

**TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS
KOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



**OLEH
ISLAHUL ABDI
NIM.20086045**

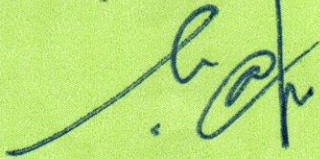
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSTUJUAN SKRIPSI

Judul : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Kota Padang
Nama : Islahul Abdi
Nim : 20086045
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2025

Mengetahui
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui Oleh :
Pembimbing



Dr. Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd
171050/0006/28302

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Kota Padang
Nama : Islahul Abdi
Nim : 20086045
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2025

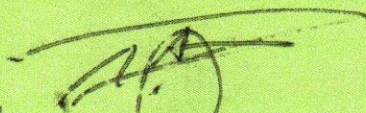
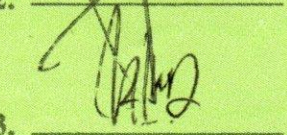
Tim Penguji :
Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd

2. Anggota : Dr. Atradinal, M.Pd

3. Anggota : Riand Resmana, S.Si., M.Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Kota Padang, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,



Islahul Abdi
NIM. 20086045/2020

ABSTRAK

Islahul Abdi. 2025. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet bulutangkis kota Padang yang diduga disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik atlet bulutangkis kota Padang. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bulutangkis kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi yang digunakan adalah atlet dari PB. New Binatama, PB Warda, dan PB Dirgantara yang berjumlah 112 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka sampelnya sebanyak 32 orang atlet. Instrumen yang digunakan adalah *bleep test*, *push up*, lari *Sprint* 20 meter, dan *zig-zag Run Test*. Teknik analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1 orang atlet memiliki tingkat kondisi fisik berada pada kategori baik sekali. 11 orang atlet memiliki tingkat kondisi fisik berada pada kategori baik. 10 orang atlet memiliki tingkat kondisi fisik berada pada kategori sedang, 7 orang atlet memiliki tingkat kondisi fisik berada pada kategori kurang, dan 3 orang atlet memiliki tingkat kondisi fisik berada pada kategori kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet Bulutangkis kota Padang berada pada kategori sedang.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Bulutangkis

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **”Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Kota Padang”**. Shalawat serta salam kita sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

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

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Krismadinata, S.T., MT., Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Atradinal, M.Pd dan Ibuk Riand Resmana, S.Si., M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang peneliti peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada kedua Orang Tua tercinta peneliti, Askolan dan Erliani sebagai tanda bakti dan hormat dan rasa terimakasih yang tiada terhingga peneliti persembahkan karya kecil ini kepada Ibu dan Ayah yang telah memberikan kasih sayang dan segala dukungan, cinta kasih yang tiada terhingga yang hanya dapat peneliti balas dengan selebar kertas ini yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Ayah bahagia, karna peneliti sadar selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Untuk kedua Orang Tua peneliti yang paling dicintai terimakasih banyak selama ini banyak memberikan motivasi, selalu mendoakan peneliti, selalu menyirami kasih sayang dan selalu menasehati peneliti untuk menjadi yang lebih baik. Peneliti sadar untuk semua pengorbanan yang telah diberikan kepada peneliti

semoga Allah SWT menggantikan dengan hal yang baik untuk Ibu dan Ayah, Aamiin.

8. Kepada Kedua Adik-adik peneliti yang tersayang, Annidaul Husna dan Ummul Hasanah. Terimakasih juga untuk doa dan dukungan yang begitu luar biasa, ikut serta dalam penyelesaian skripsi ini. Dan karena kalianlah peneliti lebih semangat dalam menempuh sarjana.
9. Kepada Seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Aulia Chesra Okta. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup peneliti. Berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga, waktu, maupun materi untuk peneliti. Telah menjadi rumah, pendamping dalam segala hal baik menemani, mendukung maupun menghibur ketika peneliti merasa sedih, Selalu sedia mendengar keluh kesah peneliti, memberikan semangat untuk pantang menyerah. Semoga Allah selalu memberikan keberkahan dalam segala hal yang kita lalui. Sehat-sehat dan selalu bahagia orang baik, Hanya Allah yang mampu membalas semua yang telah diberikan dan digantikan dengan hal yang lebih indah.
10. Kepada pengurus dan pelatih PB. Warda, PB. New Binatama dan PB. Dirgantara yang telah memberikan bantuan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu-persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

