



Rully Yandra Alfajri¹
 Ahmad Yani²

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PB JELANG FAJAR BADMINTON CLASS PEKANBARU

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru. adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru yang berjumlah 15 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk Atlet Badminton yaitu tes daya tahan jantung paru dengan tes balke atau tes lari 15 Menit (VO₂Max), tes kecepatan dengan menggunakan tes lari 30 meter, tes kelincahan dengan menggunakan tes hexagonal obstacle dan tes kelentukan dengan menggunakan tes sit and rich. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kondisi fisik. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata nilai kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap Atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru

Kata Kunci: Tingkat Kondisi Fisik, PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru

Abstract

The aim of this research is to determine the level of physical condition of PB athletes before dawn Badminton Class Pekanbaru. This type of research is descriptive. The population and sample in this study were 15 PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru athletes. The research instruments used were physical condition tests for Badminton Athletes, namely cardiopulmonary endurance tests using the balke test or 15 minute running test (VO₂Max), speed tests using the 30 meter running test, agility tests using the hexagonal obstacle test and flexibility tests using the sit and rich test. The data analysis technique used is calculating categories of physical condition values. Based on the results of the calculation of the average physical condition score that was carried out on PB Athletes for the Ahead of Fajar Badminton Class Pekanbaru, it was 4.8 which was classified as

Keywords : Level of Physical Condition, PB Before Dawn Badminton Class Pekanbaru

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik maupun fikirian yang bertujuan untuk melatih tubuh manusia baik secara jasmani maupun rohani. Indonesia termasuk salah satu negara yang sedang giat melaksanakan pembangunan di beberapa bidang termasuk salah satunya di bidang keolahragaan. UU No 11 Tahun 2022 menjelaskan tujuan dari olahraga sebagai berikut: 1). Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia, 2). Menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, 3). Mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, 4). Memperkuat ketahanan nasional, 5). Mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, 6). Menjaga kedamaian dunia.

Salah satu tujuan dari keolahragaan nasional adalah prestasi. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan dalam olahraga. Selain untuk pendidikan dan kesehatan maupun kebugaran jasmani, prestasi juga merupakan tujuan utama yang dicapai dalam bidang olahraga. Jenis olahraga yang dipertandingkan dalam

¹ Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Ilmu Dan Pendidikan, Universitas Islam Riau
 email: rullyyandraalfajri@student.uir.ac.id¹, yaniahmad@edu.uir.ac.id²

event-event besar dan masuk dalam kategori yang umum diadakan dalam pertandingan-pertandingan bergengsi disebut olahraga prestasi. Didalam UU no 11 Tahun 2022 juga menjelaskan bahwa Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional.

Olahraga prestasi dapat tercapai dengan adanya proses pembinaan yang dilaksanakan oleh perkumpulan atau klub olahraga yang di dukung semua pihak, baik pemerintah daerah, maupun pemerintah pusat. Dengan demikian, diharapkan dapat menghasilkan atlet yang berbakat dan berprestasi ditingkat daerah, nasional, maupun internasional. Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh dari luar diri atlet itu sendiri seperti saran dan prasarana, pelatih, gizi, program latihan, cuaca, organisasi penonton, keluarga dan sebagainya.

Salah satu olahraga yang populer, banyak dikenal masyarakat Indonesia bahkan di dunia adalah olahraga badminton. Olahraga badminton merupakan salah satu olahraga yang populer di Indonesia sejak dahulu hingga sekarang. Bagi bangsa Indonesia olahraga badminton termasuk olahraga yang sangat digemari oleh setiap lapisan masyarakat, sebab olahraga ini dapat dimainkan oleh kalangan anak-anak, remaja, dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Permainan badminton merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam olahraga prestasi. Permainan badminton dapat dilaksanakan secara tunggal (single), ganda (double) maupun ganda campuran (mixed double). Peralatan inti yang digunakan dalam permainan ini adalah raket dan shuttlecock. Pelaksanaanya dimulai dari servis kemudian shuttlecock diarahkan secara menyilang dari seorang pemain kepada lawannya. Ide dasar dalam permainan badminton adalah berusaha memantulkan bola di lapangan lawan dan berusaha agar bola tidak jatuh di daerah lapangan sendiri. Dengan begitu seorang atlet badminton harus dapat menguasai lapangannya sendiri dan bertahan dari serangan-serangan yang di berikan oleh lawan agar tidak jatuh di lapangan sendiri.

