

Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Kota Padang

Islahul Abdi¹, Muhammad Arnando², Atradinal³, Riand Resmana⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

islahulabdi121201@gmail.com, muhammadarnando@fik.unp.ac.id,

atradinal@fik.unp.ac.id, riandresmana@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.55>

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Bulutangkis

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet bulutangkis di Kota Padang yang diduga berasal dari rendahnya kondisi fisik atlet. Kondisi tersebut menjadi latar belakang perlunya dilaksanakan penelitian untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bulutangkis kota Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan tujuan untuk memberikan gambaran umum dan detail mengenai komponen kondisi fisik para atlet. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis yang tergabung di PB New Binatama, PB Warda, dan PB Dirgantara dengan total sebanyak 112 atlet. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling sehingga diperoleh 32 atlet yang dianggap memenuhi kriteria. Instrumen yang digunakan dalam pengukuran kondisi fisik meliputi bleep test (untuk daya tahan aerobik), push-up (untuk kekuatan otot lengan), lari sprint 20 meter (untuk kecepatan), dan zig-zag run test (untuk kelincahan). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase menggunakan rumus $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1 atlet berada pada kategori baik sekali, 11 atlet berada pada kategori baik, 10 atlet berada pada kategori sedang, 7 atlet berada pada kategori kurang, dan 3 atlet berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet bulutangkis Kota Padang secara keseluruhan berada pada kategori sedang.

Keywords : *Physical condition, Badminton*

Abstract : The problem in this research is the decline in the performance of badminton athletes in Padang City, suspected to be caused by their low physical condition. The purpose of this study is to determine the physical condition of badminton athletes in Padang City through an objective assessment of several fitness components. This descriptive research used a population of 112 athletes from PB New Binatama, PB Warda, and PB Dirgantara. A purposive sampling technique was applied, resulting in 32 athletes as the sample. The bleep test was used to measure aerobic endurance, the push-up test for arm muscle strength, the twenty-meter sprint for speed, and the zig-zag run test for agility. Data were analyzed using frequency distribution and percentage calculations ($P = F/N \times 100\%$). The results show that one athlete was in the very good category, 11 athletes were in the good category, 10 athletes were in the moderate category, seven athletes were in the poor category, and three athletes were in the very poor category. It can be concluded that the physical condition of badminton athletes in Padang City is generally in the moderate category. These findings highlight the importance of structured training programs to improve future athletic performance.

PENDAHULUAN

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.

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.

Wiriawan (2022) menjelaskan bahwa VO_2Max atau daya tahan aerobik merupakan salah satu indikator penting dalam kondisi fisik atlet bulutangkis, karena kemampuan aerobik yang baik memungkinkan pemain mempertahankan intensitas permainan dan mempercepat pemulihan antar-rally selama pertandingan.

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.

Pendapat Argaha & Setiawan (2022) bahwa

kondisi fisik merupakan faktor penting yang menjadi dasar untuk mengembangkan keterampilan, taktik dan strategi dalam olahraga khususnya bulutangkis.

Kondisi fisik merupakan syarat yang harus dimiliki seorang atlet untuk menyempurnakan dan mengembangkan prestasi olahraga secara optimal, sehingga setiap kondisi harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, sifat dan kebutuhan olahraga masing-masing cabang olahraga.

Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani, latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sangatlah strategis, karena menunjang kemampuan belajar atlet pada umumnya, yang diprioritaskan pada tingkat baseline adalah latihan untuk meningkatkan kondisi fisik.

Mengingat permainan bulu tangkis termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan kemampuan fisik, maka kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang efektivitas pemain, artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

Menurut Syafruddin (2019), "kemampuan fisik yang dibutuhkan dalam bulu tangkis meliputi kekuatan (strength), kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), reaksi (*reaction*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi gerak (*coordination*), serta salah satu komponen penting yang harus dimiliki pemain bulutangkis adalah daya tahan (*endurance*)".

Menurut Kenney et al (2021), "daya tahan aerobik merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama dengan menggunakan oksigen sebagai sumber utama energi". Sistem aerobik melibatkan kerja jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah untuk memasok oksigen ke otot yang bekerja selama aktivitas.

Menurut Bompa dan Haff (2020), "daya tahan aerobik sangat penting dalam berbagai cabang olahraga, terutama yang membutuhkan intensitas sedang hingga tinggi dalam durasi yang lama".

Dalam konteks bulutangkis, daya tahan aerobik berperan sebagai pondasi kebugaran fisik yang mendukung pemulihan cepat dan menjaga

performa sepanjang pertandingan yang berlangsung antara 30 menit sampai 1 jam (International Journal of Sports Science & Coaching, 2023).

Olahraga ini membutuhkan perpaduan antara kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan yang optimal agar atlet dapat bertanding dengan intensitas tinggi tanpa mengalami kelelahan dini.

Menurut Bompa et al (2019), "kekuatan otot merupakan salah satu komponen utama dalam performa atlet, termasuk dalam olahraga yang membutuhkan gerakan cepat dan eksplosif seperti bulutangkis".

Dalam konteks olahraga bulutangkis, kekuatan otot lengan sangat krusial karena berperan langsung dalam mengontrol raket serta menghasilkan pukulan dengan kecepatan dan tenaga yang optimal.

Menurut Kisner et al (2021), "kekuatan otot merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan tegangan atau gaya secara maksimal selama suatu kontraksi. Oleh karena itu, pengembangan kekuatan otot lengan menjadi bagian penting dari program latihan atlet bulutangkis".

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya (Kenney, Wilmore, & Costill, 2021). Kecepatan bukan hanya soal bergerak cepat secara linear, tetapi juga mencakup kemampuan mempercepat, mengubah arah, dan melakukan reaksi terhadap stimulus dengan cepat (Bompa & Haff, 2020).

Dalam olahraga bulutangkis, kecepatan menjadi faktor kunci karena permainan menuntut perpindahan posisi yang cepat, pukulan yang gesit, dan reaksi instan terhadap bola.

Kelincahan (agility) didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan perubahan posisi tubuh dengan cepat dan efektif, tanpa kehilangan keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan (Kenney, Wilmore, & Costill, 2021).

Kelincahan merupakan kombinasi antara kecepatan, keseimbangan, kekuatan otot, dan koordinasi neuromuskular. Dalam olahraga bulutangkis, kelincahan sangat krusial karena

pertandingan menuntut perpindahan posisi yang sangat cepat dan perubahan arah secara tiba-tiba.

Menurut Bompa dan Haff (2020), "kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran fisik yang menjadi penentu utama dalam olahraga yang membutuhkan gerakan multidirectional seperti bulutangkis".

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.

Sesuai dengan penjelasan diatas, maka peneliti mengambil judul penelitian tingkat kondisi fisik atlet bulutangkis kota Padang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bulutangkis PB. *New Binatama*, PB. *Warda* dan PB. *Dirgantara*. Waktu penelitian dilakukan pada bulan April sampai Mei 2025.

Populasi seluruh atlet PB. *New Binatama*, PB. *Warda* dan PB. *Dirgantara* berjumlah 112. Sampel 32 atlet, teknik penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Artinya metode guna memastikan ilustrasi riset dengan sebagian pertimbangan tertentu yang bertujuan supaya informasi yang diperoleh nantinya dapat lebih representatif.

Instrumen penelitian ini menggunakan tes *bleep test*, *push up*, lari *sprint* 20 meter, dan *zig-zag run test*. Setelah semua data dikumpulkan kemudian diolah menggunakan teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = \frac{F}{N} \times 100\%$.

HASIL

1. Hasil Data Kekuatan Otot Lengan



Gambar 1. Tes *push up*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kekuatan otot lengan menggunakan *push up test* terhadap atlet bulutangkis kota Padang yang telah dilakukan, dari 32 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 28, nilai terendah 5, nilai rata-rata sebesar 17,72, dan standar devias sebesar 6,56.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Lengan

Norma Tes	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>70	0	0	Baik Sekali
54-69	0	0	Baik
38-53	0	0	sedang
22-37	8	25	Kurang
<21	24	75	Kurang sekali
Jumlah	32	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas, tidak ada atlet yang memiliki kekuatan otot lengan pada kategori baik sekali, baik dan kategori sedang, 8 atlet memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kategori kurang dan 24 atlet memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kekuatan otot lengan atlet Bulutangkis kota Padang memilki rata-rata sebesar 17,72, dapat disimpulkan bahwa tingkat kekuatan otot lengan atlet Bulutangkis kota Padang berada pada kategori kurang sekali.

2. Hasil Daya Tahan



Gambar 2. *Bleep test*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan menggunakan blepp test terhadap atlet bulutangkis kota Padang yang telah dilakukan, dari 32 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 54,3 ml/kg/menit, nilai terendah 18,4 ml/kg/menit, nilai rata-rata sebesar 32,82 ml/kg/menit, dan standar deviasi sebesar 9,48 ml/kg/menit.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan

Norma Tes	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>51,6	2	6,3	Baik Sekali
42,6-51,5	3	9,4	Baik
33,8-42,5	9	28,1	sedang
25-33,7	9	28,1	Kurang
<25	9	28,1	Kurang sekali
Jumlah	32	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas, 2 atlet memiliki daya tahan pada kategori baik sekali, 3 atlet memiliki daya tahan pada kategori baik, 9 atlet memiliki daya tahan pada kategori sedang, 9 atlet memiliki tingkat daya tahan pada kategori kurang dan 9 atlet memiliki tingkat daya tahan pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan atlet Bulutangkis kota Padang memilki rata-rata sebesar 32,82 ml/kg/menit, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan atlet Bulutangkis kota Padang berada pada kategori kurang.

3. Hasil Data Kecepatan



Gambar 3. Tes *sprint* 20 meter

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kecepatan menggunakan sprint test 20 meter terhadap atlet bulutangkis kota Padang yang telah dilakukan, dari 32 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 3,04 detik, nilai terendah 4,52 detik, nilai rata-rata sebesar 3,84 detik, dan standar deviasi sebesar 0,47 detik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan

Norma Tes	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
<3,0	0	0	Sangat baik
3,01 - 3,14	2	6,3	Baik
3,15 - 3,30	3	9,4	Cukup
> 3,31	27	84,4	Kurang
Jumlah	32	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas, tidak ada atlet yang memiliki kecepatan berada pada kategori sangat baik, 2 atlet memiliki kecepatan pada kategori baik, 3 atlet memiliki kecepatan pada kategori cukup, dan 27 atlet memiliki tingkat kecepatan pada kategori kurang.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan atlet Bulutangkis kota Padang memiliki rata-rata sebesar 3,84 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan atlet Bulutangkis kota Padang berada pada kategori kurang.

4. Hasil Data Kelincahan



Gambar 4. Zig-zag run test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan menggunakan zig-zag run test terhadap atlet bulutangkis kota Padang yang telah dilakukan, dari 32 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 6,32 detik, nilai terendah 9,14 detik, nilai rata-rata sebesar 7,63 detik, dan standar deviasi sebesar 0,73 detik.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan

Norma Tes	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
<5,6	0	0	Baik Sekali
5,7-6,7	4	12,5	Baik
6,8-7,8	18	56,3	sedang
7,9-8,9	9	28,1	Kurang
>9	1	3,1	Kurang sekali
Jumlah	32	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas, tidak ada atlet yang memiliki kelincahan pada kategori baik sekali, 4 atlet memiliki kelincahan pada kategori baik, 18 atlet memiliki kelincahan pada kategori sedang, 9 atlet memiliki tingkat kelincahan pada kategori kurang dan 1 atlet memiliki tingkat kelincahan pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan atlet Bulutangkis kota Padang memiliki rata-rata sebesar 7,63 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan atlet Bulutangkis kota Padang berada pada kategori sedang.

5. Hasil Data Kondisi Fisik

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kondisi fisik dari variable-variabel kondisi fisik yang terlebih dahulu diambil dari bobot nilai dari masing-masing norma. Dari 32 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 61,7, nilai terendah 38,1, nilai rata-rata sebesar 50, dan standar deviasi sebesar 6,66.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
> 60	1	3,125	Baik Sekali
53,3 < - ≤ 60	11	34,375	Baik
46,7 < - ≤ 53,3	10	31,25	sedang
40 < - ≤ 46,7	7	21,875	Kurang
≤ 40	3	9,375	Kurang sekali
Jumlah	32	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas, 1 atlet memiliki tingkat kondisi fisik pada kategori baik sekali. 11 atlet memiliki tingkat kondisi fisik pada kategori baik. 10 atlet memiliki tingkat kondisi fisik

pada kategori sedang, 7 atlet memiliki tingkat kondisi fisik pada kategori kurang dan 3 atlet memiliki tingkat kondisi fisik pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kondisi fisik atlet Bulutangkis kota Padang memiliki rata-rata sebesar 50, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet Bulutangkis kota Padang berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

1. Kekuatan Otot Lengan Atlet Bulutangkis Kota Padang

Kekuatan otot lengan merupakan unsur penting untuk menggerakkan organ-organ tubuh. Tanpa kekuatan otot yang baik, tidak akan tercapai hasil yang maksimal.

Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahyar et al (2024) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kekuatan otot lengan dan ketepatan smash, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,828.

Penelitian tersebut juga menyatakan bahwa kekuatan otot lengan memberikan kontribusi sebesar 44,64% terhadap hasil smash pemain, sehingga dapat disimpulkan bahwa pengembangan kekuatan otot lengan merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam program latihan bulutangkis.

Dari hasil penelitian dan analisis data dari 32 atlet Bulutangkis yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kekuatan otot lengan pada kategori baik sekali, baik dan kategori sedang, 8 atlet memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kategori kurang dan 24 atlet memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kategori kurang sekali.

Dapat dinyatakan bahwa tingkat kekuatan otot lengan atlet Bulutangkis kota Padang berada pada kategori kurang sekali.

Hasil ini tentu tidak ideal bagi seorang atlet bulutangkis yang cenderung harus memiliki kekuatan otot lengan yang baik.

Karena didalam olahraga bulutangkis peran kekuatan otot lengan sangat dominan.

Hasil ini harus menjadi bahan evaluasi bagi tim pelatih PBSI kota Padang untuk menyusun program latihan yang lebih efisien untuk peningkatan kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet.

Adapun latihan-latihan yang bisa diberikan kepada atlet adalah dengan latihan pull up, push up, dan dengan latihan beban. Tentunya pelatih harus memberikan program latihan dengan memperhatikan sesuai dengan intensitas dan kondisi atlet.

2. Daya Tahan Aerobik Atlet Bulutangkis Kota Padang

Daya tahan merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat penting dimiliki oleh atlet bulutangkis, dimana di dalam pertandingan bulutangkis yang memakan waktu yang lama dalam setiap babak ataupun setnya.

Atlet dituntut agar tetap mempertahankan performanya tetap fit supaya mampu bergerak lebih lama selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berat dalam melaksanakan teknik dan taktik yang ada pada olahraga bulutangkis.

Pada pertandingan berlangsung dalam menyerang dan bertahan harus dapat dilakukan dengan baik oleh atlet dan harus selalu bergerak dinamis serta agresif untuk mencari keuntungan dalam setiap momen yang ada.

Apabila daya tahan aerobik yang dimiliki atlet kurang berarti dalam hal ini kesegaran jasmani atlet menurun sehingga atlet tidak dapat bertahan cukup lama dalam pertandingan.

Hal ini dapat mempengaruhi tempo gerakan keterampilan, seperti kelelahan, kurang bersemangat, sering terjadinya kesalahan-kesalahan teknik dan menurunnya kualitas penampilan permainan atlet. Selanjutnya tempo permainan menjadi lambat.

Apabila hal ini dibiarkan secara terus-menerus akan mengakibatkan kegagalan dan prestasi optimal sukar untuk diraih. Oleh

sebab itu harus perlu di tingkatkan secara sistematis agar menjadi lebih baik.

Dari hasil penelitian dan analisis data dari 32 atlet Bulutangkis yang diteliti, 2 atlet memiliki daya tahan pada kategori baik sekali, 3 atlet memiliki daya tahan pada kategori baik, 9 atlet memiliki daya tahan pada kategori sedang, 9 atlet memiliki tingkat daya tahan pada kategori kurang dan 9 atlet memiliki tingkat daya tahan pada kategori kurang sekali.

Dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan atlet Bulutangkis kota Padang berada pada kategori kurang.

Hal ini tentu saja belum mencapai target individu atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Karena seorang atlet bulutangkis dituntut untuk bermain selama minimal 2 set dan maksimal 3 set kalau terjadi rubber game.

Hasil ini harus menjadi bahan evaluasi bagi tim pelatih PBSI kota Padang untuk menyusun program latihan yang lebih efisien untuk peningkatan daya tahan yang dimiliki atlet.

Adapun latihan-latihan yang bisa diberikan kepada atlet adalah dengan latihan kardiovaskular, latihan interval, latihan pernapasan, selain itu penting juga untuk memperhatikan asupan gizi, waktu istirahat yang cukup dan strategi latihan yang tepat.

3. Kecepatan atlet Bulutangkis Kota Padang

Menurut Nasrulloh & Sugiyanto (2020), "kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan tubuh secara cepat dalam waktu yang sangat singkat, baik dalam bentuk lari maupun gerak perubahan arah".

Menurut wahyuri et al (2018), "kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.

Dengan pernyataan di atas, dapat diketahui dengan kecepatan yang bagus maka akan menunjang baiknya performa atlet bulutangkis saat bertanding, jika tidak memiliki kecepatan yang bagus maka akan mengganggu konsentrasi yang

mengakibatkan turunnya performa atlet saat bertanding.

Dalam konteks olahraga, kecepatan tidak hanya mencakup seberapa cepat seorang atlet berlari, tetapi juga mencakup kecepatan reaksi, kecepatan gerak spesifik, dan kecepatan dalam melakukan keterampilan motorik tertentu.

Dalam bulutangkis, kecepatan menjadi salah satu komponen kondisi fisik utama karena permainan ini menuntut pergerakan cepat dan tepat di seluruh area lapangan, baik secara horizontal maupun vertikal.

Dari hasil penelitian dan analisis data dari 32 orang atlet Bulutangkis yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kecepatan berada pada kategori sangat baik, 2 atlet memiliki kecepatan pada kategori baik, 3 atlet memiliki kecepatan pada kategori cukup, dan 27 atlet memiliki tingkat kecepatan pada kategori kurang.

Dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan atlet Bulutangkis kota Padang berada pada kategori kurang.

Hasil ini membuktikan bahwa kecepatan atlet bulutangkis kota padang masih sangat perlu dilakukan evaluasi yang berkelanjutan. Karena dalam olahraga bulutangkis seorang pebulutangkis harus memiliki kecepatan yang baik.

Hasil ini harus menjadi bahan evaluasi bagi tim pelatih PBSI kota Padang untuk menyusun program latihan yang lebih efisien untuk peningkatan kecepatan yang dimiliki atlet.

Adapun latihan-latihan yang bisa diberikan kepada atlet adalah dengan latihan seperti: 1) Latihan sprint jarak pendek (5–10 meter). 2) Latihan reaksi menggunakan bola atau shuttlecock. 3) Latihan footwork dengan pola pergerakan tertentu di lapangan. 4) Latihan plyometric untuk meningkatkan eksplosivitas.

4. Kelincahan Atlet Bulutangkis Kota Padang

Menurut Little dan Williams (2021), "kelincahan adalah kemampuan atlet untuk melakukan percepatan, deselerasi, perubahan arah, serta mengontrol posisi tubuh secara

efektif sebagai respons terhadap situasi permainan yang terus berubah.”.

Pendapat ini diperkuat oleh Gabbett et al. (2022) yang menyatakan bahwa kelincahan melibatkan percepatan, deselerasi, perubahan arah, serta pengendalian keseimbangan untuk menyesuaikan gerakan dengan kondisi permainan.

Oleh karena itu, pengembangan kelincahan menjadi aspek vital dalam pelatihan atlet untuk meningkatkan performa di lapangan. Dengan kata lain kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam bergerak kemanapun dengan cepat.

Dari pendapat ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan merupakan kecepatan dalam mengubah arah atau posisi tubuh dalam menanggapi rangsangan dengan cepat melalui serangkaian gerakan.

Di dalam olahraga bulutangkis kelincahan sangat dibutuhkan dikarenakan dengan kelincahan yang baik maka akan semakin mudah bagi seorang atlet menguasai lapangan dan mampu menerima operan shuttle cock dari arah lawan.

Akan tetapi, jika atlet bulutangkis memiliki kemampuan kelincahan yang buruk, maka akan sulit bagi atlet menguasai lapangan dan mensiasati shuttle cock yang diberika oleh lawan.

Dari hasil penelitian dan analisis data tidak ada atlet yang memiliki kelincahan pada kategori baik sekali, 4 atlet memiliki kelincahan pada kategori baik, 18 atlet memiliki kelincahan pada kategori sedang, 9 atlet memiliki tingkat kelincahan pada kategori kurang dan 1 atlet memiliki tingkat kelincahan pada kategori kurang sekali.

Dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan atlet Bulutangkis kota Padang berada pada kategori sedang.

Hal ini berarti atlet bulutangkis kota Padang belum memiliki kelincahan yang baik karena banyak yang berada pada kategori yang sedang. Hal ini belum mencapai target individu atlet untuk mencapai prestasi atau

performa maksimal yang harus dimiliki oleh seorang atlet bulutangkis.

Hasil ini harus menjadi bahan evaluasi bagi pelatih, karena dalam bulutangkis kelincahan sangat diperlukan dalam gerakan footwork dalam bulutangkis.

Pelatih harus memberikan latihan-latihan yang bisa meningkatkan kelincahan atlet, adapun latihan yang dapat digunakan dalam peningkatan kelincahan diantaranya adalah *footwork*, *winsprint*, *drill agility* dan lain sebagainya.

5. Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Kota Padang

Satu faktor pendorong tercapainya prestasi maksimal yaitu dengan keadaan kondisi fisik, dengan kondisi fisik yang bagus maka akan mendorong performa atlet saat bertanding.

Untuk mencapai kondisi fisik yang bagus maka atlet butuh yang namanya latihan secara rutin, terprogram dan diberikan oleh pelatih yang paham dengan kondisi fisik sesuai dengan cabang olahraganya.

Untuk menjadi seorang atlet, banyak hal yang harus dilalui untuk mencapai prestasi yang maksimal tersebut. Mulai dari bakat, minat, motivasi, hingga latihan yang dijalani terus menerus.

Seorang pelatih merupakan salah satu kunci utama seorang atlet dapat mencapai prestasi yang maksimal, karena dari pelatihlah atlet mendapatkan program-program latihan yang dapat menunjang performanya saat bertanding.

Seperti yang dikatakan Wahyuri et al (2018), menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan fondasi utama dalam pembinaan prestasi olahraga, karena dengan kondisi fisik yang baik seorang atlet akan lebih mudah mengembangkan kemampuan teknik, taktik, dan mental saat mengikuti pertandingan.

Mereka menegaskan bahwa setiap program latihan harus disusun berdasarkan prinsip pembebanan yang sistematis agar komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan dapat

berkembang secara optimal sesuai kebutuhan cabang olahraga masing-masing.

Untuk bulutangkis salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan adalah kekuatan otot lengan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan. Karena pada olahraga bulutangkis komponen kondisi fisik tersebut sangat diperlukan bagi atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Dari penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti pada setiap komponen kondisi fisik, maka peneliti menggabungkan hasil kemampuan atlet tersebut dan dapat mengolahnya sehingga dapat mengelompokkan atlet berdasarkan kemampuannya.

Dari penelitian tersebut diketahui bahwasanya kemampuan kondisi fisik maksimal atlet bulutangkis kota Padang sebesar 61,7 dan kemampuan minimal dari kondisi fisik atlet sebesar 38,1.

Dan setelah itu diketahui 1 atlet memiliki tingkat kondisi fisik pada kategori baik sekali. 11 atlet memiliki tingkat kondisi fisik pada kategori baik. 10 atlet memiliki tingkat kondisi fisik pada kategori sedang, 7 atlet memiliki tingkat kondisi fisik pada kategori kurang dan 3 atlet memiliki tingkat kondisi fisik pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kondisi fisik atlet Bulutangkis kota Padang memiliki rata-rata sebesar 50, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet Bulutangkis kota Padang berada pada kategori sedang.

Dikarenakan masih ada atlet yang memiliki kemampuan kurang hingga kurang sekali, dan rata-rata memiliki kondisi fisik sedang, peneliti berharap agar pelatih dapat memperhatikan kondisi fisik atletnya secara keseluruhan dengan selalu memberikan latihan yang terprogram.

Dan kepada atlet peneliti juga berharap agar atlet dapat mengikuti latihan yang sungguh-sungguh hingga dapat meningkatkan kondisi fisik dan

meningkatkan performa pada saat bertanding agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kekuatan otot lengan atlet bulutangkis kota Padang dengan menggunakan instrument push up test berada pada kategori kurang sekali. Daya tahan atlet bulutangkis kota Padang dengan menggunakan instrument bleep test, berada pada kategori kurang.

Tingkat kecepatan yang dimiliki atlet bulutangkis kota Padang dengan menggunakan instrument sprint 20 meter, berada pada kategori kurang. Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet bulutangkis kota Padang dengan menggunakan instrument zig-zag run test, berada pada kategori sedang.

Tingkat kondisi fisik atlet bulutangkis kota Padang berada pada kategori sedang. Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis kota Padang.

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.

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. 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. Kepada peneliti selanjutnya

untuk dapat lebih memperluas lagi sampel penelitian dan juga unsur kondisi fisik lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, M., Solihin, A., & Syamsudar, B. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Power Tungkai Terhadap Ketepatan Smash dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(10), 1067–1079.
- Argaha, A., & Setiawan, I. (2022). Tingkat kondisi fisik dan teknik atletbulutangkis Club Gold Champion di Kabupaten Banjarnegara tahun2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 214-221.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2020). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Nasrulloh, A., & Sugiyanto, S. (2020). *Dasar-dasar kondisi fisik olahraga*. CV Budi Utama.
- Gabbett, T. J., Nassis, G. P., Oetter, E., Johnston, N., & Ryan, J. (2022). Agility in team sports: Definition, testing, and training. *Journal of Sports Medicine*, 56(5), 441-456.
- International Journal of Sports Science & Coaching. (2023). Aerobic endurance and intermittent sports performance: A review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(2), 100-115.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2021). *Physiology of sport and exercise* (7th ed.). Human Kinetics.
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2021). *Therapeutic exercise: Foundations and techniques* (7th ed.). F.A. Davis Company.
- Little, T., & Williams, A. G. (2021). *Agility in Sport: Scientific Foundations and Practical Applications*. Routledge.
- Syafruddin. (2019). *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*.
- Wahyuri, Asep Sujana. 2018. *Pembentukan Kondisi Fisik. Depok : PT. Raja Grafindo Persada*.
- Wiriawan, O. C. E. (2022). Analisis kondisi fisik VO2Max siswa bulutangkis putra ekstrakurikuler SMAN 13 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(3), 112-116.