

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS DI KECAMATAN
GUGUK PANJANG TIMUR BUKITTINGGI**

SKRIPSI

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



Oleh

**SHARLEEN ANNISA ELYSIA
NIM. 14040**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

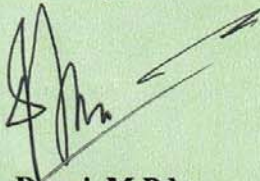
**ANALISIS TENTANG KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS DI
KECAMATAN GUGUK PANJANG TIMUR BUKITTINGGI**

Nama : Sharleen Annisa Elysia
Nim/BP : 14040/2009
Program Studi : Pendidikan Jasmani kesehatan danRekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2013

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



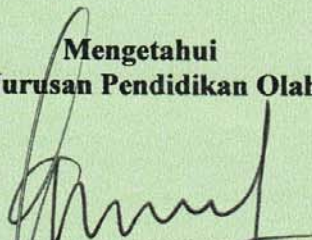
Dra. Darni, M.Pd
NIP: 19601225 198403 2 001

Pembimbing II,



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP: 196112301988031003

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



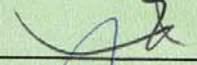
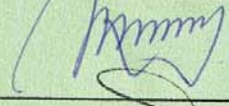
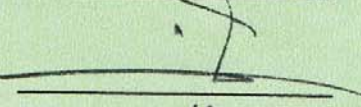
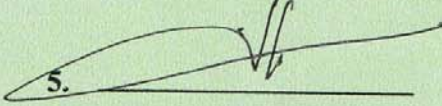
Drs. Yulifri, M.Pd
NIP: 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahakan di depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis di Kecamatan
Guguk Panjang Timur Bukittinggi
Nama : Sharleen Annisa Elysia
NIM : 14040
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2013

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dra. Darni, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes.	2. 
3. Anggota : Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO	3. 
4. Anggota : Drs. Zalfendi, M.Kes	4. 
5. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes	5. 

ABSTRAK

Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis di Kecamatan Guguk Panjang Timur Bukittinggi.

Oleh: Sharleen Annisa Elysia, 2009 – 14040.

Masalah dalam penelitian ini berawal ketika peneliti mendapat kenyataan di lapangan bahwa masih banyaknya atlet bulutangkis pada PB. Tunas Jaya, yang diduga mempunyai kondisi fisik yang masih kurang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keadaan sebenarnya kondisi fisik atlet bulutangkis pada PB. Tunas Jaya, Bukittinggi. Penelitian ini adalah penelitian bersifat deskriptif, dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis PB. Tunas Jaya yang masih aktif latihan yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes kondisi fisik diantaranya kekuatan otot lengan dengan *Two Hand Medicine Ball Put*, kelentukan diukur dengan *flexiometer*, kelincahan diukur dengan *dogging run*, kecepatan diukur dengan lari 30 meter, dan untuk teknik analisis data yaitu analisis deskriptif $P=f/n \times 100\%$.

Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan atlet bulutangkis PB. Tunas Jaya berada pada tingkat yang baik yang berjumlah 9 orang (45%), kelentukan disimpulkan berada pada kategori sedang yang berjumlah 10 orang (50%), kelincahan disimpulkan berada pada kategori sedang yang berjumlah 12 orang (60%), kecepatan disimpulkan berada pada kategori sedang yang berjumlah 10 orang (50%) dan 0% berklarifikasi kurang sekali.

Kata kunci: kondisi fisik, atlet bulutangkis

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Analisis Tentang Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB. Tunas Jaya Guguk Panjang Timur, Bukittinggi**” skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan FIK Universitas Negeri Padang yang banyak memberikan kemudahan bagi mahasiswa selama berada di Fakultas Ilmu Olahraga.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan tempat dan waktu dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dra. Darni, M.Pd, selaku pembimbing I dan Drs.Zarwan, M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
5. Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO, Drs. Zalfendi, M.Kes dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku dosen penguji, yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.

6. Bapak/Ibu Staf pengajar dan tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepada petugas pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dalam peminjaman buku bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada kedua orang tua ku serta kakak dan adik tercinta dan keluarga besar yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada seluruh teman-teman yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu atas dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka	8
1. Sejarah Permainan Bulutangkis	8
2. Kondisi Fisik.....	17
B. Kerangka Berfikir	25
C. Pertanyaan Penelitian	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	37

D. Jenis dan Sumber Data	28
E. Defenisi Operasional	29
F. Prosedur Penelitian	30
G. Teknik Pengumpulan Data	30
H. Instrumen Penelitian	31
I. Prosedur Penelitian	35
J. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	37
1. Deskripsi Data Penelitian.....	37
2. Analisis Deskriptif	37
B. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pemain Bulu Tangkis Putra PB. Tunas Jaya Kabupaten Guguak Panjang Timur Bukittinggi	27
2. Norma Standarisasi untuk Kelentukan otot.....	33
3. Norma Lari 30 Meter (Laki-laki)	35
4. Norma Lari 30 Meter (Perempuan).....	35
5. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan	38
6. Hasil Tes Kelentukan	39
7. Hasil Tes Kelincahan	40
8. Hasil Tes Kecepatan.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bulutangkis	9
2. Pegangan Fore Hand	11
3. Pegangan Back Hand	11
4. Pegangan Kombinasi.....	12
5. Pukulan Servis.....	13
6. Pukulan Lob	14
7. Pukulan Drop Shot	15
8. Pukulan Smash	15
9. Pukulan Drive	16
10. Net Play	17
11. Kerangka Berfikir	25
12. Two Hand Medicine Ball Put.....	32
13. Tes Kelentukan	32
14. Lintasan Pelaksanaan Dogging Run.....	34
15. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan	38
16. Diagram Batang Tes Kelentukan	39
17. Diagram Batang Tes Kelincahan	40
18. Diagram Batang Tes Kecepatan.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes Kondisi Fisik	48
2. Tes Kekuatan Otot Lengan	49
3. Tes Kelentukan	50
4. Tes Kelincahan	51
5. Tes Kecepatan	52
6. Dokumentasi Foto Penelitian	53
7. Surat Izin Penelitian dari Universitas Negeri Padang	53
8. Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian dari Pelatih	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu upaya untuk memberdayakan para generasi muda untuk dapat berprestasi di bidang olahraga dengan meningkatkan keterampilan mereka pada olahraga sesuai dengan bakat dan hobinya. Bimbingan yang diterapkan pada klub-klub olahraga merupakan upaya strategi untuk mewujudkan hal tersebut, karena dewasa ini perkembangan olahraga dunia semakin maju. Untuk mencapai prestasi yang tinggi pemerintah sangatlah berperan aktif untuk meningkatkan prestasi dalam berbagai bidang olahraga yang ada. Hal tersebut ditegaskan dalam Undang Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal 21 ayat 1, 2, 3 dan 4 mengatakan bahwa:

“(1). Pemerintahan dan Pemerintahan daerah wajib melakukan pembimbingan dan pengembangan. (2). Pembinaan dan pengembangan sebagaimana yang dimaksud dalam ayat (1) meliputi pengolahragaan, ketenagaan pengorganisasian pendanaan, metode, saran dan prasarana serta penghargaan keolahragaan. (3). Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga pemantauan, pemandu serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. (4). Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.”

Dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Di samping itu kegiatan olahraga diharapkan membentuk watak dan kepribadian-kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam mengisi pembangunan olahraga. Di antara banyaknya

cabang olahraga yang ada begitu diminati serta mendapat perhatian adalah olahraga bulutangkis. Awal tujuan orang bermain bulutangkis pada umumnya untuk mencari kesenangan, sebagai rekreasi yang positif dalam mengisi waktu luang kemudian berkembang ke arah tujuan-tujuan lain seperti ingin meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan serta bercita-cita untuk menjadi seorang pemain bulutangkis yang berprestasi. Permainan olahraga bulutangkis ini merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dipertandingkan mulai tingkat kecamatan, kabupaten/kota dan nasional, bahkan internasional. Selanjutnya permainan bulutangkis mudah dipelajari, permainannya menarik dan biasanya dimainkan dimana saja. Perkembangan dan kemajuan bulutangkis saat ini, dapat kita lihat pada media cetak dan elektronika yang sering memberitakan pertandingan bulutangkis. Hal ini tentunya mampu meningkatkan prestasi di cabang bulutangkis di Indonesia.

Begitupun di Kecamatan Guguk Panjang Timur olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang sudah memasyarakat, sebagai bukti hampir semua nagari telah memiliki lapangan bulutangkis. Perkembangan bulutangkis di Kecamatan Guguk Panjang Timur cukup mendapat respon yang sangat positif dari berbagai pihak. Salah satu antara lain adalah hall PB. Tunas Jaya di atas Ngarai Sianok, yang berdiri semenjak tahun 1980 hingga saat ini masih aktif sampai sekarang. Dengan usia yang telah cukup dewasa hendaknya saat ini PB. Tunas Jaya telah melahirkan atlet-atlet yang tangguh dan menjadi klub yang disegani oleh klub-klub lain.

Permainan bulutangkis yang baik dapat dicapai bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang bagus. Syarifuddin (2011:69) “Kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bila ingin meraih prestasi tinggi”. Pendapat lain dikemukakan oleh Zarwan (2010:75) “Permainan bulutangkis sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima, oleh sebab itu amat diperlukan latihan yang sungguh-sungguh yang harus dilakukan secara sistematis, berulang, berkesinambungan dan makin lama makin ditambah dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik”. Persiapan kondisi fisik ada yang umum dan khusus. Persiapan kondisi fisik umum berlaku untuk semua cabang olahraga sedangkan komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik cabang olahraga tersebut. Dalam permainan bulutangkis komponen kondisi fisik yang perlu ditingkatkan adalah: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, reaksi. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dalam permainan bulutangkis, terlebih dahulu kita harus memahami tentang ciri atau bentuk gerak yang diperlukan dalam permainan bulutangkis itu sendiri. Kondisi fisik (Physical Condition) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga bulutangkis. Dalam permainan bulutangkis terdapat gerakan

teknik seperti backhand, blok, servis dan smash, semua merupakan gerakan teknik dasar yang mempunyai tujuan, fungsi gerakan yang berbeda dan dalam pelaksanaannya berbeda pula kondisi fisik mana yang dibutuhkan.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan menunjukkan bahwa dari pertandingan-pertandingan bulutangkis yang diikuti, baik di tingkat kecamatan, kabupaten, dan antar klub yang pernah dilaksanakan PB. Tunas Jaya pernah meraih juara, namun hal ini tidak bertahan lama. Akhir-akhir ini atlet bulutangkis PB. Tunas Jaya Bukittinggi sering mengalami kekalahan, semua itu di karenakan kondisi fisik atletnya yang belum begitu baik. Hal ini terlihat dari jalannya pertandingan pada set pertama pertandingan masih dimenangkan PB. Tunas Jaya, namun pada set ke-2 pertandingan dikalahkan lawan sehingga permainan seri, sedangkan atlet dari PB. Tunas Jaya sudah mulai kelelahan. Karena daya tahan sudah mulai menurun di dalam pertandingan yang sedang berlangsung. Sehingga serangan-serangan yang diberikan lawan tidak mampu lagi dikembalikan secara optimal, artinya atlet PB. Tunas Jaya Bukittinggi kondisi fisiknya masih kurang. Hal ini terlihat dari menurunnya daya tahan, kekuatan, dan kelentukan saat melawan lawannya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan yaitu bahwa kondisi fisik atlet PB. Tunas Jaya Bukittinggi tersebut masih belum optimal, banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi. Faktor mana yang mempengaruhi kondisi fisik belum diketahui secara pasti. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis melakukan suatu penelitian dengan judul **“Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Kecamatan Guguk Panjang Timur Bukittinggi”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, banyak faktor yang diduga dapat menyebabkan rendahnya prestasi atlet bulutangkis di PB. TunaS Jaya, di antaranya:

1. Kelentukan
2. Kekuatan
3. Kecepatan
4. Kelincahan
5. Motivasi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, terlihat permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sangat luas. Mengingat berbagai keterbatasan yang peneliti miliki, maka penulis pembatasan masalah dalam penelitian ini pada:

1. Kekuatan (Strength) atlet bulutangkis PB. Tunas Jaya.
2. Kelentukan (Flexibility) atlet bulutangkis PB. Tunas Jaya.
3. Kelincahan (Agility) atlet bulutangkis PB. Tunas Jaya.
4. Kecepatan (Speed) atlet bulutangkis PB. Tunas Jaya.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas banyaknya variabel yang mempengaruhi kondisi fisik atlet dalam olahraga bulutangkis, keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti serta agar peneliti ini lebih fokus dan terarah, maka membatasi variabel dalam penelitian ini dalah:

1. Bagaimana tingkat kekuatan otot tangan yang dimiliki atlet bulutangkis di PB Tunas Jaya.
2. Bagaimana tingkat kelentukan yang dimiliki atlet bulutangkis di PB Tunas Jaya.
3. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bulutangkis di PB Tunas Jaya.
4. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki atlet bulutangkis di PB Tunas Jaya.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bulutangkis PB. Tunas Jaya, yang berkenaan dengan:

1. Kekuatan (Strength)
2. Kelentukan (Flexibility)
3. Kelincahan (Agility)
4. Kecepatan (Speed)

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini berguna dan bermanfaat bagi:

1. Peneliti sendiri sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana jurusan pendidikan olahraga.
2. Sebagai masukan untuk atlet bulutangkis.
3. Sebagai bahan bacaan untuk pembendaharaan, sumber referensi.

4. Sebagai penambah pengetahuan dibidang olahraga bulutangkis bagi pembaca.
5. Sebagai bahan pengembangan ilmu untuk penelitian selanjutnya.
6. Sebagai bahan bacaan untuk mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Tinjauan Kepustakaan

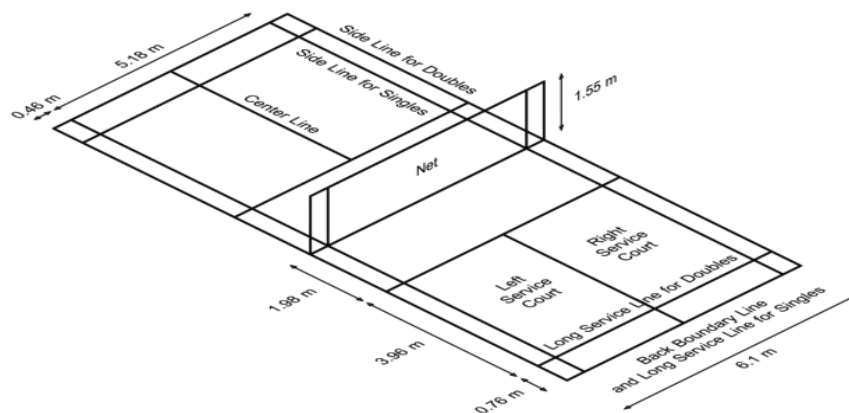
1. Permainan Bulutangkis

Permainan bulutangkis masuk ke Indonesia melalui bangsa Eropa yang datang ke Indonesia untuk berdagang maupun menjajah. Sesungguhnya perkembangan olahraga bulutangkis di Indonesia, tidak bisa lepas dari perjuangan bangsa Indonesia secara keseluruhan baik masa lampau maupun masa sekarang. Hal ini tertuang dalam mukadimah anggaran dasar dan anggaran rumah tangga PBSI yang dibentuk pada tanggal 5 Mei 1951 di kota Bandung yang berbunyi “Pembangunan olahraga bulutangkis adalah bagian dari pembangunan bangsa Indonesia dalam rangka mewujudkan cita-cita perjuangan bangsa” (PBSI.1993-1997:105).

