



Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang

Muhammad Febrio¹, Kamal Firdaus²

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
muhammadfebrio04@gmail.com

Kata Kunci : Kondisi Fisik

Abstrak : Penelitian bertujuan mengetahui kondisi fisik atlet putra bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang. Jenis penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling, jumlah sampel 20 orang. Pengambilan data melakukan tes daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, dan kekuatan. Hasil penelitian: 1.) Daya tahan 5 orang Baik, 10 orang Sedang, 5 orang Kurang. 2.) Kecepatan 5 orang Baik, 11 orang Sedang, 4 orang Kurang. 3.) Kelincahan 5 orang Baik, 12 orang Sedang, 3 orang Kurang. 4.) Kelentukan 10 orang Baik, 10 orang yaitu Cukup. 5.) Daya Ledak Otot Tungkai, 8 orang Kurang, 12 orang Kurang Sekali. 6.) Kekuatan 10 orang Baik, 9 orang Sedang, 1 orang Kurang. Tingkat kondisi fisik "Sangat Baik" frekuensi = 8, "Baik" frekuensi = 3, "Sedang" frekuensi = 3, "Kurang" frekuensi = 4, dan frekuensi = 2 "Kurang Sekali".

Keywords : Physical Condition

Abstract : The purpose of this study to determine the physical condition of PB badminton male athletes. Formula for the City of Padang Panjang. The type of descriptive is research. The sampling technique is total sampling, the number of samples is 20 people. Data retrieval is tests endurance, speed, agility, flexibility, limb muscle explosive power, and strength. Research results: 1.) Endurance of 5 Good people, 10 Moderate people, 5 Poor people. 2.) Speed of 5 Good people, 11 people Moderate, 4 people Less. 3.) Agility of 5 Good people, 12 Moderate people, 3 Poor people. 4.) Determination of 10 Good people, 10 people namely Enough. 5.) Leg Muscle Explosive Power, 8 People Less, 12 People Less Once. 6.) Strength of 10 good people, 9 moderate people, 1 less person. The level of physical condition is "Very Good" frequency = 8, "Good" frequency = 3, "Medium" frequency = 3, "Less" frequency = 4, and frequency = 2 "Had Less".

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang yang sedang giat melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dalam bidang olahraga. Olahraga kini telah memberikan pengaruh terhadap kemajuan di segala aspek dalam kehidupan, diantaranya dalam aspek perekonomian, pendidikan dan dalam olahraga itu sendiri. Diantara cabang-cabang olahraga yang berkembang di Indonesia, cabang olahraga bulutangkis termasuk dalam salah satu

cabang olahraga yang populer di kalangan masyarakat (Zarwan, 2108). Salah satu bukti langkah Indonesia untuk memajukan olahraga adalah dengan ditetapkannya Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi "Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan

membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa”. Berdasarkan kutipan di atas, salah satu tujuan dari keolahragaan nasional adalah prestasi. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan dalam olahraga.

Menurut informasi dari pelatih dan pengamatan dilapangan, pada saat pertandingan Kejurprov (Kejuaraan Provinsi), bahwa dalam pengamatan saat pertandingan atlet kehilangan kemampuan pukulan disaat terjadi permainan panjang, lama, cepat dan atlet kehilangan daya tahan, lalu ditemukan juga kurangnya pukulan smash yang selalu dapat dikembalikan oleh lawan dan sering kali keluar lapangan, kemudian hasil dari pengamatan di lapangan atlet tidak memiliki kelincihan gerak dalam melangkah kesetiap sudut lapangan dan saat melakukan gerakan lompatan smash, disamping itu selalu terlambat mengambil bola-bola pendek yang di dropshot oleh lawan. Kemudian atlet selalu kehilangan keseimbangan saat atlet di tuntut melakukan gerak cepat dalam pertandingan, menjangkau pukulan panjang dari lawan dan dropshot yang membutuhkan kemampuan keseimbangan. Permasalahan yang terjadi tersebut berkemungkinan disebabkan oleh faktor kemampuan kondisi fisik para atlet yang masih rendah. Oleh sebab itu perlu di buktikan secara ilmiah melalui sebuah penelitian dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang”. Penelitian ini nantinya dapat dijadikan suatu solusi dalam pemecahan permasalahan yang terjadi dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet bulutangkis.

METODE

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan mengenai stuasi-situasi ataupun gejala-gejala dari objek yang akan diteliti. Penelitian ini dilakukan untuk mengungkapkan atau menggambarkan apa adanya tentang kondisi fisik atlet bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2019 bertempat di Hall bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain

atau atlet yang mengikuti latihan bulutangkis di PB. Formula Kota Padang Panjang yang berjumlah 20 orang terdiri dari putra usia 13-16 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik *Total* karena pengambilan sampel dari keseluruhan populasi yang beranggota 20 orang yang terdiri dari atlet putra. Dengan demikian, sampel penelitian ini berjumlah 20 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes kondisi fisik atlet bulutangkis persatuan bulutangkis sepakat kabupaten padang pariaman. Tes yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu (1) Daya tahan kardiovaskuler 2400 m, (2) Kecepatan lari *sprint* 30 m, (3) Kelincihan lari bolak-balik 4x10 m, (4) Kelentukan *flexiometer*, (5)Daya ledak otot tungkai *Vertical Jump*, (6) Kekuatan *Push Up*. Teknik analisis data yang digunakan statistik deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi Sudjana (1990) dengan rumus : $\rho = \frac{f}{n} \times 100\%$. Dengan keterangan ρ = Presentase hasil yang dicari, f = Frekuensi dari masing-masing dan n = Jumlah responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian dan Pembahasan

a. Daya Tahan *Cardiovaskuler*

Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan tesDaya Tahan *Cardiovaskuler* atlet yang berjumlah 20 orang, 5 orang (25%) berada pada interval 09,41-10,48 tergolong kategori Baik, 10 orang (50%) berada pada interval 10,49-12,10 tergolong kategori Sedang, sedangkan 5 orang (25%) berada pada interval 12,11-15,30 tergolong kategori Kurang. Sementara itu untuk kategori Baik Sekali & Terlatih, Baik Sekali dan Sangat Kurang dari hasil tes Daya Tahan *Cardiovaskuler*dari20 orang sampel tidak ada yang memperolehnya.

Tabel 1. Distribusi Daya Tahan *Cardiovaskuler*

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut	Relatif (%)	
1	>08.37	0	0	Terlatih
2	08.37 - 09.40	0	0	Baik Sekali
3	09.41 - 10.48	5	25	Baik
4	10.49 - 12.10	10	50	Sedang
5	12.11 - 15.30	5	25	Kurang
6	< 15.31	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		20	100	

b. Kecepatan

Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan teskecepatan atlet yang berjumlah 20 orang, atlet yang memiliki nilai lari sprint 30 meter 3.92-4.34 sebanyak 5 orang (25%) dan dikategorikan Baik, atlet yang memiliki nilai lari sprint 30 meter 4.35-4.72 sebanyak 11 orang (55%) dikategorikan Sedang, dan atlet yang memiliki nilai lari sprint 30 meter 4.73-5.11 sebanyak 4 orang (20%) dikategorikan Kurang. Sedangkan kategori Baik Sekali, dan Kurang Sekali dari hasil tes Kecepatan dari 20 sampel tidak ada yang memperolehnya.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	3.58 – 3.91	0	0	Baik Sekali
2	3.92 – 4.34	5	25	Baik
3	4.35 – 4.72	11	55	Sedang
4	4.73 – 5.11	4	20	Kurang
5	5.12 – 5.50	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		20	100%	

c. Kelincahan

Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan teskelincahan atlet yang berjumlah 20 orang, 5 orang (25%) berada pada interval 12.11-13.53 tergolong kategori Baik, 12 orang (60%) berada pada interval 13.54-14.96 tergolong kategori Sedang, sedangkan 3 orang (15%) berada pada interval 14.97-16.39 tergolong kategori Kurang. Sementara itu untuk kategori Baik Sekali dan Kurang Sekali dari hasil tes Kelincahan dari 20 orang sampel tidak ada yang memperolehnya.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	12.10	0	0	Baik Sekali
2	12.11-13.53	5	25	Baik
3	13.54-14.96	12	60	Sedang
4	14.97-16.39	3	15	Kurang
5	>16.40	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		20	100%	

d. Kelentukan

Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan teskelincahan atlet yang berjumlah 20 orang, 10 orang (50%) memiliki kelentukan berkisar antara 12-17 tergolong kategori Baik, 10 orang yaitu (50%) memiliki kelentukan berkisar antara 6-11 memiliki kelentukan tergolong kategori

Cukup, sementara untuk kategori Sempurna, Baik Sekali, dan Kurang dari ke 20 orang sampel tidak ada.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelentukan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut	Relatif (%)	
1	>24	0	0	Sempurna
2	18 - 23	0	0	Baik Sekali
3	12 - 17	10	50	Baik
4	6 - 11	10	50	Cukup
5	1 - 5	0	0	Kurang
Jumlah		20	100	

e. Daya ledak otot

Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan tesdaya ledak otot atlet yang berjumlah 20 orang, 8 orang (40%) berada pada interval 39 – 49 tergolong kategori Kurang, sedangkan 12 orang (60%) berada pada interval <39 tergolong kategori Kurang Sekali. Sementara itu untuk kategori Baik Sekali, Baik, dan Sedang dari hasil tes Daya Ledak Otot Tungkai dari 20 orang sampel tidak ada yang memperolehnya.

Tabel 5. Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	>72	0	0	Baik sekali
2	60-72	0	0	Baik
3	50-59	0	0	Sedang
4	39-49	8	40	Kurang
5	<39	12	60	Kurang sekali
Jumlah		20	100	

f. Kekuatan

Dari data yang diperoleh dari hasil perhitungan tesdaya ledak otot atlet yang berjumlah 20 orang, 10 orang (50%) berada pada interval 30-41 tergolong kategori Baik, 9 orang (45%) berada pada interval 21-29 tergolong kategori Sedang, sedangkan 1 orang (5%) berada pada interval 20-11 tergolong kategori Kurang. Sementara itu untuk kategori Baik Sekali dan Kurang Sekali dari hasil tes Kekuatan dari 20 orang sampel tidak ada yang memperolehnya.

Berdasarkan perhitungan, terlihat bahwa kondisi fisik atlet bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang secara umum dapat dikelompokkan dalam 5 kategori yaitu kategori sangat baik sebanyak 8 atlet (40%), kategori

baik sebanyak 3 atlet (15%), kategori sedang sebanyak 3 atlet (15%), kategori kurang sebanyak 4 atlet (20%), dan dengan kategori kurang sekali sebanyak 2 atlet (10%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kekuatan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	> 41	0	0	Baik sekali
2	30 s/d 41	10	50	Baik
3	21 s/d 29	9	45	Sedang
4	20 s/d 11	1	5	Kurang
5	< 10	0	0	Kurang sekali
Jumlah		20	100	

SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang” maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penilaian sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kondisi fisik Atlet Putra Bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang, dengan jumlah sampel 20 orang atlet. Uraianya sebagai berikut:

1. Berdasarkan perhitungan tes Daya Tahan *Cardiovaskuler*, ternyata 5 orang dikategorikan Baik, 10 orang dikategorikan Sedang, dan 5 orang dikategorikan Kurang.
2. Berdasarkan perhitungan tes Kecepatan, ternyata 5 orang dikategorikan Baik, 11 orang dikategorikan Sedang, dan 4 orang dikategorikan Kurang.
3. Berdasarkan hasil penelitian tes Kelincahan, ternyata 5 orang dikategorikan Baik, 12 orang dikategorikan Sedang, dan 3 orang dikategorikan Kurang.
4. Berdasarkan hasil penelitian tes Kelentukan, ternyata 10 orang dikategorikan Baik dan 10 orang dikategorikan Cukup.
5. Berdasarkan hasil penelitian tes Daya Ledak Otot Tungkai, 8 orang dikategorikan Kurang dan 12 orang dikategorikan Kurang Sekali.
6. Berdasarkan hasil penelitian tes Kekuatan, ternyata 10 orang dikategorikan Baik, 9 orang dikategorikan Sedang, dan 1 orang dikategorikan Kurang.

DAFTAR RUJUKAN

- UNP. 2014. Pedoman Penulisan Tugas Akhir/Skripsi. Universitas Negeri Padang. Padang: Depdiknas.
- Arsil, 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Arsil, 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : FIK UNP
- Undang-Undang RI No. 3. 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.
- Zarwan, Z., Arsil, A., & Hardiansyah, S. (2018). Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Sekolah Dasar. *MAJALAH ILMIAH*, 25(2).