

**SURVEI KONDISI FISIK BULUTANGKIS PADA ATLET PB WISTRA SURUH
TASIKMADU KABUPATEN KARANGANYAR TAHUN 2024**

Jeka Gian Nur Saputra¹, Rendra Agung Prabowo², Kodrad Budiyo³
Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

¹ jekagiansaputra@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) Mengetahui kondisi fisik pada Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar Tahun 2024. (2) Mengetahui kategori kondisi fisik Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar Tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar Tahun 2024 sejumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar Tahun 2024 melaksanakan tes pengukuran meliputi : Sit and Reah, Lari 40 meter, *Hand Grip Dynamometer Test*, *footwork test*, *vertical jump*, dan *bleep test*. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 20 November 2024. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) kondisi fisik pemain dari hasil tes pengukuran, kelentukan rata-rata 13,9, kecepatan rata-rata 5,6, kekuatan rata-rata 47,1, kelincahan rata-rata 12,67, daya ledak rata-rata 44,4, dan daya tahan rata-rata 45,56. 2) Kategori kondisi fisik siswa Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar termasuk kategori cukup. Berdasarkan dari kategori “baik sekali” sebesar 3%, “baik” sebesar 30%, “cukup” sebesar 30%, “kurang” sebesar 30%, dan “kurang sekali” sebesar 7%.

Kata kunci: kondisi fisik, Bulutangkis

Abstract

The aims of this research are: (1) To find out the physical condition of the PB Wistra Ordered Tasikmadu Athlete in Karanganyar Regency in 2024. (2) To find out the physical condition category of the PB Wistra Ordered Tasikmadu Athlete in Karanganyar Regency in 2024. The research method used is quantitative research using descriptive methods. The subjects in this research were 30 PB Wistra Athlete Orders in Tasikmadu, Karanganyar Regency in 2024. Data collection techniques to obtain the data needed in this research use tests and measurements. In this research, PB Wistra athletes ordered Tasikmadu Karanganyar Regency in 2024 to carry out measurement tests including: Sit and Reah, 40 meter run, Hand Grip Dynamometer Test, footwork test, vertical jump, and bleep test. Data collection was carried out on November 20 2024. The data analysis technique uses quantitative descriptive analysis expressed in percentage form. Based on the research results, it shows that 1) the physical condition of the players from the results of measurement tests, average flexibility 13.9, average speed 5.6, average strength 47.1, average agility 12.67, average explosive power -average 44.4, and average endurance 45.56. 2) The physical condition category of the PB Wistra Athlete Students in Tasikmadu, Karanganyar Regency is in the fair category. Based on the categories "very good" at 3%, "good" at 30%, "fair" at 30%, "poor" at 30%, and "very poor" at 7%.

Keywords: physical condition, badminton

**PENDAHULUAN**

Faktor kondisi fisik sangat berpengaruh dibandingkan dengan faktor lainnya, karena dengan kondisi fisik yang baik, seorang atlet dapat menunjukkan efisiensi yang maksimal dalam hal teknik, taktik dan lainnya. Hal ini senada dengan (Sidik et al., 2019) bahwa kondisi fisik merupakan komponen penting dan menjadi dasar untuk mengembangkan dan meningkatkan keterampilan teknik, taktis, strategis dan mental atlet. Menurut (Aditria & Widodo, 2022) kondisi fisik merupakan salah satu unsur wajib yang juga dapat dikatakan prasyarat yang sangat diperlukan sebagai usaha dalam meningkatkan prestasi olahraga, bahkan kondisi fisik berkedudukan sebagai landasan titik mula suatu olahraga prestasi bagi seorang atlet itu sendiri. Menurutnya untuk mendapatkan kondisi fisik yang optimal seorang atlet diminta untuk melakukan latihan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan tetap berpedoman serta memperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan.

Manfaat yang diperoleh atlet dalam kondisi fisik yang optimal adalah konsentrasi yang baik sehingga dapat mengikuti instruksi pelatih dengan baik dalam latihan dan pertandingan serta daya tahan tubuh yang baik sehingga dapat mengikuti program latihan dengan benar dan tampil maksimal. Oleh karena itu, analisis kondisi fisik sangat membantu pelatih dalam memantau kondisi atlet yang akan turun dalam kompetisi, sehingga pelatih memiliki data yang bisa digunakan sebagai acuan dalam menentukan program latihan yang dibuat. Menurut (Ridwan, 2020) karena kondisi fisik merupakan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi, maka berarti bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga, salah satunya olahraga bulutangkis.

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak digemari oleh masyarakat Indonesia. Bahkan masyarakat Indonesia sudah melekat kecintaanyaterhadap cabang olahraga ini. Sepuluh tahun terakhir ini perbulutangkisan Indonesia mengalami prestasi pasang-surut, dimana hampir setiap event kejuaraan bulutangkis dunia mendapat prestasi yang kurang menggembirakan (Ismanto, 2012: 12).

Dalam pencapaian prestasi olahraga bulutangkis, kondisi fisik sangat dibutuhkan terutama pada saat pertandingan untuk mendapat fisik yang baik maka hal itu dapat terwujud melalui latihan yang sistematis, terencana, terus menerus, dan meningkat.



Pembinaan bulutangkis pada dasarnya lebih menekankan kepada pelatihan kondisi fisik dan teknik, sedangkan untuk mencapai performa atlet yang maksimal dibutuhkan kombinasi latihan antara latihan fisik dan teknik.

Pembinaan olahraga yang tepat dan benar perlu dilakukan dengan proses dan tahapan waktu yang tepat. Sehingga prestasi olahraga di Indonesia dapat lebih baik. Upaya yang perlu dilakukan oleh pengurus olahraga di Indonesia perlu mendirikan tempat pembinaan olahraga yang mempunyai target untuk meraih prestasi agar nantinya dapat ditemukan bibit- bibit atlet yang berbakat di setiap cabang olahraga. Dengan begitu bibit-bibit atlet tersebut dapat dibina lagi secara bertahap secara maksimal sehingga nanti dapat meraih prestasi yang diinginkan.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat, hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya gedung dan lapangan bulutangkis yang dibangun secara permanen baik di desa maupun di kota. Setiap gedung atau lapangan bulutangkis biasanya terdapat beberapa klub dengan berbagai macam nama klub dan pemain yang berbeda. klub yang berlatih di lapangan atau gedung bulutangkis mempunyai tujuan yang berbedabeda, ada yang mempunyai tujuan latihan bulutangkis sekedar mengisi waktu luang dan berkeringat dengan bermain bulutangkis, dan ada pula yang bertujuan berlatih untuk berprestasi dengan mencari bakat-bakat atlet yang dikembangkan dengan latihan bulutangkis usia dini, serta peningkatan melalui pendekatan ilmiah terhadap ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait.

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 dilapanganlapangan 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.

Bulutangkis merupakan olahraga yang membutuhkan daya tahan keseluruhan, di samping menunjukkan ciri sebagai aktifitas jasmani yang memerlukan kemampuan anaerobik, jika disimak dari aspek pelaksanaan stroke satu-persatu. Namun rangkaian



kegiatan secara keseluruhan yang 6 dilaksanakan dalam suatu permainan, menunjukkan sifat sebagai cabang anaerobik-aerobik dominan. Ciri ini disimpulkan dari sifat cabang olahraga bulutangkis berdasarkan tuntutan kondisi fisik. Tidak dipungkiri bahwa cabang olahraga bulutangkis memerlukan kecepatan dan mobilitas pergerakan dengan egillitas yang biasanya dimanfaatkan untuk menutup lapangan, atau untuk mengejar shuttlecock ke segala arah. Pergerakan cepat dan disusul dengan perubahan arah, baik ke depan net sisi kanan, depan net sisi kiri, samping kanan, samping kiri, belakang sisi kanan dan kiri. Dalam permainan bulutangkis sering pemain mengalami kelelahan karena star yang terlalu cepat atau karena berhenti dan berubah arah gerakan.

Begitu pentingnya peranan tingkat kondisi fisik dalam menentukan hasil tes tersebut, selain mempraktikkan seluruh kompenen tes dengan serius, atlet juga harus bekerja keras untuk mendapatkan hasil yang maksimal untuk mengukur tingkat kondisi fisik dalam diri atlet tersebut. Oleh karenanya perlu penentuan dosis latihan yang tepat agar kondisi fisik dari masing-masing siswa dapat terjaga. Semua yang berkaitan dengan kondisi fisik di dalam bidang prestasi tentunya sangat berpengaruh.

TINJAUAN PUSTAKA

Permainan bulutangkis merupakan permainan individual yang dapat dimainkan dengan cara tunggal yaitu satu orang melawan satu orang atau ganda yaitu dua orang melawan dua orang dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok sebagai objek yang dipukul, lapangan permainan berbentuk persegi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan (Herman Subardjah, 2000: 3). Pada cabang olahraga permainan bulutangkis ada dua macam kondisi yaitu: kondisi umum untuk mencapai keadaan fit secara keseluruhan dan kondisi khusus untuk permainan bulutangkis (James Poole, 2008: 126).

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang terdiri dari beberapa komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan mudah dalam hal peningkatan dan pemeliharannya. Kondisi fisik menjadi persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda. Menurut (Sidik et al., 2019) ada 4 macam komponen kondisi fisik, di antaranya adalah fleksibilitas/kelenturan, kecepatan gerak atau dikenal dalam bentuk SAQ (*Speed-Agility-Quickness*), kekuatan (*strength*), dan daya tahan (*endurance*).



Pada seorang atlet bulutangkis sangat dibutuhkan dan dituntut untuk mengembangkan komponen (kondisi fisik) seperti daya tahan otot, kecepatan kardiovaskular, power dan kecepatan agar menjadi ideal. Dengan kelincihan seseorang mampu mengubah posisi di area tertentu, dan seseorang yang bisa atau mampu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi yang dikordinasi, Sapta Kunta Purnama, (2010:1). Dengan begitu M Sajoto (1995: 9) mengatakan bahwa demikian diperlukan tingkat kelincihan yang baik untuk seorang atlet bulutangkis.

METODE

Metode penelitian ini merupakan penelitian survei dengan analisis deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Pusat latihan PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar. Waktu dilaksanakan penelitian 1 kali pertemuan dengan dilakukan metode tes. Populasi atau sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar. Teknik pengambilan ini dinamakan Total Sampling maka jumlah sampel pada peneliti ini sebanyak 30 orang atlet dari seluruh atlet yang PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian ini didapatkan dari tes kondisi fisik dengan peserta tes siswa Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar. Dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran kemampuan atlet Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar yang berupa kemampuan *Sit and Reach*, Lari 50 meter, *Shuttle run*, *Cooper Test*, *Back and Leg Dynamometer*, dan koordinasi mata kaki.

Deskriptif statistik kondisi fisik siswa Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar didapat skor terendah (minimum) 228,65, skor tertinggi (maksimum) 365,67, rata-rata (mean) 300,00, nilai tengah (median) 302,256, dan standar deviasi (sd) 29,876. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Atlet Putra Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar

Statistik	
N	30
Mean	300,000
Median	302,256



Std. Dev	29,876
Max	365,67
Min	228,65

Sumber : Hasil Penelitian

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kondisi fisik siswa Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik siswa Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$344,81 < X$	Sangat Baik	1	3%
2	$314,93 < X \leq 344,81$	Baik	9	30%
3	$285,06 < X \leq 314,93$	Cukup	9	30%
4	$255,18 < X \leq 285,06$	Kurang	9	30%
5	$X \leq 255,18$	Kurang Sekali	2	7%
Jumlah			30	100%

Sumber : Hasil Penelitian

Frekuensi Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar pada kategori “sangat baik” sebesar 3% (1 orang), baik “30%” (9 orang), cukup “30%” (9 orang), kurang “30%” (9 orang), dan kurang sekali “7%” (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 300,00 kondisi fisik atlet putra Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar dalam kategori “cukup”.

PEMBAHASAN

Tingkat kondisi fisik atlet putra Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar di pengaruh oleh aktivitas fisik, ekonomi, pola makan, istirahat dan lingkungan. Pada penelitian ini kondisi fisik siswa Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar memiliki rentang katogori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali.

Kondisi fisik atlet putra Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar berdasarkan nilai T-skor berada pada kategori “sangat baik” sebesar 3% (1 orang), “baik” sebesar 30% (9 orang), “cukup” sebesar 30% (9 orang), “kurang” sebesar 30% (9 orang), dan “kurang sekali” sebesar 7% (2 orang). Kondisi fisik menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, strategi dan taktik bermain bulutangkis. Pola latihan



siswa Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar yang tak terkontrol sangat berpengaruh pada hasil tes kondisi fisik. Karena banyak siswa yang hanya berlatih sekali kali dalam seminggu tanpa menambah latihan sendiri di luar jam latihan ekstrakurikuler. Untuk sarana dan prasarana sudah cukup baik, sehingga dapat menambah motivasi latihan pada atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tes kondisi fisik Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar, diperoleh informasi banyak siswa 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 maksimal untuk melakukan tes kondisi fisik. Jadi pengaruh tersebut akan mempengaruhi hasil tes kondisi fisik. Pelatih Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar perlu memberikan latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik pemain. Pemain yang baik dan menarik akan terwujud apabila setiap pemain dapat menguasai teknik dasar, taktik dan strategi dalam permainan bulutangkis.

Untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik, taktik dan strategi setiap pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik pula. Seorang pemain yang mempunyai kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan di antaranya dapat menyelesaikan program latihan tanpa kendala yang berarti, stamina lebih terjaga atau tidak mudah lelah saat latihan maupun pertandingan. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisik siswa Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar saat latihan. Hal ini sangat penting karena untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik atlet sehingga dapat mencapai prestasi yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Kondisi fisik siswa Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar menunjukkan kondisi fisik yang cukup. Berdasarkan dari hasil tes pengukuran,



- kelentukan rata-rata 13,9, kecepatan rata-rata 5,6, kekuatan rata-rata 47,1, kelincahan rata-rata 12,67, daya ledak rata-rata 44,4, dan daya tahan rata-rata 45,56.
2. Kategori kondisi fisik siswa Atlet PB Wistra Suruh Tasikmadu Kabupaten Karanganyar termasuk kategori cukup. Berdasarkan dari kategori “baik sekali” sebesar 3%, “baik” sebesar 30%, “cukup” sebesar 30%, “kurang” sebesar 30%, dan “kurang sekali” sebesar 7%

REFERENSI

- Amung Ma'mun, Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Hardiansyah S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *J MensSana*. 2018;3(1):117-123
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Hidayat, Syarif. (2014). *Pelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ismaryati. (2009). *Test dan Pengukuran Olahraga*. Solo: LPP dan UPT UNS.
- James Poole. (2008). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.
- Muhamad Yuzar Ismantara. (2015). Profil kondisi fisik atlet PUSLATAKOT PORDA Bulutangkis di Kota Yogyakarta Tahun 2015. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta
- Tony Grice. (2004). *Bulutangkis: Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada