



TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN PERSATUAN BULU TANGKIS BENTENG KOTA PADANG

Habib Hidayatullah¹, Ahmad Chaeroni², Septri³, Fahmil Haris⁴

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : habibhidayatullah797@gmail.com

Received: artikel dikirim 11 Agustus 2025; Revised: artikel revisi 19 Agustus 2025; Accepted: artikel diterima 20 Agustus 2025

Habib Hidayatullah. 2025. *Physical Condition Review of Players of the Benteng Kota Padang Badminton Association*

Abstract: The low performance of Benteng badminton players is caused by many factors, both internal and external. Players appear to tire easily and lack the quick and explosive movements needed to chase the shuttlecock to prevent it from falling in their area. The purpose of this study was to analyze the physical condition of Benteng Kota Padang badminton players.

The research method was quantitative, using descriptive quantitative methods. This study was conducted at the Benteng Kota Padang field in June 2025. The population was 20, and the sample size was 20 badminton players aged 12-16. The research instruments included a push-up test, a shuttle run test, and a vertical jump test. The data analysis technique used was descriptive percentage analysis with the help of Microsoft Excel 2010.

Badminton players from Benteng Kota Padang performed well in the push-up test for arm muscle endurance (65%), moderate in agility (40%), and very poor in leg muscle power (35%), using the vertical jump test. Based on the research results, it was found that the physical condition of the badminton players from Benteng, Padang City was in the moderate category, namely 40%.

Keywords: Physical Condition, Badminton, Padang City Fortress.

Abstrak: Rendahnya prestasi pemain bulutangkis Benteng ini disebabkan oleh banyak faktor baik faktor internal maupun eksternal. Pemain terlihat mudah lelah dan belum memiliki gerakan yang cepat dan *eksplosif* saat mengejar *shuttlecock* agar tidak jatuh di daerahnya. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis kondisi fisik pemain bulutangkis Benteng Kota Padang.

Jenis penelitian yaitu kuantitatif dengan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di lapangan Benteng Kota Padang pada bulan Juni 2025. Populasinya yakni sebanyak 20 orang dan pemilihan sampelnya menggunakan total sampling sebanyak 20 orang yakni pemain bulutangkis dengan umur 12-16 tahun. Adapun instrument penelitian diantaranya *push up test*, *shuttle run test* dan *vertical jump test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah persentase deskriptif dengan bantuan aplikasi Ms. Excel 2010.

Pemain bulutangkis Benteng kota Padang saat melakukan tes daya tahan otot lengan pemain bulutangkis dengan push up test berada pada kategori baik (65%), kelincahan dengan menggunakan shuttle run test berada pada kategori sedang (40%) dan power otot tungkai dengan menggunakan vertical jump test berada pada kategori kurang sekali (35%). Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa kondisi fisik pemain bulutangkis Benteng kota Padang berada pada kategori sedang yakni sebesar 40%.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Bulutangkis, Benteng kota Padang

How to Cite: Habib Hidayatullah, Ahmad Chaeroni, Septri, Fahmil Haris. (2025). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Persatuan Bulu Tangkis Benteng Kota Padang. Jurnal Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(4), 23-32. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Berolahraga ialah bagian dari kegiatan tiap hari orang yang berguna buat membuat badan serta rohani yang segar. Berolahraga ialah sesuatu aktivitas yang diperlukan buat melindungi kesehatan serta keselamatan tiap orang. Aktivitas ini dalam kemajuannya bisa dicoba selaku aktivitas yang menghibur, mengasyikkan ataupun pula dicoba dengan tujuan tingkatan hasil (Jumardi, 2022). Menurut UU RI No 11 tahun 2022 Bab 1 pasal 1 ayat 12 yaitu:

“ Berolahraga hasil merupakan berolahraga yang membina serta meningkatkan atlet dengan cara terencana, analitis, terstruktur, bersusun serta berkepanjangan melalui pertandingan buat menggapai hasil buat menggapai ilmu wawasan serta teknologi keolahragaan.”

Situasi raga ialah faktor yang amat berarti nyaris diseluruh agen berolahraga. Oleh sebab itu bimbingan kondisi raga butuh menemukan atensi yang sungguh- sungguh direncanakan dengan matang serta analitis alhasil tingkatan kesegaran badan serta keahlian fungsional alat- alat badan lebih bagus.

