

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS  
PB. SEMEN PADANG KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai Salah Satu  
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :**

**HARI MAISA PUTRA  
17044/2010**

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

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

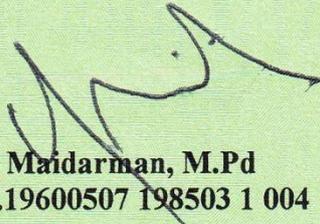
**SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang  
**Nama** : Hari Maisa Putra  
**Nim/BP** : 17044/2010  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Jurusan** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

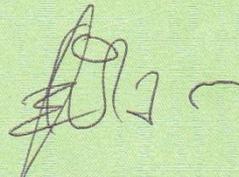
Disetujui Oleh:

**Pembimbing I**



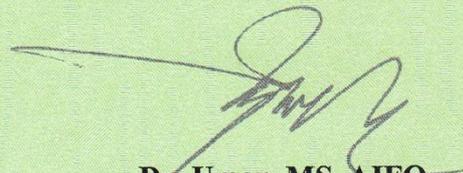
**Drs. Maidarman, M.Pd**  
NIP.19600507 198503 1 004

**Pembimbing II**



**Prof. Dr. Eri Barlian, MS**  
NIP.19610724 198703 1 003

**Ketua Jurusan**



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

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Hari Maisa Putra  
NIM : 17044/2010

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang  
Kota Padang**

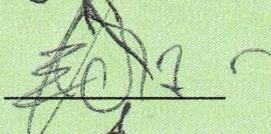
**Padang , Februari 2017**

**Tim Penguji**

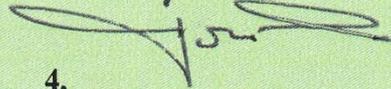
1. Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd
2. Sekretaris : Prof. Dr. Eri Barlian, MS
3. Anggota : Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons
4. Anggota : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
5. Anggota : Drs. Busli

**Tanda Tangan**

1.   
\_\_\_\_\_

2.   
\_\_\_\_\_

3.   
\_\_\_\_\_

4.   
\_\_\_\_\_

5.   
\_\_\_\_\_

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang Kota 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, Februari 2017  
Yang membuat pernyataan



Hari Maisa Putra  
NIM 2010/17044

## ABSTRAK

**Hari Maisa Putra. 2017. “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang” Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan masih kurangnya kondisi fisik Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana kondisi fisik Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang.

Metode penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini seluruh Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang yang aktif berjumlah 21 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga yang menjadi sampel adalah atlet putra dengan jumlah 14 orang. Tempat pelaksanaan penelitian adalah hall PB. Semen Padang Kota Padang dan dilaksanakan pada tanggal 31 Januari 2017. Data kondisi fisik diukur dengan tes kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik, kecepatan, dan kelentukan.

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persentase. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Kelincahan tertinggi atlet bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang adalah 5 orang atau (35.71%) dan tergolong pada kategori baik. (2) Daya ledak otot tungkai tertinggi atlet bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang adalah 7 orang atau (50.00%) dan tergolong pada kategori cukup. (3) Daya tahan aerobik tertinggi atlet bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang adalah 10 orang atau (71.43%) dan tergolong pada kategori cukup. (4) Kecepatan tertinggi atlet bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang adalah 9 orang atau (64.29%) dan tergolong pada kategori baik, dan (5) Kelentukan tertinggi atlet bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang adalah 7 orang atau (50.00%) dan tergolong pada kategori kurang.

## 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 **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang Kota 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 Olahraga. 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. Kepada kedua orang tua dan keluarga peneliti yang telah memberikan dorongan, semangat dan doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, MS selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd dan Bapak Drs. Busli selaku penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor yang telah mengizinkan peneliti kuliah di Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan yang telah mengizinkan peneliti kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Bapak Dr. Umar, MS., AIFO selaku Ketua Jurusan yang telah mengizinkan peneliti kuliah di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
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 PB. Semen Padang Kota Padang khususnya yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan bagi peneliti dalam kegiatan penelitian.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Olahraga 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, Februari 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Hakikat Bulutangkis .....	11
2. Hakikat Kondisi Fisik .....	14
a. Pengertian Kondisi Fisik .....	14
b. Komponen Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis .....	15
B. Penelitian yang Relevan .....	25
C. Kerangka Konseptual .....	26
D. Pertanyaan Penelitian .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Populasi dan Sampel .....	29
D. Defenisi Operasional .....	30
E. Jenis dan Sumber Data .....	32
F. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data .....	32
G. Teknik Analisis Data .....	42

