



## Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis

### *Physical Condition of Badminton Sports*

Nuning Aisyah Sumroti<sup>1</sup> dan Agus Himawan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan

[nuningaisyah528@gmail.com](mailto:nuningaisyah528@gmail.com)<sup>1</sup>, [zidanehimve@gmail.com](mailto:zidanehimve@gmail.com)<sup>2</sup>

#### 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 diinginkan 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*

#### 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.*

**Keyword:** *Physical Condition, Badminton*

## **PENDAHULUAN**

Permainan bulu tangkis adalah permainan yang cukup populer dikalangan remaja, baik laki- laki maupun perempuan, Bulutangkis adalah suatu olahraga yang kerap dimainkan dua pasang pemain atau atlet badminton ataupun satu lawan satu masing- masing pemain tersebut saling berlawanan. Banyak yang berpendapat bahwa permainan bulutangkis mirip dengan tenis, cara melakukannya memang hampir sama tetapi aturan permainannya jelas berbeda. Tujuan permainan badminton atau bulu tangkis ini adalah sederhana: untuk mencetak poin sebanyak mungkin ke area lapangan lawan. Untuk memperoleh skil yang bagus setiap cabang olahraga harus memerhatikan kondisi fisiknya masing- masing. Permainan bulutangkis memerlukan kondisi fisik agar mampu membuat pemain lebih kuat dan semangat, tidak hanya Strategi dan teknik bermain saja kondisi fisik juga penting bagi pemain/atlet bulutangkis untuk memainkan sebuah pertandingan.

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dimintai daro berbagai kalangan, baik anak-anak maupun orang dewasa bahkan tidak jarang ditemui para lansia masih sangat antusias dalam memainkan olahraga bulutangkis. Indonesia sangat dikenal dengan atlet-atlet berbakat bulutangkis, sehingga tidak heran jika cabang olahraga ini menjadi sangat populer dikalangan masyarakat. Sebagai cabang olahraga yang hampir semua orang dikalangan remaja ataupun orang tua sekalipun meminatinya, olahraga bulutangkis sering dijadikan sebagai ajang perlombaan tahunan yang bertujuan untuk ajang penjurangan atlet-atlet berprestasi khususnya dalam cabang olahraga bulutangkis. Tujuan lain dari bermain bulutangkis sebagai olahraga prestasi medapat perhatian yang sangat relatif besar dari masyarakat, yang ditunjukkan dengan yang telah disediakan pembinaan melalui sekolah atau klub untuk pecinta bulutangkis sebagai pembinaan atlet dari usia dini hingga usia dewasa.

Sekolah atau klub sebagai wadah pembinaan ini sudah hampir booming di kota- kota besar ataupun di setiap daerah, baik di kota maupun di daerah terpencil. Tempat ini adalah suatu bentuk dari kepedulian warga setempat dengan berkembangnya permainan bulutangkis dan untuk menghasilkan pencapaian prestasi yang diharapkan dapat membuahkan hasil yang sangat bagus. Keberhasilan dari seorang atlet bulutangkis diraih dari latihan yang teratus dan sangat bersungguh-sungguh. Sistematis dan berkesinambungan dengan didukung oleh kualitas pelatihan, manajemen pelatihan olahraga, peningkatan dalam pengadaan sarana dan prasarana yang cukup memadai. Karakteristik yang dilihat dari permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang banyak menguasai teknik dan memiliki kondisi fisik prima, tanpa melupakan aspek teknik dan mental.

Pada permainan ini ini memiliki tingkat tinggi, terutama di nomor tunggal, olahraga ini menuntut kebugaran yang prima membutuhkan stamina aerobik, kekuatan eksplosif, kecepatan, ketepatan. Pelatihan suatu fisik adalah proses perkembangan seorang atlet dalam melakukan berbagai aktivitas fisik ataupun gerak jasmani dengan sistematis serta dapat membuat atau menumbuhkan suatu prestasi seorang atlet ditingkatkan yang telah lama terpendam untuk memunculkan suatu derajat kebugaran jasmani, agar tercapai kemampuan fisik yang optimal. Tujuan terpenting adalah meningkatkan prestasi seorang pemain serta menumbuhkan rasa percaya diri dengan melakukan teknik secara tepat. Kondisi kebugaran jasmani adalah aspek penting di dalam setiap cabang olahraga. Olehkarena itu kemampuan seorang atlet harus berjalan dengan bagus dan sangat serius serta direncanakan dengan matang supaya kemampuan fisik seorang pemain serta kebugaran jasmani dalam tubuh lebih baik. Kemampuan tersebut bisa di miliki oleh setiap atlet ataupun pemain dengan memiliki kekuatan fisik yang baik.

