

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS DI PERSATUAN BULU TANGKIS SE- KECAMATAN GENUK

Haryo Dwi Kusumo

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research is quantitative with a type of quantitative descriptive analysis and uses a survey method with a test and measurement approach. The population of all PB badminton athletes in Genuk District and the sample is 14 players with purposive sampling technique. The test instrument uses 5 tests of physical condition, strength, muscle power, speed, agility, endurance. The average results of athlete strength in PB Badminton in Genuk District are in the sufficient category with a result of 42.8%, then the average muscle power is in the less category with a result of 64.2%, then the average speed results are in the good category with a result of 50%, the average agility is in the good category with a result of 57.2% and for the average endurance athletes in PB Badminton in Genuk District is in the sufficient category with a result of 35.8%. The conclusion from this study is that the average level of physical condition of athletes in PB Badminton in Genuk District is sufficient. Suggestions for trainers can do additional exercises to maintain discipline to support the physical condition for those who are still lacking.

Keywords: *Analysis, Level of Physical Condition, Badminton.*

Abstrak

Penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis analisis deskriptif kuantitatif dan menggunakan metode survei dengan pendekatan tes dan pengukuran. Populasi seluruh seluruh atlet bulutangkis PB di Kecamatan genuk dan sampel berjumlah 14 pemain dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen tes menggunakan 5 tes kondisi fisik, kekuatan, daya otot, kecepatan, kelincahan, daya tahan. Hasil rata-rata kekuatan atlet di PB Bulu Tangkis yang ada di Kecamatan Genuk berada pada kategori cukup dengan hasil 42,8%, selanjutnya rata-rata daya otot berada pada kategori kurang dengan hasil 64,2%, selanjutnya hasil rata-rata kecepatan berkategori baik dengan hasil 50%, Rata-rata kelincahan berkategori baik dengan hasil 57,2% dan untuk rata-rata daya tahan atlet di PB Bulu Tangkis yang ada di Kecamatan Genuk berada pada kategori cukup dengan dengan hasil 35,8%. Simpulan dari penelitian ini rata-rata tingkat kondisi fisik atlet di PB Bulu Tangkis yang ada di Kecamatan Genuk cukup. Saran bagi pelatih dapat melakukan latihan tambahan untuk menjaga kedisiplinan untuk mendukung kondisi fisik bagi yang masih kurang.

Kata kunci : Analisa, Tingkat Kondisi Fisik, Bulutangkis.

PENDAHULUAN

Olahraga bertujuan memelihara, meningkatkan kondisi fisik. Menurut fisiologi olahraga adalah rangkaian gerakan tubuh teratur, terencana secara sadar untuk meningkatkan prestasi sesuai dengan tujuan olahraga tersebut (Prativi, GO, Soegiyanto dan Sutardji, 2013:33).

Untuk bermain bulutangkis dengan baik, Anda perlu meningkatkan kondisi fisik Anda harus meningkatkan dan meningkatkan kondisi fisik para pemainnya. Agar seorang pemain bulu tangkis dapat tampil maksimal, ia harus memiliki kematangan fisik, teknis, mental, dan penguasaan yang sempurna. Untuk melakukan yang terbaik di dunia olahraga, empat dasar harus dijalankan dengan benar tergantung pada olahraganya. Kondisi fisik memburuk lebih cepat daripada pertumbuhan ketika tidak diberikan pendidikan (Kemendiknas, Wiyandono, 2016:3). Dalam permainan bulu tangkis, dari 10 komponen yang ada, enam komponen fisik berperan penting dalam menunjang kondisi fisik atlet bulu tangkis yaitu kecepatan, kelenturan, kekuatan, power, kelincahan dan daya tahan aerobik (Fajr, 2019:3). Ada macam-macam teknik dasar memukul dalam permainan bulu tangkis, antara lain *overhead, smash, servis, dropshoot, forehand, net dan backhand*. Kemampuan fisik bagi atlet yang bagus dapat membantu perkembangan skill pemain ke arah yang lebih baik.

Untuk Pemerintah di Kota Semarang menerapkan aturan PPKM yang membatasi kegiatan masyarakat diluar rumah. Hal tersebut membuat banyak Klub atau Persatuan Bulu tangkis di Kecamatan Genuk banyak yang libur latihan. Hasil observasi bahwa latihan sempat terhenti dikarenakan aturan PPKM yang berlaku di wilayah Semarang sehingga atlet yang mengikuti latihan di masing-masing PB di Kecamatan Genuk libur latihan dan setelah latihan dilanjutkan kembali seperti semula kondisi fisik atlet belum diketahui tingkat kebugarannya. Hal serupa juga di sampaikan oleh masing-masing pelatih yaitu “ selama liburan apakah atlet menjaga kondisi fisiknya apakah atlet melakukan latihan dirumah apa tidak ? semua itu belum diketahui dengan pasti “. Dengan demikian peneliti ingin melakukan penelitian tentang analisis kondisi fisik atlet bulutangkis di PB di Kecamatan Genuk. penelitian ini dapat membantu pelatih untuk mengetahui kondisi fisik atletnya dan juga membantu pelatih dalam penyusunan program latihan setelah latihan boleh dilakukan lagi. Berdasarkan Analisis kondisi fisik atlet Bulutangkis di Persatuan Bulutangkis di Kecamatan Genuk..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif, menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan metode survei dengan pendekatan tes dan pengukuran. Populasi dan sampel seluruh atlet bulu tangkis PB Kecamatan Genuk berjumlah 14 pemain dengan menggunakan teknik purposive sampling. Alat uji menggunakan 5 tes untuk kebugaran jasmani, kekuatan, kekuatan otot, kecepatan, kelenturan dan daya tahan.

