



<https://e-journal.upr.ac.id/index.php/juara/>

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Atlet Perkumpulan Bulutangkis Kapuas Jaya Kabupaten Kapuas

Laili Nabella Pebriani¹

¹ Program Studi Magister Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Malang, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Terbit: 31 Mei 2022

DOI: <https://10.37304/juara.v2i1.8712>

KATA KUNCI

Kebugaran, Jasmani, Atlet, Bulutangkis

EMAIL KORESPONDENSI

laili.nabella.2206148@students.um.ac.id

A B S T R A C T

Physical fitness is an important factor that must be considered by every athlete, where physical fitness can greatly affect the performance of his game. The better a person's physical fitness level, the higher his physical work ability. This study was conducted to determine the level of physical fitness of athletes PB Kapuas Jaya. This research is a quantitative descriptive study with a survey method. The instrument used in this study was the 2.4 km cooper test. The population in this study were athletes from PB Kapuas Jaya, Kapuas Regency, totaling 40 athletes. Based on the results of the study, it can be concluded that: The level of physical fitness of the athletes of the Kapuas Jaya badminton association, Kapuas district is in the "very good" 30% category (6 athletes), "Good" 35% category (7 athletes), "Medium" category 25% (5 athletes), "Less" category 10% (2 athletes), "Very Poor" category 0% (0 athletes). Based on the average score, which is 11.31, the physical fitness level of badminton athletes in Kapuas Jaya, Kapuas Regency is in the "good" category.

A B S T R A K

Kebugaran Jasmani merupakan faktor penting yang harus di perhatikan oleh setiap atlet, dimana kebugaran jasmani dapat berpengaruh besar terhadap performa permainannya. Semakin bagus tingkat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet PB Kapuas Jaya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan tes cooper lari 2.4 km. Populasi pada penelitian ini adalah atlet PB Kapuas Jaya Kabupaten Kapuas yang berjumlah 40 atlet. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa: Tingkat kebugaran jasmani atlet perkumpulan bulu tangkis Kapuas Jaya kabupaten Kapuas berada pada kategori "Baik Sekali" 30% (6 atlet), kategori "Baik" 35% (7 atlet), kategori "Sedang" 25% (5 atlet), kategori "Kurang" 10% (2 atlet), kategori "Sangat Kurang" 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 11.31, tingkat kebugaran jasmani atlet bulu tangkis Kapuas Jaya Kabupaten Kapuas masuk kategori "baik".

1. PENDAHULUAN

Bulutangkis atau badminton adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dimainkan oleh dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Mirip dengan olahraga tenis, bulutangkis bertujuan memukul bola permainan (“kok” atau “shuttlecock”) yang melewati jaring atau net agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama. Menurut Trihadi Karyono (2016: 49), Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari di Indonesia, baik oleh kalangan ekonomi bawah sampai atas, laki-laki, perempuan, anak-anak sampai orang tua dengan berbagai tujuan diantaranya untuk rekreasi atau hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai tujuan olahraga prestasi.

Dalam permainan bulutangkis atlet melakukan gerakan lari dengan cepat, gerakan melompat, menjangkau, melakukan gerakan melangkah panjang dan pendek, berhenti secara tiba-tiba, dan segera bergerak lagi. Selain hal tersebut atlet tentunya juga harus menguasai beberapa teknik dasar seperti memegang raket, gerakan langkah kaki (footwork), ayunan tangan, konsentrasi, dan daya tahan tubuh agar prestasi dapat di raih setinggi-tingginya. Agar para atlet dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan dengan baik maka para atlet harus melakukan latihan-latihan secara terus menerus, hal ini juga yang mendorong para atlet harus memiliki kebugaran yang baik.

Kebugaran Jasmani merupakan faktor penting yang harus di perhatikan oleh setiap atlet, dimana kebugaran jasmani dapat berpengaruh besar terhadap performa permainannya. Semakin bagus tingkat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya . Selain kebugaran jasmani menurut Harsono dalam Budiman Faza Nugraha (2017: 46) menjelaskan bahwa, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental. Menurut Harvianto (2019) Dalam peningkatan performa atlet guna mencapai prestasi yang ditargetkan, tidak hanya dibutuhkan program latihan secara rutin dan aspek psikologi, akan tetapi harus juga dibarengi dengan pendukung lainnya.

Dalam olahraga bulutangkis memiliki kemampuan seperti teknik dan taktik sangatlah penting akan tetapi jika tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik, aspek-aspek tersebut menjadi tidak efektif dan efisien, maka dari hal itulah mengapa kondisi fisik sangat berperan penting dalam pencapaian prestasi olahraga. Menurut Harvianto (2020) aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Melihat banyaknya perkembangan olahraga yang dilakukan di kabupaten Kapuas, cabang olahraga bulutangkis cukup menonjol. Di Kabupaten Kapuas sendiri hanya ada 1 klub Perkumpulan Bulu Tangkis Kapuas Jaya. Pada perkumpulan bulu tangkis kapuas jaya pelatih telah mendapatkan sertifikat pelatih nasional pada tahun 2018, adapun keadaan kondisi GOR tempat berlatih dalam keadaan yang baik dan terawat, dan terdapat empat lapangan berstandar nasional. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan yaitu para atlet mudah mengalami kelelahan dalam permainan bulu tangkis.

