

PROFIL KONDISI FISIK ATLET BADMINTON PADA KLUB FORZA YUNIOR TAHUN 2021

Ahmad Khoirul Falah^a, Slamet Santoso^b, Untung Nugroho^c

^{abc}PENJAS FKIP Universitas Tunas Pembangunan, Indonesia

email: ^aahmadkhoirulfalah78@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 1 Juni 2022

Revisi 21 Juni 2022

Diterima 25

Online 30 Juni 2022

Kata kunci:

Profil, Kondisi Fisik, Badminton

Keywords:

Profile, Physical Condition, Badminton

Style APA

dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Ahmad Khoirul Falah . (2022).

Profil Kondisi Fisik Atlet

Badminton Pada Klub Forza

Yunior Tahun 2021.

Jurnal Ilmiah Penjas (8.2) (27-41)

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet badminton pada klub forza yunior tahun 2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet badminton pada Klub Forza Yunior Tahun 2021 yang berjumlah 30 peserta. Teknik pengumpulan yang diperlukan dalam penelitian ini melakukan tes komponen kondisi fisik yang meliputi kecepatan yang diukur dengan lari *sprint* 20 meter, *power* tungkai yang diukur dengan loncat tegak, kelentukan yang diukur dengan *sit and reach*, kekuatan otot perut yang diukur dengan *sit up*, kekuatan otot lengan yang diukur dengan *push up*, kelincahan yang diukur dengan lari 4x5 meter, dan daya tahan aerobik yang diukur dengan *MFT*. Berdasarkan hasil analisis data tes lari 20 meter diperoleh hasil “cukup” persentase 43,3%, tes loncat tegak diperoleh hasil “baik” sebanyak 53,4%, tes kelentukan diperoleh hasil “kurang” persentase 50%, tes kekuatan otot perut diperoleh hasil “baik” persentase 40%, tes kekuatan otot lengan diperoleh hasil “baik” persentase 33,3%, tes kelincahan diperoleh hasil “sangat baik” persentase 33,3% dan daya tahan aerobik di peroleh sebagian hasil “sangat baik” persentase 30%.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the profile of the physical condition of the badminton athletes at the Forza Yunior club in 2021 academic year. The method used in this research is descriptive quantitative research. The subjects in this study were participants in the badminton athletes at the Forza Yunior club for the academic year 2021, totaling 30 participants. The collection technique needed in this study was to test the components of physical condition which included speed as measured by a 20 meter sprint, leg power as measured by an upright jump, flexibility as measured by sit and reach, abdominal muscle strength as measured by sit ups, muscle strength arm as measured by push ups, agility as measured by running 4x5 meters, and aerobic endurance as measured by MFT. Based on the results

of the analysis of the 20 meter running test data, the results were "enough" with a percentage of 43.3%, the vertical jump test obtained "good" results as much as 53.4%, the flexibility test obtained a "less" percentage of 50%, the abdominal muscle strength test obtained results "good" percentage 40%, arm muscle strength test obtained "good" percentage 33.3%, agility test obtained "very good" percentage 33.3% and aerobic endurance partially obtained results "very good" percentage 30%.

1. Pendahuluan

Permainan bulu tangkis merupakan salah satu permainan yang digemari masyarakat dapat dimainkan dengan satu lawan satu (single) atau dua lawan dua (double). Permainan ini menggunakan raket untuk memukul dan Shuttlecock sebagai sasaran pukulan. Lapangan permainan badminton memiliki bentuk segi empat dan ditengahnya dibatasi net untuk memisahkan daerah permainan sendiri dan permainan lawan. Permainan badminton tujuannya untuk berusaha menjatuhkan Shuttlecock di area permainan lawan dan berusaha untuk melindungi area permainan sendiri dari serangan lawan.

