

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS
KLUB SEMEN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**HENDRO ARWIN
1107302/2011**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS
KLUB SEMEN PADANG

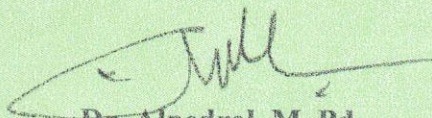
Nama : HENDRO ARWIN
Nim/BP : 1107302/2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2018

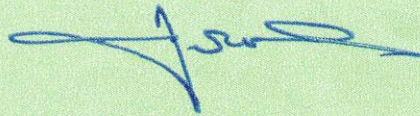
Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Alnedral, M. Pd
NIP. 19600430 198602 1 001



Dr. Donie, S.Pd, M. Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

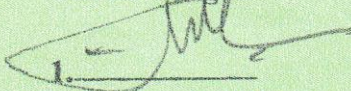
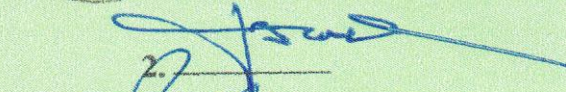
Judul : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis klub Semen Padang
Nama : HENDRO ARWIN
Nim/BP : 1107302/2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2018

Tim Penguji

	Nama
Ketua	: Dr. Alnedral, M.Pd
Sekretaris	: Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
Anggota	: Dr. Umar, MS., AIFO
	Dr. Argantos, M.Pd
	Sari Mariati, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang", adalah asli karya saya sendiri;
2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
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 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, Januari 2018

Yang membuat pernyataan



Hendro Arwin

NIM 2011/1107302

ABSTRAK

Hendro Arwin. 2018. “Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis klub Semen Padang” Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan masih kurangnya kondisi fisik atlet Bulutangkis Klub Semen Padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana tingkat kondisi fisik Atlet Bulutangkis klub Semen Padang.

Metode penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini seluruh Atlet Bulutangkis klub Semen Padang yang aktif berjumlah 23 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga yang menjadi sampel adalah atlet putra kategori remaja dan taruna dengan jumlah 14 orang. Tempat pelaksanaan penelitian adalah hall klub Semen Padang dan dilaksanakan pada tanggal 3 januari 2018. Data kondisi fisik diukur dengan *dodging run test*, *vertical jump*, *bleep test*, *sprint 30 meter*, dan *flexiometer*.

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persentase. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kelincahan Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang dengan rata-rata 25,77 detik atau (7.14 %) dan tergolong dalam kategori cukup. (2) Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang dengan rata-rata 104,15 Kg.m/s atau (57,14%) dan tergolong dalam kategori cukup. (3) Tingkat Daya Tahan Aerobik Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang dengan rata-rata 36.9 atau (71.43 %) dan tergolong dalam kategori cukup. (4) Tingkat Kecepatan Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang dengan rata-rata 4.30 detik atau (64.29 %) dan tergolong dalam kategori baik. (5) Tingkat Kelentukan Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang dengan rata-rata 11.91 cm atau (50 %) dan tergolong dalam kategori kurang.

Kata Kunci : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang”** dengan baik. Tujuan penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi peneliti dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi peneliti. Oleh karenanya, pada lembaran ini peneliti mengucapkan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Teristimewa buat Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah memberikan dukungan dan semangatnya dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Rektor Universitas Negeri Padang yang telah mengizinkan peneliti menimba ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan yang telah mengizinkan peneliti kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Umar, MS., AIFO selaku Ketua Jurusan yang telah mengizinkan peneliti kuliah di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Alnedral, M. Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Dr. Donie, S.Pd, M. Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.