Dari latar belakang yang dipaparkan diatas, dapat di simpulkan bahwa kondisi fisik seorang atlet bulutangkis merupakan faktor yang sangatlah penting. Maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet BulutangkisPerkumpulan Bulu Tangkis Kapuas Jaya Kabupaten Kapuas”.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet BulutangkisPerkumpulan Bulu Tangkis Kapuas Jaya Kabupaten Kapuas.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan tes cooper lari 2.4 km. Populasi pada penelitian ini adalah atlet PB Kapuas Jaya Kabupaten Kapuas yang berjumlah 40 atlet dengan rincian 32 atlet putra dan 8 atlet putri. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah purposive sampling, Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) atlet Perkumpulan Bulu Tangkis Kapuas Jaya di Kabupaten Kapuas, (2) aktif mengikuti latihan Perkumpulan Bulu Tangkis Kapuas Jaya Kabupaten Kapuas, (3) atlet minimal berusia 13 tahun sampai 19 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 atlet, 15 atlet putra dan 5 atlet putri. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk presentase.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini yaitu :

Tabel 1. Hasil Penelitian

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Waktu	Kategori
1	EY	L	16	9.21	Baik Sekali
2	MRF	L	15	9.39	Baik Sekali
3	AD	L	16	12.10	Sedang
4	MRR	L	15	12.27	Kurang
5	MJ	L	15	9.55	Baik
6	AAWA	L	14	8.21	Baik Sekali
7	PP	L	14	8.54	Baik Sekali
8	TSA	L	14	9.45	Baik
9	NF	L	14	11.56	Sedang
10	FR	L	14	12.22	Kurang
11	RR	L	14	10.50	Sedang
12	KR	L	14	11.30	Sedang
13	KP	L	13	9.43	Baik

14	AAWQ	L	13	10.18	Baik
15	MBW	L	13	10.28	Baik
16	TAO	P	17	13.14	Baik
17	SS	P	16	11.20	Baik Sekali
18	MF	P	15	12.10	Baik Sekali
19	QZ	P	13	12.46	Baik
20	SAU	P	13	15.20	Sedang
Mean				11.31	
Maks				15.20	
Min				8.21	

Hasil data tingkat kebugaran jasmani atlet bulu tangkis kapuas jaya di kabupaten Kapuas dapat kita lihat memperoleh skor terendah (minimum) 8.21, skor tertinggi (maksimum) 15.20, rata-rata (mean) 11.31 Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat kebugaran jasmani atlet bulu tangkis di kabupaten Kapuas tahun 2021 disajikan pada tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet bulu tangkis Kapuas Jaya

No	Kategori	F	%
1	Baik Sekali	6	30%
2	Baik	7	35%
3	Sedang	5	25%
4	Kurang	2	10%
5	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		20	100%

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah atlet perkumpulan bulu tangkis Kapuas Jaya di Kabupaten Kapuas yang mengikuti tes cooper lari 2.4 km dengan hasil klasifikasi kategori "Baik

Sekali” 30% (6 atlet), kategori “Baik” 35% (7 atlet), kategori “Sedang” 25% (5 atlet), kategori “Kurang” 10% (2 atlet), kategori “Sangat Kurang” 0% (0 atlet). Kondisi fisik atlet perkumpulan bulu tangkis Kapuas Jaya di Kabupaten Kapuas berada pada kategori “baik”.

DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto. 2002. Dasar Kepeleatihan. Yogyakarta: Fik UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harvianto, Y. (2019). Minat Partisipasi Dalam Olahraga Ditinjau Dari Suku Bangsa Pada Siswa Di Kota Palangka Raya. JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala, 4(4), 17. <https://doi.org/10.36312/jupe.v4i4.674>.
- Harvianto, Y. (2020). Kebugaran Jasmani (Y. Wisman (ed.); 1st ed.). K-Media.
- Hermawan, I. 2019. Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method). Hidayatul Quran.
- Karyono, T. 2016. Pengaruh metode latihan dan power otot tungkai terhadap kelincahan bulutangkis. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 12(1).
- Nugraha, B. F. 2017. Standarisasi VO2max Atlet Bulutangkis Katagori Tunggal Remaja Putra di Jawa Barat. Jurnal Kepeleatihan Olahraga, 10(2), 43-56.
- Herman Subardjah. 2000. Bulu tangkis. Bandung: Pioner Jaya.