Badminton adalah salah satu olahraga paling terkenal di dunia. Olahraga ini menarik bagi berbagai kelompok umur. Dalam permainan badminton, keterampilan teknik dasar merupakan salah satu faktor yang dibutuhkan seorang pemain bulu tangkis untuk menerapkan keterampilan tersebut dengan pukulan-pukulan yang dapat mencetak poin dan merusak pertahanan lawan. Untuk memperoleh kemampuan teknik dasar yang baik, pemain harus didukung oleh beberapa faktor kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar yang baik, serta latihan yang teratur dan lain-lain.

Teknik dasar badminton merupakan penguasaan yang pokok yang harus dikuasai oleh setiap pemain meliputi : (1) cara memegang raket, terdiri dari pegangan jabat tangan, gebuk kasur, pegangan kampak atau pegangan Inggris dan pegangan backhand, (2) gerakan pergelangan tangan, (3) gerakan melangkah kaki atau foot work, (4) pemusatan pikiran atau konsentrasi. Adapun teknik pukulan terdiri atas (1) pukulan service, (2) pukulan lob, (3) pukulan drive, (4) pukulan dropshot, (5) pukulan pengembalian service, (6) pukulan smash.

Untuk bisa melakukan teknik dasar dan bisa bermain dalam olahraga badminton tentunya tidak terlepas dari baik atau buruknya tingkat kondisi fisik seseorang, hal ini di karenakan olahraga badminton adalah olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks seperti: kecepatan, kelincahan, kelentukan dan lain sebagainya, dengan ukuran lapangan yang relatif pendek pemain untuk dituntut bergerak dengan cepat kesemua sudut lapangan dalam waktu yang relatif lama. Mengingat permainan ini relatif lama maka atlet dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal.

Chrisly et al. (2015) menjelaskan bahwa seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik didalam dirinya, terdapat kondisi fisik atlet yang dapat menunjang performa atlet untuk meningkatkan kemampuan meliputi: kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, konsentrasi, keseimbangan, reaksi, dan kordinasi. Kondisi fisik adalah unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga. Kondisi fisik harus dikembangkan oleh semua komponen yang ada, walaupun dalam

pelaksanaannya perlu ada prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapat porsi latihan yang lebih besar sesuai dengan olahraga yang ditekuni.

Dari uraian diatas dapat dikatakan bahwa untuk bisa bermain dan melakukan teknik dasar olahraga badminton diperlukan adanya tingkat kondisi fisik seorang atlet. Baik atau buruknya tingkat kondisi atlet menentukan kualitasnya dalam melakukan teknik dasar dan tingkat prestasi yang bisa diraih didalam pertandingan.

Pekanbaru setiap tahunnya selalu mengadakan kejuaraan daerah yang diikuti oleh beberapa klub atau Persatuan Bulutangkis PB se- Provinsi Riau. Salah satu klub yang mengikuti kejuaraan daerah adalah Persatuan Bulutangkis PB Jelang Fajar yang berlokasikan di Pekanbaru. PB Jelang fajar dilatih oleh Hendri yang mana jadwal latihannya dilaksanakan pada hari senen, selasa, rabu, kamis, jumat, dan sabtu pada jam 17.00 sampai dengan jam 20.00 WIB. PB Jelang Fajar pada tahun 2023 lalu mengikuti kejuaraan tetapi belum mendapatkan hasil yang diinginkan. Dari data dan analisa pelatih ketika kejuaraan berlangsung terdapat beberapa atlet nya memiliki kondisi fisik yang kurang bagus, hal ini di buktikan ketika bertanding atlet cepat mengalami kelelahan apalagi ketika terjadinya rally panjang, kemudian lamban nya atlet dalam bergerak ketika bertahan maupun menyerang, ketika bertahan juga kurang maksimal nya atlet dalam mengubah arah gerakan, dan terlalu kakunya pergerakan atlet dalam melakukan pukulan smash, backhand, dan pukulan lob. Hal ini juga disampaikan oleh pelatihnya bahwa ketika latihan belum sempatnya pelatih untuk melakukan tes kondisi fisik pada atlet nya.

Atas dasar permasalahan-permasalahan tersebut, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Atlet PB Jelang Fajar Badminton Class”.

METODE

Sugiyono (2010) Penelitian dilakukan untuk menentukan nilai suatu variabel bebas, satu atau lebih , tanpa membandingkan atau menghubungkan satu variabel dengan variabel lainnya. Berdasarkan posisi yang dikemukakan di atas, dapat dikatakan bahwa jenis penelitian ini bersifat deskriptif dan mengikuti pendekatan kuantitatif, yang tujuannya adalah untuk memberikan gambaran yang sistematis tentang tingkat kondisi fisik atlet PB Jelang Fajar Badminton Class.

Sugiyono (2010) Mengemukakan bahwa populasi mengacu pada serumpun atau kelompok objek yang menjadi subjek penelitian. Penelitian ini melibatkan pemain bulu tangkis PB Jelang Fajar Badminton Class sebanyak 15 pemain laki-laki.

Menurut Arikunto (2006) Mengatakan bahwa sampel adalah bagian dari atau perwakilan dari populasi. Karena populasi penelitian ini kecil, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh; H. semua anggota populasi dijadikan sampel. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 pemain pria atlet badminton PB Jelang Fajar Badminton Class.

Teknik pengumpulan yang digunakan adapun dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi, adalah teknik pengamatan yang dilakukan sebelum mengidentifikasi kendala-kendala yang dapat menghambat permasalahan dilapangan.
2. Studi kepustakaan, sebagai pencarian literatur berfungsi untuk mencari literatur atau referensi yang berhubungan dengan penelitian ini.
3. Tes dan pengukuran dalam penelitian ini adalah tes kondisi fisik atlet PB Jelang Fajar Badminton Class.

Pengembangan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menurut (Faruq, 2015) adalah sebagai berikut:

1. Tes Daya Tahan Jantung Paru dengan Tes Balke atau Tes Lari 15 Menit (VO2Max).
2. Tes Speed (Kecepatan) Dengan Lari 30 Meter.
3. Tes kelincahan menggunakan Hexagonal obstacle.
4. Tes kelentukan Dengan Sit and Reach.

Kriteria evaluasi yang digunakan mengacu pada standar norma yang digunakan untuk menunjukkan nilai-nilai setiap objek individu dan kategorinya (1) Baik Sekali, (2) Baik, (3) Cukup, (4) Kurang, (5) Kurang Sekali. Untuk mengetahui evaluasi hasil pengukuran setiap

masing-masing pemain terhadap standar norma yang berbeda, Sementara itu, untuk interpretasikan makna hasil tes fisik dasar adalah dengan menggunakan standar norma penilaian komponen fisik.

Memberikan nilai untuk setiap skor yang diperoleh dari setiap butir tes dilakukan dengan cara menotasikan skor tes tersebut dengan norma penilaian yang sesuai dengan cabang olahraga yang bersangkutan sehingga diperoleh kedudukan kategori skor tersebut dan bobot nilainya. Konveksi nilai menurut (Faruq, 2015) dari setiap kategori komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut :

Table 1 . Bobot Nilai Tes Kondisi Fisik

Kategori	Konversi Nilai
Baik Sekali	10
Baik	8
Cukup	6
Kurang	4
Kurang Sekali	2

(Faruq, 2015)

Kemudian untuk menentukan nilai kondisi fisik secara keseluruhan dilakukan dengan cara:

1. Tentukan konversi skor untuk setiap komponen kondisi fisik atlet
2. Hasil jumlah tersebut dalam butir di atas dengan banyaknya komponen fisik dasar dari cabang olahraga yang bersangkutan.
3. Hasil tersebut kemudian dicatat dalam tabel kategori status kondisi fisik atlet sesuai tabel di bawah ini :

Table 2 . Kategori Status Kondisi Fisik

Rentang Skor	Klasifikasi
9,6 – 10	Baik Sekali (BS)
8,0 – 9,5	Baik (B)
6,0 – 7,9	Cukup (C)
4,0 – 5,9	Kurang (K)
2,0 – 3,9	Kurang Sekali (KS)

Contoh untuk memahami cara menilai kondisi fisik seseorang adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Contoh Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik

Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Hasil	Kategori	Konversi Nilai
kardiovaskuler	Tes Balke	56	Baik	8
kecepatan	Lari 30 meter	3.50 detik	Baik	8

Kelincahan	Hexagonal obstacle	12.22 detik	Baik Sekali	10
Kelenturan	Sit and Reach	17.5 cm	Baik	8
Total Konversi Nilai				34

Nilai Kondisi Fisik = $\frac{34}{4} = 8,5$

Hasil tersebut kemudian dicatat pada Tabel Konversi Skor Komponen Kondisi Fisik, menunjukkan bahwa kategori tersebut termasuk dalam kategori Baik. Kemudian jumlah pemain dalam kategori tersebut dihitung dengan menggunakan rumus persentase.

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

- P : Persentasi
- F : Frekuensi
- N : Jumlah Sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang akan di olah dalam penelitian ini adalah data analisis Kondisi Fisik Atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

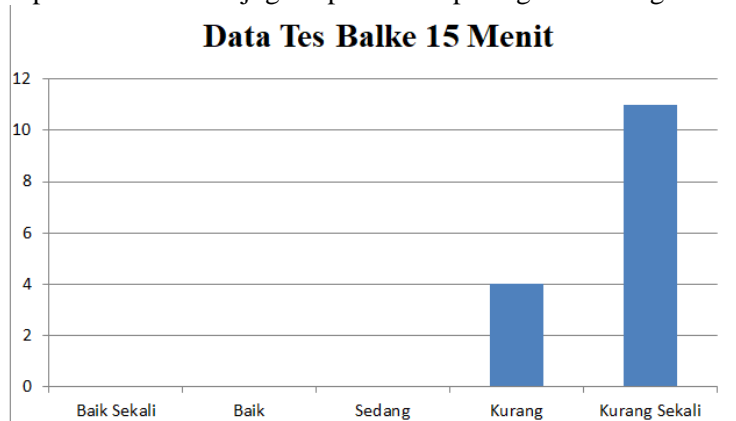
1. Data Tes Daya Tahan Jantung Paru dengan Tes Balke atau Tes Lari 15 Menit Atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru.

Berdasarkan norma tes daya tahan jantung paru dengan tes balke atau tes lari 15 menit atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru di peroleh bahwa terdapat 11 orang atau 73% dalam kategori kurang sekali, kemudian terdapat 4 orang atau 23% dalam kategori kurang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Data Tes Daya Tahan Jantung Paru dengan Tes Balke atau Tes Lari 15 Menit Atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru.

Norma Tes Balke Lari 15 menit	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
>61	Baik Sekali	10	0	0%
55.10 – 60.90	Baik	8	0	0%
49.20 – 55.00	Sedang	6	0	0%
43.30 – 49.10	Kurang	4	4	27%
<43.20	Kurang Sekali	2	11	73%
Jumlah			15	

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat pada grafik histogram berikut :



Grafik 1. Data Tes Daya Tahan Jantung Paru dengan Tes Balke atau Tes Lari 15 Menit Atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru.

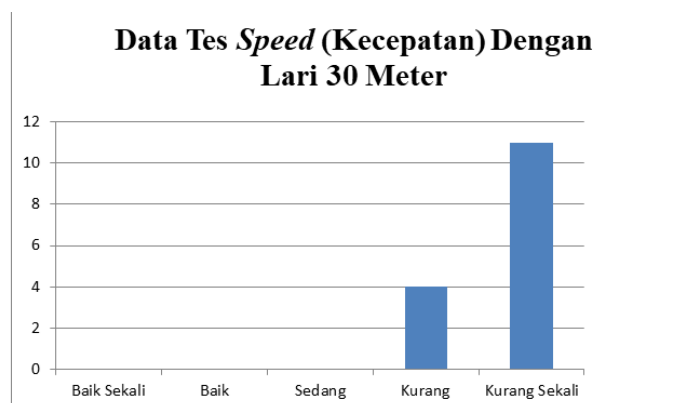
2. Data Tes Speed (Kecepatan) Dengan Lari 30 Meter Atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru.

Berdasarkan norma tes speed atau kecepatan dengan lari 30 meter atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru diperoleh 11 orang atau 73% dalam kategori kurang sekali dan diperoleh 4 orang atau 23% dalam kategori kururang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 9. Data Tes Speed (Kecepatan) Dengan Lari 30 Meter Atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru.

Norma Tes Lari 30 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
3.58 – 3.59	Baik Sekali	10	0	0%
3.92 – 4.34	Baik	8	0	0%
4.35 – 4.75	Sedang	6	0	0%
4.73 – 5.11	Kurang	4	4	27%
5.12 – 5.50	Kurang Sekali	2	11	73%
Jumlah			15	

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat pada grafik histogram berikut ini :



Grafik 2. Data Tes Speed (Kecepatan) Dengan Lari 30 Meter Atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru.

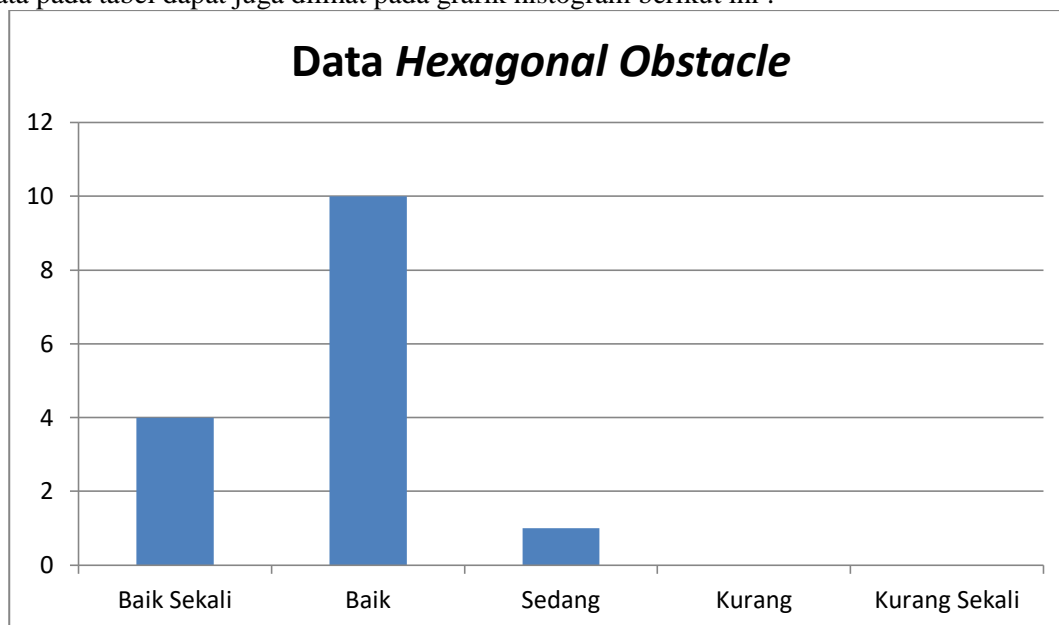
3. Data Tes kelincahan menggunakan Hexagonal obstacle

Berdasarkan norma tes kelincahan Hexagonal Obstacle atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru di peroleh 4 orang atau 27% dalam kategori Baik Sekali, terdapat 10 orang atau 67% dalam kategori baik, dan 1 orang atau 7% dalam kategori Sedang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 10. Data Tes kelincahan menggunakan Hexagonal obstacle

Norma Tes Hexagona Obstacle	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
<12,2	Baik Sekali	10	4	27%
12,2 – 15,3	Baik	8	10	67%
15,3 – 18,5	Sedang	6	1	7%
18,6 – 21,8	Kurang	4	0	0%
>21,8	Kurang Sekali	2	0	0%
Jumlah			15	

