

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada umumnya prestasi olahraga Indonesia masih kurang memuaskan baik dalam tingkat regional maupun internasional. Berbagai penyebab dapat mengakibatkan prestasi menurun. Menurut (M. Sajoto, 1995, p. 8), selain masalah mental, psikis, teknik, dan strategi, juga faktor fisik terutama daya tahan (*endurance*) dan kebugaran yang kurang menunjang dapat mengakibatkan prestasi atlet menurun. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Apalagi ternyata olahraga bulutangkis pada masa sekarang ini bukan hanya sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi, maka tidak heran apabila dalam permainan bulutangkis para pemain dituntut prestasi setinggi-tingginya. Adanya tuntutan prestasi yang tinggi, maka perlu dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, terutama dalam metode latihan, sehingga penguasaan teknik dasar dapat dikuasai dengan sempurna. Cabang olahraga bulutangkis menuntut para pemainnya untuk berlari, melompat, mengubah arah secara cepat, memukul dengan tepat serta menuntut daya tahan tubuh, disamping itu juga dituntut kecerdikan, ketelitian, kecepatan bertindak, kerjasama dengan orang lain, disiplin untuk mengikuti peraturan yang telah ditentukan. Pendapat itu juga didukung dari pendapat para ahli di antaranya (M. Sajoto, 1988, p. 57) mengatakan bahwa “Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Selanjutnya ada pendapat dari (Harsono, 2018, p. 4) yang menyatakan bahwa “Karena sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan penting dalam meningkatkan prestasi atlet”.

Kondisi fisik pemain memegang peranan penting dan merupakan komponen dasar untuk menuju latihan-latihan berikutnya, kalau tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima seorang atlet tidak mampu melakukan latihan sesuai dengan porsinya dan juga tidak bisa mencapai prestasinya yang optimal. Seperti yang dikemukakan oleh supardi (1983) dalam (Imanudin dan Unun Umaran, 2017, p. 63) bahwa “Kemampuan fisik diperlukan dalam mempelajari gerak agar hasil yang dicapai cukup efisien”. Begitu juga menurut Yaxley (1986) dalam (Imanudin dan Unun Umaran, 2017, p. 63) bahwa “Dengan kondisi fisik yang baik dapat membantu penampilan teknik dan taktik selama mungkin”.

Performa atlet merupakan salah satu penentu kemenangan pada sebuah pertandingan. Performa atlet pada sebuah pertandingan berhubungan dengan berbagai hal, yaitu kemampuan yang dimiliki, psikologi atlet saat bertanding, kebugaran jasmani atlet, latihan yang dilaksanakan sebelum pertandingan dan didukung oleh asupan karbohidrat selama pertandingan serta status hidrasi (Immawati, 2011). Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh atlet agar dapat menjaga performanya selama menjadi atlet. Kebugaran jasmani dapat menunjang penguasaan teknik, taktik, dan kematangan mental bertanding. Setiap cabang olahraga menuntut kebugaran jasmani yang berbeda-beda sesuai dengan karakteristiknya. Selain itu kebugarannya jasmani juga mempunyai dasar fisiologis yang berbeda satu sama lain, tidak semua cabang olahraga menuntut komponen-komponen kebugaran yang sama (Pranatahadi, 2008).

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di Indonesia. Olahraga ini menarik minat kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Sejalan dengan itu (Herman Subarjah dan Yusuf Hidayat, 2011) mengungkapkan bahwa “Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek dipukul, dapat dimainkan pada lapangan tertutup maupun terbuka. Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang yang ditandai dengan garis, serta dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dengan daerah permainan lawan. Permainan ini bersifat individual, dapat dimainkan satu orang melawan satu orang atau dua orang

melawan dua orang. Dapat dimainkan oleh anak-anak, remaja, dewasa sampai orang tua, putera, puteri, dapat pula dimainkan oleh pasangan campuran putera dan puteri”.

Di antara permainan dalam ruangan, bulutangkis menempati tempat kebanggaan baik sebagai olahraga individu maupun olahraga tim. Meskipun sering terjadi perubahan yang terjadi dalam berbagai aspek kompetisi yang terkait dengan permainan termasuk, tingkat kebugaran, keterampilan, strategi dan taktik. Dalam permainan dan olahraga faktor yang berbeda, memainkan peran penting dalam menentukan tingkat kinerja. Namun, sangat penting diberikan ke parameter biomekanik, psikologis, fisiologis dalam persaingan olahraga. Untuk meningkatkan kinerja pemain bulutangkis, penting untuk mengidentifikasi ciri-ciri khusus dan parameter, yang berkontribusi pada kemampuan bermain. Beberapa studi atau penelitian internasional yang telah dilakukan untuk menyelidiki hubungan karakteristik fisik dengan kinerja pemain bulutangkis. Diantaranya ada penelitian (Singh dkk, 2011) yang melakukan sebuah penelitian tentang hubungan karakteristik fisik dengan tingkat kinerja dalam bulutangkis dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk membangun hubungan antara variabel yang dipilih dari karakteristik fisik dan kekuatan lengan, kekuatan kaki, kelincuhan, kelenturan tulang belakang, serta kelenturan pergelangan tangan diambil sebagai variabel karakteristik fisik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincuhan dan kelenturan pergelangan tangan, dan menunjukkan bahwa kelincuhan dan fleksibilitas pergelangan tangan adalah variabel penting untuk kinerja yang lebih baik dalam olahraga bulutangkis. Selanjutnya ada juga penelitian dari (Tiwari dkk, 2011) yang meneliti tentang hubungan komponen motor fitness yang dipilih dengan kinerja pemain bulutangkis, Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecepatan, kelincuhan, kekuatan bahu, daya ledak dan daya tahan otot dengan performa pemain bulutangkis. Hasil penelitian nya menunjukkan komponen kebugaran motorik; kecepatan, kelincuhan, daya ledak, kekuatan bahu dan daya tahan otot menunjukkan hubungan yang signifikan dengan performa pemain bulutangkis.

Olahraga badminton atau bulutangkis merupakan salah satu olahraga kebanggaan Universitas Pendidikan Indonesia. Ini terbukti saat tim beregu putra Universitas Pendidikan Indonesia berhasil keluar sebagai juara Liga Mahasiswa (Lima) Nasional bulutangkis tahun 2014 setelah menundukkan tim beregu putra Universitas Negeri Jakarta (UNJ) (Djarum Badminton, 2014). Tidak hanya itu saja, tim beregu putri juga berhasil menjadi juara di Liga Mahasiswa (Lima) Nasional bulutangkis tahun 2018 yang diselenggarakan di Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS) setelah mengalahkan tim beregu putri Universitas Trisakti (Usakti) yang berstatus sebagai juara bertahan tahun sebelumnya (Juara.net, 2018).

Namun, setelah beberapa tahun berselang tepatnya pada tahun 2019 kemaren prestasi tim bulutangkis UPI bisa dikatakan menurun, terutama untuk tim putra dimana dari enam kejuaraan yang diikuti pada tahun 2019, yaitu kejuaraan di Telkom *University*, Universitas Padjajaran (UNPAD), UITM Malaysia, Bumi Siliwangi UPI, Lima Tingkat Jawa Barat serta Lima Tingkat Nasional. Tim putra bulutangkis UPI hanya bisa meraih 3 kali juara 3, yaitu kejuaraan di Universitas Padjajaran (UNPAD), UITM Malaysia, dan Bumi Siliwangi UPI. Dan di tahun 2020 ini sendiri tim putra bulutangkis UPI berhasil meraih peringkat ketiga di Lima Tingkat Jawa Barat. Untuk tim putri sendiri mempunyai hasil yang sedikit berbeda yakni dengan menjadi juara 1 di kejuaraan UNPAD 2019, juara 2 di Lima Tingkat Jawa Barat 2019, juara 3 di kejuaraan UITM Malaysia 2019 dan di tahun 2020 ini berhasil menjadi juara pertama di Lima Tingkat Jawa Barat dan berhasil untuk mendapatkan satu tempat untuk berlaga di Lima tingkat Nasional.

Setelah melakukan analisis dan pengamatan pertandingan melalui video dan menonton langsung di lapangan serta mewawancarai langsung salah satu asisten pelatih tim bulutangkis putra UPI, faktor yang menjadi permasalahan adalah kondisi kebugaran fisik pemain dan performanya saat di lapangan. Karena kalau melihat keterampilan teknik pemain, semua pemain tim putra UPI sudah selevel dengan tim dari Universitas lain. Asisten pelatih tim bulutangkis putra UPI Mohammad Hessa Fatwa mengungkapkan bahwa “ Kondisi fisik menjadi sangat berpengaruh karena tim putra maupun putri jarang sekali melakukan latihan fisik mandiri dan selalu memanfaatkan latihan fisik saat kegiatan ukm”. Pendapat itu juga

Dedy Pratama, 2020

HUBUNGAN ANTARA UNSUR KEMAMPUAN FISIK DOMINAN DENGAN PERFORMA DALAM BULUTANGKIS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

didukung dari pendapat para ahli diantaranya (M. Sajoto, 1988, p. 57) mengatakan bahwa “Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”.

Dijelaskan tentang kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik oleh (M. Sajoto, 1988, p. 57) sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Ada beberapa jenis kondisi fisik, namun yang menjadi kondisi fisik dasar menurut (Imanudin dan Unun Umaran, 2017, p. 77) yang menyatakan bahwa “Ada beberapa jenis kondisi fisik, namun yang menjadi kondisi fisik dasar adalah fleksibilitas, kecepatan, kekuatan dan daya tahan”. Empat dasar itulah yang perlu dilatih dan dikembangkan secara sistematis dan hati-hati. Untuk komponen dalam olahraga bulutangkis sendiri, menurut pendapat (Herman Subarjah, 2012) menyatakan bahwa “Komponen-komponen kondisi fisik yang menonjol adalah kecepatan gerak, kelincahan (*agilitas*), daya ledak otot atau *power* otot, dan daya tahan umum (kemampuan aerobik)”.

Karena ciri permainan bulutangkis gerakan-gerakannya harus dilakukan dengan cepat dan tepat, agar gerakan yang dilakukan dan hasil pukulan *shuttlecock*-nya keras, maka seorang atlet harus memiliki kelincahan dalam mengejar *shuttlecock* dan kembali ke tengah setelah melakukan pukulan untuk bersiap kembali. Seorang atlet bulutangkis membutuhkan kelincahan (*agility*) yang baik. Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak salah satunya adalah kelincahan. Hal ini didukung oleh pendapat (Syahri Alhusin, 2007, p. 30) yang menjelaskan bahwa “Untuk bisa memukul dengan baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai bila *footwork*-nya tidak teratur. Oleh karenanya, perlu selalu diusahakan untuk melakukan pelatihan kekuatan, kecepatan dan keteraturan kaki dalam setiap langkah, baik pada saat pemukulan *shuttlecock* (menyerang) maupun pada saat penerimanya (bertahan)”. (Herman Subarjah, 2012) dalam artikelnya juga menjelaskan bahwa “Dalam permainan bulutangkis perubahan arah gerak atlet

tidak mudah diduga, karena tergantung *shuttlecock* yang datang dari pemain lawan. Jadi gerakan atlet tergantung kepada kecepatan dan arah datangnya *shuttlecock* dari pihak lawan ke lapangan sendiri. Dengan demikian atlet bulutangkis dituntut memiliki agilitas yang tinggi, agar *shuttlecock* dapat terkuasai dan dapat dikembalikan ke lapangan lawan yang sulit untuk dijangkau lawannya”.

Selanjutnya ada daya tahan dalam mengejar *shuttlecock* dan kembali ke tengah setelah melakukan pukulan untuk bersiap kembali. Pemain dituntut memiliki tingkat daya tahan yang baik. Tuntutan itu didasarkan pada tugas dan tanggung jawab sebagai atlet bulutangkis yang harus terus bergerak dalam waktu yang relatif lama. Hal ini didukung oleh pendapat (Imanudin dan Unun Umaran, 2017, p. 111) daya tahan merupakan kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Ada juga pendapat dari (Harsono, 2018, p. 11) yang menjelaskan daya tahan aerobik (*aerobic endurance*) adalah “Keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dengan waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut”. Yang dimaksud daya tahan disini adalah daya tahan *sirkulatori-respiratori* (*circulatory-respiratory edurance*, atau ada yang menyebut *cardio vascular edurance, circulatory*) adalah hal yang berhubungan dengan peredaran darah; *respiratory* dengan pernapasan; *cardio* yang berarti jantung. Daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus.

Begitu pun power tungkai yang kuat akan menghasilkan loncatan yang tinggi dan akan berpengaruh terhadap hasil pukulan yang berkualitas dalam permainan bulutangkis. Dalam permainan bulutangkis, banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan, salah satu yang sangat mendukung adalah power otot tungkai saat melakukan loncatan smash. Agar loncatan smash menjadi tinggi dan hasil pukulan smash menjadi tajam tentu dibutuhkan power otot tungkai yang maksimal. Daya ledak atau *explosif power* merupakan komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktifitas yang berat, karena dapat menentukan seberapa kuat orang dapat memukul, melompat, melempar dan berlari dengan cepat. Yang

dimaksud power otot tungkai dalam penelitian ini yaitu kemampuan dari otot tungkai untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi. Hal tersebut dipekuat oleh pernyataan (Suharno, 1992) bahwa “Daya ledak itu sangat diperlukan dalam pencapaian mutu prestasi yang maksimal dalam olahraga”. Selanjutnya pendapat dari (Harsono, 2018, p. 99) yang menyatakan bahwa “Power terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atletnya harus menggerakkan tenaga yang eksplosif seperti nomor-nomor lempar dan lompat dalam atletik serta melempar bola (misalnya softball). Juga penting untuk cabang olahraga yang mengharuskan atlet untuk menolak dengan kaki, seperti nomor-nomor lompat dalam atletik, start, sprint atau voli, tenis, bulutangkis (untuk smes). Demikian pula untuk nomor-nomor yang ada unsur akselerasi (percepatan) seperti balap lari, balap sepeda, mendayung, renang. Kecuali itu, power juga perlu untuk memukul (tinju, karate, bola softball, baseball, dan lain-lain), atau juga untuk menendang (pencak silat, kempo, takraw), membanting (gulat, judo), dan mengangkat dengan cepat (gulat, angkat besi, dan lain-lain)”.

Jika dilihat berdasarkan turunya tingkat prestasi tim bulutangkis putra UPI, serta dari penjelasan diatas juga diketahui bahwa; kelincahan, power otot tungkai dan daya tahan kardiovaskular dapat diambil sebagai variabel kondisi fisik dominan dalam olahraga bulutangkis yang akan diteliti. Maka peneliti akan mengadakan suatu penelitian yang berjudul ”Hubungan Antara Unsur Kemampuan Fisik Dominan Dengan Performa Dalam Bulutangkis”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, rumusan masalah yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan performa dalam bulutangkis?
- 2) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan performa dalam bulutangkis?

- 3) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kardiovaskular dengan performa dalam bulutangkis?
- 4) Apakah terdapat hubungan yang signifikan secara bersama antara kelincahan, power otot tungkai dan daya tahan kardiovaskular dengan performa dalam bulutangkis?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan performa dalam bulutangkis.
- 2) Untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai dengan performa dalam bulutangkis.
- 3) Untuk mengetahui hubungan antara daya tahan kardiovaskular dengan performa dalam bulutangkis.
- 4) Untuk mengetahui hubungan secara bersama antara kelincahan, power otot tungkai, dan daya tahan kardiovaskular dengan performa dalam bulutangkis.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan acuan dalam pelaksanaan penelitian di masa yang akan datang.
- 2) Dapat menunjukkan bukti secara ilmiah mengenai hubungan antara kemampuan fisik dominan dengan performa dalam bulutangkis, sehingga bukti ilmiah tersebut dapat dijadikan sebagai pedoman dalam pembinaan kondisi fisik atlet.

- 3) Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi atlet sebagai informasi tentang hubungan antara kemampuan fisik dominan dengan performa dalam bulutangkis dan keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting.
- 2) Bagi pelatih sebagai referensi dan acuan dalam mempersiapkan atlet, sebelum turun dalam ajang atau kejuaraan yang akan diikuti. Komponen fisik apa saja yang perlu dilatih untuk mempersiapkannya.
- 3) Bagi lembaga FPOK-IKOR sebagai bahan masukan untuk peneliti lain mengenai antara kemampuan fisik dominan dengan performa dalam bulutangkis dan sebagai informasi ilmiah bagi insan olahraga terutama bagi para atlet maupun pelatih dan pihak berkompeten terhadap pembinaan atlet bulutangkis.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Dalam penulisan skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman karya ilmiah UPI tahun 2019 (Peraturan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia NOMOR 7867/UN40/HK/2019, 2019) dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut :

Bab I pendahuluan, latar belakang penelitian ini dilandasi dengan keterbatasan penelitian tentang karakteristik fisik dengan kinerja pemain bulutangkis ini di Indonesia dan berdasarkan turun nya tingkat prestasi tim bulutangkis putra UPI. Maka peneliti akan mengadakan suatu penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Unsur Kemampuan Fisik Dominan Dengan Performa Dalam Bulutangkis". Dari penjelasan latar belakang juga diketahui bahwa; kelincahan, power otot tungkai dan daya tahan kardiovaskular dapat diambil sebagai variabel kondisi fisik dominan dalam olahraga bulutangkis yang akan diteliti. Selanjutnya, dalam rumusan masalah terdapat empat rumusan yaitu adakah hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan performa dalam bulutangkis, adakah hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan performa

