

## **KONDISI FISIK OLAHRAGA BULUTANGKIS**

Nimrot Manalu<sup>1</sup>, Zen Padli<sup>2</sup>, Rizky salomo sitorus<sup>3</sup>, Wira Hadi Arie<sup>4</sup>, Muhammad Rifki Purba<sup>5</sup>, M. Aidil Bimantara Siregar<sup>6</sup>

<sup>1</sup>PJKR FIK Universitas Negeri Medan

<sup>2</sup>PJKR FIK Universitas Negeri Medan

<sup>3</sup>PJKR FIK Universitas Negeri Medan

<sup>4</sup>PJKR FIK Universitas Negeri Medan

<sup>5</sup>PJKR FIK Universitas Negeri Medan

<sup>6</sup>PJKR FIK Universitas Negeri Medan

<sup>1</sup>[nimrot@unimed.ac.id](mailto:nimrot@unimed.ac.id), <sup>2</sup>[okzenfadli@gmail.com](mailto:okzenfadli@gmail.com), <sup>3</sup>[rizkysitorus312005@gmail.com](mailto:rizkysitorus312005@gmail.com),  
<sup>4</sup>[hadiariew@gmail.com](mailto:hadiariew@gmail.com), <sup>5</sup>[rifkipurba28@gmail.com](mailto:rifkipurba28@gmail.com), <sup>6</sup>[bimasiregar91@gmail.com](mailto:bimasiregar91@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*If the athlete wants to have a good physical condition, then the player or athlete must improve their physical condition so that an athlete is able and easy to perform a technique correctly and well, and not easily exhausted when participating in training or competitions, training can be passed appropriately, and something that is not wanted or obstacles, can be solved by the desire to learn athletes , and follow the exercises appropriately and correctly. This research method is conducted by studying literacy or literature review by looking for the source of research results from books and research articles on the physical condition of badminton. Physical condition status for a badminton or badminton player will be able to provide a point or value for the achievement of targets or targets in order to enter the national court in accordance with the criteria determined by the national court. Good athletes must master the various supporting components of achievement. To know the extent of an athlete's physical condition, one of them is affected by the right recovery pattern. Not only that, the coach is also a support that is needed by an athlete to improve the performance of an athlete. A professional trainer has competence in his field of expertise.*

*Keywords: Physical Condition, Badminton*

### **ABSTRAK**

Jika atlet ingin mempunyai suatu kondisi fisik yang baik, maka pemain atau atlet harus meningkatkan kondisi fisiknya masing- masing agar seorang atlet mampu dan mudah dalam melakukan suatu teknik dengan tepat dan baik, serta tidak mudah kelelahan ketika mengikuti latihan ataupun Kompetisi, latihan bisa dilalui dengan tepat, serta terjadi sesuatu yang tidak di inginkan ataupun kendala sekalipun, bisa diselesaikan dengan adanya suatu keinginan belajar atlet, serta mengikuti latihan

secara tepat dan benar. Metode penelitian ini dilakukan dengan studi literasi atau literature review dengan mencari sumber hasil penelitian dari buku dan artikel penelitian mengenai kondisi fisik bulutangkis. Status kondisi fisik untuk seorang pemain bulutangkis atau badminton akan dapat memberikan suatu point atau nilai untuk tercapainya target atau sasaran agar bisa masuk pelatnas sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan oleh pelatnas. Atlet yang baik harus menguasai berbagai komponen pendukung prestasi. Untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik seorang atlet salah satunya dipengaruhi oleh pola recovery yang tepat. Bukan itu saja pelatih juga merupakan suatu penunjang yang sangat diperlukan oleh seorang atlet guna meningkatkan prestasi seorang atlet. Seorang pelatih yang profesional mempunyai kompetensi di bidang keahliannya.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Bulutangkis

### **A. Pendahuluan**

Bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di kalangan remaja, baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga ini dapat dimainkan secara tunggal maupun ganda, di mana masing-masing pemain berusaha saling mengalahkan. Banyak yang menilai bulu tangkis mirip dengan tenis karena teknik dasarnya terlihat serupa, meskipun keduanya memiliki peraturan permainan yang berbeda. Secara umum, tujuan permainan bulu tangkis adalah mencetak poin sebanyak-banyaknya ke area lapangan lawan.

Untuk meraih keterampilan yang baik, setiap cabang olahraga memerlukan dukungan kondisi fisik yang memadai. Dalam bulu tangkis, kemampuan fisik yang prima tidak

kalah penting dibandingkan strategi maupun teknik pukulan, karena kondisi fisik memengaruhi kekuatan, stamina, dan semangat pemain selama bertanding. Popularitas cabang olahraga ini sangat tinggi di Indonesia, terlihat dari banyaknya peminat mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, bahkan lansia. Indonesia juga dikenal sebagai negara yang melahirkan banyak atlet bulu tangkis berprestasi, sehingga wajar apabila olahraga ini berkembang pesat di masyarakat.

Sebagai olahraga prestasi, bulu tangkis sering dipertandingkan dalam berbagai kompetisi yang bertujuan menjaring calon atlet berbakat. Antusiasme masyarakat terhadap olahraga ini semakin besar dengan hadirnya banyak sekolah dan klub bulu tangkis sebagai wadah

pembinaan atlet sejak usia dini hingga dewasa. Pembinaan tersebut menjadi bukti nyata perhatian masyarakat terhadap perkembangan olahraga ini sekaligus harapan untuk menghasilkan atlet berprestasi. Keberhasilan seorang atlet diperoleh melalui latihan yang teratur, sistematis, berkesinambungan, dan didukung oleh kualitas pelatih, manajemen latihan yang baik, serta sarana dan prasarana yang memadai.

Bulu tangkis merupakan olahraga dengan tuntutan teknik tinggi sekaligus kondisi fisik yang kuat. Terutama pada nomor tunggal, pemain membutuhkan kebugaran yang prima, seperti stamina aerobik, kekuatan eksplosif, kecepatan, ketepatan, dan kelincahan. Latihan fisik bertujuan mengembangkan kemampuan tubuh secara sistematis agar atlet mampu menunjukkan performa optimal. Latihan kondisi fisik juga berfungsi meningkatkan rasa percaya diri serta ketepatan dalam melakukan teknik permainan.

Kondisi fisik yang baik merupakan komponen penting dalam semua cabang olahraga. Oleh karena itu, seorang atlet harus menjalani latihan yang direncanakan secara matang agar kebugaran jasmani dan

kemampuan fisiknya terus berkembang. Pada cabang bulu tangkis, kondisi fisik terdiri dari dua jenis, yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus untuk mendukung performa permainan (Poole, 2008:126). Salah satu metode efektif untuk meningkatkan kondisi fisik secara umum adalah latihan lari, karena mudah dilakukan tanpa peralatan khusus dan dapat dikerjakan di berbagai tempat seperti lapangan sekolah, lapangan rumput, atau jalan raya. Latihan dilakukan secara bertahap dengan menambah jarak atau durasi lari hingga tubuh terbiasa dan mencapai kondisi fisik yang baik.

Selain kecepatan, bulu tangkis juga membutuhkan kemampuan mobilitas dan kelincahan untuk menutup area lapangan dan mengejar shuttlecock ke berbagai arah. Gerakan cepat, perubahan arah mendadak, serta perpindahan posisi menjadi tantangan yang sering menyebabkan pemain mengalami kelelahan. Karena itu, latihan kondisi fisik khusus perlu diberikan untuk meningkatkan kemampuan gerak yang cepat dan efektif. Latihan yang disarankan antara lain gerakan kaki alternatif, mengetuk kedua kaki,

memungut shuttlecock, menyentuh garis, lari cepat, serta latihan shadow badminton (Poole, 2008:127; James Poole, 2008:127).

Namun dalam praktiknya, beberapa klub masih hanya berfokus pada latihan teknik melalui pola-pola pukulan dan mengabaikan aspek fisik maupun mental. Akibatnya, pemain sering mengalami kelelahan saat bertanding karena tidak mendapatkan latihan fisik khusus yang memadai. Padahal kemampuan fisik sangat memengaruhi efektivitas teknik pemain saat pertandingan dimulai.

Komponen kondisi fisik yang perlu dilatih meliputi kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan daya tahan. Seorang pemain bulu tangkis membutuhkan kelincahan untuk mengejar shuttlecock, kelenturan untuk menghasilkan pukulan yang lebih kuat, serta kekuatan otot kaki dan tungkai untuk membantu loncatan dan kualitas pukulan. Untuk meraih prestasi maksimal, atlet wajib menguasai teknik dasar seperti servis, lob, smash, drive, dropshot, dan clear, yang dalam pertandingan dilakukan secara berulang sehingga memerlukan kebugaran jasmani yang sangat baik.

Untuk mengetahui perkembangan kemampuan atlet, digunakan berbagai metode latihan, salah satunya adalah latihan lompat tali. Latihan ini direkomendasikan karena dapat meningkatkan kelincahan kaki, koordinasi gerak, kekuatan tungkai, ketahanan tubuh, serta kelenturan pergelangan tangan. Berbagai variasi latihan seperti loncat satu kaki, bergantian, dan dua kaki dapat diterapkan untuk melatih kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan.

Latihan lompat tali memiliki banyak manfaat seperti meningkatkan daya tahan, kelincahan, kelenturan pergelangan tangan, kekuatan kaki dan tungkai, serta ketepatan gerak. Latihan ini dianggap sangat sesuai untuk meningkatkan power tungkai, kelincahan, serta kekuatan pergelangan tangan atlet. Selain itu, seorang atlet bulu tangkis juga harus memiliki semangat juang yang tinggi. Kebugaran jasmani yang baik akan mendukung penguasaan teknik dan taktik bermain secara maksimal. Mengingat bulu tangkis membutuhkan komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak, maka kondisi fisik yang

kuat menjadi salah satu faktor utama pencapaian prestasi.

## B. Metode Penelitian

Pada Penelitian kali ini memiliki tujuan penting untuk melihat kondisi fisik atlet bulutangkis berdasarkan studi literasi melalui buku dan artikel-artikel bulutangkis mengenai kondisi fisik. Metodologi dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif.

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bulu tangkis atau badminton adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua orang atau dua pasangan yang mengambil posisi berlawanan di bagian lapangan yang di batasi oleh net (Jaring). Bulutangkis merupakan permainan yang dimainkan menggunakan raket guna untuk memukul *shuttlecock*, yang di pukul ke arah lawan (bolak- balik) dengan melewati atas net, serta arah shuttlecock harus berada dalam garis lapangan lawan badminton.

**Tabel 1. Penelitian Pendukung**

N o.	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
1	Virga Komala Sari, Agus Himawan (2022)	Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bulutangkis The	Tingkat seseorang atlet pada olahraga bulutangkis kondisi fisiknya akan sangat berpengaruh, bahkan menentukan

		Physical Condition Of Badminton	penampilan kecepatan gerakannya. Dan adapula beberapa factor yang berpengaruh terhadap kondisi fisik mendukung terwujudnya kondisi fisik yang prima dengan aspek biologis seperti pada potensi kemampuan dasar tubuh, dan fungsi organ-organ, saraf pada tubuh, strukur maupun fungsi tubuh. Dengan adanya aspek psikologi untuk seseorang atlet yang terdapat pada taktik dan mental seperti intelektual, motivasi dan kepribadian yang berbeda.
2	Amirul Irham, Mochamad Purnomo (2022)	Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis Pb Wiman Lamongan Usia 15- 17 Tahun	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. 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.
3	Muhammad Yan Ahady, Ahmad	Pengaruh Kondisi Fisik Terhadap	Kondisi fisik dan teknik merupakan elemen krusial dalam permainan bulu tangkis.

Syaifoel Manullang, Al Husna, Khairi Hilmi Syauqi, Muhammad Raka Adi Peranata	Peningkatan Teknik Footwork Dalam Permainan Bulu Tangkis (Studi Literatur Olahraga Bulu Tangkis)	Permainan ini menuntut pemain untuk bergerak cepat, melompat, mengubah arah, dan melakukan pukulan yang rumit dalam situasi yang sulit. Komponen seperti kecepatan, daya ledak otot, dan daya tahan tubuh sangat penting, sehingga kondisi fisik harus diperhatikan secara cermat saat merancang taktik dan teknik. Salah satu aspek yang sangat penting dalam bulu tangkis adalah latihan footwork, yang berperan besar dalam mendukung kemampuan fisik pemain.
--	---	--

Menurut Subarjah (2000:13), badminton merupakan permainan yang dimainkan oleh satu pemain melawan satu pemain lainnya atau dua pemain melawan dua pemain lainnya, dengan teknik dasar yang harus dikuasai secara tepat. Tony Grice (1996:1) juga menjelaskan bahwa bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia dan banyak digemari oleh remaja hingga orang dewasa, baik dimainkan di luar maupun di dalam ruangan, sebagai rekreasi maupun kompetisi. Permainan ini melibatkan berbagai variasi pukulan, mulai dari yang lambat hingga sangat cepat, serta gerak tipuan.

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan masyarakat, bukan hanya sebagai wahana prestasi, tetapi juga untuk menjaga kebugaran tubuh. Dalam konteks olahraga tim maupun individu, performa atlet dipengaruhi oleh penguasaan teknik dan kondisi fisik. Heang (2006) menyatakan bahwa bulutangkis merupakan olahraga yang bersifat eksplosif, menuntut kemampuan gerak unik, mental bertanding, keberanian, keterampilan, serta efisiensi taktis.

Salah satu komponen krusial dalam bulutangkis adalah kelincahan. Kelincahan berkaitan erat dengan kemampuan pemain dalam mempertahankan posisi shuttlecock, melakukan perubahan arah dengan cepat, serta menghasilkan gerakan yang akurat. Hal ini membutuhkan kekuatan otot tungkai, termasuk latihan kecepatan lompat yang dapat merangsang otot untuk meningkatkan ketahanan (Vaczi et al., 2011). Mekanisme kerja otot yang melibatkan fase eksentrik menuju konsentris secara cepat dapat meningkatkan rekrutmen otot melalui aktivasi proprioseptor (Meylan & Malatesta, 2009).

Salah satu metode latihan yang sering digunakan untuk meningkatkan

kekuatan dan daya ledak otot adalah plyometric. Latihan ini terdiri dari gerakan eksentrik yang dilanjutkan kontraksi konsentris pada kelompok otot yang sama. Plyometric membantu meningkatkan ketangkasan dan komponen fisik lain yang dibutuhkan dalam bulutangkis. Kekuatan ledakan, misalnya, sangat penting ketika atlet melakukan smash atau lompatan yang tinggi.

Bulutangkis juga menuntut atlet untuk memiliki daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, serta kekuatan yang baik. Oleh sebab itu, atlet harus bertahan dalam aktivitas intens selama permainan. Selain aspek fisik, konsentrasi tinggi juga diperlukan untuk mendukung taktik dan mental bertanding.

Subarjah (2000:27) menambahkan bahwa footwork merupakan gerakan kelincahan kaki untuk menempatkan tubuh dalam posisi ideal sebelum memukul shuttlecock. Teknik dasar yang wajib dikuasai pemain menurut Adhegora (2012) tidak hanya sekadar memukul shuttlecock, tetapi juga melibatkan berbagai teknik yang saling berkaitan.

Karakteristik permainan bulutangkis menuntut pemain untuk mampu mengejar shuttlecock di

berbagai arah agar tidak jatuh di area sendiri. Oleh karena itu, kelincahan menjadi komponen utama. Dengan disiplin, latihan yang rutin, serta bimbingan pelatih yang berkualitas, teknik-teknik bulutangkis dapat dikuasai dengan baik (Akhsan, 2012:52).

Yousif & Yeh (2011:61) menyatakan bahwa saat ini bulutangkis telah menjadi salah satu olahraga yang populer di dunia. Konsep dasar permainan ini adalah menjaga agar shuttlecock tidak jatuh di area sendiri dan berusaha menjatuhkannya di area lawan untuk memperoleh poin. Alat utama yang digunakan adalah raket, dan setiap pemain hanya boleh memukul shuttlecock satu kali sebelum dikembalikan oleh lawan.

Menurut M. Sajoto (1995:7), performa maksimal atlet bergantung pada empat aspek: kondisi fisik, teknik, mental, dan kematangan berpikir sebagai juara. Konsep physical conditioning berkembang sebagai upaya mempertahankan kondisi fisik atlet. Pelatih berperan besar dalam meningkatkan prestasi atlet; pelatih yang kompeten biasanya memiliki sertifikasi level I–IV (Basri Yusuf, 2014:8–9).

Harsono (1988) menjelaskan bahwa tujuan latihan dalam bulutangkis adalah untuk mengoptimalkan keterampilan pemain. Empat komponen latihan yang penting adalah fisik, teknik, taktik, dan mental. Dengan demikian, bulutangkis merupakan olahraga dengan banyak peminat yang dimainkan menggunakan shuttlecock dan raket, dan memerlukan penguasaan teknik-teknik dasar seperti posisi berdiri, cara memegang raket, teknik pukulan, serta footwork.

Tumin Atmadi Usman (2010:41) mengelompokkan tipe pemain tunggal putri menjadi empat kategori: tipe penyerang, tipe bertahan, tipe tipuan/taktik, serta tipe kombinasi (serang, ulet, dan tipuan). Sementara itu, Sapta Kunta Purnama (2010:52) menyatakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan atlet untuk menggunakan sekelompok otot secara terus-menerus dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan signifikan.

Harsono (2000:132) juga menegaskan pentingnya fleksibilitas, yaitu kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian tubuh dalam ruang gerak maksimal tanpa cedera. Bompa (2003:45) menambahkan bahwa

individualisasi dalam latihan harus mempertimbangkan kemampuan, potensi, karakteristik, dan kebutuhan cabang olahraga atlet.

Menurut Sireger (2011:20), recovery merupakan ritme biologis tubuh untuk mengembalikan stamina, dan sangat penting untuk dijaga. Recovery membantu memulihkan kondisi fisik atlet setelah latihan atau pertandingan. Russell (1993:11–12) mengelompokkan gaya kepemimpinan menjadi dua, yaitu otoriter dan demokratis, dengan delapan ciri kepemimpinan otoriter seperti menggunakan kekuasaan sebagai kendali, memberi perintah, hingga menentukan alur pekerjaan.

Bompa (2008:2–3) mengusulkan sepuluh cara untuk mempercepat recovery setelah latihan atau pertandingan, antara lain: memperbanyak istirahat, melakukan peregangan statis, mengonsumsi makanan yang tepat, mengganti cairan tubuh yang hilang, dan menjaga kualitas tidur.

## **E. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani yang optimal atau kondisi fisik yang stabil

memberikan beragam manfaat bagi seorang atlet. Dengan tubuh yang terlatih, atlet dapat menjalani sesi latihan maupun pertandingan tanpa cepat mengalami kelelahan, bahkan mampu menyelesaikan perlombaan dengan performa yang konsisten dan teknik yang tetap terjaga. Kebugaran fisik merupakan unsur penting bagi setiap pemain; ketika kondisi tubuh kurang prima, harapan untuk meraih prestasi akan terhambat oleh berbagai kesulitan sehingga pencapaian tingkat tinggi menjadi semakin jauh. Tingkat kebugaran seorang atlet turut menentukan peluang untuk memenuhi target, termasuk kesempatan lolos menuju pelatnas sesuai kriteria yang telah ditetapkan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

### **Buku :**

- Basri Yusuf. (2014). *Kriteria dan Parameter Fisik Atlet Masuk Pelatnas dan Atlet Pelatnas*. Jakarta.
- Bompa. (2003). *Teori dan Metodologi Pelatihan*. Dubuque, Iowa: Kendall–Hunt Publishing Company.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Harsono. (2000). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga, KONI Pusat.
- M. Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Poole, James. (2008). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Russell. (1993). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan* (Terj. Kasiyo Dwijowinoto). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Sapta Kunta Purnama. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sireger. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia*. Jogjakarta: Buku Kita.
- Subarjah. (2000). *Bulu Tangkis*. Jakarta: Depdikbud.
- Subardjah. (2000). *Bulutangkis*. Solo: CV Seti Aji.
- Tony Grice. (1996). *Bulutangkis: Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Usman. (2010). *Kejar Bulutangkis*. Jakarta: Rineka Cipta.

### **Jurnal :**

- Akhsan. (2012). Faktor risiko yang memengaruhi keterlambatan konsepsi (infertilitas) pasangan suami istri pada laki-laki di Kecamatan Palu Utara Kota Palu. *JST Kesehatan*.
- Heang. (2006). Pengaruh Pelatihan Plyometric terhadap Agility Siswa Mendaftar Program Bulu Tangkis Perguruan Tinggi. *Jurnal Internasional Ilmu Olahraga Terapan*.
- Meylan & Malatesta. (2009). Pengaruh latihan plyometric musim dalam sepak bola terhadap aksi

ledakan pemain muda. *J Strength Cond Res*, 23, 2605–2613.

Vaczi et al. (2011). Mechanical, biomechanical, and EMG responses to short-term eccentric–concentric knee extensor training in humans. *J Strength Cond Res*, 25, 922–932.

**Website :**

Adhegora. (2012). *Metode drill menurut para ahli*. Diakses dari: [Adhegora.blogspot.com](http://Adhegora.blogspot.com) (17 September 2015).