

# PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BULUTANGKIS JUNIOR DI PB. TRISULA SURABAYA BADMINTON SCHOOL PADA MASA PANDEMI COVID-19

Nadilla Fildania, Dra Ika Jayadi, M.Kes

Mahasiswa S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Dosen S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga,  
Fakultas Ilmu Olahraga

[nadilla.18109@mhs.unesa.ac.id](mailto:nadilla.18109@mhs.unesa.ac.id), [ikajayadi@unesa.ac.id](mailto:ikajayadi@unesa.ac.id)

## ABSTRAK

Covid-19 mengakibatkan masyarakat melakukan *socialdistancing* dimana setiap individu harus membatasi aktivitas fisik diluar rumah sehingga terjadinya penurunan daya tahan tubuh. Untuk meningkatkan imunitas tubuh bisa dilakukan dengan kegiatan olahraga salah satunya olahraga bulutangkis. Bulutangkis merupakan olahraga untuk meraih prestasi. Untuk mencapai sebuah prestasi dibutuhkan pemain yang memiliki kondisi fisik yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain bulutangkis junior di PB. Trisula Surabaya Badminton School. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*, populasinya berjumlah 15 orang pemain berkisar 6-15 tahun. Hasil dari penelitian didapatkan kemampuan otot lengan pada pemain berjenis kelamin laki-laki berada dikategori buruk dengan persentase 73%, sedangkan pemain berjenis kelamin perempuan berada dikategori buruk dengan persentase 50%, kemampuan otot tungkai pada pemain berjenis kelamin laki-laki berada dikategori buruk dengan persentase 91%, sedangkan pemain berjenis kelamin perempuan berada dikategori buruk dengan pesentase 100%, tingkat kemampuan kecepatan pada pemain berjenis kelamin laki-laki berada dikategori kurang sekali dengan persentase 82%, sedangkan perempuan berada dikategori kurang sekali dengan persentase 100%, dan kemampuan daya tahan jantung paru pada pemain berjenis kelamin laki-laki berada dikategori kurang sekali dengan persentase 100% sedangkan perempuan berada dikategori kurang sekali dengan persentase 75%.

**Kata Kunci :** Covid-19, Bulutangkis, Kondisi Fisik.

## ABSTRACT

Covid-19 has caused people to carry out social distancing where each individual must limit physical activity outside the home so that the immune system decreases. To increase the body's immunity can be done with sports activities, one of which is badminton. Badminton is a sport for achievement. To achieve an achievement requires players who have good physical condition. The purpose of this study was to determine the profile of the physical condition of junior badminton players in PB. Trisula Surabaya Badminton School. The method used is descriptive research using a quantitative approach. Sampling in this study using purposive sampling technique, the population is 15 players ranging from 6-15 years. The results of the study showed that the ability of the arm muscles in male players was in the bad category with a percentage of 64%, while female players were in the bad category with a percentage of 50%, leg muscle abilities in male players were in a bad category with a percentage of 91%, while female players are in the bad category with a percentage of 100%, the level of speed ability of male players is in the very poor category with a percentage of 82%, while women are in the very poor category with a percentage of 100%, and endurance abilities Pulmonary heart disease in male players is in the very poor category with a percentage of 100% while women are in the very poor category with a percentage of 75%.

**Keywords:** Covid-19, Badminton, Physical Condition.

## PENDAHULUAN

Pada situasi saat ini, masyarakat sedang mengalami tekanan dibidang kesehatan, dimana *Coronavirus disease* (covid-19) membayang – bayangi kehidupan masyarakat pada umumnya (Nugroho Susanto, 2020). Semakin banyaknya kasus yang terkonfirmasi dan yang mengalami kematian akibat dari covid-19, sehingga keluar kebijakan serta himbauan supaya masyarakat menjalankan *social distancing* dimana setiap individu dianjurkan dirumah saja dan membatasi aktivitas fisik diluar rumah. Kurangnya masyarakat melakukan aktivitas fisik, daya tahan tubuh juga akan mengalami penurunan (Apituley et al., 2021).

Melakukan aktivitas fisik maupun kegiatan olahraga adalah salah satu upaya untuk bisa meningkatkan imunitas tubuh kita agar tidak mudah terserang penyakit. Aktivitas fisik bisa dilakukandengan kegiatan olahraga yang melibatkan seluruh anggota tubuh, serta dalam kegiatannya juga membutuhkan energi yang dihasilkan dari dalam tubuhnya sendiri, semuanya tergantung tingkatan aktivitas fisik yang dilakukan salah satunya dengan melakukan olahraga bulutangkis (Pranata, 2020).

Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua orang (permainan tunggal) sampai empat orang (permainan ganda). Untuk memainkan olahraga bulutangkis ini membutuhkan raket sebagai alat memukul, *shuttlecock* untuk media yang harus di pukul, serta *net* (jaring) sebagai pemisah kedua daerah (Hidayat et al., 2021). Ketika seseorang melakukan olahraga bulutangkis maka akan menghasilkan hormon endorfin yang berperan sebagai penghilang stress, menimbulkan rasa bahagia, dan menjaga kekebalan tubuh (Rubiana et al., 2021). Dengan meningkatnya motivasi dalam berolahraga bulutangkis akan berbanding lurus dengan meningkatnya imun tubuh, karena setiap hal yang dilakukan dengan kesadaran dan diiringi dengan kesenangan akan membangkitkan energi yang positif dalam tubuh (Saputra, 2020).

Olahraga bulutangkis juga merupakan salah satu olahraga untuk meraih prestasi. Pembinaan olahraga prestasi harus tertata dan terprogram dengan sangat baik, itu semua akan memberikan pengaruh yang luar biasa bagi pemain maupun atlet. Di dalam dunia olahraga prestasi terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi peforma pemain untuk mencapai target menjadi seorang atlet yang sesungguhnya. Salah satunya adalah pola pembinaan, sarana dan prasarana, motivasi dan daya juang yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Di dunia olahraga prestasi membutuhkan pelatih yang dapat mengelola proses

latihan menjadi pencapaian prestasi tertinggi untuk setiap pemainnya (Hidayat et al., 2021).

Untuk mencapai sebuah prestasi dalam cabang olahraga bulutangkis dibutuhkan kondisi fisik yang baik, memiliki tujuan untuk menunjang penerapan teknik, taktik dan mental ketika berlatih maupun saat bertanding (Aprilia, 2018). Hal tersebut senada dengan (Utvi Hindia Zhannisa, 2015) yang menyatakan bahwa kondisi fisik merupakan satu syarat yang sangatlah berpengaruh dalam upaya untuk meningkatkan prestasi seorang pemain, bahkan dapat dikatakan pula sebagai penopang yang tidak dapat ditunda. Untuk mencapai puncak, kondisi fisik haruslah diperkenalkan sejak usia dini, lanjut keusia anak-anak atau junior, pemula, remaja, taruna hingga dewasa.

(Addyanti dan Rinaldy, 2019) (Fitri Addyanti, Alfian Rinaldy, 2019) kondisi fisik khusus merupakan komponen kondisi fisik yang mempunyai kekhususan tertentu dan memberikan dampak besar akan pencapaian prestasi dalam olahraga bulutangkis yang mempunyai pola gerak yang khas dan berlainan dengan cabang olahraga yang lain sehingga para pemain diwajibkan untuk mempunyai kondisi fisik khusus. Komponen dasar kondisi fisik dilihat dari konsep Muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*stregth*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi(*coordination*) (Bafirman dan Wahyuri, 2019).

Namun beberapa pakar olahraga menerangkan bahwa unsur kondisi fisik yang berpengaruh dalam cabang olahraga bulutangkis saat ini yaitu : daya tahan, power tungkai, kekuatan otot lengan, kecepatan dan kelincahan (Addyanti dan Rinaldy, 2019). Komponen kondisi fisik ini menjadi patokan atau dasar seorang pemain untuk mencapai prestasi, dapat diukur dengan serangkaian tes diantaranya push up 60 detik sebagai pengukur power otot lengan, vertical jump sebagai pengukur power otot tungkai, *T-run* sebagai pengukur kelincahan, lari *sprint* 30 meter sebagai pengukur kecepatan dan lari 15 menit sebagai pengukur dayatahan jantung paru.

Berdasarkan dari permasalahan menurunnya aktivitas fisik pada pandemi covid-19, maka perlu dilakukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain bulutangkis junior di PB. Trisula Surabaya Badminton School pada masa pandemi covid-19. Penelitian ini sangat penting untuk dilakukan, karena sejak mewabahnya viruscovid-19, belum pernah dilakukan pengukuran tentang keadaan kondisi fisik pemain bulutangkis junior di PB. Trisula Surabaya Badminton School.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini ialah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menguraikan kejadian yang terjadi pada saat ini dan dilakukan secara terencana serta pengungkapan data sesuai fakta yang di dapat dari lapangan (Winarno, 2018). Penelitian ini juga menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengambil data berupa tes fisik yang berpijak pada tabel penilaian yang sudah ditetapkan, sehingga kesimpulan penelitian akan berbentuk angka-angka yang sesuai dengan ketentuan dan tata tertib tesnya.

