

ANALISIS UNSUR KONDISI FISIK DOMINAN ATLET BULUTANGKIS PB. SATRIA DOMPU TAHUN 2019

Muh. Riswanda Himawan, Andi Gilang Permadi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FPOK IKIP Mataram
Andigilang32@gmail.com

Abstrak. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Begitu juga pada olahraga bulutangkis yang menuntut para pemainnya untuk aktif bergerak seperti: berlari, melompat, mengubah arah secara cepat, dan memukul. Oleh karena itu setiap pemain dituntut mempunyai kondisi fisik yang baik. Begitu banyaknya variasi gerakan yang dilakukan dalam permainan bulutangkis maka dibutuhkan suatu kondisi komponen fisik yang dapat menunjang setiap gerakan dalam permainan bulutangkis. Beberapa komponen fisik yang sangat penting dalam menunjang aktivitas gerak pemain dalam permainan bulutangkis diantaranya adalah: kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pelatihan kondisi fisik atlet PB. Satria Dompus. Sasaran penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB. Satria Dompus yang diambil 15 orang. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode statistik deskriptif kuantitatif, sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes yang meliputi: kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Kesimpulan: (1) Kekuatan otot perut atlet dikategorikan baik dengan rata-rata kemampuan *sit-up* sebesar 24,87 kali/30detik. Persentase kriteria masing-masing atlet yaitu: 6,67% kategori baik sekali, 26,67% kategori baik, 53,33% kategori sedang, dan 13,33% kategori kurang. (2) Daya Tahan Kekuatan otot lengan atlet dikategorikan baik dengan rata-rata kemampuan *push-up* sebesar 53,80 kali/menit. Persentase kriteria masing-masing atlet yaitu: 6,67% kategori baik sekali, 53,33% kategori baik, dan 40% kategori sedang. (3) Kecepatan lari atlet dikategorikan kurang dengan rata-rata waktu lari 30 meter sebesar 4,80 detik. Persentase kriteria masing-masing atlet yaitu: 6,67% kategori baik sekali, 13,33% kategori baik, 33,33% kategori sedang, 26,67% kategori kurang, dan 20% kategori kurang sekali. (4) Kelincahan atlet dikategorikan baik sekali dengan rata-rata waktu tempuh sebesar 11,99 detik. Persentase kriteria masing-masing atlet yaitu: 53,33% kategori baik sekali, dan 46,67% kategori baik. (5) Daya tahan atlet dikategorikan sedang dengan rata-rata *VO2Max* sebesar 38,95 ml/kg/mnt. Persentase kriteria masing-masing atlet yaitu: 13,33% kategori baik, 40% kategori sedang, 13,33% kategori kurang, dan 33,33% kategori kurang sekali. (6) Pelatihan kondisi fisik atlet dikategorikan sedang dengan rata-rata skor sebesar 299. Persentase kriteria masing-masing atlet yaitu: 20% kategori baik sekali, 6,67% kategori baik, 53,33% kategori sedang, 13,33% kategori kurang, dan 6,67% kategori kurang sekali.

Kata Kunci: *Bulutangkis, Kondisi Fisik, Atlet.*

PENDAHULUAN

Di Indonesia olahraga bulutangkis mengalami perkembangan pesat karena tidak lepas dari kerja keras pelatih, atlet, dan pengurus dalam pembinaan bulutangkis. Melihat perkembangan bulutangkis Indonesia saat ini baik di sektor putra maupun di sektor putri mempunyai prestasi menurun terutama di sektor putri yang sangat lambat mencapai prestasi setelah lepasnya ratu dunia di tahun 1990an yaitu Susi Susanti. Melihat prestasi bulutangkis di tanah air saat ini memang membuat kita kecewa, cabang olahraga andalan Indonesia yang menjadi salah satu tumpuan bagi bangsa Indonesia yang mengharumkan nama bangsa Indonesia di dunia internasional ini seperti kehilangan akal untuk memajukan prestasi.

Menurut bangsa Indonesia, olahraga bulutangkis merupakan olahraga semua lapisan masyarakat. Olahraga ini dapat di mainkan anak-anak maupun orang dewasa, laki-laki maupun perempuan. Selain sebagai olahraga rekreasi, bulutangkis merupakan olahraga prestasi tingkat dunia. Terbukti hal ini dapat dilihat dari banyak even kejuaraan baik Nasional maupun Internasional, seperti Thomas Cup, Uber Cup, ayau Olimpiade banyak permainan Indonesia yang sukses di dunia bulutangkis seperti Rudy Hartono, Liem Swie King, Icuk Sugiarto, Lius Pongoh, Johan Wahyudi, Christian Hadinata, Lie Sumirat, Ricki Soebagdja, Rexi Mainaka, Minarti Timur, Susi Susanti, dan masih banyak lagi. Dengan adanya prestasi yang membanggakan itu, maka olahraga bulutangkis tidak lepas dari pembinaan dalam latihan. Pembinaan prestasi olahraga bulutangkis di butuhkan proses dengan cabang olahraga yang lain, ada beberapa aspek yang harus di penuhi yaitu aspek latihan jasmani, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Makin tinggi prestasi mereka, makin kompleks masalah yang di hadapinya (Sajoto, 1988:1).

Olahraga bulutangkis merupakan cabang olahraga permainan yang dilakukan

dengan single dan double. Permainan ini menggunakan shuttlecock sebagai bola. Pada permainan bulutangkis banyak sekali unsur terkait seperti: fisik, teknik, taktik, dan mental. Unsur kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Dari hal tersebut diatas penulis tertarik untuk meneliti salah satu organisasi atau pembinaan bulutangkis yang ada di Dompu, yang telah mempunyai nama dikalangan masyarakat sekitarnya tepatnya di PB Satria Dompu. Dimana di dalam tubuh PB Satria Dompu telah terorganisir; mempunyai program kerja dan program pembinaan, sarana dan prasarana, anak didik (Atlet). Prestasi PB Satria Dompu banyak atlet yang berhasil mengoleksi menjadi juara di beberapa kejuaraan yang di ikuti seperti kejuaraan Doro Bata Cup, Manggelewa Cup, Benk Net Cup, Mbia Cup, Oo Mantika Cup dan lain-lain. Keberhasilan tersebut tentunya dipengaruhi oleh 4 aspek, yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Akan tetapi bagaimana konsistensi para atlet dalam menuai prestasi harus tetap terjaga baik dari ke empat aspek diatas. Maka dari latar belakang di atas peneliti ingin mengetahui Analisis Unsur Kondisi Fisik Dominan Atlet Bulutangkis PB. Satria Dompu tahun 2019 yang berusia 15-19 tahun.

TINJAUAN PUSTAKA

Kondisi Fisik

Kondisi Fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan fisik, maka harus mengembangkan semua komponen. Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas (komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar dibanding komponen lain) sesuai status yang

diketahui, setelah komponen itu diukur dan dinilai (Sajoto, 1988: 57).

Bulutangkis

Cabang olahraga bulutangkis atau Badminton adalah merupakan permainan yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang (single) atau dua orang melawan dua orang (double). Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok sebagai objek pukul, lapangan permainan bulutangkis berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan itu sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan kok di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak memukul kok dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri.

PB. Satria Dompu

PB. Satria Dompumerupakan organisasi olahraga bidang bulutangkis yang membawahi klub-klub bulutangkis yang ada di Kabupaten Dompu. Atlet-atlet dari klub di Kabupaten Dompu dipilih untuk mengikuti pembinaan yang dilakukan latihan setiap 3 kali seminggu oleh PB. Satria Dompu. Sedangkan atlet yang dimiliki oleh PB. Satria Dompu berjumlah sekitar 30 yang berasal dari berbagai katagori, yaitu kelas pemula, remaja, taruna, hingga dewasa.

METODELOGI PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat. (Sukardi, 2003:163)

Populasi dan Sampel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan

sample adalah sebagian dari populasi. (Sugiyono, 2008:215)

Dalam penelitian ini subyek yang diteliti adalah atlet PB. Satria Dompu usia 15-19 tahun (Putra).

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kondisi fisik olahraga bulutangkis ini teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain:

1. Kekuatan otot perut menggunakan sit up 30 detik
2. Daya tahan kekuatan otot lengan menggunakan push up 60 detik
3. Kecepatan menggunakan lari 30 meter
4. Kelincihan menggunakan lari bolak-balik 40 meter
5. Daya tahan menggunakan MFT

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, untuk mengumpulkn data yang valid dan akurat dibutuhkan kanprosedur tes secara tepat, karena dalam penelitian ini tes yang digunakan merupakan unsur kondisi fisik dimana dalam tes tersebut terdapat 5 item tes yang harus dilakukan secara berurutan dengan waktu istirahat 5 (Lima) menit.

Teknik Analisis data

Untuk mengolah data yang terkumpul digunakan rumus sebagai berikut :

1. Mean untuk menghitung rata-rata

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan :

\bar{X} = Rata - rata

$\sum X$ = Jumlah nilai

n = Jumlah Individu

(Ali Maksum, 2007 : 15)

2. Standar Deviasi

$$SD = \frac{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2}}{n - 1}$$

Keterangan :

SD = Standart Deviasi

\bar{X} = Rataan Sampel

n = Banyak Sampel

(Ali Maksum, 2007 : 27)

3. Prosentase

$$\text{Prosentase \%X} = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

%X = Prosentase

F = Jumlah Frekwensi

n = Jumlah Sampel

(Ali Maksum, 2007 : 8)

4. T- Skor

$$\text{T-Skor} = 50 + 10z$$

Keterangan :

Dalam range -3 SD sampai + 3 SD, angka T akan bergerak dari 20 sampai dengan 80, tanpa bilangan-bilangan minus.

(Ali Maksum, 2007 : 32)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang sudah didapatkan, maka akan dibuat suatu pembahasan mengenai hasil-hasil dari analisa penelitian tersebut. Pembahasan di sini membahas penguraian hasil penelitian tentang surveitingkat kondisi fisik atlet bulutangkis PB. Satria Dompu. Kondisi fisik ini diukur berdasarkan tes kekuatan otot perut, daya tahan kekuatan otot lengan, kecepatan, kelincuhan, dan daya tahan.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Begitu juga pada cabang olahraga bulutangkis yang menuntut para pemainnya untuk aktif bergerak seperti: berlari, melompat, mengubah arah secara cepat, dan memukul. Oleh karena itu setiap pemain dituntut mempunyai kondisi fisik yang baik dan juga dituntut konsentrasi, kecerdikan, ketelitian, dan kerja sama dengan orang lain. Begitu banyaknya variasi gerakan yang dilakukan dalam permainan bulutangkis maka dibutuhkan suatu kondisi komponen fisik yang dapat menunjang setiap gerakan dalam permainan bulutangkis. Beberapa komponen

fisik yang sangat penting dalam menunjang aktivitas gerak pemain dalam permainan bulutangkis diantaranya adalah: , kekuatan otot perut, daya tahan kekuatan otot lengan, kecepatan, kelincuhan, dan daya tahan.

Sesuai dengan tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang pelatihan kondisi fisik atlet bulutangkis PB. Satria Dompu diketahui kondisi fisik pemain yang diukur pada masing-masing tes, yaitu:

