

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PERSATUAN BULUTANGKIS
TUNAS JAYA KOTA BUKITTINGGI**

SKRIPSI

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



Oleh:

**RANI WAHYUNI
14086395**

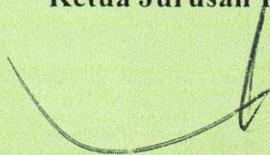
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bulutangkis Tunas Jaya
Kota Bukittinggi
Nama : Rani Wahyuni
NIM : 14086395
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

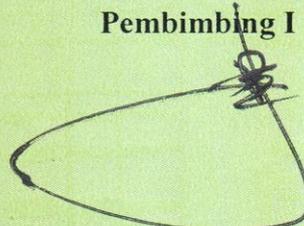
Padang, Juli 2018

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing I



Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP. 19590513 198403 2 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bulutangkis Tunas
Jaya Kota Bukittinggi
Nama : Rani Wahyuni
NIM : 14086395
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2018

Tim Penguji:

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Pitnawati, M.Pd

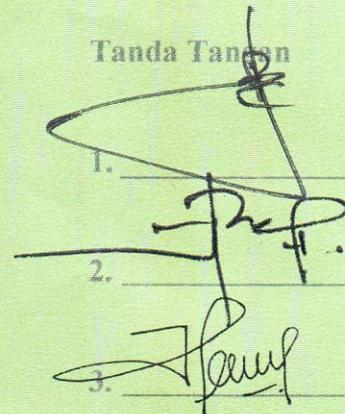
1.

2. Anggota : Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.AIFO

2.

3. Anggota : Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd

3.



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rani Wahyuni

Nim : 14086395

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bulutangkis Tunas Jaya

Kota Bukittinggi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah lazim.

Padang, Juli 2018
Yang Menyatakan



Rani Wahyuni
Rani Wahyuni

ABSTRAK

Rani Wahyuni.2018.“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bulutangkis Tunas Jaya Kota Bukittinggi” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu rendahnya kondisi fisik Atlet Persatuan Bulutangkis Tunas Jaya Kota Bukittinggi, 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 Atlet Persatuan Bulutangkis Tunas Jaya yang berkenaan dengan daya tahan *cardiovaskuler*, kekuatan, kelincahan, tes daya ledak otot tungkai, dan koordinasi.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi seluruh Atlet Persatuan Bulutangkis Tunas Jaya Kota Bukittinggi. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*, jumlah sampel sebanyak 16 orang. Pengambilan data dengan melakukan tes, yang berguna untuk mengukur tingkat kondisi fisik dengan Instrumen yang digunakan tes daya tahan *cardiovaskuler*, tes kekuatan (*push up*), tes kelincahan (*shuttle run*), tes daya ledak otot tungkai (*vertical jump test*), dan tes koordinasi (lempar tangkap bola tenis).

Dari hasil penelitian ini menunjukkan: 1) daya tahan *cardiovaskuler* atlet putra berada pada kategori sangat baik. 2) kekuatan atlet putra berada pada kategori baik. 3) kelincahan atlet putra berada pada kategori sedang. 4) daya ledak otot tungkai atlet putra berada pada kategori kurang. 5) koordinasi atlet putra berada pada kategori kurang sekali. 6) kondisi fisik atlet putra berada pada kategori kurang sekali.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bulutangkis

KATA PENGANTAR



Puji syukur Alhamdulillah alhamdulillah alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya dan Nabi besar kita yakni Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita kepada alam yang penuh dengan pengetahuan seperti sekarang ini, serta terima kasih kepada orang tua yang telah memberikan bantuan baik moral maupun materil, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **”Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bulutangkis Tunas Jaya Kota Bukittinggi”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ganefri, Ph.D. Rektor Universitas Negeri
2. Dr. Zalfendi, M.Kes Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Drs. Zarwan, M.Kes. Ketua jurusan Pendidikan Olahraga serta kepada sekretaris beserta staf jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd sebagai Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik (PA) yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO, Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak DT. Rajo Intan Irba Jaya dan Alm. Ibu Netra Devi beserta Kakak Yunita Jaya, S.Pd, Nana Hidayati, S.Pd dan Adik Rinda Saliha. Selaku orang tua dan keluarga yang telah memberikan dorongan, bantuan materil, semangat dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
8. Bapak Irba jaya selaku Pelatih PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi
9. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan Jurusan Pendidikan Olahraga khususnya BP 2014, yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.
10. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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, Juli 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	10
1. Pengertian Bulutangkis.....	10
2. Kondisi Fisik.....	15
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	30
B. Kerangka Konseptual	32
C. Pertanyaan Penelitian	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	34

C. Populasi dan Sampel.....	34
D. Jenis Data dan Sumber Data	35
E. Defenisi Operasional	36
F. Teknik Pengumpulan Data	37
G. Instrumen Penelitian	37
H. Teknik Analisa Data	44
BAB I V ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan.....	54
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Atlet PB. Tunas Jaya Bukittinggi	35
2. Norma Penilaian Tes Lari 2400 m (dalam menit).....	38
3. Norma Penilaian Tes <i>Push Up</i>	40
4. Norma Penilaian Tes Kelincahan (<i>Shuttle Run</i>).....	41
5. Norma Penilaian Tes Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Vertical Jump Test</i>)	43
6. Norma Penilaian Tes Koordinasi Lempar Tangkap Bola Tennis	44
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan <i>Cardiovaskuler</i>	46
8. Distribusi Frekuensi Kekuatan	48
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan	49
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	50
11. Distribusi Frekuensi Koordinasi.....	52
12. Hasil Analisis Kondisi Fisik.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	33
2. Pelaksanaan Lari 2400 m	38
3. Pelaksanaan Tes <i>Push Up</i>	39
4. Lintasan Tes Lari Bolak-Balik	41
5. Pelaksanaan Lompat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	42
6. Tes Koordinasi Melempar dan Memantulkan Bola Ke Tembok	43
7. Grafik Histogram Tes Daya Tahan <i>Cardiovaskuler</i>	47
8. Grafik Histogram Tes Kekuatan	48
9. Grafik Histogram Tes Kelincahan.....	50
10. Grafik Histogram Tes Daya Ledak Otot Tungkai	51
11. Grafik Histogram Tes Koordinasi	52
12. Grafik Histogram Analisis Kondisi Fisik.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Nama-Nama Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi	69
2. Data Mentah Tinjauan Kondisi Fisik	70
3. Analisis Data (<i>T score</i>)	71
4. Dokumentasi Penelitian	72
5. Surat-Surat Penelitian	75

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang yang sedang giat melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dalam bidang olahraga. Olahraga kini telah memberikan pengaruh terhadap kemajuan di segala aspek dalam kehidupan, diantaranya dalam aspek perekonomian, pendidikan dan dalam olahraga itu sendiri. Salah satu bukti langkah Indonesia untuk memajukan olahraga adalah dengan ditetapkannya Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, salah satu tujuan dari keolahragaan nasional adalah prestasi. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan dalam olahraga. Selain untuk pendidikan dan kesehatan maupun kesegaran jasmani, Prestasi juga merupakan tujuan utama yang dicapai dalam olahraga. Jenis olahraga yang dipertandingkan dalam event-event besar dan masuk dalam kategori yang umum diadakan dalam pertandingan-pertandingan bergengsi disebut olahraga prestasi. Selanjutnya dalam Undang-Undang sistem keolahragaan Nasional

Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat dan daerah menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Dari kutipan di atas ditegaskan olahraga prestasi dapat tercapai dengan adanya proses pembinaan yang dilaksanakan oleh perkumpulan atau klub olahraga yang di dukung semua pihak, baik pemerintah daerah, maupun pemerintah pusat. Dengan demikian, diharapkan dapat menghasilkan atlet yang berbakat dan berprestasi ditingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh dari luar diri atlet itu sendiri seperti saran dan prasarana, pelatih, gizi, program latihan, cuaca, organisasi penonton, keluarga dan sebagainya.

Salah satu olahraga yang bergengsi, banyak dikenal masyarakat Indonesia bahkan di dunia ialah olahraga bulutangkis. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok permainan. Dapat dimainkan didalam maupun diluar ruangan lapangan bulutangkis dengan mempunyai ukuran tertentu. Lapangan bulutangkis berbentuk empat persegi panjang dibagi dua sama besar yang dipisahkan oleh net yang terentang dari tiang net dipinggir lapangan. Alat yang dipergunakan untuk bermain bulutangkis adalah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecock* sebagai bola

yang dipukul. Menurut Donie (2009:71) mengatakan “Teknik dasar bermain bulutangkis meliputi *Grip* (pegangan), *Footwork* (pengaturan kerja kaki), *stroke* (penguasaan pukulan), dan Penguasaan pola permainan.

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam olahraga prestasi. Permainan bulutangkis dapat dilaksanakan secara tunggal (*single*), ganda (*double*) maupun ganda campuran (*mixed double*). Peralatan inti yang digunakan dalam permainan ini adalah raket dan *shuttlecock*. Pelaksanaanya dimulai dari servis kemudian *shuttlecock* diarahkan secara menyilang dari seorang pemain kepada lawannya. Ide dasar dalam permainan bulutangkis adalah berusaha mematikan bola di lapangan lawan dan berusaha agar bola tidak jatuh di daerah lapangan sendiri. Dengan begitu seorang atlet bulutangkis harus dapat menguasai lapangannya sendiri dan bertahan dari serangan-serangan yang di berikan oleh lawan agar tidak jatuh di lapangan sendiri.

Bulutangkis adalah olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat komplek seperti: kecepatan, kelincahan, kelentukan dan lain sebagainya, 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.

Pembinaan prestasi olahraga bulutangkis dapat dilakukan pada klub-klub. Salah satu bentuk pembinaan prestasi bulutangkis di Sumatera Barat

khususnya di Kota Bukittinggi adalah dengan didirikannya klub-klub yang banyak memiliki dan membina atlet-atlet yang berbakat. Klub PB. Tunas Jaya Bukittinggi merupakan salah satu tempat pembinaan prestasi di Bukittinggi. Pembinaan ini sudah dilakukan semenjak tahun 1996 sampai sekarang masih aktif.

Dari kutipan di atas, dapat diketahui bahwa kondisi fisik sangat diperlukan, karena kondisi fisik merupakan dasar dari semua cabang olahraga. Dalam olahraga bulutangkis kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar untuk mendapatkan prestasi tinggi. Komponen kondisi fisik yang dimaksud adalah ; (1) daya tahan, (2) daya ledak, (3) kekuatan, (4) kecepatan, (5) kelenturan, (6) kelincahan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan, (10) reaksi”. Syafrudin (2011:36)

Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Menurut Bafirman dkk (2008:5) “komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*ekspolivepower*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*koordination*).

Daya tahan (*endurance*) merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas dalam rentang waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, Kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan fisik dalam menahan suatu beban. Kecepatan (*speed*) merupakan kemampuan tubuh

seseorang dalam melakukan aktivitas untuk berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya ledak (*ekspolivepower*) merupakan perpaduan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kelenturan (*flexibility*) yaitu kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Koordinasi (*koordination*) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang berkaitan dengan gerak. Kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan tubuh dalam bergerak untuk mengubah arah secepat mungkin, tanpa kehilangan keseimbangan.

Olahraga bulutangkis di Sumatera Barat sudah cukup populer, mulai dari usia dini, pemula, remaja, dewasa bermain bulutangkis. Perkembangan olahraga bulutangkis di Sumatera Barat setiap tahunnya selalu mengadakan Kejuaraan Daerah yang diikuti oleh semua klub atau Persatuan Bulutangkis (PB) se-Sumatera Barat. Salah satu klub yang mengikuti Kejuaraan Daerah adalah Persatuan Bulutangkis (PB) Tunas Jaya Kota Bukittinggi. Pada Kejuaraan Daerah tahun 2015 Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi meraih 1 emas, 2 perak dan 3 perunggu. Hal ini tentu menjadi kebanggaan tersendiri bagi PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi. Pada Kejuaraan Daerah tahun 2017 PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi menargetkan lebih banyak lagi atlet yang meraih medali di ajang Kejuaraan Daerah ini dari pada sebelumnya. Akan tetapi prestasi yang diraih Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi tidak bisa meraih peningkatan atau di pertahankan, melainkan mengalami penurunan. Atlet PB.

Tunas Jaya Kota Bukittinggi hanya mampu meraih 1 perak dan 1 perunggu. Hasil peraih medali ini tentunya mengalami penurunan.

Menurunnya prestasi Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi pada pertandingan-pertandingan yang telah diikuti yaitu pada KEJURPROV (Kejuaraan Provinsi) pada tahun 2017. Keadaan ini dimungkinkan karena banyak faktor diantaranya kondisi fisik, teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana yang kurang mendukung, kurang maksimalnya peranan pelatih atau Pembina dalam melatih.

Menurut informasi dari pelatih dan pengamatan dilapangan, pada saat pertandingan Kejurprov (Kejuaraan Provinsi) di Kota Padang Panjang pada bulan september 2017, kelelahan yang dialami oleh atlet sebagian besar disebabkan oleh kondisi fisik yang kurang, hal ini terlihat dari kelelahan yang dialami pertandingan yang berlangsung lama, artinya pada awal set kondisi fisik dari Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi masih dalam kondisi baik, namun pada set-set berikutnya kondisi fisik atlet jauh menurun. Penyebab menurunnya prestasi Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi adalah Karena Faktor Kondisi Fisik. Oleh sebab itu perlu di buktikan secara ilmiah melalui sebuah penelitian dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Persatuan Bulutangkis Tunas Jaya Kota Bukittinggi”. Penelitian ini nantinya dapat dijadikan suatu solusi dalam pemecahan permasalahan yang terjadi dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet bulutangkis.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah di tulis pada latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa faktor-faktor sebagai berikut:

1. Daya tahan
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Kelentukan
5. Daya ledak otot tungkai
6. Kekuatan

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah di atas maka oleh sebab itu penelitian ini hanya di batasi pada:

1. Daya tahan kardiovaskuler
2. Kekuatan
3. Kelincahan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Koordinasi

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka masalah penelitian dapat di rumuskan sebagai berikut “Rendahnya kondisi fisik Atlet Persatuan Bulutangkis Tunas Jaya Kota Bukittinggi”. Yang berkenaan dengan:

1. Bagaimanakah tingkat Daya Tahan Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi?
2. Bagaimanakah tingkat Kekuatan Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi?
3. Bagaimanakah tingkat Kelincahan Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi?
4. Bagaimanakah tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi?
5. Bagaimanakah tingkat Koordinasi Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi?
6. Bagaimana tingkat Kondisi Fisik Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat Daya Tahan Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi
2. Untuk mengetahui tingkat Kekuatan Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi
3. Untuk mengetahui tingkat Kelincahan Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi
4. Untuk mengetahui tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi
5. Untuk mengetahui tingkat Koordinasi Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi
6. Untuk mengetahui tingkat Kondisi Fisik Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pemain, sebagai motivasi untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi pada Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi.
8. Pelatih, sebagai bahan unuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik Atlet PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi.
9. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada PB. Tunas Jaya Kota Bukittinggi dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain bulutangkis di Sumatera Barat khususnya di Kota Bukittinggi.
10. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan di bidang keolahragaan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.
11. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
12. Para peneliti, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.
13. Jurusan Pendidikan Olahraga.