Pada cabang olahraga permainan bulutangkis ada dua macam kondisi yaitu: kondisi umum untuk mencapai keadaan fit secara keseluruhan dan kondisi khusus untuk permainan bulutangkis (Poole, 2008:126). Salah satu metode yang terbaik untuk mengembangkan kondisi fisik secara keseluruhan, untuk semua cabang olahraga adalah lari, karena lari sangat sedikit peralatan yang diperlukan dan selalu dilakukan dilapangan-lapangan yang terbuka seperti lapangan sekolah, lapangan rumput, dan jalan raya dimana orang dapat berlari. Dalam proses pelaksanaannya pertama kali dilakukan secara pelan-pelan. Perlahan-lahan 5 ditambah jarak yang ditempuh atau waktu yang digunakan, setelah berlari dengan jarak atau waktu yang telah

ditentukan dapat berada dalam kondisi normal kembali, boleh dikatakan kondisi fisik secara umum atau keseluruhan baik. Latihan lari hanya dapat digunakan untuk mencapai kondisi fisik secara keseluruhan.

Tidak dipungkiri bahwa cabang olahraga bulutangkis memerlukan kecepatan dan mobilitas pergerakan dengan egillitas yang biasanya dimanfaatkan untuk menutup lapangan, atau untuk mengejar shuttlecock ke segala arah. Pergerakan cepat dan disusul dengan perubahan arah, baik ke depan net sisi kanan, depan net sisi kiri, samping kanan, samping kiri, belakang sisi kanan dan kiri. Dalam permainan bulutangkis sering pemain mengalami kelelahan karena star yang terlalu cepat atau karena berhenti dan berubah arah gerakan. Pengkondisian khusus itu terdiri dari gerakan tiba-tiba yang cepat, perubahan kecepatan dan arah gerak yang berubah-ubah. Sehingga dalam pelatihan perlu diberikan petunjuk gerakan-gerakan apa yang lebih diperlukan. Latihan sebaiknya dilakukan dalam bentuk permainan agar para pemain lebih bisa menikmatinya. 6 Adapun latihan yang dilakukan antar lain: alternatif seluruh kaki, mengetuk kedua kaki bersamaan, memungut shuttlecock, menyentuh garis, lari cepat dan bulutangkis bayangan (Poole, 2008: 127).

Dilihat dari latihan yang dilakukan oleh pemain pada masing-masing klub mereka. Ada beberapa faktor-faktor tidak diperhatikan olehkarna pelatih hannya melatih berdasarkan pengalaman yaitu melatih hanya pada faktor teknik saja dengan memberikan polapola pukulan, padahal ada faktor lain yang perlu diperhatikan yaitu fisik dan mental. Dari hal tersebut dalam bertanding para pemain mengalami kelelahan sehingga yang dikarenakan tidak adanya latihan fisik khusus oleh pelatih masingmasing klub guna memperhatikan kondisi setiapa pemain untuk dapat bermain lebih baik dan untuk pencapaian prestasi yang diinginkan.

Pengkondisian khusus itu terdiri dari gerakan tiba-tiba yang cepat, perubahan kecepatan dan arah gerak yang berubah-ubah. Sehingga dalam pelatihan perlu diberikan petunjuk gerakan-gerakan apa yang lebih diperlukan. Latihan sebaiknya dalam bentuk permainan agar para pemain lebih bisa menikmatinya Adapun latihan yang dilakukan antar lain: alternatif seluruh kaki, mengetuk kedua kaki bersamaan, memungut shuttlecock, menyentuh garis, lari cepat dan bulutangkis bayangan (James Poole, 2008: 127)

Kemampuan tersebut akan sangat berpengaruh kepada seorang atlet dalam melakukan teknik Saat suatu permainan tersebut dimulai. Kondisi fisik seorang atlet yang sebaiknya dilatih: terdiri dari kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan daya tahan. Seseorang bulutangkis membutuhkan kemampuan komponen kondisi yang bik diantaranya kelentukan, daya tahan, kelincahan, dan otot power tungkai.

Seorang pemain wajib mempunyai kelincahan saat bermain serta mengejar shuttlecock setelah melakukan suatu smash ataupun pukulan untuk melakukan pukulan kembali shuttlecock setelah dari lawan. begitu pun juga terhadap suatu kelentukan pada tangan emain. yang akan mempengaruhi pukulan kuat atau pukulan yang bagus, kukuatan kaki dan tungkai yang baik akan mendapatkan suatu loncatan yang tinggi serta sangat berpengaruh pada hasil pukulan yang berkualitas dalam permainan bulutangkis. Untuk mencapai prestasi maksimal dalam cabang olahraga badminton, seorang peserta didik atau atlet bulutangkis diwajibkan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi dan juga menguasai beberapa teknik oalahraga bulutangkis seperti: service, lob, smash, drive, dropshot, dan clear dengan berbagai macam variasi. Dalam pertandingan, tentu saja teknik-teknik tersebut akan dilakukan secara berulang-ulang sehingga atlet harus mempunyai suatu kemampuan fisik yang baik. Hal tersebut dapat diperoleh dengan berbagai macam latihan secara terprogram dengan baik. Oleh karena, kondisi fisik yang baik menjadi faktor yang mempengaruhi prestasi setiap atlet agar dapat menjaga konsistensi dalam pertandingan. Faktor-faktor yang akan mempengaruhi suatu kondisi seorang pemain atau atlet adalah program latihan yang tepat.

Seperti yang sering di lakukan oleh atlet- atlet lainnya, latihan harus di atur dan di tekuni dengan baik agar dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan itu sendiri. Agar memaksimalkan sebuah fisik seorang pemain atau atlet tersebut salah satunya yaitu dipengaruhi oleh pola ketepatan latihannya. Kebugaran jasmani itu sendiri adalah suatu keadaan tubuh dengan melakukan aktivitas dengan menimbulkan rasa kelelahan yang berarti, sehingga tubuh

seorang pemain atau atlet masih memiliki sumber cadangan tenaga untuk beraktivitas dengan baik.

Sepuluh komponen kondisi fisik yang ada yang terdapat di dalam tubuh manusia yaitu: 10 Kekuatan (strenght) Daya tahan (endurance) Daya tahan (musculus power) Kecepatan daya ledak Kelincahan (agility) Koordinasi (coordination) Keseimbangan (balance) Ketepatan (accuracy) Reaksi (reaction) Untuk mengetahui perkembangan atlet harus memerlukan sebuah metode latihan dan alat yang sederhana yaitu melompat dengan menggunakan tali.

Pemain bulutangkis di anjurkan untuk melakukan latihan seperti loncat tali agar dapat menambahkan kelincahan pada seorang atlet. Karena latihan loncat tali sangat membantu atlet agar dapat menambah kelincahan kaki, ketahanan kaki, serta koordinasi gerak, dan membantu meningkatkan kualitas terhadap gerak pergelangan tangan. Model pelatihan tersebut sangat baik untuk membantu menambahkan suatu kekuatan tungkai, kelincahan kaki dan kecepatan serta melatih sampai mana kelenturan serta seberapa kuat pergelangan tangan seorang atlet.

Proses belajar atau bentuk latihan dapat dipraktikkan dengan suatu lompatan satu kaki, secara bergantian, loncat menggunakan dua kaki, masih bentuk variasinya. Program latihannya adalah loncat tali sangat tepat untuk meningkatkan ketahanan tubuh seorang atlet, serta kekuatan pada bagian kaki, kekuatan kaki, koordinasi gerak, dan sreen serta melatih skill dan mental atlet, gerak pergelangan tangan lebih kuat dan lentur.

Latihan loncat tali banyak manfaatnya, antara lain untuk memperkuat daya tahan, kelincahan, kelenturan pergelangan tangan, menguatkan kaki dan tungkai serta jari-jari kaki. Dari pendapat yang sudah di jelaskan bahwa latihan loncat tali adalah suatu jenis latihan yang sangat cocok dalam membina daya tahan seorang atlet, kekuatan power tungkai, kelincahan dan membuat pergelangan tangan menjadi kuat. Untuk dapat menampilkan permainan Badminton atau bulutangkis secara tepat, maka seorang atlet memerlukan suatu semangat yang besar pula. Sasaran utama yang perlu dipertimbangkan mempunyai jiwa semangat yang kuat dan baik. Kesegaran jasmani yang dimiliki Seorang atlet dapat dimanfaatkan untuk menampilkan keterampilan teknik-teknik bermain bulutangkis, yaitu mampu melakukan gerakan-gerakan teknik dan taktik secara baik sertamaksimal. Bermain bulutangkis membutuhkan tenaga yang prima seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak dalam setiap gerakan gerakan yang dilakukan sehingga diperlukan tingkat kekuatan fisik jasmani yang sangat baik.

## **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

## **HASIL 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.

Menurut Subarjah (2000:13) Permainan badminton adalah suatu permainan yang teknik bermainnya dengan cara pemain atau atlet melawan salah satu atlet lainnya ataupun dua pemain melawan dua pemain lainnya. Untuk menjadi salah satu atlet bulutangkis pemain harus menguasai seluruh atau bermacam- macam teknik dasar dalam melakukan permainan badminton secara tepat.

Menurut pendapat Tony grice (1996:1), olahraga yang cukup terkenal di Indonesia yaitu cabang olahraga bulutangkis (badminton). Cabang olahraga ini banyak menarik perhatian masyarakat dari remaja bahkan orang dewasa sekalipun yang bermain di dalam ruangan maupun luar ruangan sebagai rekreasi dan sebagai ajang persaingan. Permainan bulutangkis biasanya dimainkan dengan berbagai pukulan variasi, dari pukulan lambat hingga pukulan sangat cepat

disertai dengan berbagai gerak tipuan.

Olahraga termasuk kebutuhan penting dalam kehidupan masyarakat. Dalam suatu kehidupan di masyarakat bukan hanya olahraga sebagai bagian dari prestasi saja, melainkan menjadi suatu kebutuhan untuk menjaga suatu kondisi tubuh (kebugaran tubuh). Banyak faktor yang mempengaruhi performa dalam sebuah tim dalam olahraga, diantaranya yaitu memiliki kemampuan dalam menguasai teknik - teknik serta ketahanan dalam fisik. Badminton atau yang sering disebut dengan bulutangkis adalah olahraga yang eksplosif, melibatkan berbagai gerakan unik, mental bermain, keberanian, keterampilan dalam bermain, serta efisiensi taktik (Heang, 2006).

Bulutangkis memiliki salah satu komponen penting yaitu kelincahan. Kelincahan tersebut sangat dibutuhkan agar dapat menjaga suatu keseimbangan saat melakukan manuver dengan cepat dan akurat. Kelincahan dalam cabang olahraga bulutangkis berkaitan dengan kemampuan suatu pemain untuk melakukan gerakan serta untuk mempertahankan posisi cock (shuttlecock), dalam permainan ini sangat diperlukan suatu ketelitian serta kecepatan dalam merubah arah, perubahan arah dengan cepat ini memerlukan tenaga otot tungkai, yang dimana latihan yang melibatkan suatu kecepatan lompat sangat mampu merangsang otot untuk meningkatkan ketahanan atau tenaga (vaczi, et Al, 2011). Fungsi otot ditarik sebelum kontraksi konsentris dimaksimalkan, diikuti oleh gerakan cepat dari fase eksentrik ke konsentris yang membantu merangsang propioseptor untuk memfasilitasi peningkatan rekrutmen otot dalam waktu yang minimal (Meylan & Malatesta, 2009).

Latihan yang sering digunakan disemua bidang olahraga untuk menambah kekuatan otot tubuh dan daya ledak adalah latihan plyometric. Latihan tersebut terdiri dari gerakan eksentrik yang di ikuti dengan suatu kontraksi konsentris pada sekelompok otot yang sama. Mengartikan dari latihan plyometric terprogram sebagai suatu latihan yang menyambungkan atau menggabungkan suatu elemen latihan plyometrik, yang termasuk komponen penunjang dalam meningkatkan ketangkasan.

Seperti yang telah di bahas sebelumnya, kekuatan dinamis, melibatkan suatu kontraksi otot tubuh maksimum, dalam permainan bulutangkis tidak diperlukan. Atlet lebih mementingkan kepada kekuatan atau kekuatan ledakan seperti yang dilakukan pemain ketika smash atau melakukan lompatan untuk mendapatkan suatu lompatan yang tinggi sebelum memukul. Dalam permainan bulutangkis memiliki hal penting diantaranya untuk mempertahankan suatu aktivitas yang sangat kuat dan bertenaga selama suatu permainan yang berlangsung dan dengan elemen daya tahan tubuh harus disertakan dengan pelatihannya. Pengantar game: badminton merupakan cabang olahraga yang sangat menuntut. Permainan ini banyak diminta untuk ditampilkan pada suatu batasan pada kecepatan, suatu kelincahan, serta fleksibilitas, serta daya tahan tubuh, dan kekuatan para atlet.

Suatu atlet atau pemain harus menetapkan konsentrasi tinggi sebagai penunjang tuntunan taktis atau mental seorang pemain dalam menghadapi lawan mainnya. Deskripsi fisiologis olahraga: Badminton adalah cabang olahraga yang kompleks yang mendatangkan suatu tantangan sangat besar bagi pemain serta pelatihnya dari semua cabang. Serangkaian gerakan dengan melakukan gerakan yang unik dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya adalah yang dimaksud dengan RELI INDIVIDU. Durasinya seringkali pendek rata - rata pada pemain profesional sekitar 6-8 detik, dan akibat dari itu dilakukan dengan intensitas sangat tinggi.

Ada beberapa pendapat lagi dari subardjah (2000:27) menegaskan bahwa footwork merupakan gerakan kelincahan kaki yang mengatur badan untuk menempatkan badan agar lebih mudah untuk melakukan gerakan memukul cock setara dengan posisinya. Teknik dasar yang dinyatakan menurut Adhegora (2012), untuk menjadi seorang pemain yang handal, maka seorang pemain tersebut wajib menguasai teknik- teknik dasar bermain badminton dengan benar. Teknik- teknik yang di maksud di atas bukan hanya pada bagaimana memukul cock dengan nyaman, akan tetapi juga melibatkan pada berbagai teknik yang saling berkaitan dengan permainan badminton.

Karakteristik dalam permainan badminton merupakan suatu permainan yang dimana salah satu dari atlet mengejar atau menangkap shuttlecock agar tidak terjatuh di area lapangannya sendiri, otomatis atlet harus berusaha untuk mengejar kearah manapun cock tersebut, tujuan dari itu adalah supaya atlet dapat menjatuhkan cock ke area lapangan lawan. Jadi kelincahan sangat penting dalam permainan badminton.

Dengan cara menekuni, disiplin dalam latihan, serta berada di bawah bimbingan seorang pelatih yang memiliki kualitas baik, atlet dapat menguasai teknik - teknik bulutangkis dengan tepat (Akhsan, 2012 :52). Yousif & yeh (2011: 61) berpendapat bahwa "nowdays, badminton can consider as one of the famous sportin the world." Bahwa saat ini permainan bulutangkis atau yang disebut juga dengan badminton ini adalah suatu jenis permainan yang cukup terkenal didunia.

Konsep dasar dari permainan bulutangkis adalah mempertahankan agar shuttlecock tidak jatuh ke area lapangan sendiri dan berupaya memukul shuttlecock ke area lawan dengan melewati atas net, serta menjatuhkannya ke area lapangan lawan guna mencapai target atau point. Peralatan yang harus dipakai untuk memukul shuttlecock dalam permainan badminton itu sendiri adalah raket, setiap orang yang memainkan bulutangkis wajib melakukan pukulan cock hanya sebanyak satu kali saja dan boleh memukul sekali lagi jika sudah dipukul oleh lawan dalam suatu permainan ataupun pertandingan.

Menurut M. Sajoto, (1995:7), mengatakan bahwa tercapainya suatu prestasi dengan baik dan maksimal ada empat perlengkapan yang wajib di miliki yaitu: pengoptimalan fisik seorang atlet, pencapaian teknik- teknik, mental, dan pemikiran kematangan juara. Sesuai dengan pengembangan pengetahuan pada masa ini telah berkembang suatu istilah yang lebih populer dari pengembangan fisik (physical build-up) yaitu physical conditioning yang dimana maksud dari physical conditioning tersebut adalah pemeliharaan kondisi atau keadaan fisik suatu atlet. Bukan hanya itu pelatih juga merupakan faktor yang penting untuk meningkatkan prestasi- prestasi seorang atlet.

Yang termasuk seorang pelatih yang kompeten dalam melatih seorang pemain bulutangkis itu sendiri dibuktikan mempunyai sertifikat level I-I V (Basri Yusuf, 2014:8-9). Harsono (1988) menyatakan bahwa tujuan latihan dalam permainan badminton adalah untuk membantu seorang pemain ataupun atlet dalam meningkatkan suatu keterampilan semaksimal mungkin. Agar tujuan tersebut tercapai dengan baik ada empat komponen yang sangat perlu diperhatikan serta untuk dilatih oleh seorang atlit yaitu: Latihan fisik Latihan teknik Latihan taktik Latihan mental Berdasarkan pendapat yang tercantum diatas, dapat kami simpulkan bahwa permainan bulutangkis adalah suatu cabang olahraga yang mempunyai banyak peminatnya yang cara bermainnya, dimainkan menggunakan shuttlecock dengan memukul menggunakan raket, serta diwajibkan masuk ke area lawan untuk mencetak skor atau nilai.

Bulutangkis bisa dimainkan oleh siapapun dengan salah satu orang ataupun dua peserta didik dengan dua peserta didik. Berbagai teknik - teknik dasar dalam permainan badminton wajib dikuasai oleh pemain atau atlet supaya dapat menumbuhkan suatu permainan yang bagus dan permainannya berjalan dengan lancar, teknik - teknik tersebut antara lain: berdiri, teknik memegang raket, teknik memukul shuttlecock, dan teknik kelincahan kaki dalam melangkah.

Tunggal putri dalam permainan badminton mempunyai berbagai karakter tipe pemain, menurut yang telah disampaikan oleh Tumin atmadi Usman, (2010: 41). Tiap- tiap pemain atau atlet pasti mempunyai kelemahan dan kelebihan yang ada dalam dirinya dan dari pada itu, mereka dikelompokkan pada tipe - tipe permainan atlet badminton seperti dibawah ini:

- 1) Tipe dalam penyerangan
- 2) Tipe dalam suatu pertahanan
- 3) Tipe tipuan / taktik.
- 4) Tipe campuran / kombinasi serang, ulet, serta tipuan.

Menurut pendapat yang telah disampaikan oleh Sapta kunta purnama, (2010:52). Kemampuan seorang atlet dilihat dari daya tahan ototnya dalam mempergunakan sekelompok ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam jangka waktu yang cukup lama dengan suatu beban tertentu serta tanpa mengalami penyusutan yang berarti. Harsono, (2000:132)

menyampaikan pendapat bahwa fleksibilitas merupakan kekuatan atau kemampuan seorang atlet guna untuk menggerakkan tubuh ataupun bagian- bagian tubuh fokus dalam satu ruang gerak yang se luas- luasnya, tanpa ada kendala, serta menimbulkan cedera pada bagian sendi dan otot di sekitar persendian itu.

Menurut pendapat Bempa, (2003:45): individualisasi memiliki persyaratan yang wajib di pertimbangkan oleh pelatihnya, merupakan kemampuan seorang pemain, potensi, serta karakteristik cara mengajarnya, dan kebutuhan kecabangan pemain (atlet). Recovery merupakan suatu ritme biologis ketahanan tubuh untuk memulihkan stamina. Pendapat sireger, (2011:20) untuk mempunyai tubuh yang tetap sehat, harus memerhatikan pola recoverynya. Pengertian dari recovery itu sendiri adalah suatu cara untuk mengembalikan suatu kondisi tubuh seorang atlet / pemain.

Menurut (Russell, 1993: 11-12). Gaya-gaya kepemimpinan dibagi menjadi 2 yaitu: kepemimpinan otoriter, dan gaya kepemimpinan demokratis. Gaya otoriter tersebut dibagi menjadi 8 yaitu: 1) memanfaatkan kekuasaan sebagai suatu pengendali orang lain, 2) memberi perintah kepada orang lain dalam kelompoknya, 4) bersikap tidak menghargai orang, 5) memberi hukuman kepada anggotanya yang mengabaikan ataupun menyimpang, 6) memutuskan dalam pembagian pekerjaannya, 7) menentukan berjalannya pekerjaan, 8) memutuskan suatu ide atau kebenaran.

Bempa (2008:2-3) memberi usulan 10 cara mempercepat recovery setelah latihan selesai, ataupun pertandingannya selesai, yaitu sebagai berikut: 1) perbanyak istirahat, 2) penegasan statis 3) memakan makanan yang tepat dan benar 4) mengembalikan cairan yang sudah hilang selama melakukan pertandingan 5) tidur yang optimal.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, dapat kami simpulkan bahwa dengan mempunyai kebugaran jasmani yang baik atau kondisi fisiknya stabil maka atlet atau pemain tersebut akan mendapat banyak keuntungan, yaitu: atlet tidak mudah kelelahan ketika mengikuti latihan ataupun kompetisi bahkan perlombaan – perlombaan dapat diselesaikan dengan baik tanpa adanya rasa lelah sedikitpun dan dapat mengikuti latihan secara tepat dan benar. Kondisi fisik sangat di butuhkan pemain pada umumnya karena jika kondisi fisiknya kurang otomatis akan- akan untuk mendapatkan suatu prestasi akan mengalami berbagai kendala dan sangat mustahil dapat meraih prestasi tinggi. Status kebugaran jasmani seorang pemain atau atlet akan dapat memberikan suatu point atau nilai untuk tercapainya target atau sasaran agar bisa masuk pelatnas sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan oleh pelatnas.

## **REFERENSI**

- Adhegora (2012). *Metode drill menurut para ahli*. Retrieved September 17, 2015, from *Adhegora.blogspot*: <http://adhegora.blogspot.co.id/2012/04/metode-drill-menurut-para-ahli.html>.
- Akhsan, (2012: 52). *Faktor risiko yang memengaruhi keterlambatan konsepsi (infertilitas) pasangan suami istri pada laki-laki di kecamatan palu utara kota palu*. *JST Kesehatan*.
- Basri Yusuf, (2014: 8-9). *Kriteria dan Parameter Fisik Atlet Masuk Pelatnas dan Atlet Pelatnas*. Jakarta.
- Bempa, (2003:45): *Teori dan Metodologi Pelatihan*. Dubugue, Iowa: Kendall – Hunt Publishing Company.
- Harsono, (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Harsono, (2000:132). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Jakarta. Pusat Ilmu Olahraga, KONI Pusat.
- Heang, (2006). *Pengaruh Pelatihan Plyometric terhadap Agility Siswa Mendaftar Program Bulu Tangkis Perguruan Tinggi yang Diperlukan*. *Jurnal Internasional Ilmu Olahraga*

*Terapan.*

- Meylan & Malatesta, (2009). *Pengaruh dalam - latihan plyometric musim dalam sepak bola berlatih aksi ledakan pemain muda. J Kekuatan Cond Res, 23, 2605 - 2613.*
- M Sajoto, (1995: 7). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. Jakarta: departemen pendidikan dan kebudayaan direktorat jenderal pendidikan tinggi proyek pengembangan lembaga pendidikan tenaga kependidikan.*
- Poole, James. (2008). *Belajar Bulutangkis. Sulistio Bandung: Pionir Jaya.*
- Russell, (1993: 11-12). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan (terj. Kasiyo Dwijowinoto). Semarang: IKIP Semarang Press.*
- Sapta kunta purnama, (2010:52). *Kepelatihan Bulutangkis Modern. Cetakan Pertama. Surakarta: Yuma Pustaka.*
- Sireger, (2011:20). *Mengenal Sebab-Sebab, dan Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Indomnia. Jogjakarta: Buku Kita.*
- Subarjah, (2000: 13). *Bulu tangkis jakarta: departemen pendidikan dan kebudayaan.*
- Subardjah (2000:27). *Bulutangkis. Solo: CV Seti Aji.*
- Tony grice (1996:1). *Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut. Jakarta: Raja Grafindo Persada.*
- Usman, (2010: 41). *Kejar Bulutangkis. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Vaczi, et Al, (2011). *Mekanis, biomekanik, dan EMG menanggapi pelatihan ekstensor lutut konsentris eksentrik jangka pendek pada manusia. J Kekuatan Cond Res, 25, 922-932.*