12. Kepada seorang anak laki-laki pertama di keluarganya, ya itu saya Islahul Abdi. Yang tidak kenal kata menyerah dan mampu bertanggung jawab dalam menyelesaikan skripsi ini. Walaupun tidak tepat waktu, namun kamu mampu menyelesaikan apa yang telah kamu mulai. Dan dari situ kamu bisa belajar bahwa hidup itu tidak selalu sesuai dengan apa yang kita harapkan, tapi percayalah selagi kita mau berusaha dan berdoa, maka Allah akan membantu kita dengan cara-Nya. Terimakasih sudah menepikan ego dan memilih untuk kembali bangkit dan berhasil menyelesaikan semua ini. Terimakasih telah mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tak pernah mau memutuskan untuk menyerah, kamu hebat. Islahul Abdi.

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, Agustus 2025

Islahul Abdi

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
B. Penelitian Relevan	35
C. Kerangka Konseptual	36
D. Pertanyaan Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel.....	39
D. Definisi Operasional	41
E. Jenis dan Sumber Data	42
F. Teknik Pengumpulan Data.....	42
G. Pengembangan Instrumen	43
H. Teknik Analisa Data.....	54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Deskripsi Data.....	55
1. Kekuatan otot lengan Atlet Bulutangkis kota Padang.....	55
2. Daya tahan Atlet Bulutangkis kota Padang.....	56
3. Kecepatan Atlet Bulutangkis kota Padang	58
4. Kelincahan Atlet Bulutangkis kota Padang.....	59
5. Kondisi fisik Atlet Bulutangkis kota Padang	61
B. Pembahasan	63
1. Kekuatan Otot Lengan Atlet Bulutangkis kota Padang.....	63
2. Daya tahan Aerobik Atlet Bulutangkis kota Padang	65
3. Kecepatan Atlet Bulutangkis Kota Padang	68
4. Kelincahan Atlet Bulutangkis kota Padang	70
5. Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Kota Padang.....	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	38
Gambar 2. Pelaksanaan Bleep Test	45
Gambar 3. Pelaksanaan Push Up	50
Gambar 4. Lintasan lari Sprint 20 meter	51
Gambar 5. Zig zag run test	53
Gambar 6. Histogram Data Kekuatan otot lengan Atlet Bulutangkis kota Padang	56
Gambar 7. Histogram Data Daya tahan Atlet Bulutangkis kota Padang	58
Gambar 8. Histogram Data Kecepatan Atlet Bulutangkis kota Padang	59
Gambar 9. Histogram Data Kelincahan Atlet Bulutangkis kota Padang	61
Gambar 10. Histogram Data Kondisi fisik Atlet Bulutangkis kota Padang	62
Gambar 11. Tes Kekuatan Otot Lengan (Push-Up)	88
Gambar 12. Tes Kekuatan Otot Lengan (Push-Up)	88
Gambar 13. Tes Kecepatan (Lari Sprint 20 meter)	89
Gambar 14. Tes Kecepatan (Lari Sprint 20 meter)	89
Gambar 15. Tes Kecepatan (Lari Sprint 20 meter)	90
Gambar 16. Tes Kelincahan (Zig-Zag Run Test)	90
Gambar 17. Tes Kelincahan (Zig-Zag Run Test)	91
Gambar 18. Tes Kelincahan (Zig-Zag Run Test)	91
Gambar 19. Tes Kelincahan (Zig-Zag Run Test)	92
Gambar 20. Tes Kelincahan (Zig-Zag Run Test)	92
Gambar 21. Tes Daya Tahan (Bleep Test)	93
Gambar 22. Tes Daya Tahan (Bleep Test)	93
Gambar 23. Tes Daya Tahan (Bleep Test)	94
Gambar 24. Tes Daya Tahan (Bleep Test)	94

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Atlet PB. New Binatama, PB. Dirgantara dan PB. Wardah	40
Tabel 2. Sampel Penelitian	41
Tabel 3. Norma Daya Tahan Aerobik dengan Bleep Test.....	45
Tabel 4. From Penghitungan MFT	45
Tabel 5. Prediksi Penilaian VO2MAx	46
Tabel 6. Norma Tes Push Up	50
Tabel 7. Norma Tes Kecepatan.....	52
Tabel 8. Norma standarisasi untuk tes Zig zag Run	54
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan otot lengan Atlet Bulutangkis kota Padang	55
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Atlet Bulutangkis kota Padang	57
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet Bulutangkis kota Padang	58
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet bulutangkis kota Padang	60
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Data Kondisi fisik Atlet bulutangkis kota Padang	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Daya Tahan Aerobik.....	82
Lampiran 2. Data Kekuatan Otot Lengan	83
Lampiran 3. Data Kelincahan	84
Lampiran 4. Data Kecepatan.....	85
Lampiran 5. Analisis Kondisi Fisik.....	86
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	88
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP	95
Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian	98
Lampiran 9. Surat Validasi Alat	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik maupun fikiran yang bertujuan untuk melatih tubuh manusia baik secara jasmani maupun rohani. Indonesia termasuk salah satu negara yang sedang giat melaksanakan pembangunan di beberapa bidang termasuk salah satunya di bidang keolahragaan. UU No 11 Tahun 2022 menjelaskan tujuan dari olahraga sebagai berikut: 1). Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia, 2). Menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, 3). Mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, 4). Memperkuat ketahanan nasional, 5). Mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, 6). Menjaga kedamaian dunia.

Salah satu tujuan dari keolahragaan nasional adalah prestasi. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan dalam olahraga. Selain untuk pendidikan dan kesehatan maupun kebugaran jasmani, prestasi juga merupakan tujuan utama yang dicapai dalam bidang olahraga. Jenis-jenis olahraga yang dipertandingkan dalam event-event besar dan masuk dalam kategori yang umum diadakan dalam pertandingan-pertandingan bergengsi disebut olahraga prestasi. Di dalam UU no 11 Tahun 2022 juga menjelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi

dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional.

Salah satu olahraga yang populer banyak dikenal masyarakat Indonesia bahkan di dunia adalah olahraga bulutangkis. Olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang populer di Indonesia sejak dahulu hingga sekarang. Bagi bangsa Indonesia olahraga bulutangkis termasuk olahraga yang sangat digemari oleh setiap lapisan masyarakat, sebab olahraga ini dapat dimainkan oleh kalangan anak-anak, remaja, dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Bulutangkis dapat dimainkan oleh seluruh kalangan umur, dari anak-anak hingga dewasa dengan suatu tujuan mencari hiburan, menjaga kondisi tubuh, hingga meraih prestasi.

Indonesia merupakan salah satu negara dengan prestasi terbaik di kancah internasional dengan menjadi pemenang di ajang olahraga bulutangkis dengan segudang prestasi yang membanggakan, inilah yang mampu menarik perhatian masyarakat untuk bermain bulutangkis.

Menurut Yuliawan & Sugiyanto, (2014) “Permainan bulutangkis bisa dimainkan satu lawan satu (single) atau dua lawan dua (double)”. Sedangkan menurut Setyo Budiwanto, (2013) “teknik pukulan bulutangkis yakni rangkaian gerakan mengayunkan raket untuk memukul kok kearah area lawan”. Bulutangkis juga merupakan olahraga yang kompleks, setidaknya ada empat indikator yang wajib dikuasai agar dapat bermain bulutangkis dengan baik, yaitu meliputi kondisi fisik, teknik, strategi dan mental yang bagus. Jika hanya menguasai salah satu komponen dari keempat komponen tersebut bisa

dipastikan pemain tidak akan bisa berprestasi. (Karyono, 2016) menjelaskan bahwa bulutangkis adalah olahraga kompetitif dikarenakan memerlukan kecepatan dan kekuatan. Diantara empat komponen tersebut yang paling dominan adalah kondisi fisik. Adapun peranan kemampuan kondisi fisik secara umum yang dibutuhkan tidaklah jauh berbeda dengan cabang olahraga lainnya, termasuk olahraga bulutangkis yang meliputi unsur kekuatan, kelincahan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan stamina (Harsono, 2017).

Menurut Khairuddin (2017), mengatakan bahwa “untuk meningkatkan prestasi atlet dalam permainan bulutangkis, latihan kondisi fisik merupakan suatu hal yang sangat penting dilakukan, bagaimanapun bagusya teknik atlet dalam bermain, bila kondisi fisik menurun, maka hilanglah tekniknya”. Sampai untuk menjadi seorang atlet bulutangkis ini salah satu olahraga yang membawa nama Indonesia ke lingkungan internasional, untuk menjadi atlet yang bisa membawa nama baik Indonesia dikalangan internasional tentu banyak faktor yang mempengaruhi, faktor tersebut antara lain Syafruddin (2012), mengatakan 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.

Tangkudung dalam Hamid dan Aminuddin (2019), mengatakan bahwa ada 5 faktor penentu yang harus dimiliki atlet, faktor-faktor tersebut adalah

kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan teknik, keterampilan taktik, dan kemampuan mental. Ketelitian seorang pelatih dalam menganalisis kelebihan dan kekurangan atlet dan lawannya akan sangat membantu meningkatkan prestasi dari atletnya. Aspek yang mudah diketahui oleh seorang pelatih adalah kondisi fisik dari pemainnya, karena aspek ini mudah diamati disamping aspek yang lain seperti aspek teknik taktik dan mental.

Untuk meningkatkan prestasi, diperlukan kemampuan kondisi fisik, Dari beberapa faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Syafruddin (2019), mengatakan bahwa “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”. Jadi dapat dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari.

Hulfian dalam Agus & Primayanti (2020), mengatakan bahwa Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari suatu komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik dalam hal peningkatan maupun pemeliharannya. Aktivitas latihan merupakan salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran jasmani yang prima. Logikanya, semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Sajoto dalam Himawan, & Permadi (2019), mengatakan bahwa

kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan fisik, maka harus mengembangkan semua komponen. Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas sesuai status yang diketahui, setelah komponen itu diukur dan dinilai.

Bulutangkis merupakan olahraga yang cepat yang membutuhkan kelincahan dalam setiap tindakan sehingga membutuhkan kondisi fisik yang prima pada pelaksanaannya (Nando, 2018). Kondisi fisik ini meningkatkan kemampuan atlet sebuah teknik dalam pertandingan. Kondisi fisik mempunyai 2 bagian yaitu kondisi fisik umum dan khusus, adapun komponen kondisi fisik umum yang dimaksud yaitu: Kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi”. Dan kondisi fisik khusus dalam olahraga bulutangkis yaitu Kekuatan otot lengan, kelincahan, dan koordinasi mata-tangan. Dengan banyaknya kebutuhan dari kondisi fisik itu tidak lepas dari peran pelatih bagaimana cara menentukan pola latihan dan metode latihan, dengan mempunyai kondisi fisik yang baik atlet bisa menciptakan kemenangan dan yang paling penting pencapaian prestasi yang optimal.

Permainan bulutangkis sangat memerlukan komponen kondisi fisik daya tahan tubuh, kelincahan, kekuatan, dan daya ledak. “Daya tahan ialah kemampuan seseorang untuk melaksanakan aktivitas dalam durasi yang panjang tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan” (Harsono, 2015). “Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah posisi di area

tertentu dengan kecepatan tinggi” (Amiq, 2016). “Kekuatan yakni keahlian dalam melakukan kontraksi dengan tujuan meningkatkan stress pada suatu tahanan” (Muhajir, 2014). “Daya ledak adalah kemampuan otot tubuh untuk menumpukan kekuatan maksimum dalam waktu yang relatif cepat” (Yudiana, 2012). Dan “Kecepatan ialah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan serupa secara berurutan dalam jarak serta waktu yang sesingkat-singkatnya” (Harsono, 2015).

Dari kutipan di atas untuk mencapai atau mendapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan dalam melakukan pembinaan olahraga bulutangkis salah satu faktor yang diperlukan adalah adanya bakat, minat dan diiringi dengan kondisi fisik yang prima. Dalam hal ini peneliti hanya mengambil kondisi fisik dalam permainan bulutangkis. Komponen kondisi fisik yang dimaksud adalah kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan otot lengan.

Berdasarkan pengamatan dari data hasil Kejurprov tahun 2023, atlet bulutangkis kota Padang mendapatkan 26 medali yang mana masing-masing 7 medali emas, 7 medali perak, dan 12 medali perunggu. Pada Kejurprov tahun 2024 atlet bulutangkis kota Padang mendapatkan total 19 medali yang mana mendapatkan 6 medali emas, 5 medali perak, dan 8 medali perunggu. Dilihat dari hasil yang diatas terjadinya penurunan prestasi atlet bulutangkis kota Padang.

Hasil tinjauan peneliti ke lapangan pada saat bertanding masih banyak pemain yang sudah kehabisan stamina sebelum pertandingan selesai. Dilihat dari daya tahan yang kurang bagus membuat atlet cepat lelah, pergerakan atlet

mulai lambat, kecepatan yang mulai menurun, hal ini terlihat saat pemain mengejar *cock* dan mereka sulit kembali ke posisi awal, kemudian kekuatan otot lengan masih lemah dimana pada saat melakukan pukulan dalam jangka waktu yang lama atlet sudah mulai melemah.

Berdasarkan masalah di atas, peneliti menduga yang menyebabkan menurunnya prestasi tersebut adalah masih rendahnya tingkat kondisi fisik atlet yang di mana daya tahan aerobik yang masih melemah, kelincahan yang kurang baik, dan kecepatan mengejar *cock* yang masih kurang cepat, kemudian kekuatan otot lengannya masih lemah, teknik, taktik, strategi dan mental atlet belum bagus.

Sehingga dapat diketahui sebab utama terjadinya masalah yang telah peneliti jelaskan di atas, setelah itu masalah dapat ditanggulangi sehingga proses latihan di *club* ini menjadi lebih baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa faktor sebagai berikut:

1. Kondisi fisik
 - a. Daya tahan aerobik
 - b. Kekuatan otot lengan
 - c. Kelincahan
 - d. kecepatan
2. Teknik
3. Taktik

4. Strategi

5. Mental

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah di atas maka saya akan mengambil tentang kondisi fisik yaitu :

1. Daya tahan aerobik
2. Kekuatan otot lengan
3. Kelincahan
4. Kecepatan

D. Perumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka masalah penelitian dapat di rumuskan sebagai berikut “Rendahnya Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Kota Padang”. Yang berkenaan dengan:

1. Bagaimana kemampuan daya tahan aerobik atlet bulutangkis kota Padang ?
2. Bagaimana kemampuan kekuatan otot lengan atlet bulutangkis kota Padang?
3. Bagaimana kemampuan kelincahan atlet bulutangkis kota Padang ?
4. Bagaimana kemampuan kecepatan atlet bulutangkis kota Padang ?
5. Bagaimana kondisi fisik atlet bulutangkis kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Kemampuan daya tahan aerobik atlet bulutangkis kota Padang

2. Kemampuan kekutan otot lengan atlet bulutangkis kota Padang
3. Kemampuan kelincahan atlet bulutangkis kota Padang
4. Kemampuan kecepatan atlet bulutangkis kota Padang
5. Kondisi fisik atlet bulutangkis kota Padang

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk menyelesaikan program (S1) pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi Pelatih

Sebagai informasi untuk pelatih supaya dapat mengetahui di tingkat mana kondisi fisik pemain, agar dapat meningkatkan latihan guna untuk mencapai prestasi yang telah ditargetkan.

3. Bagi Pemain

Dapat dijadikan motivasi dalam latihan untuk meningkatkan kondisi fisik.