TEKNIS ANALISIS DATA

Setelah diketahui tingkat kondisi fisik sudah diketahui selanjutnya akan di kategorikan dari sangat baik, baik, cukup, kurang, kurang sekali dan selanjutnya dipersentasikan rumus (Anas Sudijono 2012:43).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kekuatan (streght)

Tabel 4.1 Hasil Pengkategorian Kekuatan Otot

No	Interval		Frekuensi		Presentase		Kategori
	Lengan dan bahu	Perut	Lengan dan bahu	Perut	Lengan dan bahu	Perut	
1	≥ 39	≥ 48	0	0	0%	0%	Baik sekali
2	29 – 38	43 – 47	0	4	0%	28,6%	Baik
3	23 – 28	38 – 42	6	6	42,8%	42,8%	Cukup
4	19 – 22	33 – 37	4	1	28,6%	7,2%	Kurang
5	≤ 17	≤ 32	4	3	28,6%	21,4%	Kurang sekali
Jumlah			14		100%		

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

2. Daya Otot (muscular power)

Tabel 4.2 Pengkategorian Daya Otot

No	Prestasi	frekuensi	Persentase %	Kategori
1	66.04 cm	0	0%	Baik sekali
2	60.96 cm	1	7,2%	Baik
3	48.26 cm	4	28,6%	Cukup
4	33.02 cm	9	64,2%	Kurang
5	20.32 cm	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		14	100%	

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

3. Kecepatan (Speed)

Tabel 4.3 Pengkategorian Kecepatan

No	Prestasi	frekuensi	Persentase %	Kategori
1	3,58-3,91 detik	1	7,2%	Baik sekali
2	3,92-4,34 detik	7	50%	Baik
3	4,35-4,72 detik	2	14,2%	Cukup
4	4,73-5,11 detik	3	21,4%	Kurang
5	5,12-5,50 detik	1	7,2%	Kurang sekali
Jumlah		14	100%	

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

4. Kelincahan (Agility)

Tabel 4.4 Pengkategorian Kelincahan

No	Prestasi	frekuensi	Persentase %	Kategori
1	≤ 12.10	0	0%	Baik sekali
2	12.11 – 13.53	8	57,2%	Baik
3	13.54 – 14.96	3	21,4%	Cukup
4	14.97 – 16.39	3	21,4%	Kurang
5	≥ 16.40	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		14	100%	

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

5. Daya Tahan (Endurance)

Tabel 4.5 Pengkategorian DayaTahan

No	Prestasi	frekuensi	Persentase %	Kategori
1	>52.6	0	0%	Baik sekali
2	49.3 - 52.5	4	28,5%	Baik
3	43.9 - 48.7	5	35,8%	Cukup
4	39.9 - 43.3	3	21,4%	Kurang
5	33.0 - 39.2	2	14,3%	Kurang sekali
Jumlah		14	100%	

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji penelitian rata-rata kekuatan otot atlet bulu tangkis PB Kabupaten Genuk berada pada kategori sesuai dengan hasil 42,8% rata-rata kekuatan otot atlet bulu tangkis PB Kabupaten Genuk lebih rendah. Rata-rata kecepatan atlet bulutangkis PB Kabupaten Genuk sebesar 64,2% dalam kategori baik dengan hasil sebesar 50%, rata-rata mobilitas atlet bulutangkis PB Kabupaten Genuk dalam kategori baik dengan hasil sebesar 57,2%. Rata-rata daya tahan atlet bulu tangkis PB Kabupaten Genuk berada pada kategori sedang dengan hasil 35,8%.

SIMPULAN DAN SARAN

Bedasarkan hasil Analisis kondisifisik atlet Bulutangkis di Persatuan Bulutangkis di Kecamatan Genuk dapat dikatakn cukup. Saran bagi pelatih diharapkan bisa digunakan bahan evaluasi Latihan dan bisa digunakan dalam menyusun program latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fajr, F,A,A. (2019). Profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta
- Permadi, A. G. (2017). Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Pb. Pahlawan Sumenep. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 3(2), 71-80.
- Rahmani, M. (2014). *BUKU SUPER LENGKAP OLAHRAGA*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Wiyandono, G. (2016) Profil Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Usia 10-15 Tahun di PB. Tunas Pamor Temanggung Tahun 2016. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta