



## Profil Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Junior IBIK Club Merauke Pasca Pemberlakuan *New Normal* Pandemi Covid-19

Afif Khoirul Hidayat, Arifin Ika Nugroho, M. Fadli Dongoran, Jori Lahinda, Syamsudin  
 PJKR, FKIP, Universitas Musamus  
 e-mail: [afif@unmus.ac.id](mailto:afif@unmus.ac.id)

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima: April 2021  
 Disetujui: April 2021  
 Dipublikasikan April 2021

*Keywords: Kondisi, Fisik, Atlet,  
 Bulutangkis, Junior*

### Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan karena setelah diberlakukannya tatan kehidupan baru atau era *new normal* akibat mewabahnya virus covid-19, belum pernah dilakukan pemeriksaan tentang keadaan kondisi fisik atlet bulutangkis junior IBIK Club di Merauke. Penelitian ini adalah penelitian pertama yang mengukur kondisi fisik atlet bulutangkis junior IBIK Club setelah diberlakukannya *new normal* pandemi covid-19. Agar kondisi fisik atlet bulutangkis junior IBIK Club dapat tergambar secara baik, sistematis dan analitis, maka penelitian ini menggunakan studi deskriptif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis junior IBIK Club yang berjumlah sebanyak 31 orang, yang terdiri dari 18 atlet putra dan 13 atlet putri. Data diperoleh melalui proses tes dan pengukuran terhadap lima komponen biomotor yaitu, tinggi badan yang diukur dengan stadiometer, kekuatan otot lengan yang diukur dengan push up selama 60 detik, kelincahan yang diukur dengan tes shuttle run, daya ledak otot tungkai yang diukur dengan tes vertical jump, dan daya tahan aerobik yang diukur dengan tes multi stage. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 64 % atlet bulutangkis junior IBIK Club Merauke tidak dalam kondisi baik atau berkategori baik. Hal itu terjadi karena frekuensi, intensitas dan beban latihan yang dilakukan oleh para atlet cenderung diturunkan olah pelatih akibat virus covid-19.

### Abstract

*This research was carried out because after the enactment of a new life order or the new normal era due to the spread of the covid-19 virus, has never been done about the physical condition of the junior badminton athletes IBIK Club in Merauke. This research is the first research which measures the physical condition of junior badminton athletes IBIK Club after the new normal era of the covid-19 pandemic. with the aim of the physical condition of junior badminton athletes IBIK Club can be described in good, systematic and analitic, so this research uses a descriptive study the subjects used in this study were junior badminton athletes IBIK Club, totaling 31 people, consisting of 18 male athletes and 13 female athletes. The data is processed through a test and measurement process of the five biomotor components (1) height as measured by a stadiometer (2) arm muscle strength measured by push-ups for 60 seconds (3) agility as measured by the shuttle run test (4) the explosive power of the leg muscles as measured by the vertical jump test (5) aerobic endurance as measured by a multi-stage test. The results showed that the results of this study indicate that 64% of junior badminton athletes IBIK Club Merauke not in good condition or in good category. This happens because of the frequency, intensity and load of training done by athletes tends to be lowered by the coach, due to covid-19 virus*

© 2021 Universitas Musamus Merauke

## PENDAHULUAN

Pada masa pandemi *covid-19*, masyarakat Indonesia mulai sadar akan betapa pentingnya dampak olahraga bagi kesehatan, baik itu kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani. Banyak orang yang mulai mengubah kebiasaan dan pola hidupnya ke arah pola hidup sehat semenjak terjadi pandemi covid 19. Pemerintah juga mulai gencar mengkampanyekan supaya masyarakat dapat berolahraga secara teratur dan terstruktur guna meningkatkan daya tahan tubuh dan menghindari stres. (Saputra & Dahrial, 2020) mengungkapkan bahwa olahraga adalah suatu kegiatan aktivitas fisik yang bentuknya dapat berupa permainan rekreasi, pendidikan jasmani, pembinaan prestasi dan rehabilitasi. Melalui kegiatan olahraga yang baik dan benar, masyarakat Indonesia akan senantiasa terjaga kesehatan dan kebugarannya. (Kurniawan, 2019) menjelaskan bahwa bagi beberapa masyarakat tertentu olahraga bahkan dapat dijadikan sebagai ajang untuk meraih prestasi. Terdapat berbagai macam lini yang harus dimaksimalkan oleh seorang atlet agar mampu memperoleh prestasi maksimal dalam suatu cabang olahraga, diantaranya adalah keluarga, pendidikan formal, pendidikan nonformal, dan berbagai ajang pencarian bakat, yang semua itu dapat berlangsung sepanjang hayat (Herlina & Suherman, 2020). Proses pembinaan olahraga prestasi yang terorganisir dan terprogram secara baik mampu memberikan dampak yang luar biasa bagi diri pribadi seorang atlet, kelompok masyarakat, hingga bangsa dan negara di tingkat internasional.

Dalam ranah olahraga prestasi terdapat banyak faktor yang mampu mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi yang mampu di capai oleh seorang atlet. Diantaranya adalah pola pembinaan, sarana dan prasarana, motivasi dan daya juang yang dimiliki oleh atlet serta kualitas dan keuletan dari seorang pelatih. Dalam olahraga prestasi kemampuan seorang pelatih dalam mengelola proses pelatihan sangat mempengaruhi tingkat prestasi yang dicapai atletnya. Hal tersebut senada dengan (Syukri, Hermanzoni, Shin, & Setiawan, 2020) yang menyatakan bahwa sosok di balik layar dalam olahraga prestasi yang mampu mengangkat prestasi atlet hingga ke tingkat elit adalah pelatih, pelatih yang baik mampu melahirkan sebuah prestasi yang baik yang semuanya berasal dari proses pelatihan yang baik pula. Proses pengembangan olahraga prestasi dari cabang olahraga bulutangkis sebagian besar dimulai dari tingkatan klub, pusdiklat dan pelatnas. Salah satu klub bulutangkis yang membina atlet dari usia dini hingga dewasa di kabupaten merauke adalah IBIK Club, dengan total 35 atlet dengan rentang usia 5 – 60 tahun. Walaupun semua atlet bulutangkis di IBIK Club Merauke selalu aktif mengikuti berbagai macam pertandingan, namun fokus utama peningkatan prestasi hanya ditujukan kepada atlet junior saja, yaitu atlet dengan rentang usia 8-18 tahun, sedangkan untuk atlet usia 5-8 tahun hanya untuk pengenalan dan atlet usia 19-60 tahun hanya difokuskan merlaga di

kejuaraan tingkat lokal Papua.

Berdasarkan observasi yang dilakukan terhadap atlet junior IBIK Club Merauke, diperoleh gambaran informasi bahwa terdapat banyak kejuaraan yang selalu diikuti atlet bulutangkis junior IBIK Club di tiap tahunnya. Mulai dari kejuaraan tingkat lokal, antar kabupaten, antar provinsi, hingga kejuaraan-kejuaraan open nasional yang diselenggarakan di berbagai daerah di Indonesia seperti Jawa, Kalimantan, Sulawesi dan Sumatera. Berdasarkan hasil berbagai pertandingan yang diikuti olah atlet bulutangkis junior IBIK Club Merauke, penampilan para atlet cukup baik di tingkat kabupaten maupun provinsi yang dibuktikan dengan banyaknya medali yang mampu di raih olah para atlet junior IBIK Club di berbagai ajang kejuaraan, yaitu kejuaraan yang diselenggarakan di tingkat PBSI Merauke maupun PBSI Papua. Namun hal tersebut berbanding terbalik ketika mereka mengikuti berbagai kejuaraan bulutangkis open di luar Papua, yaitu tidak ada satupun atlet yang mampu memperoleh atau membawa pulang medali. Berdasarkan penuturan pelatih dan pengakuan para atlet yang diwawancarai, diperoleh penjelasan bahwa ketika menghadapi lawan atlet luar Papua, hampir semua atlet IBIK Club kehilangan point karena kesalahan sendiri. Saat melakukan pukulan *smash*, *shuttlecock* mudah sekali dikembalikan oleh lawan, namun ketika lawan melakukan *smash* atlet junior IBIK Club mengalami kesulitan dalam mengembalikan *shuttlecock*, sebagian besar *huttlecock* menyangkut di net atau bahkan dikembalikan secara tanggung sehingga dengan mudah di matikan lawan. Apabila terjadi *rubber game*, sebagian besar atlet junior bulutangkis IBIK Club mengalami kelelahan yang luar biasa sehingga kecepatan, kekuatan dan akurasi pukulan menurun drastis. Semua permasalahan tersebut mengarah pada rendahnya kualitas kondisi fisik yang dimiliki oleh para atlet junior bulutangkis IBIK Club, terlebih-lebih bila dibandingkan dengan atlet dari luar Papua (Hidayat, 2017).

Dalam cabang olahraga bulutangkis selain kualitas teknik, taktik dan mental, seorang atlet juga dituntut harus memiliki kualitas fisik baik (Sin, 2016). Kualitas fisik yang dalam Bahasa ilmiah ilmu keolahragaan disebut kondisi fisik, merupakan landasan yang harus di tingkatkan pertama kali sebelum peningkatan teknik, taktik dan mental yang mana semuanya harus direncanakan dalam sebuah pola pelatihan yang terstruktur dan terukur. Hal tersebut senada dengan apa yang dikemukakan oleh (Ismoko & Sukoco, 2013) yang menyatakan bahwa dalam olahraga prestasi, kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dan mendasar dalam proses latihan sebelum pengembangan teknik, taktik, strategi serta mental. Status kondisi fisik seorang atlet bulutangkis dapat mencapai puncaknya jika proses pembentukannya diawali dengan pengenalan pada usia dini, dan meningkat pada usia anak-anak, pemuda, remaja, dewasa, hingga dewasa. Proses peningkatan kondisi fisik dengan prinsip-prinsip dasar Latihan yang

Vol. 03 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs) 2021

benar dan dilakukan secara terus menerus dalam satu tahun penuh dapat membuat kondisi atlet selalu prima dan mampu menghadapi berbagai pertandingan dengan maksimal. Menurut (Afkar & Rosmaneli, 2019) menyatakan bahwa dikarenakan termasuk dalam unsur landasan, maka kondisi fisik yang baik menjadi syarat penting dalam penguasaan dan pengembangan keterampilan teknik, taktik, strategi dan mental. Keadaan kondisi fisik atlet yang baik akan sangat menunjang atlet tersebut menjalani proses latihan dan mampu dengan mudah beradaptasi dengan berbagai kondisi yang diciptakan pelatih untuk menempa kemampuannya (Edwarsyah, Hardiansyah, & Syampurma, 2017). Disamping kondisi fisik secara umum, dalam cabang olahraga bulutangkis memiliki karakteristik tertentu dalam hal penggunaan otot yang dominan dan tentu saja berbeda dengan cabang olahraga yang lain, sehingga pengukuran kondisi fisik dalam cabang olahraga bulutangkis berbeda dengan pengukuran kondisi fisik pada cabang olahraga yang lain.

(Maliki, Hadi, & Royana, 2017) menyatakan bahwa kondisi fisik khusus adalah keadaan fisik seorang atlet yang memiliki karakteristik tertentu dan sesuai dengan kebutuhan gerak cabang olahraga tertentu. Hal tersebut dikarenakan setiap cabang olahraga memiliki pola gerak yang unik dan berbeda dengan cabang olahraga yang lain sehingga seorang atlet harus memiliki kondisi fisik khusus, terlebih-lebih pada cabang olahraga bulutangkis. Menurut (Ardi & Rosmaneli, 2020) Kondisi fisik atlet khusus atlet junior cabang olahraga bulutangkis yang dimaksud antara lain: tinggi badan, kekuatan otot lengan, power tungkai, kelincihan dan daya tahan. Tidak dapat dipungkiri bahwa bentuk tubuh yang proporsional merupakan aspek yang signifikan bagi seorang atlet bulutangkis, dengan tinggi badan yang proporsional seorang atlet bulutangkis dapat dengan mudah menguasai berbagai macam teknik dan taktik permainan bulutangkis. Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik khusus dalam cabang olahraga bulutangkis yang cukup penting, terutama kekuatan otot lengan karena dengan seorang atlet bulutangkis dituntut untuk dapat mengayunkan raket secara cepat, tepat dan akurat, sehingga dengan kekuatan otot lengan yang baik seorang atlet bulutangkis dapat melakukan berbagai macam teknik pukulan bulutangkis dengan maksimal. *Power* atau sering juga disebut dengan daya ledak adalah suatu komponen kondisi fisik yang menggabungkan antara kecepatan dan kekuatan, dalam cabang olahraga bulutangkis *power* otot tungkai yang baik sangat dibutuhkan oleh atlet untuk melakukan berbagai macam pukulan *overhead* dengan tujuan mematikan permainan lawan. Kelincihan merupakan kemampuan mengubah arah secara cepat, tepat dan eksplosif, seorang atlet bulutangkis dituntut memiliki kelincihan yang baik karena harus mengejar *shuttlecock* yang bergerak sangat cepat.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka perlu dilakuakn sebuah penelitian yang

Vol. 03 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES) 2021

bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet bulutangkis junior IBIK Club Merauke pasca pemberlakuan *new normal* akibat pandemi *covid-19*. Penelitian ini sangat penting untuk dilakukan, karena sejak mewabahnya virus *covid-19*, belum pernah dilakukan pemeriksaan tentang keadaan kondisi fisik atlet bulutangkis junior IBIK Club di Merauke. Data yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian pelatih, orang tua, pengurus klub, pengurus PBSI dan pada pemerhati olahraga bulutangkis untuk menciptakan berbagai bentuk metode latihan yang sesuai dengan situasi kondisi era *new normal* pandemi *covid-19*.

## **METODE**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang berusaha mengetahui keadaan profil kondisi fisik atlet junior bulutangkis IBIK Club Kabupaten Merauke dengan mengambil kesimpulan-kesimpulan secara umum. Adapun metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *survey* dalam bentuk tes dan pengukuran. (Suharsimi, 2012) menjelaskan bahwa metode survei adalah bentuk penelitian dengan tujuan untuk mengumpulkan informasi terhadap status gejala yang terjadi pada waktu penelitian atau pengambilan data berlangsung, informasi yang didapatkan dalam penelitian *survey* dapat berasal dari seluruh atau sebagian populasi.

(Sugiyono, 2017) menyatakan bahwa populasi merupakan generalisasi subjek atau objek penelitian yang memiliki kualitas, kuantitas, dan karakteristik khusus dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet junior bulutangkis IBIK Club Kabupaten Merauke yang berjumlah 31 atlet yang terdiri dari 18 atlet putra dan 13 atlet putri. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. (Suharsimi, 2012) menyatakan bahwa sampel merupakan bagian atau wakil subjek penelitian. Salah satu sampling yang banyak digunakan untuk subjek yang jumlahnya terbatas adalah total sampling, yaitu menjadikan semua atlet junior bulutangkis IBIK Club Kabupaten Merauke yang berjumlah 31 atlet yang terdiri dari 18 atlet putra dan 13 atlet putri menjadi sampel penelitian.

Dalam penelitian ini terdapat lima variabel yang diteliti, yaitu adalah: (1) tinggi badan yaitu jarak antara telapak kaki dan kepala, data tinggi badan diperoleh dari hasil proses pengukuran dari telapak kaki hingga kepala secara maksimal. Pada umumnya pengukuran tinggi badan menggunakan alat ukur yang diberi nama stadiometer, dengan tata cara sebagai berikut: stadiometer diletakkan pada dinding, selanjutnya atlet bulutangkis berdiri dekat dinding dengan pandangan lurus ke depan, sikap tubuh tegap, dan kedua telapak kaki rapat.

Waktu yang paling bagus untuk melakukan pengukuran tinggi badan adalah pagi hari, karena kondisi tubuh masih sangat segar dengan otot-otot yang belum kendur karena kelelahan. (2) kekuatan otot lengan yaitu kemampuan otot-otot lengan untuk menahan beban ketika melakukan berbagai macam gerak. Dalam penelitian ini kekuatan otot lengan diperoleh dari hasil dari pengukuran *push up* selama 60 detik. (3) kelincahan yaitu kemampuan atlet untuk merubah arah pergerakan tubuhnya dengan cepat dan tepat, kelincahan sejatinya adalah gabungan antara unsur daya ledak dengan kelentukan. Dalam penelitian ini kelincahan diukur dengan tes lari bolak balik atau sering juga disebut dengan *shuttle run test* sebanyak empat kali. (4) daya ledak otot tungkai yaitu kemampuan otot tungkai untuk menahan suatu beban kerja dalam waktu sesingkat-singkatnya, atau dengan kata lain daya ledak otot tungkai adalah gabungan antara kekuatan dengan kecepatan gerakan. Dalam penelitian ini kekuatan otot tungkai diukur dengan *vertical jump* atau tes lompat tegak dengan satuan cm. (5) daya tahan aerobik yaitu kemampuan atlet untuk secara terus menerus melakukan beban kerja dalam durasi waktu yang lama, dalam penelitian ini daya tahan *aerobic* atlet bulutangkis junior IBIK Club diukur dengan tes *multi stage* atau tes multi tahap dengan satuan ukur ml/kg/min.

Penelitian ini tergolong dalam jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi fisik atlet bulutangkis junior IBIK Club setelah diberlakukannya *new normal* akibat mewabahnya virus covid-19. Teknik analisis yang diterapkan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan penyimpulan data menggunakan Teknik analisis deskriptif. Dalam penelitian ini data kondisi fisik atlet bulutangkis junior IBIK Club diperoleh melalui serangkaian proses tes dan pengukuran dengan satuan ukur yang berbeda-beda. Agar satuan ukur dari data penelitian ini menjadi sama maka, semua data dikonversi menggunakan rumus *t-score*. Setelah satuan ukur data sama, maka Langkah selanjutnya adalah mengkatagorikan data menjadi lima kelompok kategori yaitu baik sekali, naik, sedang, kurang dan kurang sekali. Acuan lima Batasan norma kondisi fisik tersebut diadopsi dari rumus norma skor ideal dari (Azwar, 2016).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data profil kondisi fisik atlet bulutangkis junior IBIK Club pasca pemberlakuan *new normal* pandemi covid-19 terdiri dari lima item kemampuan biomotor yaitu tinggi badan, kekuatan otot lengan, kelincahan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan aerobik. Dalam penelitian ini data dari kelima item kemampuan biomotor tersebut, kemudian digabungkan dan disimpulkan menjadi satu kesatuan variabel yaitu variabel kondisi fisik. Sebelum data hasil penelitian dideskripsikan dalam bentuk norma-norma, data akan dipaparkan dalam bentuk

deskripsi data sederhana yaitu dalam bentuk: rata-rata (*mean*), nilai tengah (*median*), nilai yang sering muncul (*modus*) dan simpangan baku (standar deviasi). Setelah data dipaparkan dalam table norma, maka langkah selanjutnya adalah mendeskripsikan data tersebut dalam diagram batang agar pembaca lebih mudah dalam memahami pola data yang ada.

Dalam penelitian ini profil kondisi fisik atlet bulutangkis junior IBIK Club antara atlet perempuan dan atlet laki-laki tidak dapat digabung, hal tersebut dikarenakan norma dan standar pengukuran antara atlet atlet perempuan dan atlet laki-laki berbeda, sehingga pemaparan datanya pun juga harus dipisah. Berikut adalah paparan data profil kondisi fisik atlet bulutangkis junior IBIK Club pasca pemberlakuan new normal pandemi *covid-19*.

