

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN BULUTANGKIS
DI SMA NEGERI 2 KOTO XI TARUSAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai
Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**OGI SAPRIMAN ASRI
98278**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

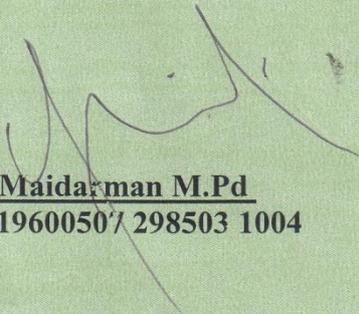
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis di SMA
Negeri 2 X1 Koto Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Ogi Sapriman Asri
BP / NIM : 2009 / 98278
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

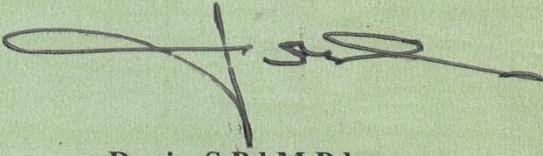
Padang, Oktober 2015

Disetujui Oleh :

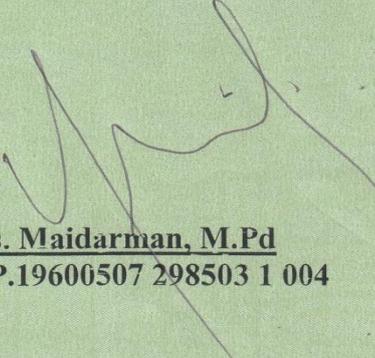
Pembimbing I


Drs. Maidarman M.Pd
NIP.19600507 298503 1004

Pembimbing II


Donie S.Pd.M.Pd
NIP.19720717 199803 1 004

Ketua Jurusan Kepelatihan


Drs. Maidarman, M.Pd
NIP.19600507 298503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

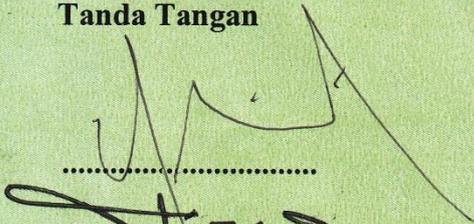
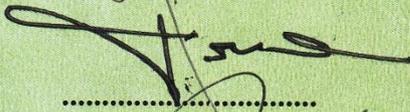
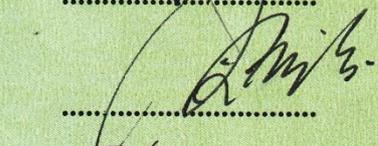
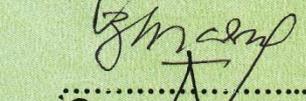
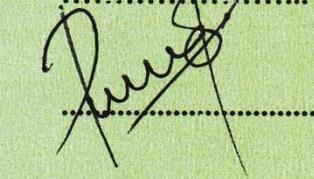
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis di SMA Negeri 2
X1 Koto Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan**

**Nama : Ogi Sapriman Asri
BP : 2009
NIM : 98278
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Oktober 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	
2. Sekretaris	: Donie S.Pd. M.Pd	
3. Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	
4. Anggota	: Drs. Masrun, M. Kes. AIFO	
5. Anggota	: Padli, S.Si, M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

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 penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, September 2015

Yang menyatakan,



Ogi sapriman asri

ABSTRAK

Ogi Sapriman Asri, (2015): **Tinjauan Kondisi fisik Pemain Bulutangkis SMA Negeri 2 Tarusan**

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh dilapangan terlihat rendahnya kondisi fisik pemain bulutangkis SMA Negeri 2 Tarusan. Rendahnya kondisi fisik pemain bulutangkis tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai, kecepatan, daya tahan aerobik, dan kelentukan pinggang pemain bulutangkis SMA Negeri 2 tarusan kabupaten pesisir selatan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis putra SMA Negeri 2 tarusan yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *vertical jump test* untuk daya ledak otot tungkai, kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari 50 meter, daya tahan aerobik diukur dengan menggunakan tes *bleep test*, dan Kelentukan togok diukur dengan menggunakan tes *flexiometer*, data di analisis dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi).

Hasil analisis data menubjukan: (1) Tingkat daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis putra SMA Negeri 2 tergolong kategori kurang, dengan rata-rata (111,12). (2) Tingkat kecepatan pemain bulutangkis putra SMA Negeri 2 tarusan tergolong kategori kurang dengan rata-rata (6.15). (3) Tingkat daya tahan aerobik pemain bulutangkis putra SMA Negeri 2 tarusa tergolong kategori sedang dengan rata-rata (44.40). (4) Tingkat kelentukan pinggang pemain bulutangkis SMA Negeri 2 tarusan tergolong kategori sedang dengan rata-rata (15.18).

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain bulutangkis SMA Negeri 2 Tarusan di Kabupaten Pesisir Selatan”** skripsi ini dibuat merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk melaksanakan kompre.

Dalam pelaksanaan penyusunan hasil peneliti ini banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahanda dan Ibunda, adek tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing I dan. Donie, S.Pd.,M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
3. Drs. Masrun, M.Kes .AIFO, Drs. Hermanzoni, M.Pd dan Padli, S.Si.,M.Pd selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Maidarman, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan tempat dan waktu dalam penyusunan skripsi ini.

5. Staf pengajar dan tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.

Dalam penyusunan skripsi ini hasil 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, September 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
a. Hakekat Bulutangkis.....	9
b. Hakekat Kondisi Fisik	16
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian, Tempat dan Waktu	32
B. Defenisi operasional	33
C. Populasi dan sampel	34
D. Jenis dan sumber data.....	34
E. Instrumen penelitian	35
F. Teknik Analisa Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data	45

B. Analisis Data.....	50
C. Pembahasan	54
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma standarisasi untuk <i>power</i> otot tungkai dengan <i>vertical power jump test</i>	37
2. Norma standarisasi untuk kecepatan dengan <i>sprint</i> 50 meter	39
3. Norma standarisasi untuk VO ₂ max dengan <i>bleep test (Multistage fitness test)</i>	42
4. Norma standarisasi untuk kelentukan pinggang dengan <i>flexiometer</i>	43
5. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai pemain Bulutangkis sma negeri 2 tarusan	46
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan pemain Bulutangkis sma negeri 2 tarusan	47
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik pemain Bulutangkis sma negeri 2 tarusan	48
8. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang pemain Bulutangkis sma negeri 2 tarusan	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	31
2. Sikap <i>vertical jump flexiometer test</i>	36
3. Sikap Awal Lompat Tegak dan Saat Melompat	37
4. Posisi Lari <i>Star</i> 50 meter.....	39
5. Sikap Saat Melakukan Kelentukan Pinggang	43
6. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai pemain Bulutangkis sma negeri 2 tarusan	51
7. Histogram Kecepatan pemain Bulutangkis sma negeri 2 tarusan	52
8. Histogram Daya Tahan Aerobik pemain Bulutangkis sma negeri 2 tarusan	53
9. Histogram Kelentukan Pinggang pemain Bulutangkis sma negeri 2 tarusan	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai dan Klasifikasinya pemain Bulutangkis sma negeri 2 tarusan	66
2. Data Hasil Pengukuran Kecepatan dan Klasifikasinya pemain Bulutangkis sma negeri 2 tarusan	67
3. Data Hasil Pengukuran Daya Tahan Aerobik dan Klasifikasinya pemain Bulutangkis sma negeri tarusan	68
4. Data Hasil Pengukuran Kelentukan Pinggang dan Klasifikasinya pemain Bulutangkis sma negeri 2 tarusan	69
5. Dokumentasi penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang diperlukan oleh tubuh, karena melalui olahraga ini kita dapat memperoleh kesegaran jasmani.

Olahraga merupakan kegiatan yang dimiliki oleh setiap orang, dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan kesegaran jasmani, dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan kualitas kerja yang baik. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Sejak zaman Presiden Soekarno hingga sekarang olahraga telah mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah. Hal ini dibuktikan dengan adanya suatu Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab 1 Pasal 1 ayat 3 dijelaskan:

“Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistimatis, terpadu dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pembinaan olahraga adalah 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, olahraga merupakan salah satu sarana belajar bagi para pemuda karena di dalam olahraga banyak hal yang bisa diajarkan. 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.

Di Indonesia cabang olahraga bulutangkis menjadi salah satu olahraga yang berprestasi dan lebih diminati dikalangan masyarakat umum. Banyaknya lapangan bulutangkis baik *indoor* maupun *outdoor*, dapat menunjukkan tingginya minat masyarakat dalam bermain bulutangkis. Pemain dan sekolah bulutangkis semakin banyak, ini menandakan olahraga bulutangkis sudah sangat diminati dan digemari oleh masyarakat.

Menurut Syafruddin (1999:22) bahwa pencapaian prestasi pemain ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri pemain atau orang yang berlatih seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri pemain 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 pemain 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 dan lain sebagainya merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan bermain bulutangkis meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor teknik, taktik dan mental.

Secara umum kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain bulutangkis yaitu: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), dan kelentukan (*flexibility*) (Donie 2009:114).

Daya ledak (*power*) merupakan cara untuk menampilkan kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum secara *eksplosif* dalam waktu cepat dan singkat untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, sehingga otot menampilkan gerakan *eksplosif* sangat kuat dan cepat dalam berkontraksi agar terciptanya lompatan yang maksimal dan menghasilkan *smash* yang akurat.

Kecepatan merupakan kemampuan untuk beraksi secepat mungkin terhadap suatu rangsangan dengan aksi gerak yang secepat-cepatnya, karena didalam permainan bulutangkis diperlukan kecepatan untuk dapat mengambil datangnya *shuttle cock* kearah manapun, sehingga pemain dapat menguasai lapangan dengan sebaik mungkin.

Daya tahan aerobik dapat diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan. Daya tahan juga merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang

relatif lama agar pemain bisa menyelesaikan pertandingan dengan hasil yang memuaskan.

Kelenturan merupakan kemampuan untuk menggerakkan otot dan persendian dengan luas gerakan yang seluas-luasnya pada seluruh daerah pergerakan dan salah satu kemampuan tubuh dalam meregang tubuh seefisien mungkin dan sejauh mungkin, agar jangkauan atlet lebih baik sehingga bisa menghemat tenaga.

Bulutangkis adalah olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks seperti: kecepatan, kelenturan, daya ledak otot tungkai (*power*) dan lain sebagainya, dengan ukuran lapangan yang relatif pendek pemain untuk dituntut bergerak dengan cepat kesemua sudut lapangan dalam waktu yang relatif lama. Mengingat permainan ini relatif lama, maka pemain dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan, sehingga menciptakan prestasi yang maksimal.

Sesuai dengan pengamatan penulis, tentang kebiasaan anak-anak di SMA 2 Koto XI Tarusan, Kabupaten Pesisir Selatan, bahwa mereka lebih dominan terhadap satu jenis olahraga saja seperti *sepak bola*, atau *takraw*, atau sesuai dengan kebiasaan anak-anak di SMA 2 Koto XI Tarusan, hal tersebut terlihat dari antusias mereka terhadap tontonan televisi yang menyiarkan sepakbola sehingga sepakbola menjadi hobi bagi mereka, sehingga olahraga bulutangkis kurang mendapatkan perhatian, sedangkan

pertandingan bulutangkis selalu diadakan setiap tahun di SMA 2 KOTO XI Tarusan tersebut.

Dari hasil wawancara dengan guru olahraga dan pengamatan dilapangan dalam beberapa pelaksanaan pertandingan tahunan yang diikuti bahwa pemain bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan, tidak mampu bermain dalam tempo tinggi dan dengan waktu yang panjang. Sehingga sulit memenangkan pertandingan jika pertandingannya berlangsung lama.

Kadaan ini dimungkinkan karena banyak faktor, diantaranya kondisi fisik, teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana yang kurang mendukung, kurang maksimalnya peranan guru olahraga atau Pembina dalam melatih bulu tangkis di sekolah.

Menurut informasi dari pelatih atau guru olahraga dan pengamatan dilapangan, pada saat pertandingan ialah kelelahan yang dialami oleh pemain sebagian besar disebabkan oleh kondisi fisik yang kurang, hal ini terlihat dari kelelahan yang dialami pada pertandingan yang berlangsung lama, artinya pada awal set kondisi fisik dari pemain bulutangkis masih dalam kondisi baik, namun pada set-set berikutnya kondisi fisik pemain jauh menurun.

Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian sehubungan dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka masalah yang akan dibahas dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. *Power* otot tungkai merupakan unsur yang dapat meningkatkan kondisi fisik pemain bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan..
2. Kelincahan merupakan unsur yang dapat meningkatkan kondisi fisik pemain bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan.
3. Daya tahan aerobik merupakan unsur yang dapat meningkatkan kondisi fisik pemain bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan.
4. Kelentukan pinggang merupakan unsur yang dapat meningkatkan kondisi fisik pemain bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, maka perlu diberikan batasan permasalahan yaitu pada “Tinjauan Kondisi Fisik pemain bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan” yang meliputi :

1. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan.
2. Kecepatan yang dimiliki pemain bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan.
3. Daya tahan aerobik yang dimiliki pemain bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan.
4. Kelentukan pinggang yang dimiliki pemain bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik pemain bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan, yang meliputi :

1. Bagaimana daya ledak otot tungkai (*power*) yang dimiliki pemain Bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan?
2. Bagaimana kecepatan yang dimiliki pemain bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan?
3. Bagaimana daya tahan aerobik yang dimiliki pemain bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan?
4. Bagaimana kelentukan pinggang yang dimiliki pemain bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah, perumusan masalah, dan pembatasan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kondisi Fisik pemain bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan, Kabupaten Pesisir Selatan, yang meliputi :

1. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan.
2. Untuk mengetahui tingkat kecepatan pemain Bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan.

3. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobic pemain bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan.
4. Untuk mengetahui tingkat kelentukan pinggang pemain bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi guru olahraga atau pelatih dan pemain bulutangkis di SMA 2 Koto IX Tarusan.
3. Bahan bacaan dan pedoman bagi mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.