

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS
PB ATLANTA KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata 1 (S1)*



Oleh

**WIDY EKA PRASETYA
NIM. 14086082**

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

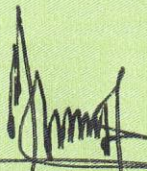
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Atlanta Kota Padang
Nama : Widy Eka Prasetya
NIM/BP : 14086082/2014
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018

Disetujui oleh:

Pembimbing I,



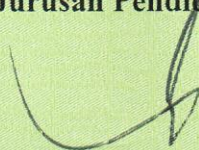
Drs. Yaslindo, MS
NIP. 19620206 198602 1 002

Pembimbing II,



Dr. Khairuddin, M.Kes., AIFO
NIP. 19630104 199001 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul Skripsi : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Atlanta Kota Padang
Nama : Widy Eka Prasetya
NIM/BP : 14086082/2014
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Ferbuari 2018

Tim Penguji :

1. Ketua : Drs. Yaslindo, MS

2. Sekretaris : Dr. Khairuddin, M.Kes., AIFO

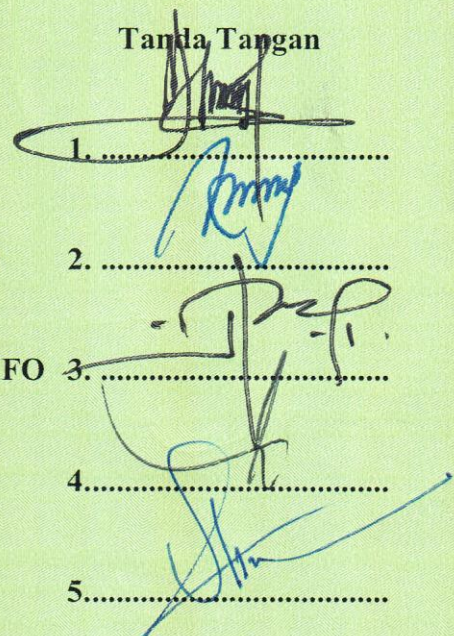
3. Anggota : Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO

4. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes

5. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd

Tanda Tangan

1.
2.
3.
4.
5.



SURAT PERYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Widy Eka Prasetya
NIM/BP : 14086082/2014
Program Studi : Pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Judul Skripsi : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB. Atlanta Kota Padang

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 pelaksanaan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Januari 2018

Yang menyatakan



Widy Eka Prasetya
NIM. 14086082

ABSTRAK

Widy Eka Prasetya. (2018). : “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Atlanta Kota Padang”

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu rendahnya kondisi fisik pemain bulutangkis PB Atlanta Kota Padang, hal ini terlihat saat mengikuti pertandingan. Pada babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan dan kehilangan konsentrasi di dalam bermain. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui baik kondisi fisik yang dimiliki pemain bulutangkis PB Atlanta Padang yang berkenaan dengan daya ledak otot tungkai, kecepatan, daya tahan kardiovaskuler, dan kelentukan.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah pemain bulutangkis dengan usia 19-21 tahun. Terdiri dari atlet putra. Penarikan sampel dilakukan dengan *total Sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik untuk mendapatkan data. Daya tahan dengan *VO₂max*, daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump*, kelentukan dengan *fleksiometer*, kecepatan dengan lari 30 meter. Sedangkan analisa data dilakukan menggunakan deskriptif statistik.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan: 1) Tinjauan daya ledak otot tungkai atlet putra berada pada kategori baik. 2) Tinjauan kecepatan atlet putra berada pada kategori baik. 3) Tinjauan daya tahan kardiovaskuler (*VO₂max*) atlet putra berada pada kategori cukup. 4) Tinjauan kelentukan atlet putra berada pada kategori cukup.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bulutangkis

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan segala rahmat dan karunianya yang telah memberikan kekuatan bagi penulis, untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Terutama dari Bapak dosen pembimbing dan Bapak dosen penguji untuk bisa lebih menyempurnakan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang.

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Yaslindo, MS, selaku Pembimbing I, Bapak Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO, selaku Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat, dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO, Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, Bapak Drs. Ali Asmi M.Pd. Selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada seluruh Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada Bapak Sukari, S.IP dan Ibu Megayani, M.Pd. Selaku orang tuayang telah memberikan dorongan, bantuan materil, semangat dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
8. Kepada Pelatih dan Atlet PB Atlanta Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan pemainnya dalam penelitian ini.
9. Sahabat-sahabat yang telah membantu dan memberi semangat dalam pembuatan skripsi ini.

Terakhir, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materi maupun moril dari berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan banyak terima kasih. Semoga Allah senantiasa menaungi kita dalam rahmat dan kasih sayang yang berlimpah. Amin.

Padang, Januari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Olahraga Bulutangkis.....	9
2. Kondisi Fisik	16
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	32
B. Defenisi Operasional	32
C. Populasi dan Sampel	34
D. Jenis dan Sumber Data	34
E. Instrumen Penelitian.....	34
F. Teknik Analisa Data.....	41
BAB IV HASIL DATA DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	43
1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	43
2. Kecepatan.....	44

3. Daya Tahan Kardiovaskuler (<i>VO2max</i>).....	45
4. Kelentukan	46
B. Pembahasan	48
1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	48
2. Kecepatan.....	49
3. Daya Tahan Kardiovaskuler (<i>VO2max</i>).....	50
4. Kelentukan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	34
2. Norma Standarisasi Untuk <i>Power</i> Otot Tungkai Dengan <i>Vertical power jump Test (Putra)</i>	37
3. Norma Standarisasi Lari 30 Meter	39
4. Norma Standarisasi VO ₂ Max (Putra).....	40
5. Norma Standarisasi Kelentukan.....	41
6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai atlet PB Atlanta Padang	43
7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 30 meter Atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang	45
8. Distribusi frekuensi Daya Tahan Aerobic atlet PB Atlanta Padang	46
9. Distribusi frekuensi kelentukan atlet PB Atlanta Padang	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	31
2. Sikap <i>Vertical Jump</i>	36
3. Sikap awal loncat tegak dan saat melompat.....	37
4. Pelaksanaan Test Lari 30 Meter	38
5. Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep Test (Multistage Fitness Test)</i>	40
6. Pelaksanaan Tes Kelentukan / <i>Flexiometer</i>	41
7. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	44
8. Histogram Kecepatan	45
9. Histogram Daya tahan Kardiovaskuler	46
10. Histogram Kelentukan	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian	57
2. Deskriptif Tingkat <i>Eksplosive Power</i> Otot Tungkai Atlet PB Atlanta Padang.....	58
3. Deskriptif Tingkat kecepatan AtletPB Atlanta Padang.....	59
4. Deskriptif Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Atlet PB Atlanta Padang.....	60
5. Deskriptif Tingkat KelentukanAtlet PB Atlanta Padang	61
6. Format Test Daya Ledak Otot Tungkai	62
7. Format Test Kecepatan	63
8. Format Test Kelentukan <i>Fleksiometer</i>	64
9. Blangko Test VO2Max / Bleep Test	65
10. Tabel VO2max.....	66
11. Foto Dokumentasi Penelitian	69
12. Surat-surat Penelitian	72

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan hal yang tak bisa dipisahkan dari sisi kehidupan manusia. Olahraga digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung, maupun yang hanya sebagai penggemar saja. Bahkan pada saat sekarang ini juga banyak kaum hawa yang berolahraga dan menyukai olahraga. Dengan olahraga dapat menjaga kesehatan badan, perkembangan jiwa, menjaga perdamaian dunia, serta dengan olahraga nilai-nilai sosial dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai dan menghormati. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Hal ini dibuktikan dengan adanya suatu Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 ayat 8 sebagai berikut:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai mental dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa olahraga merupakan 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. 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.

Olahraga prestasi menurut Syafruddin (2012:76) 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, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, daya ledak, kelincahan dan lain sebagainya merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan bermain bulutangkis meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor teknik, taktik dan mental.

Menurut Ismaryati, (2008:57) untuk meningkatkan prestasi, diperlukan kemampuan kondisi fisik, keterampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik. Sementara “Komponen dasar kondisi fisik dibedakan menjadi

beberapa macam meliputi: daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), reaksi (*reaction*), ketepatan (*accuracy*)". Untuk mengetahui kemajuan latihan kondisi fisik perlu dilakukan tes dan faktor-faktor diatas, prestasi bulutangkis juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan permainan bulutangkis dan peningkatan prestasi. Dari keempat faktor internal tersebut, kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan pemain bulutangkis meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus. Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang saat ini adalah bulutangkis. Bulutangkis merupakan olahraga yang menggunakan raket sebagai alat memukul shuttlecock sebagai objek, tujuannya adalah menjatuhkan shuttlecock di daerah lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin.

Bulutangkis adalah olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks seperti: (daya tahan aerobik, daya tahan anaerobik, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan). Disamping kondisi fisik jugateknik, taktik, mental, sarana prasarana, pelatih,

iklim, cuaca, motivasi, minat dari atlet itu sendiri. 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. Perkembangan bulutangkis di kota Padang pada saat ini sangat pesat dan maju, ini terbukti dengan banyaknya PB (Persatuan Bulutangkis) yang berdiri salah satunya PB Atlanta Padang.

Salah satu Club Bulutangkis yang terletak di Kota Padang Provinsi Sumatra Barat yaitu Club Bulutangkis PB Atlanta 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.

Dilihat pada tahun 2006-2016 atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang berprestasi dan menjadi juara, baik ditingkat daerah maupun tingkat diluar daerah, hal ini terlihat semangat atlet dalam mengikuti pertandingan maupun latihan. Namun pada beberapa tahun terakhir, atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang mengalami penurunan prestasi dan tidak pernah menjuarai turnamen-turnamen yang diikuti baik tingkat daerah maupun tingkat diluar daerah. Dari

hasil wawancara dengan pelatih dan pengamatan dilapangan dalam beberapa pelaksanaan kejuaraan yang diikuti bahwa atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang, tidak mampu bermain dalam tempo tinggi dan dengan waktu yang panjang. Sehingga sulit memenangkan pertandingan jika pertandingannya berlangsung lama.

Menurut Syafruddin (2012:64) dari beberapa faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan. Jadi dapat dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang di pelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Berdasarkan pengamatan dilapangan terhadap atlet bulutangkis PB Atlanta Padang ketika melakukan uji coba ataupun pertandingan masih banyak atlet yang sudah kelelahan sebelum pertandingan selesai. Dilihat dari segi kecepatan, para atlet tersebut diduga kurang cepat dalam bergerak hal ini terlihat saat atlet tersebut mengejar bola kedepan dan mereka sulit kembali ke posisi awal. Tentunya hal ini sangat berpengaruh buruk saat pertandingan. Selain itu kekuatan otot tungkai dan kelentukan yang diduga saat melakukan jumping smash, dan di tambah lagi dengan kurangnya daya tahan atlet saat

bermain, atlet cepat merasa lelah. Kondisi seperti itu tidak memungkinkan bagi atlet bulutangkis PB Atlanta Padang untuk berprestasi secara optimal.

Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan demikian kondisi fisik salah satu yang mempengaruhi prestasi atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah di tulis pada latar belakang masalah diatas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini antara lain:

1. Kondisi fisik atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet?
2. Teknik atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet?
3. Taktik atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet?
4. Mental atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet?
5. Pembinaan atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet?
6. Sarana dan prasarana atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet?
7. Motivasi atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet?

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, maka perlu diberikan batasan permasalahan yaitu pada “Tinjaun Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang” yang meliputi:

1. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang
2. Kecepatan yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang
3. Daya tahan aerobik yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang
4. Kelentukan pinggang yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik atlet bulutangkis PB Atlanta padang yang meliputi:

1. Bagaimana daya ledak otot tungkai (*explosive power*) yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang?
2. Bagaimana kecepatan yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang?
3. Bagaimana daya tahan aerobik yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang?
4. Bagaimana kelentukan pinggang yang dimiliki atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah, perumusan masalah, dan pembatasan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kondisi Fisik atlet bulutangkis PB Atlanta Padang, yang meliputi:

1. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang.

2. Untuk mengetahui tingkat kecepatan atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang
3. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang.
4. Untuk mengetahui tingkat kelentukan pinggang atlet Bulutangkis PB Atlanta Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi:

1. Penelitian selanjutnya sebagai referensi dan bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
2. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Pihak PB Atlanta Padang sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi yang lebih baik untuk masa yang akan datang.
4. Pemain bulutangkis sebagai masukan dan sumbangan pengetahuan dalam meningkatkan latihan-latihan kondisi fisik pemain bulutangkis.
5. Pembaca, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bahan bacaan dan pedoman bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Berdasarkan perhitungan tes Daya Ledak Otot Tungkai Atlet-Atlet PB Atlanta Padang, disimpulkan bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai berada pada kategori baik.
2. Secara keseluruhan dari kecepatan menghitung waktu tempuh lari jarak 30 meter Atlet PB Atlanta padang. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan atlet bulutangkis PB Atlanta padang berada pada kategori baik.
3. Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan daya tahan *aerobic* Atlet PB Atlanta Padang, dapat disimpulkan bahwa kemampuan daya tahan *aerobic* berada pada kategori cukup.
4. Berdasarkan hasil penelitian tentang Kelentukan Atlet PB Atlanta Padang, dapat disimpulkan bahwa kelentukan berada pada kategori cukup.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam tinjauan kondisi fisik pemain bulutangkis PB Atlanta Padang sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi sangat baik.

2. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai melalui latihan dengan mengangkat beban atau menggunakan besi.
3. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kecepatan melalui lari interval, lari akselerasi dan lari naik dan turun bukit.
4. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler melalui metode latihan interval, latihan lari jarak jauh, *Fartlek*, renang jarak jauh dan *Cross Country*.
5. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kelentukan melalui peregangan pergelangan kaki, peregangan kedua tungkai, peregangan pinggang dan peregangan lengan.
6. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan bisa meneliti aspek kondisi fisik yang lain pada atlet PB Atlanta Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- _____ (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Bompa TO, 1990. *Theory and Methodologi of Training : The Key to Athletic Performance*. 2and edition, Iowa : Kendal/Hunt Pub. Company
- Suharmi, Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Renika Cipta
- Depdikbud. 2005. *Kamus Umum Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Donie. 2009. *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Padang: FIK UNP Padang
- Heru, Kosbian. (2004). *Tinjauan Tentang Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (VO₂max)*. Padang: Skripsi. FIK UNP
- Harsono. 1996. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: PIO-KONI Pusat
- Ismaryati, (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Mochmad, Sajoto. (1989). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: depdikbud. Dikti.
- Syafruddin. (1999). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- _____. (2012). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Tingkat Muda Madya*. Jakarta: Koni Pusat. Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Undang-Undang No. 3. 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara
- UNP. (2014). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir Universitas Negeri Padang*. Padang. UNP
- Zarwan. 2011. *Buku Ajar Bulutangkis Dasar*. Padang: FIK,UNP.
- _____. (2010). *Buku Ajar Bulutangkis Dasar*. Padang: FIK,UNP.