Berkut adalah pemaparan data lima komponen biomotor atlet putri, yaitu tinggi badan, kekuatan otot lengan, kelincahan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan aerobik yang telah di konversi kedalam *t-score* pada atlet putri bulutangkis junior IBIK Club:

Tabel 1. Data Nilai Kemampuan Biomotor Atlet Putri Bulutangkis Junior IBIK Club

No	Biomotor	Mean	Median	Modus	Standar Deviasi
1	Tinggi Badan	51,57	49,21	46,91	6,89
2	Kekuatan Otot Lengan	55,19	57,95	55,09	10,70
3	Kelincahan	50,33	51,43	33,49	8,87
4	Daya Ledak Otot Tungkai	48,62	45,07	39,37	8,40
5	Daya Tahan Aerobik	52,30	52,03	39,22	7,62

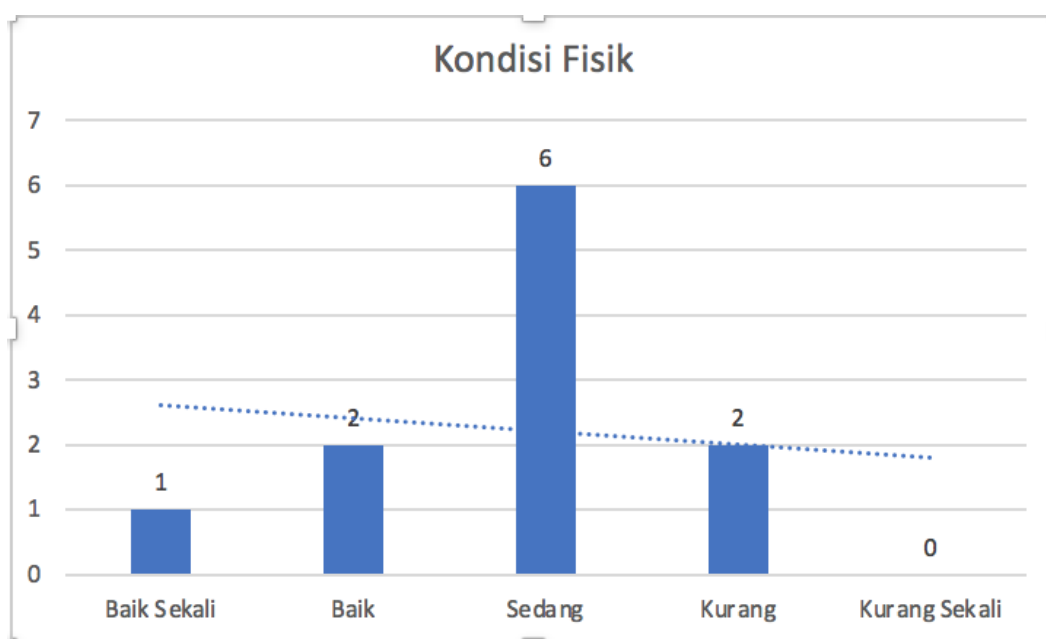
Kelima data komponen biomotor di atas yang telah terkonversi dalam *t-score* kemudian dijumlahkan dan dibagi sebanyak jumlah komponen biomotor yang ada. Hasil dari penggabungan komponen biomotor tersebut selanjutnya dimasukkan kedalam tabel kategori tingkat kualitas kondisi fisik atlet putri bulutangkis junior IBIK Club di bawah ini:

Tabel 2. Data Kondisi Fisik Atlet Putri Bulutangkis Junior IBIK Club

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	1	7,7 %
2	$55 \leq X < 65$	Baik	2	15,4 %
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	6	61,5 %
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	2	15,4 %
5	$X \leq 35$	Kurang Sekali	0	0 %
Total			13	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat 1 atlet putri bulutangkis junior IBIK Club yang memiliki kondisi fisik masuk dalam kategori baik sekali, terdapat 2 atlet putri bulutangkis junior IBIK Club yang memiliki kondisi fisik masuk dalam kategori baik,

terdapat 6 atlet putri bulutangkis junior IBIK Club yang memiliki kondisi fisik masuk dalam kategori sedang, terdapat 2 atlet putri bulutangkis junior IBIK Club yang memiliki kondisi fisik masuk dalam kategori kurang dan tidak ada atlet putri bulutangkis junior IBIK Club yang memiliki kondisi fisik masuk dalam kategori kurang sekali. Selanjutnya untuk memudahkan pembaca dalam memahami pola profil atlet putri bulutangkis junior IBIK Club, maka data dalam tabel di atas perlu dipaparkan dalam bentuk diagram, berikut adalah pemaparan data profil atlet putri bulutangkis junior IBIK Club dalam bentuk diagram batang:



Gambar 2. Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putri Bulutangkis Junior IBIK Club

Pada gambar di atas terlihat bahwa masing-masing atlet putri bulutangkis junior IBIK Club memiliki kondisi fisik yang berbeda antara satu dan lainnya. Langkah selanjutnya setelah pemaparan data tentang profil atlet putri bulutangkis junior IBIK Club adalah pemaparan data profil atlet putra bulutangkis junior IBIK Club. Berikut adalah pemaparan data lima komponen biomotor atlet putra bulutangkis junior IBIK Club, yaitu tinggi badan, kekuatan otot lengan, kelincihan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan aerobik yang telah di konversi kedalam *t-score* pada atlet putra bulutangkis junior IBIK Club.

Tabel 3. Data Nilai Kemampuan Biomotor Atlet Putra Bulutangkis Junior IBIK Club

No	Biomotor	Mean	Median	Modus	Standar Deviasi
1	Tinggi Badan	48,87	48,06	30,81	11,81



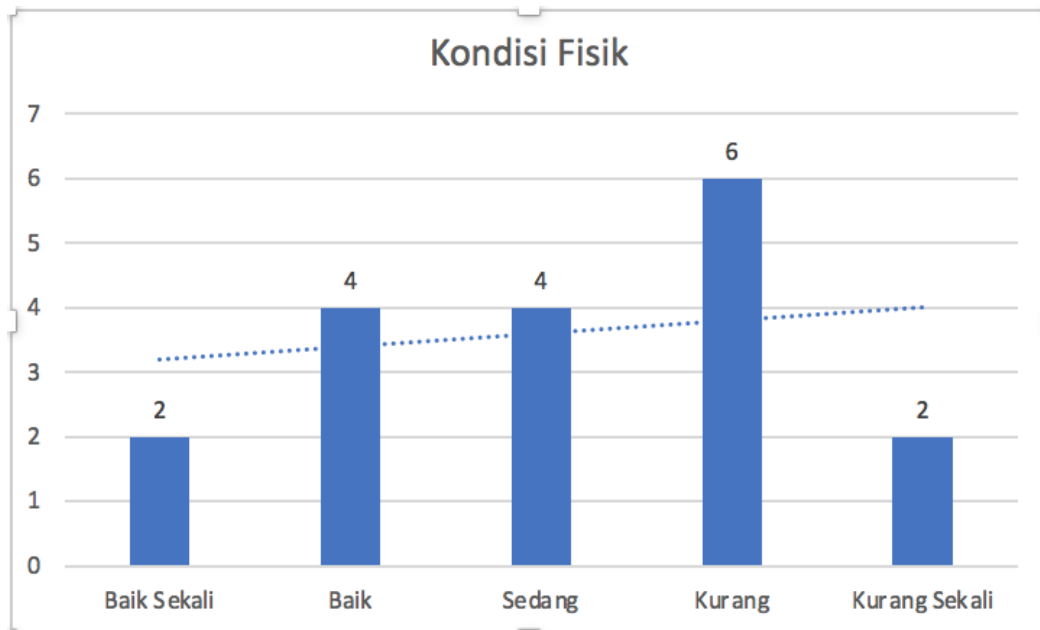
2	Kekuatan Otot Lengan	46,24	45,05	45,05	7,74
3	Kelincahan	49,75	52,82	52,82	10,99
4	Daya Ledak Otot Tungkai	48,79	49,07	37,60	9,42
5	Daya Tahan Aerobik	50,99	46,87	39,37	11,14

Kelima data komponen biomotor di atas yang telah terkonversi dalam *t-score* kemudian dijumlahkan dan dibagi sebanyak jumlah komponen biomotor yang ada. Hasil dari penggabungan komponen biomotor tersebut selanjutnya dimasukkan ke dalam tabel kategori tingkat kualitas kondisi fisik atlet putra bulutangkis junior IBIK Club di bawah ini:

Tabel 4. Data Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis Junior IBIK Club

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	2	7,7 %
2	$55 \leq X < 65$	Baik	4	15,4 %
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	4	61,5 %
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	6	15,4 %
5	$X \leq 35$	Kurang Sekali	2	0 %
Total			18	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat 1 atlet putra bulutangkis junior IBIK Club yang memiliki kondisi fisik masuk dalam kategori baik sekali, terdapat 2 atlet putra bulutangkis junior IBIK Club yang memiliki kondisi fisik masuk dalam kategori baik, terdapat 4 atlet putra bulutangkis junior IBIK Club yang memiliki kondisi fisik masuk dalam kategori baik, terdapat 4 atlet putra bulutangkis junior IBIK Club yang memiliki kondisi fisik masuk dalam sedang, terdapat 6 atlet putra bulutangkis junior IBIK Club yang memiliki kondisi fisik masuk dalam kurang, dan terdapat 2 atlet putra bulutangkis junior IBIK Club yang memiliki kondisi fisik masuk dalam kategori kurang sekali. Selanjutnya untuk memudahkan pembaca dalam memahami pola profil atlet putra bulutangkis junior IBIK Club, maka data dalam tabel di atas perlu dipaparkan dalam bentuk diagram, berikut adalah pemaparan data profil atlet putra bulutangkis junior IBIK Club dalam bentuk diagram batang:



Gambar 2. Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis Junior IBIK Club

Suatu kondisi fisik atlet bulutangkis dapat mencapai titik maksimal jika melakukan latihan dengan intensitas, frekuensi, dan beban yang tepat dan dilakukan secara terus menerus serta kontinyu. Dalam kondisi era *new normal* pandemi *covid-19*, banyak metode latihan yang tidak dapat diterapkan 100% karena bertentangan dengan prinsip era *new normal* pandemi *covid-19*. Dalam penelitian ini dikaji bagaimana kondisi fisik atlet bulutangkis junior IBIK Club Merauke pasca diberlakukannya *new normal* pandemi *covid-19*, yaitu dengan mengukur lima komponen biomotor yang terkait langsung dengan status kondisi fisik atlet bulutangkis. Lima komponen biomotor tersebut antara lain adalah tinggi badan, kekuatan otot lengan, kelincahan, daya tahan otot tungkai, dan daya tahan aerobik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 64 % atlet bulutangkis junior IBIK Club Merauke tidak dalam kondisi atau kategori baik. Ditinjau dari statusnya yang merupakan atlet bulutangkis yang dituntut untuk dapat berprestasi dalam berbagai ajang kejuaraan, tentunya paparan data ini dapat menjadi bahan diskusi bersama karena tergolong dalam situasi yang cukup memprihatinkan. Terlepas situasi yang memang sedang diberlakukannya era *new normal* akibat mewabahnya virus *covid-19*, seorang pelatih, atlet, pengurus dan semua *stake holder* yang berkait dengan cabang olahraga bulutangkis harus tau kondisi yang sebenarnya terjadi, termasuk data kondisi fisik yang ternyata menurun deratis.

Apabila dikaji secara seksama, terdapat berbagai macam faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet bulutangkis. Faktor-faktor yang menjadi acuan dalam proses peningkatan kondisi fisik seorang atlet bulutangkis diantaranya adalah pola makan, istirahat

dan aktivitas fisik. Dalam penelitian ini yang dimaksud aktivitas fisik adalah latihan bulutangkis yang dilakukan secara bertahap dan kontinyu untuk meningkatkan fungsi komponen-komponen biomotor dalam tubuh seorang atlet (Anugrah, 2019). Kondisi fisik yang baik merupakan suatu aspek penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet bulutangkis. Hal tersebut dikarenakan agar dapat mencapai target prestasi yang dibebankan kepadanya, seorang atlet bulutangkis harus selalu memenangi semua pertandingan yang dijalani, dimana untuk memenangi sebuah pertandingan mereka harus dapat mengejar *shuttlecock* yang bergerak begitu cepat. Kemenangan dalam pertandingan bulutangkis dapat diraih hanya jika atlet tersebut memiliki keunggulan dari segi fisik, taktik dan menal dari atlet lawannya, dan jika ketiga hal tersebut tidak dikembangkan dengan baik, niscaya lawannya lah yang justru akan memenangkan pertandingan tersebut.

Terdapat berbagai macam bentuk latihan yang dapat dilakukan oleh seorang atlet bulutangkis untuk dapat meningkatkan status kondisi fisiknya. Latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang baik akan dapat meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh seorang atlet secara maksimal (Trisnowiyanto, 2016). Jenis latihan aeraobik merupakan salah satu jenis latihan yang sangat baik untuk meningkatkan status kondisi fisik atlet bulutangkis. Melalui latihan aeraobik yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan maka akan dapat meningkatkan kualitas aliran darah yang secara langsung akan mempercepat proses metabolisme dalam tubuh, sehingga proses pemulihan terhadap kelelahan yang dialami oleh seorang atlet menjadi semakin cepat. (Dharma & Boy, 2019) menjelaskan bahwa latihan aeraoik memiliki manfaat yang sangat besar terhadap jantung, paru dan otot atlet. Pada saat atlet bulutangkis melakukan gerakan dalam kategori *aerobic*, terjadi peningkatan jumlah oksigen yang diserap olah paru-paru sehingga secara langsung jumlah oksigen yang berada pada jantung dan pembuluh darah juga meningkat, jumlah oksigen yang begitu besar pada paru-paru, jantung dan otot menyebabkan organ-organ tersebut dapat bekerja secara maksimal, baik dari segi elastisitas maupun dari segi kekuatannya. Meningkatnya kemampuan paru-paru, jantung dan otot maka secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas pemenuhan kebutuhan biologis yang harus dipenuhi dalam tubuh atlet saat melakukan gerakan-gerakan bulutangkis.

Pada kondisi *new normal* pandemi *covid-19* seorang pelatih dan atlet harus dapat segera beradaptasi dengan situasi yang ada. Perinsip-prinsip latihan seperti sistematis, berkelanjutan, dan berlebih tetap harus dipertahankan, walaupun proses pelaksanaannya tetap harus sesuai dengan kaidah protokol kesehatan. Banyak hal-hal yang dapat diubah oleh seorang pelatih bulutangkis dalam menyampaikan latihannya, seperti metode, bentuk dan alat latihannya,

namun prinsip sistematis, berkelanjutan, dan berlebih harus tetap dipertahankan. Prinsip sistematis adalah runtutnya latihan dilakukan mulai dari pemanasan, inti dan pendinginan, prinsip berkelanjutan adalah latihan yang dilakukan harus dilakukan dengan frekuensi yang teratur, dan prinsip berlebih adalah proses latihan harus meningkat bebannya pada setiap jenjang. Pada kondisi era *new normal* pandemi *covid-19*, kesulitan yang paling besar adalah penerapan prinsip beban berlebih, hal itu dikarenakan banyak orang tua yang melarang anaknya datang latihan karena takut tertular penyakit ketika tubuh mereka mengalami kekelelahan yang sangat tinggi. Dalam mengatasi permasalahan tersebut seorang pelatih haruslah extra hati-hati dan selalu mengukur perkembangan kondisi fisik atlet-atletnya, sehingga tingkat beban latihan yang diberikan dapat banar-benar terukur, sehingga walaupun atlet bulutangkis junior mengalami kelelahan, mereka tetap bisa menangkal penyakit yang masuk dalam tubuhnya. Hal tersebut dikarenakan dengan prinsip latihan yang benar akan dapat menghasilkan dampak yang positif terhadap tubuh atlet (Lumintuarso, 2011).

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini belum sempurna dan masih perlu berbagai penelitian lanjutan untuk menyempurnakan penelitian ini. Dalam penelitian ini masih banyak factor yang belum sempat dikaji, seperti motivasi atlet untuk berlatih, perhatian orang tua terhadap proses latihan bulutangkis, dan asupan gizi yang setiap hari dikonsumsi oleh atlet bulutangkis junior IBIK Club Merauke. Walaupun masih sangat terbatas namun data dalam penelitian ini sudah cukup untuk menjadi dasar penelitian kajian pelatih, orang tua, pengurus klub, pengurus PBSI dan pada pemerhati olahraga bulutangkis IBIK Club untuk Bersama-sama menciptakan kondisi latihan yang sesuai dengan kaidah tatanan baru atau era *new normal* pandemi *covid-19*, namun kualitas output yang di hasilkan hampir setara dengan latihan pada kondisi normal.

## **PENUTUP**

Penelitian ini adalah penelitian pertama yang ditujukan untuk mengetahui profil kondisi fisisik atlet bulutangkis junior IBIK Club Merauke pasca diberlakukannya *new normal* pandemi *covid-19*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet bulutangkis junior IBIK Club Merauke masuk dalam kategori kurang. Hal itu terjadi karena frekuensi, intensitas dan beban latihan yang dilakukan oleh para atlet cenderung diturunkan oleh pelatih. Selain dikarenakan bentuk latihan bulutangkis harus diubah dan diadaptasikan pada aturan-aturan *new normal* pandemi *covid-19*, pelatih juga khawatir jika memberi latihan bulutangkis seperti kondisi normal sebelum pandemi *covid-19* maka banyak orang tua yang melarang anaknya datang latihan karena takut tertular penyakit ketika tubuh mereka mengalami kekelelahan yang

sangat tinggi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian awal agar tercipta berbagai macam metode latihan baru yang sesuai dengan kaidah era *new normal* pandemi *covid-19* namun tetap memiliki pengaruh yang sama baiknya dengan metode latihan sebelum diterapkannya era *new normal* pandemi *covid-19*, yaitu latihan yang tetap mengindahkan prinsip sistematis, berkelanjutan, dan berlebihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afkhar, S., & Rosmaneli. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(8), 28–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i1>
- Anugrah. (2019). Perbedaan Pengaruh Komponen Biomotor Ditinjau Dari Golongan Darah Atlet Bola Voli Sma Negeri 26 Kab. Bone. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 1–13.
- Ardi, D. M., & Rosmaneli. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(10), 25–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1>
- Azwar, S. (2016). *Sikap manusia: teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dharma, U. S., & Boy, E. (2019). Peranan Latihan Aerobik dan Gerakan Salat terhadap Kebugaran Jantung dan Paru Lansia. *Jurnal Magna Medica*, 6(2), 122–129. [https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.122-129](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.122-129)
- Edwarsyah, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri PadangNo Title. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1–10.
- Herlina, & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.
- Hidayat, A. K. (2017). Survei durasi waktu yang dibutuhkan atlet junior bulutangkis papua dalam menyelesaikan suatu pertandingan bulutangkis. *Jurnal Sporta Sainatika*, 2(1), 189–206.
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap Power Tungkai. *Journal Keolahragaan*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>
- Kurniawan, I. (2019). *Peta Konsep Materi Renang*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Lumintuarso, R. (2011). *Peralatan Olahraga Anak Untuk Pengembangan Multilateral*. Yogyakarta: Sinar Offset Yogyakarta.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jurnal Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jo.v2i1>
- Saputra, A., & Dahrial. (2020). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Kemampuan Pukulan Backhand Pada Atlit Club PTMSI. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 7(2), 109–127. <https://doi.org/https://doi.org/10.32520/joi.v4i1>
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 61–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo76019>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syukri, R., Hermanzoni, Shin, T. H., & Setiawan, Y. (2020). Hubungan Motivasi Berprestasi

- Dan Emosional Terhadap Keterampilan Bermain Atlit Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1157–1171. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.663>
- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.37341/jkf.v1i2.85>