

# EVALUASI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS KATEGORI TUNGGAL REMAJA PUTRA DI PBSI PEMERINTAH KABUPATEN SUMENEP

Ilham Prayogo\*, Oce Wiriawan

Program Studi S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
[\\*ilham.17060474037@mhs.unesa.ac.id](mailto:*ilham.17060474037@mhs.unesa.ac.id) [ocewiriawan@unesa.ac.id](mailto:ocewiriawan@unesa.ac.id)

## Abstrak

Olahraga adalah bentuk peran fisik yang terencana untuk melatih tubuh seseorang secara jasmani dan secara rohani. Untuk memperoleh keterampilan bermain bulutangkis yang mumpuni, ada banyak faktor yang harus dibentuk dan dilatihkan kepada atlet-atlet bulutangkis. Faktor-faktor tersebut adalah kemampuan fisik, taktik, teknik, mental serta kematangan bertanding. Tujuan yang diinginkan penulis dalam penelitian ini untuk mengetahui peran kondisi fisik atlet bulutangkis kategori tunggal remaja putra PBSI PEMKAB SUMENEP. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran yang utuh tentang lingkungan sosial, atau untuk menggali atau memperjelas fenomena atau realitas social. Kondisi fisik atlet tunggal remaja putra PBSI Pemerintah Kabupaten Sumenep kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 33% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 0% (0 atlet), “sangat kurang” sebesar 66% (4 atlet).

**Kata Kunci:** Evaluasi, Kondisi fisik, Bulutangkis Sumenep

## Abstract

Sports is a form of physical role that is planned to train one's body physically and spiritually. To acquire skills and achieve high performance in badminton ,a training process is required. Exercise is methodological, sophisticated, takes time. Involves many elements, and increases many factors. The aim of the writer in this research is to know the role of the physical condition of badminton athletes in the single category of male youth in PBSI SUMENEP PEMKAB. This research uses descriptive research methods. This research is a research whose purpose is to provide a complete picture of the social environment, or the explore or clarify phenomena or social reality. Physical condition of male youth athletes PBSI Sumenep regency "very good" category is 0% (0 athletes), "good" category is 33% (2 athletes), "fair" category is 0% (0 athletes), "poor" category is 0% (0 athletes), "very poor" 66% (4 athletes).

**Keywords:** Evaluation, Physical condition, Sumenep's Badminton

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk latihan jasmani terencana yang dapat melatih tubuh secara jasmani dan rohani, aktifitas olahraga atau aktifitas fisik dilakukan dengan teratur yang melibatkan gerakan tubuh yang diulang-ulang agar bisa meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga bisa dilakukan oleh semua lapisan usia dan juga bisa setiap hari. Olahraga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan kita. Hanya dengan meluangkan waktu, kita bisa berolahraga setiap hari untuk membuat Anda lebih sehat secara mental, mengurangi stres, menjaga pikiran tetap jernih, dan merangsang kebahagiaan.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang termasuk terbaik di Asia bahkan di dunia

(Sugiarto, 2002). Olahraga bulutangkis menggunakan raket sebagai alat untuk memukul *shuttlecock* lewat atas net yang berada di tengah-tengah lapangan bulutangkis. Sebuah permainan bulu tangkis terdiri dari dua orang yang bermain satu permainan atau satu permainan, dan dua pasang permainan yang bermain ganda. Bulutangkis merupakan cabang olahraga terpopuler dan digemari di dunia terutama oleh masyarakat Indonesia, dikarenakan negara Indonesia sudah banyak mendapatkan prestasi-prestasi yang membanggakan seperti contohnya pemain nomor satu dunia yaitu Marcus Gideon dan Kevin Sanjaya sudah banyak menyumbang prestasi untuk negara Indonesia.

Keberhasilan dalam meningkatkan prestasi disebabkan oleh faktor-faktor yang saling mendukung (Azwar, 2010). Biasanya faktor yang menentukan pencapaian terbesar adalah faktor

internal dan eksternal. Faktor indogen antara lain: kesehatan fisik dan mental, penguasaan teknik yang sempurna, kondisi dan kemampuan fisik, penguasaan fisik masalah teknis, karakteristik psikologis dan kepribadian yang baik, dan kematangan kemenangan yang stabil, sedangkan faktor eksogen meliputi: pembinaan, keuangan, peralatan, perlengkapan, lokasi, koordinasi, lingkungan, prestasi pemerintah.

Dengan banyak prestasi yang didapatkan atlet Indonesia, berharap orang tua tidak meragukan jika anak-anaknya berlatih dan menyekolahkan bulutangkis agar bisa menjadi penerus atlet Indonesia di masa mendatang. Dalam olahraga bulutangkis menggunakan net, raket, dan *shuttlecock*, teknik memukul bervariasi dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat, dan disertai dengan gerakan yang menipu. Bulutangkis merupakan salah satu olahraga permainan yang membutuhkan gerak reflek dan tingkat kebugaran yang baik, maka dari itu, atlet bulutangkis dituntut mempunyai fisik yang baik dalam menunjang setiap gerakan permainan bulutangkis (Permadi, 2017).

Faktor-faktor pendukung lainnya yang tidak terlibat secara langsung tetapi diperlukan yaitu organisasi bulutangkis dalam manajemen. Induk organisasi bulutangkis yaitu Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI), manajemen yang membawahi pelatihan bulutangkis misalnya pusat pelatihan bulutangkis, klub bulutangkis, sekolah bulutangkis. Pihak pemerintah, Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI), masyarakat dan orang tua (keluarga) merupakan unsur pendukung lainnya yang berperan penting dalam proses pelatihan bulutangkis.

Semakin tinggi kemampuan kerja, semakin muda tubuh, dan semakin Anda dapat beradaptasi dengan meningkatnya tuntutan fisik dan psikologis dari situasi pelatihan dan kompetisi selanjutnya. Kondisi fisik seorang atlet juga menentukan prestasi seorang atlet, dikatakan bahwa kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam pencapaiannya. Kondisi fisik merupakan hal mutlak yang harus dimiliki atlet dalam mengembangkan dan meningkatkan performa olahraga terbaiknya, oleh karena itu segala kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan olahraga masing-masing (Supriyoko & Mahardika, 2018).

PBSI Pemerintah Kabupaten Sumenep merupakan salah satu kabupaten yang mempunyai atlet-atlet berprestasi di Jawa Timur, peneliti ingin mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bulutangkis PBSI Sumenep, karena atlet PBSI Sumenep tunggal remaja putra rata-

rata memiliki permainan yang bagus dan teknik yang mumpuni tetapi tidak lepas dari fisik yang menurun jika bermain dengan waktu yang cukup lama, sehingga permainan yang diperlihatkan oleh atlet tersebut menjadi buruk jika fisik yang menurun.

## 2. METODE PENELITIAN

Berdasarkan beberapa permasalahan maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu jenis penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran yang utuh tentang lingkungan sosial, atau menggali atau memperjelas fenomena atau realitas sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi (2002:312), metode survei merupakan metode penelitian yang biasanya melibatkan banyak subjek untuk mengumpulkan pendapat atau informasi tentang gejala selama proses penelitian.

Sampel penelitian ini adalah atlet PBSI Pemkab. Sumenep, kategori tunggal remaja putra. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) atlet yang aktif mengikuti latihan rutin PBSI Pemkab. Sumenep; (2) atlet tidak memiliki riwayat penyakit, sehat jasmani dan rohani; (3) kategori atlet yaitu tunggal remaja putra berjumlah 6 sampel; (4) atlet hadir saat pengambilan data.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data sebagai berikut : 1. Power otot tungkai (*vertical jump*); 2. Power otot lengan (*medicine ball test*); 3. Kelentukan (*sit and reach*); 4. Kekuatan otot perut (*sit up*); 5. Kecepatan (*sprint 30m*); 6. Kelincahan (*T-Test*); 7. Daya tahan (*Bleep test*) (*VO2Max*);

Langkah selanjutnya adalah menganalisis data untuk mendapatkan kesimpulan dari penelitian ini. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase dengan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif, menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : persentase yang dicari

F : frekuensi

N : jumlah responden (Sudijono, 2006:245)

## 3. HASIL

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet tunggal remaja putra PBSI Pemkab Sumenep tahun 2021, yang terdiri atas power otot tungkai (*vertical jump*), power otot lengan (*medicine ball*), kelentukan (*sit and reach*), kekuatan otot perut (*sit up*), kecepatan (*sprint 30*

m), kelincihan (*T-tes*), daya tahan (*bleep tes*). Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet tunggal remaja putra PBSI Pemkab Sumenep tahun 2021 masuk pada kriteria “sangat kurang”.

Secara detail, masing-masing komponen kondisi fisik atlet tunggal remaja putra PBSI Pemkab Sumenep yang terdiri atas power otot tungkai (*vertical jump*), power otot lengan (*medicine ball*), kelentukan (*sit and reach*), kekuatan otot perut (*sit up*), kecepatan (*sprint 30 m*), kelincihan (*T-tes*), daya tahan (*bleep tes*). disajikan pada tabel sebagai berikut:

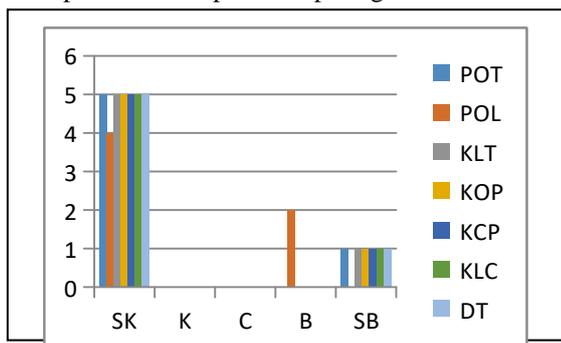
Tabel 1. Hasil rangkuman kondisi fisik atlet tunggal remaja putra PBSI Pemkab Sumenep

NO	KONDISI FISIK	KATEGORI				
		SB	B	C	K	SK
1	power otot tungkai	1				5
2	power otot lengan		2			4
3	kelentukan	1				5
4	kekuatan otot perut	1				5
5	kecepatan	1				5
6	kelincihan	1				5
7	daya tahan	1				5

Tabel 2 Hasil dilihat dari tiap pemain

No	Nama	Pot	Pol	Klt	Ko p	Kcp	Klc	Dt
1	Bagas	SB	SK	SK	SK	SK	SK	SK
2	Andre	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK
3	Romansa	SK	B	SB	SB	SK	SK	SK
4	Firman	SK	SK	SK	SK	SK	SB	SK
5	Irzam	SK	SK	SK	SK	SB	SK	SB
6	Teguh	SK	B	SK	SK	SK	SK	SK

Apabila ditunjukkan dalam bentuk grafik, maka kondisi fisik atlet tunggal remaja putra PBSI Pemerintah Kabupaten Sumenep terlihat pada gambar berikut :



Grafik 1. Hasil rangkuman kondisi fisik atlet tunggal remaja putra PBSI Pemkab Sumenep

Keterangan :

POT : Power Otot Tungkai

POL : Power Otot Lengan

KLT : Kelentukan

KOP : Kekuatan Otot Perut

KCP : Kecepatan

KLC : Kelincihan

DT : Daya Tahan

#### 4. PEMBAHASAN

Pembinaan kondisi fisik dalam permainan bulutangkis harus diperbaiki atau dikembangkan cara berlatihnya agar bisa menanggapi prestasi. Kesamaan umum kondisi fisik untuk cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan dan pengarahannya tenaga otot-otot besar adalah kekuatan dan kecepatan. Di masa sekarang pertandingan bulutangkis diperlukan persiapan yang matang. Pemain diperlukan dapat membaca kekuatan lawan tidak hanya dalam kematangan pukulan-pukulannya namun juga mengetahui kelemahan lawan. Pemain bulutangkis yang ingin meningkatkan dan mempertahankan prestasinya, harus berlatih teknik dan juga melakukan latihan fisik secara teratur.

Kondisi fisik merupakan persyaratan penting yang harus dimiliki seorang pemain dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap faktor komponen kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Bulutangkis adalah olahraga yang butuh daya tahan fisik secara keseluruhan, di samping sebagai aktifitas jasmani yang memerlukan kemampuan anaerobik, jika dilihat dari aspek pelaksanaan stroke satu-persatu. Tetapi, rangkaian aktivitas secara totalitas yang dilaksanakan dalam sesuatu game, menampilkan watak selaku cabang anaerobik-aerobik dominan. Karakteristik ini disimpulkan dari watak cabang berolahraga bulutangkis bersumber pada tuntutan keadaan raga. Tidak dipungkiri kalau cabang berolahraga bulutangkis membutuhkan kecepatan serta mobilitas pergerakan dengan egillitas yang umumnya dimanfaatkan buat menutup lapangan, ataupun buat mengejar shuttlecock ke seluruh arah.

Atlet bulutangkis dituntut mempunyai Kekuatan otot lengan yang baik, seperti halnya dengan memiliki kekuatan otot lengan yang baik maka atlet tersebut tidak akan kesulitan ketika melakukan pukulan pukulan dalam bulutangkis seperti pukulan lob yang harus menyentuh garis belakang lawan. Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen disekitar sendinya. Dengan demikian orang yang memiliki kelentukan yang baik yaitu orang yang mempunyai ruang gerak luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot yang elastis.

Latihan sit up merupakan salah satu bentuk latihan yang sasarannya mengarah pembentukan

kekuatan otot perut. Kondisi fisik yang menunjang terhadap dalam melakukan pukulan smash bulutangkis. kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dalam permainan bulutangkis, kelincahan kaki merupakan hal yang sangat penting, sebab pemain tersebut akan dapat dengan mudah untuk mengontrol keadaannya disaat melakukan teknik-teknik pukulan atau membalik secara tiba-tiba pada saat mengontrol shuttlecock. Kemampuan fisik berhubungan dengan kemampuan *VO2 Max* mempengaruhi penampilan atlet dalam gerakan-gerakan keterampilan teknik dasar bulutangkis, seperti halnya pada saat permainan rally panjang. Dengan demikian dapat dikatakan kemampuan *VO2 Max* adalah suatu persyaratan dalam pencapaian prestasi maksimal bagi atlet dalam permainan bulutangkis (Sumintarsih et al., 2015).

Pergerakan kilat serta disusul dengan pergantian arah, baik ke depan net sisi kanan, depan net sisi kiri, samping kanan, samping kiri, balik sisi kanan serta kiri. Power pula diperlukan, paling utama buat melakukan pukulan, terlebih buat pukulan serbuan. Demikian pula fleksibilitas, walaupun tidak semacam tuntunan buat senam ataupun cabang lainnya yang membutuhkan keluasaan gerak 86 persendian, bulutangkis pula membutuhkan mutu kelentukan yang baik. Kecepatan merupakan keahlian buat melaksanakan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya ataupun keahlian buat menempuh sesuatu jarak yang sesingkat-singkatnya. Bagi Harsono (2018), kecepatan merupakan keahlian buat melaksanakan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya ataupun keahlian buat menempuh sesuatu jarak dalam waktu yang sangat kilat.

Perihal ini nampak pada dikala pengambilan bola jauh yang membutuhkan lebar langkah, sehingga pemain wajib sanggup melaksanakan gerak 'split' semacam yang didemonstrasikan oleh Susi Susanti (Subardjah, 2000:17). Keadaan raga yang baik memiliki sebagian keuntungan, di antara lain atlet sanggup serta gampang menekuni keahlian yang relatif susah, tidak gampang letih kala menjajaki latihan ataupun pertandingan, program latihan bisa dituntaskan tanpa terdapatnya banyak hambatan dan bisa bisa menuntaskan latihan yang berat. Keadaan raga sangat dibutuhkan oleh seseorang atlet, sebab tanpa didukung oleh keadaan raga yang prima hingga pencapaian prestasi puncak hendak hadapi banyak hambatan serta mustahil bisa mencapai prestasi besar. Dengan terdapatnya riset ini, diharapkan pelatih serta atlet bisa mengenali status keadaan fisiknya, sehingga untuk pelatih serta atlet buat lebih melindungi serta mempertahankan keadaan fisiknya jadi lebih baik.

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan analisis data serta pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik atlet tunggal remaja putra PBSI Pemkab Sumenep kategori "sangat baik" sebesar 0% (0 atlet), kategori "baik" sebesar 33% (2 atlet), kategori "cukup" sebesar 0% (0 atlet), kategori "kurang" sebesar 25% (0 atlet), "sangat kurang" sebesar 66% (4 atlet). Hasil analisis menunjukkan kondisi fisik atlet tunggal remaja putra PBSI Pemkab Sumenep berada pada kategori "sangat kurang".

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, saran yang dapat disampaikan, antara lain: Hasil penelitian bisa sebagai bahan evaluasi untuk pelatih dalam mempersiapkan serta menyusun program latihan bagi para atlet. Untuk penelitian selanjutnya dapat menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi. Untuk atlet hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan rutin dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar mendukung kondisi fisik, untuk atlet yang kurang kondisi fisiknya.

## REFERENSI

- Azwar, S. (2010). *Fungsi dan Pengembangan Tes dan Prestasi*. Pustaka Pelajar Offset.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Permadi, A. G. (2017). Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB. Pahlawan Sumenep. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 3(2), 71–80.
- Subardjah, H. (2000). *Bulutangkis*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudijono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT Grafindo Persada.
- Sugiarto, I. (2002). *Total Badminton*. CV. Setyaki Eka Nugraha.
- Suharsimi, A. (2002). *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta.
- Sumintarsih, Saptono, T., & Mustofa, H. (2015). *Pengaruh Metode Latihan Dan Vo2 Max Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis*. Laporan Penelitian Dasar.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280–292.