

ANALISIS KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR ATLET BULU TANGKIS KATEGORI PUTRA DI KOTA SURABAYA

Awanda Faitur Rohmah*, Mochamad Purnomo

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*awanda.18168@mhs.unesa.ac.id, mochamadpurnomo@unesa.ac.id

Abstrak

Olahraga diartikan semua aktivitas fisik yang dikerjakan secara sistematis guna mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Tujuan olahraga bukan sekedar meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, melainkan dapat digunakan sebagai olahraga prestasi. Bulu tangkis ialah olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Bulu tangkis merupakan olahraga raket yang dimainkan dua atau empat orang dalam sistem tunggal dan ganda. Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan pengamatan peneliti pada saat pertandingan yang diadakan oleh PB Sony Dwi Kuncoro dan main bareng PBSI Kota Surabaya, hasil pengamatan peneliti yaitu sebagian besar atlet bulu tangkis Kota Surabaya mengalami penurunan kondisi fisik dan teknik dasarnya. Penelitian ini bermaksud mengetahui tingkat kondisi fisik dan teknik dasar bulu tangkis pada klub PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro. Jenis penelitian yang diterapkan kuantitatif dengan metode deskriptif, tujuan dari metode deskriptif ialah menciptakan deskriptif atau gambaran sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta, sifat serta antar fenomena yang diteliti mengenai tingkat kondisi fisik dan teknik dasar bulutangkis di kedua klub tersebut. Hasil dari penelitian ini membuktikan kategori tingkat kondisi fisik dan teknik dasar bulutangkis di kedua klub tersebut masih sangat lemah dan kurang, untuk itu perlu adanya tambahan latihan mengenai kondisi fisik dan teknik dasar bulu tangkis secara intensif.

Kata Kunci: Olahraga, bulu tangkis, kondisi fisik, teknik dasar bulu tangkis

Abstract

Sport is defined as all physical activities that are carried out systematically to encourage, foster, and develop physical, spiritual, also social potential. The purpose of sport is not only to improve physical health and fitness but can also be used as a sport performance. Badminton is a sport with a purpose to improve performance. It is a racket sport played by two or four people in singles and doubles systems. This research was carried out based on the observations of researcher in their physical condition and basic technique. The purpose of this research was to determine the level of physical condition and basic badminton techniques at PB HJS Raharjo and PB Sony Dwi Kuncoro clubs. The type of research used is quantitative with a descriptive method. The purpose of this descriptive method is to make a descriptive or systematic, factual and accurate description of the facts, nature and phenomena investigated regarding the level of physical condition and basic badminton techniques of the two clubs. The results of this research indicates that the category of physical condition level and basic badminton technique in the two clubs is still very weak and lacking. Therefore, it is necessary to have additional training regarding the physical condition and basic techniques of badminton intensively.

Keywords: Sport, badminton, physical condition, basic badminton technique.

PENDAHULUAN

Olahraga ialah suatu aktivitas yang amat di butuhkan guna menopang kegiatan yang hendak kita kerjakan sehari-hari. Penjelasan umum mengenai aktivitas olahraga bukan sekedar diperuntukkan bagi atlet atau olahragawan semata, kegiatan olahraga dapat dikerjakan siapa pun yang suka menaikkan kinerja fisik serta memperoleh kebugaran jasmani sesuai didambakan.

Memiliki kapabilitas yang baik dari semua komponen menjadi penting untuk berolahraga. Demi memperoleh kapabilitas/kemampuan yang baik, kita wajib menerapkan latihan teratur melalui porsi yang sesuai. Sebaliknya para remaja saat ini minim mengaplikasikan kemampuan fisik. Mereka memilih memakai sepeda motor ketika berpergian. Tanpa sadar kebiasaan tersebut berdampak pada kemampuan fisik menurun, baik tampilan fisik dan kemampuannya.

Aktivitas fisik acap kali ditemui pada aktivitas olahraga, baik olahraga rekreasi ataupun kompetitif. Olahraga diartikan semua aktivitas fisik yang dikerjakan secara terstruktur guna mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Peningkatan olahraga bagi atlet dimaksudkan guna menaikkan performa sesuai keahlian. Sebaliknya selain atlet/olahragawan peningkatan olahraga cuma sekedar menambah kegiatan atau menghibur diri. Bulutangkis menjadi salah satu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi.

