



KONDISI FISIK CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS THE PHYSICAL CONDITION OF BADMINTON

Virga Komala Sari^a, Agus Himawan^b

a Department of First Author, STKIP PGRI BANGKALAN

b Department of Second Author, STKIP PGRI BANGKALAN

email: *a* Virgakomalasari44@gmail.com, *b* Virgakomalasari44@gmail.com,

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 15 Januari 2022

Revisi 21 Juni 2022

Diterima 31 Juni 2022

Online 2 Juli 2022

Kata kunci:

Kondisi fisik

Badminton

Olahraga

Komponen tubuh

ABSTRAK

Bulutangkis telah banyak mengalami perkembangan yang pesat, terbukti dengan adanya prestasi tinggi untuk segala tingkat dunia. Permainan bulutangkis memiliki factor-faktor untuk mewujudkan kemampuan permainan yang bagus. Factor tersebut antara lain factor fisik, Teknik dan taktik. kondisi fisik memiliki proses perkembangan kemampuan aktivitas gerak jasmani dilakukan secara sistematis dan dikembangkan ketingkat progresif untuk mempertahankan kebugaran jasmani supaya tercapainya kemampuan kerja fisik optimal. Kondisi fisik merupakan unsur penting dalam setiap olahraga, sebab itu kondisi fisik perlu mendapatkan perhatian khusus dan serius dengan merencanakan secara matang agar tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan tubuh lebih baik. Pendekatan metologi yang menggunakan metode variabel yang terkait dengan komponen tubuh dengan studi literatur sebagai karya ilmiah. Jenis data yang digunakan adalah data sekunder. Metode pengumpulan data adalah studi pustaka. Metode yang akan digunakan untuk pengkajian ini studi literatur

Keywords:

Physical,

Sport Badminton

Body Component

ABSTRACT

Badminton has experienced a lot of rapid development, as evidenced by the achievements of tinnngi for all levels of the world. The game of badminton has factors to realize a good game ability. These factors include physical factors, techniques and tactics. Physical condition has a process of development of physical activity ability carried out systematically and developed to a progressive level to maintain physical fitness in order to achieve optimal physical work ability. Physical condition is an important element in every sport, therefore the physical condition needs to get special and serious attention by planning carefully so that the level of physical fitness and ability of the body is better. A methodological approach that uses variable methods associated with body parts with literature studies as scientific work. The type of data used is secondary data. The data collection method is a library study. The method to be used for the study of this literature study

1. Pendahuluan

Bulu tangkis merupakan pillar bagi semua cabang olahraga dan merupakan salah satu cabang yang populer dari semua cabang. Bulu tangkis Banyak diminati atau disukai oleh kalangan remaja maupun dewasa tidak membatasi usia mulai dari orang tua maupun anak, atau laki laki maupun wanita. Dikarenakan Bulu tangkis tidak terlalu sukar untuk di mainkan dan di pelajari, pada dasarnya bulu tangkis merupakan permainan yang dapat dimanfaatkan untuk tujuan meningkatkan kesehatan, rekreasi dan prestasi. Hermawan (2016: 13) mengatakan bahwa dimanamana kita melihat orang tua bermain bulutangkis termasuk sebagai hiburan yang dimainkan di halaman rumah, di jalan maupun lapangan umum.

Bulutangkis telah banyak mengalami perkembangan yang pesat, terbukti dengan adanya prestasi tinggi untuk segala tingkat dunia. Dan di Indonesia mulai mengembangkan klub-klub yang banyak bermunculan untuk membina atau melatih calon-calon atlet di Indonesia. Banyak nya kejuaraan bulutangkis yang telah banyak diselenggarakan di Indonesia, mulai dari tingkat kabupaten, kota, maupun provinsi hingga tingkat yang lebih tinggi (tingkat nasional) Brian, (2015: 2).

bulutangkis atau disebut juga badminton yang mengalami perkembangan dari zaman dahulu dengan nama *battledore* atau *shuttlecock*. Yang dimainkan sejak 2000 tahun lalu di Yunani, China, Jepang dan India. Bulutangkis mengubah namanya dari *battledore* atau *shuttlecock* karena shuttlecock yang di pukul terbuat dari rangkaian bulu itik yang berwarna putih dengan cara memukul, ditangkis dengan dilambungkan (poole, 2008: 8).

Bulutangkis juga merupakan cabang olahraga yang dikenal diseluruh dunia dengan adanya olahraga ini telah menarik minat di berbagai usia, keterampilan, pria maupun wanita dengan memainkan didalam ruangan maupun diluar ruangan. Sutono, IR (2009: 1) mengatakan, bola bulu tangkis tidak di pantulkan melainkan dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi.

Permainan bulutangkis memiliki factor-faktor untuk mewujudkan kemampuan permainan yang bagus. Factor tersebut antara lain factor fisik, Teknik dan taktik. Factor fisik atau kondisi fisik merupakan kondisi yang sangat penting dan sebagai unsur dasar yang harus dimiliki dengan baik oleh pemain bulutangkis, Sukadiyanto (2005: 1).

Fungsi peralatan pada tubuh dan kualitas untuk psiki pada anak latih, prestasi dapat tercapai apabila pada atlit telah menguasai factor antara lain, kondisi fisik, Teknik dasar, taktik, dan mental. Permainan bulutangkis adalah memukul shuttlecock harus melewati atas net dan masuk ke dalam pihak lawan, pada dasarnya saat memukul shuttlecock harus menyulikat atau mengecoh lawan untuk pengembalian memukul shuttlecock tersebut. Dengan menggunakan beberapa Teknik dasar seperti Lop forehand, backhand, drop shoot, smash, netting dan service.

Agar pencapaian kondisi fisik yang dibutuhkan agar prima dengan melakukan latihan kondisi fisik, kondisi fisik memiliki proses perkembangan kemampuan aktivitas gerak jasmani dilakukan secara sistematis dan dikembangkan ketingkat progresif untuk mempertahankan kebugaran jasmani supaya tercapainya kemampuan kerja fisik optimal. Yang memiliki tujuan utama meningkatkan potensi fungsi atlit dan mengembangkan biomotor. Kondisi fisik merupakan unsur penting dalam setiap olahraga, sebab itu kondisi fisik perlu mendapatkan perhatian khusus dan serius dengan merencanakan secara matang agar tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan tubuh lebih baik. Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi, Satriya dkk (2010: 15).

Keberhasilan yang harus dimiliki seorang atlit dengan latihan yang secara teratur dan rutin yang didukung oleh pelatih olahraga dan management kepelatihan olahraga. Ketersediaan sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai juga dibutuhkan dalam kelancaran latihan yang atlit lakukan, permainan bulutangkis juga menuntut agar pemain atau atlit dapat menguasai semua Teknik dan memiliki kondisi fisik yang prima, tanpa ada kendala pada fisik seperti cedera. Pada sebuah permainan yang bertingkat tinggi terumata yang bernomor tunggal, membutuhkan kebugaran yang prima dan membutuhkan stamina yang aerobic, kekuatan, kecepatan dan ketetapan, Aksen (2012: 14)

Meningkatkan suatu proses dalam berolahraga tidak terlepas dari segala fakto-faktor yang menentu prestasi yaitu dengan adanya berbagai aspek seperti aspek biologis, lingkungan dan aspek

penunjang, seperti penentu kemampuan dasar tubuh, fungsi organ, saraf tubuh dan struktur atau fungsi tubuh yang dimilikinya. Serta lingkungan social, ketersediaan sarana dan prasarana, perubahan cuaca dan adanya program latihan yang baik atau sistematis, dana dan penghargaan.

Dalam olahraga kondisi fisik diyakinkan sebagai semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang dilakukan dengan kesanggupan pribadi”kemampuan atau motivasi”. Menurut Sajoto (1988) menjelaskan bahwa kondisi fisik atau komponen-komponen fisik sebagai satu kesatuan utuh yang tidak bias dipisahkan. Dengan kata lain bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus dengan adanya perkembangan semua komponen tersebut. Penampilan seseorang melakukan gerakan sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik. Yang akan sangat berpengaruh terhadap fungsi atau system organ tubuh diantaranya berupa :

- I. Peningkatan terhadap kemampuan system sirkulasi kerja jantung
- II. Peningkatan terhadap kekuatan, fleksibilitas dan daya tahan terhadap komponen kondisi fisik yang lainnya
- III. Gerakan lebih baik dan ekonomis pada saat latihan
- IV. Pemulihan atau recovery yang terjadi lebih cepat dalam organ tubuh sesudah latihan
- V. Merespon dengan cepat dari dalam organ tubuh yang dimilikinya apabila jika sewaktu-waktu responan itu dibutuhkan.

2. Metodologi

Dalam penelitian kali ini menggunakan metodologi peneliti adalah metode variabel peneliti, yaitu terkait dengan variabel komponen fisik atau kondisi fisik dengan kelincahan, daya tahan tubuh dan keseimbangan. Penelitian ini juga menggunakan studi literatur sebagai karya ilmiah dengan jenis data sekunder. Menggunakan pengumpulan data oleh studi pustaka, yang di peroleh disimpulkan, dianalisis dan dikompulsi sehingga terdapat hasil kesimpulan terhadap studi literatur.

3. Studi Literatur

bulutangkis merupakan permainan yang dilakukan menggunakan cara salah satu atlit melawan salah satu atlit atau dua melawan dua atlet. Menjadikan pemain bulutangkis yang bermanfaat untuk kesehatan atau prestasi, dengan cara harus menguasai bermacam-macam dasar bermain bulutangkis secara benar. Hanya bermodal bermain dengan tekun, disiplin, dan terarah

oleh bimbingan pelatih yang berkualitas baik, dan dengan begitu atlet dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bulutangkis secara benar, Subarjah (2000: 13),

Menurut Sajoto (1988: 100) mengatakan , Berkaitan dengan berbagai macam praktik olahraga dalam upaya mencapai tujuan prestasi yang secara optimal, harus dilandasi dengan aspek aspek fisik, Teknik, strategi dan kematangan mental yang berupa kesatuan yang harus dikembangkan dan ditingkan untuk menentukan status komponen .fisik dasar yang bersifat umum dan harus diberikan jauh sebelum melakukan progam khusus. Ada berbagai macam komponen-komponen fisik yang perlu dikembangkan dan ditingkan dalam melatih daya tahan kardiovaskuler , daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, stamina, kelincahan, dan power.

Dalam satu kesatuan utuh kondisi fisik memiliki komponen komponen yang tidak bisa dipisahkan, baik itu pemeliharaan maupun peningkatan yang berarti bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik diharuskan mengembangkan semua komponen-komponen tersebut. Sesuai keadaan dan status yang diperlukan, maka yang perlu dilakukan adalah bagaimana seorang atlet suatu saat dapat mengetahui kondisi fisik atau statusnya, Sajoto (1995: 8).

Bulutangkis merupakan olahraga yang membutuhkan daya tahan keseleruhan, yang menunjukkan ciri sebagai aktivitas jasmani yang membutuhkan kemampuan anaerobic, sebab itu jika hanya dari aspek pelaksaan stroke sewaktu waktu. Ciri ini dapat disimpulkan bahwa dasari sifat cabang olahraga pada bulutangkis memerlukan tuntutan kondisi fisik. Dan tidak dapat disangka bahwa permainan olahraga bulutangkis membutuhkan mobilitas gerak yang berkombinasi dengan agilitas dan kecepatan yang biasanya perlukan untuk menutup lapangan atau mengejar shuttlecock keberbagai arah.

Dengan melakukan percepatan pada gerakan dan disusul dengan terjadinya perubahan arah, baik kedepan , kebealakang maupun kesamping kanan-kiri. Dibutuhkan power untuk melakukan pukulan smash dan demikian fleksibilitas kelenturan diperlukan didalam permainan bulutangkis. Terutama pada saat pengambilan bola yang terlempar jauh yang membutuhkan langkah kaki lebar, dan dengan begini pemain harus mampu melakukan gerakan yang sulit seperti split. Dan juga yang perlukan pada unsur kondisi fisik lainnya yang berupa kekuatan, ketangkasan, kesimbangan reaksi dan koordinasi pun diperlukan dalam permainan bulutangkis.

Permainan dalam bulutangkis, memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang sangat menonjol yaitu terdapat pada kecepatan gerak, kelincahan, daya ledak otot atau power otot dan kemampuan pada daya tahan tubuh umum, Subarjah (2012: 3).

Pada seorang atlet bulutangkis sangat dibutuhkan dan dituntut untuk mengembangkan komponen (kondisi fisik) seperti daya tahan otot, kecepatan kardiovaskular, power dan kecepatan agar menjadi ideal. Dengan kelincahan seseorang mampu mengubah posisi di area tertentu, dan seseorang yang bisa atau mampu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi yang dikoordinasi, Sapta Kunta Purnama, (2010:1). Dengan begitu M Sajoto (1995: 9) mengatakan bahwa demikian diperlukan tingkat kelincahan yang baik untuk seorang atlet bulutangkis.

Permainan bulutangkis pada cabang olahraga memiliki dua macam kondisi berupa: kondisi umum yang untuk mencapai keadaan prima secara seluruh dan kondisi khusus bagi para pemain bulutangkis. Dari upaya cabang olahraga memiliki sifat berdasarkan tuntutan terhadap kondisi fisik, tidak dipungkiri jikalau cabang olahraga memelurkan kecepatan dan mobilitas gerak dengan agilitas yang biasanya di perlukan terhadap menutup lapangan untuk mengejar berbagai arah shuttlecock. Pergerakan cepat diperlukan agar dapat menyusul perubahan arah yang terjadi, James poole (2008: 126).

Permainan bulutangkis pemain sering mengalami kelelahan karena awal mulai yang terlalu cepat mengakibatkan kelelahan dan berhentinya atau berubahannya arah gerakan, dengan demikian pengkondisian dan arah gerak yang dapat berubah sehingga saat pelatihan perlunya memberikan petunjuk gerakan apa yang perlu dan tidak diperlukan. Menurut James poole (2008: 127) mengatakan, Sebaiknya dalam latihan perlu terbentuk permainan agar para pemain lebih bisa menikmati dan ada juga beberapa bentuk latihan yang diperlukan berupa:

- a) Alternative pada seluruh kaki
- b) Kedua kaki mengetuk secara bersamaan
- c) Memungut shuttlecock
- d) Tersentuhnya garis
- e) Lari cepat pada bulutangkis bayangan

Tumin Atmadi Usman (2010: 41) mengatakan, bahwa Setiap atlet juga pastinya memiliki kelemahan dan kelebihan yang ada pada dirinya, laki laki maupun wanita dan mereka dikelompokka pada tipe permainan atlet bulutangkis yaitu:

- i. Memiliki tipe yang berupa offensive atau tipe menyerang
- ii. Memiliki tipe yang berupa defense atau berupa pertahanan
- iii. Memiliki tipe tipuan
- iv. Dan memiliki tipe yang berupa kombinasi serang atau ulet dan tipuan

Atlet bulutangkis memiliki fisik salah satunya pendukung untuk tercapainya petensi dan podium juara, menyebabkan fenomena diolahraga bulutangkis. Atlet melakukan tidak hanya untuk menyelesaikan satu babak saja yang melainkan melebihi titik berat pada turnamen. Atlet bulutangkis nasional harus memilki kondisi fisik yang prima sebagai salah satu prasyarat agar atlet bulutangkis dapat memasuki pusat pelatihan nasional. Menurut Basri Yusuf (2014: 13) mengatakan, bahwa Pada bulutangkis persatuan seluruh Indonesia mengindenfikasi kriteria pada bobot atlet untuk masuk pada pusat pelatihan nasional yang berupa :

1. Memiliki Aspek berupa teknik dengan bobot 50% melalui seleksi,
2. Memiliki Aspek fisik dengan bobot 30% melalui 6 parameter tes fisik yaitu; endurance (VO2Max) = 40%, speed, coordination (court agility)= 15%, power (vertical jump) = 10%, coordination (skipping rope)= 15%, core stability (sit-up)= 10%, strength (push up)= 10%, serta
3. Dan memiliki penilaian panelis berupa bobot 20% melalui mengamatan seorang pelatih.

Ada beberapa factor-faktor yang harus dimiliki seorang atlet yang dapat mempengaruhi kondisi fisik yaitu, penyusunan pada program latihan tepat dan teratur. Seperti yang banyak dilakukan seorang atlet agar dapat kondisi tubuh yang prima, latihan harus disusun dan direncanakan dengan sebaik baiknya agar dapat menjamin pencapaian kondisi fisik yang diinginkan dari tujuan pada latihan. Maka, proses pada program latihan menunjukkan suatu yang di organisasikan dengan secara baik. Dengan menggunakan metodologi dan menurut prosedur-prosedur ilmiah yang dapat membantu atlet untuk pencapain hasil yang lebih baik.

