



Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Bulutangkis Porprov Kota Madiun

Ghon Lisdiantoro, Abidin Priyo Utomo

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia¹

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia²

Email: ghon@unipma.ac.id , abidinpriyo7890@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet Bulutangkis Kota Madiun. Responden yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet Bulutangkis Kota Madiun yang berjumlah 31 atlet. Pengumpulan data diambil melalui observasi, angket, Tes, dan wawancara secara langsung untuk mendapatkan data melalui atlet Bulutangkis Kota Madiun. Data penelitian diperoleh melalui cara pengambilan kuisisioner atau angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet Bulutangkis Kota Madiun yang termasuk dalam kategori sangat baik ada 5 orang (19.4%) , baik ada 8 orang (25.8%), kategori cukup ada 9 orang (29.0%), kategori kurang baik ada 4 orang (12.9%), dan 4 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (12.9%). Secara rinci dapat disimpulkan dari beberapa komponen yang paling mempengaruhi hasil dari tingkat kondisi fisik tersebut yaitu tes *push up* dengan kategori kurang baik ada 5 orang (32.3%). Hasil tes *sit up* dengan kategori baik ada 11 orang (35.5%) dan kategori cukup ada 11 orang (35.5%). Hasil tes *squat trust* dengan kategori sangat baik ada 13 orang (58.5%). Hasil tes *sprint* dengan kategori sangat baik ada 13 orang (58,5%). Hasil tes *vertical jump* dengan kategori cukup ada 12 orang (41.9%). Hasil tes *Agility* dengan kategori baik ada 9 orang (29.0%) dan kategori cukup ada 6 orang (29.0%). Hasil tes tangkap bola tenisdengan kategori cukup ada 10 orang (32.3%).

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Porprov, Bulutangkis

Abstract

This study aims to determine the physical condition of the badminton athletes in Madiun City. Respondents used in this study were badminton athletes in Madiun City, amounting to 31 athletes. Data collection was taken through observation, questionnaires, tests, and direct interviews to obtain data through Badminton athletes in Madiun City. The research data was obtained by taking a questionnaire or questionnaire. The results showed that the level of physical condition of the badminton athletes in Madiun City which was included in the very good category was 5 people (19.4%), good there were 8 people (25.8%), enough category there were 9 people (29.0%), the poor category was there. 4 people (12.9%), and 4 people were included in the very poor category (12.9%). In detail, it can be concluded from several components that most influence the results of the level of physical

condition, namely the push up test with a poor category, there are 5 people (32.3%). The results of the sit up test in the good category were 11 people (35.5%) and the sufficient category was 11 people (35.5%). The results of the squat trust test in the very good category were 13 people (58.5%). The results of the sprint test in the very good category were 13 people (58.5%). The results of the vertical jump test with sufficient category were 12 people (41.9%). Agility test results with good category there are 9 people (29.0%) and enough category there are 6 people (29.0%). The results of the tennis ball catching test with sufficient category were 10 people (32.3%).

Keywords: Physical Condition, Porprov, Badminton

How To Cite to APA Style : Lisdiantoro, G., Luthvitasari, D. (2021). Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Bulutangkis Porprov Kota Madiun. JPOS (*Journal Power Of Sports*). 4 (2). 20-24.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga “olahraga” datang dari bahasa prancis kuno desport yang bermakna “kesenangan” Olahraga adalah kesibukan yang benar-benar utama untuk menjaga kesehatan seorang. Olahraga juga adalah satu diantara cara utama untuk mereduksi stress. Olahraga ialah salah satu aktivitas yang mengarahkan banyak perihal, mulai dari kejujuran dalam bermain, menghargai kawan ataupun lawan, menerima kekalahan dengan luas dada, memberi ucapan selamat kepada si pemenang, bersikap fair play dalam bermain, serta masih banyak lagi perihal positif yang sesungguhnya tercantum di dalam berolahraga itu (Aditia, 2015:2254).