Bulutangkis dibagi menjadi 5 partai kategori pertandingan diantaranya: tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran. Semua partai menggunakan sistem "pemenang dua dari tiga set" (best of three) yang masing-masing diraih dengan mencapai nilai 21 angka secara rally point. Permainan bulu tangkis bisa dimainkan pada dalam gedung juga luar gedung. Pendidikan adalah faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia pada global, sebab dengan adanya pendidikan manusia bisa berbagi pengetahuan, keterampilan serta kreativitas yang dimilikinya. Pendidikan keberhasilannya sangat dipengaruhi oleh keberhasilan pada proses pembelajaran. Proses kepelatihan terjadi karena hubungan antara pelatih dan atlet. Pelaksanaan pembangunan nasional pendidikan jasmani mempunyai peran penting terutama dalam menaikkan kualitas sumber daya manusia yang dilakukan asal aneka macam kegiatan jasmani, sebagai akibatnya badan akan

menjadi sehat serta bugar. Prestasi olahraga tidak terlepas berasal unsur kondisi fisik. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima serta bermanfaat menunjang kegiatan olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima (Trihadi, 2016: 50).

Perkembangan badminton asal waktu ke waktu semakin pesat, hal ini dikarenakan makin tingginya keterampilan penguasaan teknik dari para pemainnya. memakai keterampilan teknik yang tinggi akan memberikan permainan yang berkualitas. buat mendapatkan penguasaan keterampilan yang baik, maka sejak dini atlet sudah diberikan pelatihan teknik dasar, sehingga menggunakan teknik dasar yang telah dimiliki pemain akan mampu mengembangkan keterampilan bulutangkis di masa yang akan tiba.

Aktivitas di lakukan klub forza yunior diadakan secara rutin setiap hari selasa, kamis, dan sabtu. Pengampu kegiatan pembinaan badminton adalah pembinaan yang berpengalaman. Bermain badminton tidak hanya mengutamakan teknik permainan saja, namun pula menyangkut perilaku, posisi, dan langkah kaki yang sempurna menjadi dasar sebelum memulai aksi di lapangan. perilaku dan posisi berdiri pada lapangan harus sedemikian rupa, sehingga berat badan tetap berada di kedua kaki dan tetap menjaga keseimbangan tubuh. menggunakan perilaku yang baik dan tepat itu, bisa secara cepat bergerak ke segala penjuru lapangan permainan. Footwork atau langkah kaki adalah dasar buat mampu menghasilkan pukulan berkualitas yaitu jika dilakukan pada posisi baik. buat mampu memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus mempunyai kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak mampu dicapai jika footwork tidak teratur.

Teknik dasar permainan bulu tangkis teknik dasar yang wajib dikuasai sang pemain bulu tangkis merupakan teknik memegang raket, teknik langkah kaki teknik pukulan sikap berdiri. asal seluruh teknik yang harus di kuasai seseorang pemain bulu tangkis, teknik yang paling utama ialah teknik memukul Shuttlecock karena dengan memukul Shuttlecock pemain mampu mendapatkan poin. ada beberapa teknik dasar

pukulan pada permainan bulu tangkis yang mencakup, servis, overhead, smash, dropshoot, netting, forehand dan backhand. Selain wajib menguasai teknik dasar permainan badminton, atlet juga wajib mempunyai kemampuan fisik yang baik. sebab kemampuan fisik yang baik bisa menunjang perkembangan kemampuan pemain menjadi lebih baik. Kemampuan fisik terbentuk berasal aneka macam unsur yang terdiri dari kecepatan, kelentukan, kekuatan, kelincahan, serta daya tahan memberikan sumbangan yang besar terhadap pemain badminton. Teknik-teknik dasar permainan badminton wajib terlebih dahulu dikuasai oleh setiap pemain badminton. Membutuhkan saat yang tidak singkat dan proses panjang supaya keterampilan gerak atlet pada bermain bulu tangkis bisa menguasai dengan baik. oleh karena itu, atlet harus dilatih buat bisa menaikkan keterampilan dalam bermain badminton, dan diharapkan acara latihan yang telah disusun dengan baik sehingga keterampilan bermain bulu tangkis semakin semakin tinggi.

Badminton supaya prestasi tercapai maksimal faktor penting yang wajib dilatih yaitu: latihan teknik, latihan fisik, latihan strategi,serta latihan mental. Latihan teknik Bila tidak diimbangi menggunakan latihan fisik maka pencapaian prestasi tidak akan tercapai. Selain itu saat ini pada klub forza yunior, atlet klub forza yunior sebagai akibatnya kondisi fisik yang baik sangat diperlukan. menggunakan waktu yang terbatas, pastinya atlet tidak akan mempunyai teknik, kondisi fisik, serta mental yang baik tanpa melakukan latihan sendiri pada luar waktu aktivitas latihan. Latihan akan menyampaikan dampak positif bagi pelaku jika dilakukan menggunakan rutin frekuensi latihan minimal 3 kali seminggu.

Berdasarkan observasi, pada tanggal 23 agustus 2021 di PB Forza Yunior Grobogan, masih terdapat 12 orang pemain dari 18 orang yang buruk efek berlebihan baik pada melakukan smash. Kondisi fisiknya kurang bagus, sehingga perkenaan pada shuttlecock kurang sempurna, contohnya tangan kurang diluruskan pada ketika memukul, bahkan masih banyak pemain di ketika melakukan smash, shuttlecock menyangkut pada net dan bahkan keluar lapangan. Kemampuan pukulan dasar

smash masih kurang, baik kecepatan juga ketepatannya. pada waktu bermain, sebagian besar yang akan terjadi smash yang dilakukan oleh atlet terlalu melebar ke kanan serta ke arah kiri, sebagai akibatnya pukulan smash yang seharusnya membuat poin buat diri sendiri, justru malah lebih banyak membuat poin buat lawan. Seharusnya pukulan smash bisa menjadi lima senjata bagi setiap pemain buat mematikan permainan lawan serta mendapatkan point. Pola latihan smash juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak di latihan fisik serta game.

Materi-materi waktu latihan banyak ditekankan pada teknik dasar dan permainan saja maka hal ini dirasa kurang pada latihan. pelatih juga belum pernah menyampaikan tes kondisi fisik buat mengetahui gambaran kondisi fisik atlet pada mengikuti latihan badminton. pelatih harus mengetahui bahwa kondisi fisik antara atlet satu menggunakan atlet lain mempunyai kemampuan yang berbeda-beda. Pentingnya mengetahui profil kondisi fisik badminton klub forza yunior seharusnya segera disadari oleh pb badminton klub forza yunior pelatih dan atlet bulu tangkis. pelatih seharusnya bisa selalu mengontrol keadaan kondisi fisik para atlet bulutangkis supaya bisa mengetahui komponen fisik apa yang kurang dan wajib diperbaiki pada program latihan.

Dengan mengetahui profil kondisi fisik atlet badminton, maka mampu menjadi acuan pada menyusun program latihan, sehingga program latihan bisa terprogram, terukur, serta berkala dengan baik dan bisa dilakukan oleh semua badminton klub forza yunior. Setiap aspek yang mempengaruhi setiap pemain bulu tangkis dalam pertandingan dapat diperbaiki, serta profil kondisi fisik para atlet badminton semakin baik, sehingga mampu memunculkan atlet dan prestasi bisa tercapai. sesuai kenyataan yang akan terjadi observasi dilapangan maka penulis mengadakan penelitian menggunakan judul "Profil kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yunior Tahun 2021".

S : Standar deviasi

Langkah kesimpulan ialah menganalisis data pada lakukan semenjak sebelum memasuki lapangan, selama pada lapangan sehabis terselesaikan lapangan (Sugiyono, 2018:333) buat menarik kesimpulan dari penelitian yg dilakukan. analisis data yang digunakan berasal penelitian ini memakai teknik analisis deskriptif kuantitatif menggunakan persentase. rumus yang digunakan ialah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N}$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 20 meter Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yunior Tahun 2021

Nilai	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
5	sangat baik	8.2 ke atas	0	0,00
4	Baik	7.5 – 8.1	1	3,40
3	Cukup	6.8 – 7.4	13	43,30
2	Kurang	6.1 – 6.7	7	23,30
1	sangat kurang	0 – 6	9	30,00
	Total		30	100.00

Tabel 2 diatas menunjukkan kemampuan lari 20 meter. Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yunior Tahun 2021. Berdasarkan tabel diatas

diketahui bahwa 0 atlet (0,0%) dikategorikan sangat baik, 1 atlet (3,34%) dikategorikan baik, 13 atlet (43,3%) dikategorikan cukup, 3 atlet (23,3%) dikategorikan kurang, dan 9 atlet (30,0%) dikategorikan sangat kurang. Berdasarkan keterangan tersebut diketahui bahwa sebagian besar kemampuan lari 20 meter Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yunior Tahun 2021 dikategorikan cukup.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Loncat Tegak Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yunior Tahun 2021

Nilai	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
5	sangat baik	58 ke atas	3	10,00
4	Baik	49 – 57	16	53,40
3	Cukup	40 – 48	9	30,00
2	Kurang	31 – 39	1	3,30
1	sangat kurang	0 – 30	1	3,30
	Total		30	100.00

Tabel 3 diatas menunjukkan kemampuan loncat tegak Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yunior Tahun 2021. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 3 atlet (10,0%) dikategorikan sangat baik, 16 atlet (53,40%) dikategorikan baik, 9 atlet (30,0%) dikategorikan cukup, 1 atlet (3,3%) dikategorikan kurang, dan 3 atlet (3,3%) dikategorikan sangat kurang. Berdasarkan keterangan tersebut diketahui bahwa sebagian besar kemampuan loncat tegak Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yunior Tahun 2021 dikategorikan baik.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kelentukan Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yunior Tahun 2021

Nilai	Kategori	Interval	frekuensi	persentase
5	sangat baik	42 ke atas	1	3,30
4	Baik	37 – 41	7	23,40
3	Cukup	33 – 36	6	20,00
2	Kurang	29 – 32	15	50,00
1	sangat kurang	0 – 28	1	3,40
	Total		30	100.00

Tabel 4 diatas menunjukkan kemampuan kelentukan Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yunior Tahun 2021. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 1 atlet (3,3%) dikategorikan sangat baik, 7 atlet (23,4%) dikategorikan baik, 6 atlet (20,0%) dikategorikan cukup, 15 atlet (50,0%) dikategorikan kurang, dan 1 atlet (3,4%) dikategorikan sangat kurang. Berdasarkan keterangan tersebut diketahui bahwa sebagian besar kemampuan kelentukan Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yunior Tahun 2021 dikategorikan kurang.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yunior Tahun 2021

Nilai	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
5	sangat baik	42 ke atas	2	6,70
4	Baik	38 – 41	12	40,00
3	Cukup	34 – 37	8	26,70
2	Kurang	30 – 33	4	13,30
1	sangat kurang	0 – 29	4	13,30
	Total		30	100.00

Tabel 5 diatas menunjukkan kekuatan otot perut Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yunior Tahun 2021. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 2 atlet (6,7%) dikategorikan sangat baik, 12 atlet (40,0%) dikategorikan baik, 8

atlet (26,70%) dikategorikan cukup, 4 atlet (13,30%) dikategorikan kurang, dan 4 atlet (13,30%) dikategorikan sangat kurang. Berdasarkan keterangan tersebut diketahui bahwa sebagian besar kekuatan otot perut Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yuniior Tahun 2021 dikategorikan sangat baik.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yuniior Tahun 2021

Nilai	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
5	sangat baik	46 ke atas	4	13,30
4	Baik	40 – 45	10	33,30
3	Cukup	34 – 39	6	20,00
2	Kurang	28 – 33	9	30,00
1	sangat kurang	0 – 27	1	3,40
	Total		15	100.00

Tabel 6 diatas menunjukkan kekuatan otot lengan Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yuniior Tahun 2021. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 4 atlet (13,30%) dikategorikan sangat baik, 10 atlet (33,30%) dikategorikan baik, 6 atlet (20,00%) dikategorikan cukup, 9 atlet (30,00%) dikategorikan kurang, dan 1 atlet (3,40%) dikategorikan sangat kurang. Berdasarkan keterangan tersebut diketahui bahwa sebagian besar Kekuatan Otot Lengan Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yuniior Tahun 2021 dikategorikan cukup.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelincahan Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yuniior Tahun 2021

Nilai	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
5	sangat baik	12,92 ke atas	10	33,30
4	Baik	12,35 – 12,91	4	13,30

3	Cukup	11,78 – 12,34	10	33,30
2	Kurang	11,21 – 11,77	5	16,70
1	sangat kurang	0 – 11,20	1	3,40
	Total		30	100.00

Tabel 7 diatas menunjukkan kelincahan Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yunior Tahun 2021. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 10 atlet (33,30%) dikategorikan sangat baik, 4 atlet (13,30%) dikategorikan baik, 10 atlet (33,30%) dikategorikan cukup, 5 atlet (16,70%) dikategorikan kurang, dan 1 atlet (3,40%) dikategorikan sangat kurang. Berdasarkan keterangan tersebut diketahui bahwa sebagian besar kelincahan Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yunior Tahun 2021 dikategorikan cukup.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yunior Tahun 2021

Nilai	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
5	sangat baik	37,96 ke atas	9	30,00
4	Baik	35,24 – 37,86	6	20,00
3	Cukup	32,52 – 35,14	6	20,00
2	Kurang	29,90 – 32,42	6	20,00
1	sangat kurang	0 – 29,80	3	10,00
	Total		30	100.00

Tabel 8 diatas menunjukkan daya tahan aerobik Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yunior Tahun 2021. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 9 atlet (30,00%) dikategorikan sangat baik, 6 atlet (20,0%) dikategorikan baik, 6 atlet (20,00%) dikategorikan cukup, 6 atlet (20,0%) dikategorikan kurang, dan 3 atlet (10,00%) dikategorikan sangat kurang. Berdasarkan keterangan tersebut diketahui

bahwa sebagian besar tes daya tahan aerobik Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yuniior Tahun 2021 dikategorikan baik.

Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yuniior Tahun 2021 dipengaruhi oleh aktifitas fisik, ekonomi, pola makan, istirahat, dan lingkungan sosial. Pada penelitian ini fokus pada Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yuniior Tahun 2021 memiliki rentang kategori sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang.