Data pada tabel dapat juga dilihat pada grafik histogram berikut ini :



Grafik 3. Data Tes kelincahan menggunakan Hexagonal obstacle

4. Data Tes Kelentukan Sit and Rich

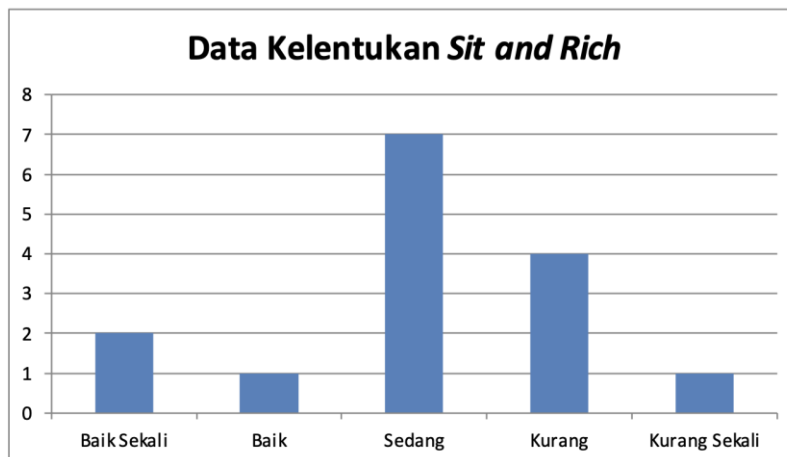
Berdasarkan norma tes kelentukan Sit and Rich atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru diperoleh 2 orang atau 13% dalam kategori Baik Sekali, 1 orang atau 7% dalam kategori Baik, 7 orang atau 47% dalam kategori Sedang, 4 orang atau 27% dalam kategori Kurang dan 1 orang atau 7% dalam kategori Kurang Sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 11. Data Tes Kelentukan Sit and Rich

Norma Tes Sit and Rich	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
>19.5"	Baik Sekali	10	2	13%

17.5''	Baik	8	1	7%
15.5''	Sedang	6	7	47%
13.00''	Kurang	4	4	27%
<10.5''	Kurang Sekali	2	1	7%
Jumlah			15	

Data pada tabel diatas juga dapat dilihat pada grafik histogram berikut ini :



Grafik 4. Data Tes Kelentukan Sit and Rich

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan rekapitulasi hasil tes yang telah di deskripsikan diatas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai tingkat kondisi fisik atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru terdapat 3 atlet atau 20% terletak pada rentang 6,0 – 7,9 dengan kategori Cukup (C) , 11 atlet atau 73% terletak pada rentang 4,0 – 5,9 dengan kategori Kurang (K) , dan 1 atlet atau 7% terletak pada rentang 2,0 – 3,9 dengan kategori Kurang Sekali (KS) sebagaimana dapat dilihat pada pada tabel berikut ini :

Tabel 12. Data Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik Atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru

NO	Rentang Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	9,6 - 10	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	8,0 - 9,5	Baik (B)	0	0%
3	6,0 - 7,9	Cukup (C)	3	20%
4	4,0 - 5,9	Kurang (K)	11	73%
5	2,0 - 3,9	Kurang Sekali (KS)	1	7%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan hasil analisa diatas, dapat dipahami bahwa kondisi fisik atlet PB Jelang Fajar badminton Class Pekanbaru yang berjumlah 15 orang tergolong rendah, hal ini dibuktikan berdasarkan hasil analisa tes kondisi fisik yang dilakukan dengan hasil 3 orang atau 20% berkategori cukup, 11 orang atau 73% berkategori kurang dan 1 orang atau 7% berkategori kurang sekali. Hal ini tercermin pada pada tiap-tiap individu para atlet yang tidak dapat melakukan tes kondisi fisik dengan maksimal, kemampuan dari setiap individu para pemain tergolong rendah, sehingga terlihat jelas bahwa kondisi fisik yang dimiliki setiap atlet

PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru harus diperbaiki dengan cara dilatih dan di tingkatkan menjadi lebih baik.

Hal ini terjadi dikarenakan atlet PB Jelang fajar Badminton Class Pekanbaru belum bisa memahami betapa penting nya setiap individu memiliki kondisi fisik yang bagus. Ditambah ketergantungan atlet pada kemajuan teknologi Handphone yang dapat merusak pertumbuhan tubuh seperti bermain game sampai larut malam dan pola makan yang tidak teratur.

Ini merupakan masalah yang cukup serius bagi PB Jelang fajar badminton Class Pekanbaru karena agar tampil maksimal dalam pertandingan badminton dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk mencapai sebuah prestasi yang diinginkan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus sangat berpengaruh besar terhadap sebuah prestasi yang akan dicapai. Untuk bisa mencapai kondisi fisik yang baik diperlukan latihan yang terprogram dengan baik, sehingga untuk masa yang akan datang faktor kondisi fisik ini harus menjadi suatu perhatian yang penting bagi pelatih agar dapat membeirkan motivasi dan memberikan latihan-latihan fisik yang berguna untuk memperbaiki keadaan kondisi fisik atletnya.

Kondisi fisik merupakan keseluruhan dari kemampuan jasmani yang dapat menentukan sebuah prestasi yang akan dicapai. Kemampuan awal kondisi fisik merupakan pedoman untuk membuat perencanaan latihan. Suatu analisa keadaan awal secara umum terhadap hasil –hasil pertandingan yang lalu diperlukan untuk mengembangkan prestasi dalam masa-masa kompetisi badminton, oleh karna itu hal pertama yang perlu dilakukan oleh para atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru adalah dengan menyadari pentingnya mempunyai kondisi fisik yang bagus lalu kemudian melatih fisiknya hingga menjadi lebih baik, karena hal tersebut dapat mempengaruhi prestasi yang akan dicapai oleh para atlet.

Rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru termasuk pada kategori yang rendah, ini dapat dilihat pada hasil tes yang dilakukan dari 15 atlet 3 diantara atau 20% mendapatkan kategori cukup, 11 diantaranya atau 70% mendapatkan kategori kurang dan 1 sisanya atau 7% mendapat kategori kurang sekali, ini terjadi dikarenakan atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru belum memahami betapa pentingnya memiliki kondisi fisik yang bagus untuk bisa mencapai prestasi yang diinginkan, dan ditambah dengan kemajuan teknologi pada zaman sekaarang yang dimana atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru terlena sehingga bermain game sampai larut malam dan pola makan yang tidak teratur. Semoga kedepannya atlet dapat sadar akan pentingnya memiliki kondisi fisik yang bagus dan mengurangi bermain game dan harus bisa mengontrol pola makan.

Penelitian ini telah dilakukan dengan seksama, tetapi masih terdapat keterbatasan dan kelemahan, antara lain : peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis atlet terlebih dahulu, apakah atlet dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes, peneliti tidak mengontrol makanan yang dikonsumsi serta waktu mengkonsumsi dan waktu istirahat atlet pada malam hari sebelum diadakannya tes kondisi fisik, peneliti tidak mengontrol latar belakang pemain dan aktivitas yang dilakukan atlet setiap harinya yang dapat mempengaruhi kondisi fisik para atlet.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Jumardi, 2022) bahwa Analisis Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis PB. Garuda di Desa Kotabaru Siberida Kecamatan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir 15 orang atau 100% berada pada kategori kurang sekali.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil tes Daya Tahan Jantung Paru dengan Tes Balke atau Tes Lari 15 Menit (VO_2 Max) atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru pada kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata 2.5.
2. Hasil tes Speed (Kecepatan) Dengan Lari 30 Meter Atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru pada kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata 2.5.

3. Hasil tes kelincahan dengan tes Hexagonal Obstacle Atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru pada kategori baik dengan nilai rata-rata 8.4.
4. Hasil tes kelentukan sit and rich tlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru pada kategori kurang dengan nilai rata-rata 5.8.

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata keseluruhan kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap pemain diketahui bahwa tingkat kondisi fisik Atlet PB Jelang Fajar Badminton Class Pekanbaru yang dimiliki adalah 4,8 yang tergolong dalam kategori KURANG.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Faruq. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta : Andi, 2015.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.