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan dalam rangka peningkatan jasmani, mental, rohani, masyarakat serta ditujukan untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Pembangunan di Indonesia telah dilaksanakan secara berkesinambungan meliputi semua aspek

kehidupan, baik yang bersifat material maupun spiritual. Pembangunan manusia yang merupakan modal dasar sangat potensial antara lain dilakukan melalaui jalur pendidikan baik formal, informal, maupun non formal. Dalam hal ini pemerintah Indonesia sangat besar perhatiannya terhadap bidang olahraga, karena olahraga dipandang punya peranan yang penting dalam pembangunan yaitu untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan dikenal berbagai negara-negara didunia termasuk Indonesia. Bulutangkis salah satu permainan raket yang dimainkan oleh pemain *single* atau *double* dengan cara memukul kock (*shuttlecock*) melewati bagian atas net (Midgley, 2000:140). Bulutangkis sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat, bahkan mewarnai gaya hidup masyarakat pada saat ini.

Kondisi fisik adalah unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga (Amin dan Adnan, 2020:267). Kondisi fisik harus dikembangkan oleh semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaannya perlu ada prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan yang lebih besar sesuai dengan

olahraga yang di tekuni. Tidak adanya salah satu komponen yang mengurangi hasil yang dicapai. Kondisi fisik umum disini meliputi kemampuan yang dimiliki oleh masing- masing orang baik secara biologis maupun psikis. Berikut komponen-komponen fisik umum menurut Suhadi dan Sujarwo (2009:17) yang bisa digunakan dalam permainan bulutangkis, yaitu komponen biologis dan komponen psikis. Komponen biologis lebih kepada aspek fisik sedangkan komponen psikologis lebih kepada psikis atau kejiwaan.

Kualitas kemampuan fisik yang baik digunakan untuk mendukung gerakan dalam bermain. Kualitas fisik yang kurang baik tidak bisa mendukung pelaksanaan gerakan yang sesuai dengan tuntutan pemain bulutangkis yang membutuhkan keterampilan gerak ekstra. Komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan oleh pemain bulutangkis adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya ledak, *power*, koordinasi, keseimbangan, reaksi dan ketepatan. Semua komponen kondisi fisik tersebut digunakan dalam bermain bulutangkis, namun ada beberapa komponen yang lebih dominan digunakan dalam bulutangkis dan merupakan komponen yang sangat penting, *Speed, Agility, dan Qickness*.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian ini dilakukan di tempat latihan bulutangkis Gor Wilis Kota Madiun. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus- Desember 2020. Penelitian difokuskan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet bulutangkis.

Sumber data dalam penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah yang sudah ada, maka penelitian ini mengambil data menggunakan dua sumber data dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder. Data primer berasal dari narasumber yaitu pelatih dan atlet porprov

bulutangkis kota madiun. Data sekunder dalam penelitian ini berupa arsip, data tertulis dan dokumen yang digunakan sebagai penguat data yang telah didapat sebelumnya. Data dalam penelitian ini berupa teks deskripsi tentang hasil analisis tentang profil kondisi fisik atlet porprov bulutangkis kota madiun yang diperoleh penulis melalui beberapa cara berikut: seperti observasi, dokumentasi, dan tes. Tes dilakukan untuk melihat kondisi fisik atlet porprov bulutangkis kota madiun. Tes tersebut terdiri dari tes *Push Up*, *Sit Up*, *Squat Trust*, *Tes Lari Sprint*, *Tes Illinois Aqiliti Run*, *Tes Vertical Jump*, dan *Tes Lempar Tangkap Bola Tenis*. Dari berbagai macam tes kesegaran jasmani yang digunakan di dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun yang dalam penelitian ini digunakan untuk tes atlet porprov bulutangkis kota madiun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan kumpulan fakta empiris untuk mendiskripsikan pengaruh dari latihan fisik terprogram kumpulan fakta empiris yang dimaksud berupa data hasil latihan komponen fisik domain yang terdiri dari latihan kekuatan otot lengan, latihan kekuatan otot perut, latihan kekuatan otot tungkai dan latihan daya tahan otot yang dilakukan melalui beberapa tes yang berbeda-beda. Tingkat kondisi fisik pemain bulutangkis tersebut memiliki beberapa komponen yang diantaranya adalah kekuatan, daya ledak (*power*), daya tahan, kecepatan bereaksi (*speed of reaction*), kelincahan, dan kelentukan (*flexibility*). Keenam komponen tersebut sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet porprov bulutangkis kota madiun. Dalam kegiatan olahraga bulutangkis, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilan. Kondisi fisik yang baik juga akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh. Cara agar dapat

mengembangkan tingkat kondisi fisik yang dimiliki seseorang harus melatih dengan baik keenam komponen kondisi fisik tersebut. Keenam komponen tersebut dilakukan dengan tes *push up*, *sit up*, *squat*

trust, *lari sprint*, *aqiliti run*, *vertical jump*, dan *tangkap bola tenis*.

Adapun hasil tes nya dapat disajikan dalam table berikut:

Tabel Tingkat Kondisi Fisik Altet porprov bulutangkis kota madiun

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
227-247	Sangat Baik	4	12,9%
206-226	Baik	4	12,9%
285-205	Cukup	9	29,0%
164-163	Kurang Baik	8	25,8%
143-163	Sangat Kurang Baik	6	19,4%

Berdasarkan tabel Tingkat kondisi fisik atlit porprov bulutangkis kota madiun yang termasuk dalam kategori sangat baik ada 5 orang (19.4%) , baik ada 8 orang (25.8%), kategori cukup ada 9 orang (29.0%), kategori kurang baik ada 4 orang (12.9%), dan 4 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (12.9%). Secara rinci dapat disimpulkan dari beberapa komponen yang paling mempengaruhi hasil dari tingkat kondisi fisik tersebut yaitu tes *push up* dengan kategori kurang baik ada 5 orang (32.3%).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlit porprov bulutangkis kota madiun yang termasuk dalam kategori sangat baik ada 5 orang (19.4%) , baik ada 8 orang (25.8%), kategori cukup ada 9 orang (29.0%), kategori kurang baik ada 4 orang (12.9%), dan 4 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (12.9%). Secara rinci dapat disimpulkan dari beberapa komponen yang paling mempengaruhi hasil dari tingkat kondisi fisik tersebut yaitu tes *push up* dengan kategori kurang baik ada 5 orang (32.3%).

Hasil tes *sit up* dengan kategori baik ada 11 orang (35.5%) dan kategori cukup ada 11 orang (35.5%). Hasil tes *squat trust* dengan kategori sangat baik ada 13 orang (58.5%). Hasil tes *sprint* dengan kategori sangat baik ada 13 orang (58,5%). Hasil tes *vertical jump* dengan kategori cukup ada 12 orang (41.9%). Hasil tes *Agility* dengan kategori baik ada 9 orang (29.0%) dan kategori cukup ada 6 orang (29.0%). Hasil tes tangkap bola tenis dengan kategori cukup ada 10 orang (32.3%).

Hasil tes *sit up* dengan kategori baik ada 11 orang (35.5%) dan kategori cukup ada 11 orang (35.5%). Hasil tes *squat trust* dengan kategori sangat baik ada 13 orang (58.5%). Hasil tes *sprint* dengan kategori sangat baik ada 13 orang (58,5%). Hasil tes *vertical jump* dengan kategori cukup ada 12 orang (41.9%). Hasil tes *Agility* dengan kategori baik ada 9 orang (29.0%) dan kategori cukup ada 6 orang (29.0%). Hasil tes tangkap bola tenis dengan kategori cukup ada 10 orang (32.3%)..

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, D. A. (2015). Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa di SMA. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(12).
- Adziman, L., Arwin, A., & Syafrial, S. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain bulutangkis SMA NEGERI 1 Kaur. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35-39.
- Amin, H., & Adnan, A. (2020). Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis SMK Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 266-277.
- Andini, E. Y., & Muhammad, M. (2020). Analisis Antropometri Dan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Putri SMKN MOJOAGUNG. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3).
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyii, N. (2020). Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Pasir Putri PUSLATDA Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(4).
- Bahauddin, M. A., & Sulistyarto, S. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Putra PUSLATDA Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 113-120.
- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). The analysis of physical conditions of Puslatkot athletes of Kediri city for "Kediri Emas" in porprov 2019. *Sportif*, 5(2), 342-353.
- Hikmah, I., Irawan, R., & Mariati, S. (2018). Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis SMA Negeri 2 Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 1(1), 19-23.
- Kadafi, A. P., & Irsyada, M. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Putra Blitar Mandiri Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 128-133.
- Karazaqi, Y. (2019). Tingkat Kondisi Fisik Khusus Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 1(2), 578-588.