4. Bagi Mahasiswa

Khususnya untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan, dapat digunakan sebagai acuan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya dibidang kondisi fisik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tingkat kekuatan otot lengan atlet bulutangkis kota Padang dengan menggunakan instrument *push up test* berada pada kategori kurang sekali
2. Daya tahan atlet bulutangkis kota Padang dengan menggunakan instrument *bleep test*, berada pada kategori kurang.
3. Tingkat kecepatan yang dimiliki atlet bulutangkis kota Padang dengan menggunakan instrument *sprint* 20 meter, berada pada kategori kurang.
4. Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bulutangkis kota Padang dengan menggunakan instrument *zig-zag run test*, berada pada kategori sedang.
5. Tingkat kondisi fisik atlet bulutangkis kota Padang berada pada kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis kota Padang sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada saat sekarang untuk dijadikan bahan evaluasi bagi tim pelatih agar menyusun program-program latihan yang terstruktur dan terencana supaya kondisi fisik atlet menjadi lebih baik lagi.
2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kondisi fisik seperti

kemampuan kekuatan otot lengan, daya ledak otot lengan, kelincahan, dan daya tahan melalui latihan secara teratur dan disiplin dan diharapkan atlet menambah jam latihan mandiri diluar jam yang telah ditetapkan pelatih. Agar tujuan dalam rangka meningkatkan kondisi fisik menjadi lebih baik dapat diwujudkan.

3. Diharapkan pengurus PBSI kota Padang juga dapat memperhatikan dan melengkapi sarana dan prasarana bagi usaha meningkatkan kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan, daya ledak otot lengan, kelincahan, dan daya tahan dan lain lain. Karena akan lebih memudahkan bagi pelatih dan atlet dalam menjalankan program-program yang akan dijalankan.
4. Kepada peneliti selanjutnya untuk dapat lebih memperluas lagi sampel penelitian dan juga unsur kondisi fisik lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiya, T. N., Waluyo, W., & Adirahma, A. S. (2018). Perbedaan pengaruh metode latihan fartlek dan interval terhadap daya tahan (endurance). *Phedheral*, 15(2), 9-26.
- Agus, M., & Primayanti, I. (2020). Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Bulutangkis PB. Penanggak Gunung Sari. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)*, 1(1), 32-36.
- Aisyah, N. (2021). Kondisi fisik olahraga bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 47-54.
- Amiq, F. (2016). *Sepak Bola*. UM PRESS.
- Argaha, A., & Setiawan, I. (2022). Tingkat kondisi fisik dan teknik atlet bulutangkis Club Gold Champion di Kabupaten Banjarnegara tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 214-221.
- Arsil. 2016. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- Asprizal, M., Resita, C., & Yuda, A. K. (2022). Pelatihan aquarobic terhadap cardiovascular tubuh manusia. *Jurnal Pengabdian Olahraga Singaperbangsa*, 2(04), 100-108.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PTRaja Grafindo Persada.
- Banjanahor, C. K., & Wiriawan, O. (2022). Analisis kondisi fisik atlet bulutangkis putra KONI Sidoarjo dalam menghadapi PORPROV ke VI 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(3), 1-8.
- Budiwanto, Setyo. (2013). *Dasar-Dasar Teknik dan Taktik Bermain Bulutangkis*. UNIVERSITAS NEGERI MALANG (UM PRESS).
- Dahlan, F., & Alimuddin, A. (2019). VO2Max intensity through interval training and circuit training. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(2), 160-166.
- Deswanti (2020). Hubungan **Kecepatan Lari** 30 Meter Dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah. *Journal Of Sport Education and Training*, 1(1), 9-19
- Fiddinina, N., & Purnomo, M. (2018). Analisis kondisi fisik atlet bulutangkis kategori remaja pada klub Persatuan Bulutangkis Galaxy Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).

- Firdausi, A. A., & Sulistyarto, S. (2021). Analisis tingkat kebugaran pada siswa Todak Aquatic Club. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03).
- Hamid, A., & Aminuddin, M. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pbsi Tanah Laut Usia 12-15. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 18(1).
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Kepelatihan* (P. Latifah). PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Himawan, M. R., & Permadi, A. G. (2019). Analisis Unsur Kondisi Fisik Dominan Atlet Bulutangkis PB. Satria Dompu Tahun 2019. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 3(3).
- Ihsanti, F. N., & Hariyoko, H. (2020). Survei daya tahan $VO_2\text{Max}$ peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Sport Science and Health*, 2(12), 613-619.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan pentingnya peningkatan $VO_2\text{Max}$ guna meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola fortuna kecamatan rantau rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41-50.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya (Anggota IKAPI).
- Junresti, W., & Murniati, S. (2021, February). The comparison of cardiovascular endurance based on the blood types for the students of Sport Science Faculty of Jambi University. In *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)* (pp. 291-297). Atlantis Press.
- Karyono, T. (2016). PENGARUH METODE LATIHAN DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KELINCAHAN BULUTANGKIS. *JORPRES*.
- Khairuddin. (2017). *Pedoman Permainan Bulutangkis*.
- Kusuma, D. W. C. W., & Sugyanto, H. (2020). Pengaruh sirkuit training terhadap peningkatan $VO_2\text{Max}$ atlet bola basket. *Lentera Pendidikan Indonesia: Jurnal Media, Model, dan Pengembangan Pembelajaran*, 1(1), 14-21.
- Lisdiantoro, G., & Utomo, A. P. (2022). Analisis kondisi fisik pada atlet bulutangkis Porprov Kota Madiun. *Journal Power Of Sports*, 4(2), 20-24.

- Mubarok, M. Z., & Kharisma, Y. (2022). Pengaruh metode latihan interval terhadap peningkatan daya tahan aerobik (VO2Max). *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 8(1), 128-136.
- Muhajir. (2014). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Hadiyansya). PT Gelora Aksa Pratama.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan LedderDrill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Nirwandi, N. (2017). Tinjauan tingkat VO2Max pemain sepakbola sekolah sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 18-27.
- Nugraheni, H. D., Marijo, M., & Indraswari, D. A. (2017). Perbedaan nilai VO2Max antara atlet cabang olahraga permainan dan bela diri. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 6(2), 622-631.
- Nugroho, S. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kadar hemoglobin dan daya tahan aerobik. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(1), 2021.
- Pesurnay PL dalam Prima Antoni. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Dengan Hasil Smash Forehand Kegiatan Pengembangan Diri Bulu Tangkis Siswa SMK Negeri 1 Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161-170.
- Purnomo, M. (2021). Analisis kondisi fisik atlet bulutangkis putri KONI Sidoarjo dalam menghadapi PORProv ke VI 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 71-78.
- Relida, N., Jannah, P. M., & Permata, A. (2022). Pengaruh circuit training meningkatkan kapasitas VO2Max pada insan olahraga. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 5(01), 29-34.
- Romadhoni, D. L., Herawati, I., & Pristianto, A. (2018). Pengaruh pemberian circuit training terhadap peningkatan VO2Max pada pemain futsal di Maleo Futsal Magetan. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 43-48.
- Sriundy, I. (2014). Pengantar Evaluasi Pengajaran. Surabaya: Unesa University Press.

- Sudhesh, P. (2013). Influence Of Eccentric Training On Non Dominant Hamstring Strength In Sprinters. *International Journal of Pharma and Bio Sciences*, 4(4), 1166–1170.
- Syafruddin dalam Dahrial (2016). Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Sprint 100 Meter Pada Atlet PASI Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*
- Syafruddin. (2019). *Perangkat Pembelajaran IlmuMelatih Dasar*. Padang: Fakultas ilmukeolahraaan Universitas Negeri Padang.
- Tangkudung (2016). *Pembinaan prestasi olahraga*. Jakarta: Cerdas jaya
- Taufikkurrachman, T., Wardathi, A. N., Rusdiawan, A., Sari, R. S., &Kusumawardhana, B. (2021). Olahraga kardio dan tabata: rekomendasiuntuk menurunkan lemak tubuh dan berat badan. *Jendela Olahraga*, 6(1),197-212.
- Wiriawan, O. C. E. (2022). Analisis kondisi fisik *VO2Max* siswa bulutangkis putraekstrakurikuler SMAN 13 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(3), 112-116.
- Yudiana, Y. (2012). *Latihan Fisik*. FKOP-UPI Bandung.
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. (2014). Pengaruh metode latihan pukulan dan kelincahan terhadap keterampilanbermain bulutangkis atlet tingkat pemula. *Jurnal Keolahraaan*, 2(2), 145–154.