	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan hal yang tak bisa dipisahkan dari sisi kehidupan manusia. Olahraga digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung, maupun yang hanya sebagai penggemar saja. Bahkan pada saat sekarang ini juga banyak kaum hawa yang berolahraga dan menyukai olahraga. Dengan olahraga dapat menjaga kesehatan badan, perkembangan jiwa, menjaga perdamaian dunia, serta dengan olahraga nilai-nilai sosial dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai dan menghormati. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Hal ini dibuktikan dengan adanya suatu Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 ayat 8 sebagai berikut:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai mental dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa olahraga merupakan salah satu usaha dalam meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Dengan diadakan latihan, dapat meningkatkan kesegaran jasmani pemuda-pemudi Indonesia sehingga nantinya menjadi penerus bangsa yang berkualitas. Tujuan dari olahraga itu sendiri adalah untuk memelihara, meningkatkan kesehatan,

kebugaran, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral, akhlak manusia, sportifitas, disiplin, membina persatuan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

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.

Dari penjelasan diatas, bahwa prestasi bulutangkis juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain bulutangkis dan peningkatan prestasi. Dari faktor internal yaitu kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, daya ledak, kelincahan dan lain sebagainya merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan bermain bulutangkis meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor teknik, taktik dan mental.

Menurut Ismaryati, (2008:57) untuk meningkatkan prestasi, diperlukan kemampuan kondisi fisik, keterampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik. Sementara “Komponen dasar kondisi fisik dibedakan menjadi

beberapa macam meliputi: daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), reaksi (*reaction*), ketepatan (*accuracy*)". 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 keempat faktor internal tersebut, kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, 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 beragam mulai dari yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang saat ini adalah bulutangkis. Bulutangkis merupakan olahraga yang menggunakan raket sebagai alat memukul *shuttlecock* sebagai objek, tujuannya adalah menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin.

Bulutangkis adalah olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks seperti: (daya tahan aerobik, daya tahan anaerobik, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan). Disamping kondisi fisik juga teknik, taktik, mental, sarana prasarana, pelatih,

iklim, cuaca, motivasi, minat dari atlet itu sendiri. Dengan ukuran lapangan yang relatif pendek pemain untuk dituntut bergerak dengan cepat kesemua 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. Perkembangan bulutangkis di kota Padang pada saat ini sangat pesat dan maju, ini terbukti dengan banyaknya PB (Persatuan Bulutangkis) yang berdiri salah satunya PB Hasta Yudha.

Salah satu Club Bulutangkis yang terletak di Kota Padang Provinsi Sumatera Barat yaitu Club Bulutangkis PB Hasta Yudha , 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.

Dilihat pada tahun 1990-2015 atlet Bulutangkis PB Hasta Yudha berprestasi dan menjadi juara, baik ditingkat daerah maupun tingkat diluar daerah, hal ini terlihat semangat atlet dalam mengikuti pertandingan maupun latihan. Namun pada beberapa tahun terakhir 2016 - 2020, atlet Bulutangkis PB Hasta Yudha mengalami penurunan prestasi. Dan dari hasil wawancara dengan pelatih dan pengamatan dilapangan dalam beberapa pelaksanaan

kejuaraan yang diikuti bahwa atlet Bulutangkis PB Hasta Yudha, tidak mampu bermain dalam tempo tinggi dan dengan waktu yang panjang. Sehingga sulit memenangkan pertandingan jika pertandingannya berlangsung lama.

Berdasarkan pengamatan dilapangan terhadap atlet bulutangkis PB Hasta Yudha ketika melakukan uji coba ataupun pertandingan masih banyak atlet yang sudah kelelahan 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 di tambah lagi dengan kurangnya daya tahan atlet saat bermain, atlet cepat merasa lelah. Kondisi seperti itu tidak memungkinkan bagi atlet bulutangkis PB Hasta Yudha untuk berprestasi secara optimal.

Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan demikian kondisi fisik salah satu yang mempengaruhi prestasi atlet.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kondisi fisik atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet

2. Teknik atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet
3. Taktik atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet
4. Mental atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet
5. Kurangnya Daya ledak otot tungkai mempengaruhi prestasi atlet
6. Kurangnya daya tahan aerobik mempengaruhi prestasi atlet
7. Kurangnya kecepatan dalam bermain mempengaruhi prestasi atlet
8. Kurangnya kelentukkan pinggang mempengaruhi prestasi atlet
9. Pembinaan atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet
10. Sarana dan prasarana atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet
11. Motivasi atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, agar penelitian ini lebih terfokus dan terarah penulis membatasi penelitian ini yaitu “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Hasta Yudha Padang, yang meliputi:

1. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Hasta Yudha
2. Kecepatan yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Hasta Yudha
3. Daya tahan aerobik yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Hasta Yudha
4. Kelentukan pinggang yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Hasta Yudha

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik atlet bulutangkis PB Hasta Yudha Padang yang meliputi:

1. Bagaimanakah daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Hasta Yudha Padang?
2. Bagaimanakah kecepatan yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Hasta Yudha Padang?
3. Bagaimanakah daya tahan aerobik yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Hasta Yudha Padang?
4. Bagaimanakah kelentukan pinggang yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Hasta Yudha Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah, perumusan masalah, dan pembatasan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kondisi Fisik atlet bulutangkis PB Hasta Yudha, yang meliputi:

1. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai atlet Bulutangkis PB Hasta Yudha Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat kecepatan atlet Bulutangkis PB Hasta Yudha Padang
3. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik atlet Bulutangkis PB Hasta Yudha Padang.
4. Untuk mengetahui tingkat kelentukan pinggang atlet Bulutangkis PB Hasta Yudha Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi:

1. Penelitian selanjutnya sebagai referensi dan bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
2. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Pihak PB Hasta Yudha sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi yang lebih baik untuk masa yang akan datang.
4. Pemain bulutangkis sebagai masukan dan sumbangan pengetahuan dalam meningkatkan latihan-latihan kondisi fisik pemain bulutangkis.
5. Pembaca, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bahan bacaan dan pedoman bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.