Dedy Pratama, 2020

HUBUNGAN ANTARA UNSUR KEMAMPUAN FISIK DOMINAN DENGAN PERFORMA DALAM BULUTANGKIS

Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu perpustakaan.upi.edu

dalam bulutangkis, adakah hubungan yang signifikan antara daya tahan kardiovaskular dengan performa dalam bulutangkis, adakah hubungan yang signifikan secara bersama antara kelincahan, power otot tungkai dan daya tahan kardiovaskular dengan performa dalam bulutangkis. Untuk tujuan penelitian ini ada empat, yaitu untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan performa dalam bulutangkis, untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai dengan performa dalam bulutangkis, untuk mengetahui hubungan antara daya tahan kardiovaskular dengan performa dalam bulutangkis, serta untuk mengetahui hubungan secara bersama antara kelincahan, power otot tungkai, dan daya tahan kardiovaskular dengan performa dalam bulutangkis. Selanjutnya untuk manfaat bagi atlet dan pelatih sebagai referensi dan acuan penelitian ini sebelum turun dalam ajang atau kejuaraan yang akan diikuti. Komponen fisik apa saja yang perlu dilatih untuk mempersiapkannya.

Bab II kajian Pustaka, menjelaskan tentang definisi kondisi fisik, komponen kondisi fisik, kelincahan, power otot tungkai, daya tahan kardiovaskular, dan *performance* (kinerja). Kemudian menyebutkan penelitian terdahulu yang relevan terhadap penelitian ini. Selanjutnya kerangka pemikiran yang mengenai penjelasan terhadap suatu permasalahan mengapa penelitian ini dilakukan. Serta hipotesis penelitian yang menyatakan dugaan sementara mengenai hasil akhir penelitian.

Bab III metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimen dengan metode penelitian deskriptif korelasional. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 100 anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bulutangkis Universitas Pendidikan Indonesia dan 3 orang yang membantu dalam penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bulutangkis Universitas Pendidikan Indonesia yang berjumlah 100 orang, kemudian 8 sampel dipilih menggunakan teknik *Purposive sampling*. Instrument yang digunakan berupa *test vertical jump*, tes kelincahan shadow bulutangkis 2 balikan, *bleep test* dan tes performa bulutangkis. Selanjutnya untuk analisis pengolahan data penelitian ini menggunakan *descriptive statistics* terdiri dari deskriptif data, uji normalitas data dalam peneliti menggunakan teknik uji analisis

korelasi *product moment pearson* karena data berkontribusi normal atau data parametrik. Dalam penelitian ini juga menggunakan uji analisis korelasi *regresi linear* berganda karena untuk mencari besarnya hubungan dan kontribusi antara satu variabel, dua variabel (X) atau lebih secara stimulan bersama-sama dengan variabel terikat (Y). Pengolahan data ini dibantu menggunakan sebuah software yaitu *Statistical Package for Social Science (SPSS)*.

Bab IV Temuan dan Pembahasan. Diawali dengan deskripsi data penelitian yang menyebutkan jumlah sampel, nilai rata-rata, dan nilai standar deviasi. Kemudian pemaparan hasil uji normalitas data yang menghasilkan data dalam penelitian ini normal karena lebih dari 0,05. Berdasarkan hasil analisis data untuk uji hipotesis sendiri, diperoleh nilai yang menunjukkan p (*probabilitas*) $\leq 0,05$ untuk semua uji hipotesis yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan performa bulutangkis, power otot tungkai dengan performa bulutangkis, daya tahan kardiovaskular dengan performa bulutangkis, maupun secara bersama antara kelincahan, power otot tungkai dan daya tahan kardiovaskular dengan performa bulutangkis.

Bab V kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara unsur kemampuan fisik dominan dengan performa dalam bulutangkis. Kemudian implikasi membahas penelitian selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai evaluasi terhadap penelitian selanjutnya. Serta rekomendasi dari penelitian ini berharap peneliti selanjutnya diharapkan lebih meningkatkan kualitas riset dengan memperbaharui instrumen-instrumen tes dan pengukuran kondisi fisik dengan memakai alat-alat yang lebih modern. Peneliti selanjutnya juga diharapkan menggunakan sampel laki-laki dan perempuan untuk lebih mengetahui kontribusi kondisi fisik dengan performa dalam bulutangkis.