



Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Bulutangkis di Kabupaten Banjarnegara

Aditya Argaha¹, Ipang Setiawan²

¹Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 18 January 2022

Accepted : June 2022

Published : June 2022

Keywords

*Physical Condition, Technique,
Badminton*

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum optimalnya prestasi atlet bulutangkis serta bagaimana kondisi fisik dan teknik atlet bulutangkis di Kabupaten Banjarnegara, berdasarkan hasil kejuaraan turnamen yuzu isotonic akmil open 2021 dan dulongmas bupati cup 2021 bahwa belum bisa bersaing dengan club yang ada di Jawa Tengah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mendeskripsikan kondisi fisik dan teknik atlet bulutangkis di Kabupaten Banjarnegara. Penelitian menggunakan kuantitatif deskriptif. Metode yang digunakan pada Banjarnegara penelitian adalah penelitian survei. Populasi penelitian ini adalah tiga club di kabupaten Banjarnegara usia 10-15 tahun. Pada penelitian ini diambil sampel dengan teknik total sampling sebanyak 71 atlet usia 10-15 tahun. Latihan ini menggunakan rumus analisis deskriptif presentase. Hasil dari penelitian kondisi fisik dinyatakan kategori cukup dan teknik dasar dinyatakan kategori baik. Dapat disimpulkan bahwa atlet dengan kondisi fisik dan teknik yang baik akan meningkatkan performa atlet dan prestasi hingga tujuan tercapai. Saran peneliti untuk pelatih lebih memperhatikan kondisi fisik atletnya. Hasil penelitian diharapkan dapat berguna untuk melatih atlet bulutangkis dan dapat dilatih sehingga dapat berguna untuk melatih atlet berprestasi.

Abstract

The problem in this study is that the badminton athletes' achievements are not yet optimal and how the physical and technical conditions of badminton athletes in Banjarnegara Regency, based on the results of the yuzu isotonic akmil open 2021 tournament and dulongmas regent cup 2021 that Banjarnegara has not been able to compete with clubs in Central Java. The purpose of this study was to determine and describe the physical and technical conditions of badminton athletes in Banjarnegara Regency. This research uses descriptive quantitative. The method used in this research is survey research. The population of this study were three clubs in Banjarnegara district aged 10-15 years. In this study, samples were taken using a total sampling technique of 71 athletes aged 10-15 years. This exercise uses the formula for descriptive analysis of percentages. The results of the research on physical condition were stated in sufficient category and the basic technique was stated in good category. It can be concluded that athletes with good physical and technical conditions will improve the athlete's performance and achievement until the goal is achieved. Researchers suggest that coaches pay more attention to the physical condition of their athletes. The results of the study are expected to be useful for training badminton athletes and can be trained so that they can excellent.

How To Cite:

Argaha, A., Setiawan, I., (2022). Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Bulutangkis di Kabupaten Banjarnegara. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 3(1), 214-221

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan manusia yang tidak hanya terkait aspek jasmani, tetapi juga terkait aspek rohani, aspek sosial dan bahkan aspek ekonomi (Santoso Giriwoyo, 2012:37). Olahraga merupakan serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak manusia.

Olahraga merupakan suatu kebutuhan yang bersifat periodik, artinya olahraga sebagai fasilitas untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis dan fisiologi serta stabilitas emosionalnya dan kecerdasan pikiran maupun kemampuan bersosialisasi dengan masyarakat sekitar (Santoso Giriwoyo, 2012:38).

Olahraga merupakan suatu komponen yang dibutuhkan oleh tubuh manusia agar memiliki raga yang sehat, baik sehat jasmani maupun rohan (Sapto Kunto Purnama, 2010:13). Olahraga juga sebagai sarana untuk menyalurkan bakat, rekreasi, hobi, dan juga sebagai sarana untuk meraih prestasi yang dipertandingan diberbagai *event* olahraga atau kejuaraan olahraga. Pada era sekarang ini olahraga sudah menjadi *lifestyle* bagi sebagian besar masyarakat. Untuk menjadi atlet yang berprestasi, maka seorang atlet harus melakukan latihan secara sistematis, berkesinambungan dan sungguh-sungguh. Tak terkecuali dalam olahraga bulutangkis (Teguh Sutanto, 2016:122).

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia setelah sepakbola. Bulutangkis adalah cabang olahraga permainan yang menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul. Tujuan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* ke daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul kembali *shuttlecock* dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri. Pada saat permainan berlangsung, masing-masing pemain harus berusaha agar *shuttlecock* jatuh di lantai atau menyangkut di net, maka permainan berhenti (Herman Subardjah, 2000: 3).

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak digemari masyarakat di Indonesia, bahkan di seluruh dunia. Permainan bersifat individual, dapat dimainkan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang. Dapat dimainkan oleh putra, putri, dapat pula dimainkan pasangan campuran putra putri. Bulutangkis merupakan permainan yang banyak menggunakan kemampuan fisik dengan gerakan yang cepat dan pukulan keras yang dilakukan dalam waktu beberapa detik diantara reli-reli panjang (Teguh Sutanto, 2016:120).

Tony Grice (2002: 1) menjelaskan bahwa bulutangkis adalah olahraga yang terkenal di dunia.

Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan.

Bulutangkis atau badminton adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua pemain atau dua pasang pemain yang saling berlawanan dalam satu lapangan yang berbentuk persegi yang dibatasi oleh *net*/jaring yang terletak pada tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua bagian yang sama (Teguh Sutanto, 2016:122).

Seorang atlet bulutangkis sudah seharusnya memiliki tingkat penguasaan teknik dasar yang sudah matang. Yang dimaksud dengan teknik dasar dalam permainan bulutangkis adalah penguasaan gerakan yang seharusnya dikuasai dan dipahami oleh setiap atlet dalam permainan bulutangkis (Tohar, 1992: 34). Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis antara lain: teknik memegang raket, sikap berdiri, teknik langkah kaki dan teknik memukul bola (Sapto Kunta Purnama, 2010: 13).

Teknik dasar bulutangkis adalah penguasaan kemampuan pokok yang harus dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan permainan bulutangkis (Brook, 1984:16). Penguasaan teknik dasar tersebut mencakup: (1). Cara memegang raket, (2). Gerakan pergelangan tangan, (3). Pemusatan pikiran atau konsentrasi dan (4). Gerakan melangkah kaki atau *footwork*. Secara umum keempat teknik tersebut harus dikuasai dan dimiliki oleh setiap atlet dengan baik agar dapat bermain bulutangkis secara baik dan benar, serta tercapainya prestasi yang di harapkan. Selain teknik dasar bulutangkis, kondisi fisik juga merupakan faktor penting dalam tercapainya prestasi yang maksimal (Tony Grice, 2007:1).

Seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik di dalam dirinya, terdapat kondisi fisik atlet yang dapat menunjang performa atlet untuk meningkatkan kemampuan meliputi: kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, konsentrasi, keseimbangan, reaksi, koordinasi, (Chrisly dkk, 2015:67). Atlet pada kenyataannya seorang manusia, atlet merupakan seseorang yang turut serta dalam pertandingan mengadu kekuatannya untuk mencapai suatu prestasi yang sesuai dengan keinginannya.

Gerakan yang sempurna dapat tercapai apabila kondisi fisik juga memadai. Kondisi fisik seseorang juga sangat berpengaruh bahkan menentukan gerakan penampilannya. Oleh sebab itu, kondisi fisik merupakan juga merupakan salah satu dari beberapa faktor yang sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi (Pekik, 2004:6). Semakin baik kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet, maka akan semakin tinggi pula kemampuan untuk melakukan gerak (Suharjana, 2013:74).

Kondisi fisik merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani, pembinaan peningkatan kondisi fisik sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar atlet secara menyeluruh, yang sangat diutamakan di tingkat dasar ialah pembinaan peningkatan kondisi fisik yang terkait dengan kesehatan (Herman Subrajah, 2016:118)

Maliki et al., (2017) mengatakan kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang penting dalam permainan bulutangkis. Tidak hanya teknik, strategi bermain dan mental saja, akan tetapi kondisi fisik juga merupakan salah satu unsur penting yang menjadi dasar atau fondasi (Mashud, 2018:84). Setiap pemain harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Komponen kondisi fisik seperti kekuatan, *power*, daya tahan, kecepatan dan kelincahan merupakan suatu komponen yang harus dimiliki petarung/atlet (Setiawan, 2017). Berikut adalah jenis-jenis kondisi fisik, antara lain yaitu: daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelentukan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, ketepatan, dan reaksi. Sebagai atlet harus memiliki kondisi fisik dengan kategori baik.

Kondisi fisik yang dibutuhkan dalam bulutangkis antara lain: daya tahan (*endurance*) untuk ketahanan otot pada saat bermain, daya ledak otot tungkai (*explosive power*) untuk loncatan pada saat melakukan *smash*, kecepatan (*speed*) untuk langkah kaki (*shadow*) pada saat mengejar *shuttlecock* dan kelincahan (*agility*). Koordinasi (*coordination*) digunakan pada saat melakukan langkah dan melakukan gerakan pukulan secara bersamaan, reaksi (*reaction*) dilakukan pada saat menerima pukulan balik dari lawan (Teguh Sutanto, 2016:126-127).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:6) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik meliputi: (a) makan, (b) istirahat, (c) olahraga. Faktor-faktor tersebut sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang. Karena makan adalah sumber tenaga bagi tubuh. Kemudian setelah melakukan kegiatan fisik yang melelahkan, sangat perlu untuk istirahat. Istirahat bertujuan untuk mengembalikan keposisi yang bugar, badan tidak terjadi kelelahan yang berarti. Makan, istirahat dan olahraga atau aktivitas fisik adalah faktor yang sangat penting dalam suatu kehidupan. Manfaat dari berolahraga salah satunya akan mendapatkan kondisi fisik yang baik, dengan syarat latihan dilakukan dengan cara benar. Cara benar yang dimaksud adalah latihan dengan teratur, sistematis, dan terstruktur agar memperoleh hasil yang maksimal dan dapat meningkatkan kualitas tubuh.

Dengan mengukur kondisi fisik atlet akan didapat data yang dapat membantu pelatih

menentukan program latihan yang tepat guna pada saat latihan (Herman Subrajah, 2016:118). Selain itu dengan memperoleh data kondisi fisik atlet, dapat digunakan sebagai catatan maupun acuan untuk mencari bibit-bibit atlet yang selanjutnya akan menjadi penerus (Setiawan, 2018).

Dwi Gansar Santi W. (2012: 72) dkk menyatakan bahwa pemberian kesempatan belajar gerak melalui keterampilan jasmani yang cukup sejak usia dini untuk menjaga dan mengembangkan kondisi diri dan lingkungannya sangatlah penting, karena akan berguna untuk perkembangan keterampilan yang normal kelak setelah dewasa, begitu juga untuk perkembangan mental yang sehat.

Banjarnegara merupakan salah satu daerah yang mempunyai bibit unggul dalam hal mencetak atlet bulutangkis. Hal ini terbukti dengan banyaknya club yang ada di Banjarnegara. Minat dari masyarakat terhadap bulutangkis juga tinggi. Mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, laki-laki maupun perempuan.

Beberapa *club* bulutangkis Banjarnegara juga sering mengikuti kejuaraan bulutangkis tingkat kabupaten sampai nasional. Turnamen resmi yang terakhir diikuti adalah Turnamen YUZU ISOTONIC AKMIL OPEN 2021 yang diselenggarakan di Gor Djarum Badminton dan di AKMIL Magelang yang diikuti oleh *club-club* dari seluruh Indonesia. Tidak terkecuali *club* bulutangkis dari Banjarnegara. Beberapa diantaranya adalah PB Delta, *Gold Champion*, dan PB Suryamas Banjarnegara. Beberapa *club* tersebut mengirimkan total 56 atlet mulai dari Usia Dini (11th), Anak (15th) Remaja (17th), Taruna (19th) dan Dewasa (>19th) baik pada kategori tunggal dan ganda. Tetapi pada kenyataannya hanya ada 1 atlet yang lolos sampai babak enam belas besar. Hampir semua atlet dari Banjarnegara tumbang di babak pertama dan kalah dalam hal kondisi fisik yang kurang memumpuni. Hal ini terbukti dari beberapa atlet dari Banjarnegara mengalami kekalahan pada dua et langsung dengan skor yang cukup jauh pada set ke-2. Penurunan kondisi fisik yang drastis ditunjukkan dengan melemahnya teknik dasar mulai dari pukulan, *footwork* dan reaksi atlet.

Hal ini juga terjadi pada kejuaraan bulutangkis Multi Kabupaten se-Dulongmas Tahun 2021 yang diikuti oleh *club-club* yang berada di Kabupaten Kedu, Pekalongan dan Banyumas. Banjarnegara mewakilkan tiga tim. Yaitu, *Gold Champion*, PB Suryamas dan PB Bintang Jaya. Dari 10 kelas yang dipertandingkan, Banjarnegara hanya berhasil mendapatkan 5 medali. Terjadi penurunan kondisi fisik menyebabkan terjadi penurunan pula di teknik dasar, hal yang sama pada saat turnamen YUZU AKMIL OPEN 2021.

Tabel 1. Perolehan medali *club* Banjarnegara pada Kejuaraan Bulutangkis Dulongmas 2021

Club	Kelas	Peringkat
Suryamas	Tunggal Pemula Putra	3
Suryamas	Tunggal Pemula Putri	2
Suryamas	Ganda Pemula Putri	2
Gold Champion	Usia Dini Putri	1
Bintang Jaya	Ganda Remaja Putra	3

Sumber : Arsip PB Suryamas Banjarnegara

Hal ini sebanding dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada club bulutangkis *Gold Champion* Banjarnegara. Banyak atlet yang mengalami kelelahan dan penurunan stamina secara drastis pada saat melakukan latihan. Hal ini dilihat dari sikap atlet yang menolak untuk melakukan latihan fisik yang diberikan oleh pelatih dengan alasan sudah terlalu lelah dengan porsi latihan sebelumnya. Tidak hanya satu atau dua atlet yang mengeluhkan hal demikian, tetapi hampir setengah dari jumlah atlet yang berlatih pada saat itu mengeluhkan hal yang sama.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet bulutangkis, sehingga peneliti mengangkat masalah berjudul "Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Bulutangkis di Kabupaten Banjarnegara tahun 2021"

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui survei tes kondisi fisik dan tes keterampilan teknik bulutangkis berupa tes kondisi fisik, karena menurut Suharsimi Arikunto (2010:90) bahwa survei merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar yang sudah ditentukan. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan metode kuantitatif melalui nilai tes kondisi fisik yang kemudian dikonversikan berdasarkan kategori dalam norma yang telah ditetapkan (Jayusman dan Shavab, 2020).

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet usia 10-15 tahun yang ada di tiga club di Kabupaten Banjarnegara dengan jumlah 71 atlet.

SAMPEL

Pada penelitian ini diambil sampel dengan teknik *Purposive Sampling* yaitu teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data

yang diperoleh lebih representatif (Sugiyono 2013:124). Maka dari itu sampel yang diambil berjumlah 71 anak.

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan tes pengukuran yaitu tes pengukuran kondisi fisik dan tes pengukuran kemampuan teknik dasar. Adapun tes kondisi fisik: Daya tahan menggunakan *Multistage Fitness Test*, Daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump*, kecepatan menggunakan lari 30 meter, kelincahan menggunakan *shuttle run*, koordinasi menggunakan lempar tangkap bola, reaksi menggunakan penggaris. Adapun tes pengukuran teknik dasar: *forehand service, forehand lob, dropshot, smash, drive* (Agus Wiyanto, 2021:16).

Analisis data yang akan dipakai dalam pengolahan data pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif presentase, dengan rumus:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

DP= deskriptif presentase

n = jumlah skor yang diperoleh

N = skor ideal

(Mohammad Ali: 1987:184)

Kemudian akan di konfersikan kedalam kategori nilai berbentuk presentase yang kemudian akan mendapatkan hasil yang tepat.

Tabel 2. Nilai Presentase

Persentase (%)	Kategori
81-100	Sangat Baik
61-80	Baik
41-60	Cukup
21-40	Kurang
0-20	Sangat Kurang

(Nurhasanah, 2016:45)

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian Kondisi Fisik

Tabel 3. Lari 30 Meter

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Sangat Baik	16	22,2%
Baik	36	50,7%
Cukup	13	18,3%
Kurang	6	8,8%
Sangat Kurang	0	0%
Jumlah	71	100%

Hasil pengukuran tes kecepatan

Hasil yang peneliti dapatkan pada tes kecepatan ini adalah sebagai berikut, yang memiliki predikat sangat baik terdapat 16 atlet atau sebesar 22,2%, predikat baik sebanyak 36 atlet atau sebesar

50,7%, predikat cukup sebanyak 13 atlet atau sebesar 18,3%, predikat kurang sebanyak 6 atlet atau sebesar 8,8% dan tidak ada atlet yang memiliki predikat sangat kurang. Berikut adalah tabel dan diagram dari pengukuran kecepatan

Shuttle Run

Tabel 4. Hasil pengukuran tes kelincahan

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Sangat Baik	9	12,7%
Baik	20	28,2%
Cukup	26	36,6%
Kurang	16	22,5%
Sangat Kurang	0	0%
Jumlah	71	100%

Hasil yang peneliti dapatkan pada tes kelincahan ini adalah sebagai berikut, yang memiliki predikat sangat baik terdapat 9 atlet atau sebesar 12,7%, predikat baik sebanyak 20 atlet atau sebesar 28,2%, predikat cukup sebanyak 26 atlet atau sebesar 36,6%, predikat kurang sebanyak 16 atlet atau sebesar 22,5% dan tidak ada atlet yang memiliki predikat sangat kurang. Berikut adalah tabel dan diagram dari pengukuran kelincahan.

Koordinasi (Coordination)

Tabel 5. Hasil pengukuran tes koordinasi

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Sangat Baik	35	49,3%
Baik	24	33,8%
Cukup	9	12,7%
Kurang	3	4,2%
Sangat Kurang	0	0%
Jumlah	71	100%

Hasil yang peneliti dapatkan pada tes koordinasi ini adalah sebagai berikut, yang memiliki predikat sangat baik terdapat 35 atlet atau sebesar 49,3%, predikat baik sebanyak 24 atlet atau sebesar 33,8%, predikat cukup sebanyak 9 atlet atau sebesar 12,7%, predikat kurang sebanyak 3 atlet atau sebesar 4,2% dan tidak ada atlet yang memiliki predikat sangat kurang. Berikut adalah tabel dan diagram dari pengukuran koordinasi

Loncat Tegak (Vertical Jump)

Tabel 6. Hasil pengukuran tes daya ledak

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Sangat Baik	7	9,8%
Baik	21	29,6%
Cukup	33	46,4%
Kurang	10	14,2%

Sangat Kurang	0	0%
Jumlah	71	100%

Hasil yang peneliti dapatkan pada tes daya ledak ini adalah sebagai berikut, yang memiliki predikat sangat baik terdapat 7 atlet atau sebesar 9,8%, predikat baik sebanyak 21 atlet atau sebesar 29,6%, predikat cukup sebanyak 33 atlet atau sebesar 46,4%, predikat kurang sebanyak 10 atlet atau sebesar 14,2% dan tidak ada atlet yang memiliki predikat sangat kurang. Berikut adalah tabel dan diagram dari pengukuran daya ledak.

Multistage Fitness Test (MFT)

Tabel 7. Hasil pengukuran tes daya tahan

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Sangat Baik	9	12,7%
Baik	20	28,2%
Cukup	26	36,3%
Kurang	16	22,5%
Sangat Kurang	0	0%
Jumlah	71	100%

Hasil yang peneliti dapatkan pada tes daya tahan ini adalah sebagai berikut, yang memiliki predikat sangat baik terdapat 9 atlet atau sebesar 12,7%, predikat baik sebanyak 20 atlet atau sebesar 28,2%, predikat cukup sebanyak 26 atlet atau sebesar 36,6%, predikat kurang sebanyak 16 atlet atau sebesar 22,5% dan tidak ada atlet yang memiliki predikat sangat kurang. Berikut adalah tabel dan diagram dari pengukuran daya tahan.

Reaksi (Reaction)

Tabel 8. Hasil pengukuran tes reaksi

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Sangat Baik	9	12,7%
Baik	20	28,2%
Cukup	26	36,6%
Kurang	16	22,5%
Sangat Kurang	0	0%
Jumlah	71	100%

Hasil yang peneliti dapatkan pada tes reaksi ini adalah sebagai berikut, yang memiliki predikat sangat baik terdapat 9 atlet atau sebesar 12,7%, predikat baik sebanyak 20 atlet atau sebesar 28,2%, predikat cukup sebanyak 26 atlet atau sebesar 36,6%, predikat kurang sebanyak 16 atlet atau sebesar 22,5% dan tidak ada atlet yang memiliki predikat sangat kurang. Berikut adalah tabel dan diagram dari pengukuran reaksi.

Deskripsi Data Penelitian Teknik Dasar Forehand Service

Hasil pengukuran tes *forehand service*

Tabel 9. Hasil pengukuran tes *forehand service*

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Sangat Baik	16	22,2%
Baik	34	47,8%
Cukup	20	28,2%
Kurang	1	1,4%
Sangat Kurang	0	0%
Jumlah	71	100%

Hasil yang peneliti dapatkan pada tes *forehand service* ini adalah sebagai berikut, yang memiliki predikat sangat baik terdapat 16 atlet atau sebesar 22,2%, predikat baik sebanyak 34 atlet atau sebesar 47,8%, predikat cukup sebanyak 20 atlet atau sebesar 28,2%, predikat kurang sebanyak 1 atlet atau sebesar 1,4% dan tidak ada atlet yang memiliki predikat sangat kurang. Berikut adalah tabel dan diagram dari pengukuran *forehand service*.

Overhead Lob

Tabel 10. Hasil pengukuran tes *overhead lob*

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Sangat Baik	11	15,5%
Baik	32	45,4%
Cukup	12	16,9%
Kurang	16	22,2%
Sangat Kurang	0	0%
Jumlah	71	100%

Hasil yang peneliti dapatkan pada tes *overhead lob* ini adalah sebagai berikut, yang memiliki predikat sangat baik terdapat 11 atlet atau sebesar 15,5%, predikat baik sebanyak 34 atlet atau sebesar 47,8%, predikat cukup sebanyak 20 atlet atau sebesar 28,2%, predikat kurang sebanyak 16 atlet atau sebesar 22,2% dan tidak ada atlet yang memiliki predikat sangat kurang. Berikut adalah tabel dan diagram dari pengukuran

overhead lob.

Smash

Tabel 11. Hasil pengukuran tes *smash*

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Sangat Baik	13	18,4%
Baik	34	47,8%

Cukup	23	28,4%
Kurang	1	1,4%
Sangat Kurang	0	0%
Jumlah	71	100%

Hasil yang peneliti dapatkan pada tes *smash* ini adalah sebagai berikut, yang memiliki predikat sangat baik terdapat 13 atlet atau sebesar 18,4%, predikat baik sebanyak 34 atlet atau sebesar 47,8%, predikat cukup sebanyak 23 atlet atau sebesar 32,4%, predikat kurang sebanyak 1 atlet atau sebesar 1,4% dan tidak ada atlet yang memiliki predikat sangat kurang. Berikut adalah tabel dan diagram dari pengukuran *smash*

Dropshot

Tabel 12. Hasil pengukuran tes *dropshot*

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Sangat Baik	16	22,4%
Baik	34	47,8%
Cukup	20	28,4%
Kurang	1	1,4%
Sangat Kurang	0	0%
Jumlah	71	100%

Hasil yang peneliti dapatkan pada tes koordinasi ini adalah sebagai berikut, yang memiliki predikat sangat baik terdapat 16 atlet atau sebesar 22,4%, predikat baik sebanyak 34 atlet atau sebesar 47,8%, predikat cukup sebanyak 20 atlet atau sebesar 28,4%, predikat kurang sebanyak 1 atlet atau sebesar 1,4% dan tidak ada atlet yang memiliki predikat sangat kurang. Berikut adalah tabel dan diagram dari pengukuran *dropshot*.

Drive

Tabel 13. Hasil pengukuran tes *drive*

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Sangat Baik	23	32,4%
Baik	22	31%
Cukup	19	26,7%
Kurang	7	9,9%
Sangat Kurang	0	0%
Jumlah	71	100%

Hasil yang peneliti dapatkan pada tes koordinasi ini adalah sebagai berikut, yang memiliki predikat sangat baik terdapat 23 atlet atau sebesar 32,4%, predikat baik sebanyak 22 atlet atau sebesar 31%, predikat cukup sebanyak 19 atlet atau sebesar 26,7%, predikat kurang sebanyak 7 atlet atau sebesar 9,9% dan tidak ada atlet yang memiliki predikat sangat kurang. Berikut adalah tabel dan diagram dari pengukuran *drive*.

Tabel 14. Hasil pengukuran Kondisi Fisik

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Sangat Baik	85	19,9%
Baik	96	22,5%
Cukup	165	42,9%
Kurang	67	15,7%
Sangat Kurang	0	0%
	426	100%

Sumber. Data Penelitian

Tabel 15. Hasil pengukuran Teknik Dasar

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Sangat Baik	79	22,2%
Baik	156	44,1%
Cukup	94	26,4%
Kurang	26	7,3%
Sangat Kurang	0	0%
	355	

Sumber. Data Penelitian

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan didapatkan hasil yang sudah peneliti jabarkan diatas. Terjadi sedikit ketimpangan antara kondisi fisik dan teknik. Yaitu kondisi fisik dalam kategori cukup dan teknik dasar pada kategori baik. Hal ini dapat terjadi karena ketidak seimbangan antara pelatihan kondisi fisik dan teknik menjadikan kondisi fisik atlet bulutangkis Banjarnegara mengalami ketimpangan sehingga kurang optimalnya prestasi yang diperoleh, pembuatan program latihan belum sesuai dengan kondisi yang sedang dialami oleh atlet. Selain itu dalam penetapan program organisasi klub berjalan dengan cukup baik. Setiap hasil perencanaan program yang berhubungan dengan program latihan, klub, pimpinan selalu memusyawarahkan dengan pelatih dan atlet. Semua ini dilakukan bukan hanya untuk berjalannya program klub tetapi juga untuk menjaga hubungan baik antara pimpinan, pelatih, atlet dan pengurus. Perencanaan program latihan yang terukur dan seimbang antara kondisi fisik dan teknik sangat menentukan proses peningkatan atlet dalam prestasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kondisi fisik atlet bulutangkis Banjarnegara termasuk kedalam kategori cukup. Nilai kemampuan teknik dasar atlet bulutangkis Banjarnegara termasuk kedalam kategori baik. Berdasarkan hasil penelitian, maka disarankan untuk pelatih lebih memperhatikan kondisi fisik atletnya, diharapkan dapat berguna untuk memilih atlet bulutangkis dan dapat dilatih sehingga dapat berprestasi. Bagi peneliti yang

mempunyai penelitian yang serupa, penelitian ini dapat dijadikan acuan dan diharapkan untuk mengembangkan lagi dengan sampel dan variabel yang berbeda.

REFERENSI

- Brook, G.A. Fahly, T.D. 1984. *Exercise Physiology : Human Bioenergetics and its Application*, New York : 1st John, Willy and Son Inc.
- Chrisly M dkk (2015). "Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia". *Jurnal e-Biomedik*. Vol 3 No 1.
- Dwi Gansar Santi W. dkk (2012). "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa-Siswi Tuna Grahita SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Vol 1 No 2.
- Grice, T. 2002. *Bulu Tangkis: Petunjuk Praktis Untuk Pemula Dan Lanjut*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Herman Subardjah. 2000. *Bulutangkis*. Semarang: DEPDIBUD.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Offset.
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Learning Management System (Lms) Berbasis Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>
- Kunta, Sapto Purnama. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Jakarta: PT Mutiara Sumber Widya
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis kondisi fisik pemain sepakbola klub persepu upgristahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1-8. http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendel_aolahraga/article/viewFile/1696/1405
- Mashud, M. (2018). Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani*.
- Muhammad, Ali. 1987. *Penelitian Kependidikan dan Strategis*. Bandung: Angkasa.
- Murdiansyah, B. N. (2016). Perbedaan Kepribadian antara Atlet Individual dan Atlet Berkelompok. *Karya Ilmiah Dosen*, 1(2).
- Nurhasanah, (2016). *Penggunaan Tes Keterampilan Proses Sains Dalam Pembelajaran Konsep Kalor Dengan Model Inquiri Terbimbing*. Jakarta, Karya Ilmiah Dosen
- Santoso, Giriwoyo. 2012. *Ilmu Faal Olahraga*: Rosda. Solo.

- Setiawan I. (2017) PROFIL KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT PUSAT PELATIHAN KOTA KEDIRI DALAM MENGHADAPI KEJUARAAN PROVINSI JAWA TIMUR TAHUN 2017. *Jurnal Bravo. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang*
- Setiawan I. (2018). PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT KOTA KEDIRI DALAM MEMPERSIAPKAN KEJUARAAN PORPROV TAHUN 2018. Vol 3 No 4.
- Subarjah, H. (2016). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *SOSIOHUMANIKA*, 9(1).
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tendik.
- Tony, Grice. 2007. *Bulutangkis*: PT. Grapindo Persada. Jakarta.
- Wiyanto, Agus dkk. (2021). PKM TES DAN PENGUKURAN KEKUATAN PEBULUTANGKIS JUNIOR. VOL. 2 NO. 2