KOMPARASI KOMPONEN KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS USIA 15 KLUB SELOKATON DAN GEMILANG BOYOLALI

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1

untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Muslim Khasbullah

6301416139

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2020

ABSTRAK

Muslim Khasbullah. 2020. Komparasi Komponen Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Usia 15 Klub Selokaton dan Gemilang Boyolali Tahun 2020. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Moh. Nasution.

Pada permainan bulutangkis ada beberapa faktor yang sangat mendukung terwujudnya kemampuan bermain yang bagus, antara lain adalah faktor fisik, faktor fisik sangat dominan dan penting sebagai unsur dasar yang harus dimiliki para pemain.

Dalam hal ini peneliti menggunakan penelitian perbandingan, yaitu dengan pendekatan kuantitatif sehingga peneliti dengan mudah untuk mengamati perbedaan komponen kondisi fisik pada atlet klub Selokaton dan Gemilang Boyolali U15.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi; adakah perbedaan kondisi fisik yang terfokus pada tingkat tinggi lompatan, kekutan otot perut, kekuatan otot lengan, kecepatan, dan kelincahan pada atlet bulutangkis usia 15 klub Selokaton yang baru bediri dan atlet bulutangkis klub Gemilang Boyolali yang sudah lama berdiri.

Kesimpulan : (1) Tidak ada perbedaan antara tinggi lompatan dari atlet bulutangkis usia 15 klub Selokaton dan tinggi lompatan klub Gemilang Boyolali, (2) Tidak ada perbedaan antara kekuatan otot perut atlet bulutangkis usia 15 klub Selokaton dan klub Gemilang Boyolali, (3) Tidak ada perbedaan antara kekuatan otot lengan atlet bulutangkis usia 15 klub Selokaton Boyolali dan klub Gemilang Boyolali, (4) Tidak ada perbedaan antara kecepatan atlet bulutangkis usia 15 klub Selokaton dan klub Gemilang Boyolali, (5) Tidak ada perbedaan antara kelincahan atlet bulutangkis usia 15 klub Selokaton dan klub Gemilang Boyolali.

Kata Kunci : Tinggi lompatan, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, kecepatan, kelincahan.

ABSTRACT

Muslim Khasbullah. 2020. Comparison of Physical Condition Components of Badminton Athletes Age 15 Selokaton Club and Gemilang Boyolali Year 2020. Thesis of the Department of Sports Coaching & Education Faculty of Sports Sciences Universitas Negeri Semarang. Moh. Nasution.

In badminton there are several factors that strongly support the realization of good playing ability, including physical factors, physical factors are very dominant and important as the basic elements that players should have.

In this case the researchers used a comparative study, namely with a quantitative approach so that researchers easily observed the differences in components of physical conditions in Selokaton club athletes and Gemilang Boyolali age 15.

The purpose of this research is to obtain information; is there a difference in physical condition focused on the high level of jumps, abdominal muscle strength, arm muscle strength, speed, and agility in the newly established Selokaton club's 15-year-old badminton athletes and the long-established Gemilang Boyolali club badminton athletes.

Conclusion : (1) There is no difference between the high jump of badminton athletes aged 15 club Selokaton and the high jump club Gemilang Boyolali, (2) There is no difference between the abdominal muscle strength of badminton athletes aged 15 selokaton club and Gemilang Boyolali club, (3) There is no difference between the arm muscle strength of badminton athletes aged 15 selokaton boyolali club and Gemilang Boyolali club (4) There is no difference between the speed of badminton athletes age 15 Selokaton club and Gemilang Boyolali club , (5) There is no difference between the agility of badminton athletes aged 15 selokaton club and Gemilang Boyolali club.

Keywords: *Jump height, abdominal muscle strength, arm muscle strength, speed, agility*

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Muslim Khasbullah

Nim : 6301416139

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Imu Keolahragaan

Judul Skripsi : Komparasi Komponen Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Usia 15 Klub Selokaton dan Klub Gemilang Boyolali

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai dengan ketenetuan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Semarang, 13 Agustus 2020

Menyatakan,

METERAI TEMPEL

4021BAHF731945039

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Muslim Khasbullah

PENGESAHAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : **Komparasi Komponen Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Usia 15 Klub Selokaton Dan Gemilang Boyolali tahun 2020**

Disusun oleh :

Nama : Muslim Khasbullah

NIM : 6301416139

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahaga

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S1

Telah Di setujui pada tanggal 13 Agustus 2020 untuk diujikan dihadapan panitia ujian skripsi jurusan pendidikan kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu keolahragaan, Uniiversitas Negeri Semarang.

