
Kualitas Fisik Pemain Gatra Semarang U15 Putera Tahun 2019

Suratman^{a,b,*}

^aProgram Studi Pendidikan Matematika, FKIP, Universitas Islam Malang, Jalan Mayjen Haryono 193 Malang 65144, Jawa Timur, Indonesia

^bUniversitas Negeri Semarang, Gedung F1 Lt.3 Kampus Sekaran Gunungpati, Kota Semarang, 50229, Indonesia

*Alamat Surel: suratman@mail.unnes.ac.id

Abstrak

Prestasi rendah para pemain Gatra Semarang menimbulkan dugaan ada masalah pada kualitas. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif untuk mendeskripsikan kualitas fisik para pemain Gatra Semarang tahun 2019. Populasi sekaligus sampel penelitian berjumlah 9 pemain putra usia dibawah 15 tahun. Variabel penelitian ini adalah kualitas Fisik pemain Gatra Semarang tahun 2019. Pengambilan data menggunakan instrument fisik (tes Vertical jump, 2) Courtyard agility, 3) Skipping rope, 4) Sit up, 5) Push up, 6) Beep test). Hasil penelitian menunjukkan, kualitas fisik sangat baik 0, baik 3, sedang 3, kurang 2 dan sangat kurang 1 pemain. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa rata rata kualitas fisik para pemain Gatra Semarang U15 putra pada taraf sedang. Kepada para pemain disarankan untuk latihan fisik yang cukup agar kualitas sebagai peman bulutangkis dapat meningkat menjadi sangat baik.

Kata kunci:

Kualitas fisik, pemain bulutangkis, U15

© 2019 Dipublikasikan oleh Universitas Negeri Semarang

1. Pendahuluan

Bulutangkis adalah permainan yang dilakukan dari sisi ke sisi lapangan yang dipisahkan dengan jaring, menggunakan raket dan shuttlecock. Dimulai dengan service dan diakhiri dengan sejumlah angka menurut aturan yang dipakai. Menjadi pemain bulutangkis profesional adalah harapan setiap atlet pemula bulutangkis. Untuk berprestasi yang tinggi, seorang pemain bulutangkis mencapainya melalui latihan-latihan. Menurut M. Sajoto (1995 : 7-8) bahwa olahragawan harus memiliki empat keterampilan pokok, yaitu: 1) pembinaan teknik (technical build-up); 2) pembinaan fisik (physical build-up); 3) pengembangan mental (mental build-up); 4) kematangan juara. Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat diperoleh dengan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan. Suharno HP (1985:24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Sehubungan dengan hal tersebut perlu pembinaan yang baik pada cabang agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya.

Pembinaan teknik meliputi latihan-latihan menguasai teknik dasar, teknik pukulan, dan pola pukulan. **Teknik dasar** meliputi: 1) Cara memegang raket; 2) Gerakan pergelangan tangan; 3) Gerakan melangkah kaki atau footwork; 4) Pemusatan pikiran atau konsentrasi (Tohar, 1992:34-40). **Pembinaan teknik pukulan** meliputi latihan: 1) Pukulan service; 2) Pukulan lob atau clear; 3) Pukulan dropshot; 4) Pukulan smash; 5) Pukulan drive atau mendarat; dan 6) Pukulan pengembalian service atau return service (Tohar, 1992:40-67). Sedangkan pembinaan pola pukulan meliputi pola menyerang dan bertahan.

To cite this article:

Suratman. (2019). Kualitas Fisik Pemain Gatra Semarang U15 Putera Tahun 2019. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*

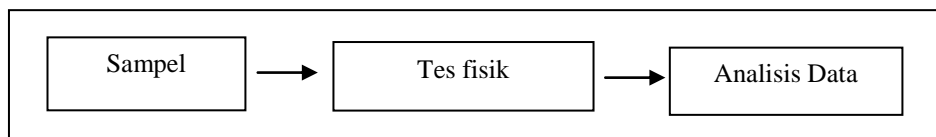
Pembinaan fisik meliputi: 1) Kekuatan (strength); 2) Daya tahan (endurance); 3) Daya otot (musculus power); 4) Kecepatan (speed); 5) Daya lentur (flexibility); 6) Kelincahan (agility); 7) Koordinasi (coordination); 8) Keseimbangan (balance); 9) Ketepatan (accuracy); 10) Reaksi (reaction). M. Sajoto, (1995:8-10)

Gatra Semarang adalah sebuah klub bulutangkis (PB) yang usianya belum terlalu tua tetapi dihuni oleh pemain pemain yang memiliki potensi besar untuk berkembang. Mereka itu adalah para pemain putra U15. Selama ini mereka kurang berprestasi dan diduga mereka kalah kualitas sehingga mereka kalah bersaing dengan rekan rekan dari klub lain di Kota Semarang

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode deskriptif yaitu pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat untuk menggambarkan obyek atau subyek yang diteliti sesuai dengan apa adanya (Best, 1982:119). Untuk memperoleh data penelitian dilakukan “one-shot case study”, untuk mengetahui informasi tentang atlet bulutangkis dengan cara tes secara langsung mengenai kualitas teknik dan fisik mereka.

Desain penelitian :



Gambar 1. Desain penelitian “one-shot case study”

Sumber : Suharsimi Arikunto (2010:122)

Variable dalam penelitian adalah kualitas fisik pemain PB Gatra Semarang tahun 2019. Populasi penelitian adalah para pemain bulutangkis putra U15 PB Gatra Semarang tahun 2019 dengan syarat; 1). Pemain PB Gatra Semarang tahun 2019 putra, berusia dibawah 15 tahun, sehat dan hadir dalam penelitian dan dapat 9 pemain, sampel penelitian 9 pemain diambil dengan teknik total sampling sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Langkah langkah pengumpulan datanya meliputi tes: 1) Vertical jump; 2) Courtyard agility; 3) Skiping rope; 4) Sit up; 5) Push up; 6) Beep test. Instrumen yang digunakan adalah instrumen baku dari PBSI yaitu: 1) tes Vertical jump; 2) Court agility; 3) Skiping rope; 4) Sit up; 5) Push up; 6) Beep test. Analisa data menggunakan statistik deskriptif yaitu cara meneliti status kelompok manusia, suatu objek, kondisi, sistem pemikiran atau peristiwa masa sekarang.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil pengukuran kualitas fisik antara lain: 1) Tes Vertical jump; 2) Court agility; 3) Skiping rope; 4) Sit up; 5) Push up; 6) Beep test pemain PB Gatra Semarang tahun 2019 disajikan pada tabel 1

Tabel. 1 Deskripsi Data Tes Kualitas Fisik Pemain Gatra Semarang Tahun 2019

NO	NAMA	c.y agility	v jump	sit up	push up	skip ing rope	bleep test	skor total	t score
1	Vicko Mahogra	13.44	53	62	34	89	42,1	251,44	63,67
2	Zidan Oxchel	14,12	40	52	19	69	44,2	194,12	49,07
3	Mahimsa Sunnyl	13.16	55	56	35	9	48,5	168,16	42,46
4	Abitama	14.30	45	59	17	38	37,8	173,30	43,77
5	Al Ghani	14.51	42	65	48	15	36,4	184,51	46,62
6	Affif	15.21	38	51	18	62	41,8	184,21	46,65
7	Haikal Ibnuusina	14.36	42	59	17	7	31,5	139,36	35,12
8	Satria Sidan	13.57	50	67	29	93	43	252,57	63,96
9	Farid Maulid	13.26	48	51	30	90	43	232,26	58,78

Sumber: Data Penelitian

Tabel. 2 Deskripsi statistik variabel teknik dan fisik pemain Gatra Semarang tahun 2019

No	Instrumen	N	Min.	Mak	Mean	Std Deviasi	Variance
1	Physical group	9	35,12	63,96	50,01	9,42	99,93

Sumber: Data Penelitian

Tabel. 3 Kualitas fisik Pemain PB Gatra Semarang tahun 2019

No	Nama	Fisik	Kualitas	Penyebaran
1	Vicko Mahogra	63,67	Baik	54,72 – 64,13
2	Zidan Oxchel	49,07	Sedang	45,30 – 54,71
3	Mahimsa Sunnyl	42,46	Kurang	35,88 – 45,29
4	Abitama	43,77	Kurang	35,88 – 45,29
5	Al Ghani	46,62	Sedang	54,72 – 64,13
6	Affif	46,65	Sedang	54,72 – 64,13
7	Haikal Ibnuusina	35,12	Sangat Kurang	≤ 35,87
8	Satria Sidan	63,96	Baik	54,72 – 64,13
9	Farid Maulid	58,78	Baik	54,72 – 64,13

Sumber: Data Penelitian

Dari deskripsi statistik kualitas fisik, diperoleh data; 1) N 9; 2) Mean 50,01; 3) Standar Deviasi 9,42; dan 4). variencenya ialah 99,93; 5) Dispersi atau penyebaran kualitas teknik 9 pemain adalah 35,12 - 63,96. Dari tabel 4 ditemukan: a) Kualitas fisik Sangat Baik 0; b) Baik 3; c) Sedang 3; d). Kurang 2; e) Sangat kurang 1 pemain. Bila digambarkan dalam diagram, hasilnya seperti berikut ini :



Sumber: Data Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemain Gatra Semarang tahun 2019 yang memiliki fisik baik dan sedang jumlahnya sama, sedangkan yang kurang sampai sangat kurang jumlahnya lebih sedikit. Tidak ada pemain yang memiliki kualitas fisik yang sangat baik. Hal ini dimungkinkan latihan fisik yang belum menggunakan program dan target. Hal ini dapat dibenarkan, mengingat usia pemain dibawah 15 tahun tidak baik bila mendapat porsi latihan fisik yang berat mengingat mereka dalam masa pertumbuhan.

4. Simpulan

Hasil penelitian menyimpulkan; kualitas fisik pemain Gatra Semarang tahun 2019 yang dalam kualitas baik sebanyak 3 pemain, kualitas sedang 3 pemain, kualitas kurang 2 pemain, dan kualitas sangat kurang 1 pemain.

Kepada para pemain Gatra Semarang tahun 2019, disarankan melakukan latihan fisik agar kualitas fisik dapat mencapai kualitas sangat baik.

Daftar Pustaka

- Alcock, A., & Cable, N. T. (2009). A comparison of singles and doubles badminton: heart rate response, player profiles and game characteristics. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(2), 228–237. Published online: 03 Apr 2017. doi:10.1080/24748668.2009.11868479
- Bill Cheuk Long Chan. 2019. Wellbeing and personality through sports: A qualitative study of older badminton players in two cultures. *Journal Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*.<https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1606850>
- Faber, I. R., Bustin, P. M. J., Oosterveld, F. G. J., Elferink-Gemser, M. T., & Nijhuis-Van der Sanden, M. W. G. (2015). Assessing personal talent determinants in young racquet sport players: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 34(5), 395–410. doi:10.1080/02640414.2015.1061201
- Gawin, W., Beyer, C., & Seidler, M. (2015). A competition analysis of the single and double disciplines in world-class badminton. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(3), 997–1006. doi:10.1080/24748668.2015.11868846
- Gawin, W., Beyer, C., Hasse, H., & Büsch, D. (2013). How to attack the service: an empirical contribution to rally opening in world-class badminton doubles. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(3), 860–871. doi:10.1080/24748668.2013.11868694
- Javier Abian-Vicen, et al. 2013. Temporal And Notational Comparison Of Badminton Matches Between Men's Singles And Women's Singles. , *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13:2, 310-320. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868650>
- João Guilherme Cren Chiminazzo, Júlia Barreira, Leandro S. M. Luz, William C. Saraiva & Josué T. Cayres. 2018. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Volume 18, 2018 - Issue 2. Published Online: 27 Apr 2018. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1463785>

- Júlia Barreira, 2016. Analysis of point difference established by winners and losers in games of badminton. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. Published online: 03 Apr 2017. <https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868916>
- Júlia Barreira, João Guilherme Cren Chiminazzo & Paula Teixeira Fernandes. 2017. Analysis of point difference established by winners and losers in games of badminton. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Volume 16, 2016 - Issue 2. <https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868916>
- Sakurai, S., & Ohtsuki, T. (2000). Muscle activity and accuracy of performance of the smash stroke in badminton with reference to skill and practice. *Journal of Sports Sciences*, 18(11), 901–914. doi:10.1080/026404100750017832