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain PB. Trisula Surabaya Badminton School dengan jumlah sampel 30 orang pemain.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *purposive sampling* yang

merupakan pengambilan sampel dalam suatu populasi dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini mengambil 15 orang pemain yang berkisar 6-15 tahun. Beberapa pemain yang usianya masih di bawah 6 tahun

tidak dijadikan sebagai sampel. Pengambilan sampel ini dilakukan agar lebih homogen sehingga tes yang digunakan dalam penelitian tidak ada perbedaan. Maka cara pengumpulan data dalam penelitian ini menerapkan tes dan pengukuran secara langsung, item tes yang digunakan antara lain :

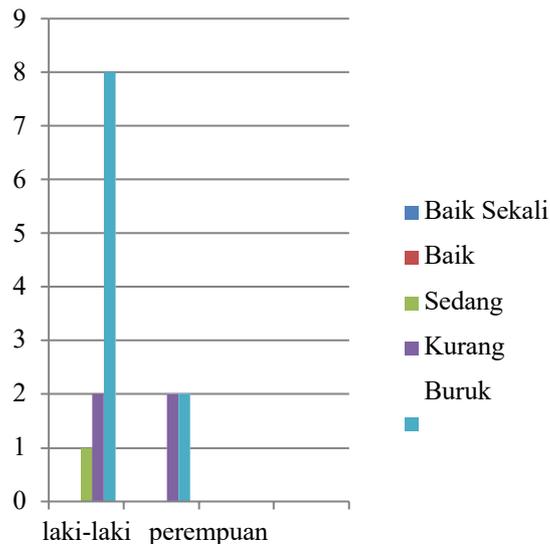
1. *Push up* 60 detik untuk mengukur power otot lengan.
2. *Vertical jump* untuk mengukur power otot tungkai.
3. *T-run* untuk mengukur kelincahan.
4. Lari *sprint* 30 meter untuk mengukur kecepatan.
5. Lari menggunakan tes *Multistage Fitness Test* sebagai mengukur daya tahan jantung paru.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Tes *Power Otot Lengan (Push up 60 detik)*

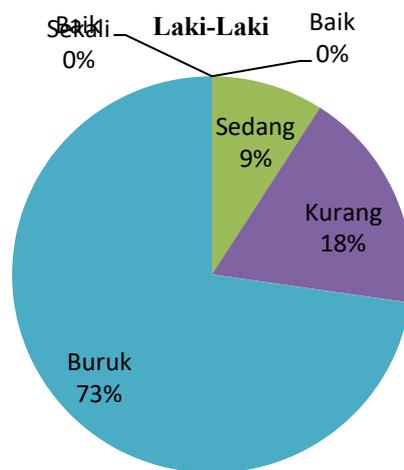
- 1) Pengelompokan Data Tes *Power Otot Lengan*

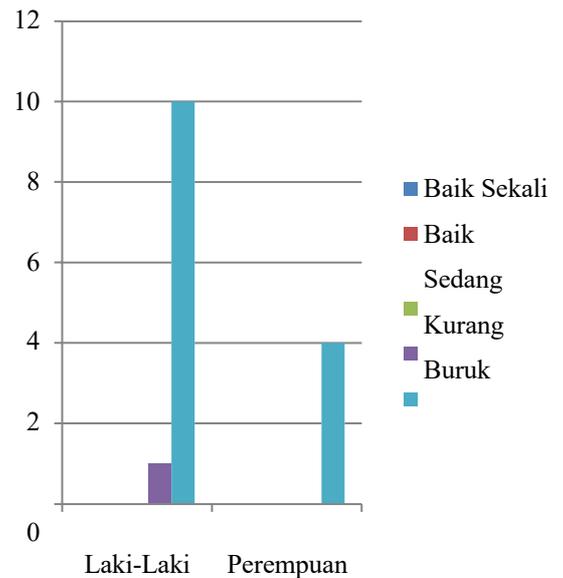
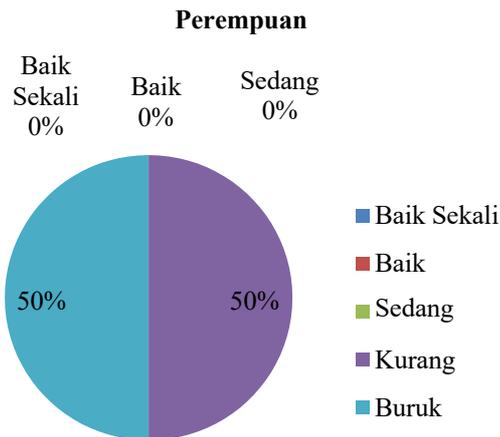
**Diagram 1. Hasil tes *Power Otot Lengan***



2) Persentase Tes *Power Otot Lengan*

**Diagram 2. Persentase tes *Power Otot Lengan***





Berdasarkan Diagram 2 dapat dijelaskan bahwa persentase hasil Tes *Power* Otot Lengan (*Push up* 60 detik) Pemain Bulutangkis Junior Di PB. Trisula Surabaya Badminton School pada masa pandemi covid-19 sebagai berikut : Pada pemain yang berjenis kelamin laki-laki dengan kategori baik sekali dan baik tidak ada yang diraih

oleh pemain dengan presentase 0%, kategorisedang dicapai oleh 1 orang pemain dengan persentase sebesar 9%, kategori kurang dicapai oleh 2 pemain dengan persentase sebesar 18%, katategori buruk dicapai oleh 8 orang pemain dengan persentase 73%. Sedangkan pada pemain yang berjenis kelamin perempuan dengan kateegori baik sekali, baik, dan sedang tidak ada yang dicapai oleh pemain dengan persentase 0%, kategori kurang dicapai oleh 2 orang pemain dengan persentase 50% dan kategori buruk dicapai oleh 2 orang pemain dengan persentase 50%.

## 2) Persentase Tes *Power* Otot Tungkai

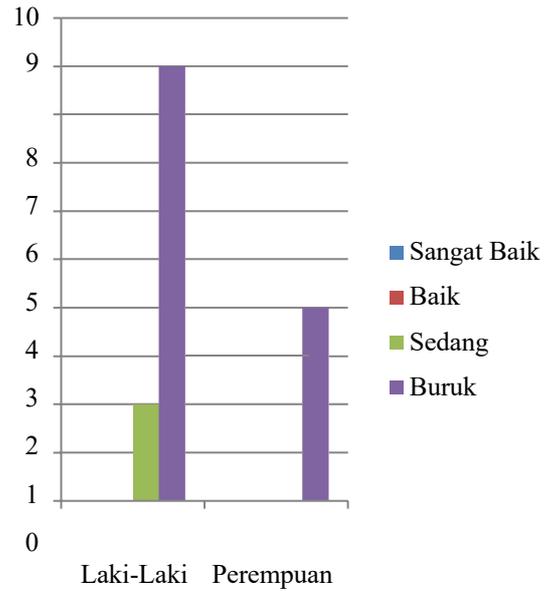
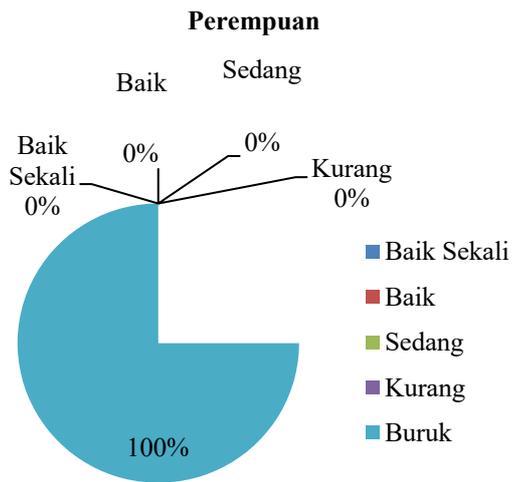
**Diagram 4. Persentase Tes *Power* Otot Tungkai**



## B. Hasil Tes *Power* Otot Tungkai (*Vertical Jump*)

### 1) Pengelompokkan Data Tes *Power* Otot Tungkai

**Diagram 3. Hasil Tes *Power* Otot Tungkai**

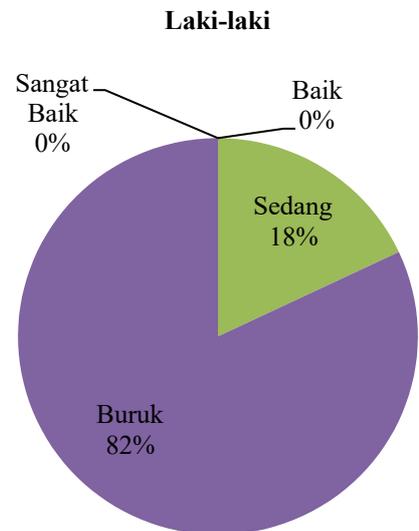


Berdasarkan Diagram 4 dapat dijelaskan bahwa persentase hasil Tes *Power* Otot Tungkai (*Vertical Jump*) pemain Bulutangkis Junior Di PB. Trisula Surabaya Badminton School pada masa pandemi covid-19 sebagai berikut : Pada pemain yang berjenis kelamin laki-laki dengan kategori baik sekali, baik, dan sedang tidak ada yang

dicapai oleh pemain dengan persentase 0%, kategori kurang dicapai oleh 1 orang pemain dengan persentase sebesar 9%, kategori buruk dicapai oleh 10 orang pemain dengan persentase 91%. Sedangkan pada pemain yang berjenis kelamin perempuan dengan kategori baik sekali, baik, sedang, dan kurang tidak ada yang diraih oleh pemain dengan persentase 0%, dan kategori buruk dicapai oleh 4 orang pemain dengan persentase 100%.

2) Persentase Tes Kelincahan (*T-run*)

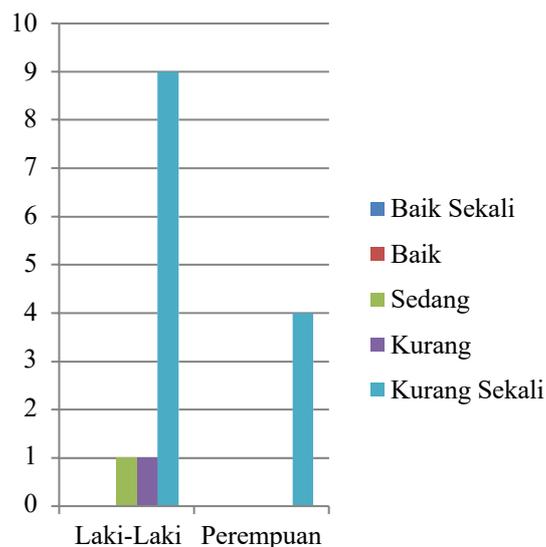
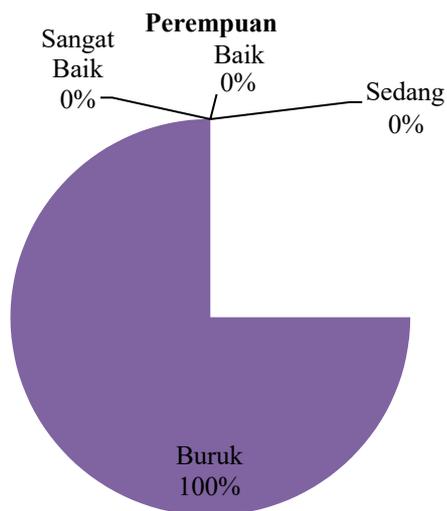
**Diagram 6. Persentase Tes Kelincahan (*T-run*)**



C. Hasil Tes Kelincahan (*T-run*)

1) Pengelompokan Data Tes Kelincahan

**Diagram 5. Hasil Tes Kelincahan (*T-run*)**



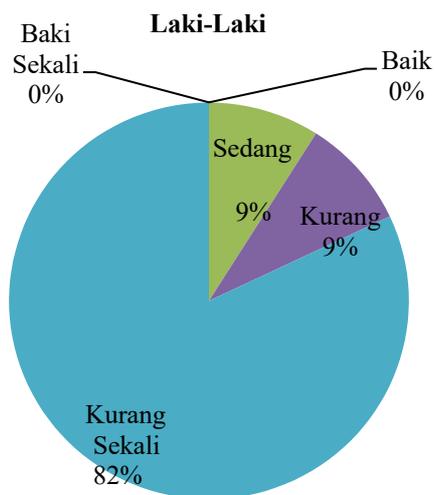
Berdasarkan Diagram 6 dapat dijelaskan bahwa persentase hasil Tes Kelincahan (*T-run*) pemain Bulutangkis Junior Di PB. Trisula Surabaya Badminton School pada masa pandemi covid-19 sebagai berikut : Pada pemain yang

berjenis kelamin laki-laki dengan kategori baik sekali, dan baik tidak ada yang dicapai oleh pemain dengan presentase 0%, kategori sedang dicapai oleh 2 orang pemain dengan persentase

sebesar 18%, kategori buruk dicapai oleh 9 orang pemain dengan persentase 82%. Sedangkan pada pemain yang berjenis kelamin perempuan dengan kategori sangat baik, baik, dan sedang tidak ada yang diraih oleh pemain dengan persentase 0%, dan kategori buruk dicapai oleh 4 orang pemain dengan persentase 100%.

## 2) Persentase Tes Kecepatan

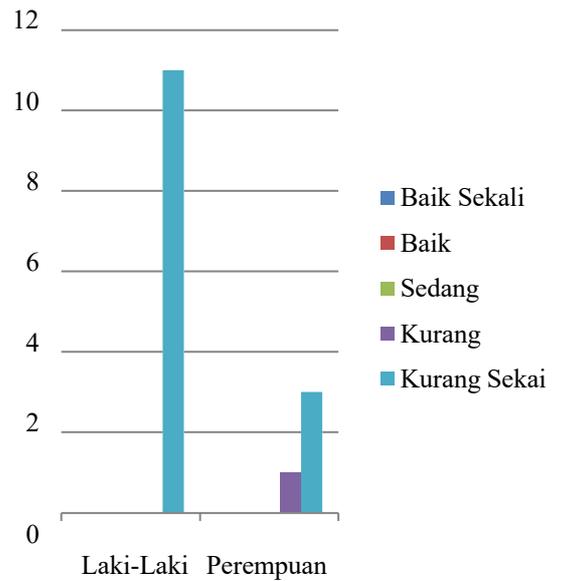
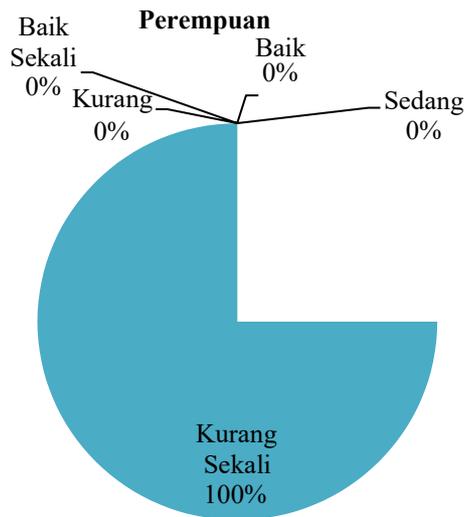
**Diagram 8. Persentase Tes Kecepatan**



## D. Hasil Tes Kecepatan (Lari *Sprint* 30 meter)

### 1) Pengelompokan Data Tes Kecepatan

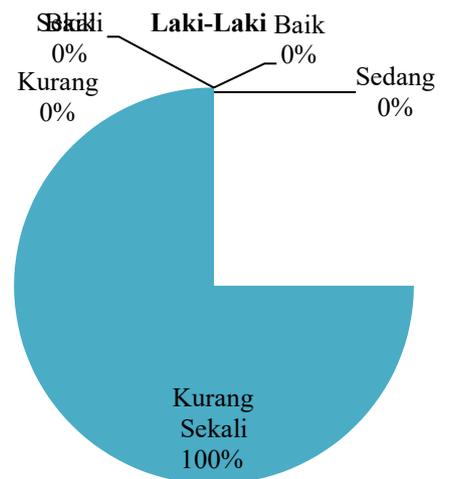
**Diagram 7. Hasil Tes Kecepatan**



Berdasarkan Diagram 6 dapat dijelaskan bahwa persentase hasil Tes Kecepatan (Lari *Sprint* 30 meter) pemain Bulutangkis Junior Di PB.

Trisula Surabaya Badminton School pada masa pandemi covid-19 sebagai berikut : Pada pemain yang berjenis kelamin laki-laki dengan kategori baik sekali, dan baik tidak ada yang dicapai oleh pemain dengan presentase 0%, kategori sedang dan kurang dicapai oleh 2 orang pemain dengan persentase sebesar 9%, kategori kurang sekali dicapai oleh 9 orang pemain dengan persentase 82%. Sedangkan pada pemain yang berjenis kelamin perempuan dengan kategori baik sekali, sedang, dan kurang tidak ada yang dicapai oleh pemain dengan persentase 0%, dan kategori kurang sekali dicapai oleh 4 orang pemain dengan persentase 100%.

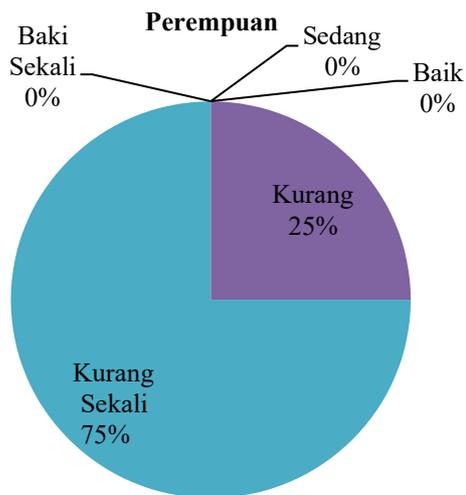
## 2) Persentase Tes Daya Tahan Jantung Paru



### E. Hasil Tes Daya Tahan Jantung Paru (*Multistage Fitness Test*)

#### 1) Pengelompokkan Data Tes Daya Tahan Jantung Paru

**Diagram 9. Hasil Tes Daya Tahan Jantung Paru (*Multistage Fitness Test*)**



Berdasarkan Diagram 10 dapat dijelaskan bahwa persentase hasil Tes Daya Tahan Jantung Paru (*Multistage Fitness Test*) pemain Bulutangkis Junior Di PB. Trisula Surabaya Badminton School pada masa pandemi covid-19 sebagai berikut : Pada pemain yang berjenis kelamin laki-laki dengan kategori baik sekali, baik, sedang, dan kurang tidak ada yang dicapai oleh pemain dengan presentase 0%, katategori kurang sekali dicapai oleh 11 orang pemain dengan persentase 100%. Sedangkan pada pemain yang berjenis kelamin perempuan dengan kateegori baik sekali, baik, dan sedang tidak ada yang diraih oleh pemain dengan persentase 0%, kategori kurang dicapai oleh 1 orang pemain dengan persentase 25%, dan kategori kurang sekali dicapai oleh 3 orang pemain dengan persentase 75%.

## PEMBAHASAN

Ditinjau dari hasil tes serta menganalisis data, maka dapat disimpulkan kondisi fisik pemain PB. Trisula Surabaya Badminton School pada era pandemi covid-19 yaitu sebagai berikut, hasil tes power otot lengan (*push up* 60 detik) pada pemain berjenis kelamin laki-laki berada dikategori buruk dengan persentase 73% diraih oleh 8 orang pemain dari jumlahkeseluruhan 11 orang pemain, sedangkan pemain berjenis kelamin perempuan berada dikategori buruk dicapai oleh 2 orang pemain dengan persentase 50%. Kemampuan otot tungkai (*Vertical jump*) pada pemain berjenis kelamin laki-laki berada dikategori buruk dicapai oleh 10 orang pemain dengan persentase 91% sedangkan, pemain berjenis kelamin perempuan berada dikategori buruk dicapai oleh 4 orang pemain dengan pesentase 100%. Tingkat kemampuan kelincahan (*T- run*) pada pemain berjenis kelamin laki-laki berada

dikategori buruk dicapai oleh 9 orang pemain dengan persentase 82%, sedangkan perempuan berada dikategori buruk dicapai oleh 4 orang pemain dengan persentase 100%. Tingkat kemampuan kecepatan (lari *sprint* 30 meter) pada pemain berjenis kelamin laki-laki berada dikategori kurang sekali dicapai oleh 9 orang pemain dengan persentase 82%, sedangkan perempuan berada dikategori kurang sekali dicapai oleh 4 orang pemain dengan persentase 100%. Kemampuan daya tahan jantung paru (*Multistage Fitness Test*) pada pemain berjenis kelamin laki-laki berada dikategori kurang sekali dicapai oleh 11 orang pemain dengan persentase 100% sedangkan perempuan berada dikategori kurang sekali dicapai oleh 3 orang pemain dengan persentase 75%.

Dengan menganalisis data diatas, dapat kita tarik kesimpulan bahwa kondisi fisik pemain PB. Trisula Surabaya Badminton School pada masa pandemi covid-19 masih kurang sekali. Dalam usaha mencapai prestasi tertinggi dibutuhkan kondisi fisik yang bagus untuk mempermudah mengembangkan kemampuannya. Karena kondisi fisik merupakan elemen penting untuk mendukung penampilan yang prima serta untuk mencapai keberhasilan dalam bermain bulutangkis. Hal ini senada dengan (addyanti dkk, 2019) bahwa kondisi fisik menjadi kunci utama yang harus dimiliki oleh setiap pemain dalam proses mencapai prestasi, tentunya dengan mempunyaikondisi fisik yang baik maka akan lebih mudah untuk mengembangkan kemampuannya. Jika pemain memiliki teknik yang sangat baik, namun tidak diimbangi dengan kondisi fisik yang baik juga, maka seorang pemain tidak akan bisa meraih prestasi yang maksimal. Diperkuat dengan pendapat (khairuddin, 2017) mangatakan bahwa "seberapapun bagusnya teknik dalam bermain, apabila kondisi fisik dalam keadaan menurun atau tidak baik, maka hilanglah teknik yang dimilikinya. Karena yang paling utama tetaplah kondisi fisik yang sangat penting untukdilakukan".

Suatu kondisi fisik pemain bulutangkis belum dapat mencapai titik maksimal karena belum bisa menerapkan latihan dengan intensitas, frekuensi, dan beban yang tepat. Dalam kondisi pandemi covid-19, banyak metode latihan yang tidak dapat diterapkan 100% karena bertentangan dengan prinsip era pandemi covid-19 yang menerapkan social distancing. Selain itu disebabkan karena para pemain di PB. Trisula Surabaya Badminton School merupakan para pemain yang dikategorikan masih pemula sehingga kegiatan aktivitas fisiknyapun masih belum terlatih secara maksimal. Hal itu bisa juga disebabkan karena kurangnya istirahat dan pola makan yang kurang tepat

sehingga mempengaruhi hasil dari kondisi fisiknya. Senada dengan pendapat (Anugrah, 2019) mengatakan bahwa dalam proses peningkatan kondisi fisik pemain bulu tangkis, faktor yang menjadi acuan antara lain pola makan, istirahat dan aktivitas fisik. Jugaber dampak besar pada kondisi fisik pemain di masa pandemi covid-19 adalah penerepan prinsip *overload*, artinya banyak orang tua melarang anaknya datang berlatih untuk menghindari tertular penyakit saat fisik kelelahan.

Dampak dari buruknya kualitas kelincahan akan mengalami keterlambatan pola pergerakan badan untuk melangkah, mengubah posisi badan, serta keseimbangan. Kecepatan juga akan mempengaruhi kemampuan gerak untuk menempuh jarak dalam waktu yang sangat singkat. Daya tahan juga memiliki peranan penting dalam kemampuan otot untuk bekerja dengan durasi yang panjang tanpa mengalami kelelahan. Jika kekuatan dalam bulutangkis mengalami kondisi yang buruk, maka tenaga yang dihasilkan tidak akan maksimal ketika melakukan suatu usaha. Daya ledak juga berpengaruh pada kekuatan maksimal ketika melakukan pukulan dengan kecepatan yang tinggi. Jika seorang pemain yang memiliki keseimbangan yang buruk, maka tubuh tidak dapat efisien dalam bergerak serta tubuh akan mudah terjatuh ketika melakukan gerakan yang tidak terduga. Jika tidak memiliki koordinasi yang baik, maka mengakibatkan gerakan kaki serta tangan tidak bisa mengembangkan taktik dan teknik dengan benar ketika bermain.

Untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik pemain, salah satunya dapat melakukan jenis latihan aeraobik yang dilakukan secara teratur, maka akan menghasilkan kualitas peredaran darah yang secara langsung dapat mempersingkat proses metabolisme pada tubuh, sehingga reaksi pemulihan dari kelelahan dapat diproses dengan cepat (Hidayat et al., 2021). Latihan aeraobik adalah aktivitas yang mengandalkan oksigen untuk membantu sistem membakar energi, sehingga bergantung juga terhadap kerja yang maksimal dari organ-organ tubuh untuk mengangkut oksigen sehingga proses pembakaran sumber energi dapat bekerja dengan sempurna (Palar et al., 2015). Menerapkan latihan aeraobik juga mempunyai manfaat besar terhadap jantung, paru, serta otot pemain. Ketika pemain melakukan gerakan golongan aeraobik, maka terjadi kenaikan kadar oksigen yang diserap oleh paru-paru maka dari itu secara langsung kadar oksigen yang berada pada jantung dan pembuluh darah juga mengalami peningkatan, jumlah kadar oksigen yang juga sangat besar pada paru-paru, jantung, serta otot dapat menyebabkan semua organ tersebut dapat bertindak secara maksimal, maka secara otomatis dapat

meningkatkan kualitas pemenuhan kebutuhan biologis yang harus terpenuhi dalam tubuh pemain disaat menjalankan gerakan-gerakan bulutangkis (Dharma & Boy, 2020). Menjadi seorang pelatih di masa pandemi covid-19 harus bisa beradaptasi dengan keadaan yang ada serta bisa menerapkan prinsip-prinsip latihan antara lain sistematis dan berkelanjutan meskipun di dalam penerapannya harus sesuai dengan protokol kesehatan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diutarakan dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain bulutangkis PB. Trisula Badminton School Surabaya sebagai berikut : Kemampuan otot lengan berada di kategori buruk, kemampuan otot tungkai berada di kategori kurang sekali, tingkat kemampuan kelincahan berada di kategori buruk, tingkat kemampuan kecepatan berada di kategori kurang sekali, kemampuan daya tahan jantung paru berada di kategori kurang sekali.

## SARAN

1. Bagi pemain bulutangkis diharapkan berlatih lagi sesuai program latihan yang diberikan pelatih hingga mencapai hasil kondisi fisik yang lebih baik.
2. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran awal untuk menciptakan berbagai metode latihan peningkatan kebugaran jasmani sesuai aturan era pandemi covid-19, namun tetap memiliki efek yang sama sebelum terjadinya covid-19.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anugrah. (2019). *Perbedaan Pengaruh Komponen Biomotor Ditinjau Dari Golongan Darah Atlet Bola Voli Sma Negeri 26 Kab. Bone. 1.*
- Apituley, T. L. D., Pangemanan, D. H. C., & Sapulete, I. M. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Biomedik : Jbm*, 13(1), 111–117. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.1.2021.31752>
- Aprilia, K. N. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 55–63. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.2210>
- Dharma, U. S., & Boy, E. (2020). Peranan Latihan Aerobik dan Gerakan Salat terhadap Kebugaran Jantung dan Paru Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 122. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.122-129>

- Fitri Addyanti, Alfian Rinaldy, Y. M. (2019). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Atlet Bulutangkis Pb Malaka Aceh Besar Tahun 2018. *Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(2), 109–122.
- Hidayat, A. K., Nugroho, A. I., Dongoran, M. F., Lahinda, J., & Syamsudin. (2021). *Profil Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Junior IBIK Club Merauke Pasca Pemberlakuan New Normal Pandemi Covid-19*. 03(02), 204–217. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v>
- Nugroho Susanto. (2020). *Pengaruh Virus Covid 19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia*. 3(2017), 54–67. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Pranata, D. Y. (2020). Aktivitas Olahraga Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Usia. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 32–38. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i2.12543>
- Rubiana, I., Mulyana, F. R., Herliana, M. N., & Soraya, N. (2021). Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Senam Umum Ditengah Pandemi Covid 19. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 529–536. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i1.1202>
- Saputra, S. A. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II, II*, 33–42.
- Utvi Hindia Zhannisa, S. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Di Diy. *Jurnal Keolahragaan*, 3(April), 117–126.
- Wahyuri, B. dan. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT Rajagrafindo Persada.
- Winarno. (2018). Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. *Universitas Negeri Malang (UM Press)*, January, 143.