

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Permainan Bulutangkis

2.1.1.1 Pengertian Permainan Bulutangkis

Bulutangkis sudah dikenal sejak abad 12 di England. Juga ada bukti bahwa pada abad ke 17 di Polandia permainan ini dikenal dengan nama “*Battledore dan Shuttlecock*”. Disebut *Battledore* karena pemukulan dengan pemukul kayu yang dikenali dengan nama *Bat* atau “*Batedor*”. Bulutangkis sudah dimainkan di Eropa antara abad ke 11 dan ke 14”. Cara permainannya adalah pemain diharuskan untuk menjaga bola agar tetap dapat dimainkan selama mungkin.

Battledore dan *Shuttlecock* dimainkan di ruangan besar yang disebut dengan *Badminton House di Gloucestershire, England* selama tahun 1860-an. Nama *Badminton* diambil dari nama kota *Badminton* tempat kediaman *Duke of Beaufort*. Nama “Bulutangkis menggantikan *Battledore dan Shuttlecock* untuk Indonesia karena bola yang dipukul dibuat dari rangkaian bulu itik berwarna putih dan cara memukulnya dengan ditangkis atau dikembalikan.

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok olahraga permainan kecil. Dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan menggunakan *shuttlecock* (bola) dan raket sebagai alat untuk memukul *shuttlecock*. Olahraga ini menjadi salah satu olahraga yang paling banyak digemari, karena permainan ini mudah untuk dilakukan dan menyenangkan. Cabang olahraga ini, seorang dituntut harus memiliki kelenturan, kelincahan, ketahanan fisik dan keterampilan.

Menurut Sutrisno, dkk. (2012) bulutangkis adalah “Suatu permainan yang menggunakan raket dan *shuttlecock*. Permainan ini dimainkan oleh dua orang untuk permainan *single* atau empat orang untuk permainan *double*” (hlm.20). Menurut Muhajir (2017) Bulutangkis adalah “Cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, dengan lapangan yang dibatasi garis-garis dalam

ukuran panjang dan lebar tertentu” (hlm.29). Sedangkan menurut Salim (2018) bulutangkis adalah “Aksi saling memukul terhadap sebuah bola terbentuk seperti peluru yang dilengkapi asesoris yang terbuat dari bulu unggas. Aksi saling memukul ini dilakukan oleh dua orang atau regu yang saling melontar dan menerima bola” (hlm.9). Selanjutnya, menurut Grice (2017) bahwa “Permainan bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola dengan teknik memukul yang bervariasi mulai dari relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan” (hlm.1).

Menurut Sodikin dan Ahmad (2012) “Bulutangkis merupakan permainan bola kecil dengan raket dan kok yang dipukul melalui net yang direntangkan di tengah lapangan. Permainan ini dapat dimainkan oleh dua orang (tunggal) maupun empat orang (ganda)” (hlm.47-51). Peraturan permainan bulutangkis ditetapkan oleh IBF (*International Badminton Federation*). Langkah awal yang digunakan dalam permainan bulutangkis dengan baik adalah menguasai teknik-teknik dasarnya lebih dahulu. Penguasaan teknik dasar permainan bulu tangkis harus dipelajari dengan baik dan benar.

Berdasarkan hakikat permainan yang telah dikemukakan oleh para ahli diatas penulis menarik kesimpulan bahwa, permainan bulutangkis adalah berbentuk permainan yang bersifat individual dan dapat dimainkan dua (*single*) atau empat orang pemain (*double*) dengan menggunakan raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* (bola) sebagai objek yang dipukul dan melintas melewati net untuk menyatakan bahwa bola masih dalam keadaan hidup. Tujuan awalnya menjaga *shuttlecock* agar tetap berada diudara dalam waktu selama mungkin. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan. Permainan yang memerlukan kecepatan, kelincahan, kelenturan, ketepatan, dan ketahanan fisik

2.1.1.2 Peralatan dalam Permainan Bulutangkis

Peralatan yang baik untuk olahraga bulutangkis sama pentingnya dengan peralatan olahraga lain pada umumnya. Peralatan yang baik yang digunakan dalam permainan bulutangkis akan menguntungkan permainan pemakainya. Oleh karena itu peralatan yang digunakan dalam permainan bulutangkis harus yang

baik. Peralatan tersebut adalah raket, *shuttlecock*, dan lapangan bulutangkis yang akan penulis paparkan secara berurutan.

2.1.1.2.1 Lapangan

Menurut Poole (2016), “Bentuk lapangan bulutangkis yang resmi yaitu lapangan untuk tunggal maupun untuk ganda. Jaring mempunyai ketinggian 5`1` pada tiang dan 5` di tengah lapangan. Tebal garis lapangan harus 1,5` lebarnya” (hlm.8).

Sedangkan Damiri (2014) mengemukakan pendapatnya mengenai lapangan bulutangkis sebagai berikut, “Lapangan bulutangkis berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 1540 cm dan lebar 800 cm. Panjang lapangan tersebut dibagi dua yang dibatasi oleh jaring/net. Tinggi tiang jaring/net adalah 152,5 cm sedangkan tinggi jaring/net dari lantai adalah 46 cm” (hlm.3).

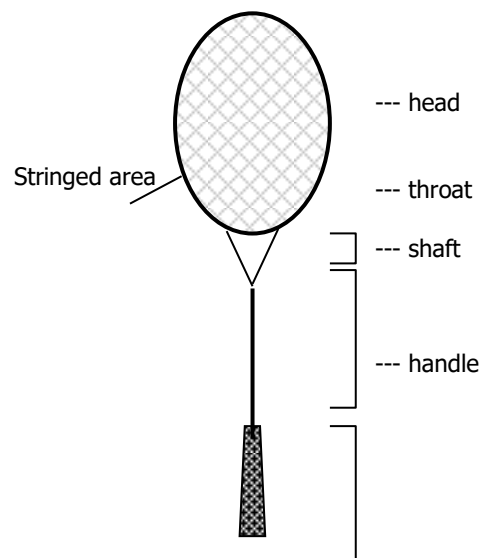
Menurut menurut Poole (2016) “Lapangan bulutangkis bisa di luar maupun di dalam ruangan, tetapi semua turnamen sampai saat ini dimainkan di lapangan dalam ruangan karena menguntungkan (*shuttle* tidak dipengaruhi angin)” (hlm.8-9). Jika lapangan dalam ruangan harus mempunyai langit-langit minimal setinggi 25`, meskipun sering turnamen diadakan di lapangan tertutup dengan tinggi langit-langit sekitar 20`. Tinggi terakhir ini mengurangi kemungkinan pukul-pukulan, tidak memungkinkan pukulan ‘*serve*’ yang tinggi ‘*defensive clear*’. Kini kebanyakan lapangan bulutangkis bertaraf internasional mempunyai langit-langit di atas 30`. Penerangan merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian. Bila memungkinkan, harus dihindarkan cahaya yang memberikan cahaya langsung pada lapangan sehingga dapat menyilaukan pemain bila melihat ke atas untuk memukul *shuttle*.

harus disimpan dalam rangka khusus yang menjepit untuk mencegah rangkanya berubah bentuk akibat tegangan senarnya. Sedangkan raket dengan rangka metal biasanya menggunakan tali senar atau tali *nylon* karena tali *nylon* dapat dipasang lebih kencang dan lebih tahan lama. Raket dengan rangka metal yang menggunakan tali nylon tidak perlu disimpan dalam rangka yang khusus yang menjepit karena tidak akan bengkok atau berubah bentuk.

Dalam peraturan bulutangkis tidak ada persyaratan khusus mengenai raket. Pada umumnya panjang raket adalah 26` dengan berat antara 3,75 sampai dengan 5,5 ons dan bertali senar atau *nylon* sesuai dengan keinginan pemainnya.

Raket yang baik menurut Poole (2016) menyarankan, “Pilihlah raket anda berdasarkan ukuran, keseimbangan, macam dari pegangan, ayunan, dan tegangan tali yang cocok dengan anda. Jangan memilih raket berdasarkan `rupanya` yang menarik” (hlm.7). Sedangkan Grice (2017) menyarankan, “Raket yang disarankan adalah raket dengan harga menengah. Sebaiknya anda mencoba memukul bola dengan beberapa tipe raket dan pilihlah raket yang anda rasa paling tepat untuk anda” (hlm.5).

Kedua kutipan di atas memberi petunjuk kepada kita bahwa raket yang baik adalah raket yang ukurannya, keseimbangannya, macam dari pegangannya, ayunannya, dan tegangan talinya yang cocok dengan kebutuhan pemakainya.



Gambar 2.2 Raket

Sumber : Poole, James (2016,hlm.13)

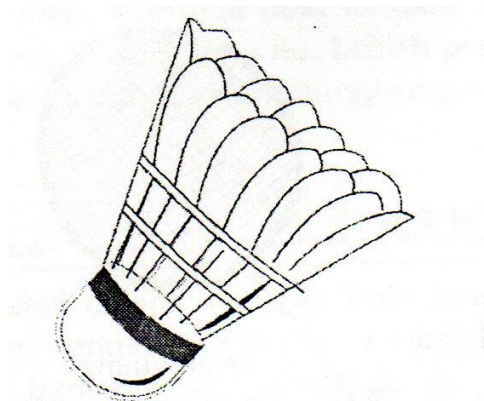
2.1.1.2.3 *Shuttlecock*

Shuttlecock adalah bola yang biasa digunakan dalam permainan bulutangkis. Hal ini sejalan dengan pendapat Grice (2017) bahwa “*Shuttle* atau *shuttlecock* adalah benda yang digunakan dalam permainan bulutangkis, sama dengan bola” (hlm.12). Sedangkan Poole (2016) mengemukakan penjelasannya mengenai *shuttlecock* sebagai berikut.

Shuttlecock atau `shuttle` dibuat dalam dua tipe. Yang terbaik dan selalu digunakan dalam pertandingan turnamen adalah *shuttle* dari bulu. *Shuttle* ini dibuat dari bulu angsa dengan berat antara 7,3 sampai 8,5 grain (1 grain = 0,0648 gram), dan mempunyai 14 sampai 16 heli bulu. Rata-rata berat *shuttle* untuk lapangan dengan suhu relatif tinggi adalah 76 grain. Berat ini tergantung dari suhu ruangan tempat lapangan permainan berada. (hlm.7)

Shuttle dari *nylon* akhir-akhir ini sangat populer karena daya tahannya dan harganya lebih murah. Bahkan sekolah-sekolah pun banyak yang menggunakan *shuttle* ini karena dapat bertahan 2 sampai 4 minggu untuk kelas-kelas olahraga. Menurut Poole (2016), “*Shuttle* ini telah diterima secara resmi untuk turnamen-turnamen kecil, tetapi untuk turnamen internasional tetap digunakan *shuttle* bulu karena memudahkan pengontrolan dan pemain-pemain turnamen umumnya biasa menggunakan *shuttle* jenis ini” (hlm.7). Sehubungan dengan tidak adanya variasi pada desain secara umum; kecepatan dan terbang dari *shuttlecock*, modifikasi dan spesifikasi seperti tersebut di atas diperkenalkan dengan persetujuan Persatuan Bulutangkis yang bersangkutan untuk hal-hal : tempat-tempat dimana kondisi atmosfer dikarenakan oleh karena ketinggian atau iklim yang membuat *shuttlecock* standar menjadi tidak cocok.

Untuk menguji *shuttlecock*, pemain harus menggunakan pukulan dari bawah secara penuh (*full underhand stroke*), yang menyentuh *shuttlecock* pada saat berada di atas garis belakang (*back boundary line*). *shuttlecock* harus dipukul secara melengkung ke atas dengan arah paralel terhadap garis samping (*side line*); *shuttlecock* yang mempunyai kecepatan yang benar akan mendarat tidak kurang dari 530 mm dan tidak lebih dari 990 mm terhitung dari garis belakang (*back boundary line*) lainnya.



Gambar 2.3 *Shuttlecock*
Sumber : Poole, James (2016,hlm.14)

2.1.1.3 Teknik Dasar Permainan Bulutangkis

Agar dapat bermain Bulutangkis dengan baik dan berkualitas, maka setiap pemain harus menguasai teknik-teknik bermain bulutangkis. Terdapat beberapa teknik pukulan yang dapat dikuasai oleh seorang pemain, yaitu sebagai berikut :

- 1) ***Servis***, *Servis* merupakan suatu pukulan awal atau tanda dimulainya suatu permainan dalam bulutangkis. Selain itu ada 3 cara melakukan *servis* yaitu *servis* panjang, *servis* pendek dan rendah, dan *servis* tanggung lainnya adalah *servis drive* dan *flick* (Grice, 2017, hlm.25).
- 2) ***Forehand***, pukulan *forehand* dilakukan dengan gerakan melempar sepenuhnya dari setengah sisi belakang lapangan, gerakan menelungkupkan tangan bagian bawah terjadi pada pukulan *forehand* (Grice 2017, hlm.41).
- 3) ***Backhand***, pukulan *backhand* ini dilakukan dengan gerakan mengulurkan tangan yang dominan sepenuhnya ke arah atas dari sudut *backhand* lapangan anda dan merupakan kebalikan dari pukulan *forehand*, gerakan menelentangkan tangan bagian bawah terjadi pada pukulan *backhand* (Grice, 2017, hlm.41).
- 4) ***Smash***, pukulan *smash* ini dilakukan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat, dan tajam, untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul ke atas (Grice, 2017, hlm.85). Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan cepat, baik *smash* lurus maupun *smash* menyilang, keduanya dapat dipukul dengan ayunan yang sama (Icuk, dkk. 2014, hlm.48).

- 5) **Dropshot**, *drop Shot* adalah pukulan yang dilakukan dengan tujuan menempatkan bola secepatnya dan sedekat-dekatnya dengan jaring pada lapangan lawan (Icuk, dkk. 2014, hlm.58). *Dropshot* dipukul rendah, tepat di atas net, dan pelan, sehingga bola langsung jatuh ke lantai. Bola dipukul di depan tubuh dengan jarak lebih jauh dari pukulan *clear overhead*, dan permukaan raket anda dimiringkan untuk mengarahkan bola lebih ke bawah (Grice, 2017, hlm.71).
- 6) **Lob**, pengembalian tinggi yang diarahkan jauh ke belakang lapangan (Grice, 2017, hlm.X). Pukulan *lob* merupakan pukulan yang sangat penting bagi pola pertahanan maupun penyerangan (Icuk, dkk. 2014, hlm.42).
- 7) **Drive**, Pukulan datar yang mengarahkan bola dengan lintasan *horizontal* melintasi net. Baik *drive forehand* maupun *backhand* mengarahkan bola dengan ketinggian yang cukup untuk melakukan *clear* pada bola dengan jalur yang datar atau sedikit menurun (Grice, 2017, hlm.97). Pukulan *drive* adalah pukulan yang biasa digunakan untuk menekankan lawan atau untuk tidak memberikan kesempatan kepada lawan mendapatkan bola-bola yang melambungkan sehingga lawan tidak memperoleh kesempatan bagi atlet untuk melakukan pukulan atas (Icuk, dkk. 2014, hlm.64).

2.1.2 Kondisi Fisik

2.1.2.1 Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan suatu keadaan jasmani seseorang yang berguna untuk melakukan kegiatan sehari-sehari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Sugiyanto yang dikutip oleh (Aprilia, Kristiyanto and Doewes, 2018) “*Physical ability is the ability to function organs in the physical activity. Physical ability is essential to support developing psychomotor activities*”. Tidak bisa dipungkiri lagi bahwa kondisi fisik adalah salah satu faktor yang sangat penting apabila ingin mendapatkan prestasi yang maksimal dalam setiap cabang olahraga, terlebih lagi jika pemain yang ditangani adalah pemain yang masuk dalam kelas pemain elit. Kita mengetahui bahwa kunci keberhasilan prestasi adalah karena hadirnya faktor-faktor penentu prestasi, baik secara internal maupun eksternal.

Zhannisa *et al.*, (2018) mengatakan bahwa “Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Seorang atlet akan mengembangkan keterampilannya dari teknik dasar ke teknik yang lebih lanjut apabila memiliki fisik yang cukup”.

Bildhonny, Sudjana and Kinanti (2013) menyatakan “Pemain diwajibkan untuk selalu tampil prima dalam suatu pertandingan pebulutangkis memerlukan kondisi fisik yang tinggi dikarenakan dalam permainan banyak melakukan teknik-teknik dan gerakan yang menguras stamina pemain, contoh yang paling sederhana” (hlm.20).

Menurut Muspita, Kamarudin (2018)

Aktivitas fisik merupakan suatu kejadian yang memerlukan energi. Dimana kesanggupan sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkannya ke jaringan yang aktif sehingga digunakan pada proses metabolisme tubuh. Dengan demikian untuk dapat bekerja lebih lama memerlukan kondisi kebugaran yang baik agar tidak terjadi kelelahan yang berarti. (hlm.19)

Tangkudung yang dikutip oleh (Hamid and Aminuddin, 2019)

Pembinaan prestasi olahraga terdapat 5 faktor penentu yang harus dimiliki atlet, faktor-faktor tersebut adalah (1) Kepribadian atlet (2) kondisi fisik (3) Keterampilan teknik (4) Keterampilan taktis (5) kemampuan mental. Ketelitian seorang pelatih dalam menganalisis kelebihan dan kekurangan atlet dan lawannya akan sangat membantu meningkatkan prestasi dari atletnya. (hlm.10)

Kemampuan mendeteksi kelemahan dari anak asuhnya, kemudian mampu membuat program latihan yang sesuai, akan sangat membantu dalam peningkatan prestasi atlet yang bersangkutan. Aspek yang mudah diketahui oleh seorang pelatih adalah kondisi fisik dari pemainnya, karena aspek ini mudah di amati disamping aspek yang lain seperti aspek teknik, taktik dan mental.

Hulfian yang dikutip oleh Agus, M., & Primayanti (2020) “Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari suatu komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik dalam hal peningkatan maupun pemeliharannya. Aktivitas latihan merupakan salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran jasmani yang

prima. Logikanya, semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya” (hlm.7).

Sajoto yang dikutip oleh Himawan, M. R., & Permadi, (2019) kondisi fisik adalah

Satu kesatuan utuh dari komponen-komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan fisik, maka harus mengembangkan semua komponen. Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas (komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar dibanding komponen lain) sesuai status yang diketahui, setelah komponen itu diukur dan dinilai.

Syafruddin (2017) mengatakan bahwa “Kondisi berasal dari kata *conditio* (bahasa Latin) yang berartikeadaan. Sedangkan secara definitif, kondisi meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Batasan ini masih bersifat umum dan terlalu luas karena menyangkut semua aspek fisik (jasmani) dan psikis (rohani)” (hlm.30). Oleh karena itu, perlu dibatasi agar tidak menimbulkan pemahaman yang berbeda. Kondisi yang akan dibahas selanjutnya adalah kondisi dalam arti fisik saja, yaitu kondisi fisik karena kondisi dalam arti psikis merupakan wilayah kajian psikologi olahraga (*sports psychology*).

Priambada, 2015 “Kondisi fisik merupakan syarat mutlak yang diperlukan dalam pencapaian prestasi olahraga, karena setiap atlet harus memiliki fisik yang baik untuk dapat berprestasi. Unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga berbeda-beda” (hlm.12) Oleh karena itu kondisi fisik seorang pemain perlu ditingkatkan melalui latihan yang dilakukan secara sistematis, teratur dan kontinyu.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Hal ini berarti bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun di sana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan status yang dibutuhkan tersebut.

Selanjutnya Syafruddin, (2017) juga menambahkan bahwa “Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan” (hlm.20). Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai. Sebelum pelatih memberikan latihan kepada atletnya tentu mereka harus tahu dan mengerti terlebih dahulu apa sebenarnya yang dimaksud dengan kondisi fisik, apa saja bentuk atau macam jenisnya, bagaimana melatihnya dan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhinya.

Pendapat Syafruddin tersebut, kondisi fisik sangat penting pada semua cabang olahraga, terutama pada olahraga yang menggunakan semua kemampuan tubuh. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Maka dapat diartikan bahwa kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang dalam melakukan olahraga haruslah dalam keadaan siap, selain itu keadaan psikologisnya pun dituntut untuk selalu siap dalam menjalani kegiatan olahraga tersebut.

Karyono (2016) “Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur kondisi fisik. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima, latihan fisik setiap cabang olahraga merupakan pondasi utama dalam melatih teknik, taktik dan mental atlet” (hlm.30).

Dwiapta, Y., & Yaslindo (2017) “Untuk meningkatkan prestasi, diperlukan kemampuan kondisi fisik, keterampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik. Dari beberapa faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna” (hlm.45).

Sedangkan Bafirman, (2014) mengatakan bahwa “Tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang

digeluti” (hlm.50). Dalam menentukan tujuan pembinaan kondisi fisik perlu diperhatikan dasar-dasar latihan antara lain: Untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya (*multilateral physical development*).

Kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi seseorang baik untuk kebugaran jasmani dan bagi atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya saat melakukan latihan ataupun pertandingan.

Menurut Muin, M., Nur, A., & Akhmady (2019) kondisi fisik adalah “Proses mengembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal” (hlm.15). Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi.

Mardiko (2017) “Kondisi fisik pemain mempunyai memegang peranan penting dan merupakan komponen dasar untuk menuju latihan-latihan berikutnya, kalau tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima seseorang atlet tidak mampu melakukan latihan sesuai dengan porsinya dan juga tidak akan bisa mencapai prestasinya yang optimal” (hlm.25).

Edmizal *et al.*, (2019) “Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik, selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik, baik individual maupun kelompok” (hlm.32).

Harsono (2019) mengatakan bahwa

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan. Istilah latihan kondisi fisik menacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis dan terencana yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar, dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Program latihan kondisi fisik tersebut

haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan dengan penuh disiplin. (hlm.40)

Aprilia, Kristiyanto and Doewes (2018) “Upaya untuk mengoptimalkan kondisi fisik seorang atlet dipengaruhi oleh penerapan program latihan yang tepat, yang berpedoman terhadap prinsip-prinsip latihan. Penurunan kondisi fisik atlet disebabkan penerapan prinsip-prinsip latihan yang kurang tepat” (hlm.24). Hal yang paling penting yang harus diperhatikan oleh pelatih adalah dengan menerapkan program latihan secara baik dan benar yang berpedoman terhadap penggunaan prinsip- prinsip latihan.

Permadi, (2017) mengatakan bahwa

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian dapat mencapai prestasi yang lebih baik serta setiap atlet perlu memiliki komponen- komponen kondisi fisik yang prima, agar mampu mempertahankan dan meningkatkan prestasi serta mampu melakukan aktivitas sehari-hari penuh tenaga.

Berdasarkan kedua kutipan di atas maka, program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Latihan kondisi fisik amat penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani agar seseorang dapat mencapai hasil kerja yang lebih produktif. Kegunaan lainnya ialah untuk mencegah timbulnya cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat.

Menurut Irawadi (2017) mengatakan bahwa istilah kondisi fisik terdiri dari dua kata yaitu kondisi dan fisik. Dalam kamus besar bahasa Indonesia kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarti jasmani atau tubuh. Jika diartikan secara *letterlate* kondisi fisik akan berarti keadaan tubuh. Namun istilah kondisi fisik biasanya dikaitkan dengan masalah kebugaran. Apabila istilah ini dikaitkan dengan masalah kebugaran, maka kondisi fisik akan diartikan kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang. Kemampuan fisik yang dimaksud adalah berupa kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau

berolahraga. Kemampuan fisik sering juga disebut dengan unjuk kerja (kinerja). Karena istilah kondisi fisik mempunyai makna yang sama. dengan kemampuan fisik. Kemampuan fisik yang dimaksud setidaknya bisa berupa dayatahan seseorang dalam bekerja, berupa kemampuan mengangkat suatu beban atau menahan suatu beban, atau berupa kecepatan seseorang dalam bergerak. Jadi jelaslah bahwa kondisi fisik berhubungan erat dengan kesanggupan tubuh dalam menyelesaikan tugas kerja yang dilakukannya.

2.1.2.2 Unsur Kondisi dalam Bulutangkis

Unsur kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal.

Menurut (Purnomo, 2021) “Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak. (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi. (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*) daya ledak otot tungkai (*explosive power*), dan kelincahan (*agility*)” (hlm.23). Semua unsur komponen yang ada dalam kondisi fisik bulutangkis harus dikembangkan secara maksimal untuk mencapai performa terbaik.

Menurut (Misbahunnur, 2017) Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur kondisi fisik. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima, kondisi fisik yang baik merupakan salah satu unsur pendukung dalam pencapaian berbagai macam kegiatan yang optimal.

Supriyoko and Mahardika (2018) “Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga”.

Menurut Khairuddin yang dikutip oleh (Ardi and Rosmaneli, 2020) mengatakan bahwa “Untuk meningkatkan prestasi atlet dalam permainan

bulutangkis, latihan kondisi fisik merupakan suatu hal yang sangat penting dilakukan, karena walau bagaimanapun bagusnya teknik atlet dalam bermain, bila kondisi fisik menurun, maka hilanglah tekniknya” (hlm.15).

Menurut (Zhannisa *et al.*, 2018) “Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*)” (hlm.36). Dalam permainan bulutangkis, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Unsur kondisi fisik diartikan sebagai elemen-elemen yang mempengaruhi kemampuan fisik dalam bekerja. Unsur fisik menurut (Irawadi, 2011) terdiri dari: (1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) kelenturan. Unsur fisik gabungan yang terdiri dari:

- a. Dayatahan kekuatan (gabungan unsur kekuatan dan dayatahan)
- b. Daya tahan kecepatan (gabungan unsur kecepatan dan dayatahan)
- c. Daya ledak (gabungan unsur kekuatan dan kecepatan)
- d. Kelincahan (gabungan unsur kekuatan, kecepatan, dan kelennturan)
- e. Keseimbangan (gabungan unsur kekuatan dan kelenturan)
- f. Kecepatan reaksi
- g. Kecepatan aksi
- h. Ketepatan
- i. Koordinasi

Faruq (2015) menyatakan bahwa “Komponen kemampuan fisik cabang *speed* (kecepatan), kelenturan, *power* otot tungkai serta daya tahan jantung paru” (hlm.15). Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seorang pemain akan memberikan hasil yang baik pula, kondisi fisik yang baik akan sangat membantu dalam meraih prestasi karena dalam olahraga cabang sepak bolaini sangat memerlukan kondisi fisik yang bagus sehingga diharapkan dalam menjalani sesei pertandingan akan menghasilkan prestasi yang maksimal pula.

Afifi (2015) “Fisik atlet bulutangkis adalah salah satu pendukung untuk mencapai podium juara, karena fenomena di dalam olahraga bulutangkis atlet tidak hanyamenyelesaikan satu babak saja melainkan lebih dititik beratkan pada

seri turnamen. Kondisi fisik atlet bulutangkis nasional adalah salah satu dari prasyarat atlet bulutangkis agar bisa masuk pusat pelatihan nasional”.

Apdanita, R., & Kurniawati (2017) “Di dalam bulutangkis tidak ada batasan waktu permainan, selama berlangsungnya permainan tersebut para pemain dituntut untuk melakukan gerakan-gerakan yang kompleks seperti lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan segera bergerak lagi, gerak meloncat, menjangkau, memutar badan dengan cepat dan melakukan langkah lebar tanpa pernah kehilangan keseimbangan tubuh” (hlm46).

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan kajian hipotesis. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh

- 1) Amirul Ilham (2014) dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB Wiman Lamongan Usia 15-17 Tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet putra bulutangkis PB Wiman Lamongan Usia 15-17 tahun. Hasil penelitian Amirul Ilham bahwa bahwa kondisi fisik atlet putra bulutangkis PB Wiman Lamongan dalam kategori cukup. Data menunjukkan bahwa hasil dari tes dan pengukuran menunjukkan kategori cukup pada 5 jenis item tes, dan kategori baik pada 1 jenis item tes yaitu lari sprint 30 meter saja. Oleh karena itu pada item tes dari individu yang masih menunjukkan kategori kurang perlu adanya perhatian khusus dalam peningkatan performa kondisi fisiknya supaya kemampuan setiap individu tidak jauh beda antara yang satu dengan yang lain. Selain itu pada penelitian ini peneliti menggunakan data normatif dari hasil tes dan pengukuran atlet PB Wiman. Sehingga data normatif ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam menerima atlet baru yang mau bergabung pada PB Wiman Lamongan ini. Hasil rata-rata dan persentase diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot

lengan atlet putra PB Wiman Lamongan dalam kondisi cukup. Tentunya daya tahan otot lengan ini harus segera ditingkatkan lagi sampai pada kategori baik.

- 2) Cahya Kristian, Penelitian dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Putra KONI Sidoarjo Dalam Menghadapi PORPROV ke VI 2019”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet Bulutangkis Putra KONI Sidoarjo Dalam Menghadapi PORPROV ke VI 2019. Dapat disimpulkan berdasarkan hasil penelitian Cahya Kristian yaitu kondisi fisik dari atlet cabor bulutangkis putra KONI daerah Sidoarjo sangat mungkin ditingkatkan untuk menghadapi kompetisi Porprov VI Daerah Sidoarjo. Dilihat berdasarkan hasil evaluasi menunjukkan kondisi fisik yang siap berkompetisi walaupun beberapa tes hasilnya dalam kategori kurang baik antara lain *expanding dynamometer*, MFT, dan *medicine ball*. Kekurangan item tes kondisi fisik dapat diatasi melalui pengalaman pertandingan dan jam terbang serta kondisi fisik yang lain yang telah memenuhi standar.

2.3 Kerangka Konseptual

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi pemain bulutangkis. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam pemain dan luar pemain. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan tercapai.

Kondisi fisik pemain hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga pemain itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik pemain bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk pemain sendiri, agar seorang pemain dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat pengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas: kekuatan otot lengan, daya tahan otot lengan, *speed* (kecepatan), kelenturan, *power* otot tungkai serta daya tahan jantung paru.

Setiap pemain bulutangkis harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang

prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pemain bulutangkis juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan.