



ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN BULUTANGKIS CLUB BBC LASEM DALAM KOMPETISI DI KABUPATEN REMBANG

Agung Jaya Adhi Rae, Yanuar Alfian Triardhana

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Falkutas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Agung.18154@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 10-06-2025; Direview: 10-06-2025; Diterima: 12-06-2025;

Diterbitkan: 12-06-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik pemain bulutangkis dari berbagai aspek yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dan Sampel pada penelitian ini adalah pemain bulutangkis di club BBC Lasem yang berjumlah 20 orang pemain dengan menggunakan teknik *total sampling*. Data yang digunakan yaitu data primer dan data sekunder. Metode pengumpulan data dilakukan teknik observasi, kepustakaan dan tes pengukuran secara langsung yang melibatkan pemain club Bulutangkis BBC. Teknik analisis data yang digunakan yaitu, teknik analisis deskriptif dengan perhitungan poin presentase kategori kondisi fisik pemain bulutangkis dengan konversi nilai yang digunakan untuk menganalisis. Hasil dari penelitian ini bahwa kondisi fisik pemain tim bulutangkis club BBC Lasem dalam persiapan kompetisi di kabupaten Rembang. Penelitian ini melihat pentingnya pengelolaan kondisi fisik yang tepat dalam pemain bulutangkis untuk meningkatkan performa mereka di arena pertandingan. Implikasi praktis dari penelitian ini dapat membantu pelatih dan pemain dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu dan posisi pemain.

Kata kunci: Atlet Bulutangkis, Club Bulutangkis, Kondisi Fisik, Club BBC Lasem.

Pendahuluan

Indonesia merupakan salah satu negara yang aktif melaksanakan pembangunan di berbagai sektor, termasuk di bidang olahraga.

Undang-Undang No 11 Tahun 2022 menguraikan tujuan olahraga sebagai berikut: 1) Memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia, 2)

Menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak yang baik, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, 3) Mempererat serta membina persatuan dan kesatuan bangsa, 4) Memperkuat ketahanan nasional, 5) Meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, 6) Menjaga perdamaian dunia (Alfajri and Yani, 2024).

Salah satu olahraga yang populer, banyak dikenal masyarakat Indonesia bahkan di dunia adalah olahraga badminton. Olahraga badminton merupakan salah satu olahraga yang populer di Indonesia sejak dahulu hingga sekarang. Banyak kejuaraan yang dilakukan untuk menyaring dan penyaluran bakat pemain pada setiap daerah dari berbagai usia, permainan olahraga bulutangkis sendiri mempunyai tujuan terkait permainan yaitu memindahkan shuttlecock dengan melewati net kelapangan tim lawan supaya mendapatkan poin (Ma'arif, Setyawan and Prasetyo, 2024).

Setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang bagus karena salah satu metode yang diberikan dalam meningkatkan performa dan kualitas fisik seorang atlet dengan mempunyai pemahaman dan pengetahuan terkait komponen kondisi fisik pada setiap cabang olahraga salah satunya cabang olahraga bulutangkis, adanya saling ketergantungan antara faktor internal dan eksternal dalam mendapatkan prestasi dalam cabang olahraga bulutangkis hal tersebut menjadi pencapaian yang sangat penting

(Edmizal and Maifitri, 2021). Sehingga dalam memahami kondisi fisik pada permainan bulutangkis akan dapat pengetahuan terkait bentuk beberapa macam komponen kondisi fisik, persiapan kondisi fisik dibangun berdasarkan kondisi secara umum yang dimiliki dengan tujuan untuk memperdalam perkembangan unsur –unsur kondisi fisik yang lebih spesifik yang sesuai dengan cabang olahraga bulutangkis, kebutuhan gerak teknik dan taktik dalam permainan bulu tangkis memerlukan komponen kondisi fisik yang khusus berdasarkan hal tersebut. Kondisi fisik terdiri dari dua kategori, yaitu kondisi fisik umum dan khusus. Komponen dari kondisi fisik umum meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan, dan reaksi. Sementara itu, kondisi fisik khusus dalam olahraga bulutangkis mencakup kekuatan otot lengan, kelincahan, dan koordinasi matangan. Dengan banyaknya kebutuhan terkait kondisi fisik, peran pelatih sangat penting dalam menentukan pola dan metode latihan. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih mampu meraih kemenangan dan mencapai prestasi yang optimal.

Menurut (Rohmah and Purnomo, 2022) seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan

mental. Berdasarkan beberapa Observasi yang dilakukan oleh peneliti di lapangan baik saat latihan maupun saat kejuaraan ditemukan beberapa faktor penting yang sering menjadi penghambat atlit Badminton BBC Lasem ketika dalam bertanding melalui uji coba tanding persahabat dapat dilihat ketika sesi ketiga perfomance para atlit sudah terlihat menurun. Menurunnya perfomance ini diakibatkan kelelahan atlit pada saat mempertahankan dari smash yang bertubi-tubi sehingga perlu kelincahan dan kelenturan yang tinggi. Semakin seringnya serangan yang dilakukan lawan membuat beberapa atlit merasa kemunduruan fisiknya. Dengan pelatihan kondisi fisik yang terstruktur dengan baik, efek kelelahan dapat diminimalkan (Primayanti, Wahyudi and Syobri, 2024).

Hasil diskusi dengan pelatih menunjukkan bahwa dari segi teknik, sebagian besar atlet sudah menunjukkan performa yang baik, namun ada beberapa yang masih kurang optimal, terutama saat bertanding. Hal ini perlu diperbaiki melalui latihan yang lebih intensif. Dalam olahraga bulutangkis, pencapaian prestasi sangat bergantung pada penguasaan berbagai aspek, termasuk kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Primayanti, Wahyudi and Syobri, 2024). Jika evaluasi, sosialisasi, dan pelatihan langsung kepada atlet tidak dilakukan, hal ini dapat berdampak negatif pada prestasi cabang olahraga tersebut. Oleh

karena itu, ini menjadi tantangan bagi pelatih bulutangkis di Indonesia untuk fokus pada peningkatan aspek fisik atlet, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, dan koordinasi gerakan footwork yang optimal.



Gambar 1.3. Tournamen di Kabupaten Rembang Tahun 2023

PBSI (Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia) sebagai lembaga yang menaungi dan penyelenggara kompetisi. Salah satu wadah pembinaan dan pembibitan atlet-atlet masa depan adalah di klub-klub bulutangkis yang ada di daerah-daerah, setiap klub harus memiliki suatu program dan system pembinaan yang tepat. Setiap Tahun akan menyelenggarakan Event Pertandingan dalam Tingkat Kabupaten Khususnya Rembang.



Gambar 1.4. Suasana Saat Pertandingan Bulutangkis

Rembang merupakan kabupaten di daerah Jawa tengah yang berbatasan dengan Jawa Timur. Rembang sendiri memiliki potensi atlet bulutangkis yang menjanjikan, terlebih di Rembang memiliki kedekatan dengan club besar badminton yaitu Djarum. Menghadapi laga Pertandingan Tahunan Tingkat Kabupaten Rembang maka dengan ini BBC Lasem perlu memperhatikan analisis secara tajam bagaimana upaya yang dilakukan untuk melaksanakan upaya mempertahankan kekuatan fisik atlet. Seorang atlet memerlukan kondisi fisik yang optimal yang disesuaikan dengan kebutuhan dan tuntutan cabang olahraga untuk mencapai prestasi terbaik dalam kompetisi. Dengan demikian, memiliki kondisi fisik yang optimal sangat penting bagi setiap atlet. Kondisi fisik yang baik memungkinkan atlet untuk lebih mudah menguasai keterampilan dasar maupun yang lebih kompleks, mengurangi risiko cedera, mempertahankan kinerja fisik, mempercepat proses pemulihan setelah latihan, serta meningkatkan rasa

percaya diri (Primayanti, Wahyudi and Syobri, 2024).

Hasil latihan dapat bervariasi tergantung pada rutinitas dan produktivitas saat melatih fisik tubuh. Semakin aktif seseorang dalam melakukan latihan fisik, semakin tinggi pula tingkat produktivitas dan kebugarannya. Aktivitas olahraga tidak seharusnya dilakukan sembarangan; melainkan harus mengikuti aturan dan teknik yang tepat (Putra, 2021). Kebugaran fisik setiap usia memiliki perfomance yang berbeda sehingga perlu memperhatikan khusus usia untuk memberikan pelatihan fisik yang sesuai. Kebugaran fisik yang buruk pada masa kanak-kanak dapat berisiko bagi kesehatan remaja, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Muhammad Afifuddin Nur Lutfillah, 2020).

Kebugaran fisik adalah kondisi tubuh yang memungkinkan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup menuntut, sehingga meskipun merasa lelah, tubuh masih memiliki cadangan energi untuk bergerak dengan baik. Kebugaran fisik mencakup sembilan komponen, yaitu daya tahan, kekuatan, kelincahan, ketepatan, keseimbangan, kelentukan, stamina, daya ledak, dan kekuatan (Prima & Cahyo Kartiko, 2021). Stabilitas badan sangat diperlukan dalam pertandingan sehingga kondisi fisik yang bagus bisa membuat atlit

menguasai pertandingan dan menguasai teknik pukulan kok.

Berdasarkan Kondisi dilapangan peneliti akan meneliti “Analisis Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis Club BBC Lasem Dalam Kompetisi Di Kabupaten Rembang”

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dalam jenis penelitian deskriptif. Pendekatan deskriptif kuantitatif dimaksudkan untuk memberikan penjelasan dan gambaran yang ringkas tentang berbagai situasi atau variabel yang terjadi dalam masyarakat, dan menjadi subjek penelitian berdasarkan data asli (Bungin, 2010:45). Teknik yang digunakan adalah survei dengan metode pengumpulan data yang melibatkan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang kondisi fisik para pemain Club BBC Lasem

Hasil

Penelitian ini yaitu penelitian deskriptif, oleh sebab itu kondisi objek akan diterangkan selaras dengan data yang didapat. Penelitian mengenai kondisi fisik pemain tim bulutangkis di club BBC Lasem akan dideskripsikan mengenai kondisi fisik tiap pemain berbasis item tes yang diterapkan. Data yang diperoleh meliputi tujuh jenis tes, termasuk tes lari 30 meter untuk menilai kecepatan, pacer test untuk mengukur daya tahan, *sit and reach* untuk mengevaluasi fleksibilitas, vertical jumps untuk mengukur kekuatan otot tungkai. Selain itu, terdapat juga tes zig-zag untuk mengukur kelincahan, serta sit up dan push up. Setiap tes tersebut dikelompokkan ke dalam lima kategori, yaitu: Baik Sekali (BS),

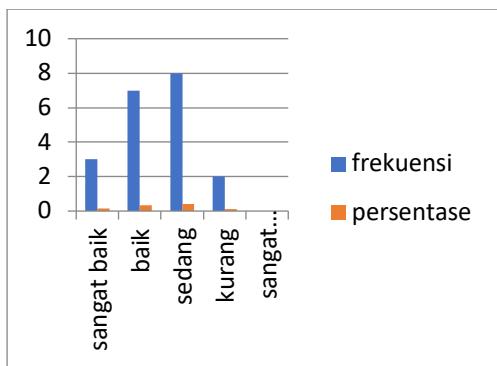
Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), dan Sangat Kurang (SK).

1. Hasil Tes Kecepatan (Tes Lari 30 Meter)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam tes kecepatan yang diukur melalui lari 30 meter, terdapat 3 pemain (15%) yang mencapai hasil kategori sangat baik, 7 pemain (35%) mencapai hasil kategori baik, 8 pemain (40%) dengan kategori sedang, 2 pemain (10%) dengan kategori kurang. Selanjutnya, data tersebut disusun dalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan konversi yang telah dipersiapkan sebelumnya. Yang dimasukkan dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berikut ini adalah tabel distribusi frekuensi analisis kondisi fisik tim bulutangkis di club BBC Lasem berdasarkan aspek kecepatan:

Tabel 1 Tes Kecepatan pemain bulutangkis club BBC Lasem

N o	Rentang Skor		Kategori	Freku ensi	Presen tase
1	4.6	4	Sangat Baik	3	15%
2	5.6	4.7	Baik	7	35%
3	6.8	5.7	Sedang	8	40%
4	7.9	6.9	Kurang	2	10%
5	9	8	Sangat Kurang	0	0%
Total				20	100%



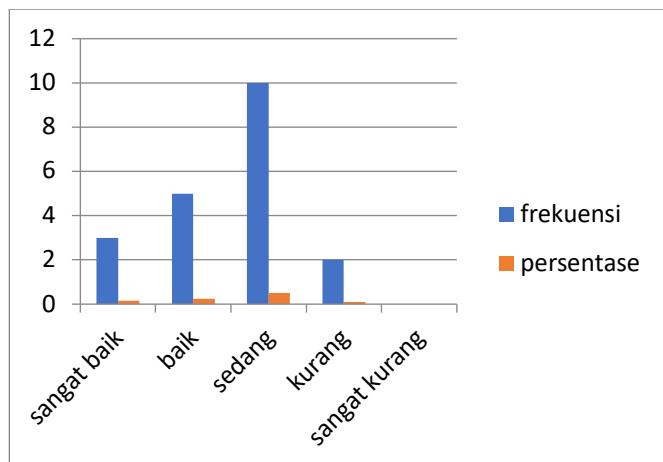
Gambar 4. 1 Diagram Tes Kecepatan pemain bulutangkis club BBC Lasem

2. Hasil Tes Daya Tahan (Pacer Test)

Hasil penelitian pada tes daya tahan yang diukur menggunakan bleep test menunjukkan bahwa 3 pemain (15%) memperoleh nilai sangat baik, 5 pemain (25%) memperoleh nilai baik, 10 pemain (50%) memperoleh nilai sedang, dan 2 pemain (10%) memperoleh nilai sedang. Setelah itu, data tersebut diatur ke dalam distribusi frekuensi mengikuti tabel konversi yang sudah ditetapkan sebelumnya, menggolongkan hasil ke dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi analisis kondisi fisik pemain Tim Kresna Unesa FC berdasarkan aspek daya tahan:

Tabel 2 Tes Daya Tahan Pemain bulutangkis club BBC Lasem

N o	Rentang Skor	Kategori	Freku ensi	Presen tase
1	11	Sangat Baik	3	15%
2	9	Baik	5	25%
3	7	Sedang	10	50%
4	5	Kurang	2	10%
5	2	Sangat Kurang	0	0%
Total			20	100%



Gambar 4. 2 Diagram Tes Daya Tahan pemain bulutangkis di club BBC Lasem

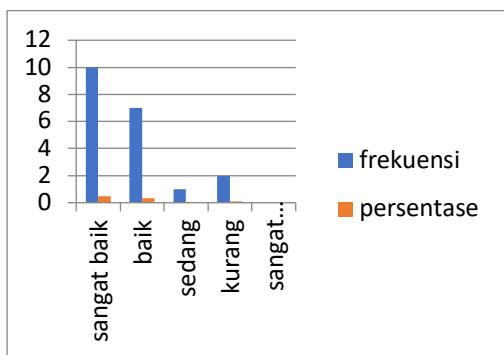
3. Hasil Tes Fleksibilitas (Sit and Reach)

Hasil penelitian pada tes sit and reach untuk mengukur fleksibilitas menunjukkan bahwa 10 pemain (50%) mendapatkan nilai dengan kategori sangat baik, 7 pemain (35%) dengan kategori baik, 1 pemain (5%) dengan kategori sedang, dan 2 pemain (10%) memperoleh nilai dengan kategori kurang. Selanjutnya, data ini di konversi kedalam tabel yang telah ditetapkan sebelumnya, menggolongkan hasil ke dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi analisis kondisi fisik pemain tim bulutangkis di club BBC Lasem berdasarkan aspek fleksibilitas.

Tabel 3 Tes Fleksibilitas pemain bulutangkis di club BBC Lasem

N o	Rentang Skor		Kategori	Freku ensi	Presen tase
1	24	50	Sangat Baik	10	50%
2	18	23	Baik	7	35%
3	12	17	Sedang	1	5%
4	6	11	Kurang	2	10%
5	1	5	Sangat Kurang	0	0%
Total			20	100%	

N o	Rentang Skor		Kategori	Freku ensi	Presen tase
1	70	80	Sangat Baik	4	16%
2	62	69	Baik	6	32%
3	53	61	Sedang	7	37%
4	46	52	Kurang	3	16%
5	38	45	Sangat Kurang	0	0%
Total			20	100%	

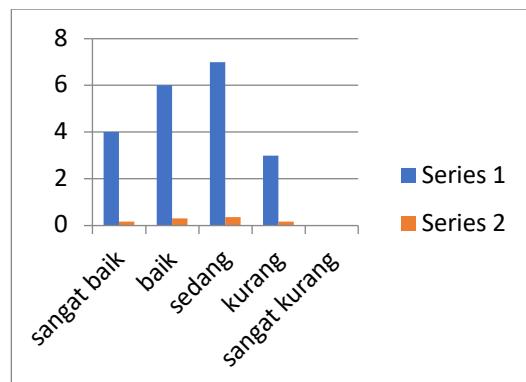


Gambar 4.3 Diagram Tes Flexibilitas pemain bulutangkis di club BBC Lasem

4. Hasil Tes Power Otot Tungkai (*Vertical Jumps*)

Hasil penelitian dari tes power otot tungkai yang dilakukan dengan alat vertical jumps menunjukkan bahwa 3 pemain (16%) mendapatkan nilai dengan kategori sangat baik. Sementara itu, terdapat 6 pemain (32%) dengan nilai kategori baik, 7 pemain (37%) mendapatkan nilai kategori sedang, dan 3 pemain (16%) dengan nilai kategori kurang. Data tersebut kemudian diklasifikasikan ke dalam tabel konversi yang sudah ditetapkan. mengategorikan hasil ke dalam kategori yang berbeda, termasuk dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang.

Tabel 4 Fisik Tes Vertical Jump pemain bulutangkis di club BBC Lasem



Gambar 4 Diagram Tes Vertical Jump pemain bulutangkis di club BBC Lasem

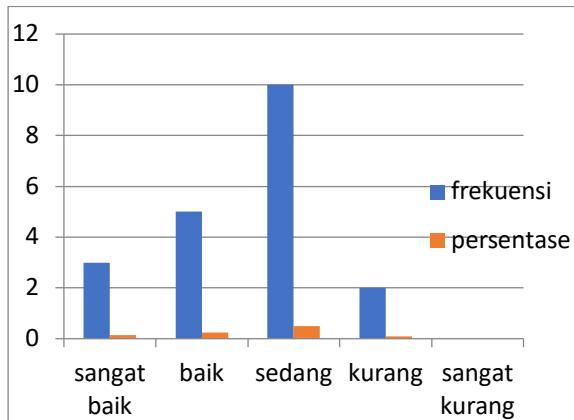
5. Hasil Tes Kelincahan (*Zig-Zag Test*)

Hasil penelitian dari tes kelincahan yang diukur dengan zig-zag menunjukkan bahwa 3 pemain (15%) memperoleh nilai kategori sangat baik, 5 pemain lainnya (25%) memperoleh nilai kategori baik, 10 pemain (50%) memperoleh nilai kategori sedang, dan 2 pemain (10%) dalam kategori kurang. Data ini kemudian disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan tabel konversi yang telah ditetapkan sebelumnya, mengelompokkan hasil ke dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan amat kurang. Berikut ini adalah tabel distribusi frekuensi analisis kondisi fisik pemain Tim bulutangkis di

club BBC Lasem berdasarkan aspek kelincahan:

Tabel 5 Tes Kelincahan Pemain bulutangkis di club BBC Lasem

N o	Rentang Skor		Kategori	Freku ensi	Presen tase
1	10	15.	Sangat Baik	3	15%
2	15.	6	Baik	5	25%
3	16.	16.	Sedang	10	50%
4	16.	7	Kurang	2	10%
5	17.	2	Sangat Kurang	0	0%
Total			20	100%	



Gambar 5 Diagram Tes Kelincahan pemain bulutangkis di club BBC Lasem

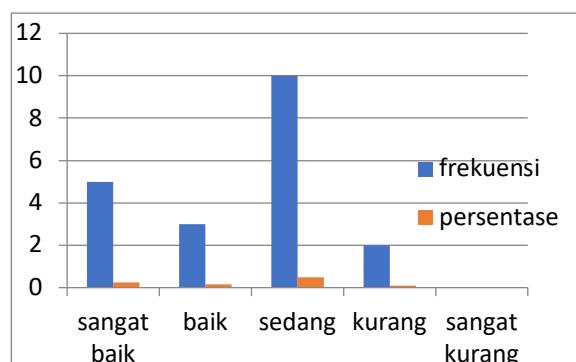
6. Hasil Tes SIT UP

Hasil penelitian dari tes kekuatan otot perut, yang diukur dengan *sit up*, menunjukkan bahwa 5 pemain (25%) memperoleh nilai kategori sangat baik, 3 pemain lainnya (15%) memperoleh nilai kategori baik, 10 pemain (50%) memperoleh nilai kategori sedang, dan 2 pemain (10%) dalam kategori kurang. Kemudian, dimasukkan tabel frekuensi sesuai pedoman, dan mengklasifikasikan hasil ke dalam kategori yang berbeda, seperti sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berikut

merupakan tabel distribusi frekuensi analisis kondisi fisik para pemain tim bulutangkis di club BBC Lasem berdasarkan aspek sit up:

Tabel 6 Tes Sit Up Pemain bulutangkis di club BBC Lasem

N o	Rentang Skor		Kategori	Freku ensi	Presen tase
1	60	69	Sangat Baik	5	25%
2	50	59	Baik	3	15%
3	40	49	Sedang	10	50%
4	31	39	Kurang	2	10%
5	10	30	Sangat Kurang	0	0%
Total			20	100%	



Gambar 6 Diagram Tes Sit Up pemain bulutangkis di club BBC Lasem

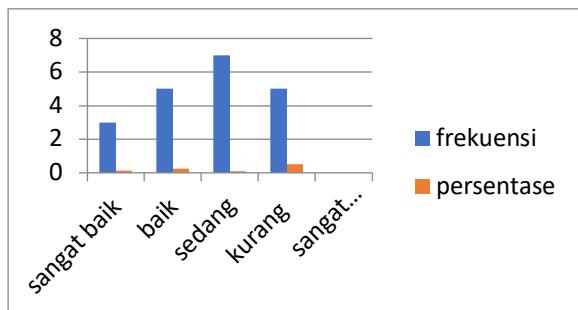
7. Hasil Tes Push Up

Hasil penelitian dari tes kekuatan otot lengan, yang diukur dengan push up, menunjukkan bahwa 3 pemain (15%) memperoleh nilai kategori sangat baik, 5 pemain lainnya (25%) memperoleh nilai kategori baik, dan 2 pemain (10%) dalam kategori sedang 10 pemain (50%) memperoleh nilai kategori kurang. Selanjutnya, Data dimasukkan dalam tabel, mengklasifikasikan hasil ke dalam kategori berbeda seperti sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berikut ini adalah tabel distribusi

frekuensi analisis kondisi fisik pemain Tim Unesa Kresna FC berdasarkan aspek *push up* :

Tabel 4. 7 Tes *Push Up* Pemain bulutangkis di club BBC Lasem

N o	Rentang Skor	Kategori	Freku ensi	Presen tase
1	50	Sangat Baik	3	15%
2	40	Baik	5	25%
3	30	Sedang	7	10%
4	21	Kurang	5	50%
5	10	Sangat Kurang	0	0%
Total			20	100%



Gambar 4. 7 Diagram Tes Push Up pemain bulutangkis club BBC Lasem

B. Pembahasan

Berbasis deskripsi perolehan penelitian yang sudah dijabarkan pada bab sebelumnya, didapati bahwasanya kondisi fisik pemain bulutangkis club BBC Lasem pada setiap item tes yang pertama tes lari kecepatan 30 meter, memperoleh persentase 15% pemain mempunyai kecepatan sangat baik, 35% pemain mempunyai kecepatan baik, 40% pemain mempunyai kecepatan sedang, dan 10% pemain mempunyai kecepatan kurang. Yang kedua tes daya tahan menunjukkan bahwa 15% pemain mempunyai daya tahan sangat baik, 25% pemain dengan taya tahan baik, 50% pemain dengan daya tahan sedang, dan 10% pemain dengan daya tahan kurang.

Yang ketiga tes fleksibilitas didapati 50% pemain mempunya daya tahan sangat baik, 35% pemain dengan taya tahan baik, 5% pemain dengan daya tahan sedang dan 10% pemain dengan daya tahan kurang. Yang keempat tes power otot tungkai didapati 16% pemain mempunya daya tahan sangat baik, 32% pemain dengan taya tahan baik, 37% pemain dengan daya tahan sedang dan 16% pemain dengan daya tahan kurang. Yang kelima tes kelincahan didapati 15% pemain mempunya daya tahan sangat baik, 25% pemain dengan taya tahan baik, 50% pemain dengan daya tahan sedang dan 10% pemain dengan daya tahan kurang. Yang keenam tes *sit up* didapati 25% pemain mempunya daya tahan sangat baik, 15% pemain dengan taya tahan baik, 50% pemain dengan daya tahan sedang dan 10% pemain dengan daya tahan kurang. Terakhir, tes *push up* didapati 15% pemain dalam kategori sangat baik, 25% pemain dalam kategori baik, 10% pemain dalam kategori sedang dan 50% pemain dalam keadaan kurang.

Kondisi fisik pemain bulu tangkis memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan performa mereka di lapangan. Sebagaimana diketahui, bulu tangkis adalah olahraga yang sangat mengandalkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, kelincahan, serta kecepatan reaksi. Oleh karena itu, optimalnya kondisi fisik memungkinkan pemain untuk berkompetisi secara maksimal, menjaga kebugaran sepanjang pertandingan, serta mengurangi risiko cedera. Sebuah penelitian oleh Hakkinen dan

colleagues (2016) menunjukkan bahwa dalam olahraga seperti bulu tangkis, pemain yang memiliki daya tahan fisik yang baik memiliki ketahanan lebih tinggi terhadap kelelahan dan mampu beradaptasi dengan tuntutan pertandingan yang intensif (Hakkinen et al., 2016). Dalam konteks ini, para pemain harus menjaga performa fisik mereka untuk tetap berada pada level tertinggi sepanjang pertandingan.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain bulu tangkis, salah satunya adalah program latihan yang terstruktur. Latihan yang terarah dan konsisten sangat penting dalam meningkatkan aspek fisik yang dibutuhkan dalam permainan bulutangkis, seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Program latihan yang holistik, yang mencakup berbagai komponen fisik tersebut, akan membantu pemain untuk meningkatkan kekuatan dan efisiensi gerakan mereka di lapangan. Sejalan dengan hal ini, penelitian oleh Foster dan Schrader (2014) menekankan pentingnya latihan yang bervariasi untuk meningkatkan berbagai kemampuan fisik pemain, mulai dari latihan aerobik hingga latihan kekuatan otot, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kinerja olahraga secara keseluruhan (Foster & Schrader, 2014). Diet yang seimbang sangat diperlukan untuk mendukung pemulihan tubuh setelah latihan berat dan menjaga daya tahan energi. Nutrisi yang tepat membantu mempercepat proses pemulihan otot, sehingga pemain dapat kembali berlatih dengan kondisi tubuh yang prima. Hal ini didukung oleh penelitian dari

Tarnopolsky (2008), yang menunjukkan bahwa asupan karbohidrat dan protein yang cukup dapat mempercepat pemulihan otot dan memperbaiki daya tahan tubuh setelah sesi latihan yang intensif (Tarnopolsky, 2008).

Dalam menghadapi kompetisi yang ketat, persiapan fisik para pemain BBC Lasem pada musim 2024-2025 menghadapi tantangan besar. Jadwal latihan yang harus disesuaikan dengan jadwal pertandingan yang padat dapat mengurangi kualitas latihan yang dilakukan, sehingga berdampak pada kondisi fisik pemain yang belum optimal. Kurangnya keseimbangan antara latihan dan jadwal pertandingan dapat menyebabkan penurunan performa fisik, terutama dalam hal ketahanan dan kekuatan otot. Untuk itu, diperlukan strategi latihan yang lebih efektif serta manajemen waktu yang baik agar pemain dapat tetap dalam kondisi fisik terbaik mereka. Sebagaimana diungkapkan oleh Mujika (2017), manajemen waktu dan latihan yang terstruktur menjadi elemen penting dalam memastikan kebugaran fisik pemain tetap terjaga meskipun menghadapi jadwal yang padat (Mujika, 2017).

Berbasis deskripsi temuan dari penelitian yang telah diuraikan. Hasil tersebut mempengaruhi capaian dalam pertandingan yang diikuti atlet BBC Lasem di antaranya Juara 2 kategori tunggal anak putra, lawan club BMS Rembang dengan skor 21-15 dan 21-17, Juara 1 kategori tunggal pemula putra, lawan club Yudistira Rembang dengan skor 21-14 dan 21-18. Juara 3 kategori

tunggal anak putri, lawan club Arkana Rembang skor 21-10 dan 21-12. Berikut adalah rincian pertandingan club BBC Lasem dalam kompetisi di Kabupaten Rembang.

Tabel 8 Hasil Pertandingan Kompetisi Tahun 2024

Pertandingan	Hasil
BBC Lasem vs BMS Rembang	21-15 dan 21-17
BBC Lasem vs Club Yudistira Rembang	21-14 dan 21-18
BBC Lasem vs Arkana Rembang	21-10 dan 21-12

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, kondisi fisik pemain bulutangkis club BBC Lasem mengalami variasi dalam berbagai aspek seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, dan kemampuan sit-up serta push-up. Optimalnya kondisi fisik pemain merupakan faktor krusial untuk performa mereka di lapangan, namun kurangnya persiapan yang terstruktur dan terarah dalam latihan serta pembinaan menyebabkan kondisi fisik pemain belum mencapai tingkat optimal. Dengan demikian, peningkatan persiapan dan pembinaan kondisi fisik pemain menjadi kunci untuk meningkatkan performa tim dan meraih hasil yang lebih baik dalam kompetisi mendatang.

Berbasis perolehan penelitian, didapatkan sejumlah hal yang bisa disarankan yakni:

1. Pengembangan Program Latihan

Berdasarkan temuan analisis, disarankan untuk mengembangkan program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu dan tim secara keseluruhan. Program ini harus dirancang untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan,

daya tahan, dan aspek fisik lainnya yang ditemukan kurang optimal.

2. Pemantauan dan Evaluasi Berkala

Penting untuk melakukan pemantauan dan evaluasi kondisi fisik pemain secara berkala selama musim kompetisi. Ini akan membantu dalam melacak kemajuan, mengidentifikasi perubahan, dan menyesuaikan program latihan sesuai kebutuhan.

3. Perhatian Terhadap Pencegahan Cedera

Selain meningkatkan kinerja, perhatian juga harus diberikan pada pencegahan cedera. Program latihan harus mencakup latihan penguatan dan peregangan yang dapat membantu mengurangi risiko cedera selama kompetisi.

4. Kolaborasi dengan Tenaga Ahli

Kolaborasi dengan ahli olahraga, seperti fisioterapis atau spesialis latihan fisik, dapat memberikan wawasan tambahan dan bantuan dalam merancang program latihan yang optimal.

Daftar Pustaka

Aditria, I.A.P. and Wiododo, A. (2022) ‘Status Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Renang Indah Tim Pelatihan Daerah Pekan Olahraga Nasional Provinsi Jawa Timur’, *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), pp. 67–74.

Akkase, A. (2024) ‘Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Kemampuan Pukulan Dropshot Pemain Bulutangkis The Relationship between Wrist Flexibility and the Ability to Hit Dropshot Badminton Players’, (November), pp. 275–280.

Aksan, Hermawan. 2016. Mahir Bermain Bulutangkis. Bandung: NUANSA.

Alfajri, R.Y. and Yani, A. (2024) ‘TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PB JELANG FAJAR BADMINTON CLASS’, 7, pp. 13402–13411.

Al-Muqsith (2018) ‘Somatotipe dan fisiologi pemain sepak bola’, pp. 57–68.

Alpiannur et al. (2023) ‘Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis Pada Ekstrakurikuler SMPNegeri 2 Pontianak’, Jurnal Dunia Pendidikan, 3(November), pp. 67–78. Available at: <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>.

Apdanita, R., & Kurniawati. (2017). Pengaruh Latihan Rope Skipping terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada pemain bulutangkis di PB Tanker Kartasura. Tesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 93(1). pp.1-7

Apta Mylsidayu, 2014. Psikologi Olahraga, Jakarta: Bumi Aksara Ariani, L.. (2011) ‘Pengaruh Pelatihan Menarik Katrol Beban 5 Kg Dua Belas Repetisi Tiga Set dan Sembilan Repetisi Empat Set terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Siswa SMK 1 Denpasar’, Jurnal

PENJASKORA Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan., pp. 50–60.

Arikunto, S. 2010. Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Asri, A.K./ M.A.S./ A. (2021) ‘Survei Kekuatan Otot Tungkai Dan Kemampuan Menendang Bola Permainan Sepakbola SMP Negeri 24 Makassar’, 1(2), pp. 66–73.

Astra, R.H. (2019). Pengaruh latihan imagery internal dan eksternal terhadap ketepatan passing lambung pemain sepak bola di SSB Badai Moyudan. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Banjarnahor, C. K., Wiriawan, O. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Putra KONI Sidoarjo dalam Menghadapi PORPROV ke VI 2019. Jurnal Prestasi Olahraga, 5(3). 1-8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasiolahraga/article/view/45313>

Bermanhot Simbolon. 2014. Latihan dan melatih karateka. Yogyakarta: Griya Pustaka Bramudya, B.B., Adi, S. and Ratna, A.P. (2024) ‘Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Sekolah Menengah Atas Katolik ST. Albertus Malang’, BERSATU: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika, 2(2), pp. 160–171.

- coiby, allen, lynn, & carolyb, K. (1996) ‘(Simantupang, 2015)“Kekutan adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot yang dapat digunakan untuk melawan suatu tahanan atau beban dalam suatu usaha yang maksimal’, Esaunggul, 5(2), p. 14.
- Cui, X., Lam, W. K., Gao, Q., Wang, X., & Zhao, T. (2022). Biomechanical Analysis on Skilled Badminton Players during Take-Off Phase in Forehand Overhead Strokes : A Pilot Study. 1–13
- Danardono. (2006). Sejarah, etika, dan filosofi karate. Artikel e-staff FIK UNY. Hlm. 1-23
- Dr. Albertus Fenanlampir, M.Pd., AIFO dan Dr. Muhammad Muhyi Faruq. 2015. “Tes dan Pengukuran dalam Olahraga”. Penerbit: Jl. Beo 38-40. Yogyakarta.
- Dr. Albertus Fenanlampir, M.Pd., AIFO, D.M.M.F. (2014) ‘tes dan pengukuran olahraga’, p. 201.
- Edmizal, E. and Maifitri, F. (2021) ‘Pelatihan Tentang Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bulutangkis Bagi Pelatih Bulutangkis Se Kota Padang’, Sustainability (Switzerland), 11(1), pp. 1–14. Available at: http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Effendi, Achmad & Miftakhul Jannah. Pengaruh pelatihan self-talk terhadap kepercayaan diri atlet lari 100 meter. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Negeri Surabaya.
- EPENDI, R. (2021) ‘PENGEMBANGAN ALAT PENGHITUNG JUMLAH TES SIT UP DENGAN MENGGUNAKAN ARDUINO’.
- Ervan, Achmad. Pengembangan buku panduan melatih kumite. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fadhila, R.A. (2020). Pengembangan Media penilaian pertandingan kata pada cabang olahraga karate berbasis aplikasi dekstop. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Farisi, A. Al et al. (2024) ‘Analisis Suhu Ruangan terhadap Daya Tahan dan Keterampilan Atlet Bulu Tangkis’, 5(2), pp. 317–326.
- Febriyani, Tiara, Tri, D. et al. (2024) ‘Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Pukulan Smash Atlet Bulutangkis’, Jurnal Pendidikan dan Olahraga, 7(1), pp. 165–175. Available at: http://repository.unp.ac.id/968/1/ZARWAN_591_12.pdf.

- Foster, C., & Schrader, J. (2014). Periodization of training in sport: A review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(4), 663-673. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.4.663>
- Ghozali, Imam. 2018. Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25 Edisi 9. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Ghufron & Rini. (2011). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Ghufron, M. N. & Risnawati, R. (2012). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Gulo, W. (2000). Metodologi penelitian. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia
- Gunawan, T. and Imanudin, I. (2019) 'Hubungan antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Power Otot Lengan dengan Ketepatan dan Kecepatan Smash pada Cabang Olahraga Bulutangkis', *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i1.10129>.
- Hakim, T. (2002). Mengatasi rasa tidak percaya diri. Jakarta: Puspa Swara.
- Hakkinen, K., Pakarinen, A., & Alen, M. (2016). Neuromuscular fatigue and recovery in males and females during maximal dynamic resistance training. European Journal of Applied Physiology, 116(6), 993-1004. <https://doi.org/10.1007/s00421-016-3340-5>
- Hera, H.J. et al. (2021) 'HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP AKURASI SMASHPADA PEMAIN BULUTANGKIS', 9(1), pp. 40–44.
- Hidayat, R. and Witarsyah (2020) 'Jurnal Performa Olahraga', 5, pp. 48–53.
- Hulfian,Lalu. (2014). Kondisi Fisik dan Tes Pengukuran dalam Olahraga. (Mataram: Lembaga penelitian dan pendidikan (LPP).
- Husdarta & Yudha. (2020).Belajar dan Pembelajaran. Bandung: Depdiknas.
- Indraharsani, I.A.S., & Budisetyani, I.W. (2017). Efektivitas self-talk positif untuk meningkatkan performa atlet basket. *Jurnal Psikologi Udayana* 2017, Vol.4, No.2, 367-378.
- Iskam, M. and Saman, A. (2020) 'Hubungan Tinggi Lompatan Dengan Kemampuan Lay Up Shoot Bola Basket Pada Siswa Kelas Xi Sman 1 Gu Kabupaten Buton Tengah', Fair Play Journal : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, 1(3), pp. 92–104.
- Jeka Gian Nur Saputra, Prabowo, R.A. and Budiyono, K. (2024) 'SURVEI KONDISI FISIK BULUTANGKIS PADA

ATLET PB WISTRA
SURUHTASIKMADU
KABUPATEN
KARANGANYAR TAHUN
2024’, Jurnal Keratif Olahraga,
(01), pp. 63–72.

John Arwandi¹, M. Ridwan², Roma
Irawan³, V.S. (2020) ‘Jurnal
MensSana Jurnal MensSana’, 5,
pp. 182–190.

Kasmang, Pratama, N.Z. and Dahrial
(2024) ‘Hubungan Daya Ledak
Otot Lengan dan Koordinasi
Mata Tangan Terhadap
Ketepatan Smash
ForheandDalam Permainan
Bulutangkis Pada Atlet BPSI
Kabupaten Indragiri Hilir’,
08(02), pp. 112–124.

Kristina, P.C. (2018) ‘Hubungan
Keseimbangan Dan Power Otot
Tungkai Dengan Hasil
Tendangan Penalti Pada
Permainan Sepak Bola Siswa
Sekolah Menengah Pertama’,
Seminar Nasional Pendidikan
Universitas Pgri Palembang, pp.
292–298.

Lestari, Y.E. and Herdyanto, Y. (2021)
‘ANALISIS HASIL TES FISIK
ATLET SPRINT TC KHUSUS
JAWA TIMUR TAHUN 2019’,
Jurnal Prestasi Olahraga
[Preprint]. Available at:
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/38938>.

Ma’arif, I., Setyawan, R. and Prasetyo,
G.B. (2024) ‘Sosialisasi
Komponen Kondisi Fisik Pada

Cabang Olahraga Bulutangkis
pada Mahasiswa Pendidikan
Jasmani’, Community Education
Engagement Journal, 2(1), pp.
73–82. Available at:
<http://journal.uir.ac.id/index.php/ecej>.

Maksum, A. (2018) ‘Metodologi
penelitian’.

Medicine, A. C. of S. (2013). ACSM’s
guidelines for exercise testing
and prescription. Lippincott
williams & wilkins

Mujika, I. (2017). Periodization of
training: For athletes and
coaches. Sports Science Review,
26(1), 1-15.
<https://doi.org/10.1515/ssr-2017-0001>

Nasution, M. et al. (2024)
‘Meningkatkan Kelincahan dan
Kecepatan Pemain Bulutangkis
Menggunakan Skipping Rope
dan Shuttle Run’, 9(1), pp. 98–
104.

Pamongkas, I.T.R.I. (2023) Analisis
kondisi fisik pemain tim persela
pada kompetisi liga 2 musim
2022-2023.

Pamungkas, G., Sumaryanto,
Komarudin, Prasetyo, Y.,
Sabillah, M. I., & Saryono.
(2023). The influence of hurdle
drill, ladder drill and agility
training on women’s football
skills. Retos, 50, 127–133.
<https://doi.org/10.47197/retos.v5.099770>

Parmadi, M. and Mubarok, A.N.
(2024) ‘Tingkat Daya Tahan

- Kardiorespirasi Atlet Bulutangkis U-15 Putra Cardiorespirational Endurance Levels Of Men's U-15 Badminton Athletes', Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 12(1), pp. 12–20.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. Banten : Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM)
- Prayadi, H.Y. and Rachman, H.A. (2013) 'PENGARUH ME PENGARUH METODE LATIHAN DAN POWER LENGAN TERHADAP POWER LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BULASH BULUTANGKIS', 1(1), pp. 63–71.
- Primayanti, I., Wahyudi, J. and Syobri, N. (2024) 'Pendampingan Pelatihan Kondisi Fisik PB Liyansa Lombok Timur', 3(1), pp. 57–61.
- Ramadhan, R. et al. (2022) 'IMPLEMENTASI ESP32 UNTUK PENGUKURAN DAYA', 3(2), pp. 79–92.
- Rizki Nuari, Drs. Ramadi, S. Pd, M. Kes. AIFO, Z.S.P.M.P. (no date) 'Hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil ketepatan menendang bola kearah gawang (shooting) pada club sepakbola pekanbaru fc, purwodadi panam pekanbaru', (081268470052), pp. 1–8.
- Rohmah, A.F. and Purnomo, M. (2022) 'Analisis Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Atlet Bulu Tangkis Kategori Putra Di Kota Surabaya', Jurnal Prestasi Olahraga , 5(3), pp. 21–28.
- Saintika, J.S. et al. (2024) 'Pengaruh Pelatihan Shadow Drill dan Drilling terhadap Kelincahan dan Kecepatan Reaksi Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis', 9(2).
- Salim, A. (2024). Buku Pintar Bulu tangkis. Bandung : Nuansa Cendekia
- Salleh, R.M. et al. (2021) 'Effects of probiotics on anxiety, stress, mood and fitness of badminton players', Nutrients, 13(6), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.3390/nu13061783>.
- Sidik D, Z. et al. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Sondakh, N., Tamunu, D. and Walangitan, T. (2024) 'Pengaruh Latihan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Pukulan Drive Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Sma Yadika Langowan', Jurnal Olympus, 4(2), pp. 324–334. Available at: <https://doi.org/10.53682/jo.v4i2.8613>.
- Sulaiman, M.A., Pradany, N.S. and Maulana, H. (2024) 'Studi Artrokinematik : Pengaruh Kelentukan Sendi Pergelangan Tangan Sebagai Kemampuan smash Atlet Bulu Tangkis : Literature Review

Arthrokinematic Study: The Effect of Wrist Joint Flexibility on Badminton Athletes' Smashing Ability: Literature Review', 01, pp. 24–31.

Tarnopolsky, M. A. (2008). Nutritional strategies to promote endurance exercise performance. Journal of Sports Science & Medicine, 7(3), 116-120.

<https://doi.org/10.1037/e584272013-001>

Wahidmurni (2017) ‘pemaparan metode peneltian kualitatif’, pp. 2588–2593.

Wahyudi, A., & Bafirman. (2019). High School Student Physical Fitness Profile. International Journal of Kinesiology and Physical Education, 1(2), 1–8

Wong, T. K. K., Ma, A. W. W., Liu, K. P. Y., Chung, L. M. Y., Bae, Y. H., Fong, S. S. M., Ganesan, B., & Wang, H. K. (2019). Balance control, agility, eye-hand coordination, and sport performance of amateur badminton players: A cross-sectional study. Medicine(United States), 98(2).

<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000014134>