Agen berolahraga bulu tangkis menuntut para aktornya buat berlari, melompat, mengganti arah dengan cara kilat, memukul dengan pas, dan menuntun energi kuat badan, tidak hanya itu pula dituntut kecerdasan, akurasi, kecekatan berperan, kerjasama, patuh buat menjajaki peraturan yang sudah di pastikan. Bagi (Subarkah, 2020), perlombaan bulutangkis merupakan perlombaan yang dimainkan antara satu anak didik melawan satu anak didik ataupun anak didik melawan 2 anak didik. Buat jadi pemeran bulutangkis golongan atas ataupun pemeran, anak didik wajib memahami bermacam bawah game bulu tangkis yang betul.

Situasi raga berperan selaku dimensi dini yang mensupport bimbingan dalam pandangan metode, siasat, strategi, serta psikologis (Nopiyanto, 2023). Situasi raga jadi referensi buat memperhitungkan keahlian raga yang bisa mendukung bermacam tipe bimbingan itu. Dengan cara biasa, situasi raga dimaksud selaku kondisi ataupun keahlian raga seorang, yang melingkupi situasi saat sebelum, sepanjang, serta sehabis menempuh cara.

Tujuan penting dari situasi raga ini merupakan buat tingkatan kemampuan fungsional olahragawan dan meningkatkan keahlian biomotor sampai menggapai tingkatan paling tinggi

(Nurdwi, 2019). Persiapan kondisi fisik sangatlah penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik, tanpa persiaan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Program kondisi fisik tersebut haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan dengan penuh disiplin.

Daya tahan kekuatan meliputi semua kegiatan daya tahan anaerob, berlaku bagi kegiatan yang melibatkan otot besar atau otot halus yang statis ataupun dinamis. Hal-hal seperti disampaikan di atas perlu untuk dipikirkan (dijadikan pertimbangan), bila mereka percaya bahwa karena latihan-latihan daya tahan kekuatan yang khusus (seperti push up atau panjat tali) kemampuan berprestasi dalam nomor daya tahan kekuatan dapat ditingkatkan (Usman, 2020).

Agility kerap diterjemahkan dengan kecekatan ataupun ketangkasan. Keahlian kecekatan merupakan keahlian aksi maksimum dalam mengganti arah tanpa lenyap penyeimbang (Asep, 2019). Keahlian ini senantiasa muncul dalam agen berolahraga yang bertabiat perlombaan sebab tiap olahragawan wajib senantiasa melaksanakan pergantian aksi kala rival melaksanakan aksi.

Daya otot merupakan salah satu pandangan raga yang mempunyai kedudukan berarti dalam mendukung kesuksesan kegiatan orang. Selaku bagian penting, daya jadi aspek penting yang wajib dimiliki oleh seseorang olahragawan, mengenang tiap aksi dalam berolahraga menginginkan daya otot, tidak hanya aspek yang lain.

Menurut Irianto dalam (Zhannisa, 2018) daya otot merupakan keahlian otot melawan bobot dalam satu upaya. Menurut (Hendrawati, 2017) Hasil berolahraga amat dipengaruhi oleh situasi raga. Tingkatkan situasi raga olahragawan bermaksud buat memaksimalkan keahlian raga supaya bisa mensupport kegiatan berolahraga dalam usaha mencapai hasil terbaik. Situasi raga yang maksimal jadi salah satu aspek berarti dalam mendukung kesuksesan bermacam kegiatan dengan cara maksimum.

Menurut (Nurdilla, 2020) buat menggapai hasil, dibutuhkan uraian hal bermacam pandangan semacam bagian situasi raga, siasat serta strategi, dan psikologis. Aspek dalam berawal dari diri pemeran itu sendiri. Sedangkan itu, aspek eksternal melingkupi instruktur, sarana bimbingan, serta sokongan dari orang berumur. Situasi raga yang bagus ialah bawah berarti buat mensupport keahlian seorang dalam menjajaki bimbingan dengan cara maksimal.

Faktor situasi raga ialah bagian terutama dalam seluruh agen berolahraga, paling utama buat mensupport sedi- segi yang lain semacam metode, siasat serta psikologis, (Karyono, 2016). Situasi raga amat memastikan dalam mensupport kewajiban olahragawan dalam perlombaan alhasil bisa tampak dengan cara maksimum. Situasi raga merupakan salah satu kesatuan utuh dari bagian-bagian yang tidak bisa dipisahkan sedemikian itu saja, bagus kenaikan ataupun pemeliharaannya.

Energi kuat anaerobik biasa ialah kemampuan buat menjaga kegiatan selalu sepanjang bisa jadi dalam situasi anaerobik. Pada energi kuat biasa otot yang ikut serta lebih banyak, ialah ± 1 atau 6 dari semua otot. Karena otot-otot kaki dasar mempunyai lebih 1 atau 6 bagian dari semua otot badan, hingga kabur, jalur serta game dibutuhkan energi kuat anaerobik biasa bila dicoba dengan keseriusan yang besar, kondisi keinginan zat asam melampaui kapasitas zat asam maksimum seorang.

Menurut (Subarkah, 2020) bulutangkis di Indonesia jadi salah satu agen berolahraga yang amat disukai oleh bermacam susunan warga, mulai dari kanak-kanak sampai orang berusia. Berolahraga ini memakai raket selaku perlengkapan penting serta dimainkan oleh 2 orang(tunggal) ataupun 4 orang(dobel) yang terletak di zona alun-alun berlainan, dipisahkan oleh suatu jaring(net).

Berolahraga ini dicoba buat bermacam tujuan, semacam tamasya, hiburan, melindungi kesegaran serta kesehatan, sampai menggapai hasil. Selaku berolahraga yang bertabiat bersaing, bulutangkis menuntut aksi yang eksplosif, mengaitkan banyak kegiatan berlari, melompat, refleks yang kilat, pergantian arah yang gesit, dan koordinasi yang bagus antara mata, tangan, serta kaki.

Menurut (Munandar, 2021) game bulutangkis ialah game yang membutuhkan keahlian raga, metode, siasat, serta strategi yang bagus. Game ini bermaksud buat mengecap nilai serta menghindari rival buat mengecap nilai. Keahlian pemeran amat tergantung pada kemampuan raga, keahlian metode, dan aplikasi siasat serta strategi yang efisien.

Susunan aksi kecekatan mencakup aksi acceleration, suspension, break, change direction, serta acceleration. Aksi yang dicoba merupakan aksi percepatan mengarah nilai, melaksanakan aksi menyudahi dengan kilat serta menahan, lekas mengganti arah, serta melaksanakan percepatan mengarah nilai selanjutnya yang dicoba dengan jumlah klise yang ditetapkan selaku karakteristik bimbingan kecekatan aksi dalam wujud kecekatan.

Wujud bimbingan kecekatan senantiasa bersifat ciri yang membuktikan pergantian arah ke depan, ke sisi(kanan– kiri), ke balik, ataupun berputar serta memutar. Wujud bimbingan kecekatan buat tiap agen berolahraga pastinya mempunyai perbandingan tiap- tiap. Oleh sebab itu,

instruktur wajib menguasai dengan teliti keinginan serta desakan aksi kecekatan pada agen berolahraga yang hendak dilatihkan.

(Fawzi, 2018) mengemukakan dalam game bulutangkis, situasi raga senantiasa jadi aspek pendukung penting dalam tiap perlombaan. Bagian raga yang berarti dalam bulutangkis mencakup kecekatan, kecekatan, daya, kelentukan, serta energi kuat. Kecekatan serta kecekatan, khususnya, amat dibutuhkan dalam pergerakan kaki.

Daya otot jadi alas yang amat berarti dalam pengembangan biomotor yang lain. Daya ialah faktor situasi raga yang amat berarti dalam pengembangan metode, siasat, strategi serta psikologis. Daya otot berikan partisipasi dalam tingkatkan yakin diri. Daya otot jadi kunci berhasil dalam mengalami perlombaan.

Pada langkah dini, para pendatang baru umumnya diajarkan terlebih dulu metode menggenggam raket dengan metode forehand, setelah itu dilanjutkan dengan metode backhand. Untuk pemeran yang telah ahli, pancaroba pegangan raket nampak lebih natural serta cuma nampak dikala menggenggam grip. Perpindahan tangan dari forehand ke backhand, ataupun kebalikannya, terjal dengan cara otomatis dengan aksi yang sedikit.

Dengan cara biasa arti daya merupakan memakai ataupun memobilisasi energi dalam menanggulangi sesuatu narapidana ataupun halangan khusus. Kegiatan seseorang olahragawan tidak dapat bebas dari mobilisasi energi buat menanggulangi halangan ataupun narapidana khusus, mulai menanggulangi bobot badan, perlengkapan yang dipakai, dan halangan yang berawal dari area ataupun alam. Daya ialah bagian yang amat berarti dari situasi raga dengan cara totalitas, sebab ialah energi pelopor tiap kegiatan raga.

Menurut (Prayadi, 2023) bogem mentah overhead(atas) merupakan bogem mentah yang dicoba dari atas dengan memusatkan shuttlecock ke dasar memakai daya penuh. Bogem mentah ini umumnya dikira selaku bogem mentah melanda, sebab bermaksud penting buat membuat rival tidak sanggup mengembalikan shuttlecock. Bola dipukul sekeras- kerasnya. Serta smash dapat dicoba dengan forehand serta backhand.

Berdasarkan kasus yang terjal hingga butuh dikerjakannya riset kepada situasi raga pemeran bulutangkis Baluarti Kota Padang yang bermaksud buat mengenali situasi raga pemeran, supaya bisa tingkatkan penampilan olahragawan dalam main. Dengan terdapatnya riset ini diharapkan bisa memunculkan pemahaman yang besar dikalangan olahragawan serta instruktur hal berartinya situasi raga kepada penampilan olahragawan. Dan membagikan partisipasi positif teradap kemajuan olahragawan bulutangkis.

METODE

Riset ini memakai tata cara deskriptif kuantitatif dengan pendekatan kuantitatif sebab cuma buat mengenali elastis mandiri tanpa membuat analogi. Tujuan riset ini ialah buat melukiskan informasi yang berhubungan dengan situasi raga pemeran bulu tangkis di Baluarti Kota Padang. Riset ini dicoba di Baluarti Kota Padang pada bulan Juni 2025.

Populasi dalam riset ini ialah semua pemeran bulutangkis di Baluarti Kota Padang ialah berjumlah 20 orang. Sebaliknya ilustrasi penelitiannya ialah dengan keseluruhan sampling sebesar 20 orang pemeran bulu tangkis. Buat instrumen uji ialah test energi kuat otot tangan(push up), kecekatan(shuttle run), serta power otot kaki(vertical jump).

Metode pengumpulan informasi ialah pemantauan, riset daftar pustaka serta test dan pengukuran. Metode analisa informasi yang dipakai ialah penyaluran gelombang ataupun metode persentase. Kalkulasi informasi dalam riset ini memakai Ms. Excel 2010.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Riset yang sudah dicoba buat mengatakan situasi raga pemeran bulutangkis Baluarti Kota Padang di alun- alun Baluarti kota Padang pada bulan Juni 2025. Ada pula sebagian uji yang dicoba antara lain buat mengukur energi kuat otot tangan memakai push up test, buat mengukur kecekatan dengan memakai shuttle run serta buat mengukur

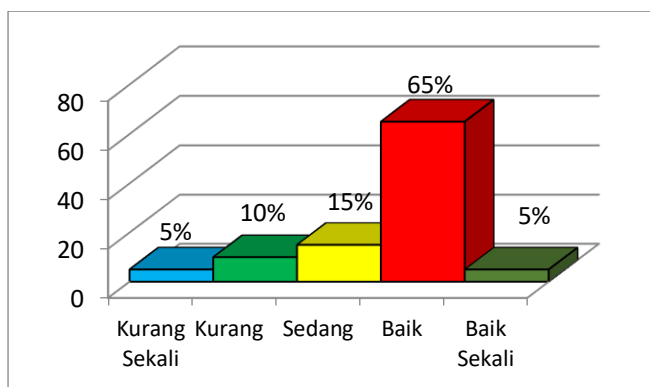
power otot kaki dengan memakai vertical jump. Selanjutnya hendak dideskripsikan tiap- tiap test serta keahlian pemeran bulutangkis:

1. Daya Tahan Otot Lengan

Energi kuat otot tangan dicoba dengan memakai push up test. Pada umumnya angka push up pemeran bulutangkis ialah sebesar 53, 35 kali, angka maksimum yang didapat ialah 72 kali, angka minimum yang didapat ialah 20 kali serta standar deviasinya ialah 13, 14. Selanjutnya bisa diamati cerita energi kuat otot tangan yang didapat oleh para pemeran bulutangkis Baluarti Kota Padang antara lain:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Lengan

Kategori	Norm a	Fa	Fr
Kurang Sekali	< 21	1	5%
Kurang	22 - 37	2	10%
Sedang	38 - 53	3	15%
Baik	54 - 69	13	65%
Baik Sekali	> 70	1	5%
Jumlah		20	100 %



Gambar 1. Histogram Daya Tahan Otot Lengan

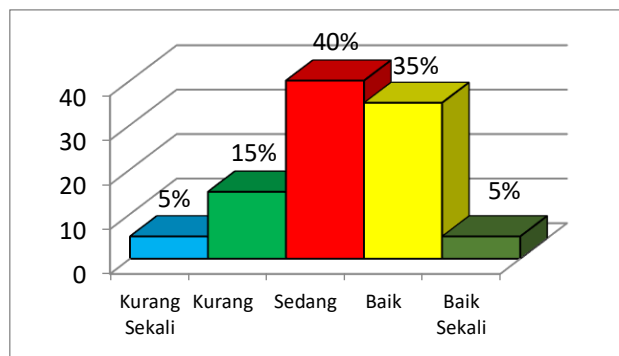
Dari bagan diatas bisa diamati kalau keahlian energi kuat otot tangan dengan memakai push up test ialah terdapat pada jenis bagus sebesar 13 orang(65%) dengan norma 54– 69. Pada jenis kurang sekali ada 1 orang(5%) dengan norma <21, pada jenis kurang ada 2 orang(10%) dengan norma 22– 37, pada jenis lagi ada 3 orang(15%) dengan norma 38– 53 serta pada jenis bagus sekali ada 1 orang(5%) dengan norma 70. Dengan begitu bisa disimpulkan kalau keahlian energi kuat otot tangan dengan memakai push up test ialah bagus.

2. Kelincahan

Kecekatan dicoba dengan memakai shuttle run test. Pada umumnya angka shuttle run test pemeran bulutangkis ialah sebesar 13, 87 detik, angka maksimum yang didapat ialah 12, 09 detik, angka minimum yang didapat ialah 16, 56 detik serta standar deviasinya ialah 1, 23detik. Selanjutnya bisa diamati cerita kecekatan yang didapat oleh para pemeran bulutangkis Baluarti Kota Padang antara lain:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pretest
Kelompok Hurdle Jump

Kategori	Norma	F a	Fr
Kurang Sekali	> 16,40	1	5%
Kurang	14,97 - 16,39	3	15%
Sedang	13,54 - 14,96	8	40%
Baik	12,11 - 13,53	7	35%
Baik Sekali	< 12,10	1	5%
Jumlah		20	100%



Gambar 2. Histogram Pretest Kelompok Hurdle Jump

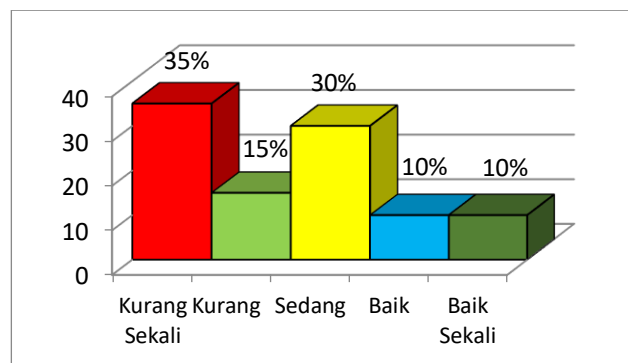
Dari bagan diatas bisa diamati kalau keahlian kecekatan dengan memakai shuttle run test ialah terdapat pada jenis lagi sebesar 8 orang(40%) dengan norma 13, 54– 14, 96. Pada jenis kurang sekali ada 1 orang(5%) dengan norma 16, 40, pada jenis kurang ada 3 orang(15%) dengan norma 14, 97– 16, 39, pada jenis bagus ada 7 orang(35%) dengan norma 12, 11– 13, 53 serta pada jenis bagus sekali ada 1 orang(5%) dengan norma< 12, 10. Dengan begitu bisa disimpulkan kalau keahlian kecekatan dengan memakai shuttle run test ialah lagi.

3. Power Otot Tungkai

Power Otot Kaki dicoba dengan memakai vertical jump test. Pada umumnya angka vertical jump test pemeran bulutangkis ialah sebesar 40, 7cm, angka maksimum yang didapat ialah 53cm, angka minimum yang didapat ialah 27cm serta standar deviasinya ialah 8, 16cm. Selanjutnya bisa diamati cerita power otot kaki yang didapat oleh para pemeran bulutangkis Baluarti Kota Padang antara lain:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Power Otot Tungkai

Kategori	Norma	Fa	Fr
Kurang Sekali	> 16,40	1	5%
Kurang	14,97 - 16,39	3	15%
Sedang	13,54 - 14,96	8	40%
Baik	12,11 - 13,53	7	35%
Baik Sekali	< 12,10	1	5%
Jumlah		20	100%



Gambar 3. Histogram Power Otot Tungkai

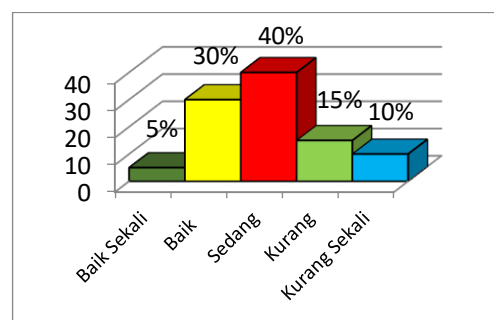
Dari bagan diatas bisa diamati kalau keahlian power otot kaki dengan memakai vertical jump test ialah terdapat pada jenis kurang sekali sebesar 7 orang(35%) dengan norma< 39, 95. Pada jenis kurang ada 3 orang(15%) dengan norma 42, 55– 40, 05, pada jenis lagi ada 6 orang(30%) dengan norma 47, 75– 42, 65, pada jenis bagus ada 2 orang(10%) dengan norma 50, 35– 47, 85 serta pada jenis bagus sekali ada 2 orang(10%) dengan norma 50, 45. Dengan begitu bisa disimpulkan kalau keahlian power otot kaki dengan memakai vertical jump test ialah kurang sekali.

4. Kondisi Fisik

Dari ketiga test yang sudah dicoba ialah push up buat mengukur energi kuat otot tangan, shuttle run test buat mengukur kecekatan serta vertical jump test buat mengukur power otot kaki. Ketiga test diatas mempunyai keahlian yang berlainan disetiap testnya. Buat menganalisa situasi raga pemeran bulutangkis Baluarti kota Padang dengan memakai bimbingan referensi norma(PAN) yang memakai angka mean serta standar digresi dengan dorongan angka T-Score. Dari situasi raga didapat angka pada umumnya yang didapat ialah 107, 92 serta standar digresi sebesar 16, 82. Selanjutnya cerita gelombang hasil situasi raga pemeran bulutangkis Baluarti kota Padang ialah:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik
PB Benteng

Kategori	Interval	Fa	Fr
Baik Sekali	$X \geq 133,15$	1	5
Baik	116,33 — 133,14	6	30
Sedang	99,52 — 116,32	8	40
Kurang	82,70 — 99,51	3	15
Kurang Sekali	$X \leq 82,69$	2	10
Jumlah		20	100



Gambar 4. Histogram Kondisi Fisik
PB Benteng

Dari bagan diatas bisa diamati kalau situasi raga dengan memakai angka t- score ialah terdapat pada jenis lagi sebesar 8 orang(40%) dengan norma 99, 52– 116, 32. Pada jenis kurang ada 3 orang(15%) dengan norma 82, 70– 99, 51, pada jenis kurang sekali ada 1 orang(5%) dengan norma < 82, 69, pada jenis bagus ada 6 orang(30%) dengan norma 116, 33– 133, 14 serta pada jenis bagus sekali ada 2 orang(10%) dengan norma 133, 15. Dengan begitu bisa disimpulkan kalau situasi raga dengan memakai angka t- score ialah lagi.

PEMBAHASAN

Pembinaan olahraga prestasi dalam agen olahraga bulutangkis dilakukan dengan tujuan supaya olahragawan bisa mencapai hasil. Pembinaan ini dilakukan untuk menghadapi kompetisi ataupun pertandingan- pertandingan. Memang tidak mudah bagi atlet untuk meraih prestasi sebab didukung oleh banyak faktor antara lain adalah faktor kondisi raga. Kondisi raga dipandang sebagai hal yang pokok untuk olahragawan, sebab tanpa sokongan situasi raga yang prima hingga pendapatan hasil yang maksimum hendak susah terkabul.

Situasi raga merupakan cara pengembangan keahlian kegiatan raga lewat aksi yang dicoba dengan cara tertata serta ditingkatkan dengan cara berangsur- angsur buat melindungi ataupun tingkatan kesegaran raga, dengan tujuan menggapai keahlian raga yang maksimal (Furkon, 2019).

Bimbingan situasi raga ini bermaksud buat meningkatkan mutu fungsional alat badan cocok dengan keinginan arahan buat menggapai hasil yang maksimal dalam sesuatu agen berolahraga khusus. Perencanaan situasi raga amatlah berarti buat meningkatkan serta menguatkan mutu metode, tanpa persiaan situasi raga yang mencukupi hingga hendak susah buat menggapai hasil yang besar.

Bersumber pada hasil riset diatas didapat kalau situasi raga pemeran bulutangkis Baluarti kota Padang terletak pada jenis lagi ialah sebesar 40%. Energi kuat otot tangan pemeran bulutangkis dengan push up test terletak pada jenis bagus(65%), kecekatan dengan memakai shuttle run test terletak pada jenis lagi(40%) serta power otot kaki dengan memakai vertical jump test terletak pada jenis kurang sekali(35%).

Situasi raga pemeran bulutangkis Baluarti ini bisa dibilang lumayan bagus, tetapi amat dibutuhkan kondisi raga yang segar, kokoh serta kerap menjajaki bimbingan raga yang yang lain supaya situasi raga pemeran bulutangkis ini bertambah. Ini bisa dimaksud kalau pemeran bulutangkis harud tingkatkan keahlian situasi fisiknya dibidang daya, kecekatan, energi kuat, kelentukan serta koordinasi.

Bimbingan daya tahan dipengaruhi serta berakibat pada mutu sistem kardiovaskuler, respirasi serta system penyebaran darah (Afkhar, 2019). Oleh karena itu aspek yang mempengaruhi kepada daya tahan merupakan keahlian maksimum dalam penuhi komsumsi zat asam yang diisyrati dengan VO2max. Dengan daya otot yang lebih, badan orang bisa melaksanakan kegiatannya dengan bagus tanpa hadapi keletihan yang berarti.

Buat menggapai hasil yang maksimum, seorang wajib mempunyai sebagian aspek yang yang berarti yang bisa mendukung tercapinya hasil maksimum. Seseorang pemeran wajib sanggup bawa bola dengan kilat serta arah yang berbeda- beda buat mencegah bola supaya tidak direbut oleh pemeran rival.

Kecekatan yang dicoba oleh olahragawan bulutangkis dikala belajar ataupun berkompetisi terkait pula oleh keahlian mengkoordinasikansistem aksi badan dengan reaksi kepada suasana serta situasi yang dialami. Kecekatan didetetapkan oleh aspek kecekatan bereaksi, keahlian buat memahami suasana serta sanggup mengatur aksi dengan cara seketika. kelentukan senantiasa berhubungan dengan ruang aksi sendi serta fleksibilitas otot, tendon, serta ligamen.

Dengan begitu, orang yang elastis merupakan yang mempunyai ruang aksi besar dalam sendisendinya serta yang mempunyai otot yang fleksibel. Situasi raga yang bagus hendak mempengaruhi kepada guna serta sistem badan badan (Zarwan, 2018). Bagi atlet yang mempunyai situasi raga dalam jenis kurang sekali, kurang dan sedang diharapkan buat menaikkan bimbingan di luar agenda bimbingan. Untuk instruktur pula diharapkan menaikkan menu latihan khususnya latihan fisik sesuai dengan metode, alhasil situasi raga pemeran hadapi kenaikan. Kondisi fisik akan menjadi lebih bagus setelah mengalami proses bimbingan. Bimbingan tersebut merupakan tanggung jawab dan kewajiban instruktur bagaimana program yang wajib direncanakan dengan cara tercatat. Dalam memberikan latihan- latihan sesuai dengan tuntutan metode dalam permainan bulutangkis.

Ada pula factor- faktor yang bisa pengaruhi situasi raga pemeran bulutangkis ialah antara lain pola bimbingan yang tidak variatif serta konstan, minimnya bimbingan raga spesial, pola hidup yang kurang segar, minimnya informasi serta penilaian raga, minimnya dorongan serta sokongan psikologis, keletihan serta luka serta pemograman program bimbingan yang tidak tertib. Usaha koreksi bisa dicoba dengan membenarkan tata cara bimbingan, tingkatkan alterasi serta jatah

bimbingan raga, melindungi pola hidup segar, dan melaksanakan penilaian situasi raga dengan cara teratur serta teratur.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dengan judul penelitian tinjauan kondisi fisik pemain bulutangkis Benteng kota Padang dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya tahan otot lengan pemain bulutangkis Benteng Kota Padang dengan *push up test* berada pada kategori baik (65%).
2. Kelincahan pemain bulutangkis Benteng Kota Padang dengan menggunakan *shuttle run test* berada pada kategori sedang (40%).
3. Power otot tungkai pemain bulutangkis Benteng Kota Padang dengan menggunakan vertical jump test berada pada kategori kurang sekali (35%).
4. Kondisi fisik pemain bulutangkis Benteng kota Padang berada pada kategori sedang yakni sebesar 40%.

DAFTAR PUSTAKA

- Afkhar, S. R. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 28-32.
- Asep, B. &. (2019). *Pembentukan Fisik*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Fawzi, O. S. (2018). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Tinggi Lompatan, Kecepatan, Dan Kelincahan Pada Pemain Bulutangkis (Studi Pada Ekstrakurikuler Sman 13 Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1–7.
- Furkon. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 21 - 29.
- Hendrawati. (2017). Pengaruh Latihan Dumbell Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pada Pemain Bulu Tangkis Di Gor Pabelan Surakarta. *Jurnal Prestasi Olahraga* , 49 - 54.
- Jumardi. (2022). Analisis Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis Pb. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 28 - 36.
- Karyono, T. (2016). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 49–61.
- Munandar, W. (2021). Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Pukulan Lob Pada Permainan Bulutangkis. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 14–22.
- Nopiyanto, Y. E. (2023). Analisis Kondisi Fisik Atlet Atletik Putra di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Provinsi Bengkulu. *Journal of SPORT*, 20 - 31.
- Nurdilla, H. O. (2020). Pengaruh Latihan Terhadap Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis. *Community Education Engagement Journal*, 73–82.
- Nurdwi, H. S. (2019). Tingkat keterampilan Teknik Dasar Servis Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pb. Karsa Mandiri Makassar. *Jurnal Karsa Mandiri Makassar*, 1–17.
- Prayadi, H. Y. (2023). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 63–71.
- Subarkah, A. &. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 106–114.
- Usman, J. &. (2020). Analisis kondisi fisik pemain bulutangkis. *Jurnal Performa Olahraga*, 18–25.
- Zarwan, N. I. (2018). Studi Kemampuan Teknik Pukulan Lob dan Netting Atlit Bulutangkis PB. Semen Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 148-153.

Zhannisa, U. H. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*, 27 - 36.