Berdasarkan penyelidikan sejarah, diperoleh sedikit keterangan asal usul Bulutangkis. Dari lukisan-lukisan menunjukkan bahwa bulutangkis sudah mulia dimainkan di Eropa pada abad 17, sumber sejarah lain menyebutkan bahwa di China permainan raket kayu dan sebuah *shuttle cock* yang diberi bulu. Menurut *ensiklopedia Americana* yang dikutip PB. PBSI (1993-1997:1) mengatakan “permainan bulutangkis pertama kali dimainkan di India, orang India menamakannya “*Poona*” nama Poona sebenarnya berasal dari salah satu nama suku di India tepatnya di Bombay”.

Lapangan bulutangkis dapat dibuat dengan mudah dimana saja, asalkan tersedia tanah maupun ruangan seluas kira-kira 12x20 meter. Lapangan bulutangkis berukuran 6,10 meter lebar dan 13,40 meter panjang, yang dibagi dalam bidang-bidang, masing-masing disisi berlawanan. Ada garis tunggal, ada garis ganda, ada ruang untuk member jarak antara pelaku dan pemain servis. Lapangan bulutangkis sebetulnya kalau dilihat dari jenis pertandingan maka dapat dibuat dua buah yakni lapangan tunggal dan lapangan ganda. Lapangan tunggal boleh dibuat namun tidak pernah dilakukan. Hal ini dikarenakan pada lapangan ganda di dalamnya juga ada lapangan tunggal, sehingga tidak efisien kalau seandainya dibuat khusus lapangan untuk tunggal.

Lapangan bulutangkis yang sering dipakai dalam permainan bulutangkis adalah lapangan yang biasa dimainkan untuk tunggal maupun ganda. Sebaiknya lapangan bulutangkis dibuat di dalam ruangan tertutup, agar cahaya dan angin tidak masuk.



Gambar 1: Lapangan Bulutangkis
Sumber: www.google.com gambar lapangan bulutangkis

Cara memegang raket bulutangkis sebenarnya cukup mudah, karena bentuk raket yang kecil dan ringan juga mempunyai tempat pegangan (handel). Pegangan raket dengan santai dan lemas dan juga jangan terlalu kuat/tegang sebab akan dapat menghabiskan tenaga tangan yang memegang raket, pegangan ini baru dikuatkan pada saat memukul *shuttle cock*. Teknik dasar dalam pegangan raket bulutangkis ada beberapa pukulan yang harus diketahui antara lain:

a. Pegangan Gaplak Kasur

Pegangan ini sama dengan orang memukul kasur. Kalau kita lihat dari posisi jari-jari yang memegang raket maka bagian tangan dan ibu jari serta jari telunjuk menempel pada permukaan yang lebar dari handel. Pegangan raket dengan cara ini tampaknya menghasilkan gerakan yang sedikit kaku, namun pukulan ini sulit di duga arahnya oleh lawan. Namun gerakan raketnya waktu mengarahkan pukulan tersebut mudah terlihat.

b. Pegangan Kapak/ *forehand grip*

Cara memegang raket dengan pegangan ini amat berbeda dengan pegangan gaplak kasur karena ibu jari menempel pada bidang terkecil dari handel, jari telunjuk menempel pada bagian yang lebar, sehingga bentuknya mirip dengan orang yang berjabat tangan. Pegangan ini juga mempunyai kelemahan dalam melakukan pukulan backhand dan sergapan *shuttle cock* di depan net.



Gambar 2: Pegangan Fore Hand

Sumber: www.google.com gambar teknik dasar bulutangkis

c. Backhand Grib

Pegangan dengan cara ini sangat cocok untuk memukul shuttle cock yang datang sebelah kiri (bagi pemain yang memegang raket dengan tangan kanan) atau sebaliknya. Disamping sangat baik digunakan untuk servis pendek, bermain di depan net, mengembalikan shuttle cock smash serta serobotan shuttle cock dinet. Kelemahan dari pegangan ini adalah tidak cocok dipakai untuk memukul shuttle cock yang datang kearah kanan (forehand).



Gambar 3: Pegangan Bakhand

Sumber: www.google.com gambar teknik dasar bulutangkis

d. Pegangan Kombinasi

Pegangan kombinasi ini sebetulnya sangat mudah dilakukan, seperti pemain yang bermain dengan tangan kanan untuk melakukan pukulan dengan backhand, maka dalam permainan putar posisi raket seperti cara memegang backhand dan juga sebaliknya kalau memukul shuttle cock dari sebelah kanan maka digunakan pegangan forehand. Pegangan kombinasi ini sangat baik dilakukan karena dapat melakukan pukulan shuttle cock dari segala arah maupun situasi yang kurang menguntungkan sekalipun, selain itu dapat membingungkan lawan dalam mencari kelemahan yang dimiliki pemain serta dapat mengukur penempatan shuttle cock sesuai keinginan pemain.



Gambar 4: Pegangan Kombinasi

Sumber : www.google.com gambar teknik dasar bulutangkis

Teknik pukulan mengarah pada bagaimana cara melakukan pukulan dengan baik. Penguasaan teknik pukulan sangat diperlukan dalam permainan bulutangkis, dalam permainan bulutangkis ada beberapa teknik pukulan yang harus dikuasai oleh pemain antara lain:

1) Servis

Servis adalah pukulan pertama sebagai pembuka permainan, namun saat ini servis merupakan serangan pertama yang ditujukan ke pihak lawan. Menurut Abdoellah, (1990:19) mengatakan bahwa: “servis adalah pukulan yang membuka atau memulai permainan dan pukulan yang penting dalam permainan bulutangkis”. Pentingnya servis dapat dilihat bahwa tanpa servis mustahil permainan dapat dilakukan, dan juga hanya pemain yang melakukan servis saja yang dapat membuat poin atau menambah angka. Untuk itu servis harus dikuasai oleh pemain bulutangkis dengan baik.



Gambar 5: Pukulan Servis
Sumber : www.google.com gambar servis

2) Lob

Lob adalah salah satu pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jatuh dibelakang lapangan lawan. Pukulan ini juga digunakan untuk menyerang lawan dan juga untuk bertahan, selain

itu juga untuk memperlambat tempo permainan sehingga dapat untuk memperbaiki posisi. Pukulan lob sebaiknya dilakukan secara variasi seperti lurus, menyilang kekiri maupun ke kanan belakang lapangan lawan.

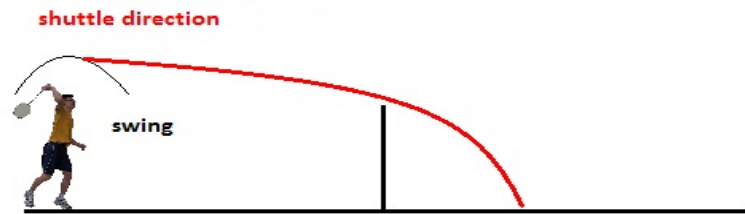


Gambar 6: Pukulan Lob

Sumber : www.google.com gambar pukulan lob

3) Dropshot

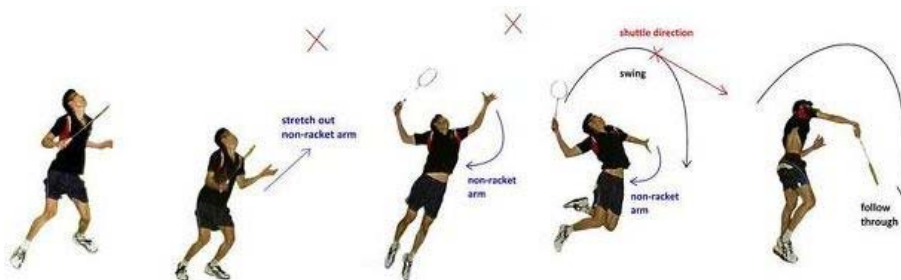
Dropshot adalah pukulan yang dilakukan untuk menjatuhkan shuttle cock secepatnya ke daerah depan lapangan lawan (dekat net). Poole (1982:132) mengatakan pengertian pukulan dropshot dalam permainan bulutangkis adalah pukulan yang tepat melampaui jaringan (net) dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan.



Gambar 7: Pukulan Drop Shot
Sumber : www.google.com gambar pukulan drop shot

4) Smash

Pukulan smash adalah pukulan kunci untuk mematikan shuttle cock dipihak lawan, pukulan ini merupakan pukulan penyelesaian yang shuttle cocknya sangat sulit dikembalikan. Ciri-ciri dari pukulan ini adalah jalan shuttle cocknya keras dan menukik tajam kearah lapangan lawan, oleh karena itu untuk melakukan pukulan smash yang baik harus dilengkapi dengan mengkombinasikan dengan pukulan dropshot, menggunakan smash pada saat yang tepat, ketetapan arah yang mematikan pada lawan.



Gambar 8: Pukulan Smash
Sumber : www.google.com gambar pukulan smash

5) Drive (Pukulan Datar)

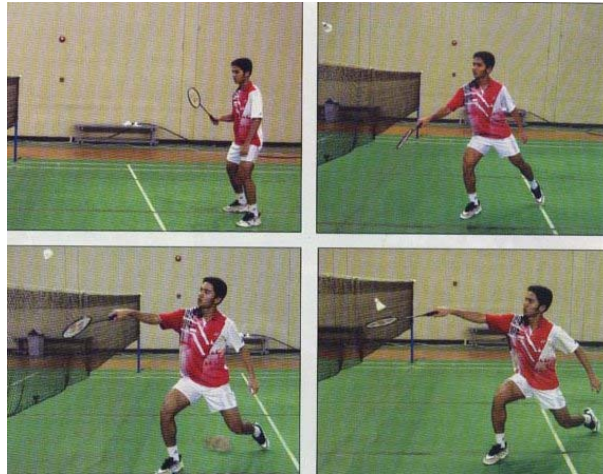
Pukulan drive adalah pukulan dalam permainan bulutangkis yang arahnya mendatar diatas net yang dilakukan antara bahu dan pinggang. Pukulan ini bertujuan menekan lawan untuk tidak memberikan kesempatan pada lawan terhadap shuttle cock yang melambung sehingga lawan tidak mendapat kesempatan untuk melakukan serangan secara overhead.



Gambar 9: Pukulan Drive
Sumber : www.google.com gambar pukulan drive

6) Net Shot

Pukulan-pukulan yang dilakukan didekat net dan jatuh shuttle cock tipis diatas net. Pukulan ini merupakan pukulan tersulit dalam permainan bulu tangkis, disini sangat membutuhkan kecermatan dan perasaan yang halus (feeling). Dalam permainan net ini penggunaan tenaga hamper tidak ada, sebab apabila digunakan maka akan mengakibatkan shuttle cock akan naik dan jalannya shuttle cock tidak tipis di atas net, dan keadaan ini sangat mudah dimatikan lawan.



Gambar 10: Net Play
Sumber : www.google.com gambar net play

2. Kondisi Fisik

Untuk terwujudnya prestasi maksimal kondisi fisik pemain bulutangkis yang baik merupakan suatu hal yang diperlukan. Jonath Krempel dalam Syarifuddin (1999:31) mengatakan “Kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas”. “Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Sedangkan dalam arti luas adalah ketiga factor diatas ditambah dengan factor kelincahan (*fleksibility*) dan koordinasi (*coordination*)”. Senada dengan pendapat sebelumnya Letzelter dan Syarifuddin (1999:35) mengatakan bahwa “Kondisi fisik dalam arti luas mengandung unsure kekuatan kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi”.

Sajoto (1988:34) berpendapat “Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan besar landasan titik tolak suatu

awalan olahrag prestasi”. Menurut Surumpaet (1986:34) menjelaskan bahwa,” Kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan pekerjaan yang sebenarnya. Seseorang dapat dikatakan memiliki kondisi fisik baik apabila ia mampu melakukan pekerjaan yang dibedakan kepadanya tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan.

Dalam permainan bulutangkis banyak komponen kondisi fisik yang digunakan untuk mendukung tercapainya suatu prestasi, kondisi fisik yang dominan di gunakan dalam olahraga bulutangkis tersebut meliputi:

a. Kekuatan Otot (*Strenght*)

Kekuatan otot merupakan salah satu unsur yang sangat penting untuk menunjang aktifitas fisik, khususnya dalam olahraga bulutangkis, fererich (dalam Arsil,1999:44), mengemukakan “Kekuatan adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal”. Kemudian Pate (dalam Arsil, 1999:44), mengemukakan ”Kekuatan adalah kekuatan sebagai kemampuan maksimal yang digunakan dalam sekali kontraksi “. Fox (dalam Arsil, 1999:44), mengemukakan “Kekuatan otot adalah daya atau tekanan sebuah otot, atau lebih tepatnya adalah sekelompok otot yang dapat di gunakan melawan suatu perlawanan di dalam suatu usaha atau upaya mamksimal”. Dapat di simpulkan kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja atau berkontraksi.

Menurut Wilmore (dalam Arsil, 1999:49) bahwa: Kekuatan dipengaruhi untuk berbagai faktor seperti:

1) Faktor Biomekanika

Faktor Biomekanika yang mempengaruhi kekuatan, misalnya dari dua orang yang mempengaruhi jumlah tegangan yang sama akan jauh berbeda kemampuannya waktu mengangkat beban.

2) Faktor Ukuran Otot

Faktor Ukuran Otot akan mempengaruhi kekuatan yang dihasilkan, makin besar ukuran otot, makin besar pula kekuatan yang di timbulkannya. Ukuran besar otot ini di pengaruhi oleh latihan maupun faktor bawaan.

3) Faktor Jenis Kelamin

Sebelum masa puberitas, kekuatan antara laki-laki dan wanita sama, tetapi setelah begitu puberitas, maka tingkat kekuatan antara laki-laki dan wanita berbeda, dimana laki-laki lebihkuat dari wanita, hal ini dipengaruhi oleh hormon.

4) Umur

Umur juga ikut mempengaruhi kekuatan seseorang. Larson (dalam Arsil, 1999:49), mengatakan, “kekuatan statis dan dinamis akan meningkatkan secara bermakna pada umur 20 sampai 30 tahun, sedangkan sisa-sisa peningkatan kekuatan akan dilanjutkan sampai pada umur 40 sampai 49 tahun, dan kekuatan menurut

Larson bermakna searah dengan bertambahnya umur”. Kekuatan dalam penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai (Quadriceps Femoris) yang diukur dengan menggunakan leg dynamometer.

b. Kelentukan (Flexibility)

Kelentukan adalah kemampuan tubuh melakukan latihan-latihan dengan amplitude gerakan yang besar dan luas, Jonath/Krempel (dalam Syarifuddin,2011:115). Selanjutnya “kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam menyesuaikan dirinya untuk melakukan segala aktivitas dengan pergerakan seluas-luasnya, terutama otot ligament disekitar persendian ”. Sajoto (dalam syarifuddin,2011:113). Dengan kata lain kelentukan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan–gerakan kesemua arah secara optimal. Dilain pihak Harsono 1996 mengatakan bahwa: “kelentukan adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dlam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot yang elastis”. Selanjutnya Sysfruddin (2011:116): “Flexibility atau kelentukan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam:

- 1) Mempelajari keterampilan-keterampilan geraknya
- 2) Mencegah cedera
- 3) Mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi”.

Dengan demikian jelas bahwa kelentukan memegang peranan yang sangat besar dalam mempelajari keterampilan gerak dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Bahkan untuk mengembangkan kecepatan, kelentukan merupakan unsur yang menentukan keberhasilan kecepatan. Dengan kata lain tanpa kelentukan, kecepatan tidak berkembang secara optimal.