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Analisis Deskripsi Data .....	43
1. Kelincahan.....	43
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	43
3. Daya Tahan Aerobik .....	46
4. Kecepatan.....	47
5. Kelentukan .....	49
B. Pembahasan .....	50

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	57
B. Saran .....	58

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
-----------------------------	-----------

<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>
------------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	30
2. Sampel Penelitian.....	30
3. Daftar Nama Pembantu dan Pengawas dalam Penelitian .....	33
4. Norma Pengukuran <i>Dodging Run</i> .....	34
5. Norma pengukuran <i>Vertical Jump</i> .....	37
6. Norma Pengukuran <i>Bleep Test</i> .....	39
7. Norma Pengukuran <i>Sprint 30 Meter</i> .....	41
8. Norma Pengukuran <i>Flexiometer</i> .....	42
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang ...	43
10. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang .....	48
11. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang.....	45
12. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang ....	46
13. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang...	48

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	27
2. <b>Pengukuran Kelincahan dengan <i>Dodging Run</i></b> .....	34
3. Daya Ledak Otot Tungkai .....	36
4. Daya Tahan Aerobik .....	39
5. Kecepatan.....	40
6. Kelentukan .....	42
7. Histogram Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang.....	44
8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang .....	46
9. Histogram Daya Tahan Aerobik Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang ...	47
10. Histogram Kecepatan Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang .....	48
11. Histogram Kelentukan Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang.....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Hasil Pengukuran Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang .....	61
2. Data Hasil Pengukuran Kelincahan dan Klasifikasi Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang .....	63
3. Data Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai dan Klasifikasi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang .....	64
4. Data Hasil Pengukuran Daya Tahan Aerobik dan Klasifikasi Daya Tahan Aerobik Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang .....	65
5. Data Hasil Pengukuran Kecepatan Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang .....	66
6. Data Hasil Pengukuran Kelentukan Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang .....	67
7. Dokumentasi Penelitian .....	68
8. Dokumentasi Alat Penelitian.....	74

## **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 pembinaan dan pengembangan olahraga”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa dalam mencapai suatu 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, permainan ini diduga masuk lewat orang Eropa yang membawanya ketika mereka datang kemari. Pada awalnya bulutangkis banyak dimainkan di Jawa dan Sumatera, khususnya Medan yang memiliki lahan perkubunan milik orang asing. Sebelum merdeka sudah banyak *club* didirikan 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. Pembangunan 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 *club-club* atau Persatuan Bulutangkis (PB) yang berdiri dan membina atlet-atlet yang berbakat yakni antara lain PB. Semen Padang, PB. Andalas Jaya, PB. Atlanta, PB. Pamungkas, PB. G-Sport Center, PB. Gajah Berlian dan masih banyak *club-club* atau (PB) 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.

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 (*eksplasive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*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*), Kelenturan (*flexibility*), dan Kelincahan (*agility*)”. Untuk meraih prestasi olahraga, perlu suatu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus didukung oleh kematangan mental atlet, kedisiplinan atlet dalam latihan dan faktor lain yang dapat mendukung terhadap peningkatan prestasi. Sebab pencapaian prestasi yang tinggi melalui metode latihan yang tepat, atlet yang berbakat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik yang baik.

PB. Semen Padang Kota Padang adalah salah satu club bulutangkis yang terletak di kawasan PT. Semen Padang Kota Padang. Tepatnya *club* ini beralamatkan di GOR Kompleks Semen Padang Indarung Padang. Club ini berdiri pada bulan Mei 2005 hingga sekarang, dan merupakan *club* bulutangkis yang banyak membina atlet, mulai dari usia dini, anak-anak, pemula, remaja dan hingga taruna yang dilatih oleh pelatih bernama Ir. James Mely

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di PB. Semen Padang dimana atlet bulutangkis disini berlatih rutin. Tujuannya untuk mempersiapkan diri bila ada kejuaraan ataupun turnamen. Akan tetapi sampai saat ini prestasi yang didapatkan belum memuaskan dimana atlet bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang sering mengalami kekalahan. Hal ini diduga karena kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet PB. Semen Padang Kota Padang masih kurang baik. Hal ini dapat dilihat pada saat atlet PB. Semen Padang menghadapi pertandingan, pada set pertama atlet masih mampu bergerak dengan lincah serta memiliki daya tahan yang baik. Tapi, pada saat set kedua pergerakan pemain mulai lambat dan kekuatan pukulan juga mulai melemah dan ini tentu saja karena kondisi fisik yang telah menurun. Padahal dalam pencapaian prestasi olahraga bulutangkis, kondisi fisik sangat dibutuhkan terutama pada saat pertandingan. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Syafruddin (2011:22) yang menyatakan bahwa, “kemampuan seorang atlet pada saat kompetisi dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”. Dari kutipan di atas dapat kita ketahui bahwa salah satu faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seorang atlet bulutangkis adalah faktor kondisi fisik.

Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik atlet. Kemampuan fisik atlet sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam pembinaan bulutangkis harus diberikan seirama dengan latihan teknik, taktik dan kematangan bertanding karena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil pembinaan yang

dilakukan untuk membuktikan apakah program latihan yang diterapkan sudah tepat sehingga melalui hasil pertandingan dapat dievaluasi untuk memperbaiki program latihan sesuai dengan yang ingin dicapai. Seorang atlet bulutangkis memerlukan kondisi fisik yang prima.

Terkait dengan komponen-komponen prestasi olahraga tersebut, sebut saja olahraga bulutangkis maka komponen kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang sangat menarik untuk dibahas. Hal ini atas dasar karena persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi tinggi. Berdasarkan pendapat tersebut dapat diartikan bahwa komponen kondisi fisik merupakan suatu komponen yang memiliki peran sangat penting selama menjalani latihan guna mencapai prestasi puncak pada satu cabang olahraga bulutangkis.

Kondisi fisik khusus sangat dibutuhkan pada cabang olahraga bulutangkis, contoh kondisi fisik khusus yang dibutuhkan adalah kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik, kecepatan dan kelentukan. Hal ini dikarenakan bulutangkis merupakan cabang olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks, karena ukuran lapangan yang relatif pendek pemain dituntut untuk bergerak dengan cepat dan menguasai lapangan dalam waktu yang 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.

Akan tetapi, prestasi yang diperoleh PB. Semen Padang Kota Padang beberapa tahun belakangan ini mulai menurun. Hal ini terlihat dari beberapa

turnamen yang diikuti, tak banyak atlet PB. Semen Padang Kota Padang yang meraih podium juara. Hal ini tidak terlepas dari kondisi fisik atlet bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang yang masih terlihat kurang baik. Hal ini dapat terlihat dimana kurangnya kelincahan pemain pada saat melakukan *footwork*, kurang baiknya daya ledak otot tungkai atlet dimana dapat terlihat pada saat melakukan lompatan *smash* masih rendah, kemudian kecepatan dan kelentukan atlet juga masih kurang baik dimana dapat terlihat ketika atlet masih belum mampu mengejar dan mengambil *cock* yang jauh dari jangkauannya, selain itu pemain masih sering kelelahan ketika pertandingan berjalan dengan waktu yang lama.

Berdasarkan masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang tinjauan kondisi fisik atlet bulutangkis di *club* tersebut. Penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi tentang kondisi fisik atlet bulutangkis di *club* tersebut. Sehingga dapat diketahui sebab utama terjadinya masalah yang telah penulis jelaskan di atas, sehingga setelah itu masalah dapat ditanggulangi sehingga proses latihan di *club* ini menjadi lebih

## **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 PB. Semen Padang Kota Padang.

2. Teknik dasar bulutangkis atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet PB. Semen Padang Kota Padang.
3. Taktik dapat mempengaruhi prestasi atlet PB. Semen Padang Kota Padang.
4. Status gizi dapat mempengaruhi prestasi atlet PB. Semen Padang Padang Kota Padang.
5. Motivasi dapat mempengaruhi prestasi atlet PB. Semen Padang Kota Padang.
6. Program latihan dapat mempengaruhi prestasi atlet PB. Semen Padang Kota Padang.
7. Sarana dan prasarana dapat mempengaruhi prestasi atlet PB. Semen Padang Kota Padang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat masalah dan identifikasi di atas cukup luas, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya melihat kondisi fisik atlet bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang yang meliputi:

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

Dimana kondisi fisik diatas merupakan kondisi fisik khusus yang mutlak dibutuhkan dalam cabang olahraga bulutangkis.

#### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Bagaimana kelincahan atlet PB. Semen Padang Kota Padang?
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai atlet PB. Semen Padang Kota Padang?
3. Bagaimana daya tahan aerobik atlet PB. Semen Padang Kota Padang?
4. Bagaimana kecepatan atlet PB. Semen Padang Kota Padang?
5. Bagaimana kelentukan atlet PB. Semen Padang Kota Padang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

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

1. Untuk mengetahui kelincahan atlet PB. Semen Padang Kota Padang.
2. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai atlet PB. Semen Padang Kota Padang.
3. Untuk mengetahui daya tahan aerobik atlet PB. Semen Padang Kota Padang.
4. Untuk mengetahui kecepatan atlet PB. Semen Padang Kota Padang.
5. Untuk mengetahui kelentukan atlet PB. Semen Padang Kota Padang.

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

Adapun penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

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

2. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet PB. Semen Padang Kota Padang.
3. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang kondisi fisik atlet PB. Semen Padang Kota Padang.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan mafaat yang berarti pada club PB. Semen Padang Kota 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. Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang diketahui bahwa 1 orang atau (7.14%) berada pada kategori baik sekali, 5 orang atau (35.71%) berada pada kategori baik, 1 orang atau (17,4%) berada pada kategori cukup, 3 orang atau (21.34%) berada pada kategori kurang, 4 orang atau (28.57%) berada pada kategori kurang sekali, dan kelincahan tertinggi atlet bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang adalah 5 orang atau (35.71%) dan tergolong kategori baik.
2. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang Padang diketahui bahwa 0 orang atau (0%) berada pada kategori baik sekali, 2 orang atau (14.29%) berada pada kategori baik, 7 orang atau (50.00%) berada pada kategori cukup, 5 orang atau (35.71%) berada pada kategori kurang, 0 orang atau (0%) berada pada kategori kurang sekali, dan daya ledak otot tungkai tertinggi atlet bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang adalah 7 orang atau (50.00%) dan tergolong kategori cukup.
3. Daya Tahan Aerobik Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang diketahui bahwa 0 orang atau (0%) berada pada kategori baik sekali, 0 orang atau (0%) berada pada kategori baik, 10 orang atau (71.43%) berada pada kategori cukup, 4 orang atau (28.57%) berada pada kategori kurang,

0 orang atau (0%) berada pada kategori kurang sekali, dan daya tahan aerobik tertinggi atlet bulutangkis PB. Semen Padang Padang Kota Padang adalah 10 orang atau (71.43%) dan tergolong kategori cukup.

4. Kecepatan Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang diketahui bahwa 0 orang atau (0%) berada pada kategori baik sekali, 9 orang atau (64.29%) berada pada kategori baik, 4 orang atau (28.57%) berada pada kategori cukup, 1 orang atau (7.14%) berada pada kategori kurang, 0 orang atau (0%) berada pada kategori kurang sekali, dan kecepatan tertinggi atlet bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang adalah 9 orang atau (64.29%) dan tergolong kategori baik.
5. Kelentukan Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang diketahui bahwa 0 orang atau (0%) berada pada kategori baik sekali, 3 orang atau (21.43%) berada pada kategori baik, 3 orang atau (21.43%) berada pada kategori cukup, 7 orang atau (50.00%) berada pada kategori kurang, 1 orang atau (7.14%) berada pada kategori kurang sekali, dan kelentukan tertinggi atlet bulutangkis PB. Semen Padang Kota Padang adalah 7 orang atau (50.00%) dan tergolong 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 PB. Semen Padang Kota Padang sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih dan untuk dapat memperhatikan kondisi fisik atlet 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 PB. 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 mempreluas lagi sampel penelitian dan juga unsur kondisi fisik lainnya.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arsil. (2009). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- Bafirman. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Donie. (2009). *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Padang. Wineka Media.
- <http://desyamsultes.blogspot.co.id/20140701archive.html>
- <http://nazhifgifari.blogspot.co.id/2013/10/bleep-test.html>
- <http://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2015/06/tes-kelentukan-fleksibilitas>
- Irawadi, Hendri. (2013). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Sajoto, Mohammad. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Bandung: Arga.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1985). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Suharsimi, Arikunto. (2012). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta. Depdikbud.
- Umar. (2014). *Fisiologi Olahraga* Padang: FIK UNP.
- UU RI No. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional Nasional*. Jakarta : Sinar Grafika.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali.
- Zarwan. (2009). *Bulutangkis Dasar*. Padang : FIK UNP.