

Survei Tingkat Kondisi Fisik Pebulutangkis Kelompok Usia 10-12 Tahun di Pb. Sunrise Tahun 2019

Asep Kurniawan^{1✉}

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Pengetahuan Sosial,
Universitas PGRI Semarang
asepantul94@gmail.com

Article Info

History Articles

Received : 16 Januari 2020

Accepted : 15 April 2020

Published : 20 Mei 2020

Keywords

Bulutangkis; Kondisi Fisik; Kelompok Usia 10-12.

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pada pebulutangkis kelompok usia 10-12 tahun di PB. Sunrise melalui tes kelincahan (agility test), daya tahan otot (sit-up), kekuatan otot lengan (push-up), power (vertical jump), kecepatan (sprint 35 meter), kelentukan (sit and reach), daya tahan cardiovascular (MFT). Jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif. Desain penelitian adalah survei tes dan pengukuran. Subyek penelitian adalah pebulutangkis PB. Sunrise yang berjumlah 20. Teknik penelitian adalah total sampling. Metode penelitian adalah analisis deskriptif dan data yang diperoleh berupa data kuantitatif. Hasil analisis data menunjukkan tingkat kondisi fisik pebulutangkis usia 10-12 tahun di PB. Sunrise tahun 2019 ke dalam tujuh komponen diantaranya tes kelincahan rata-rata 17.105 (baik), daya tahan otot rata-rata 24.05 (baik sekali), kekuatan otot lengan rata-rata 23.15 (baik), power rata-rata 51.10 (baik), kecepatan rata-rata 7.26 (cukup), kelentukan rata-rata 24.85 (baik sekali), dan daya tahan cardiovascular rata-rata 36.09 (baik) Disimpulkan bahwa kemampuan kondisi fisik pebulutangkis usia 10-12 tahun di PB. Sunrise Kabupaten Purbalingga rata-rata baik. Saran untuk pebulutangkis PB. Sunrise perlu meningkatkan kondisi fisiknya harus menyeluruh, agar semua pebulutangkis memiliki fisik yang baik. Perlu juga adanya pelatihan khusus agar lebih baik lagi.

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of physical condition in the badminton age group 10-12 years in PB. Sunrise through agility tests, muscle endurance (sit-ups), arm muscle strength (push-ups), power (vertical jump), speed (sprint 35 meters), flexibility (sit and reach), cardiovascular endurance (MFT). This type of research is quantitative descriptive. The study design was a survey of tests and measurements. The research subjects were PB badminton players. Sunrise, amounting to 20. The research technique is total sampling. The research method is descriptive analysis and the data obtained in the form of quantitative data. The results of data analysis showed the level of physical condition of badminton players aged 10-12 years in PB. Sunrise in 2019 into seven components including the average agility test 17,105 (good), muscle endurance on average 24.05 (excellent), average arm muscle strength 23.15 (good), average power 51.10 (good), average speed of 7.26 (enough), average speed of 24.85 (excellent), and average cardiovascular endurance of 36.09 (good) It was concluded that the ability of the physical condition of badminton players aged 10-12 years in PB. Sunrise Regency of Purbalingga is on average good. Suggestions for badminton PB. Sunrise needs to improve its physical condition must be thorough, so that all badminton players have good physical condition. Special training is also needed to make it even better.

© 2020 Semarang State University

Alamat korespondensi :
Alamat : Gedung F1 Lantai 3 FIK UNNES,
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail : jscope_pklo@mail.unnes.ac.id

p-ISSN 2548-4885
e-ISSN 2548-706x

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas gerak tubuh, mulai dari gerak tubuh bagian atas dan bagian bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Olahraga tidak hanya sebagai kebutuhan untuk menjaga kebugaran tubuh, akan tetapi telah merasuk dalam semua sektor kehidupan. Prestasi olahraga dapat mengangkat harkat dan martabat manusia baik dengan individual, kelompok, masyarakat, bangsa, dan negara. Prestasi olahraga suatu negara menjadi tolak ukur kemajuan bangsa dan negara, oleh karena itu persaingan mencapai prestasi olahraga antar negara terus berjalan dengan berbagai pengembangan teknik dan teknologi bidang olahraga, "*sport science sport technology*" merupakan tantangan bagi pengurus dan pengelola olahraga di tanah air. Olahraga menjadi hal yang digemari oleh masyarakat salah satunya adalah bulutangkis (Rahmani, 2014: 1).

Bulutangkis atau badminton merupakan olahraga raket yang dimainkan dua orang (untuk tunggal) dan dua pasang (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi menjadi dua yang dibatasi oleh net (jaring). Menurut Sutono (2008, :1-2) bulutangkis merupakan salah satu jenis cabang olahraga yang dimainkandengan menggunakan net, raket dan *shuttlecock*. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang di lakukan dengan cara salah satu peserta didik melawan peserta didik atau dua peserta didik melawan dua peserta didik. Menjadi pemain bulutangkis yang *elite* atau berprestasi, peserta didik harus menguasai bermacam-macam dasar bermain bulutangkis secara benar.

Menurut Subarjah dalam Zhannisa and Sugiyanto (2015: 121). Permainan bulutangkis mempunyai dua macam jenis pertandingan, yaitu

pertandingan tunggal (*single*) dan pertandingan ganda (*doubles*).

Induk organisasi dunia yang menaungi bulutangkis pertama kali dibentuk pada tahun 1934, yaitu *International Badminton Federation* (IBF). Negara yang berpartisipasi didalamnya adalah Skotlandia, Inggris, Irlandia, Denmark, Wales, Selandia Baru, Kanada, Belanda dan Perancis sebagai pelopornya kemudian pada tahun 1936 india bergabung sebagai afilat. Saat pertemuan *Extraordinary General meeting* di Madrid pada september 2006, ada yang mengusulkan perubahan nama induk organisasi dari *International Badminton Federation* (IBF) menjadi BWF (*Badminton World Federation*), kemudian.

Cabang olahraga bulutangkis memerlukan kecepatan dan mobilitas pergerakan dengan egillitas yang biasanya dimanfaatkan untuk menutup lapangan, atau untuk mengejar *shuttlecock* ke segala arah. Pergerakan cepat dan disusul dengan perubahan arah, baik ke depan net sisi kanan, depan net sisi kiri, samping kanan, samping kiri, belakang sisi kanan dan kiri.

Dalam permainan bulutangkis sering pemain mengalami kelelahan karena *start* yang terlalu cepat atau karena berhenti dan berubah arah gerakan. Pengondisian khusus itu terdiri dari gerakan tiba-tiba yang cepat, perubahan kecepatan dan arah gerak yang berubah-ubah. Sehingga dalam pelatihan perlu diberikan petunjuk gerakan-gerakan apa yang lebih diperlukan. Latihan sebaiknya dilakukan dalam bentuk permainan agar para pemain lebih bisa menikmatinya. Adapun latihan yang dilakukan antara lain: alternatif seluruh kaki, mengetuk kedua kaki bersamaan, memungut *shuttlecock*, menyentuh garis, lari cepat dan bulutangkis bayangan (Poole, 2008:127).

Kebugaran jasmani dapat menggambarkan kondisi fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari, dimana seseorang dapat melakukan

tugas atau pekerjaan fisik dan tidak mudah merasa lelah saat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut. Kebugaran jasmani tidak sama dengan kesehatan, orang yang sehat belum tentu bugar tetapi orang yang bugar sudah pasti sehat. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin baik juga kemampuan fisik yang diharapkan untuk dapat meningkatkan prestasi (Widiastuti, 2011:13). Menurut Depdiknas (2000:101) secara terminologi kondisi fisik bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian dapat mencapai prestasi yang lebih baik. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya (Ahmadi, 2008: 65).

Menurut Muharmanto dalam Catur (2012: 1) jika waktu latihan memungkinkan maka tahapan latihan dapat ditekankan pada latihan fisik yang dapat dijadikan sebagai landasan bagi pengembangan teknik dan taktik. Dengan kemampuan fisik yang memadai, rasa percaya diri pebulutangkis akan meningkat. Selain itu pebulutangkis pun akan bertanding dengan maksimal karena dapat.

Pelatihan bulutangkis sunrise adalah tempat pelatihan bulutangkis yang terdapat di Desa Karanggedang Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga. Pelatihan bulutangkis ini menjadi pusat latihan bulutangkis di Desa Karanggedang yang banyak diikuti oleh anak-anak dari desa lain. Karena di daerah Kecamatan Bukateja masih sedikit tempat-tempat pelatihan bulutangkis, di tempat pelatihan bulutangkis sunrise anak-anak yang mengikuti ada beberapa kategori umur 6-12 tahun laki-laki maupun perempuan.

