

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bulu Tangkis Usia 10-12 Tahun di PB Ganesha Kota Batu

Enrico Rendra Pratama Putra¹, Fahrial Amiq²

^{1,2}Universitas Negeri Malang

Alamat: Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

* Korespondensi penulis: fahrial.amiq.fik@um.ac.id

Abstract. *One of the needs of every person is physical fitness. A good physical fitness condition is able to strengthen the physique that can support effectively and efficiently and reduce excessive fatigue. The purpose of this study is to examine the level of physical fitness of badminton players PB Ganesha Batu City. Data was collected through a survey design with descriptive quantitative. The subjects used were PB Ganesha badminton players Batu City. The instruments applied were the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) 10-12 years and observation as a non-test instrument. Data analysis applied descriptive statistics. The results of the analysis of the physical fitness level of badminton players aged 10-12 years PB Ganesha Kota Batu, namely a total of 20 badminton players, there are 9 players in the good category with a percentage of 45% and 11 badminton players in the medium category with a percentage of 55%. In conclusion, the level of physical fitness of badminton players PB Ganesha Batu City at the age of 10-12 years is categorized as moderate, so the advice given is that badminton players are more motivated to improve physical fitness.*

Keywords: *Physical Fitness; Badminton; PB Ganesha Batu*

Abstrak. Salah satu kebutuhan setiap orang yaitu kebugaran jasmani. Kondisi kebugaran jasmani yang baik mampu menguatkan fisik yang dapat menunjang efektif dan efisien dan mengurangi kelelahan yang berlebihan. Maksud penelitian ini yaitu menguji tingkat kebugaran jasmani pemain bulu tangkis PB Ganesha Kota Batu. Data dihimpun melalui rancangan survei dengan deskriptif kuantitatif. Subjek yang digunakan yaitu pemain bulu tangkis PB Ganesha Kota Batu. Instrumen yang diterapkan yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 10-12 tahun dan observasi sebagai instrumen non-tes. Analisis data menerapkan statistik deskriptif. Hasil dari analisis tingkat kebugaran jasmani pemain bulu tangkis usia 10-12 tahun PB Ganesha Kota Batu yaitu total dari 20 pemain bulu tangkis ada 9 orang pemain berkategori baik dengan persentase 45% dan 11 pemain bulu tangkis berkategori sedang dengan persentase 55%. Kesimpulannya, tingkat kebugaran jasmani pemain bulu tangkis PB Ganesha Kota Batu pada usia 10-12 tahun berkategori sedang, sehingga saran yang diberikan adalah agar pemain bulu tangkis lebih termotivasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani; Bulu tangkis; PB Ganesha Batu

1. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik agar mampu beraktivitas secara efektif tanpa cepat lelah. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai keahlian tubuh untuk menjalankan tugas dengan efisien dengan waktu lama tanpa kelelahan berlebihan (Pranata, 2022). Kondisi Kebugaran jasmani yang berkualitas adalah modal awal beraktivitas fisik dengan efektif dengan durasi lama tanpa lelah berlebihan sehingga mampu menikmati waktu luangnya. Salah satu cara terbaik untuk meningkatkan yaitu beraktivitas fisik rutin dan pola hidup sehat. Menurut (Kim, Ko, Seo, & Kim, 2018) aktivitas fisik yang rutin mampu menguatkan daya otot, daya tahan, dan fleksibilitas tubuh sehingga dapat

menunjang kebugaran fisik dan kesehatan. Menurut (Charreire dkk., 2014) menaikkan kebugaran jasmani juga mampu melalui pola makan sehat, istirahat cukup serta selalu olahraga agar menghindari penyakit. Kondisi kebugaran tubuh yang baik dapat meningkatkan kapasitas berolahraga, sehingga dengan rutin berolahraga maka dapat meningkatkan kebugaran terutama pada bulu tangkis.

Bulu tangkis didefinisikan sebagai olahraga dengan raket, *shuttlecock* dan net disertai dengan teknik pukulan beragam dari lambat hingga cepat ditambah gerakan tipuan (Yusuf, 2015). Bulu tangkis memerlukan gerakan eksplosif, lari cepat, tiba-tiba berhenti dan segera bergerak kembali, lompatan smash, gerakan putar tubuh dengan cepat, refleks, ubah arah dengan cepat, serta keseimbangan tubuh. Bola yang dipakai tidak dimainkan dengan pantulan dan harus di udara sehingga memerlukan reflek yang baik dan kebugaran yang tinggi (Subarkah & Marani, 2020). Bermain bulu tangkis awalnya digunakan sebagai pencapaian prestasi dan peningkatan kesehatan dan kebugaran. Masing-masing olahraga menuntut berbagai hal yang berbeda, agar lebih bugar, pemain harus meningkatkan komponen fisik yaitu kecepatan, kekuatan, tenaga, daya tahan, dan fleksibilitas yang menunjang pemenuhan tuntutan dan tampil lebih optimal (Rusdiyanto & Arief, 2023).

Pengembangan kebugaran jasmani bulutangkis pada anak usia 10-12 tahun sangat penting untuk mendukung kinerja mereka di lapangan. Anak-anak berusia 10 hingga 12 tahun yang terlibat dalam bulutangkis mengalami perkembangan kebugaran yang signifikan pada usia tersebut, yang mencakup berbagai aspek fisik yang penting untuk performa mereka ketika bermain di lapangan. Akan tetapi, beberapa penelitian mengenai kebugaran jasmani kelompok usia 10-12 tahun masih berada pada kategori sedang, pada penelitian (Ohi & Syam, 2023) yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bulu Tangkis PB Asdiba Kecamatan Telaga” menunjukkan Rata rata kondisi kebugaran jasmani atlet berada pada kategori sedang. Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh (Rusdiyanto & Arief, 2023) yang berjudul “ Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Madrasah Ibtidaiyah” kondisi kebugaran jasmani ekstrakurikuler bulu tangkis pada kategori rendah. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti, pemain bulu tangkis PB Ganesha pada usia 10-12 tahun terlihat mudah kelelahan, hal tersebut dapat dilihat ketika mereka melaksanakan latihan dan *game* yang dimana banyak pemain pukulannya tidak optimal akurasi, langkah yang semakin melambat dan kurangnya kekuatan pukulan. Hasil wawancara antara peneliti dengan pelatih PB Ganesha didapatkan ternyata belum pernah dilakukannya tes kebugaran jasmani pada pemain bulu tangkis PB Ganesha Kota Batu usia 10-12 tahun.

Berdasarkan permasalahan tersebut dan didukung dengan penelitian terdahulu, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian berjudul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bulu Tangkis Usia 10-12 Tahun di PB Ganesha Kota Batu” yang berguna dalam menguji tingkat kebugaran jasmani pemain bulu tangkis dan mampu mengkaji hasilnya sehingga dapat membantu pelatih bulu tangkis PB Ganesha Kota Batu. Selain itu juga mampu menggambarkan kondisi pemain bulu tangkis PB Ganesha sehingga mereka dapat mengatur program latihan dan untuk membantu pemain agar lebih meningkatkan kebugaran jasmani supaya tetap terjaga.

2. KAJIAN TEORITIS

Kebugaran Jasmani dalam Olahraga Bulu Tangkis

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting dalam meningkatkan performa atlet, terutama dalam cabang olahraga bulu tangkis. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta tetap memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas tambahan (Pranata, 2022). Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal, seseorang perlu menerapkan pola hidup sehat melalui aktivitas fisik yang teratur, pola makan yang seimbang, dan istirahat yang cukup (Charreire et al., 2014).

Dalam konteks bulu tangkis, kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting. Permainan ini membutuhkan kombinasi berbagai komponen kebugaran fisik seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, dan fleksibilitas. Seorang pemain harus mampu melakukan berbagai gerakan eksplosif, sprint pendek, perubahan arah secara cepat, serta pukulan yang bertenaga dan akurat (Subarkah & Marani, 2020). Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang baik tidak hanya meningkatkan kapasitas atlet dalam bertanding tetapi juga mencegah risiko cedera.

Komponen Kebugaran Jasmani dalam Bulu Tangkis

Komponen kebugaran jasmani yang mendukung performa pemain bulu tangkis meliputi:

1. Kecepatan – Kemampuan atlet untuk bergerak cepat menuju shuttlecock.
2. Kelincahan – Kemampuan tubuh untuk bergerak dan mengubah arah secara cepat dan efisien.
3. Daya tahan – Kemampuan untuk bertahan dalam durasi permainan yang panjang tanpa kelelahan berlebih.

4. Kekuatan otot – Kekuatan otot terutama pada lengan, kaki, dan inti tubuh sangat penting untuk meningkatkan kecepatan pukulan dan stabilitas tubuh.
5. Fleksibilitas – Kelenturan otot dan persendian untuk meningkatkan jangkauan gerak dan mencegah cedera.

Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Usia 10-12 Tahun

Pada kelompok usia 10-12 tahun, pengukuran kebugaran jasmani menjadi aspek yang penting untuk mendukung pengembangan keterampilan atlet muda dalam olahraga bulu tangkis. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran pemain dan memberikan dasar bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang sesuai. Menurut Kim, Ko, Seo, dan Kim (2018), aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, dan fleksibilitas tubuh, yang semuanya merupakan faktor krusial dalam meningkatkan kebugaran fisik atlet bulu tangkis.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menilai tingkat kebugaran jasmani atlet usia 10-12 tahun. Tes ini terdiri dari beberapa parameter seperti lari cepat 40 meter untuk mengukur kecepatan, pull up dan sit up untuk menilai kekuatan otot, lompat tegak untuk mengukur daya ledak, serta lari 600 meter untuk menilai daya tahan aerobik (Ohi & Syam, 2023). Penggunaan metode TKJI ini memungkinkan evaluasi yang objektif terhadap kebugaran jasmani atlet dan memberikan gambaran tentang area mana yang perlu ditingkatkan dalam program latihan.

Kebugaran Jasmani Atlet Bulu Tangkis di PB Ganesha Kota Batu

PB Ganesha Kota Batu merupakan salah satu klub bulu tangkis yang aktif membina atlet muda. Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa pemain bulu tangkis usia 10-12 tahun di klub ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang masih perlu ditingkatkan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani atlet bulu tangkis kelompok usia ini masih berada pada kategori sedang hingga rendah (Rusdiyanto & Arief, 2023). Dalam penelitian mereka, ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulu tangkis berada dalam kategori rendah, yang mengindikasikan perlunya peningkatan melalui program latihan yang lebih terstruktur.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ohi dan Syam (2023), ditemukan bahwa rata-rata kebugaran jasmani atlet bulu tangkis usia 10-12 tahun masih berada dalam kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian lebih dalam pengembangan program latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani pemain. Dengan adanya penelitian ini,

diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih rinci mengenai tingkat kebugaran jasmani pemain PB Ganesha Kota Batu serta membantu pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif.

Implikasi dalam Pengembangan Program Latihan

Berdasarkan hasil penelitian dan tinjauan pustaka, terdapat beberapa langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan kebugaran jasmani atlet bulu tangkis usia 10-12 tahun:

1. Latihan interval intensitas tinggi – Mengkombinasikan sprint pendek dengan latihan daya tahan untuk meningkatkan kapasitas aerobik dan anaerobik.
2. Latihan kekuatan – Meningkatkan kekuatan otot melalui latihan beban ringan yang sesuai dengan usia pemain.
3. Peningkatan fleksibilitas – Melakukan latihan peregangan dinamis sebelum latihan dan peregangan statis setelah latihan untuk meningkatkan fleksibilitas otot.
4. Pemantauan kebugaran secara berkala – Menggunakan TKJI secara rutin untuk mengukur perkembangan kebugaran jasmani pemain dan menyesuaikan program latihan yang diberikan.
5. Pola hidup sehat – Mengedukasi atlet mengenai pentingnya pola makan seimbang dan istirahat yang cukup guna mendukung kebugaran jasmani yang optimal.

Berdasarkan landasan teori yang telah dijelaskan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani pemain bulu tangkis usia 10-12 tahun di PB Ganesha Kota Batu. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program latihan yang lebih optimal dan meningkatkan performa atlet muda dalam olahraga bulu tangkis.

3. METODOLOGI

Jenis penelitian yang dipakai dengan survei dengan rancangan analisis bentuk kuantitatif deskriptif, variabel yang dipakai yaitu tingkat kebugaran jasmani. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2024 bertempat di *club* PB Ganesha Kota Batu. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan kriteria pemain yang aktif di PB Ganesha Kota Batu usia 10-12 tahun, dengan total jumlah subjek pada penelitian ini pemain bulu tangkis sebanyak 20 pemain dengan sebaran 11 putra dan 9 putri. Instrumen tes yang dipakai yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun, yang memuat tes lari cepat 40 m, *pull up*, *sit up*, lompat tegak, dan lari 600 meter. Teknik analisis data menggunakan statistika deskriptif kuantitatif. Untuk analisis data tes yang

diperoleh dari hasil penelitian ini akan dicocokkan dengan tabel masing-masing penilaian tes. Data yang diperoleh dari tes kebugaran tersebut selanjutnya akan dilakukan analisis data secara deskriptif kuantitatif, dalam mengolah data tersebut disajikan dalam bentuk persentase.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Tabel 1. Hasil Tes Lari Cepat 40 Meter

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	4	20%
2	Baik	11	55%
3	Sedang	5	25%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Hasil tes lari cepat 40 meter, dari 20 pemain terdapat 4 orang berkategori baik sekali persentase 20%, 11 pemain berkategori baik dengan persentase 55%, kemudian 5 pemain berada berkategori sedang dengan persentase 25%.

Tabel 2. Hasil Tes *Pull Up*

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	1	5%
3	Sedang	15	75%
4	Kurang	4	20%
5	Kurang sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Hasil tes *pull up* pada 20 pemain, terdapat 1 orang berkategori baik persentase 5%, 15 pemain berkategori sedang dengan persentase 75%, kemudian 4 pemain berkategori kurang dengan persentase 20%.

Tabel 3. Hasil Tes *Sit Up*

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	1	5%
2	Baik	6	30%
3	Sedang	12	60%
4	Kurang	1	5%
5	Kurang sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Hasil tes *sit up* pada 20 pemain, terdapat 1 orang berkategori baik sekali persentase 5%, 6 pemain berkategori baik dengan persentase 30%, kemudian 12 pemain berkategori sedang dengan persentase 60%, 1 pemain berkategori kurang dengan persentase 5%.

Tabel 4. Hasil Tes *Vertical Jump*

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	4	20%
3	Sedang	16	80%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Hasil tes *vertical jump* pada 20 pemain, 4 orang berkategori baik persentase 20%, 16 pemain berkategori baik persentase 80%.

Tabel 5. Hasil Tes Lari 600 Meter

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	8	40%
3	Sedang	11	55%
4	Kurang	1	5%
5	Kurang sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Hasil tes lari 600 meter pada 20 pemain, 8 pemain berkategori baik dengan persentase 40%, 11 pemain berkategori sedang persentase 55%, dan terdapat 1 pemain berkategori kurang dengan persentase 5%.

Tabel 6. Hasil Tes Keseluruhan

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	7	35%
3	Sedang	13	65%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel tersebut memaparkan hasil dari keseluruhan tes, dengan rincian, 7 orang pemain berkategori baik dengan persentase 35%, dan 13 pemain berkategori sedang dengan persentase 65%, Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara keseluruhan kebugaran jasmani pemain PB Ganesha pada kelompok usia 10-12 tahun berkategori “Sedang”.

Pembahasan

Berdasarkan hasil tes kepada pemain PB Ganesha Kota Batu menunjukkan bahwa kondisi fisik berada pada kategori “Sedang”, Penelitian ini memiliki hasil yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Ohi & Syam 2023 dengan kesimpulan bahwa hasil kebugaran jasmani atlet Bulutangkis di PB Asdiba Kecamatan Telaga berada pada kategori sedang. Pada dasarnya anak usia 10-12 tahun berada dalam fase pra-pubertas, dimana tubuh mengalami perubahan tetapi belum mencapai puncak perkembangan fisik, maka perlu untuk ditingkatkan lagi agar prestasi akan semakin baik. Kondisi fisik pemain berperan krusial pada program latihan. Komponen fisik berguna untuk mencapai tujuan (Prima & Kartiko, 2021). Kondisi fisik berkaitan erat dengan kebugaran jasmani guna meraih prestasi dimasa depan.

Hasil dari 5 jenis tes yang telah dilakukan, untuk hasil pada tes lari cepat 60 meter berada pada kategori sedang, karena usia pemain yang masih muda maka hal ini seharusnya bisa ditingkatkan lagi. Latihan kecepatan mendapat pengaruh yang signifikan dengan menunjukkan kontribusi hasil tes kecepatan terhadap prestasi bulu tangkis. Peningkatan kecepatan dapat dilakukan menggunakan bentuk latihan *shadow*. *Shadow* dalam latihan bulu tangkis adalah satu dari banyaknya metode latihan praktik untuk meningkatkan daya tahan, kecepatan, hingga antisipasi gerak (Cahyaningrum & Cahyono, 2023). Latihan bola reaksi dan *shadow* bulu tangkis mampu meningkatkan kecepatan refleks dengan memperpendek durasi refleks visual, sehingga kecepatan dalam baik saat latihan maupun pertandingan akan semakin baik lagi.

Hasil pada tes *pull up* kepada pemain PB Ganesha berada pada kategori” kurang”. Hal tersebut disebabkan karena kurangnya variasi latihan otot lengan pada pemain yang dapat menyebabkan otot lengan tidak mendapatkan stimulus yang cukup. Otot lengan yang kurang sangat perlu ditingkatkan, untuk meningkatkan otot lengan yang akan mempengaruhi kualitas pukulan juga. Latihan kekuatan otot lengan berdampak pada kenaikan kekuatan pukulan pada ekstrakurikuler SMP Negeri Selangit Kabupaten Musi Rawas(Guretno, 2022). Peningkatan kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan metode latihan *medicine ball*. Latihan *medicine ball* mampu menaikkan daya ledak otot lengan pemain bulu tangkis remaja usia 13–16 tahun(Haritsa & Trisnowiyanto, 2016). Latihan *medicine ball* khususnya passing atas

didefinisikan sebagai bentuk latihan yang terdiri dari rangkaian melempar bola medicine ball mulai belakang kepala ke atas serta badan tegak, kedua tangan memegang bola di belakang kepala dan bola dilempar ke depan dengan cepat.

Hasil tes *sit up* kepada pemain PB Ganesha berada pada kategori “sedang”. Hal tersebut disebabkan program latihan sering kali lebih terfokus pada gerakan teknik, seperti pukulan dan footwork, sementara latihan otot perut sedikit terabaikan. Tes tersebut bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot perut para pemain. Kekuatan otot perut memiliki definisi komponen penting dalam permainan bulu tangkis (Himawan & Permadi, 2019). Kekuatan otot perut dapat ditingkatkan melalui latihan sirkuit dengan pembebanan. Latihan sirkuit dengan metode pembebanan bisa dilakukan dengan menyesuaikan kebutuhan pemain bulu tangkis seperti; kekuatan otot lengan, pergelangan tangan, punggung, perut, tungkai untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan (Kusuma, 2022). Dengan program latihan tersebut akan sangat penting untuk meningkatkan kekuatan otot perut yang sangat fundamental dalam fleksibilitas gerakan dalam permainan bulu tangkis.

Hasil pada tes *vertical jump* kepada pemain PB Ganesha berkategori ”baik”. Maka, secara keseluruhan kekuatan tungkai sudah cukup baik akan tetapi harus terus ditingkatkan untuk menghasilkan prestasi secara keseluruhan. Peningkatan dapat dilakukan dengan metode latihan berupa *skipping* (Chaniago & Arnando, 2023). Latihan *skipping* akan memberikan dampak positif terhadap pemain untuk peningkatan daya ledak otot tungkai pemain yang sangat berdampak pada pemain dalam melakukan gerakan jump smash yang kuat dan terarah.

Hasil tes lari 600 meter pada pemain PB Ganesha berada pada kategori “sedang”, karena pada usia 10-12 tahun anak berada pada fase pra-pubertas, yang mana efisiensi sistem kardiovaskular dan kekuatan otot masih berkembang. Hal tersebut sangat perlu ditingkatkan untuk daya tahan seorang pemain ketika bertanding. Peningkatan daya tahan kardiovaskuler dapat dilakukan dengan metode latihan intensif interval. Menurut latihan intensif interval mempengaruhi daya tahan kardiovaskuler, dimana terjadi peningkatan dalam daya tahan para pemain Junior Badminton Club (Pelamonia, Puriana, Wahyono, & Haq, 2024). Metode ini merupakan rangkaian latihan interval training yang dilakukan secara berkala dan konsisten yang mampu meningkatkan daya tahan pemain bulu tangkis.

Secara keseluruhan peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai metode latihan, akan tetapi diperlukan konsistensi bagi pelatih untuk membuat program latihan menyesuaikan dengan usia dan juga kebutuhan pemain bulu tangkis. Kebugaran jasmani akan memberikan pengaruh yang baik ketika bertanding, kebugaran jasmani yang prima akan memberikan konsistensi dalam gerakan, pukulan. Akan tetapi, kondisi fisik

tersebut tidak serta merta hanya dapat ditingkatkan dengan metode latihan. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai hal. Satu dari beberapa faktor penting yaitu faktor internal yaitu bakat atlet (Maliki, Hadi, & Royana, 2017), sehingga bakat tersebut akan mempengaruhi motivasi dari pemain untuk meningkatkan segala aspek salah satunya adalah kondisi fisik. Faktor berikutnya yang berdampak yaitu makanan dan gizi, faktor lingkungan dan olahraga (Prima & Kartiko, 2021).

Peningkatan kebugaran jasmani pada kelompok usia 10-12 tahun pada PB Ganesha Kota Batu akan mempengaruhi segala aspek dalam permainan bulu tangkis. Penelitian ini hanya mengukur kondisi riil elemen kebugaran jasmani pada pemain bulu tangkis usia 10-12 tahun dimana hasilnya berkategori sedang. Penelitian lanjutan dapat meneliti faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pemain bulu tangkis terkhusus pada usia 10-12 tahun.

5. KESIMPULAN

Penelitian pada pemain PB Ganesha Kota Batu rentang usia 10-12 tahun menunjukkan bahwa kebugaran jasmani secara keseluruhan berada pada kategori “Sedang”. Peningkatan kondisi fisik pada kelompok usia 10-12 tahun pada PB Ganesha Kota Batu akan mempengaruhi segala aspek dalam permainan bulu tangkis. Hasil ini dapat membantu evaluasi pelatih dan juga pengurus PB agar peningkatan prestasi dapat tercapai dengan berbagai pertimbangan dan program latihan yang sesuai.

DAFTAR REFERENSI

- Cahyaningrum, G. K., & Cahyono, D. (2023). *Pengaruh Latihan Bola Reaksi Dan Shadow Bulutangkis Terhadap Waktu Reaksi Visual*.
- Chaniago, K., & Arnando, M. (2023). *Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga dan Skipping terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulutangkis*. 6(1).
- Charreire, H., Mackenbach, J. D., Ouasti, M., Lakerveld, J., Compernelle, S., Ben-Rebah, M., ... Oppert, J.-M. (2014). Using remote sensing to define environmental characteristics related to physical activity and dietary behaviours: A systematic review (the SPOTLIGHT project). *Health & place*, 25, 1–9.
- Guretno, A. (2022). Efektivitas Pembelajaran Daring Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga pada Siswa Kelas IX SMP Negeri O Mangunharjo. *SJS: Silampari Journal Sport*, 2(1), 1–9.

- Haritsa, N. F., & Trisnowiyanto, B. (2016). *Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball Dan Clapping Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13 – 16 Tahun*. 1(1).
- Himawan, M. R., & Permadi, A. G. (2019). *Analisis Unsur Kondisi Fisik Dominan Atlet Bulutangkis Pb. Satria Dompus Tahun 2019*. 3(3).
- Kim, J.-W., Ko, Y.-C., Seo, T.-B., & Kim, Y.-P. (2018). Effect of circuit training on body composition, physical fitness, and metabolic syndrome risk factors in obese female college students. *Journal of exercise rehabilitation*, 14(3), 460.
- Kusuma, L. S. W. (2022). *Metode Latihan Sirkuit Dan Crossfit Sebagai Program Pembinaan Fisik Bulutangkis*. 7(3).
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016*.
- Ohi, A. S., Podungge, R., Datau, S., & Syam, A. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bulutangkis Di Pb Asdiba Kecamatan Telaga. *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, 2(1), 52–63.
- Pelamonia, S. P., Puriana, R. H., Wahyono, M., & Haq, A. D. (2024). Pengaruh latihan intensive interval terhadap daya tahan kardiovaskular pada atlet bulu tangkis tunggal putra usia 15 Tahun. *Jurnal Porkes*, 7(1), 524–533. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.26044>
- Pranata, D. (2022). *Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review*. 10(02).
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Rusdiyanto, M. R., & Arief, N. A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Madrasah Ibtidaiyah. *Jambura Journal Of Sports Coaching*, 5(2), 126–133.
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106–114.
- Yusuf, M. A. (2015). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata—Tangan Terhadap Pukulan Smash pada Bulutangkis Kategori Remaja Putra*. 03