Hasil tes yang dilakukan di Klub Forza Yuniior Tahun 2021 nilai tes lari 20 meter diperoleh hasil sebagian besar "**cukup**" sebanyak 43,3% dengan nilai rata-rata 6,480, diketahui bahwa 0 atlet (0,0%) dikategorikan sangat baik, 1 atlet (3,34%) dikategorikan baik, 13 atlet (43,3%) dikategorikan cukup, 3 atlet (23,3%) dikategorikan kurang, dan 9 atlet (30,0%) dikategorikan sangat kurang, tes loncat tegak diperoleh hasil sebagian besar "**baik**" sebanyak 53,4% dengan nilai rata-rata 49,700, diketahui bahwa 3 atlet (10,0%) dikategorikan sangat baik, 16 atlet (53,40%) dikategorikan baik, 9 atlet (30,0%) dikategorikan cukup, 1 atlet (3,3%) dikategorikan kurang, dan 3 atlet (3,3%) dikategorikan sangat kurang, tes kelentukan diperoleh hasil sebagian besar "**kurang**" sebanyak 50% dengan nilai rata-rata 33,300, diketahui bahwa 1 atlet (3,3%) dikategorikan sangat baik, 7 atlet (23,4%) dikategorikan baik, 6 atlet (20,0%) dikategorikan cukup, 15 atlet (50,0%) dikategorikan kurang, dan 1 atlet (3,4%) dikategorikan sangat kurang, tes kekuatan otot perut diperoleh hasil sebagian "**baik**" sebanyak 40% dengan nilai rata-rata 36,066, diketahui bahwa 2 atlet (6,7%) dikategorikan sangat baik, 12 atlet (40,0%) dikategorikan baik, 8 atlet (26,70%) dikategorikan cukup, 4 atlet (13,30%) dikategorikan kurang, dan 4 atlet (13,30%) dikategorikan sangat kurang, tes kekuatan otot lengan diperoleh hasil sebagian besar "**baik**" sebanyak 33,3% dengan nilai rata-rata 38,133, diketahui bahwa 4 atlet (13,30%) dikategorikan sangat baik, 10 atlet (33,30%) dikategorikan baik, 6 atlet (20,00%) dikategorikan cukup, 9 atlet (30,00%) dikategorikan kurang, dan 1 atlet (3,40%)

dikategorikan sangat kurang, tes kelincahan diperoleh hasil sebagian besar “**sangat baik**” sebanyak 33,3% dengan nilai rata-rata 12,530, diketahui bahwa 10 atlet (33,30%) dikategorikan sangat baik, 4 atlet (13,30%) dikategorikan baik, 10 atlet (33,30%) dikategorikan cukup, 5 atlet (16,70%) dikategorikan kurang, dan 1 atlet (3,40%) dikategorikan sangat kurang, dan tes daya tahan aerobik diperoleh sebagian besar dikategorikan “**sangat baik**” sebanyak 30% dengan nilai rata-rata 35,450, diketahui bahwa 9 atlet (30,00%) dikategorikan sangat baik, 6 atlet (20,0%) dikategorikan baik, 6 atlet (20,00%) dikategorikan cukup, 6 atlet (20,0%) dikategorikan kurang, dan 3 atlet (10,00%) dikategorikan sangat kurang. Sedangkan keseluruhan nilai tes diperoleh 58 dengan kategori :“**cukup**” dan hasil presentase 28%.

Apabila faktor-faktor yang mempengaruhi kekurangan jika diimbangkan dengan pola hidup yang sehat mungkin atlet Badminton Pada Klub Forza Yuniior Tahun 2021 akan lebih baik. Selain itu diperoleh informasi banyak atlet yang belum makan terlebih dahulu. Padahal untuk melaksanakan tes kondisi fisik akan membutuhkan banyak tenaga, sehingga anak yang belum makan terlebih dahulu tenaganya juga akan kurang maksimal untuk melakukan tes kondisi fisik. Jadi pengaruh tersebut akan mempengaruhi hasil dari tes kondisi fisiknya. Kondisi fisik juga dipengaruhi oleh kebiasaan hidup dan lingkungan yang ada di sekitar kita, baik itu lingkungan fisik maupun lingkungan mental. Kebiasaan hidup tidak sehat seperti merokok, makan-makanan berlemak membuat organ-organ tubuh melemah, sehingga mengakibatkan penurunan pada kondisi fisik dan kondisi fisik akan menurun. Sedangkan kebiasaan hidup yang sehat merupakan kebiasaan yang melaksanakan rutinitas olahraga secara teratur. Kondisi fisik sangatlah penting tidak hanya bagi seorang atlet tetapi juga pada setiap manusia, dikarenakan kebugaran jasmani selain untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga juga menjaga kondisi tubuh dari penyakit.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang survei tingkat kebugaran jasmani Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yunior Tahun 2021 diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Tes lari 20 meter diperoleh hasil dalam kategori "cukup" sebanyak 43,3% dengan nilai rata-rata 6,480, tes loncat tegak diperoleh hasil dalam kategori "baik" sebanyak 53,4% dengan nilai rata-rata 49,700, tes kelentukan diperoleh hasil dalam kategori "kurang" sebanyak 50% dengan nilai rata-rata 33,300, tes kekuatan otot perut diperoleh hasil dalam kategori "baik" sebanyak 40% dengan nilai rata-rata 36,066, tes kekuatan otot lengan diperoleh hasil dalam kategori "baik" sebanyak 33,3% dengan nilai rata-rata 38,133, tes kelincahan diperoleh hasil dalam kategori "sangat baik" sebanyak 33,3% dengan nilai rata-rata 12,530 dan daya tahan aerobik di peroleh dalam kategori dikategorikan "sangat baik" sebanyak 30% dengan nilai rata-rata 35,450.

5. Referensi

- Cahyani, Nan Tiara, dan Siswati Siswati. (2020). "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kontrol Diri pada Remaja Pria Atlet Sepak Bola di Kota Pati". *Jurnal Empati* 9.5 (2020): 423-430.
- Amrullah, S. 2021 . Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pbv Ibvos Tahun 2021. *Journal Active of Sport* , Volume 1 Nomer 1 2021 Hal 10-18.
- Anung Baskoro Budi Nugroho. 2010. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010. Skripsi. Fik Uny.
- Arikunto, S. 2010 . Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan praktik. Jakarta: Rinneka Cipta.
- Basri, H. 2021 . Analisis Power Otot Lengan Kelentukan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Pukulan Lob Permainan Bulutangkis. *Paradigma*, Vol 18 No 2 Hal 44-61.
- Emral. 2017 . Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. Depok: Kencana.

- Fenanlampir, A. 2015 . Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Kuswahyudi. 2017 . Profil Kebugaran Jasmani Anggota Klub Petaque Fio Unj. Volume 02 Nomer 01 Tahun 2017.
- Maliki, O. 2016 . Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. Jendela Olahraga, Volume 2 Nomer 2 juli 2017.
- Masrun. 2020 . Profil Kondisi Fisik Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh. Jurnal Patriot, Nolume 2 Nomer 4.
- Muhammad Yuzar Ismantara. 2015. Profil Kondisi Fisik Atlet Puslatkot Porda Bulutangkis di Kota Yogyakarta Tahun 2015. Skripsi Tidak Diterbitkan.
- Neolaka, A. 2014 . Metode Penelitian dan Statistik. Bandung: Pt Remaja Rosda Karya.
- PB PBSI. 2005. Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis. <http://bulutangkis.com/mod.php?mod=userpage&menu> diakses 24 Juni 2013.
- Poernomo. 1981. Tinggi Badan. Diambil dari: <http://dwieratmanto.blogspot.com>. (Diunduh 2 Juni 2015).
- Sarwono, J. 2010 . Belajar Statistik Menjadi Mudah dan Cepat. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sugiyono. 2018 . Metode Penelitian Kombinasi. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sukadiyanto. 2011. Pengantar Terori dan Metodologi melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. 2021 . Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Remaja Wanita Sriwijaya. journal of sport , Volume 1 Nomor 1 Hal 1-7.
- Trihadi. 2016 . Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis. Jurnal Olahraga Prestasi, Volume12,Nomer 1. Hal49-62.
- Umar. 2020 . Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Padang Adios Club. Jurnal Perfoma Olahraga, Volume 5 Nomer 1 Hlm 12-17.
- Wiarso, G. 2013 . Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kebugaran. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. 2015 . Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Zuldafrial. 2012 . Penelitian Kuantitatif . Yogyakarta: Media Perkasa.