Pelatihan bulutangkis ini melakukan latihan disetiap minggunya sebanyak tiga kali dalam hari selasa, rabu dan kamis. Setiap hari minggu ada porsi latihan sendiri di luar jadwal latihan. Latihan tambahan tersebut biasanya melakukan latihan tanding atau latihan fisik. Namun ada hal yang perlu diperhatikan dalam tingkat kondisi fisik, setelah mengamati bulan januari 2019 pada latihan tanding kondisi fisik pemainnya kurang baik, saat tanding banyak melakukan kesalahan sendiri dalam melakukan servis, lob, dan smash. Kesalahan itu karena disebabkan oleh dirinya sendiri mengalami kelelahan dan fisiknya kurang prima jadi saat pertandingan tidak konsentrasi penuh. Pada setiap anak yang mengikuti pelatihan bulutangkis dalam tingkat fisiknya masih terbilang kurang baik. Karena bagi setiap pebulutangkis harus memiliki kondisi fisik yang prima, agar disetiap pertandingan bisa menunjukkan permainan yang terbaik dan tidak melakukan kesalahan sendiri saat bertanding.

METODE

Penelitian ini berjenis penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Populasi dalam penelitian ini adalah pebulutangkis PB. Sunrise Bukateja Purbalingga. Penelitian ini mengambil keseluruhan populasi untuk dijadikan sampel berjumlah 20 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui tingkat kondisi fisik menggunakan tes yang mudah dipahami oleh *tester*, karena tesnya dimulai dari yang sedang ke yang berat.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan tingkat kondisi fisik pebulutangkis usia 10-12 tahun di PB. Sunrise

Kabupaten Purbalingga tahun 2019 dengan 7 (tujuh) item tes, yaitu tes kelincahan, tes daya tahan otot, tes kekuatan otot lengan, tes power, tes kecepatan, tes kelentukan, tes daya tahan.

Tingkat kondisi fisik pebulutangkis tidak dapat dinilai secara langsung berdasar prestasi yang telah dicapai seorang pebulutangkis tersebut, karena satuan yang dipergunakan masing-masing berbeda-beda yaitu: a) Untuk tes kelincahan (*Agility Test*) menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik); b) Untuk tes daya tahan otot perut (*Sit-Ups*) menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik); c) Untuk tes kekuatan otot lengan (*Push-up*) menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik); d) Untuk tes power (*Vertical Jump*) menggunakan satuan ukuran cm; e) Untuk tes kecepatan (*Sprint 35 m*) menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik); f) Untuk tes kelentukan (*Sit and Reach*) menggunakan satuan ukuran cm; g) Tes daya tahan *cardiovascular* (*Multistage Fitness Test MFT*), menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data untuk mengidentifikasi kondisi fisik pebulutangkis PB. Sunrise Kabupaten Purbalingga diungkapkan tes dan pengukuran diantaranya adalah kelincahan (*Agility Test*), daya tahan otot (*Sit-Ups*), kekuatan otot lengan (*Push Up*), Power (*Vertical Jump*), kecepatan (*Sprint 35 m*), kelentukan (*Sit and Reach*), daya tahan *cardiovascular* (MFT).

1. Hasil tes kelincahan (*Agility Test*)

Hasil tes kelincahan (*Agility Test*) dengan menggunakan *Agility Test* menunjukkan bahwa rata-rata siswa memiliki rata-rata skor sebesar 7,105 dengan skor terendah adalah sebesar 15 dan skor tertinggi mencapai 20,10. Nilai rata-rata sebesar 17,105 tersebut menunjukkan rata-rata agility run berada dalam kategori Baik.

2. Hasil tes daya tahan otot perut (*Sit-Ups*)

Hasil tes daya tahan otot perut dengan menggunakan tes *Sit-up* menunjukkan bahwa rata-rata siswa memiliki rata-rata skor sebesar 24,05 dengan skor terendah adalah sebesar 15 dan skor tertinggi mencapai 45. Nilai rata-rata sebesar 24,05 tersebut menunjukkan rata-rata daya tahan otot berada dalam kategori Baik Sekali

3. Hasil tes Kekuatan otot lengan (*Push-up*)

Hasil tes kekuatan otot lengan dengan menggunakan tes *Push-Up* menunjukkan bahwa rata-rata siswa memiliki rata-rata skor sebesar 23,15 dengan skor terendah adalah sebesar 16 dan skor tertinggi mencapai 30. Nilai rata-rata sebesar 23,15 tersebut menunjukkan rata-rata kekuatan otot lengan berada dalam kategori Baik

4. Hasil tes Power (*Vertical Jump*)

Hasil tes kekuatan dengan menggunakan tes *Vertical Jump* menunjukkan bahwa rata-rata siswa memiliki rata-rata skor sebesar 51,10 dengan skor terendah adalah sebesar 23 dan skor tertinggi mencapai 74. Nilai rata-rata sebesar 51,10 tersebut menunjukkan rata-rata kekuatan vertical jump berada dalam kategori Baik

5. Hasil tes kecepatan (*Sprint 35 m*)

Hasil tes kecepatan dengan menggunakan tes *Sprint 35 meter* menunjukkan bahwa rata-rata memiliki rata-rata skor sebesar 7,26 dengan skor terendah adalah sebesar 6,33 dan skor tertinggi mencapai 9,51. Nilai rata-rata sebesar 7,26 tersebut menunjukkan rata-rata berada dalam kategori Cukup

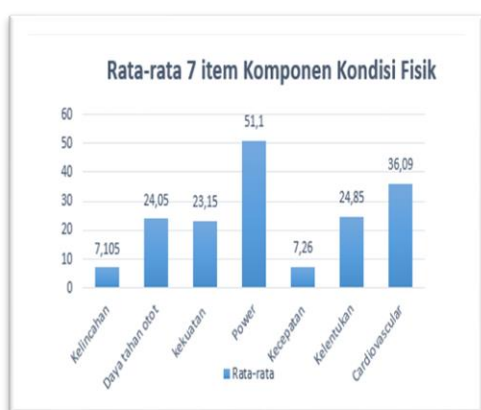
6. Hasil tes kelentukan (*sit and reach*)

Hasil tes fleksibilitas dengan menggunakan tes *sit and reach* menunjukkan bahwa rata-rata memiliki rata-rata skor sebesar 24,85 dengan skor terendah adalah sebesar 17,00 dan skor tertinggi mencapai 32,00. Nilai rata-rata sebesar 24,85 tersebut menunjukkan rata-rata fleksibilitas berada dalam kategori Baik Sekali

7. Hasil tes daya tahan *cardiovascular* (MFT)

Hasil tes daya tahan dengan menggunakan tes *cardiovascular* menunjukkan bahwa rata-rata memiliki rata-rata skor sebesar 36,095 dengan skor terendah adalah sebesar 26,80 dan skor tertinggi mencapai 45,20. Nilai rata-rata sebesar 36,095 tersebut menunjukkan rata-rata daya tahan berada dalam kategori Baik.

8. Rata-rata dari 7 item tes kondisi fisik pebulutangkis PB. Sunrise



Gambar 4. Diagram rata-rata 7 item kondisi fisik PB. Sunrise

Sumber: Analisis data (IBM SPSS Statistic)

Berdasarkan diagram diatas menjelaskan bahwa, 7 item komponen tes kondisi fisik pebulutangkis PB. Sunrise yang terdiri dari Kelincahan dengan rata-rata 17.105 dan pada kategori baik, daya tahan otot dengan rata-rata 24.05 dan pada kategori baik sekali, kekuatan dengan rata-rata 23.15 dan pada kategori baik, power dengan rata-rata 51.10 dan pada kategori baik, kecepatan dengan rata-rata 7.260 dan pada kategori cukup, kelenturan dengan rata-rata 24.85 dan pada kategori baik sekali, daya tahan *cardiovascular* dengan rata-rata 36.09 dan pada kategori baik.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kondisi fisik pebulutangkis usia 10-12 tahun di PB. Sunrise Kabupaten Purbalingga tahun 2019 yang dominan masuk dalam kategori baik. Kelincahan dengan rata-rata 17.105 pada kategori baik, daya tahan otot dengan

rata-rata 24.05 dan pada kategori baik sekali, kekuatan dengan rata-rata 23.15 dan pada kategori baik, power dengan rata-rata 51.10 dan pada kategori baik, kecepatan dengan rata-rata 7.260 dan pada kategori cukup, kelenturan dengan rata-rata 24.85 dan pada kategori baik sekali, daya tahan *cardiovascular* dengan rata-rata 36.09 dan pada kategori baik.

Hasil penelitian dari tujuh komponen kondisi fisik yang meliputi tes kelincahan (*agility test*), daya tahan otot (*sit-up*), kekuatan otot lengan (*push-up*), power (*vertical Jump*), kecepatan (*sprint 35 meter*), kelenturan (*sit and reach*), daya tahan *cardiovascular* (MFT) masih harus ditingkatkan lagi. Jadi bagi pebulutangkis saat kondisi prima bisa bermain dengan baik dan berkonsentrasi penuh, karena kondisi fisik bagi pemain bulutangkis sangat berperan penting pada saat ditengah pertandingan.

Hal ini dibuktikan karena dari tujuh komponen kondisi fisik ini masih ada kategori sedang sampai baik. Dilihat dari FIT (*frequence, intensity times*), frekuensi latihan yang dilakukan dalam satu minggu sekali membuat program latihan fisik tidak bisa diterapkan dengan efektif, karena terlalu banyak latihan teknik setiap harinya. Kemudian untuk intensitas latihan tidak ada dosis yang menyatakan berat, sedang dan ringan suatu aktifitas latihan sehingga tidak bisa mengetahui takaran dari tingkat kelelahan yang muncul, apakah cepat lelah atau tidak. Pada time atau waktu satu kali dalam latihan juga belum memenuhi karena waktu satu kali dalam latihan juga belum memenuhi karena waktu yang ideal pada satu kali latihan antara 60-120 menit. Selanjutnya dilihat dari progresif latihannya juga belum semuanya dikatakan baik, karena dari semua pemain banyak yang melakukan fisik sendiri diluar jam latihan. Jadi program latihan kondisi fisik dalam setiap latihannya belum mempunyai tolak ukur yang baku dari pelatihannya

sehingga pelatih belum mengetahui tingkat kondisi fisik pemainnya sendiri.

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan pelatih PB. Sunrise Kabupaten Purbalingga, setelah diadakan penelitian ini hasil dari kondisi fisik para pebulutangkis mengalami kebugaran yang bugar dan pelatih bisa mengetahui kondisi fisik para pemainnya karena selama ini pelatih belum tahu kondisi fisik pemainnya sampai mana dan sejauh mana fisik para pemainnya, jadi penelitian ini sangat membantu pelatih untuk mengetahui kondisi fisik tiap pemainnya. Selain itu penelitian ini membantu untuk meningkatkan kebugaran pebulutangkis PB. Sunrise Kabupaten Purbalingga.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan mengenai tingkat kondisi fisik pebulutangkis usia 10-12 tahun di PB. Sunrise Kabupaten Purbalingga tahun 2019 yang berjumlah 20 responden. Dari keseluruhan ke-7 item tes komponen kondisi fisik sebagian besar tingkat kondisi fisik pebulutangkis usia 10-12 tahun di PB. Sunrise Kabupaten Purbalingga tahun 2019 yang dominan masuk dalam kategori baik. Kondisi ini seharusnya semua pebulutangkis yang mengikuti pelatihan harus memiliki kondisi fisik yang prima.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik pebulutangkis PB. Sunrise pada tingkat kondisi fisik kelincahan (*agility test*) dengan rata-rata 17.105 dan pada kategori baik. Tingkat kondisi fisik daya tahan otot (*sit-up*) dengan rata-rata 24.05 dan pada kategori baik sekali. Tingkat kondisi fisik kekuatan (*push-up*) dengan rata-rata 23.15 dan pada kategori baik. Tingkat kondisi fisik Power (*vertical jump*) dengan rata-rata 51.10 dan pada kategori baik. Tingkat kondisi fisik Kecepatan (*sprint 35 m*) dengan rata-rata 7.36 dan pada kategori cukup

baik. Tingkat kondisi fisik Kelentukan (*sit and reach*) dengan rata-rata 24.85 dan pada kategori baik sekali. Tingkat kondisi fisik daya tahan cardiovascular dengan rata-rata 36.09 dan pada kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Depdiknas. (2000). Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar. Jakarta.
- Harsono, (2018). Latihan Kondisi Fisik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyanto, U. H. (2015). Model teknik fisik pencarian bakat olahraga bulutangkis usia di bawah 11 tahun. *jurnal olahraga*, 117-126.
- Sugiyono. (2016). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV Alfabeta.
- Sukadiyanto, (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Jogjakarta: FIK UNY.
- Sukmadinata, 2013. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Sutono, IR. (2008). Bermain bulutangkis. Semarang: Aneka Ilmu.
- Widiastuti, M. Pd., (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta Timur. PT Bumi Timur Jaya.
- Widiastuti, M. Pd., (2017). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Rajawali Pers.
- Zhannisa, U. H. & Sugiyanto. (2016). "Model tes fisik pencarian bakat olahraga bulutangkis usia di bawah 11 tahun di DIY". *Jurnal Keolahragaan*. 3 (1) 117-126. <https://www.semanticscholar.org/> Diakses pada 02 juni 2019.