4. Kesimpulan

Dengan hasil pembahasan yang terdapat diatas, dapat disimpulkan bahwa tingkat seseorang atlet pada olahraga bulutangkis kondisi fisiknya akan sangat berpengaruh, bahkan menentukan penampilan kecepatan pada gerakannya. Dan adapula beberapa factor yang berpengaruh terhadap kondisi fisik mendukung terwujudnya kondisi fisik yang prima dengan aspek biologis seperti pada potensi kemampuan dasar tubuh, dan fungsi organ-organ, saraf pada tubuh, struktur maupun fungsi tubuh. Dengan adanya aspek psikologi untuk seseorang atlet yang terdapat pada taktik dan mental seperti intelektual, motivasi dan kepribadian yang berbeda.

Perbedaan setiap orang pasti memiliki berupa kemampuan dsb, berbeda laki laki maupun perempuan yang begitu jelas bahwa perbedaan ada pada kondisi fisik yang dibutuhkan. Seorang atlet membutuhkan kondisi fisik dengan kelincahan pada gerakan, daya tahan otot agar tidak mudah kelelahan, daya tahan pada cardiovascular, pada ketahanan kekuatan maupun power dan fleksibilitas. Tidak dapat disangka bahwa cabang olahraga pada bulu tangkis memerlukan kecepatan yang tangkas dan mobilitas gerakan dengan egilitas yang bisa dimanfaatkan untuk mengejar shuttlecock ke berbagai arah.

Kecepatan pada gerakan dan disusul dengan perubahan yang terjadi pada arah baik kedepan, kebelakang maupun kesamping kanan-kiri. Pada Permainan bulu tangkis dengan begitu kondisi fisik seorang atlet harus membutuhkan kondisi tubuh yang prima dan membutuhkan gerakan reflek kecepatan agar bisa mengejar shuttlecock ke berbagai arah.

Dan dengan begitu bahwa penjelasan diatas kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam olahraga termasuk cabang bulutangkis, oleh sebab itu sebagai seorang atlet bulutangkis sangat penting untuk menjaga kondisi fisik, harus banyak banyak melakukan latihan meskipun tidak ada kejuaraan atau turnamen yang dilakukan. Agar melalui itu program pelatihan fisik dapat terprogram dengan baik, dengan menggunakan factor factor tersebut dan juga dapat dikuasi oleh seorang atlet. Dengan begitu bulutangkis harus memiliki kualitas kebugaran jasmani yang prima dan akan berdampak positif pada mental maupun psikis yang akhirnya berpengaruh langsung pada penampilan permainannya.

Daftar pustaka

- Barcelona, O. O., Thomas, P., Sudirman, P., Sistem, D., & Nasional, K. (1992). *Pembinaan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Donie*.
- Aprilia, K. N. (2018). *Studi Evaluasi Latihan Kondisi Fisik Pada Atlet Bulutangkis Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olah Raga Pelajar (PPLOP) Jawa Tengah Tahun 2017 / 2018*. 35–48.
- Zhannisa, U. H., Royana, I. F., Prastiwi, B. K., & Pratama, D. S. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 30. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2523>
- Mardiko, P. (2011). *Survei Komponen Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Putra Pengcab PBSI Kabupaten Pekalongan tahun 2010*. 1–42.
- Andara, E. H. (2017). Perbandingan Komponen Kondisi Fisik Bulutangkis Pada Atlet PB FIFA Sidoarjo dan Atlet PB Satria Muda Sidoarjo U17. *Universitas Negeri Surabaya*, 3, 2.
- Han, E. S., & goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, A. (2017). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Komponen Kondisi Fisik Dalam Olahraga Bulutangkis. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Dan, K., & Yang, F. (2015). *Kondisi fisik atlet bulutangkis klub djarum kudus dan faktor yang mempengaruhi*
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Subarjah, H. (2000). *Bulutangkis*. Jakarta: *Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan*.
- Basri Yusuf. 2014. *Kriteria dan Parameter Fisik Atlet Masuk Pelatnas dan Atlet Pelatnas*. Jakarta
- Tumin Atmadi Usman. 2010. *Kejar Bulutangkis*. Jakarta: Rineka Cipta