Di lihat dari pelaksanaan kelentukan, Syafruddin (2011:117) dapat di kelompokkan atas:

- 1) Kelentukan umum, kemampuan semua persendian atau pergelangan untuk melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal dan dibutuhkan untuk banyak cabang olahraga.
- 2) Kelentukan khusus, kelentukan dominan yang dibutuhkan dalam semua cabang olahraga.
- 3) Kelentukan aktif, kelentukan dimana gerak-gerak dilakukan sendiri.
- 4) Kelentukan pasif, kelentukan dimana gerak-gerak dilakukan dengan bantuan orang lain.
- 5) Kelentukan dinamis, latihan kelentukan dengan menggerakkan persendian secara berulang-ulang.
- 6) Kelentukan statis, latihan kelentukan dengan tidak melakukan pengulangan gerakan dalam waktu dan menghitung waktu.

Dari berbagai pendapat dan teori para ahli di atas jelas kelentukan sangat berperan penting dalam suatu cabang olahraga termasuk dalam olahraga bulutangkis, kelentukan sangat dibutuhkan pada saat mengambil shuttlecock yang jauh dari jangkauannya dan lain sebagainya.

Di dalam olahraga bulutangkis kelentukan juga sangat besar peranannya, karena di dalam tingkat kelentukan yang tinggi dapat mengefesienkan dan mengefektifkan waktu dan energi. Dengan demikian tingkat kelentukan yang baik, juga akan memungkinkan pemain bergerak lebih gesit lincah, sehingga untuk mengambil shuttlecock yang lebih jauh dari posisi tubuhnya akan lebih mudah dari pada orang yang tidak memiliki tingkat kelentukan yang baik.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelentukan mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam keterampilan gerak dan mengoptimalkan kemampuan fisik, kelentukan juga dapat diartikan kemampuan tubuh untuk melakukan regangan atau rileksasi secara maksimal yang juga dapat mengatasi cedera. Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini kelentukan yang dimaksud adalah kelentukan pinggang yang diukur dengan Flexiometer.

c. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan menurut Lutan (1986:116) “kelincahan merupakan keterampilan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”.

Sementara Toho Cholik Mutohir (2004:121) mengatakan kelincahan yaitu “kemampuan seseorang merubah arah atau posisi, kecepatan merupakan unsur yang penting dalam kelincahan di samping itu perlu adanya koordinasi yang baik”.

Selanjutnya Ismaryati (2006:41) mengemukakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagian secara cepat dan tepat. Selaian dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan”. Kemudian harsono (1988:3) mengatakan bahwa “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai keterampilan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Dari uraian tentang pengertian kelincahan yang dikemukakan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kelincahan dapat dikatakan sebagai keterampilan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat pada saat bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Dengan demikian kelincahan dalam penelitian ini diartikan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan rangkaian gerakan dalam mengejar shuttlecock dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, dengan gerakan yang gesit dan cekatan tanpa kehilangan keseimbangan pada saat merubah-ubah arah dengan mengejar shuttlecock.

Banyak sekali bentuk-bentuk latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kelincahan. Dalam melakukan latihan-latihan tersebut yang perlu diperhatikan adalah cara melakukannya harus dengan benar, sesuai dengan ketentuan dan dilakukan secara kontiniu dan berulang-ulang, sehingga kelincahan tersebut dapat ditingkatkan. Begitu juga bagi pemain bulutangkis di PB Tunas Jaya di kecamatan Guguk Panjang Timur Bukittinggi, karena hal ini dibutuhkan dalam melakukan gerakan dalam permainan bulutangkis.

Kelincahan merupakan modal dalam melakukan sesuatu gerakan dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondidi dari gerakan yang lakukan seperti dalam gerakan mengejar shuttlecock pada permainan bulutangkis.

d. Kecepatan (*Speed*)

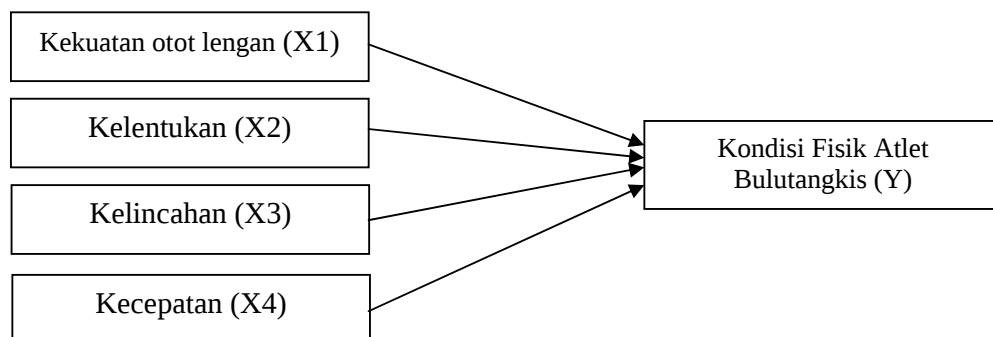
Kecepatan menurut Bompa dan Haff (2009:315) mengatakan bahwa “kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat”. Selain itu juga ada Jonath/Krempel (1981) dan Martin (1977) mengemukakan bahwa “kecepatan dapat diartikan dari dua sudut pandang yaitu secara fisiologis (ilmu psikologi) dan secara fisikali (ilmu fisika) secara fisiologis, kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem pernafasan dan kemampuan otot, sedangkan menurut ilmu fisika, kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh”.

Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat dikembangkan. Jika seseorang atlet ingin mengembangkan kecepatan maksimalnya, maka ia juga harus mengembangkan kekuatannya. Oleh karena kemampuan kecepatan yang diperoleh sangat tergantung dari dorongan kekuatan dan merupakan hasil dari kekuatan tubuh dan kecepatan tubuh itu sendiri.

B. Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian teori yang telah diuraikan di atas rendahnya prestasi atlet PB Tunas Jaya Kecamatan Guguk Panjang Timur, Bukittinggi. Disebabkan oleh banyak faktor, untuk itu secara ilmiah dan konseptual di dalam proses pembinaan harus lebih di perhatikan, khususnya yang menyangkut kondisi fisik atlet, karna dalam permainan bulutangkis tingkat kondisi fisik yang tinggi sangat diharapkan, karena permainan bulutangkis dimainkan 2-3 set dalam melaksanakan teknik-tenik seperti smash, servis, lob, forehand, drop shot diperlukan tingkat kondisi fisik yang prima. Adapun kondisi fisik yang mendukung tercapainya suatu prestasi: kekuatan otot, daya tahan, kelentukan, daya ledak, dan kelincahan.

Untuk lebih jelasnya dapat di lihat dalam skema di bawah ini:



Gambar 11: Kerangka Berfikir

C. Pernyataan Penelitian

Dalam penelitian ini diajukan pertanyaan peneliti sebagai berikut:
Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet bulutangkis PB Tunas Jaya yang berkenaan dengan:

1. Bagaimana kekuatan otot yang dimiliki atlet bulutangkis di PB Tunas Jaya.
2. Bagaimana tingkat kelentukan yang dimiliki atlet bulutangkis di PB Tunas Jaya.
3. Bagaimana kelincahan yang dimiliki atlet bulutangkis di PB Tunas Jaya.
4. Bagaimana kecepatan yang dimiliki atlet bulutangkis di PB Tunas Jaya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini akan dikemukakan beberapa kesimpulan tentang “Analisis Tentang Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Di Kecamatan Guguk Panjang Timur Bukittinggi”, dan juga dikemukakan beberapa saran sehingga nantinya dapat bermanfaat dan berguna untuk meningkatkan prestasi atlet PB. Tunas Jaya.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data 20 orang atlet dari pelaksanaan tes kondisi fisik maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan pada atlet bulutangkis PB. Tunas Jaya berada pada kategori yang **baik**.
2. Kelentukan pada atlet bulutangkis PB. Tunas Jaya berada pada kategori yang **sedang**.
3. Kelincahan pada atlet bulutangkis PB. Tunas Jaya berada pada kategori yang **sedang**.
4. Kecepatan pada atlet bulutangkis PB. Tunas Jaya berada pada kategori yang **sedang**.

Dari semua tes kondisi fisik atlet bulutangkis PB. Tunas Jaya, secara keseluruhan sesuai pengamatan dengan melakukan tes ternyata masih rendah untuk ukuran atlet bulutangkis. Walaupun dari salah satu bagian dari tes kondisi fisik ada yang kategori baik, namun itu tidak akan menjadikan untuk dapat meningkatkan prestasi dicabang olahraga bulutangkis. Mestinya semua komponen kondisi fisik harus sama-sama pada kategori baik dan baik sekali, dengan kata lain ini merupakan salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi di PB. Tunas Jaya Bukittinggi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk dapat meningkatkan prestasi PB. Tunas Jaya Bukittinggi, bagi pelatih harus lebih mendisain, merinci, memperhatikan dan meningkatkan bentuk latihan. Terutama untuk latihan fisik (kondisi fisik), sebab kondisi fisik ini merupakan dasar semua cabang olahraga khusus bulutangkis.
2. Atlet, agar dapat berprestasi dengan baik hendaknya dalam latihan kedisiplinan harus di tingkatkan menjalankan program latihan dengan sungguh-sungguh, menjaga kondisi fisik stamina dengan istirahat yang cukup, bersemangat dan memiliki tekad yang bulat serta kemauan yang keras untuk meningkatkan prestasi.
3. Bagi pihak terkait dalam proses pembinaan dan pelatihan hendaknya memberikan pelatihan yang baik bagi atlet, menyediakan fasilitas atau sarana dan prasarana yang memadai untuk kelancaran proses latihan sehingga prestasi PB. Tunas Jaya Bukittinggi bisa lebih ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. (Edisi Revisi V). Jakarta: Rhineka Cipta.
- _____. (1990). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang FIK UNP.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang FIK UNP.
- Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi. (2010). Departemen Pendidikan Nasional: Universitas Negeri Padang.
- Luthan. (1999). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Rajawali.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*: Jakarta
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*: UNS Press. Surakarta.
- http://www.google.com/2008/05/15/gambar_net_play_pada_bulutangkis/ di akses tanggal 17 Juni 2012
- http://www.google.com/2008/05/15/gambar_smash_pada_bulutangkis/ di akses tanggal 17 Juni 2012
- http://www.google.com/2008/05/15/gambar_teknik_dasar_bulutangkis/ di akses tanggal 17 Juni 2012
- PBSI. (1993-1997). *Buku Pedoman PBSI*. PBSI: Jakarta.
- Pujianto, dkk. (1978). *Dasar Bermain Bulutangkis*. Intan Klaten: Jakarta
- Sajoto, Moehammad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Syafruddin. (2011). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Zarwan. (2010). *Bulutangkis*. Padang: Sukabina Press.