Bulu tangkis ialah olahraga raket yang dimainkan dua orang (tunggal) dan dua pasang (ganda) menempati lokasi berseberangan pada area lapangan terbagi dua dan dipisah net (jaring). Bulu tangkis ialah permainan yang memakai raket guna menepak shuttlecock bolak-balik melintasi net dan arah shuttlecock ada di garis lapangan bulu tangkis.

Didalam permainan bulu tangkis, latihan kondisi fisik memiliki fungsi vital guna melindungi serta menaikkan kualitas kebugaran jasmani (*physical fitness*). Kualitas kesegaran jasmani berdampak pada kekuatan fisik saat menjalankan kegiatan setiap hari. Semakin tinggi kualitas kesegaran jasmani, akan berbanding lurus pada kekuatan fisik. Dapat diartikan, hasil kerja semakin produktif apabila kesegaran jasmani meningkat (Muhajir, 2007).

Kondisi fisik ialah satu kesatuan utuh atas komponen-komponen yang tidak bisa dipisah, baik peningkatan atau pemeliharaan (Kukuh, 2016:1). Aspek kondisi fisik ialah elemen vital untuk segala jenis olahraga yang mempunyai komponen dasar kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Aspek tersebut membantu aspek lain semacam teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik memastikan untuk membantu peran atlet saat bertanding, supaya bisa unjuk kemampuan dengan maksimal. Metode latihan kondisi fisik perlu dipersiapkan dengan baik, sistematis dan diperuntukkan guna menaikkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional sistem tubuh supaya atlet bisa memperoleh prestasi yang diinginkan

Bulu tangkis diketahui menjadi olahraga yang banyak memakai pergelangan tangan, karenanya bulutangkis memiliki 5 teknik dasar yakni:

1. Servis : Pukulan awal shuttlecock oleh pemain ke area musuh yang tidak dijaga demi memperoleh poin. Teknik servis dikerjakan bersama shuttlecock ke arah kanan, kiri, depan, atau belakang area musuh.
2. Smash : Teknik dengan karakter menerjang area lawan yang kosong demi menghentikan lawan dan memperoleh poin. Smash seharusnya dijalankan sambil melompat tinggi.
3. Dropshot : teknik serupa smash tapi maksud serangan dimaksudkan mematikan langkah

lawan, dimana pukulan lebih halus dan sedikit dorongan diarahkan di sekitar net. Dropshot difungsikan guna mengelabui musuh.

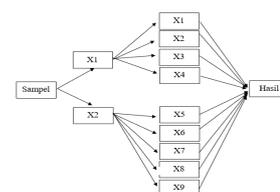
4. Netting : Pukulan yang dimainkan dan ditempatkan di area net, dipukul menggunakan tenaga yang halus. Pukulan netting yang bagus ialah bola dipukul halus dan melintas tipis di area net.
5. Lop : Pukulan bulu tangkis dengan maksud mengarahkan shuttlecock setinggi mungkin menuju jauh di belakang area permainan musuh. Pukulan lob diharuskan mahir pukulan overhead lob disebabkan teknik pukulan lob memiliki kemiripan atas teknik smash serta dropshot.

Peneliti melakukan pengamatan terhadap atlet Bulu tangkis Kota Surabaya pada saat pertandingan yang diadakan oleh Sony Dwi Kuncoro Super Invitation Badminton pada tanggal 21 September – 23 September 2021 dan main bareng PBSI Surabaya tanggal 2 Oktober – 7 Oktober 2021 di Gor Suryanaga Surabaya. Hasil pengamatan menunjukkan sebagian besar atlet bulu tangkis di Kota Surabaya belum cukup memiliki kondisi fisiknya dilihat dari daya tahan, kecepatan, kekuatan lengan dan fleksibilitas. Dan dari segi teknik servis, smash, dropshot, netting dan lop dasar kemampuan fisik atlet juga menghadapi penyusutan waktu perlombaan yang diperlihatkan saat pukulan melemah, kecepatan gerak melambat, istirahat terlampaui lama dan mental yang buruk. Maka dari pengamatan diatas, peneliti mengambil judul “ Analisis Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Atlet Bulu Tangkis Kategori Putra Di Kota Surabaya “.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, peneliti bertujuan melakukan penelitian guna untuk mengukur seberapa tinggi tingkat kondisi fisik dan teknik dasar bulu tangkis di PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro di Kota Surabaya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian diterapkan ialah kuantitatif dengan metode deskriptif. Metode deskriptif diartikan penelitian yang ditujukan guna menjabarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2010:68). Penelitian ini bertujuan mewujudkan gambaran terstruktur, faktual dan akurat tentang fakta, sifat serta guna fenomena yang dipelajari mengenai kualitas kondisi fisik atlet Bulu tangkis Kota Surabaya. Desain yang diterapkan pada penelitian ini ialah sebagai berikut:



Gambar 1. Tes Kondisi Fisik (Nasution, 2014:8)

HASIL

Penjabaran hasil penelitian dapat dihubungkan dengan maksud seperti yang sudah dijelaskan pada bab 1, sehingga bisa dijelaskan pada hasil penelitian dan pembahasan. Hasil penelitian ialah analisis data yang dikumpulkan atas hasil penilaian kondisi fisik dan teknik dasar bulu tangkis atlet putra PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro di ambil sebanyak 5 atlet putra pada masing-masing klub. Pengukuran kondisi fisik melingkupi sejumlah tes komponen fisik diantaranya: daya tahan, kecepatan, kekuatan dan *fleksibility* (kelentukan). Kemudian pengukuran teknik dasar bulu tangkis meliputi : pukulan servis, pukulan *smash*, pukulan *dropshot*, pukulan *netting* dan pukulan lop. Sementara sub pembahasan menguraikan hasil penelitian dihubungkan sama kajian pustaka.

1. Daya Tahan Otot Lengan

Dalam menghitung kapasitas otot lengan diterapkan tes *Push Up* dalam 60detik. Nilai rata-rata (*mean*) untuk tes *Push Up* siswa putra bidang olahraga bulu tangkis di PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro.

Tabel 1 Analisis Deskriptif Daya Tahan Otot Lengan

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean
Push Up	10	12	52	62,4
Valid N (listwise)	10			

Menurut tabel 1 didapatkan informasi tentang siswa putra di bidang olahraga bulu tangkis di PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro memiliki nilai minimum *push up* 12kali serta nilai maksimum 52kali selama 60detik. Kemudian nilai rata-rata (*mean*) *push up* diperoleh ialah 62,4 kali selama 60detik.

2. Kecepatan

Guna menghitung kecepatan diterapkan tes lari 30 meter dikerjakan 2 kali dan diambil waktu terbaik. Nilai rata-rata (*mean*) tes kecepatan lari 30 meter siswa putra bidang olahraga bulutangkis di PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro.

Tabel 2 Analisis Deskriptif Kecepatan

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean
Lari	10	8,76	4,84	4,23
Valid N (listwise)	10			

Menurut tabel 2 didapatkan informasi tentang siswa putra bidang olahraga bulutangkis di PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro memiliki nilai minimum

sprint yakni 8,76 detik serta nilai maksimum 4,84 detik. Kemudian nilai rata-rata (*mean*) sprint diperoleh ialah 4,23detik.

3. Daya Tahan Aerobik

Guna menghitung daya tahan diterapkan *Multi Fitness Test* (MFT). Nilai rata-rata (*mean*) atas tes daya tahan siswa putra bidang olahraga bulu tangkis di PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro.

Tabel 3 Analisis Deskriptif Daya Tahan Aerobic

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean
VO ₂ Max	10	41,1	54,3	223,1
Valid N (listwise)	10			

Menurut tabel 3 didapatkan informasi tentang siswa putra bidang olahraga bulu tangkis di PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro memiliki nilai minimum VO₂ Max sejumlah 41,1 ml/Kg/mnt serta nilai maksimum sejumlah 54,3 ml/kg/mnt. Kemudian nilai rata-rata (*mean*) VO₂ Max diperoleh ialah 223,1 ml/Kg/mnt.

4. Kelentukan

Guna menghitung kelentukan diterapkan *Sit and Reach*. Nilai rata-rata (*mean*) atas tes kelentukan siswa putra bidang olahraga bulu tangkis di PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro.

Tabel 4 Analisis Deskriptif Kelentukan

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean
Sit and Reach	10	25,5	37,5	95,6
Valid N (listwise)	10			

Menurut tabel 4 di atas diperoleh informasi bahwa siswa putra bidang olahraga bulutangkis di PB HJS Raharjo dan Pb Sony Dwi Kuncoro mempunyai nilai minimum *Sit And Reach* sebesar 25,5 cm serta nilai maksimumnya yakni 37,5 cm. Kemudian nilai rata-rata (*mean*) waktu *Sit and Reach* yang diperoleh ialah 95,6 cm.

1. Servis

Dalam menghitung akurasi servis diterapkan tes pukulan servis sebanyak 5 kali. Nilai rata-rata (*mean*) atas servis siswa putra bidang olahraga bulutangkis di PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro.

Tabel 5 Analisis Deskriptif Pukulan Servis

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean
Servis	10	16	25	40
Valid N (listwise)	10			

Menurut tabel 5 analisis deskriptif pukulan servis diperoleh informasi mengenai siswa putra bidang olahraga bulu tangkis di PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro mempunyai nilai minimum pukulan servis 16 dan nilai maksimum 25 sebanyak 5 kali pukulan. Kemudian nilai rata-rata (*mean*) pukulan servis yang diperoleh ialah sebanyak 40 kali.

2. Smash

Untuk mengukur akurasi smash dilakukan tes pukulan smash sebanyak 5 kali. Nilai rata-rata (*mean*) atas tes smash siswa putra bidang olahraga bulutangkis di PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro.

Tabel 6 Analisis Deskriptif Smash

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean
Smash	10	17	25	42,5
Valid N (listwise)	10			

Menurut tabel 6 analisis deskriptif pukulan smash diperoleh informasi tentang siswa putra bidang olahraga bulutangkis di PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro mempunyai nilai minimum pukulan servis 17 dan nilai maksimum 25 sebanyak 5 kali pukulan. Kemudian nilai rata-rata (*mean*) pukulan servis yang diperoleh ialah 42,5.

3. Dropshot

Untuk mengukur akurasi smash dilakukan tes pukulan dropshot sebanyak 5 kali. Nilai rata-rata (*mean*) atas tes dropshot siswa putra bidang olahraga bulu tangkis di PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro.

Tabel 7 Analisis Deskriptif Dropshot

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean
Dropshot	10	8	14	11,2
Valid N (listwise)	10			

Menurut tabel 7 analisis deskriptif pukulan dropshot diperoleh informasi tentang siswa putra bidang olahraga bulu tangkis di PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro mempunyai nilai minimum pukulan dropshot 8 dan nilai maksimum 14 sebanyak 5 kali.

Kemudian nilai rata-rata (*mean*) pukulan servis yang diperoleh ialah 11,2.

4. Netting

Untuk mengukur akurasi smash dilakukan tes pukulan netting sebanyak 5 kali. Nilai rata-rata (*mean*) atas tes netting siswa putra bidang olahraga bulu tangkis di PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro.

Tabel 8 Analisis Deskriptif Netting

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean
Netting	10	20	40	80
Valid N (listwise)	10			

Menurut tabel 8 analisis deskriptif pukulan netting diperoleh informasi tentang siswa putra bidang olahraga bulu tangkis di PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro mempunyai nilai minimum pukulan dropshot 20 dan nilai maksimum 40 sebanyak 5 kali. Kemudian nilai rata-rata (*mean*) pukulan servis yang diperoleh ialah 80.

5. Lop

Untuk mengukur akurasi smash dilakukan tes pukulan lop sebanyak 5 kali. Nilai rata-rata (*mean*) atas tes lop siswa putra bidang olahraga bulu tangkis di PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro.

Tabel 9 Analisis Deskriptif Lop

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean
Lop	10	3	5	1,5
Valid N (listwise)	10			

Menurut tabel 9 analisis deskriptif pukulan lop diperoleh informasi tentang siswa putra bidang olahraga bulutangkis di PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro mempunyai nilai minimum pukulan lop 3 dan nilai maksimum 5 sebanyak 5 kali. Kemudian nilai rata-rata (*mean*) pukulan lop yang diperoleh ialah 1,5.

PEMBAHASAN

Selepas memperoleh hasil penelitian, kemudian akan diterapkan pembahasan tentang hasil penelitian yang sudah dilakukan.

A. Komponen Kondisi Fisik

a. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan otot lengan berkaitan atas kapasitas otot saat menjaga suatu aktivitas untuk waktu lama.

Menilik data hasil penelitian yang sudah dilakukan, diketahui nilai rata-rata komponen kekuatan otot lengan pada kondisi fisik sebanyak 62,4kali selama 60detik. Nilai minimum untuk komponen kecepatan di dapat nilai 12 kali oleh Devrat dari club PB Sony Dwi Kuncoro serta nilai maksimum untuk komponen kecepatan sebesar 52 kali oleh Emmanuel dari club PB Sony Dwi Kuncoro.

Keadaan tersebut menunjukkan kondisi fisik komponen kekuatan otot lengan siswa PB HJS Raharjo masuk kategori kurang, disebabkan progam latihan yang dijalankan untuk melaksanakan latihan kurang optimal. Dengan demikian semua atlet diharuskan memiliki kekuatan otot lengan yang baik supayadaya tahan saat melaksanakan gerakan tangan bisa optimal. Dikarenakan vitalnya peran kekuatan otot lengan untuk semua atlet, sehingga perlu dikembangkan untuk memperoleh kualitas lebih baik.

b. Kecepatan

Kecepatan ialah kemampuan menjalankan gerakan sejenis secara berurutan untuk waktu singkat (Harsono, 2017). Kecepatan bisa diartikan kemampuan seseorang guna menjalankan gerakan tubuh dengan cepat untuk waktu singkat.

Data hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata atas komponen kecepatan untuk kondisi fisik ialah 4,23 detik. Nilai minimum untuk komponen kecepatan di dapat nilai 4,23 selama 60 detik oleh Raza dari club PB Sony Dwi Kuncoro dan nilai maksimum untuk komponen kecepatan di dapat nilai 4,84 selama 60 detik oleh Raza dari club PB Sony Dwi Kuncoro.

Keadaan tersebut menunjukkan kondisi fisik komponen kecepatan siswa PB HJS Raharjo masuk kategori sedang, disebabkan progam latihan yang dijalankan saat melaksanakan latihan kurang optimal. Dengan demikian semua atlet diharuskan mempunyai kecepatan yang baik supaya saat menjalankan gerakan bisa optimal. Dikarenakan vitalnya peran kecepatan untuk semua atlet maka harus dikembangkan untuk memperoleh kualitas lebih baik.

c. Daya Tahan Aerobik

Daya tahan merupakan kapasitas tubuh guna menghadapi kelelahan yang muncul saat melaksanakan kegiatan olahraga untuk waktu cukup lama (Jatmiko, 2014). Daya tahan bisa diartikan kemampuan tubuh untuk menjalankan kegiatan fisik relatif lama menggunakan beban berat tanpa menemui kelelahan berarti.

Data hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata atas komponen daya tahan aerobik untuk kondisi fisik yakni 223,1 ml/Kg/mnt. Nilai minimum untuk komponen daya tahan aerobik sebesar 41,1 ml/kg/mnt serta nilai maksimum untuk komponen daya tahan aerobik sebesar 54,3 ml/kg/mnt.

c. Kelentukan

Kelentukan ialah elastisitas menjalankan gerak persendian serta keelastisan otot-otot di area persendian (Magalhaes, 2011). Kelentukan dapat dijabarkan kapasitas tubuh untuk menjalankan latihan memobilisasi sendi secara luas dan optimal.

Data hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata atas komponen kelentukan untuk kondisi fisik ialah 95,6 cm. Nilai minimum untuk komponen kelentukan sebesar 25,5 cm serta nilai maksimum untuk komponen kelentukan sebesar 37,5 cm.



B. Teknik Dasar

a. Servis

Servis ialah pukulan yang bisa memastikan dalam perolehan nilai, disebabkan pemain yang menjalankan servis dengan baik bisa mengontrol alur pertandingan. Pukulan servis dapat diterapkan melalui cara forehand atau backhand. Untuk permainan tunggal, servis kerapdiperagakan melalui 40 pukulan forehand, dan permainan ganda kerap menggunakan pukulan backhand.

Data hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata atas pukulan servis untuk teknik dasar bulu tangkis sebesar 40 dalam 5 kali pukulan. Nilai minimum dalam teknik dasar bulu tangkis pukulan servis diperoleh nilai 16 sebanyak 5 kali pukulan dan nilai maksimum dalam teknik dasar bulu tangkis pukulan servis diperoleh nilai 25 sebanyak 5 kali pukulan.

b. Smash

Smash ialah pukulan yang mengedepankan kekuatan, kecepatan lengan dan pergelangan tangan supaya shuttlecock mengarah tajam menemuk. Smash ialah pukulan yang dimaksudkan menyerang dan mendapatkan poin.

Data hasil penelitian yang di dapat menunjukkan nilai rata-rata atas pukulan smash dalam teknik dasar bulu tangkis sebesar 42,5 sebanyak 5 kali pukulan. Nilai minimum untuk teknik dasar bulutangkis pukulan servis diperoleh nilai 17 sebanyak 5 kali pukulan dan nilai maksimum dalam teknik dasar bulu tangkis pukulan servis diperoleh nilai 25 sebanyak 5 kali pukulan.

c. Dropshot

Dropshot ialah salah satu teknik pukulan untuk permainan bulu tangkis dengan maksud menggepur musuh dengan menirim *shuttlecock* tipis dekat net area permainan musuh. Guna memperoleh pukulan 43 dropshot yang bagus diperlukan kepiawaian feeling (perasaan) saat menepuk *shuttlecock* supaya mengarah tipis di bibir net serta jatuh di area permainan musuh.

Data hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata atas pukulan dropshot pada teknik dasar bulu tangkis sebesar 11,2 sebanyak 5 kali pukulan. Nilai minimum dalam teknik dasar bulu tangkis pukulan dropshot diperoleh nilai 14 sebanyak 5 kali pukulan dan nilai maksimum dalam teknik dasar bulu tangkis pukulan dropshot diperoleh nilai 14 sebanyak 5 kali pukulan.

d. Netting

Netting ialah pukulan yang dimainkan di area net dimaksudkan menempatkan bola setipis mungkin sekitar net area musuh. Netting dapat menjadi penentu akhir pertandingan bulu tangkis, kualitas netting yang bagus membuat pemain memperoleh umpan dari musuh guna di smash/pukulan lainnya.

Data hasil penelitian yang di dapat menunjukkan nilai rata-rata atas pukulan netting dalam teknik dasar bulu tangkis sebesar 80 sebanyak 5 kali pukulan. Nilai minimum untuk teknik dasar bulu tangkis pukulan netting diperoleh nilai 20 sebanyak 5 kali pukulan dan nilai maksimum dalam teknik dasar bulu tangkis pukulan netting diperoleh nilai 40 sebanyak 5 kali pukulan.

e. Lop

Lob ialah pukulan yang kerap diterapkan pemain bulu tangkis. Lob menjadi vital untuk mengontrol pertandingan bulu tangkis, sangat baik dalam merancang serangan atau memperbaiki keadaan sulit waktu menerima tekanan musuh.

Data hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata dari pukulan lop dalam teknik dasar bulu tangkis sebesar 1,5 sebanyak 5 kali pukulan. Nilai minimum dalam teknik dasar bulu tangkis pukulan lop diperoleh nilai 3 sebanyak 5 kali pukulan dan nilai maksimum dalam teknik dasar bulu tangkis pukulan lop diperoleh nilai 5 sebanyak 5 kali pukulan.

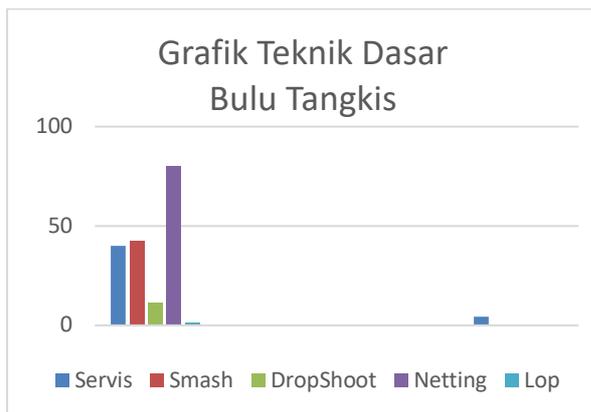
SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Menilik hasil penelitian tentang analisis kondisi fisik dan teknik dasar siswa PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro, maka bisa di ambil kesimpulan yakni:

1. Komponen kondisi fisik daya tahan otot lengan pada siswa PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro mendapatkan nilai rata-rata (*mean*) push up 62,4 dilakukan selama 60 detik.
2. Komponen kondisi fisik kecepatan pada siswa PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi mendapatkan nilai rata-rata (*mean*) sprint 4,23 yang dilakukan selama 60 detik.
3. Komponen kondisi fisik daya tahan *aerobic* pada siswa PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro mendapatkan nilai rata-rata (*mean*) VO2 Max 223,3 ml/kg/mnt.
4. Komponen kondisi fisik kelentukan pada siswa PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro mendapatkan nilai rata-rata (*mean*) *Sit and Reach* 95,6 cm.
5. Komponen teknik dasar bulu tangkis pukulan servis pada siswa PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro mendapatkan nilai rata-rata (*mean*) 40 yang dilakukan sebanyak 5 kali pukulan.
6. komponen teknik dasar bulu tangkis pukulan smash pada siswa PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro mendapatkan nilai rata-rata (*mean*) 42,5 yang dilakukan sebanyak 5 kali pukulan.
7. Komponen teknik dasar bulu tangkis pukulan dropshot pada siswa PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro mendapatkan nilai rata-rata (*mean*) 11,2 yang dilakukan sebanyak 5 kali pukulan.

8. Komponen teknik dasar bulu tangkis pukulan netting pada siswa PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro mendapatkan nilai rata-rata (*mean*) 80 yang dilakukan sebanyak 5 kali pukulan.
9. Komponen teknik dasar bulu tangkis pukulan lop pada siswa PB HJS Raharjo dan PB Sony Dwi Kuncoro mendapatkan nilai rata-rata (*mean*) 1,5 yang dilakukan sebanyak 5 kali pukulan.



B. Saran

Bersumber dari kesimpulan yang diambil pada penelitian ini, sehingga peneliti menyarankan supaya:

1. Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai acuan dasar untuk pelatih bulu tangkis serta klub-klub bulu tangkis guna merancang bentuk program latihan dengan tingkat keberhasilan yang diharapkan oleh setiap pelatih maupun siswa didik.
2. Bagi para atlet bisa dijadikan pengetahuan untuk menambah wawasan mengenai teknik dasar bulu tangkis dan komponen kondisi fisik yang wajib dimiliki oleh setiap individu.
3. Bagi para wali siswa agar mengetahui komponen-komponen yang wajib dimiliki oleh setiap siswa calon atlet bulu tangkis.

REFERENSI

Aksan, Hermawan. 2013 . *Mahir Bulutangkis* . Jakarta : Nuansa Cendikia.

Carolin Cohen, dkk, 2015. *The Physics of Badminton*. 17 (2015).

Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.

Iswan. 2014. Analisis Daya Ledak Tungkai dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 5 Biromaru. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, Volume 2, Nomor 6 Agustus 2014.

Magalhaes, Daniel Catur. 2013. Survei Kondisi Fisik Atlet Putra Usia 14-16 Tahun PB REMAJA Kabupaten Jombang, Vol 1. No 1. Tahun 2013. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id>.

Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan Nasional Universitas Negeri Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Maliki, Osa, Husnul Hadi & Ibnu Fatkh Royana. 2017. Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu UPGRI tahun 2016. Vol 2. No 2. Juli 2017.

Muhajir. 2016. Pendidikan *Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Muhajir. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Nurdwi, Hartono S. K. 2019. Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Service Dalam Permainan Bulutangkis PB Karsa Mandiri Makassar. *E-Jurnal PJKR Universitas Negeri Semarang*.

Pujianto, Agus. 2015. Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. JPEHS 2 (1) (2015).

Purnama, Sapta Kunta. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.

Putra, Ghazali Indra, F. X. Sugiyanto. 2016. Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Bulutangkis Berbasis Multimedia Pada Atlet Usia 11 dan 12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2).

Setiawan Iwan. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung. ITB

Sriundy, I Made. 2015. *Metedologi Penelitian*. Surabaya : Unesa University press.

Subarjah, Herman. (2000). *Bulutangkis*. Semarang : Depdikbud.

Sugiyono. 2010. *Metodelogi Penelitian Bisnis*. Bandung : ALFABETA,cv

Suharti. 2016. Perkembanga Gerak : Kelentukan (*Flexybility*). *Jurnal Universitas PGRI Adi*

Buana Surabaya. Vol 3. No 2. Septembar
2016.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.

Zulfikar, Muhammad hatta, dkk. 2013. Meningkatkan
Hasil Belajar Bulutangkis Pendekatan
Lonton Penjasorkes Siswa Kelas V.
*Journal of Physical Education, Sport,
Health and Recreations*. 2 (9) (2013).