

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS KLUB
PBSI KOTA PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

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



Oleh:

**DEBY MEILANI ARDI
NIM. 16086325**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

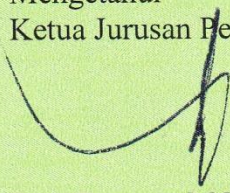
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota
Payakumbuh
Nama : Deby Meilani Ardi
Nim : 16086325/2016
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2020

Disetujui Oleh:

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


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

Disetujui
Pembimbing


Dra. Rosmaneli, M.Pd
NIP. 19570521 198403 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Deby Meilani Ardi
NIM : 16086325/2016

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

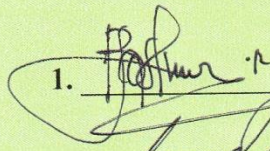
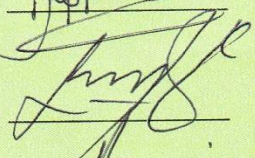
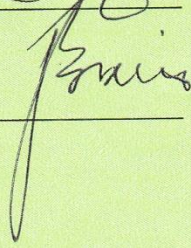
Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh

Padang, Februari 2020

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Rosmaneli, M.Pd
2. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO
3. Anggota : Dr. Syamsuar, S.H, MS. AIFO. Ph.D

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali 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 dalam kepustakaan.

Padang, Februari 2020
Yang menyatakan




Deby Meilani Ardi

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh...

“Barang siapa yang bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhan tersebut untuk kebaikan dirinya” (Qs. Al-Ankabut : 6)

“Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat” (QS. Al-Mujadilah : 11)

Ya Allah...

Waktu yang terus berjalan ini telah banyak memberikan pengalaman kepadaku, retorika kehidupan yang tak lepas dari rasa kecut, pahit, sedih, dan bahagia yang silih berganti selalu dirasakan oleh gundah di hati.

Kehadiran orang-orang dengan ilmu yang bermanfaat di sekelilingku mampu membimbingku untuk terus belajar dan bersabar hingga akhirnya sampai di penghujung awal perjuanganku ini.

Segala Puji bagi Mu Ya Allah.

Alhamdulillah... Alhamdulillahirobbil'alamin...

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan kekuatan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam tetap turunkan kepada Nabi Besar, Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan hingga alam yang penuh dengan ilmu pendidikan seperti yang dirasakan saat ini.

5 Februari 2020, ku hadiahkan kabar baik untuk dua malaikat tanpa sayapku Bapak dan Ibu di kampung halaman bahwasannya anak mu telah dinyatakan lulus pada ujian sidang skripsi oleh tim penguji skripsi. Bapak dan Ibuku, 6 tahun aku menamatkan pendidikan dasar, lanjut 3 tahun aku menamatkan pendidikan menengah pertama, lanjut 3 tahun aku menamatkan pendidikan menengah atas, hingga akhirnya aku berlanjut ke jenjang perkuliahan, dengan Ridho Allah aku bisa menamatkan 3,5 tahun dari masa studi kuliahku. Maka dari itu, izinkan anakmu mempersembahkan hadiah ini untuk bukti kecil sebagai keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu.

Bapak dan Ibuku tercinta, terimakasih untuk semuanya yang selama ini tak henti-hentinya telah memberiku ilmu, semangat, do'a, dorongan, motivasi,

nasehat, kasih sayang dan pengorbananmu yang ikhlas tanpa mengenal lelah demi kecerahan masa depan anakmu. Anakmu tahu kata terimakasih ini tidaklah cukup untuk membalas semua pengorbananmu yang tak ada tandingannya. Maafkan anakmu yang masih saja menyusahkanmu Pa, Ma...

Disetiap akhir sujudku seraya kedua telapak tanganku mengadiah, Ya Allah ya Rahman ya Rahim, kedua orang tuaku telah bertanggung jawab dan memberiku sebagaimana tugas orang tua terhadap anak-anaknya, ya Allah, sehatkan kedua orang tuaku, panjangkan umur beliau, ya Allah, berilah balasan setimpal syurga firdaus untuk kedua orang tuaku dan jauhkanlah dari panasnya api neraka-Mu. Allahummaghfirlii waliwaa lidayya warhamhumma kamaa rabbayaanii shaghiiraa. Aamiin... Aamiin Ya Rabbal'alamin

“Teruntuk Bapak (Damros Bahlouren) dan Ibu (Rinda Wati)”serta ayah kandung (Indra Shamtah) yang tak tahu dimana keberadaan wujudnya, aku berharap ingin melihat wajahmu semoga kita dipertemukan, jika tidak diertemukan maka foto ayah saja cukup aamiin aamiin ya robba'alamin

Kupersembahkan ungkapan terimakasih kepada saudara kembar kandung, kakak ku (Fauziah Ardi), dan abang ku (M.AD Faisal). Dan terimakasih kepada kakak ipar ku (Mona Yuliana). Terimakasih motivasi, saran, dan semangatnya untuk ziah kakak ku, mona kakak iparku dan untuk faisal abang ku. I Love My Family

“Manusia adalah makhluk sosial, maka dari itu manusia tidak akan bisa hidup tanpa bantuan orang lain. Tempat keluh kesah, canda tawa, bertukar pikiran, ilmu, dan pengalaman tak lain ialah sahabat-sahabat ku”
“Tanpa mereka aku bukan siapa-siapa dan takkan jadi apa-apa”

Maka dari itu izinkan aku mempersembahkan ucapkan terimakasih kepada keluarga 16 pada masa selama kuliah ini.

Terimakasih tanpa sahabat apalah daya, Fajar Fajrila yang telah membantu/menemani susah payah dari awal terciptanya judul skripsi sampai meraih gelar sarjana pendidikan, mungkin tanpa jasamu belum tentu selancar ini urusan saya. Muhammad Ilham Wahyudi (Botak) serta team sukses penelitian: Dede, Ferly, Diyan, Afifah, Dinda, Feby. Semoga kita kedepannya menjadi seorang pendidik profesional ya para sahabat-sahabatku. Aamiin... Aamiin Ya Rabbal'alamin.

Terimakasih kepada sahabat PLK SMP Negeri 4 Payakumbuh Semester Ganjil (2019/2020) : Nina, Rahmi, Weni, Lindung, Tiwi, Ori, Yasser, Andre, Nofal, Ayel, Nabila dan Arif. Kita dipertemukan untuk menjadi calon pendidik yang profesional, jangan lupa manisnya keseruan yang takkan pernah ditemui setelah itu.

Seluruh sahabat-sahabat Keluarga Besar Pendidikan Olahraga'16. Terimakasih telah menjadi bagian dari rangkaian cerita proses perjalanan kehidupan bangku perkuliahanku. UK PASKIBRA UNP Terimakasih telah menjadi ladang ilmu akan pengalaman dalam berorganisaiku selama di perkuliahan. Spesial do'a untuk sahabat-sahabat semua semoga cepat menyusul dan terkejar target wisudanya. Aamiin... Aamiin Ya Rabbal'alamin

Terimakasih telah menyemangati dan mendoakan sukses nya meraih gelar sarjana pendidikan ini ya sahabat skripsi hehe: Fajar Fajrila, Muhammad Ilham Wahyudi, Diyan Evita. Semangat, pantang menyerah serta sabar semoga cepat menyusul dan segera wisuda Juni 2020. doa saya selalu menyertai untuk kita semua sukses dan menjadi orang yang berguna kelak aamiin.

*“Jatuh Berdiri Lagi, Kalah Coba Lagi, Gagal Bangkit Lagi”
“Yakinlah dengan mengingat Allah dalam setiap langkah, maka kata ragu tak akan pernah membayangimu”*

Susunan kata demi kata menjadi kalimat yang dapat ku persembahkan untuk semuanya.

Terucapkan terimakasih yang tak terhingga dariku.
Atas kekhilafan dan kekuranganku, mohon di maafkan.

Penulis

Deby Meilani Ardi, S.Pd

ABSTRAK

Deby Meilani Ardi (2020) “*Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh*”

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet bulutangkis klub PBSI Kota Payakumbuh. Hal ini diduga dipengaruhi oleh kemampuan kondisi fisik yang dimiliki atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet bulutangkis klub PBSI Kota Payakumbuh.

Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 15 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik “*total sampling*”. Sehingga sampel sebanyak 15 orang. Variabel penelitian meliputi 1) kecepatan, 2) kelincahan, 3) daya tahan 4) daya ledak. Instrumen untuk mengumpulkan data adalah tes kondisi fisik bulutangkis. Analisis data menggunakan distribusi

frekuensi memakai rumus
$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Hasil analisis data diperoleh 1) Kecepatan atlet bulutangkis pada kategori baik sekali 6 orang dan baik 1 orang, 3 orang sedang, 2 orang kategori kurang dan 3 orang kurang sekali . 2) Kelincahan atlet kategori baik sekali 6 orang, baik 5 orang, kategori sedang 3 orang, kategori kurang 1 orang. 3) Daya Tahan atlet kategori sedang 2 orang, kategori kurang 10 orang dan kurang sekali 2 orang. 4) Daya Ledak semua atlet bulutangkis di kategorikan 20 orang sangat jelek.

Kata Kunci : Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis .

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-NYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh”. Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi serta guna memperoleh gelar sarjana dengan jenjang strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan. Oleh sebab itu penulis menerima saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Untuk kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sedalam-dalamnya yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Drs. Zarwan M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
4. Ibuk Dra.Rosmaneli, M.Pd selaku pembimbing sekaligus Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

5. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO, dan bapak Dr. Syamsuar, S.H,MS.AIFO.Ph.D selaku penguji dalam penulisan skripsi ini yang telah memberi nasehat, saran, masukan, arahan, dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak pelatih Klub PBSI Kota Payakumbuh yang telah memberikan izin dan sumber pengumpulan data untuk penelitian ini.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan moril dan materil serta Do'a yang selalu mengiringi kegiatan ini. Tak lupa untuk kakak dan abg tercinta yang telah memberikan bantuan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh sahabat-sahabat mahasiswa FIK UNP

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan di Ridhoi oleh Allah SWT. Amin...

Padang, Februari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	7
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	10
1. Permainan Bulutangkis	10
2. Hakikat Kondisi Fisik dalam Permainan Bulutangkis	18
3. Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis.....	24
B. Kerangka Konseptual	26
C. Pertanyaan Penelitian	27
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Jenis dan Sumber Data	29
E. Definisi Operasional.....	30
F. Instrumen Penelitian dan Alat Pengumpulan Data	31
G. Teknik Analisis Data.....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	41
1. Tes Kecepatan Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh.....	41
2. Tes Kelincahan Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh.....	44
3. Tes Daya Tahan Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh.....	46
4. Tes Daya Ledak Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh.....	48
B. Pembahasan.....	49

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	54
B. Implikasi	54

DAFTAR PUSTAKA	56
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	58
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Lari 30 Meter	32
2. Norma Penilaian Kelincahan dengan Shuttle Run Test.....	34
3. Tabel Penilaian VO ₂ Max dengan Metode <i>Beep Test</i>	36
4. Klasifikasi Kesegaran Kardiorespiratori VO ₂ MAX untuk Atlet Putra..	38
5. Standar Penilaian Standing Broad Jump	40
6. Deskripsi Data Penelitian	41
7. Data Frekuensi Tes Kecepatan Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh	42
8. Tabel Nama Hasil Kecepatan	43
9. Data Frekuensi Tes Kelincahan Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh	44
10. Tabel Nama Hasil Kelincahan.....	45
11. Data Frekuensi Tes Daya Tahan Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh	46
12. Tabel Nama Hasil Daya Tahan.....	47
13. Data Frekuensi Tes Daya Ledak Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh	48
14. Tabel Nama Hasil Daya Ledak.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	27
2. Lari cepat 30 meter	31
3. Diagram Lapangan Tes <i>Bleep Test</i> (VO ₂ max).....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub Pbsi Kota Payakumbuh	58
2. Data Tes Kecepatan Atlet Bulutangkis Klub Pbsi Kota Payakumbuh ...	59
3. Data Tes Kelincahan Atlet Bulutangkis Klub Pbsi Kota Payakumbuh..	60
4. Data Tes Daya Tahan Atlet Bulutangkis Klub Pbsi Kota Payakumbuh.	61
5. Data Tes Daya Ledak Atlet Bulutangkis Klub Pbsi Kota Payakumbuh.	62
6. Dokumentasi Penelitian.....	63
7. Surat Penelitian.....	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usaha membangun Indonesia dalam rangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, sebagai mempersiapkan sumber daya manusia sebagai pelaksanaan pembangunan dimasa yang akan datang. Maka dari itu salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah pembinaan generasi muda melalui pembinaan olahraga berprestasi.

Untuk mendapatkan prestasi yang baik ini bisa dilakukan melalui pembinaan yang baik juga dari masing-masing klub tersebut. Salah satunya yaitu pembinaan pada klub PBSI Kota Payakumbuh. Klub ini berdiri pada tahun 2010. yang dirintis oleh bapak (Alm) In Sutra. Bertempat di Jalan Lampung No 9 Ibuh kota Payakumbuh, dengan nama gor nya Gor Masri M. Antusias anak-anak latih yang hobby main bulutangkis sangat baik dan sudah beberapa anak yang mendaftar untuk ikut latihan.

Latihan dilaksanakan setiap hari senin, rabu, jam'at pada pukul 16:00-19:00, dan hari minggu pada pukul 10:00-02:00. Atlet yang masih aktif dalam kegiatan latihan sebanyak 15 orang, serta pelatih satu orang yaitu bapak Prahary Tanal Firdaus S.T. Tujuan dari pembinaan olahraga bulutangkis ini adalah untuk mengembangkan bakat dan minat pemain dalam cabang olahraga bulutangkis.

Dalam UU RI No.3 pasal 20 ayat 5 (2005) bahwa :

“Untuk kemajuan olahraga prestasi, pemerintah daerah dan atau masyarakat dapat mengembangkan : a) Perkumpulan olahraga. b) Pusat

penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. c) Sentra pembinaan olahraga prestasi. d) Pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan. e) Prasarana dan sarana olahraga prestasi. f) Sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga. g) Sistem Informasi keolahragaan, dan h) Melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan Internasional sesuai dengan kebutuhan”.

Berdasarkan uraian di atas untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik. Latihan juga membentuk atau mengubah respon fisiologis, di samping elemen fisik yang terlibat dalam latihan untuk menjadi seorang pemain yang handal. Pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina atau pelatih dan bagi atlet itu sendiri, misalnya faktor teknik, taktik, mental dan kondisi fisik dan juga model latihan yang mendukung peningkatan faktor–faktor di atas.

Dalam mencapai prestasi pada cabang olahraga bulutangkis merupakan suatu hal yang selalu diinginkan banyak atlet, namun untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah seperti yang dipikirkan banyak orang. Banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya dikemukakan oleh:

Syafruddin (2016:43) menyatakan dalam mencapai prestasi olahraga ini adalah :

“dipengaruhi dan ditentukan oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Faktor internal yang dimaksud adalah kondisi fisik, tehnik, taktik dan kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet. faktor eksternal dimaksud meliputi faktor pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, keluarga dan lain sebagainya”.

Berdasarkan kutipan di atas, olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam

rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa yang dilakukan setiap orang yang memiliki bakat, dukungan keluarga, kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang sangat bagus. Juga kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi dengan adanya persiapan yang matang, terencana dan terorganisir dengan baik.

Bulutangkis sebagai salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak sampai tingkat orang tua, laki-laki maupun perempuan. Persatuan Bulutangkis seluruh Indonesia (PBSI) sebagai induk organisasi bulutangkis di Indonesia dalam memajukan prestasi bulutangkis dengan mengadakan kejuaraan-kejuaraan atau kompetisi dalam berbagai tingkat daerah dan usia.

Di Indonesia olahraga bulutangkis cukup terkenal dan menembus berbagai kalangan rakyat. Olahraga bulutangkis sering disebut dengan "*olahraga rakyat*". Dikatakan sebagai olahraga rakyat, karena sudah dimainkan oleh segenap lapisan masyarakat, baik dikota, di desa, oleh orang tua, anak-anak, laki-laki maupun perempuan. Walaupun memang tidak sepopuler olahraga sepak bola, pesona bulutangkis mampu menarik perhatian masyarakat Indonesia untuk gemar memainkannya. Bagi sebagian masyarakat Indonesia kecintaan terhadap olahraga bulutangkis setara dengan kebutuhan masyarakat Italia, Inggris, dan Amerika latin akan sepak bola. Setiap ada pertandingan, penonton berbondong-bondong dan terpaku berjam-jam di depan televisi.

Menurut masyarakat bulutangkis adalah segalanya dan merupakan primadona kebanggaan insan olahraga Indonesia. Prestasi olahraga bulutangkis cukup cemerlang dibandingkan dengan prestasi olahraga sepakbola, berbagai gelar juara mulai SEA games, Asian games, World Badminton Championship bahkan Olimpiade dunia pernah di sumbangkan oleh olahraga bulutangkis. Cabang olahraga bulutangkis ini banyak berjasa dalam mengharumkan nama bangsa Indonesia sampai ke dunia internasional.

Bulutangkis masuk ke Indonesia dengan nama badminton. Nama badminton mengundang pemikiran orang bahwa olahraga ini berasal dari Inggris, dan bahwa orang-orang Inggrislah yang membawa ke Negara Indonesia. Kabarnya bulutangkis berkembang di Mesir kuno sekitar 2000 tahun lalu tetapi di sebut-sebut berasal dari India dan ada juga yang menyebut berasal dari Republik Rakyat Cina. Di samping di Negara-negara Eropa dan benua Amerika, olahraga bulutangkis juga berkembang di daerah jajaran Inggris, termasuk di Malaya dan Singapura. Dari dua jajahan inilah olahraga bulutangkis masuk ke Indonesia. Ada yang masuk melalui Medan, dan beberapa kota di Sumatera antara lain Palembang, ada pula yang dibawa dari Malaya atau Singapura langsung ke Jakarta ini terjadi menjelang tahun 1930.

Pada tahun-tahun terdahulu banyak atlet bulutangkis putri dan putra Indonesia yang juga memiliki prestasi luar biasa, seperti Minarni, Verawaty, Ivana Lie, Tjun Tjun, Taufik Hidayat, Johan Wahyudi, Ade Chandra, Liem Swie King, Christian, Eddy Jusuf, Po Dijan, Tahir Djide dan Alan Budikusuma.

Banyak yang termotivasi oleh para atlet-atlet terdahulu tersebut. Sampai saat ini cabang olahraga bulutangkis masih sangat memasyarakat. Dan saat melakukan permainan bulutangkis ini, tentu banyak hal yang harus di persiapkan. Contohnya mempersiapkan diri, peralatan yang akan di gunakan, tempat, dan sebagainya yang akan di butuhkan. Dan melakukan latihan yang terprogram agar bisa mendapatkan suatu prestasi yang baik.

Menurut khairuddin (2017:56) mengatakan bahwa “untuk meningkatkan prestasi atlet dalam permainan bulutngkis, latihan kondisi fisik merupakan suatu hal yang sangat penting dilakukan, karena walau bagaimanapun bagusya teknik atlet dalam bermain, bila kondisi fisik menurun, maka hilanglah tekniknya”.

Dari kutipan di atas jelas bahwa untuk mencapai atau mendapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan dalam melakukan pembinaan olah raga bulutangkis salah satu faktor yang diperlukan adalah adanya bakat, minat dan diiringi dengan kondisi fisik yang prima.

Dalam hal ini penulis hanya mengambil kondisi fisik dalam permainan bulutangkis. Komponen kondisi fisik yang dimaksud adalahkecepatan, kelincahan, daya tahan dan daya ledak.

Berdasarkan pengamatan pada saat observasi di lapangan tempat para atlet bulutangkis klub PBSI Kota Payakumbuh latihan, dan juga waktu penulis mengamati saat para atlet latihanpenulis beranggapan bahwa sebagian atlet belum memiliki kondisi fisik yang baik, Karena pada saat latihan atlet

banyak yang cepat letih pada saat melakukan pemanasan dalam latihan tersebut. Selanjutnya informasi yang penulis dapatkan dari beberapa atlet, mengatakan bahwa mereka belum terlalu lama mengikuti latihan, dan latihan pun dilakukan dengan waktu yang tidak intensif.

Jika di perhatikan pada masing-masing klub atau pusat pelatihan bulutangkis, model pembinaan yang diterapkan dapat berbeda dari satu klub dengan klub lainnya. Perbedaan ini dilatar belakangi oleh pengalaman dan keilmuan masing-masing pelatih. Walaupun model pembinaannya berbeda-beda, tetapi tujuan utamanya tidak lain adalah menciptakan para pemain yang andal dalam memainkan bulu tangkis. Misalnya saja seperti pembinaan olahraga bulu tangkis dilaksanakan di klub PBSI Kota Payakumbuh. Sebagai contoh pelatihan bulutangkis yang dilakukan pada anak-anak di klub PBSI Kota Payakumbuh, kelak mereka dapat menjadi atlet bulutangkis handal yang dapat membanggakan Indonesia, mereka perlu mendapatkan pelatihan yang maksimal. Kenyataannya, pada saat kegiatan latihan di klub PBSI Kota Payakumbuh berlangsung, masih belum diketahui bagaimanakah kondisi fisik pada atlet tersebut.

Dalam langkah awal tentunya penulis telah melakukan observasi untuk melihat bagaimana kondisi nyata dari apa yang akan diteliti nantinya. klub PBSI Kota Payakumbuh menjadi obyek observasi awal, kenapa penulis memilih klub PBSI Kota Payakumbuh, karena di PB tersebut merupakan PB yang aktif melakukan pembinaan dan sejak dulu telah memiliki banyak sekali atlet usia dini. Dari hasil observasi yang dilakukan terhadap anggota latihan

bulutangkis di klub PBSI Kota Payakumbuh, terlihat bahwa komponen kondisi fisik pada atlet tersebut masih belum bagus, masih banyak anggota latihan yang malas dalam melakukan pemanasan sebelum bermain.

Untuk klub PBSI Kota Payakumbuh masih sedikit prestasi yang diraih di klub tersebut, karena memang klub ini belum terlahirlama baru berdiri 9 tahun ini, dan baru merintis atlet yang dibina.

Berdasarkan fenomena dan berbagai faktor dominan yang mempengaruhi menurunnya prestasi atlet bulutangkis klub PBSI Kota Payakumbuh yang telah dijelaskan diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul: “ Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, dicermati sejumlah faktor-faktor yang diduga sebagai penyebab masalah diantaranya sebagai berikut:

1. Kemampuan kondisi fisik.
2. Kemampuan teknik.
3. Kemampuan taktik.
4. Kemampuan mental.
5. Kualitas pelatih.
6. Sarana dan prasarana.
7. Gizi atlet.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang berpengaruh terhadap permasalahan dalam penelitian ini, maka penulis merasa perlu untuk membatasinya, agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangkauan penulis, waktu dan biaya serta tercapainya sasaran penelitian yang diinginkan. maka penulis membatasi variabel dalam penelitian ini hanya satu yaitu tentang kemampuan kondisi fisik atlet bulutangkis yang meliputi kecepatan, kelincahan, daya tahan dan daya ledak.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditetapkan tersebut, maka dapat dirumuskan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Bagaiman kemampuan kondisi fisik kecepatan atlet bulutangkis klub PBSI Kota Payakumbuh?
2. Bagaimana kemampuan kondisi fisik kelincahan atlet bulutangkis klub PBSI Kota Payakumbuh?
3. Bagaimana kemampuan kondisi fisik daya tahan atlet bulutangkis klub PBSI Kota Payakumbuh?
4. Bagaimana kemampuan kondisi fisik daya ledak atlet bulutangkis klub PBSI Kota Payakumbuh?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kecepatan atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh.

2. Untuk mengetahui kelincahan atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh
3. Untuk mengetahui daya tahan atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh
4. Untuk mengetahui daya ledak atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Peneliti sendiri, untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam meraih gelar Sarjana (S1) pada jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi pembina dan pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik atlet bulutangkis dan pertimbangan dalam memberikan program latihan.
3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih PBSI Kota Payakumbuh dalam meningkatkan prestasi olahraga bulutangkis.
4. Sebagai motivasi bagi atlet supaya berprestasi lebih tinggi.
5. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di Perpustakaan FIK UNP.