

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala Kabupaten Solok

Muhammad Rafif Figo¹, Kamal Firdaus², Syahrial Bakhtiar³, Muhammad
Arnando⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia¹²³⁴

[1mrafiffigo@gmail.com](mailto:mrafiffigo@gmail.com), [2kamalfirdaus@fik.unp.ac.id](mailto:kamalfirdaus@fik.unp.ac.id), [3syahrialbakhtiar@fik.unp.ac.id](mailto:syahrialbakhtiar@fik.unp.ac.id),

[4muhammadarnando@fik.unp.ac.id](mailto:muhammadarnando@fik.unp.ac.id)

DOI: <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.1.2025.08>

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bulutangkis, Atlet

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi diduga disebabkan oleh kemampuan kondisi fisik atlet bulutangkis Persatuan Bulutangkis Orvala Kab. Solok tergolong masih rendah. Tujuan penelitian untuk mengetahui Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Tempat penelitian di lapangan Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala dan Waktu pelaksanaan penelitian pada bulan Juni-Juli 2024. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah atlet Persatuan Bulutangkis Orvala Kab. Solok 20 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sumber data pada penelitian ini diperoleh dari seluruh sampel atlet Persatuan Bulutangkis. Instrumen penelitian ini menggunakan tes berupa tes daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan dan koordinasi mata tangan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan rumus $P = F/N * 100\%$. Hasil dari penelitian ini dari 20 orang atlet dimana koordinasi mata-tangan memiliki hasil 62, daya ledak otot tungkai 59, kelincahan 63, dan daya ledak otot lengan 64. Sehingga memiliki rata-rata 3,1 dengan kategori sedang/ cukup. pembinaan dan pengembangan olahraga bulutangkis dapat dilakukan sejak dini, baik atas kesadaran seseorang maupun atas dorongan dari pemerintah. Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga, dan salah satu cabang olahraga yang terus dibina dan dikembangkan adalah cabang bulutangkis.

Keywords : *Physical Condition, Badminton, Athlete*

Abstract : *The problem in this research is that the low performance is thought to be caused by the physical abilities of the Orvala District Badminton Association badminton athletes. Solok is still relatively low. The aim of the research was to determine the physical condition of the Orvala Badminton Association Badminton Athletes. This type of research is descriptive research. Coaching and development The research location is at the Badminton Court of the Orvala Badminton Association and the time for conducting the research is June-July 2024. The population in this study is athletes from the Orovala District of the Badminton Association. Solok 20 people. This research uses a purposive sampling technique. The data sources in this research were obtained from all samples of Badminton Association athletes. This research instrument uses tests in the form of leg muscle explosive power, arm muscle explosive power, agility and hand eye coordination. The data analysis technique uses quantitative descriptive analysis with the formula $P = F/N * 100\%$. The results of this research were from 20 athletes*

where hand-eye coordination was 62, leg muscle explosive power was 59, agility was 63, and arm muscle explosive power was 64. So it had an average of 3.1 in the moderate/sufficient category.

PENDAHULUAN

Pada era seperti sekarang ini, olahraga merupakan salah satu media bagi manusia untuk berkumpul serta telah menjadi kebutuhan dalam kehidupan. Olahraga tidak hanya sekedar pengisi waktu luang saja namun sudah menjadi sebuah kebiasaan. Olahraga juga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik.

Menurut (Akmal, 2019) untuk pencapaian prestasi yang tinggi pembinaan dan pengembangan olahraga hendaknya dimulai dari usia dini agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang dilakukan secara individu dan kelompok.

Olahraga tidak hanya dilakukan pada kalangan masyarakat saja akan tetapi pada dunia pendidikan olahraga merupakan salah satu pelajaran yang wajib untuk dipelajari (Candra, 2023).

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga prestasi yang banyak dibina, olahraga bulutangkis banyak digemari mulai dari anak-anak, remaja, bahkan orang tua pun sangat menyukai olahraga ini.

Belakangan ini banyak sekolah atau klub bulutangkis yang telah berdiri di setiap Kabupaten, daerah, dan Kota dengan tujuan untuk pencarian bibit-bibit baru pemain berbakat untuk menunjukkan prestasi baik ditingkat Nasional maupun Internasional.

Hal ini sesuai yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2002 tentang Keolahragaan Nasional BAB 1, pasal 1, ayat 12 dan 22

menyatakan bahwa:

“Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Keolahragaan, dan Pembinaan dan Pengembangan Keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan Keolahragaan (Tektona, 2022).

Berdasarkan pernyataan di atas, maka dapat dikatakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilakukan dalam masyarakat, baik atas kesadaran maupun atas dorongan pemerintah.

Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga. Salah satu cabang olahraga yang terus dibina dan dikembangkan adalah cabang bulutangkis (Bafirman, 2018).

Permainan bulutangkis ini bersifat individual yang dapat dilakukan secara perseorangan dengan cara satu lawan satu ataupun dua orang melawan dua orang .

Adapun alat yang dibutuhkan dalam permainan ini yaitu berupa raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan bulutangkis berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dengan daerah pemain lawan.

Lapangan bulutangkis mempunyai ukuran lapangan dengan panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter dan tengah-tengah lapangan dibatasi oleh net dengan tinggi 155 cm dari permukaan lapangan

(Hidayat & Wiriawan, 2023).

Permainan bulutangkis sudah sangat terkenal dan masyarakat dikalangan sekolah, perkampungan, perusahaan, instansi pemerintah dan perusahaan. Kerinci merupakan salah satu Kabupaten di Indonesia yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga bulutangkis, secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi (Dita et al., 2022).

Salah satunya Persatuan Bulutangkis Orvala Kab. Solok. Tujuan dari pembinaan ini yaitu diharapkan dapat melahirkan atlet yang berpotensi untuk mampu berprestasi maksimal baik ditingkat daerah, nasional, maupun internasional, sehingga dapat mengharumkan nama daerah, serta nama klub khususnya (Pasaribu, 2022).

Untuk mendapatkan seorang pemain bulutangkis yang handal banyak faktor yang perlu diperhatikan diantaranya pembinaan/pelatih serta motivasi pemain itu sendiri sehingga dapat mencapai prestasi olahraga bulutangkis yang baik.

Disamping pembinaan yang teratur, terarah hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada komponen yang dapat meraih prestasi seorang atlet seperti kondisi fisik, teknik, taktik serta mental sehingga dapat meraih prestasi yang baik.

Hal ini sesuai dengan pendapat (Rohmah & Purnomo, 2022), seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dikatakan bahwa untuk meningkatkan prestasi seorang atlet olahraga bulutangkis salah satunya membutuhkan kondisi fisik yang baik.

Menurut (Edmizal et al., 2019) seseorang

untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Karena kondisi fisik merupakan persiapan yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal.

Hal ini juga diperkuat menurut (Arif & Wiriawan, 2022) mengemukakan: Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*).

Sedangkan jika ditinjau dari konsep metabolik terdiri dari daya aerobik (*aerobic power*) dan daya anaerobik (*anaerobik power*).

Dari uraian di atas, dapat dikatakan bahwa dalam permainan bulutangkis diperlukan persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik.

Kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Oleh karena itu, setiap atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus (Nando, M. A. 2018).

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan dilapangan pada saat mengikuti latihan, uji coba dan pertandingan di kejuaraan sebagian masalah terlihat adalah Persatuan Bulutangkis Orvala Kab. Solok pada babak pertama para pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dengan baik dan dapat bekerja dengan bagus, serta bisa mengatur tempo permainan sehingga melahirkan peluang untuk menciptakan peluang dalam meraih point.

Namun pada waktu babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan, seperti melakukan smash, pukulan yang dilakukan pemain tidak kuat

dan cepat serta kurang terarah atau sering keluar lapangan, dari 21 kali melakukan smash, hanya 13 smash yang masuk lapangan, selain itu pemain sering kesulitan dalam mengejar bola yang di smash oleh lawan, serta atlet mulai kelihatan kelelahan, *shuttlecock* sering menyangkut di net.

Berdasarkan penjelasan di atas dan informasi di lapangan maka penulis menduga bahwa rendahnya prestasi diduga disebabkan oleh kemampuan kondisi fisik atlet bulutangkis Persatuan Bulutangkis Orvala Kab. Solok tergolong masih rendah. Rendahnya kemampuan fisik atlet tersebut mungkin disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal.

Dimana faktor internal merupakan faktor yang datang dari diri seorang atlet seperti mental atlet tersebut, mental merupakan hal yang paling penting untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik karena mental atlet sangat menentu seorang atlet dalam mencapai prestasi, jika atlet tidak mempunyai mental yang baik akan berdampak kepada permainan atlet tersebut (Andara & Wiriawan, 2017).

Selanjutnya yaitu kondisi fisik atlet, karena kondisi fisik atlet merupakan faktor utama dalam mencapai prestasi atlet dalam meraih prestasi, dimana atlet mempunyai kondisi fisik yang baik tidak mudah lelah pada saat pertandingan berlangsung begitu juga sebaliknya (Aisyah, 2021).

Selain itu taktik atlet dalam bermain merupakan faktor untuk mencapai prestasi yang baik, karena atlet yang mempunyai taktik yang baik saat bermain akan mencapai prestasi yang baik (Aprilia, 2018).

Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri seorang atlet seperti program latihan yang diberikan seorang pelatih sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet, dimana seorang pelatih

harus mampu memberikan program yang dibutuhkan atlet sehingga atlet besemangat dalam mengikuti latihan sehingga atlet tersebut mendapatkan hasil yang baik, sehingga atlet tersebut dapat meraih prestasi yang baik (Zhannisa et al., 2018).

Apabila pelatih tidak dapat memberikan program latihan yang dibutuhkan seorang atlet maka atlet tersebut tidak semangat mengikuti latihan sehingga tidak mencapai prestasi yang baik (Febrio & Firdaus, 2019).

Dari uraian di atas dapat kita lihat, olahraga bulutangkis merupakan sebuah permainan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam memadukan keterampilan teknik, taktik dan mental pemain di dalam lapangan permainan (Sari et al., 2020). Dengan melihat kondisi fisik yang dominan dalam permainan olahraga bulutangkis, maka dibutuhkan latihan secara khusus untuk meningkatkan kondisi fisik bagi para pemain sehingga dapat meningkatkan performa atlet dan atlet dapat berprestasi lebih baik.

Untuk dapat bermain bulutangkis dengan sebaik mungkin dengan menggunakan teknik, taktik, dan unsur- unsur fisik yang dimiliki. Untuk mencapai prestasi tinggi dalam permainan bulutangkis harus didukung dengan kondisi yang prima.

Cabang olahraga bulutangkis bersifat *competitive sport* yang membutuhkan kesiapan fisik, teknik, taktik, dan mental. Seorang atlet juga harus memiliki teknik dasar bermain bulutangkis yang benar.

Dari permasalahan yang terjadi di Persatuan Bulutangkis Orvala Kab. Solok tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian agar dapat dicarikan solusinya untuk menyelesaikan masalah tersebut. Diharapkan dengan adanya penelitian ini akan mampu menjawab permasalahan yang

terjadi di PB tersebut.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan atau mengungkapkan sesuatu apa adanya. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh (Mulyanana & Deddy, 2006) penelitian deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena.

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Persatuan Bulutangkis Orvala Kab. Solok. Waktu pelaksanaan penelitian pada bulan Juni-Juli 2024

Sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti, menurut (Iverson & Dervan, 2017), "Sampel merupakan bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti". Teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, merupakan teknik penarikan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Mereka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah atlet Persatuan Bulutangkis Orvala Kab. Solok berjumlah 20 orang. Berikut merupakan dokumentasi penelitian:



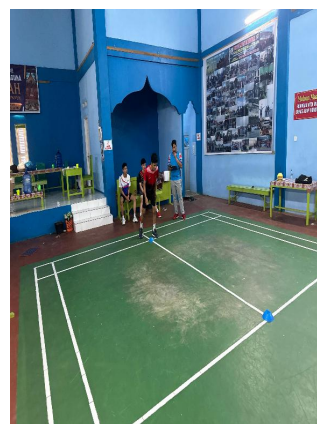
Gambar 1. Salah Satu Kondisi Fisik Bulutangkis

Sumber: Dokumentasi Penelitian
Tes daya ledak otot tungkai dipergunakan untuk mengukur eksplosif power, tes yang sering dipakai untuk ini adalah *vertical jump* meter.



Gambar 2. Salah Satu Kondisi Fisik Bulutangkis
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Pada penelitian ini mengukur tingkat koordinasi mata tangan atlet Persatuan Bulutangkis Orvala Kab. Solok menggunakan tes *hand wall toss test*. Keterampilan Lempar Tangkap Bola Jarak = 3 meter.



Gambar 3. Salah Satu Kondisi Fisik Bulutangkis
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Pada penelitian ini untuk mengukur tingkat kelincahan atlet Persatuan Bulutangkis Orvala Kab. Solok menggunakan tes *T-test*.



Gambar 4. Salah Satu Kondisi Fisik Bulutangkis
 Sumber: Dokumentasi Penelitian

Pada penelitian ini untuk mengetahui daya ledak otot lengan menggunakan tes *one hand medicine ball put*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik distribusi frekuensi/ statistik dengan menggunakan rumus $P = \frac{F}{N} * 100\%$.

HASIL

1. Koordinasi Mata-Tangan Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala

Hasil pengukuran dari Koordinasi Mata-Tangan Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala, diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 15,85 standar deviasi yaitu 4,56, skor tertinggi yaitu 23, dan skor terendah adalah 7. Selanjutnya distribusi hasil data Koordinasi Mata-Tangan Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Koordinasi Mata-Tangan Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala

No	Norma	Fa	Fr %
1	23 ke atas	1	5%
2	18 - 22	7	35%
3	14 - 17	7	35%
4	9 - 13	3	15%
5	8 ke bawah	2	10%
Total		20	100%

Berdasarkan pada tabel di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa 20 orang Koordinasi Mata-Tangan Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala, 1 orang (5%) memiliki kemampuan Koordinasi Mata-Tangan dengan kategori baik sekali, 7 orang (35%) memiliki nilai dengan kategori baik, 7 orang (35%) memiliki kemampuan dengan kategori sedang, 3 orang (15%) memiliki kemampuan dengan kategori kurang, dan 2 orang (10%) memiliki kemampuan dengan kategori kurang sekali.

2. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala

Hasil pengukuran dari daya ledak otot tungkai dengan vertical jump Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala, diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 43,3, standar deviasi yaitu 10,81, skor tertinggi yaitu 63, dan skor terendah adalah 20. Selanjutnya distribusi hasil data daya ledak otot tungkai Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala

No	Norma	Fa	Fr %
1	60 ke atas	1	5%
2	49 - 59	3	15%
3	38 - 48	12	60%
4	27 - 37	2	10%
5	26 ke bawah	2	10%
Total		20	100%

Berdasarkan pada tabel di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa 20 orang Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala, 1 orang (5%) memiliki

kemampuan dengan kategori baik sekali, 3 orang (15%) memiliki nilai dengan kategori baik, 12 orang (60%) memiliki kemampuan dengan kategori sedang, 2 orang (10%) memiliki kemampuan dengan kategori kurang, dan 2 orang (10%) memiliki kemampuan dengan kategori kurang sekali.

3. Kelincahan Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala

Hasil pengukuran dari kelincahan dari Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala, diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 7,44, standar deviasi yaitu 1,17, skor tertinggi yaitu 5,68, dan skor terendah adalah 10,46. Selanjutnya distribusi hasil data kelincahan Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil kelincahan dari Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala

No	Norma	Fa	Fr %
1	5,82 ke bawah	1	5%
2	5,83 - 6,93	6	30%
3	6,94 - 8,05	10	50%
4	8,06 - 9,16	1	5%
5	9,17 ke atas	2	10%
Total		20	100%

Berdasarkan pada tabel di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa 20 orang kelincahan Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala, 1 orang (5%) memiliki kemampuan dengan kategori baik sekali, 6 orang (30%) memiliki nilai dengan kategori baik, 10 orang (50%) memiliki kemampuan dengan kategori sedang, 1 orang (5%) memiliki kemampuan dengan kategori kurang, dan 2 orang (10%) memiliki kemampuan dengan kategori kurang sekali.

4. Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala

Hasil pengukuran dari daya ledak otot lengan Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala, diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 5,64, standar deviasi yaitu 1,54, skor tertinggi yaitu 8,5, dan skor terendah adalah 2,9. Selanjutnya distribusi hasil data daya ledak otot lengan Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala

No	Norma	Fa	Fr %
1	8 ke atas	3	15%
2	6 - 7,9	4	20%
3	5 - 5,9	8	40%
4	3 - 4,9	4	20%
5	2,9 ke bawah	1	5%
Total		20	100%

Berdasarkan pada tabel di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa 20 orang Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala, 3 orang (15%) memiliki kemampuan dengan kategori baik sekali, 4 orang (20%) memiliki nilai dengan kategori baik, 8 orang (40%) memiliki kemampuan dengan kategori sedang, 4 orang (20%) memiliki kemampuan dengan kategori kurang, dan 1 orang (5%) memiliki kemampuan dengan kategori kurang sekali.

5. Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala

Tabel 5. Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis Orvala

No	Item Test	Hasil	Rata-rata
1	Koodinasi Mata tangan	62	3,1 (Sedang/Cukup)
2	Vertikal Jum	59	
3	Kelincahan	63	
4	Daya Ledak Otot Lengan	64	
Total		248	

Berdasarkan pada tabel di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa koordinasi mata-tangan memiliki hasil 62, daya ledak otot tungkai 59, kelincahan 63, dan daya ledak otot lengan 64. Sehingga memiliki rata-rata 3,1 dengan kategori sedang/cukup.

PEMBAHASAN

Kerberhasilan dari seorang atlet bulutangkis diraih dari latihan yang teratur dan sangat bersungguh-sungguh. Sistematis dan berkesinambungan dengan didukung oleh kualitas pelatihan, manajemen pelatihan olahraga, peningkatan dalam pengadaan sarana dan prasarana yang cukup memadai.

Karakteristik yang dilihat dari permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang banyak menguasai teknik dan memiliki kondisi fisik prima, tanpa melupakan aspek teknik dan mental (Dwiapta & Yaslindo, 2020).

Pada permainan ini ini memiliki tingkat tinggi, terutama di nomor tunggal, olahraga ini menuntut kebugaran yang prima membutuhkan stamina aerobik, kekuatan eksplosif, kecepatan, ketepatan.

Pelatihan suatu fisik adalah proses perkembangan seorang atlet dalam melakukan berbagai aktivitas fisik ataupun gerak jasmani dengan sistematis serta dapat membuat atau menumbuhkan suatu prestasi seorang atlet ditigkatkan yang telah lama terpendam untuk memunculkan suatu

derajat kebugaran jasmani, agar tercapai kemampuan fisik yang optimal.

Tujuan terpenting adalah meningkatkan prestasi seorang pemain serta menumbuhkan rasa percaya diri dengan melakukan teknik secara tepat (Bafirman, 2018).

Kondisi kebugaran jasmani adalah aspek penting di dalam setiap cabang olahraga (Asnaldi et al., 2018). Oleh karena itu kemampuan seorang atlet harus berjalan dengan bagus dan sangat serius serta direncanakan dengan matang supaya kemampuan fisik seorang pemain serta kebugaran jasmani dalam tubuh lebih baik. Kemampuan tersebut bisa di miliki oleh setiap atlet ataupun pemain dengan memiliki kekuatan fisik yang baik.

Pada cabang olahraga permainan bulutangkis ada dua macam kondisi yaitu: kondisi umum untuk mencapai keadaan fit secara keseluruhan dan kondisi khusus untuk permainan bulutangkis (Nirwandi & Asmi, 2018).

Salah satu metode yang terbaik untuk mengembangkan kondisi fisik secara keseluruhan, untuk semua cabang olahraga adalah lari, karena lari sangat sedikit peralatan yang diperlukan dan selalu dilakukan dilapangan-lapangan yang terbuka seperti lapangan sekolah, lapangan rumput, dan jalan raya dimana orang dapat berlari.

Dalam proses pelaksanaannya pertama kali dilakukan secara pelan-pelan. Perlahan-lahan ditambah jarak yang ditempuh atau waktu yang digunakan, setelah berlari dengan jarak atau waktu yang telah ditentukan dapat berada dalam kondisi normal kembali, boleh dikatakan kondisi fisik secara umum atau keseluruhan baik. Latihan lari hanya dapat digunakan untuk mencapai kondisi fisik secara keseluruhan (Bakhtiar, et., al., 2019).

Karakteristik dalam permainan badminton merupakan suatu permainan yang dimana salah satu dari atlet mengejar atau menangkap shuttlecock agar tidak terjatuh di area lapangannya sendiri, otomatis atlet harus berusaha untuk mengejar kearah manapun cock tersebut, tujuan dari itu adalah supaya atlet dapat menjatuhkan cock ke area lapangan lawan. Jadi kelincihan sangat penting dalam permainan badminton (Dita et al., 2022).

Dengan cara menekuni, disiplin dalam latihan, serta berada di bawah bimbingan seorang pelatih yang memiliki kualitas baik, atlet dapat menguasai teknik - teknik bulutangkis dengan tepat (Rohmah & Purnomo, 2022). (Edmizal et al., 2019), berpendapat bahwa "*nowdays, badminton can consider as one of the famous sportin the world*". Bahwa saat ini permainan bulutangkis atau yang disebut juga dengan badminton ini adalah suatu jenis permainan yang cukup terkenal didunia.

KESIMPULAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Pembinaan dan pengembangan olahraga bulutangkis dapat dilakukan sejak dini, baik atas kesadaran seseorang maupun atas dorongan dari pemerintah. Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga, dan salah satu cabang olahraga yang terus dibina dan dikembangkan adalah cabang bulutangkis.

Koordinasi mata-tangan memiliki hasil 62, daya ledak otot tungkai memiliki hasil 59, kelincihan memiliki hasil 63, dan daya ledak otot lengan memiliki hasil 64. Kondisi fisik atlet Bulu Tangkis Persatuan Bulutangkis

Orvala memiliki rata-rata 3,1 pada kategori sedang/cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N. (2021). Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 47–54. <https://doi.org/10.21009/jsce.05106>
- Akmal, D. K. (2019). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat*. 2(2), 19–24.
- Andara, E. H., & Wiriawan, O. (2017). Perbandingan Komponen Kondisi Fisik Bulutangkis pada Atlet Pb Fifa Sidoarjo dan Atlet Pb Satria Muda Sidoarjo U17. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–4.
- Aprilia, K. N. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 55. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.2210>
- Arif, M. F., & Wiriawan, O. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Putra Porprov Situbondo Tahun 2022. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(8), 70–80. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/50096>
- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang

- Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16.
<https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Bakhtiar, S., Putra, E. R., Oktarifaldi, O., & Putri, L. P. (2019). The Effect Of Eye-Hand Coordination And Gender On The Level Of Ability In The Control Object Of Paud Students In Pariaman City. *Jurnal MensSana*, 4(2), 165-174.
- Bafirman. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik* (1st ed.). Jakarta: Rajawali Pers.
- Candra, H. (2023). The Effect of the Project Based Learning Model with the Case Method and Nutritional Status on Physical Fitness of Learners Class Vii Smpn 21 Padang. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 06(04), 1332-1342.
<https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i4-02>
- Dita, A. U., Isyani, I., & Taufik, K. (2022). Analisis Unsur Kondisi Fisik Dominan Atlit Bulutangkis Pb. Satria Dompu Tahun 2021. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(2), 27.
<https://doi.org/10.33394/gjpok.v8i2.4923>
- Dwiapta, Y., & Yaslindo. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang. *Jurnal JPDO (Pendidikan Olahraga)*, 3(1), 14-20.
<http://repository.unp.ac.id/id/eprint/20518>
- Edmizal, E., Donie, D., Soniawan, V., & Maifitri, F. (2019). Pelatihan Dan Implementasi Kondisi Fisik Bagi Pelatih Bulutangkis Kota Padang. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 2(2), 20.
<https://doi.org/10.31851/dedikasi.v2i2.5408>
- Febrio, M., & Firdaus, K. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(3), 12-15.
- Hidayat, E., & Wiriawan, O. (2023). *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga ANALISIS KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS PUTRA PB. GEMILANG SURABAYA TAHUN 2023*. 6, 140-149.
- Iverson, B. L., & Dervan, P. B. (2017). *Buku ajar metodologi penelitian dasar bidang pendidikan* (S. B. Sartika (ed.); 1st ed.).
- Mulyanana, & Deddy. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*. PT. Remaja Rosdakarya Bandung. *Bandung: Remaja Rosdakarya*.
<https://osf.io/ew5j7/download>
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 322217.
- Nirwandi, N., & Asmi, A. (2018). Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal MensSana*, 3(2), 93.
<https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.82>
- Pasaribu, A. M. N. (2022). Pendampingan Dan Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Bulu

Tangkis Kota Bekasi. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 20(2), 323–333.
<https://doi.org/10.33369/dr.v20i2.23663>

Rohmah, A. F., & Purnomo, M. (2022). Analisis Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Atlet Bulu Tangkis Kategori Putra Di Kota Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga* , 5(3), 21–28.

Sari, D. N., Wulandari, I., Hardiansyah, S., & Zulbahri. (2020). *Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes*. 460(Icpe 2019), 120–123.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.034>

Tektona, R. (2022). Quo Vadis: Kepastian Hukum Aturan Praktik Monopoli Dan Persaingan Usaha Tidak Sehat Pada Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2020 Tentang Cipta Kerja. *Jurnal Persaingan Usaha*, 2(1), 43–54.
<https://doi.org/10.55869/kppu.v3i-.51>

Zhannisa, U. H., Royana, I. F., Prastiwi, B. K., & Pratama, D. S. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 30.
<https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2523>