Mengetahui,
Ketua Jurusan PKO

Dr. Hanyono, S.Pd., M.Or.
NIP 196911131998021001

Menyetujui,
Dosen Pembimbing

Drs. Moh Nasution M.Kes
NIP. 196404231990021001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Muslim Khasbullah, NIM. 6301416139, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga S-1 dengan judul Komparasi Komponen Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Usia 15 Klub Selokaton dan Gemilang Boyolali, telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari: Kamis, tanggal 27 Agustus 2020

Panitia Penguji

Ketua	Sekretaris
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd. NIP. 19610320.198403.2.001	Sri Haryono, S.Pd., M.Or. NIP. 19691113.199802.1.001

Dewan Penguji

1. Suratman, S.Pd., M.Pd. (Penguji 1) .....
   NIP. 19700203.200501.1.002

2. Purwono Sidik Permono, S.Pd., M.Pd. (Penguji 2) .....
   NIP. 19880316.201504.1.002

3. Drs. Moh. Nasution, M.Kes. (Penguji 3) .....
   NIP. 19640423.199002.1.001

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Motto ;

“ Luwih becik mangan telo tapi nyoto daripada mangan roti tapi ngimpi ”

(KH. Muhammad Mukhtar Sholeh)

Persembahan ;

Untuk Ibu Sri Handayani, Bapak Buchori, Zahrotu Syifa, KH. Joko Murjito Ahmad M.Pd, dan Dwi Inayatul Hikmah yang telah menemani dan membantu saya dari awal hingga akhir sehingga terbentuknya skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Segala Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT Yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat meyelesaikan penulisan skripsi tanpa ada halangan apapun.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulisan mengucapkan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan.
4. Dosen pembimbing Bapak Drs. Moh. Nasution M.Kes. yang telah banyak memberikan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Dan Ibu Dosen serta staff Tata Usaha FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Teman – teman PKO 2016 FIK UNNES yang selalu memberikan bantuan dan motivasi selama masa perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi.
7. Manajemen serta pelatih yang memberikan izin serta bantuan saat penulis melakukan penelitian.

8. Seluruh adik-adik atlet bulutangkis usia 15 klub Selokaton dan Gemilang Boyolali yang telah membantu dalam melakukan penelitian untuk penulisan skripsi.
9. Semua pihak yang terlibat serta membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis, penulis mendoakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 13 Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK ii
PERNYATAAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
PENGESAHAN PERSETUJUAN PEMBIMBING v
LEMBAR PENGESAHAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
MOTO DAN PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR GRAFIK xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 3
1.3 Pembatasan Masalah 4
1.4 Rumusan Masalah 4
1.5 Tujuan Penelitian 4
1.6 Manfaat Penelitian 5
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS
2.1 Landasan Teori 7
2.2 Kerangka Berfikir 8
2.3 Hipotesis 10
BAB III METODE PENELITIAN
3.1 JenisPenelitiandanDesain Penelitian 12
3.2 Variabel Penelitian 12
3.3 Populasi,Sampel,danTeknikPenarikan Sampel 13
3.4 Instrumen Penelitian 13
3.5 Prosedur Penelitian 14
3.6 Tenik Analisis Data 17
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 21