6. Bapak Dr. Umar, MS., AIFO. Bapak Dr. Argantos, M. Pd dan ibuk Sari Mariati, S.SI, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan skripsi ini
7. Seluruh staf pengajar dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Pelatih dan pengurus serta seluruh Atlet bulutangkis klub semen Padang khususnya yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan bagi peneliti dalam kegiatan penelitian.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
10. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i semuanya dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Padang, Januari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
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.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Bulutangkis	10
2. Hakikat Kondisi Fisik	12
a. Pengertian Kondisi Fisik	12
b. Komponen Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis	13
B. Penelitian Relevan	23
C. Kerangka Konseptual	23
D. Pertanyaan Penelitian	25
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel.....	26
D. Defenisi Operasional	28
E. Jenis dan Sumber Data	29
F. Teknik Pengumpulan Data	30
G. Teknik Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskripsi Data	40
1. Kelincahan.....	40
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	41
3. Daya Tahan Aerobik	43
4. Kecepatan.....	44
5. Kelentukan	45
B. Pembahasan	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	53
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	27
2. Sampel Penelitian.....	27
3. Norma <i>Dodging Run</i>	31
4. Norma <i>Vertical Jump</i>	33
5. Norma <i>Bleep Test</i>	35
6. Norma <i>Sprint</i> 30 Meter	36
7. Norma <i>Flexiometer</i>	38
8. Daftar Nama Pembantu dan Pengawas Dalam Penelitian.....	38
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang.	40
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulutangkis Klub Semen padang	42
11. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Bulutangkis Klub Semen padang	43
12. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Bulutangkis Klub Semen padang...	44
13. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Bulutangkis Klub Semen padang.	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	25
2. Kelincahan.....	31
3. Daya ledak Otot Tungkai	32
4. Daya Tahan Aerobik	35
5. Kecepatan.....	36
6. Kelentukan	38
7. Histogram Kelincahan Atlet Bulutangkis Klub Semen padang	41
8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulutangkis Klub Semen padang	42
9. Histogram DayaTahan Aerobik Atlet Bulutangkis Klub Semen padang...	44
10. Histogram Kecepatan Atlet Bulutangkis Klub Semen padang	45
11. Histogram Kelentukan Atlet Bulutangkis Klub Semen padang.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Pengukuran Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang.....	57
2. Data Hasil Pengukuran Kelincahan dan Klasifikasi Kelincahan Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang.....	59
3. Data Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai dan Klasifikasi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang	60
4. Data Hasil Pengukuran Daya Tahan Aerobik dan Klasifikasi Daya Tahan Aerobik Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang.....	61
5. Data Hasil Pengukuran Kecepatan Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang	62
6. Data hasil Pengukuran Kelentukan Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang	63
7. Dokumentasi Penelitian	64
8. Dokumentasi Alat Penelitian.....	69

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi merupakan salah satu target utama dalam olahraga selain untuk kesehatan kebugaran jasmani dan rekreasi bagi setiap pemain atau insan yang menekuninya. Namun dalam usaha untuk meraih sebuah prestasi seorang pemain harus mengikuti proses sebagaimana yang terdapat dalam Undang-Undang RI Nomor. 3 Tahun 2005 Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Yang dimaksud dengan masyarakat dalam ketentuan ini adalah induk-induk organisasi, organisasi olahraga fungsional, sanggar-sanggar, perkumpulan dan/ atau klub olahraga lain yang ada dalam masyarakat serta masyarakat lain yang berperan serta dalam dalam pembinaan dan pengembangan olahraga.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa dalam mencapai prestasi olahraga tersebut perlu mendapat perhatian yang baik, melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis untuk mempererat dan menjalin persaudaraan dan hubungan yang baik antar daerah, nasional, maupun internasional.

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia dari dahulu sampai sekarang. Bagi bangsa Indonesia olahraga bulutangkis merupakan olahraga semua lapisan masyarakat, karena dapat dimainkan oleh anak-anak, dewasa, laki-laki atau perempuan.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok permainan, dapat dimainkan didalam maupun diluar ruangan yang telah

dibuat 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 bermain bulutangkis adalah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecock* sebagai bola yang dipukul.

Bulutangkis, meskipun dikenal sebagai permainan yang dilahirkan di Poona, India, tetapi olahraga ini dipopulerkan di Inggris. Setelah itu permainan ini dikenal menjadi permainan orang kelas atas, nama *badminton* sendiri diambil dari tanah pertanian milik bangsawan Inggris yang menjadi ajang pertandingan.

Di Indonesia, pada awalnya bulutangkis banyak dimainkan di Jawa dan Sumatera. Sebelum merdeka sudah banyak klub di dirikan dan mereka itu membuat pertandingan regular antar pemain dan semakin membuat olahraga bulutangkis ini tersebar luas sampai ke desa-desa.

Perkembangan olahraga bulutangkis di Indonesia, tidak bisa dipisahkan dari perjuangan bangsa Indonesia secara keseluruhan baik masa lampau maupun masa sekarang. olahraga bulutangkis adalah bagian dari pembangunan bangsa Indonesia dalam rangka mewujudkan cita-cita perjuangan bangsa. Cita-cita ini telah membulatkan tekad bangsa Indonesia untuk mewujudkan olahraga bulutangkis menjadi primadona bangsa yang dapat meningkatkan martabat bangsa. Torehan prestasi gemilang dari para pebulutangkis Indonesia dan tradisi emas Olimpiade sejak pertama kali cabang ini dimainkan pada Olimpiade Barcelona Spanyol 1992 sampai Olimpiade Beijing 2008 menjadikan lagu Indonesia Raya masih berkumandang saat sang “Merah Putih” gagah dikibarkan

yang mengisyaratkan kesejajaran bangsa Indonesia dengan Negara lainnya dalam prestasi olahraga.

Olahraga bulutangkis di Sumatera Barat sudah cukup populer, mulai dari usia dini, remaja, dewasa, dan tua bermain bulutangkis. Perkembangan olahraga bulutangkis di Sumatera Barat pada saat sekarang sangat pesat khususnya di Kota Padang. Ini terbukti dengan adanya klub-klub yang berdiri dan membina atlet-atlet yang berbakat yakni antara lain klub Semen Padang, klub Andalas Jaya, klub Atlanta, klub Pamungkas, klub G-Sport Center, klub Gajah Berlian dan masih banyak klub-klub lainnya. Inilah potensi yang dapat dikembangkan dalam meraih prestasi.

Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik sangat dibutuhkan pelaksanaan pembinaan yang dilakukan oleh orang-orang yang berkompeten. Menurut Syafruddin (2011:54) “Kemampuan seseorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental”. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur yang menentukan prestasi olahraga.

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

Sedangkan menurut Donie (2009:114) “ kondisi fisik yang dibutuhkan atlet bulutangkis meliputi : Kekuatan (*strength*), Kecepatan (*speed*), Daya tahan (*endurance*), Kelentukan (*flexibility*), dan Kelincahan (*agility*)”. Untuk meraih prestasi olahraga, perlu suatu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut.

Prestasi bulutangkis Indonesia saat ini bisa dikatakan tengah menurun. Jika terus dibiarkan, hal itu akan membahayakan nama besar Indonesia di kancah dunia. Hal ini dikarenakan, kondisi fisik dan disiplin adalah dua hal penyebab utama kegagalan atlet-atlet bulutangkis Indonesia saat ini. Kondisi fisik anak sekarang itu tidak seperti dulu. Padahal kondisi fisik dan juga disiplin atlet zaman dulu adalah dua hal yang harus di ikuti dan terus dijaga. Kenyataan tersebut sangat disayangkan. Pasalnya, kedua hal itu adalah yang selalu tertanam di diri atlet bulutangkis, hingga mampu memberikan prestasi gemilang. Begitu juga dengan para atlet yang lain di zamannya.

Kegagalan Tim Merah Putih meraih medali emas pada Olimpiade London akhir Juli 2012, mengakhiri tradisi emas pada cabang bulutangkis yang telah terjaga selama 20 tahun, atau sejak pertama kali bulutangkis di pertandingkan di Olimpiade pada 1992. Wembley Arena menjadi saksi berakhirnya tradisi emas Olimpiade Indonesia saat ganda campuran Tantowi Ahmad dan Liliyana Natsir yang paling diharapkan meraih medali emas. Karena punya catatan peringkat dan prestasi terbaik tersingkir di semifinal, kalah oleh pasangan China Xu Chen dan Ma Jin. Sebelum mengalami kegagalan di Olimpiade, masyarakat pecinta bulutangkis di Indonesia sudah lebih dulu kecewa dengan rekor buruk yang di

alami oleh Tim Piala Thomas. Tim Merah Putih yang pernah mencetak rekor kemenangan lima kali berturut-turut dalam turnamen itu, untuk pertama kali tersingkir di babak perempat final pada perebutan Piala Thomas 2012 di Wuhan, China.

Hasil ini menimbulkan reaksi keras dari bintang-bintang bulutangkis Indonesia, termasuk dari Rudy Hartono yang delapan kali menjadi juara All England dan Taufik Hidayat juara Olimpiade Athena 2004. Mereka semua prihatin dan menuntut Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) melakukan berbagai perubahan untuk memperbaiki prestasi. Kita berharap atlet-atlet bulutangkis saat ini dapat kembali memberikan prestasi untuk tanah air. Kita percaya, dengan kemauan berlatih dan belajar, disiplin tinggi, serta mental yang kuat, semua target bukan mustahil akan tercapai.

Klub Semen Padang adalah salah satu klub bulutangkis yang terletak di Jalan Raya Indarung Kota Padang. Klub ini merupakan salah satu tempat pembinaan prestasi atlet-atlet yang berbakat. Klub Semen Padang dalam pertandingan-pertandingan kelompok umur yang telah di ikuti biasanya memperoleh kemenangan atau juara, dan tidak pernah gagal dalam menyumbangkan medali, tetapi akhir-akhir ini prestasi tersebut mengalami penurunan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat praktek melatih di Klub Semen Padang, dan data yang diperoleh dari bapak James Mely selaku pelatih bulutangkis Klub Semen Padang pada tanggal 10 Februari 2017. Pada kejuaraan yang pernah diikuti selama 5 tahun terakhir ini dilihat pada tahun

2012 di Sumatera Barat maupun di luar Sumatera Barat, atlet Klub Semen Padang hanya mampu mendapatkan 3 medali, yakni 1 emas dan 1 perak dan 1 perunggu pada kejuaraan daerah Provinsi Sumatera Barat dari 10 nomor pertandingan mulai dari usia dini hingga nomor Taruna baik putra maupun putri. Pada tahun 2013 Klub Semen Padang mampu mendapatkan 2 medali, yakni 1 emas dan 1 perunggu pada kejuaraan piala Gubernur Provinsi Sumatera Barat. Pada tahun 2014 Klub Semen Padang mengikuti kejuaraan Bank Riau Kepri Open di luar Sumatera Barat dan hanya mampu mendapatkan 1 medali perak. Pada tahun 2015, tidak satupun medali yang didapatkan oleh Klub Semen Padang pada kejuaraan daerah provinsi Sumatera Barat. Pada tahun 2016 Klub Semen Padang kembali mengikuti kejuaraan bank Riau Kepri Open, para atlet Klub Semen Padang hanya mampu bermain paling jauh sampai babak perempat final.

Dalam hal ini tentu kondisi fisik khusus sangat dibutuhkan pada cabang olahraga bulutangkis. Contoh kondisi fisik khusus yang dibutuhkan adalah daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan. Akan tetapi, kondisi fisik atlet bulutangkis Klub Semen Padang terlihat kurang baik. Hal ini dapat terlihat dimana kurangnya kelincahan pemain, dan juga kurang baiknya daya ledak pemain dimana dapat terlihat pada saat melakukan *smash* masih mudah di kembalikan oleh lawan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dan informasi pertandingan dari tahun ketahun yang diperoleh dari pelatih bulutangkis Klub Semen Padang, bahwa prestasi atlet Klub Semen Padang dari tahun ketahun mengalami penurunan dan masih jauh dari apa yang diharapkan. Maka penulis tertarik untuk melakukan

penelitian tentang tingkat kondisi fisik atlet bulutangkis di klub tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang tingkat kondisi fisik atlet bulutangkis di klub tersebut. Sehingga dapat diketahui sebab utama terjadinya masalah yang telah penulis jelaskan di atas.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik dapat mempengaruhi prestasi atlet bulutangkis Klub Semen Padang.
2. Kemampuan teknik dapat mempengaruhi atlet bulutangkis Klub Semen Padang.
3. Kondisi atau taktik dapat mempengaruhi atlet bulutangkis Klub Semen Padang.
4. Kemampuan mental dapat mempengaruhi atlet bulutangkis Klub Semen Padang.
5. Kebugaran jasmani dapat mempengaruhi atlet bulutangkis Klub Semen Padang.
6. Kualitas pelatih dapat mempengaruhi atlet bulutangkis Klub Semen Padang

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi di atas cukup luas, maka masalah dalam penelitian ini adalah: Tingkat kondisi fisik atlet bulutangkis Klub Semen Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah:

1. Tingkat kemampuan kelincahan atlet bulutangkis Klub Semen Padang.
2. Tingkat kemampuan kecepatan atlet bulutangkis Klub Semen Padang.
3. Tingkat kemampuan daya tahan aerobik atlet bulutangkis Klub Semen Padang.
4. Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis Klub Semen Padang.
5. Tingkat kemampuan kelentukan atlet bulutangkis Klub Semen Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat kelincahan atlet bulutangkis Klub Semen Padang.
2. Mengetahui tingkat kecepatan atlet bulutangkis Klub Semen Padang.
3. Mengetahui tingkat daya tahan aerobik atlet bulutangkis Klub Semen Padang.
4. Mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis Klub Semen Padang.
5. Mengetahui tingkat kelentukan atlet bulutangkis Klub Semen Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet bulutangkis Klub Semen Padang.
3. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang kondisi fisik atlet bulutangkis Klub Semen Padang.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada Klub Semen Padang dalam membina dan menciptakan bibit-bibit atlet bulutangkis yang professional dan handal bagi perkembangan bulutangkis di Kota Padang khususnya.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.
6. Peneliti lain, sebagai bahan penelitian yang relevan.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

1. Tingkat kelincahan Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang diperoleh skor tertinggi 22.31 detik dan tergolong dalam kategori baik sekali, skor terendah 27.91 detik dan tergolong dalam kategori kurang sekali, dengan skor rata-rata 25,77 detik dan tergolong dalam kategori cukup.
2. Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang diperoleh skor tertinggi 116,08 Kg.m/s dan tergolong kategori baik, skor terendah 98,16 Kg.m/s dan tergolong kategori kurang, dengan skor rata-rata 104,15 Kg.m/s dan tergolong dalam kategori cukup.
3. Tingkat Daya Tahan Aerobik Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang diperoleh skor tertinggi 42.4 dan tergolong kategori cukup, skor terendah 30.2 dan tergolong kategori kurang, dengan skor rata-rata 36.9 dan tergolong dalam kategori cukup.
4. Tingkat Kecepatan Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang diperoleh skor tertinggi 4.02 detik, dan tergolong kategori baik, skor terendah 4.88 detik dan tergolong kategori kurang, dengan skor rata-rata 4.30 detik dan tergolong dalam kategori baik.
5. Tingkat Kelentukan Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang diperoleh skor tertinggi 21.7 cm dan tergolong kategori baik, skor terendah 5.5 cm dan

tergolong kategori kurang sekali, dengan skor rata-rata 11.91 cm dan tergolong dalam kategori kurang.

B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam Studi Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub Semen Padang sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.
2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kondisi fisik seperti kemampuan kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik, kecepatan dan kelentukan melalui latihan yang teratur dan berkelanjutan.
3. Diharapkan pengurus klub bulutangkis Semen Padang juga dapat memperhatikan sarana dan prasarana bagi usaha meningkatkan kondisi fisik seperti kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik, kecepatan dan kelentukan.
4. Kepada peneliti selanjutnya untuk dapat lebih memperluas lagi sampel penelitian dan juga unsur kondisi fisik lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2009). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- Arsil. (2010). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Arikunto. (2010). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bafirman. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Donie. (2009). *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Padang. Wineka Media.
- Gusril. (2004:119). *Perkembangan Motorik Pada Anak-Anak. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas*.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- <http://nazhifgifari.blogspot.co.id/2013/10/bleep-test.html>
- <http://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2015/06/tes-kelentukan-fleksibilitas>
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP
- JurnalUnwir.Blogspot.Com/2016/01/Pelatihan-Athlet-Bulutangkis-Dengan.Html*.
- Namawi, Umar. (2011). *Fisiologi Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Sajoto, Mohammad. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Bandung: Arga.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1985). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta. Depdikbud.
- UU RI No. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional Nasional*. Jakarta : Sinar Grafika.