

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS  
PB MAHMUDABELIMBING PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai salah satu Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



**Oleh :  
Mardisep  
2009/98306**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

## **PERSETUJUAN SKRIPSI**

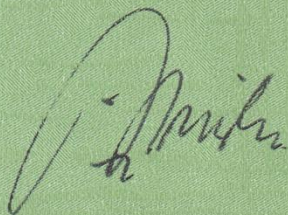
### **ANALISIS KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS PB. MAHMUDA BELIMBING PADANG**

**Nama** : Mardisep  
**NIM / BP** : 98306 / 2009  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Jurusan** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

**Disetujui Oleh**

**Pembimbing I**



**Drs. Hermanzoni, M.Pd**  
**NIP. 19610414 198603 1 007**

**Pembimbing II**



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

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Kepelatihan**



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

## PENGESAHAN

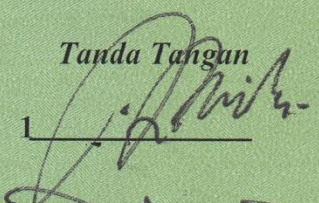
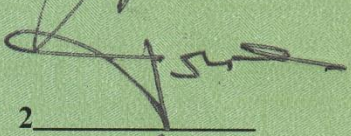
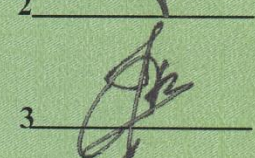
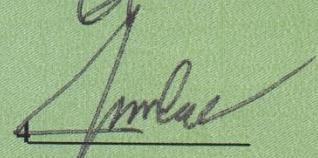
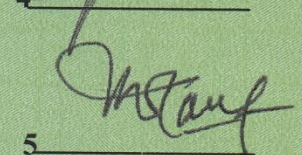
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

### ANALISIS KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS PB MAHMUDA BELIMBING PADANG

Nama : Mardisep  
NIM / BP : 98306 / 2009  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

#### Tim Penguji

	<i>Nama</i>	<i>Tanda Tangan</i>
1. Ketua	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	1 
2. Sekretaris	: Dr. Donie, S.Pd, M.Pd	2 
3. Anggota	: Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons	3 
4. Anggota	: Dr. Islak Aziz, M.Pd	4 
5. Anggota	: Drs. Busli	5 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya 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 yang lazim.

Padang, Februari 2017  
Yang menyatakan,



Mardisep

## ABSTRAK

### **Mardisep. 2017.”Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang”.**

Masalah dalam Penelitian ini adalah minimnya prestasi yang dimiliki atlet bulutangkis PB. Mahmuda Belimbing Padang ,mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang mereka miliki seperti : daya ledak otot tungkai, kelincahan, daya tahan aerobik, dan kelentukan.Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran kondisi fisik yang dimiliki atlet bulutangkis PB.Mahmuda Belimbing Padang.Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 22 Desember 2016 di PB.Mahmuda Belimbing Padang.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet Bulutangkis PB.Mahmuda Belimbing Padang yang berjumlah 13 orang atlet putra dan 4 orang atlet putri.Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive Sampling*, jadi jumlah sampel sebanyak 13 orang atlet bulutangkis putra PB.Mahmuda Belimbing Padang.Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai di ukur dengan *vertical jump test*, kelincahan di ukur dengan T-Test, daya tahan aerobik diukur dengan *bleep test*, dan kelentukan diukur dengan *Sit and reach*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: 1) daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata 64,41 kg m/sec dikategorikan cukup. 2) kelincahandiperoleh nilai rata-rata 11,82 detik dikategorikan baik. 3) daya tahan diperolehnilai rata-rata 43,04 ml/kg/menitdikategorikan cukup. 4) kelentukan diperoleh nilai rata-rata 27 cm dikategorikan sempurna

## KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul “Analisis kondisi fisik atlet bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang”. Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
2. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph. D Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas.
4. Bapak Drs. Umar, MS, AIFO Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Hermanzoni, M. Pd Pembimbing Akademik dan sekaligus dosen pembimbing I yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd pembimbing II yang telah memberikan banyak masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Kepada Bapak Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons penguji 1, Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pdselaku penguji 2, dan Bapak Drs. Busliselaku penguji 3, di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu dan masukan yang selama ini penulis peroleh di perkuliahan
8. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Februari 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah . .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakekat bulutangkis .....	9
2. Kondisi Fisik.....	12
B. Penelitian yang Relavan .....	24
C. Kerangka konseptual .....	26
D. Pertanyaan Penelitian .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Peneltian .....	29
B. Defenisi operasional .....	30
C. Populasi dan sampel .....	31
D. Jenis dan sumber data.....	32
E. Instrumen penelitian .....	32
F. Prosedur Penelitian .....	41
G. Teknik Analisa Data .....	42

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Analisis Deskriptif .....	43
B. Analisis data.....	47
C. Pembahasan .....	51

#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	60

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1 : Norma Standarisasi Untuk <i>Power</i> Otot Tungkai .....	34
2. Tabel 2 : Norma Standarisasi Untuk kelincahan.....	36
3. Tabel 3 : Format penilaian $VO_2\text{max}$ .....	39
4. Tabel 4 : Norma Standarisasi Untuk $VO_2\text{max}$ .....	40
5. Tabel 5 :Norma Standarisasi untuk Kelentukan Pinggang .....	41
6. Tabel 6 : Daftar Nama Panitia Pelaksana Tes.....	42
7. Tabel 7 : Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	43
8. Tabel 8 : Distribusi Frekuensi kelincahan.....	44
9. Tabel 9 :Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobic ( $VO_2\text{Max}$ ).....	45
10. Tabel10:Distribusi Frekuensi Kelentukan pinggang.....	46

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual.....	28
2. Sikap <i>Vertical Jump</i> .....	33
3. Sikap awal loncat tegak dan saat melompat .....	34
4. T. Test.....	36
5. VO2Max .....	39
6. Saat melakukan kelentukan .....	41
7. Grafik Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	47
8. Grafik Histogram kelincahan .....	48
9. Grafik Histogram Daya Tahan Aerobik (VO2Max).....	49
10. Grafik Histogram kelentukan Pinggang .....	50
11. Pengukuran berat badan .....	72
12. Daya ledak otot tungkai .....	72
13. Tes kelincahan .....	73
14. Tes daya tahan aerobik .....	73
15. Tes kelentukan .....	74
16. Foto bersama .....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 : Data daya ledak otot tungkai .....	64
2. Lampiran 2 : Data kelincahan .....	65
3. Lampiran 3 : Data daya tahan aerobik(VO2Max) .....	66
4. Lampiran 4 : Data kelentukan .....	67
5. Lampiran 5 : Blangko Tes VO <sub>2</sub> max dengan MSFT ( <i>Bleep Test</i> ).....	68
6. Lampiran 6 : Dokumentasi penelitian .....	72

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang diperlukan oleh tubuh, karena melalui olahraga ini kita dapat memperoleh kesegaran jasmani. Olahraga merupakan kegiatan yang dimiliki oleh setiap orang, dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan kesegaran jasmani, dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan kualitas kerja yang baik. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Sejak zaman Presiden Soekarno hingga sekarang olahraga telah mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah. Hal ini dibuktikan dengan adanya suatu Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab 1 Pasal 1 ayat 3 dijelaskan:

“Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistimatis, terpadu dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pembinaan olahraga adalah 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, olahraga merupakan salah satu sarana belajar bagi para pemuda karena di

dalam olahraga banyak hal yang bisa diajarkan. 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.

Di Indonesia cabang olahraga bulutangkis menjadi salah satu olahraga yang berprestasi dan lebih diminati dikalangan masyarakat umum. Banyaknya lapangan bulutangkis baik *indoor* maupun *outdoor*, dapat menunjukkan tingginya minat masyarakat dalam bermain bulutangkis. Club dan sekolah bulutangkis semakin banyak, ini menandakan olahraga bulutangkis sudah sangat diminati dan digemari oleh masyarakat.

Menurut Syafruddin (1999:22) 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,

kelincahan, kelentukan, koordinasi dan lain sebagainya merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan bermain bulutangkis meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor teknik, taktik dan mental.

Secara umum kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet bulutangkis yaitu :kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelentukan(*flexibility*)dankelincahan (*agility*) (Donie 2009:114).

Daya ledak (*power*) merupakan cara untuk menampilkan kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum secara *eksplosif* dalam waktu cepat dan singkat untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, sehingga otot menampilkan gerakan *eksplosif* sangat kuat dan cepat dalam berkontraksi. Dalam penelitian ini daya ledak otot tungkai mempunyai fungsi agar terciptanya lompatan yang maksimal dan menghasilkan *smash* yang akurat.

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan, karena didalam permainan bulutangkis diperlukan kelincahan untuk dapat mengambil datangnyashuttlecock kearah manapun, sehingga pemain dapat menguasai lapangan dengan sebaik mungkin.

Daya tahan aerobik dapat diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan. Daya tahan juga merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama agar atlet bisa menyelesaikan pertandingan dengan hasil yang memuaskan.

Kelentukan merupakan kemampuan untuk menggerakkan otot dan persendian dengan luas gerakan yang seluas-luasnya pada seluruh daerah pergerakan dan salah satu kemampuan tubuh dalam meregang tubuh seefisien mungkin dan sejauh mungkin, agar jangkauan atlet lebih baik sehingga bisa menghemat tenaga.

Bulutangkis adalah olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks seperti : kelincahan , kelentukan, daya ledak otot tungkai (*power*) dan lain sebagainya, dengan ukuran lapangan yang relatif pendek pemain untuk dituntut bergerak dengan cepat ke semua 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.

Kota Padang adalah Kota yang memiliki banyak Club Bulutangkis. Club-Club ini telah melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontinyu, contoh Club-Club tersebut diantaranya Club, Bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang, Club Bulutangkis Mahmudah Padang, Club Bulutangkis Waina, Club Bulutangkis Telkom, Club Bulutangkis Mutiara, Club Bulutangkis Gajah Berlian dan lain-lain sebagainya.

Salah satu Club Bulutangkis yang terletak di Kota Padang Provinsi Sumatra Barat yaitu Club Bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang, dibina oleh pelatih yang berpengalaman, dan membina pemain muda berbakat baik putra maupun putri. Hal ini diharapkan menghasilkan atlet bulutangkis yang

berkualitas, dan siap diturunkan dalam berbagai turnamen baik ditingkat daerah maupun di luar daerah, yang pada akhirnya hasil binaan dari pelatih Bulutangkis tersebut akan di hasilkan pemain yang berkualitas yang menjunjung prestasi atlet Bulutangkis di berbagai kejuaraan-kejuaraan di Kota Padang.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada saat praktek melatih di PB. Mahmuda Belimbing Padang dimana atlet bulutangkis disini berlatih 4x dalam seminggu. Tujuannya untuk mempersiapkan diri bila ada kejuaraan ataupun turnamen. Seperti, kejuaraan bulutangkis walikota solok cup IV desember 2014 meraih juara 2. PB. Mahmuda Belimbing Padang juga mengikuti liga 9 Open Sumbar di Hall Sejahtera Rukun Lestari April 2015 meraih juara 1. Pada kejuaraan kabupaten Siak sirkuit bulutangkis Riau Se-Sumatera juni 2015 meraih juara 2. Namun pada kompetisi Atlanta Padang Se-Sumatera barat, Jambi, Riau maret 2016 mendapatkan urutan ke 7 dari club yang meraih medali. Dari hasil wawancara dengan pelatih dan pengamatan dilapangan dalam beberapa pelaksanaan kejuaraan yang diikuti bahwa atlet Bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang, tidak mampu bermain dalam tempo tinggi dan dengan waktu yang panjang. Sehingga sulit memenangkan pertandingan jika pertandingannya berlangsung lama.

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, 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 Bulutangkis PB Mahmuda Balimbing Padang masih dalam kondisi baik, namun pada set-set berikutnya kondisi fisik atlet jauh menurun. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian sehubungan dengan minimnya prestasi yang dimiliki atlet bulutangkis PB. Mahmuda Belimbing Padang, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang mereka miliki.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka masalah yang akan dibahas dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet Bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang
2. Kelincahan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet Bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang
3. Daya tahan aerobik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang.
4. Kelentukan pinggang yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet Bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang
5. Sarana prasarana yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang.

6. Mental yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang.
7. Teknik dan taktik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang.
8. Motivasi merupakan unsur yang dapat meningkatkan prestasi atlet bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih terarah, maka perlu diberikan batasan permasalahan yaitu pada Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang yang meliputi :

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Kelincahan.
3. Daya tahan aerobik.
4. Kelentukan pinggang.

### **D. Perumusan Masalah**

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

1. Bagaimana daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang?
2. Bagaimana kelincahan yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang?

3. Bagaimana daya tahan aerobik yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang?
4. Bagaimana kelentukan pinggang yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Mahmuda Belimbing 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 Mahmuda Belimbing Padang, yang meliputi :

1. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai atlet Bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat kelincahan atlet Bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang
3. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik atlet Bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang.
4. Untuk mengetahui tingkat kelentukan pinggang atlet Bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan atlet Bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang
3. Bahan bacaan dan pedoman bagi mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan dari *tes vertical jump*, diperoleh kategori atlet yang memiliki nilai power otot tungkai sebanyak 9 orang (69,23%) dikategorikan cukup, dan sebanyak 4 orang (30,77%) dikategorikan kurang. Jadi dapat disimpulkan tingkat daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis Mahmuda Belimbing Padang berada pada kategori cukup.
2. Secara keseluruhan dari kelincahan dari menghitung waktu, diperoleh kategori sebanyak 7 orang (53,85%) dikategorikan baik, dan sebanyak 4 orang (30,76%) dikategorikan cukup dan atlet yang memiliki kelincahan > 12,5 sebanyak 2 orang (15,38%) dikategorikan kurang. Sedangkan kategori sempurna, dan Baik Sekali tidak dimiliki atlet bulutangkis Mahmuda Belimbing Padang. Jadi dapat disimpulkan tingkat kelincahan atlet bulutangkis Mahmuda Belimbing Padang berada pada kategori baik.
3. Secara keseluruhan dari *tes bleep test*, diperoleh kategori Atlet yang memiliki nilai daya tahan aerobik sebanyak dari 13 orang sampel, maka atlet yang memiliki nilai daya tahan aerobik adalah sebanyak 1 orang (7,7%) dikategorikan baik, sebanyak 7 orang (53,8%) dikategorikan cukup, sebanyak 5 orang (38,5%) dikategorikan kurang. Sedangkan kategori sempurna dan baik sekali tidak dimiliki atlet bulutangkis

Mahmuda Belimbing Padang. Jadi dapat disimpulkan tingkat daya tahan aerobik atlet bulutangkis Mahmuda Belimbing Padang berada pada kategori cukup.

4. Secara keseluruhan dari tes *flexibility* dengan menggunakan *flexometer*, diperoleh maka atlet yang memiliki nilai kelenturan pinggang adalah sebanyak 9 orang (69,20%) dikategorikan sempurna, dan sebanyak 4 orang (30,80%) baik sekali, Jadi dapat disimpulkan tingkat kelenturan atlet bulutangkis Mahmuda Padang berada pada kategori sempurna.

Dari semua hasil tes kondisi fisik atlet Bulutangkis Mahmuda Padang, secara keseluruhan sesuai dengan pengamatan dengan melakukan tes ternyata masih ada yang rendah untuk kategori atlet bulutangkis yang ideal. Mestinya komponen kondisi fisik ini harus sama-sama pada kategori baik atau baik sekali, dengan kata lain dari semua komponen kondisi fisik ini saling berkaitan satu dengan yang lain.

## **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Mahmuda Belimbing Padang di Kota 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 daya ledak otot tungkai, kelincahan, daya tahan aerobik dan kelenturan melalui latihan yang teratur dan berkelanjutan.

3. Diharapkan kepada pengurus untuk juga dapat memperhatikan sarana dan prasarana bagi usaha meningkatkan kondisi fisik seperti kemampuan daya ledak otot tungkai, kecepatan, daya tahan aerobik, dan kelentukan. Kepada peneliti selanjutnya untuk dapat lebih memperluas lagi sampel penelitian dan juga unsur kondisi fisik lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.Suharmi.(2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Renika Cipta
- Arsil, 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Bafirman. 2006. *Fisiologi Olahraga*. Padang : FIK UNP Padang
- \_\_\_\_\_, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP Padang
- Bompa TO, 1990. *Theory and Methodologi of Training : The Key to Athletic Performance*. 2nd edition, Iowa : Kendal/Hunt Pub. Company
- Baley JA, 1977. *The Athletels Guide :Increasing Strenght, Power and Aglity*. New York : Poker Publishing Company
- Cholik Mutohir, Toho dan Gusril (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. DEPDIKNAS
- Depdikbud.2005. *Kamus Umum Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Donie. 2009. *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Padang : FIK UNP Padang
- Harsono. 1996. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : PIO-KONI Pusat
- Kosbian, Heru. (2004). *Tinjauan Tentang Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (VO<sub>2</sub>max)*. Padang : Skripsi. FIK UNP
- Khairuddin. 2000. *Pedoman Permainan Bulutangkis*. Padang : FIK UNP Padang
- Lutan, Rusli dkk (1991). *Manusia Dan Olahraga*. ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Namawi, Umar, 2014. *Fisiologi Olahraga*. Padang : FIK UNP
- Pate, Retella, 1984. *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan* (Diterjemahkan oleh Dwijominoto) : IKIP UNP.
- Sajoto, Mochmad. (1989). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: depdikbud. Dikti.
- Sharkey. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : Rifitataja Grafindo Persada