4.2 Pembahasan 35
BAB V SIMPULAN DAN SARAN
5.1 Simpulan 38
5.2 Saran 38
DAFTAR PUSTAKA 39
LAMPIRAN 40

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Norma Tes Kecepatan 16

2. Norma Tes Kelincahan..... 17

3. Hasil Komponen Kondisi Fisik Atlet Klub Selokaton Boyolali..... 22

4. Deskripsi Statistik Hasil Komponen Kondisi Fisik Atlet Klub Selokaton Boyolali 24

5. Hasil Komponen Kondisi Fisik Atlet Klub Gemilang Boyolali 25

6. Deskripsi Statistik Hasil Komponen Kondisi Fisik Atlet Klub Gemilang Boyolali27

7. Skor T Hasil Komponen Kondisi Fisik Atlet Klub Gemilang Boyolali 29

8. Skor T Hasil Komponen Kondisi Fisik Atlet Klub Selokaton Boyolali 30

9. Uji Normalitas Komponen Kondisi Fisik Atlet Klub Gemilang dan Selokaton Boyolali 31

10. Uji Normalitas dengan Chi-Square Komponen Kondisi Fisik klub Selokaton dan klub Gemilang Boyolali 32

11. Uji Paired Sample t-Test 33

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Kerangka Berpikir 9

DAFTAR GRAFIK

Grafik Halaman

1. Hasil Komponen Kondisi Fisik Atlet Klub Selokaton Boyolali 23
2. Hasil Komponen Kondisi Fisik Atlet Klub Gemilang Boyolali 26
3. Perbedaan Hasil Komponen Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub Selokaton dan Gemilang Boyolali 28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Salinan Surat Keputusan Penetapan Pembimbing Skripsi 40
2. Salinan Surat Ijin Penelitian 41
3. Salinan Surat Balasan Penelitian 43
4. Daftar Sample Penelitian..... 45
5. Hasil Penelitian 48
6. Gambar Saat Pelaksanaan 52

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan permainan yang sangat kompleks dalam segi apapun. Pemain yang baik harus memiliki fisik, taktik maupun teknik yang baik sebagai penunjang performa pada saat bertanding agar dapat memenangkan sebuah pertandingan. Pada permainan bulutangkis ada beberapa faktor yang sangat mendukung untuk terwujudnya kemampuan bermain yang bagus, baik itu faktor teknik maupun faktor taktik seperti yang telah diuraikan diatas. Faktor fisik sangat dominan dan penting sebagai unsur dasar yang harus dimiliki dengan sangat baik oleh pemain. Namun hal ini tidak sesuai dengan apa yang ada. Sekarang banyak sekali pelatih dan pemain yang kurang memperhatikan kondisi fisik, melainkan hanya mengedepankan latihan taktik dan teknik saja. Maka dari itu saya ingin meneliti atlet bulutangkis kub Selokaton yang dan atlet bulutangkis klub Gemilang dengan cara membandingkan kedua klub tersebut dengan alasan klub Selokaton lebih lama berdiri dibanding klub Gemilang yang baru saja berdiri apakah ada perbandingan yang signifikan dari kedua kondsi fisik klub tersebut.

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuanya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik juga dapat diartikan sebagai kondisi badan seorang pemain. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponenkomponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatanya, pemeliharaanya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun

disana sini dilakukan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (Sajoto, 1988).

Menurut Harsono (1988), jika kondisi fisik baik maka: (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik. (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. (5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Menurut (Hadi, 2007) kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam melaksanakan program latihan. Karena jika kondisi fisik atlit baik maka, 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, 2)aka nada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, dan komponen kondisi fisik lainnya, 3) aka nada efisiensi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4) aka nada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, dan 5) aka nada respon yang lebih cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Prinsip dasar dari bermain adalah memukul *shuttlecock* melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Pada saat memukul *shuttlecock* harus diusahakan menyusahkan lawan, dengan tujuan agar lawan tidak bisa mengembalikan pukulan, ada beberapa teknik dasar dalam bulutangkis yaitu *lop forehand, lop backhand*, *smash*, *drop shoot*, *netting*, dan *service*. Adapun penggunaan taktik dasar dalam permainan bulutangkis yaitu bertahan, menyerang, atau kombinasi dari keduanya. Untuk itu penggunaan taktik dalam permainan bulutangkis adalah menghindari kesalahan yang

dilakukan oleh kita sendiri, seperti memukul *shuttlechoock* menyangkut di net, keluar dari daerah permainan lawan dan lain sebagainya. Dengan demikian agar atlet dapat menerapkan taktik dan teknik dengan baik, maka sangat diperlukan kondisi fisik yang bagus. Adapun kondisi fisik yang diperlukan oleh atlet bulutangkis yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan serta koordnasi.

Karakter dari permainan bulutangkis ialah permainan dengan cara mengejar atau menjangkau *shuttllecock* kemanapun arahnya, dan memukul *shuttlecock* untuk mengembalikan pukulan agar tidak jatuh di daerah permainan sendiri. Oleh karena itu pemain harus bergerak secara cepat dan tepat dalam menjangkau dan memukul *shuttlecock* sehingga *shuttlecock* bisa dipukul secara sempurna dan jatuh di daerah permainan lawan . Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti perbandingan kondisi fisik yang ada di dua klub, yaitu klub bulutangkis Selokaton Boyolali dan klub bulutangkis Gemilang Boyolali untuk mengetahui kondisi fisik dari kedua klub tersebut.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kondisi fisik dengan judul **"KOMPARASI KOMPONEN KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS USIA 15 KLUB SELOKATON DAN GEMILANG BOYOLALI "** Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa mengetahui hasil dan bukti ilmiah dalam setiap komponen kondisi fisik altet bulutangkis klub Selokaton Boyolali dan atlet bulutangkis klub Gemilang Boyolali Usia 15 tahun, sehingga dapat dijadikan pedoman dalam pembuatan program latihan yang baik dalam pembinaan prestasi olahraga bulutangkis.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dijabarkan diatas, maka penulis dapat menemukan sebuah identifikasi masalah yaitu "Apakah ada

perbandingan komponen kondisi fisik cabang olahraga bulutangkis usia 15 tahun pada klub Selokaton dan Gemilang Boyolali”

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah diuraikan, kemudian peneliti melakukan pembatasan masalah yang harapannya tidak akan menimbulkan masalah baru dan tidak semakin meluas, untuk menghindari hal tersebut pembatasan masalah dirasa sangat perlu. Sehingga pembatasan masalah yaitu “perbandingan komponen kondisi fisik atlet bulutangkis usia 15 tahun antara klub Selokaton dan Gemilang Boyolali yang kemudian perlu dibandingkan”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan kajian pada latar belakang di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan diantaranya sebagai berikut :

1. Apakah perbedaan kekuatan tinggi lompatan yang dimliki atlet bulutangkis klub Selokaton Boyolali dan atlet bulutangkis Gemilang Boyoali ?
2. Apakah perbedaan kekuatan otot perut yang dimliki atlet bulutangkis klub Selokaton Boyolali dan atlet bulutangkis klub Gemilang Boyolali ?
3. Apakah perbedaan kekuatan otot lengan yang dimliki atlet bulutangkis klub Selokaton Boyolali dan atlet bulutangkis klub Gemilang Boyolali ?
4. Apakah perbedaan kecepatan atlet bulutangkis klub Selokaton Boyolali dan atlet bulutangkis klub Gemilang Boyolali ?
5. Apakah perbedaan kelincahan yang dimliki atlet bulutangkis klub Selokaton Boyolali dan atlet bulutangkis klub Gemilang Boyolali ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasar pada rumusan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui kekuatan tinggi lompatan yang dimiliki atlet Bulutangkis klub Selokaton Boyolali dan atlet bulutangkis klub Gemilang Boyolali.
2. Mengetahui kekuatan otot perut yang dimiliki atlet bulutangkis klub Selokaton Boyolali dan altet bulutangkis klub Gemilang Boyolali.
3. Mengetahui kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet bulutangkis klub Selokaton Boyolali dan altet bulutangkis klub Gemilang Boyolali.
4. Mengetahui kecepatan yang dimiliki atlet bulutangkis klub Selokaton Boyolali dan atlet bulutangkis klub Gemilang Boyolali.
5. Mengetahui kelincahan yang dimiliki atlet bulutangkis klub Selokaton Boyolali dan atlet bulutangkis klub Gemilang Boyolali.

1.6 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta agar dapat menjadi pedoman dalam pembinaan yang berkaitan dengan pembinaan khususnya dalam bidang ilmu keolahragaan.