1. Kekuatan Otot Perut Menggunakan *Sit Up*

Rata-rata kekuatan otot perut atlet bulutangkis Pengcab PB. Satria Dompu (yang diukur pada jumlah *sit-up* selama 30 detik) adalah sebesar 24,87 kali, berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa kekuatan otot perut atlet bulutangkis PB. Satria Dompu masuk dalam kategori sedang, (Harsuki, 2003). Persentase kriteria kekuatan otot perut masing-masing atlet yaitu: sebesar 6,670% masuk kategori baik sekali, sebesar 26,67% masuk kategori baik, sebesar 53,33% masuk kategori sedang, dan sebesar 13,33% masuk kategori kurang. Menurut Sajoto (1988: 58), kekuatan sebagai komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah komponen seseorang atlet pada saat menggunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Jadi kekuatan otot perut adalah kemampuan otot perut dalam menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan otot perut merupakan pusat kekuatan dari komponen kekuatan otot yang lain, sehingga dapat digunakan sebagai pengontrol kekuatan otot yang lain agar dalam melakukan aktivitas gerakan otot menjadi lebih efisien (sesuai kebutuhan). Begitu juga dalam melakukan gerakan-gerakan pada permainan bulutangkis, kekuatan otot perut berfungsi sebagai penunjang kekuatan otot yang lain (seperti: tangan, kaki, dan punggung) agar dapat bekerja secara optimal (sesuai dengan yang diharapkan). Oleh karena itu kekuatan otot perut merupakan komponen yang penting dalam melakukan aktivitas gerakan dalam permainan bulutangkis. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa rata-rata atlet PB. Satria Dompu mempunyai kekuatan otot perut dengan kategori sedang. Mengingat begitu pentingnya peran kekuatan otot perut bagi pemain bulutangkis, maka hasil tersebut dapat ditingkatkan lagi agar didapatkan lebih banyak atlet bulutangkis yang lebih berkualitas.

2. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Menggunakan Push Up

Rata-rata daya tahan kekuatan otot lengan atlet bulutangkis PB. Satria Dompu (yang diukur pada jumlah *push-up* selama 1 menit) adalah sebesar 53,80 kali, berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa daya tahan kekuatan otot lengan atlet bulutangkis pada PB. Satria Dompu masuk dalam kategori baik, (Harsuki, 2003). Persentase kriteria daya tahan kekuatan otot lengan masing-masing atlet yaitu: sebesar 6,67% masuk kategori baik sekali, sebesar 53,33% masuk kategori baik, dan sebesar 40% masuk kategori sedang. Menurut Sajoto (1988: 58), kekuatan sebagai komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah komponen seseorang atlet pada saat menggunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Jadi daya tahan kekuatan otot lengan adalah kemampuan dari otot lengan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan, atau suatu kemampuan otot lengan untuk menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Gerakan utama dalam permainan bulutangkis adalah gerakan memukul *shuttlecock* dengan menggunakan alat pemukul (raket), gerakan tersebut dilakukan dengan menggunakan tangan yang terkait dengan otot lengan. Dengan banyaknya variasi jenis pukulan dalam permainan bulutangkis maka daya tahan kekuatan pada otot lengan mutlak sangat diperlukan dalam menunjang berbagai macam jenis pukulan tersebut sehingga diperoleh kualitas pukulan yang baik. Dengan memiliki daya tahan kekuatan otot lengan yang baik maka setiap pemain dapat melakukan kontrol dengan baik setiap gerakan pukulan yang diinginkan, artinya jika harus melakukan *smash*, maka pemain tersebut dapat melakukan

smash dengan keras, dan jika harus memberikan bola pendek, maka pemain tersebut dapat melakukan kontrol dengan penempatan yang baik. Oleh karena itu daya tahan kekuatan otot lengan merupakan komponen yang penting dalam melakukan aktivitas gerakan dalam permainan bulutangkis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata atlet Pengcab PB. Satria Dompu mempunyai daya tahan kekuatan otot lengan dengan kategori baik. Mengingat begitu pentingnya peran daya tahan kekuatan otot lengan bagi pemain bulutangkis, maka hasil tersebut dapat dipertahankan dan ditingkatkan lagi agar didapatkan kualitas pukulan yang lebih baik.

3. Kecepatan Menggunakan Lari 30 Meter

Rata-rata kecepatan lari atlet bulutangkis PB. Satria Dompu (yang diukur pada waktu lari jarak 30 meter) adalah sebesar 4,80 detik, berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa kecepatan lari atlet bulutangkis pada PB. Satria Dompu masuk dalam kategori kurang, (Harsuki, 2003). Persentase kriteria kecepatan lari masing-masing atlet yaitu: sebesar 6,67% masuk kategori baik sekali, sebesar 13,33% masuk kategori baik, sebesar 33,33% masuk kategori sedang, sebesar 26,67% masuk kategori kurang, dan sebesar 20% masuk kategori kurang sekali. Menurut Sajoto (1988: 58), kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat mungkin). Sedangkan kecepatan lari dapat diartikan sebagai kecepatan gerak yaitu kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin (memindahkan posisi tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan cepat). Salah satu jenis gerakan dalam permainan bulutangkis adalah melakukan gerakan berlari, gerakan berlari diperlukan pada saat mengejar atau mempertahankan bola (*shuttlecock*) agar tidak jatuh pada bidang permainan sendiri. Dengan memiliki kecepatan lari yang baik maka setiap pemain dapat memindahkan tubuhnya ke posisi yang diinginkan dengan cepat, sehingga dapat melakukan permainan dengan baik. Oleh

karena itu kecepatan lari merupakan komponen yang penting dalam melakukan aktivitas gerakan dalam permainan bulutangkis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata atlet PB. Satria Dompou mempunyai kecepatan lari dengan kategori kurang. Mengingat begitu pentingnya peran kecepatan lari bagi pemain bulutangkis, maka kecepatan lari atlet PB. Satria Dompou perluditingkatkan lagi agar didapatkan kualitas permainan yang lebih baik.

4. Kelincahan Menggunakan Lari Bolak-balik 40 Meter

Rata-rata kelincahan atlet bulutangkis PB. Satria Dompou (yang diukur pada waktu lari bolak-balik menempuh jarak 40 meter) adalah sebesar 11,99 detik, berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa kelincahan atlet bulutangkis PB. Satria Dompou masuk dalam kategori baik sekali, (Harsuki, 2003). Persentase kriteria kelincahan pada masing-masing atlet yaitu: sebesar 53,33% masuk kategori baik sekali, dan sebesar 46,67% masuk kategori baik. Menurut Sajoto (1988: 59), kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, posisi-posisi di area tertentu. Jadi kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak ke arah berlawanan tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Dalam permainan bulutangkis perubahan gerakan atlet tidak mudah diduga, karena tergantung *shuttlechock* yang datang dari permainan lawan. Jadi gerakan atlet tergantung kepada kecepatan dan arah datangnya *shuttlechock* dari pihak lawan ke lapangan sendiri. Oleh karena itu atlet bulutangkis dituntut memiliki kelincahan yang baik, agar *shuttlechock* dapat terus dikuasai dan dapat dikembalikan ke lapangan lawan yang sulit untuk dijangkau lawannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata atlet Pengcab PB. Satria Dompou mempunyai kelincahan dengan kategori baik sekali. Mengingat begitu pentingnya peran kelincahan bagi pemain bulutangkis, maka kelincahan atlet Pengcab PB. Satria Dompou perlu dipertahankan agar didapatkan kualitas permainan yang lebih baik.

5. Daya Tahan Menggunakan MFT

Rata-rata daya tahan atlet bulutangkis Pengcab PB. Satria Dompou (yang diukur pada kapasitas *aerobik* atau *VO2Max*) adalah sebesar 38,95 ml/kg/mnt. berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa daya tahan atlet bulutangkis Pengcab PB. Satria Dompou masuk dalam kategori sedang, (<http://www.Brianmac.uk>). Persentase kriteria daya tahan masing-masing atlet yaitu: sebesar 13,33% masuk kategori baik, sebesar 40% masuk kategori sedang, sebesar 13,33% masuk kategori kurang, dan sebesar 33,33% masuk kategori kurang sekali. Menurut Sajoto (1988: 58), daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu cukup lama dengan beban tertentu. Jadi daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas kegiatan secara terus menerus dalam waktu cukup lama. Permainan bulutangkis adalah permainan olahraga dengan aktivitas gerakan yang dapat berlangsung memakan waktu cukup lama, sehingga dibutuhkan konsistensi fisik (daya tahan) dari pemain agar dapat melakukan permainan hingga selesai. Jadi agar dapat bermain dengan konsisten selama pertandingan berlangsung, maka setiap pemain harus mempunyai daya tahan yang prima, dan memperbesar peluang untuk memenangkan pertandingan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata atlet PB. Satria Dompou mempunyai daya tahan dengan kategori sedang. Mengingat begitu pentingnya peran daya tahan bagi pemain bulutangkis, maka daya tahan atlet PB. Satria Dompou perlu ditingkatkan lagi agar dapat mampu bermain mengeluarkan semua kemampuan tekniknya secara maksimal hingga pertandingan berakhir.

6. Kondisi Fisik Secara Keseluruhan

Rata-rata skor kondisi fisik atlet bulutangkis PB. Satria Dompou (yang diukur padates kekuatan otot perut, daya tahan kekuatan otot lengan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan) adalah sebesar 299, berdasarkan klasifikasi norma relatif dapat

dikatakan bahwa kondisi fisik atlet bulutangkis PB. Satria Dompu masuk dalam kategori sedang. Persentase kriteria pelatihan kondisi fisik masing-masing atlet yaitu: sebanyak 3 atlet (20%) dengan kategori baik sekali, sebanyak 1 atlet (6,67%) kategori baik, sebanyak 8 atlet (53,33%) kategori sedang, sebanyak 2 atlet (13,33%) kategori kurang, dan sebanyak 1 atlet (6,67%) kategori kurang sekali. Menurut pendapat Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Jadi kondisi fisik adalah ukuran satu kesatuan dari beberapa komponen fisik (dalam hal ini adalah , kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan) yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Permainan bulutangkis adalah permainan olahraga dengan aktivitas gerakan yang kompleks, sehingga setiap pemain membutuhkan kondisi komponen-komponen fisik yang baik, yang berfungsi sebagai penunjang geakan-gerakan tersebut dan dapat bermain dengan baik selama permainan berlangsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata atlet PB. Satria Dompu mempunyai kondisi fisik dengan kategori sedang. Mengingat begitu pentingnya peran kondisi fisik bagi pemain bulutangkis, maka kondisi fisik atlet PB. Satria Dompu perlu ditingkatkan lagi, terutama komponen dan kecepatan lari yang masih menunjukkan hasil yang kurang baik.

Dari uraian tersebut di atas dapat dikatakan bahwa kondisi fisik yang baik bagi atlet memang sangat diperlukan, karena dengan kondisi fisik yang prima maka diharapkan dapat melakukan semua aktivitas gerakan dalam permainan bulutangkis tanpa mengalami kendala atau gangguan fisik. Dengan begitu setiap pemain akan mampu mengembangkan teknik-teknik yang dimilikinya tanpa mengalami kesulitan, dengan kata lain bahwa kondisi fisik berperan sebagai penunjang bagi kesempurnaan gerakan teknik yang dipergakan

oleh setiap pemain. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai gambaran acuan dalam mengevaluasi kondisi fisik atlet bulutangkis khususnya atlet PB. Satria Dompu, sehingga upaya peningkatan kualitas atlet bulutangkis di tanah air dapat terwujud dan dapat lebih banyak berbicara pada kancah perbulutangkisan internasional.

SIMPULAN

Hasil penelitian mengenai survei pelatihan kondisi fisik atlet bulutangkis PB. Satria Dompu, maka akan ditarik kesimpulan yaitu:

1. Tinggi lompatan atlet bulutangkis PB. Satria Dompu dikategorikan kurang dengan rata-rata tinggi lompatan sebesar 57,67cm. Persentase kriteria tinggi lompatan masing-masing atlet yaitu: 26,67% kategori sedang, 26,67% kategori kurang, dan 40% kategori kurang sekali.
2. Kekuatan otot perut atlet bulutangkis PB. Satria Dompu dikategorikan baik dengan rata-rata kemampuan *sit-up* sebesar 24,87 kali/30detik. Persentase kriteria kekuatan otot perut masing-masing atlet yaitu: 6,670% kategori baik sekali, 26,67% kategori baik, 53,33% kategori sedang, dan 13,33% masuk kategori kurang.
3. Daya tahan kekuatan otot lengan atlet bulutangkis PB. Satria Dompu dikategorikan baik dengan rata-rata kemampuan *push-up* sebesar 53,80 kali/menit. Persentase kriteria daya tahan kekuatan otot lengan masing-masing atlet yaitu: 6,67% kategori baik sekali, 53,33% kategori baik, dan 40% kategori sedang.
4. Kecepatan lari atlet bulutangkis PB. Satria Dompu dikategorikan kurang dengan rata-rata waktu lari 30 meter sebesar 4,80 detik. Persentase kriteria kecepatan lari masing-masing atlet yaitu: 6,67% kategori baik sekali, 13,33% kategori baik, 33,33% kategori sedang, 26,67% kategori kurang, dan 20% kategori kurang sekali.
5. Kelincahan atlet bulutangkis PB. Satria Dompu dikategorikan baik sekali dengan rata-rata waktu tempuh lari bolak-balik

sejauh 40 meter sebesar 11,99 detik. Persentase kriteria kelincahan masing-masing atlet yaitu: 53,33% kategori baik sekali, dan 46,67% kategori baik.

6. Daya tahan atlet bulutangkis PB. Satria Dompu dikategorikan sedang dengan rata-rata kapasitas aerobik (VO_2Max) sebesar 38,95 ml/kg/mnt. Persentase kriteria daya tahan masing-masing atlet yaitu: 13,33% kategori baik, 40% kategori sedang, 13,33% kategori kurang, dan 33,33% kategori kurang sekali.
7. Tingkat kondisi fisik (komponen fisik keseluruhan) atlet bulutangkis Pengcab PB. Satria Dompu dikategorikan sedang dengan rata-rata skor sebesar 300. Persentase kriteria tingkat kondisi fisik masing-masing atlet yaitu: 6,67% kategori baik sekali, 13,33% kategori baik, 60% kategori sedang, 13,33% kategori kurang, dan 6,67% kategori kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin, Syahri. 2007. *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta: CV "Seti-Aji" Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Grice, Tony. 1996. *Bulutangkis: Petunjuk Praktis Untuk Pemula Dan Lanjut*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Ganesa Exaet
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tombak Kesuma
- Mackenzie, Brian. 1997. *Brian Mac Sport Choach*. (online). (<http://www.brianmacsport.co.uk>, diunduh 23 Januari 2011)
- Menegpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Deputi peningkatan prestasi dan iptek olahraga
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Nurhasan. 2003. *Tes Dan Pengukuran*. Surabaya: Unesa University Press
- Nurkencana, Wayan dan Sunartana, P.P.N. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Usaha Nasional
- PB PBSI. 2001-2005. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis Terbaru*
- Sajoto, Moh. 1988. *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Sugiyono. 1988. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jogjakarta: Bumi Aksara
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Jogjakarta: FIK UNY
- Sadiman, Arief. 1986. *Metode Dan Analisis Penelitian*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Subarjah, Herman. 2008. *Latihan Kondisi Fisik*. (online). (<http://filetype:pdf.com>, diunduh 23 Mei 2010)
- Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Unesa Press
- Tim Penyusun. 1996. *Ketahuilah Tingkat Kesgaran Jasmani Anda*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi
- Wiyono, Setyo. 2010. *Enam Atlet Siap Bela Solo ke Kejurnas Atletik*. (online). (<http://filetype:pdf.com>, diunduh 21 Agustus 2010)