

Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub Foerza Golem Tahun 2023

Survey of the Level of Physical Condition of Foerza Golem Club Badminton Athletes in 2023

Dyah Kristi Puspitaningrum¹, Dhedhy Yuliawan², Ruruh Andayani Bekti³

¹dyahkristip@gmail.com, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²dhedhy_jogja@unpkediri.ac.id, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³ruruh.andbe@gmail.com, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pengamatan bahwa kondisi fisik atlet bulu tangkis di Foerza Golem, Kabupaten Kediri, masih didominasi oleh metode pelatihan klasik yang berfokus pada peran pelatih, menyebabkan latihan kurang serius dan monoton. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bulu tangkis Foerza Golem. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek atlet bulu tangkis. Instrumen yang digunakan adalah tes kondisi fisik, dan analisis dilakukan menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan tangan kanan atlet putra berada dalam kategori "Baik," sedangkan atlet putri dalam kategori "Sedang." Kekuatan tangan kiri atlet putra berada dalam kategori "Kurang" hingga "Kurang Sekali," sedangkan atlet putri dalam kategori "Sedang." Kekuatan otot lengan atlet putra dalam kategori "Sempurna," sementara atlet putri dalam kategori "Kurang Sekali." Daya ledak dan kecepatan atlet putra serta putri umumnya berada dalam kategori "Kurang Sekali."

Kata kunci: Kondisi fisik, foerza golem, bulutangkis

Abstract

This research is motivated by observations that the physical condition of badminton athletes at Foerza Golem, Kediri Regency, is still dominated by a classical training method focused on the coach's role, leading to monotonous and less serious training sessions. The aim of this study is to assess the physical condition of Foerza Golem badminton athletes. This quantitative study involved the athletes as subjects, with physical condition tests as the instrument and percentage analysis as the method. The results showed that the right-hand strength of male athletes was categorized as "Good," while female athletes were in the "Average" category. Left-hand strength for male athletes was categorized as "Poor" to "Very Poor," while female athletes were in the "Average" category. Arm muscle strength for male athletes was categorized as "Excellent," while female athletes were "Very Poor." Both male and female athletes generally had "Very Poor" explosive power and speed. Keywords: Physical Condition, Foerza Golem, Badminton

Keywords: Physical condition, foerza golem, badminton

PENDAHULUAN

Bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan secara sukses oleh dua pemain (tunggal) atau dua pasangan (ganda) yang saling berhadapan (Widhyanto, P., Setiawan, I., & Moh. Nurkholis, 2023). Olahraga ini dapat dimainkan baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan, memberikan fleksibilitas dalam pengaturannya. Dalam permainan ini, raket digunakan untuk memukul kok ke lapangan lawan yang berbentuk persegi panjang dan dibatasi oleh jaring (Juang, 2014). Bulutangkis sangat populer di seluruh Indonesia dan diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari lapisan masyarakat rendah hingga tinggi. Selain sebagai aktivitas rekreasi, bulutangkis juga menjadi sarana untuk mencapai prestasi dan mengisi waktu luang (Yoga Subagtyo, S., Lusianti, S., & Junaidi, S., 2024). Olahraga ini terbukti berkontribusi pada kebugaran tubuh dan meningkatkan reputasi Indonesia di kancah internasional. Para atlet profesional memiliki kesempatan untuk berkompetisi di tingkat daerah, nasional, dan bahkan internasional, dengan beberapa di antaranya berhasil meraih prestasi gemilang. Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) memainkan peran penting dalam mengembangkan prestasi bulutangkis dengan menyelenggarakan berbagai kejuaraan dan kompetisi untuk mencari bibit-bibit pemain potensial yang dapat mewakili Indonesia di tingkat internasional (Riza Pahlawan, 2020).

Di Kabupaten Kediri, terdapat 12 klub bulutangkis, termasuk klub Foerza Golem yang baru berdiri dan terdaftar di PBSI pada bulan Juli 2023. Keputusan untuk fokus pada klub Foerza Golem didasarkan pada pengamatan selama pertandingan Kejurkab 2023, di mana atlet klub ini menunjukkan banyak kekurangan dari segi fisik dan mental. Masalah seperti daya tahan otot, kecepatan, VO₂max, kelincahan, kelentukan, dan power sering kali menjadi hambatan utama dalam mencapai performa optimal (Fahrurrozy, M. H. F., Rizky, M. Y., & Junaidi, S., 2024). Daya tahan otot yang rendah dapat menyebabkan kelelahan lebih cepat, sedangkan kecepatan yang kurang memadai menghambat kemampuan untuk merespons dengan cepat dalam situasi yang membutuhkan reaksi cepat. VO₂max yang rendah mencerminkan kapasitas aerobik yang terbatas, yang mengurangi efisiensi dalam aktivitas yang memerlukan stamina tinggi. Kelincahan yang buruk menghambat kemampuan bergerak dengan cepat dan efisien, terutama dalam olahraga yang membutuhkan perubahan arah mendadak. Kelentukan yang rendah dapat membatasi rentang gerak dan meningkatkan risiko cedera, sedangkan power yang kurang optimal membatasi kemampuan untuk menghasilkan tenaga maksimal, yang penting

dalam bulutangkis dan aktivitas fisik intensif lainnya.

Dari segi fisik, daya tahan otot atlet Foerza Golem dinilai masih kurang, yang penting untuk melakukan smash dengan efektif. Daya tahan otot sangat vital bagi pemain bulutangkis karena memungkinkan gerakan cepat dan berulang tanpa kelelahan berlebihan, menjaga performa optimal selama reli panjang, serta mencegah cedera. Pemulihan yang cepat antara reli dan peningkatan kecepatan dan kelincahan juga berkontribusi pada performa keseluruhan. Dari segi mental, atlet yang memiliki mental toughness yang kuat akan menunjukkan kepercayaan diri dan fokus yang lebih besar selama pertandingan. Oleh karena itu, daya tahan otot sangat penting untuk mempertahankan performa tinggi, meningkatkan efisiensi gerakan, mengurangi risiko cedera, dan meningkatkan ketahanan mental.

Dari segi kecepatan, atlet Foerza Golem menunjukkan ketidakstabilan selama pertandingan, yang menyebabkan kelelahan dan inkonsistensi di lapangan. Kecepatan sangat penting bagi atlet karena memungkinkan reaksi cepat terhadap situasi yang berubah, memberikan keunggulan kompetitif, dan memungkinkan teknik dieksekusi dengan tepat. Penggunaan energi yang efisien menjaga stamina sepanjang pertandingan, mengurangi risiko cedera, serta meningkatkan adaptabilitas terhadap kondisi yang berubah. Peningkatan kecepatan melalui latihan yang tepat dan motivasi dari pelatih diperlukan untuk meningkatkan performa keseluruhan para atlet.

Kelincahan juga merupakan aspek yang perlu ditingkatkan oleh atlet Foerza Golem. Meskipun mereka dapat mengimbangi perlawanan dari lawan, terkadang mereka kesulitan dalam menghadapi teknik permainan cepat, sering kali bingung dan tidak bisa mengikuti pergerakan lawan yang sangat lincah. Kelincahan sangat penting karena memungkinkan perubahan arah dengan cepat dan efisien, penting dalam olahraga dengan gerakan lateral atau tiba-tiba. Selain itu, kelincahan mendukung eksekusi teknik yang baik, menjaga keseimbangan, dan merespons cepat terhadap perubahan situasi di lapangan. Peningkatan kelincahan akan meningkatkan kemampuan atlet untuk bergerak cepat dan efisien, mengurangi risiko cedera, dan meningkatkan performa dalam situasi kompetitif.

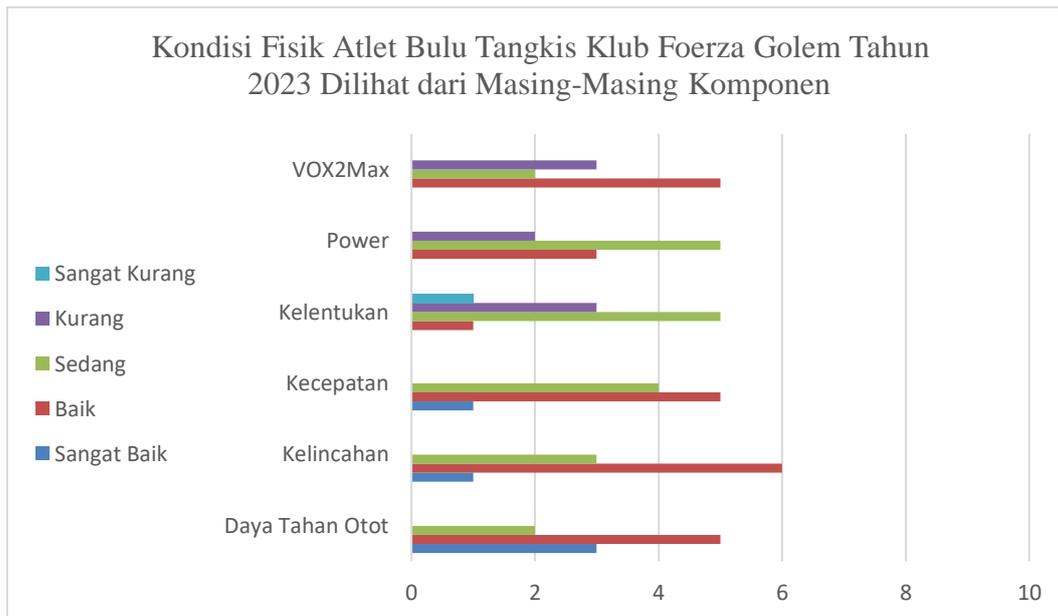
Berdasarkan konteks yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik seorang pemain bulutangkis adalah faktor yang sangat penting. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian yang bertajuk “Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub Foerza Golem Tahun 2023.”

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Bakalan, Kecamatan Grogol, Kabupaten Kediri, dengan fokus pada Balai Desa Bakalan sebagai lokasi utama, melibatkan seluruh 10 atlet remaja dari Klub Bulutangkis Foerza Golem. Penelitian dilakukan pada tanggal 25 Juni 2024, untuk mengevaluasi kondisi fisik mereka, termasuk kecepatan, kelincahan, kelentukan, VO2Max, daya tahan, dan power. Populasi dalam penelitian ini mencakup semua atlet remaja yang aktif berlatih di balai desa tersebut, dan teknik pengambilan sampel dilakukan secara sensus, di mana seluruh populasi dijadikan sampel. Data dikumpulkan melalui metode survei dan dokumentasi untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang kondisi fisik atlet yang terlibat.

HASIL

Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai kebugaran jasmani pemain bulu tangkis Klub Foerza Golem pada tahun 2023, yang mencakup komponen kekuatan (daya tahan otot), kelincahan, kecepatan, kelentukan, power, dan VO2Max. Berdasarkan hasil analisis, kondisi fisik pemain bulu tangkis Klub Foerza Golem dalam setiap komponen menunjukkan variasi. Dalam hal daya tahan otot, 3 orang berada pada kategori "Sangat Baik," 5 orang dalam kategori "Baik," dan 2 orang dalam kategori "Sedang." Untuk kelincahan, 1 orang dinilai "Sangat Baik," 6 orang "Baik," dan 3 orang "Sedang." Kecepatan para pemain menunjukkan 1 orang dalam kategori "Sangat Baik," 5 orang "Baik," dan 4 orang "Sedang." Pada aspek kelentukan, hanya 1 orang berada dalam kategori "Baik," 5 orang "Sedang," 3 orang "Kurang," dan 1 orang "Sangat Kurang." Dalam hal power, 3 orang berada di kategori "Baik," 5 orang "Sedang," dan 2 orang "Kurang." Terakhir, untuk VO2Max, 5 orang berada di kategori "Baik," 2 orang "Sedang," dan 3 orang "Kurang." Hasil ini menggambarkan variasi kondisi fisik para atlet, yang menunjukkan area-area yang memerlukan perhatian lebih lanjut dalam program pelatihan mereka. Jika disajikan dalam bentuk diagram, maka dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis Klub Foerza Golem Tahun 2023 Dilihat dari Masing-Masing Komponen

Selanjutnya untuk mengetahui tingkat kondisi fisik secara keseluruhan digunakan analisis persentase. Analisis persentase untuk menentukan tingkat kondisi fisik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Persentase Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Foerza Golem

No.	Kategori	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
1.	Sangat Baik	5	8,5%
2.	Baik	25	41,6%
3.	Sedang	21	35%
4.	Kurang	8	13,3%
5.	Sangat Kurang	1	1,6%
TOTAL			100%

Dari gambaran kebugaran jasmani para pemain bulu tangkis Foerza Golem Club 2023 terlihat bahwa atlet yang berada pada kategori “cukup” mengalami peningkatan ke level “baik”, sedangkan atlet yang berada pada kategori “baik” mengalami peningkatan kategori ditingkatkan. . menjadi lebih baik kategori "sangat baik" dan "sangat baik" dapat disimpan. Pelatih klub dan atlet mempunyai gambaran tentang kebugaran mereka dan kemudian dapat merancang program pelatihan untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran mereka. Atlet dapat bekerja lebih keras dalam latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya guna meningkatkan prestasinya dalam permainan bulutangkis. Secara umum kondisi fisik atlet bulutangkis klub foerza golem tahun 2023 berada pada kategori baik.

PEMBAHASAN

Faktor dominan yang mempengaruhi kebugaran jasmani yang memadai adalah program latihan bulu tangkis asosiasi kekuatan Golem pada tahun 2023. Muhajir (2008:53) menyatakan bahwa komponen kebugaran jasmani pemain bulutangkis adalah daya tahan otot, kelincahan, kecepatan, kelenturan, kekuatan dan daya nafas. . Dia Dari hasil pengujian dan pengukuran kebugaran jasmani atlet bulu tangkis Foerza Golem Tahun 2023 terlihat bahwa rata-rata skill berada pada kategori “baik”, karena dalam olahraga bulu tangkis skill merupakan hal yang sangat penting dan memerlukan lompatan yang tinggi. Namun, pada komponen power dan kelenturan atlet masih banyak yang berada dibawah kategori baik. Hal tersebut diharapkan menjadi perhatian pelatih dan atlet karena komponen kondisi fisik tersebut merupakan kompenen kondisi fisik dominan digunakan dalam pada saat bertanding tanpa mengesampingkan komponen kondisi fisik lainnya.

Berdasarkan pendapat dari Williams, J. M., & Krane, V. (2015), kekuatan otot menjadi dasar yang penting dalam olahraga bulutangkis untuk menjaga stabilitas tubuh dan menerapkan teknik-teknik dengan efisien. Kemampuan untuk bergerak dengan kelincahan dan menjaga keseimbangan menjadi keterampilan kunci dalam menghindari serangan dan memberikan respon yang cepat. Daya tahan kardiorespiratori yang baik memungkinkan atlet untuk bertahan dalam pertandingan yang panjang dan intens. Kelenturan tubuh memfasilitasi gerakan-gerakan yang luwes dan efektif, sementara kekuatan otot tungkai mendukung tenaga dan kekuatan dalam setiap tangkisan raket bulutangkis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2023 untuk mengetahui kebugaran jasmani pemain bulu tangkis klub Foerza Golem dapat diambil beberapa kesimpulan. Secara keseluruhan, kondisi fisik atlet bulu tangkis klub Foerza Golem tahun 2023 berada pada kategori baik, dengan prosentase frekuensi sebagai berikut sangat Baik: 5 orang (8,5%), Baik: 25 orang (41,6%), Sedang: 21 orang (35%), Kurang: 8 orang (13,3%), Sangat Kurang: 1 orang (1,6%). Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa rata-rata atlet bulu tangkis klub Foerza Golem memiliki kondisi fisik yang baik. Hal ini penting untuk mendukung penampilan mereka dalam kompetisi bulu tangkis mereka dimasa yang akan datang.

REFERENSI

- Aisyah, N. (2021). Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 47–54. <https://doi.org/10.21009/jsce.05106>
- Andara, E. H., & Wiriawan, O. (2017). Perbandingan Komponen Kondisi Fisik Bulutangkis pada Atlet Pb Fifa Sidoarjo dan Atlet Pb Satria Muda Sidoarjo U17. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–4.
- Arief, R. P., & Wiriawan, O. (2022). Evaluasi Hasil Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Kategori Putri Kota Sidoarjo Dalam Menghadapi Porprov ke VI Tahun 2019. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 5, 1–8.
- Fahrurrozy, M. H. F. ., Rizky, M. Y., & Junaidi, S. (2024). Identification of the Biomotor Ability of Female Swimming Athlete Dragon Wirayudha Kediri in 2023. *NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 2(02), 127–141. https://doi.org/10.2024/ns.v2i02.2024_P127-141
- Irham, A., & Purnomo, M. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB Wiman Lamongan Usia 15- 17 Tahun. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1–8.
- Rohmah, A. F., & Purnomo, M. (2022). Analisis Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Atlet Bulu Tangkis Kategori Putra Di Kota Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga* , 5(3), 21–28.
- Sholicha, U., & Wahyudi, H. (2022). Analisis Prestasi Bulutangkis Indonesia Ditingkat Internasional Dalam 10 Tahun Terakhir Kurun Waktu (2012-2022). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 165–174.
- Subarkah, A., Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal MensSana*. 5(2), 106-114. <https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.02>
- Supriyoko, A., Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2). 280-292. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540
- Wiriawan, O. (2017). *Pelaksanaan Tes & Pengukuran*. Thema Publishing. Yogyakarta.
- Widhyanto, P., Setiawan, I., & Moh. Nurkholis. (2023). Level of Participants Satisfaction With Implementastion The PORSENASMA IV Of Badminton 2022. *NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 1(01), 18–27. <https://doi.org/10.2023/ns.v1i01.17>
- Yoga Subagtyo, S., Lusianti, S., & Junaidi, S. (2024). Tingkat aktivitas fisik pegawai BRI pusat bagian payment operation division tahun 2023. *NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 2(01), 10–18. <https://doi.org/10.2023/ns.v2i01-pp10>
- Yudhistira, D., & Tomoliyus. (2020). Content Validity of Agility Test in Karate Kumite Category. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 211-216. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080508>
- Yulianto, W. D., Sumaryanti, & Yudhistira, D. (2021). Content Validity of Circuit Training Program and Its Effects on the Aerobic Endurance of Wheelchair Tennis
-

Athletes. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 9(3), 60-65.
<https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.9n.3p60>.