Oleh karena itu manfaat dari penelitian ini adalah :

1.6.1 Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan ilmu pengetahuan mengenai komparasi komponen kondisi fisik yang ada di klub Selokaton dan Gemilang Boyolali khususnya pada usia 15 sehingga dapat berguna bagi khalayak umum yang membacanya :

1) Untuk Atlet

Berdasarkan latar belakang di atas, manfaat yang dapat di peroleh dan diterapkan pada saat atlet melakukan sebuah latihan ialah untuk menambah pengalaman serta pengetahuan agar selalu menjaga performa kondisi fisik atlet dengan baik.

2) Untuk Pelatih

Berdasarkan dengan pernyataan di atas, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi serta bahan acuan mengenai kondisi fisik para atlet bulutngkis klub Selokaton Boyolali dan altet bulutangkis klub Gemilang Boyolali pada khususnya, dan umumnya bagi para pelatih cabang olahraga bulutangkis maupun cabang olahraga lainnya.

3) Untuk Peneliti

Dengan latar belakang yang telah di dapatkan, diharapkan penelitian ini sebagai sarana penerapan untuk menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan atau di luar perkuliahan yang berhubungan dengan tingkat kelincahahan serta daya tahan serta memperoleh pengalaman pada saat penelitian.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis merupakan manfaat yang berguna bagi penulis yaitu Memperkaya penelitian dan pengetahuan yang dapat digunakan untuk menginspirasi peneliti lain tentang komponen kondisi fisik bagi atlet bulutangkis usia 15.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Bulutangkis

Menurut (Sutono,2008) bulutangkis merupakan salah satu jenis cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan shuttlecock. Menjadi pemain bulutangkis yang elite atau berprestasi, peserta didik harus menguasai bermacam-macam dasar bermain bulutagkis secara benar (Subarjah, 2000).

2.1.2 Komponen Kondisi Fisik

Menurut Sajoto (1988), bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

2.1.2.1 Kekuatan *(strength)*, adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuanya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

2.1.2.2 Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:

a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

2.1.2.3 Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.

2.1.2.4 Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mngerjakan gerakan

keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.

2.1.2.5 Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguuran tubuh yang luas.

2.1.2.6 Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi diarea tertentu.

2.1.2.7 Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacammacam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

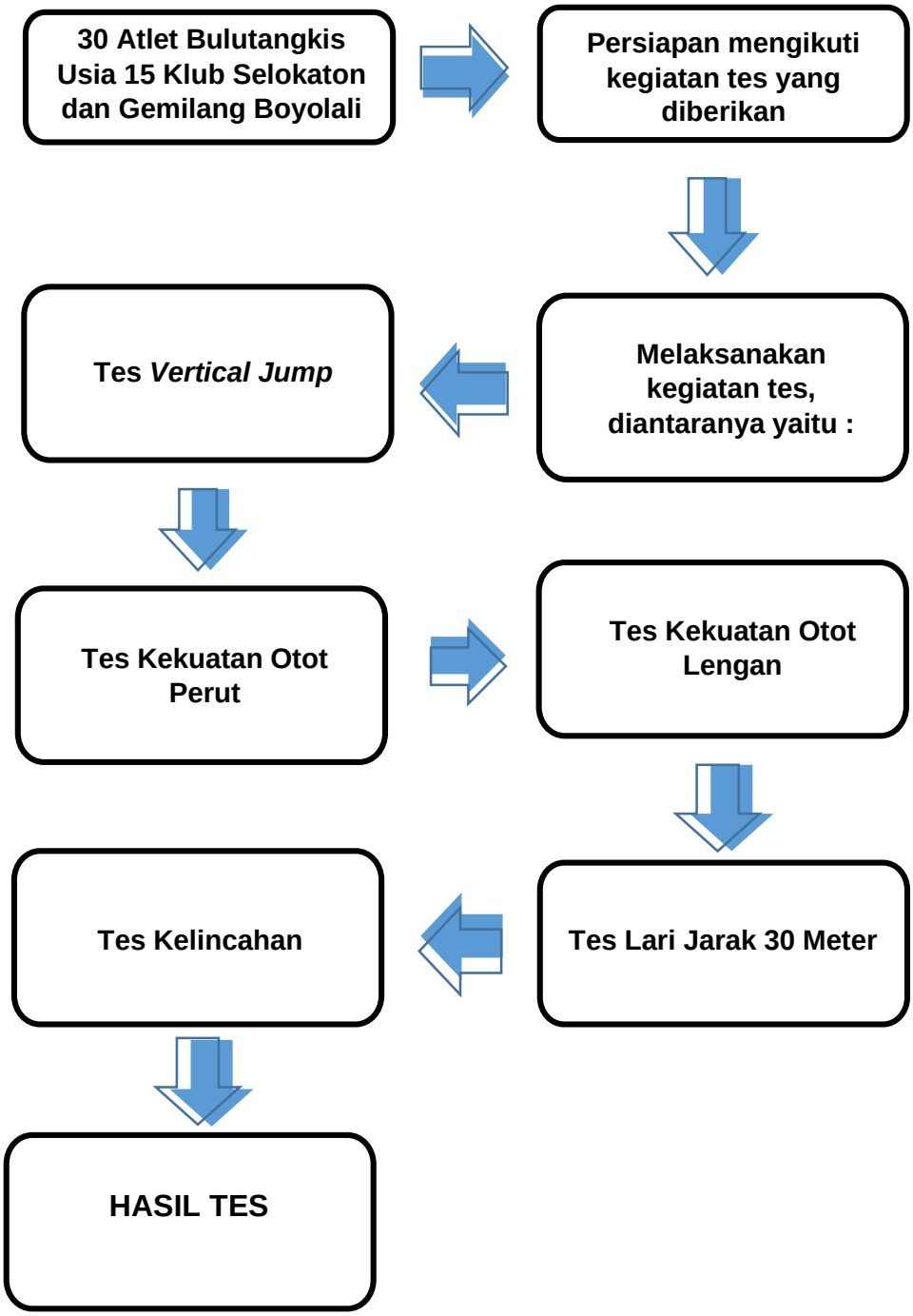
2.1.2.8 Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.

2.1.2.9 Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.

2.1.2.10 Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau feeling lainya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

2.2 Kerangka Berfikir

Komponen kondisi fisik bagi seorang atlet begitu penting untuk menunjang perfoma dalam setiap permainan. Beberapa komponen kondisi fisik yang sering ditemui dalam olahraga bulutangkis yaitu kelincahan, koordinasi, kekuatan otot lengan dan lain sebagainya. Untuk meningkatkan kondisi fisik tentu nya perlu latihan khusus dan rutin yang harus dijalani oleh seorang atlet. Berdasarkan uaraian diatas peneliti ingin membandingkan komponen kondisi fisik atlet klub Selokaton dengan atlet klub Gemilang boyolali dengan beberapa tes yang harus dilaksanakan oleh atlet , yaitu :



Gambar 1 Kerangka Berpikir

2.3 Hipotesis

Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian variabel yang bersifat jamak, pada variabel yang pertama digunakan untuk menjelaskan komponen kondisi fifik atlet bulutangkis usia 15 klub Selokaton Boyolali, dan yang ke dua adalah komponen kondisi fisik atlet bulutangkis usia 15 klub Gemilang Boyolali. Oleh sebab itu, didalam permasalahan ini hipotesis yang digunakan adalah hipotesis komparatif, sebab di dalamnya berisi tentang perbandingan antara dua variabel. Maka terdapat dua pilihan yang bisa dibuat peneliti yang sesuai dengan dasar teori yang digunakan, yaitu sebagai berikut :

2.3.1 H0 : Atlet bulutangkis usia 15 klub Selokaton Boyolali mempunyai daya ledak otot tungkai yang sama dengan atlet bulutangkis usia 15 klub Gemilang Boyolali

H1 : Atlet bulutangkis usia 15 klub Selokaton Boyolali mempunyai daya ledak

otot tungkai yang berbeda dengan atlet bulutangkis usia 15 klub Gemilang Boyolali.

2.3.2 H0 : Atlet bulutangkis usia 15 klub Selokaton Boyolali mempunyai kekuatan otot perut yang sama dengan atlet bulutangkis usia 15 klub Gemilang Boyolali.

H1 : Atlet bulutangkis usia 15 klub Selokaton Boyolali mempunyai kekuatan otot perut yang berbeda dengan atlet bulutangkis usia 15 klub Gemilang Boyolali.

2.3.3 H0 : Atlet bulutangkis usia 15 klub Selokaton Boyolali mempunyai kekuatan otot lengan yang sama dengan atlet bulutangkis usia 15 klub Gemilang Boyolali.

H1 : Atlet bulutangkis usia 15 klub Selokaton Boyolali mempunyai kekuatan otot lengan yang berbeda dengan atlet bulutangkis usia 15 klub Gemilang Boyolali.

2.3.4 H0 : Atlet bulutangkis usia 15 klub Selokaton Boyolali mempunyai kecepatan yang sama dengan atlet bulutangkis usia 15 klub Gemilang Boyolali.

H1 : Atlet bulutangkis usia 15 klub Selokaton Boyolali mempunyai kecepatan yang berbeda dengan atlet bulutangkis usia 15 klub Gemilang Boyolali.

2.3.5 H0 : Atlet bulutangkis usia 15 klub Selokaton Boyolali mempunyai kelincahan yang sama dengan atlet bulutangkis usia 15 klub Gemilang Boyolali.

H1 : Atlet bulutangkis usia 15 klub Selokaton Boyolali mempunyai kelincahan

yang berbeda dengan atlet bulutangkis usia 15 klub Gemilang Boyolali.

Dengan demikian peneliti dapat mengetahui perbedaan komponen kondisi fisik antara atlet bulutangkis usia 15 klub Selokaton dan Gemilang di kabupaten Boyolali. Apakah kedua atlet bulutangkis tersebut mempunyai komponen kondisi fisik yang sama atau berbeda.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan komponen kondisi fisik antara atlet Bulutangkis Klub Selokaton dengan atlet bulutangkis klub Gemilang Boyolali usia 15.

Berdasarkan pada pengujian masing-masing komponen kondisi fisik atlet, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara komponen kondisi fisik atlet bulutangkis Klub Selokaton Boyolali dan Klub Gemilang Boyolali. Komponen kondisi fisik ini meliputi; kekuatan otot perut, kekuatan tinggi lompatan, kecepatan lari, kelincahan, dan kekuatan otot lengan. Hal ini ditunjukan pula dari nilai Sig. yang dihasilkan dari rerata hasil kondisi fisik atlet sebesar 0,752 yang berarti menerima hipotesis awal.

5.2 Saran

Setelah melakukan penelitian ini maka penulis memberikan beberapa saran antara lain sebagai berikut :

Kondisi fisik pada atlet merupakan suatu hal yang perlu diperhatikan oleh pelatih maupun atlet itu sendiri, maka dari itu perlu sekali dilakukannya latihan khusus guna meningkatkan kondisi fisik para atlet. Meskipun dari hasil penelitian ini tidak ditemukan perbedaan kondisi fisik yang signifikan dari kedua atlet, peneliti menyarankan untuk kedua klub menambah porsi latihan fisik agar atlet memiliki kondisi fisik yang baik, sehingga mampu bersaing dalam kejuaraan atau perlombaan. Untuk memantau perkembangan nya dapat dilakukan tes dan pengukuran kondisi fisik terhadap atletnya secara berkala.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli.* Solo: Era Pustaka Utama.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Hadi, R. (2007). *Ilmu Kepelatihan Dasar.* Gunungpati Semarang: CV. Cipta Prima Nusantara.

Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek Psikologi Dalam Coaching.* Jakarta: Dirjen Dikti.

Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Ir. M. Iqbal Hasan, M. (2003). *Pokok-Pokok Materi Statistik 2(Statistik Inferensif).* Jakarta: PT Bumi Aksara.

Kemendikbud. (2017). *Bugar Dan Sehat.* Jakarta: Kemendikbud.

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran.* Bandung: FPOK-IKIP.

Prof. Dr. H. Punaji Setyosari, M. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan.* Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.

Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Subarjah, H. (2000). *Bulutangkis.* Jakarta: Departemen Kependidikan Dan Budaya.

Subarjah, H. (2000). *Bulutangkis.* Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sutono, I. R. (2008). *Bermain Bulutangkis.* Semarang: Aneka Ilmu.