

**PROFIL KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BULUTANGKIS DI SMA NEGERI 3 KLATEN  
TAHUN AJARAN 2018/2019**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh :  
Faldy Akbar Al Fajr  
NIM 15601241006

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**PROFIL KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BULUTANGKIS DI SMA NEGERI 3 KLATEN  
TAHUN AJARAN 2018/2019**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh :  
Faldy Akbar Al Fajr  
NIM 15601241006

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**PROFIL KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BULUTANGKIS DI SMA NEGERI 3 KLATEN TAHUN AJARAN  
2018/2019**

Oleh:

Faldy Akbar Al Fajr  
NIM. 15601241006

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 yang berjumlah 30 Peserta. Teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) aktif mengikuti latihan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten, (2) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 peserta, dengan rincian 9 peserta putra dan 9 peserta putri. Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas lari 20 meter (kecepatan), loncat tegak (*power*), *Sit and reach* (Kelentukan), *sit up* (kekuatan otot perut), *push up* (kekuatan otot lengan), lari bolak-balik 4x5 m (kelincahan), *MFT* (daya tahan aerobik). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Profil kondisi fisik peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “kurang” 22,22% (2 peserta), kategori “sangat kurang” 0% (0 peserta). (2) Profil kondisi fisik peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “kurang” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “sangat kurang” 0% (0 peserta).

**Kata Kunci:** *Profil, kondisi fisik, peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faldy Akbar Al Fajr

NIM : 15601241006

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis  
Di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 06 Maret 2019

Yang menyatakan,



Faldy Akbar Al Fajr  
NIM. 15601241006

## **HALAMAN MOTTO**

**Selagi kamu bisa menolong orang maka tolonglah dengan ikhlas**

**(Orang tua)**

**Berusaha belajar dan berdoa untuk meraih prestasi demi  
membahagiakan kedua orangtua**

**(Faldy Akbar Al Fajr)**

**Mimpi itu indah tetapi tidak akan berarti jika tidak dibuktikan di  
kehidupannyata**

**(Faldy Akbar Al Fajr)**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan judul


**PROFIL KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BULUTANGKIS DI SMA NEGERI 3 KLATEN TAHUN AJARAN  
2018/2019**

Disusun oleh:

Faldy Akbar Al Fajr  
NIM. 15601241006


Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui  
Ketua Program Studi

  
Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 198109262006041001

Yogyakarta, 06 Maret 2019

Disetujui,  
Dosen Pembimbing

  
Drs. Amat Komari, M.Si.  
NIP. 196204221990011001

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Tugas Akhir Skripsi**

**PROFIL KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BULUTANGKIS DI SMA NEGERI 3 KLATEN TAHUN AJARAN  
2018/2019**

**Disusun Oleh:**

**Faldy Akbar Al Fajr  
NIM. 15601241006**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

**Universitas Negeri Yogyakarta**

Pada Tanggal 18 Maret 2019

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

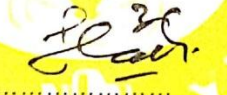
Tanggal

Drs. Amat Komari, M.Si.  
Ketua Penguji/Pembimbing



26/3/19

Nurhadi Santoso, M.Pd.  
Sekretaris



26/3/2019

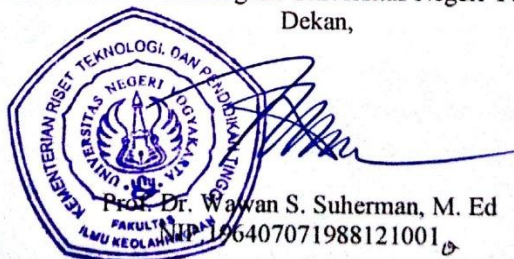
Dr. Or. Mansur, M.S.  
Penguji



26/3/2019

Yogyakarta, 26 Maret 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed  
NIM. 106407071988121001

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap puji dan syukur kepada Alloh SWT karya ini dipersembahkan untuk orang yang tersayang:

1. Kedua orang tuaku Bapak Rusmiyanto dan Ibu Sularmi yang selalu mendoakan, mendukung dan memberikan nasehat.
2. Kedua Saudaraku Thoriq dan Dimas yang selalu mendukung.
3. Anggota Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 3 Klaten.
4. Rekan-rekan PJKR A 2015 yang selalu mendukung.



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatka gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019” Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenan dengan hal tersebut, di sampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar membimbing selama penulisan skripsi.
2. Bapak Dr. Or. Mansur, M.S. selaku Penguji Utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif pada Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Nurhadi Santoso, M.Pd. selaku Sekretaris Penguji yang sudah memberikan saran dan masukan pada Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd, selaku Ketua Prodi PJKR FIK UNY yang telah berkenan memberi izin penelitian dan memberikan bimbingannya.
5. Bapak Prof. Dr. Wawan S Suherman, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan adminitrasi dalam perizinan penelitian.
6. Bapak Suharja, S.Pd., M.Si. Selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Klaten yang berkenan memberikan Izin untuk melakukan penelitian di Sekolah.

7. Teman-teman PJKR angkatan 2015 dan rekan-rekan semua yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat di sebut satu persatu yang juga telah memberikan dorongan serta bantuan selama penyusunan skripsi.

Sangat disadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Kritik dan saran sangat diperlukan demi kesempurnaan karya ini, Walaupun sebesar biji sawi diharapkan skripsi ini dapat memberi manfaat kepada para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 06 Maret 2019  
Peneliti,



Faldy Akbar Al Fajr  
NIM. 15601241006

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>Halaman Judul</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	v
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	vi
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Batasan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori	
1. Hakikat Profil.....	8
2. Hakikat Kondisi Fisik .....	9
3. Hakikat Ekstrakurikuler .....	19
4. Hakikat Permainan Bulutangkis.....	22
5. Karakteristik Siswa SMA.....	24
6. Profil Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA N 3 Klaten .....	26
B. Penelitian yang Relevan .....	27
C. Kerangka Berfikir .....	29
D. Pertanyaan Penelitian .....	30
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	31

C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	32
E. Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian	
1. Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian .....	43
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	43
a. Kondisi Fisik Peserta Putra .....	43
b. Kondisi Fisik Peserta Putri.....	57
B. Pembahasan.....	70
C. Keterbatasan Penelitian .....	76
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	77
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	77
C. Saran.....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>79</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>82</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Kondisi Fisik.....	42
Tabel 2. Deskripsi Statistik Kondisi Fisik Peserta Putra.....	44
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Peserta Putra .....	44
Tabel 4. Deskripsi Statistik Kecepatan .....	45
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecepatan Peserta Putra .....	46
Tabel 6. Deskripsi Statistik <i>Power</i> .....	47
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Peserta Putra Ekstrakurikuler .....	47
Tabel 8. Deskripsi Statistik Kelentukan.....	49
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kelentukan Peserta Putra.....	49
Tabel 10. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Perut .....	50
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut Atlet Putra .....	51
Tabel 12. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Lengan .....	52
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra .....	52
Tabel 14. Deskripsi Statistik Kelincahan.....	53
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putra .....	54
Tabel 16. Deskripsi Statistik Daya Tahan Aerobik.....	55
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Putra .....	55
Tabel 18. Deskripsi Statistik Kondisi Fisik Atlet Putri.....	57
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putri.....	57

Tabel 20. Deskripsi Statistik Kecepatan .....	58
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putri .....	59
Tabel 22. Deskripsi Statistik Power .....	60
Tabel 23. Distribusi Frekuensi Power Atlet Putri .....	60
Tabel 24. Deskripsi Statistik Kelentukan.....	61
Tabel 25. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putri.....	62
Tabel 26. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Perut .....	63
Tabel 27. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut Atlet Putri .....	63
Tabel 28. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Lengan.....	65
Tabel 29. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet Putri.....	65
Tabel 30. Deskripsi Statistik Kelincahan .....	67
Tabel 31. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putri .....	67
Tabel 32. Deskripsi Statistik Daya Tahan Aerobik.....	68
Tabel 33. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Putri.....	69
Tabel 34. Hasil Rangkuman Kondisi Fisik Atlet .....	71

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Berfikir .....	30
Gambar 2. Tes Kecepatan Lari .....	33
Gambar 3. Sikap Tes Loncat Tegak.....	35
Gambar 4. Sikap <i>sit and reach</i> .....	36
Gambar 5. Sikap Tes <i>Sit Up</i> .....	37
Gambar 6. Sikap Tes <i>Push Up</i> .....	38
Gambar 7. Tes Lari Bolak-balik 4x5 meter .....	39
Gambar 8. Sikap <i>MFT</i> .....	41
Gambar 9. Diagram Batang Kondisi Fisik Peserta Putra.....	44
Gambar 10. Diagram Batang Kecepatan Peserta Putra .....	46
Gambar 11. Diagram Batang <i>Power</i> Peserta.....	48
Gambar 12. Diagram Batang Kelentukan Peserta Putra .....	49
Gambar 13. Diagram Batang Kekuatan Otot Perut Peserta Putra .....	51
Gambar 14. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Peserta Putra .....	53
Gambar 15. Diagram Batang Kelincahan Peserta Putra.....	54
Gambar 16. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Peserta Putra .....	56
Gambar 17. Diagram Batang Kondisi Fisik Peserta Putri.....	57
Gambar 18. Diagram Batang Kecepatan Peserta Putri.....	59
Gambar 19. Diagram Batang <i>Power</i> Peserta Putri .....	61

Gambar 20.	Diagram Batang Kelentukan Peserta Putri .....	62
Gambar 21.	Diagram Batang Kekuatan Otot Perut Peserta Putri.....	64
Gambar 22.	Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Peserta Putri .....	66
Gambar 23.	Diagram Batang Kelincahan Peserta Putri .....	67
Gambar 24.	Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Peserta Putri.....	69
Gambar 25.	Kondisi Fisik Peserta Putra dan Putri Ekstrakurikuler .....	70
Gambar 26.	Rangkuman Kondisi Fisik Peserta Putra .....	72
Gambar 27.	Rangkuman Kondisi Fisik Peserta Putri.....	73



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS.....	83
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	84
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian di Sekolah .....	85
Lampiran 4. Kartu Bimbingan TAS.....	86
Lampiran 5. Kalibrasi <i>Stopwatch</i> .....	87
Lampiran 6. Kalibrasi meteran.....	88
Lampiran 7. Prediksi $VO_2$ maks tes <i>MFT</i> .....	89
Lampiran 8. Form Tes <i>MFT</i> .....	92
Lampiran 9. Form Tes.....	93
Lampiran 10. Hasil Tes .....	94
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	95

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Permainan Bulutangkis merupakan salah satu permainan yang digemari masyarakat dapat dimainkan dengan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*double*). Permainan ini menggunakan raket untuk memukul dan *Shuttlecock* sebagai sasaran pukulan. Lapangan permainan bulutangkis memiliki bentuk segi empat dan ditengahnya dibatasi net untuk memisahkan daerah permainan sendiri dan permainan lawan.

Permainan Bulutangkis tujuannya untuk berusaha menjatuhkan Shuttlecock di area permainan lawan dan berusaha untuk melindungi area permainan sendiri dari serangan lawan. Dalam bulutangkis dibagi menjadi 5 partai kategori pertandingan antara lain: tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran.

Sejak 1 Februari 2006, seluruh partai memakai sistem “pemenang dua dari tiga set” (*best of three*) yang masing-masing diraih dengan mencapai nilai 21 angka secara *rally point* PBSI (2005: 10). Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam gedung maupun luar gedung. Permainan bulutangkis masuk dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di setiap jenjang pendidikan mulai dari tingkat dasar hingga tingkat kelas menengah atas.

Pendidikan merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia di dunia, karena dengan adanya pendidikan manusia dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan kreativitas yang dimilikinya.

Pendidikan keberhasilannya sangat ditentukan oleh keberhasilan dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran terjadi karena interaksi antara guru dan murid.

Pelaksanaan pembangunan nasional pendidikan jasmani memiliki peran penting terutama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang dilakukan dari berbagai aktivitas jasmani, sehingga badan akan menjadi sehat dan bugar (Thamrin, 2006: 8). Penyelenggara pendidikan jasmani olahraga kesehatan harus dikembangkan secara optimal sehingga menjadikan siswa lebih terampil, kreatif dan inovatif. serta memiliki kesadaran untuk menjaga tubuh agar sehat dan bugar. Agar hal tersebut dapat tercapai maka pihak sekolah menyelenggarakan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sesuai peraturan yang berlaku dalam kurikulum 2013.

Hasil yang di dapatkan dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah tidak bertujuan pada prestasi siswa. tetapi usaha untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa dalam olahraga di sekolah salah satunya dengan menambah waktu latihan diluar jam pelajaran yang dinamakan dengan kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler dimanfaatkan untuk mengembangkan bakat dan minat siswa serta potensi yang dimiliki siswa sesuai dengan karakteristik masing-masing siswa. Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMA Negeri 3 Klaten ada berbagai macam. Kegiatan ada yang diwajibkan untuk semua mengikutinya seperti kegiatan ekstrakurikuler wajib pramuka dan ekstra pilihan olahraga, seni, dan kegiatan lainnya yang bersifat positif. Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan antara lain: pramuka sebagai ekstra wajib, bulutangkis,

basket, voli, futsal, taekwondo, paduan suara, band, KIR , hadroh, dan lain-lain. Selain ekstrakurikuler wajib pramuka Siswa diharuskan untuk memilih salah satu ekstrakurikuler pilihan atau beberapa ekstrakurikuler sesuai dengan minat dan bakat siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten diadakan secara rutin setiap hari senin setelah jam pelajaran selesai. Pengampu kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis adalah guru mata pelajaran PJOK. Siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten memiliki tingkat kemampuan fisik dan teknik yang berbeda-beda.

Permainan bulutangkis teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis adalah teknik memegang raket, teknik langkah kaki teknik pukulan sikap berdiri. Dari semua teknik yang wajib di kuasai seorang pemain bulutangkis, teknik yang paling utama adalah teknik memukul *shuttlecock* karena dengan memukul *shuttlecock* pemain bisa mendapatkan poin. terdapat beberapa teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis yang meliputi, *servis, overhead, smash, dropshoot, netting, forehand dan backhand*. Selain teknik dasar permainan bulutangkis juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik. Karena kemampuan fisik yang baik dapat menunjang perkembangan kemampuan pemain menjadi lebih baik. Kemampuan fisik terbentuk dari berbagai unsur yang terdiri dari kecepatan, kelentukan, kekuatan, power, kelincahan, dan daya tahan memberikan sumbangan yang besar terhadap pemain bulutangkis.

Teknik-teknik dasar permainan bulutangkis harus terlebih dahulu dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis. Membutuhkan waktu yang tidak singkat dan

proses panjang agar keterampilan gerak siswa dalam bermain bulutangkis dapat menguasai dengan baik. Oleh karena itu, siswa harus dilatih untuk dapat meningkatkan keterampilan dalam bermain bulutangkis, dan diperlukan program latihan yang sudah disusun dengan baik sehingga keterampilan bermain bulutangkis semakin meningkat.

Bulutangkis agar prestasi tercapai maksimal faktor penting yang harus dilatih yaitu: latihan teknik, latihan fisik, latihan taktik, dan latihan mental. Latihan teknik jika tidak diimbangi dengan latihan fisik maka pencapaian prestasi tidak akan tercapai. Selain itu saat ini di SMA Negeri di Kabupaten Klaten menerapkan kurikulum 2013 dan program 5 hari belajar, Siswa belajar mulai dari pagi hingga sore hari sehingga kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan. Dengan waktu yang terbatas, pastinya siswa tidak akan memiliki teknik, kondisi fisik, dan mental yang baik tanpa melakukan latihan sendiri diluar waktu kegiatan ekstrakurikuler. Latihan akan memberikan dampak positif bagi pelaku apabila dilakukan dengan rutin frekuensi latihan minimal 3 kali seminggu.

Berdasarkan observasi ketika PLT selama 2 bulan di SMA Negeri 3 Klaten ekstrakurikuler bulutangkis yang cukup banyak diminati oleh siswa. SMA Negeri 3 Klaten memiliki GOR yang terdiri dari 3 lapangan bulutangkis. Ekstrakurikuler bulutangkis ini dibina oleh seorang guru pjok SMA Negeri 3 Klaten yang kesulitan untuk memberikan program latihan karena banyak siswa yang mengikuti latihan. Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis dilaksanakan seminggu hanya satu kali setiap hari senin sore. Kompetisi antar pelajar selalu mengirim perwakilan untuk mengikuti POPDA dan O2SN tetapi belum bisa

menjuarai di tingkat Kabupaten, karena dilihat dari fisik, dan intensitas latihan yang dilaksanakan satu minggu sekali masih kalah dengan siswa sekolah lain.

Materi-materi saat latihan banyak di tekankan pada teknik dasar dan game saja maka hal ini dirasa kurang dalam latihan. Pelatih juga belum pernah memberikan tes kondisi fisik untuk mengetahui gambaran kondisi fisik siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis. Pelatih harus mengetahui bahwa kondisi fisik antara siswa satu dengan siswa lain memiliki kemampuan yang berbeda-beda.

Pentingnya mengetahui profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis seharusnya segera disadari oleh pelatih dan siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis. Pelatih seharusnya dapat selalu mengontrol keadaan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis agar dapat mengetahui komponen fisik apa yang kurang dan harus diperbaiki dalam program latihan.

Dengan mengetahui profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis, maka bisa menjadi acuan dalam menyusun program latihan, Maka program latihan dapat terprogram, terukur, dan terencana dengan baik dan dapat dilakukan oleh seluruh peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten. Setiap aspek yang mempengaruhi setiap pemain bulutangkis dalam pertandingan dapat diperbaiki, dan profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis semakin baik, sehingga prestasi dapat tercapai.

Berdasarkan kenyataan hasil observasi dilapangan maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Pelajaran 2018/2019”.

## **B. Identifiknyasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui komponen kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten.
2. Perlunya standar kondisi fisik dalam seleksi masuk tim inti ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 3 Klaten untuk mengikuti pertandingan.
3. Latihan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten perlu ditambah karena hanya satu kali dalam satu minggu.
4. Pelatih belum memantau secara rutin perkembangan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada Profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 3 Klaten.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, agar lebih jelas masalah yang diteliti dalam penulisan ini dirumuskan sebagai berikut, “Bagaimana Profil kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019?”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
  - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
  - b. Menambah wawasan mengenai keadaan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 3 Klaten.
  - c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan.
2. Secara Praktis
  - a. Bagi pelatih, sebagai pedoman untuk menyusun program latihan sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.
  - b. Bagi siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 3 Klaten supaya mengetahui keadaan kondisi fisik yang dimilikinya.
  - c. Bagi SMA Negeri 3 Klaten, dapat menjadi barometer untuk meningkatkan latihan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah.
  - d. Bagi Masyarakat, memandang kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat dijadikan wadah siswa mengembangkan bakat bermain bulutangkis.



## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Profil**

Profil merupakan sudut pandang pada gambaran, grafik, dan sketsa biografi yang menjelaskan suatu data. Profil menurut Alwi (2005: 16) mengemukakan bahwa, profil adalah gambaran mengenai seseorang. Adapun dari Victoria Neufeld dalam Susiani (2009: 41) merupakan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu.

Profil adalah memperlihatkan ciri-ciri fisik seseorang yang tampak dari luar. Ciri-ciri fisik tersebut dapat diukur dan diamati. Ciri fisik juga di sebut postur tubuh ada bermacam-macam, ada yang badannya kurus, gemuk, tinggi, pesek, rambut panjang, pendek. setiap orang menginginkan postur tubuhnya ideal. postur tubuh yang ideal adalah postur tubuh yang sesuai dengan keinginan setiap individu masing-masing misalnya badan tinggi, tidak terlalu gemuk dan tidak terlalu kurus. postur tubuh ideal dinilai dari pengukuran antropometri untuk menilai apakah komponen tubuh tersebut sesuai dengan standar normal atau ideal (Gina, 2008: 2)

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa profil merupakan sekumpulan data yang menjelaskan fakta dalam bentuk grafik atau tabel. Pengertian profil dalam penelitian ini adalah suatu keadaan mengenai profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten.

## **2. Hakikat Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan aspek penting yang menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental dalam olahraga khususnya bulutangkis. Menurut Sajoto (2000: 57) “kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Kemampuan fisik itu sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kondisi fisik baik. salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga adalah prestasi. kondisi fisik merupakan pondasi olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Irianto, 2002: 65)

Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sejauhmana kemampuan seseorang sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Menurut Suharto (2000: 102), kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus.

### **1) Kondisi fisik umum**

Kondisi fisik umum merupakan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan menurut Frpther yang dikutip oleh Suharto (2000: 102), latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus.

## 2) Kondisi fisik khusus

Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan khusus pada suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lainnya.

Proses latihan kondisi fisik perlu diberikan sejak anak awal menginjak usia muda. Menurut Herwin (2006: 91) Usia muda merupakan pondasi untuk memulai latihan sebagai dasar pembentukan fisik awal. Latihan fisik pada usia awal ini merupakan latihan yang sifatnya masih umum yang dilakukan melalui latihan teknik dan secara alami akan mempengaruhi sistem dalam tubuh pemain tersebut. Sedang latihan kondisi fisik khusus dapat dimulai dari usia 14-16 tahun dengan pertimbangan pertumbuhan tulang dan otot yang sudah mendekati usia matang (Bompa,2000: 8).

Latihan fisik yang tepat sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet. Untuk mendukung kemampuan seorang atlet dapat tampil baik dan prima apabila mempunyai kondisi fisik dan prima apabila mempunyai kondisi fisik yang baik. kondisi fisik yang baik dapat dicapai apabila seorang atlet melakukan latihan secara benar sesuai ukuran selama proses latihan.

Kondisi fisik yang baik sangat diperlukan oleh seseorang atlet, karena teknik dan fisik sangat berhubungan teknik yang baik tanpa adanya dukungan

kondisi fisik yang prima, pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala dan hambatan sehingga mustahil untuk mendapatkan prestasi tertinggi.

Dalam hal ini, dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki atlet, apabila seseorang atlet akan mencapai suatu prestasi yang optimal. Saat ini, sudah berkembang istilah yang lebih populer dari *physical build-up*, dan *physical conditioning* yaitu pemeliharaan kondisi fisik. Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

#### **a. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen kebugaran jasmani. jadi faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani akan mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Menurut Howard perry yang dikutip oleh Saputra (2010: 33-34) beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang antara lain:

- 1) Umur, setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan tersendiri. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.
- 2) Jenis kelamin, masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. secara hokum dasar, wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pada laki-laki. Dalam keadaan normal wanita mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi.
- 3) Somatotipe atau Bentuk Tubuh, kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.
- 4) Keadaan Kesehatan, Kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.

- 5) Gizi, makanan sangat perlu, jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (60% Karbohidrat, 25% lemak, dan 15% protein) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh.
- 6) Berat Badan, memiliki berat badan ideal akan memudahkan untuk melakukan sesuatu pekerjaan dengan efisien.
- 7) Tidur dan istirahat, tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah menjalani latihan. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran.
- 8) Kegiatan Jasmani atau fisik, kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, dosis latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik.

Berdasarkan pendapat yang telah diuraikan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik diantaranya umur, jenis kelamin, somatotype atau bentuk tubuh, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur dan istirahat, kegiatan jasmani atau fisik, agar mendapatkan kondisi fisik yang maksimal tentunya selalu memperhatikan faktor-faktor tersebut. Tanpa memperhatikan faktor-faktor tersebut untuk mencapai kondisi fisik yang maksimal kemungkinan akan sulit didapat.

#### **b. Komponen Kondisi Fisik**

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen–komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Sajoto (2002: 57), bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan ada 2 macam, yaitu:
  - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru–paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.

- b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan Otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 5) Daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu.
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain – lain.

### **c. Manfaat Kondisi Fisik**

Dalam aktivitas, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (2001:4), dengan kondisi fisik yang baik akan sangat berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organ tubuh, diantaranya:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Jadi jika kelima keadaan diatas belum tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik, maka itu berarti bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

#### **d. Komponen Kondisi Fisik Bulutangkis**

Komponen biomotorik merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik dari tubuh manusia. Menurut Sajoto (2002:12), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharannya. Secara terperinci akan dijelaskan tentang komponen kondisi fisik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

##### **1) Kecepatan**

Kecepatan adalah kemampuan seseorang menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. Menurut Ismaryati (2009: 57) Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni: waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, dan kecepatan menempuh suatu jarak.

Kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah (Sukadiyanto, 2005: 116). Seseorang yang mempunyai kecepatan yang tinggi, maka orang tersebut dapat melakukan pekerjaan yang sama dan berulang-ulang dalam waktu yang pendek.

Kecepatan dalam permainan bulutangkis amatlah penting terutama pada saat melakukan pukulan serangan, contohnya pukulan *smash* pada saat pertandingan ganda, biasanya kecepatan dari pemain akan terlihat. Dengan kemampuan untuk berlari secara cepat maka diharapkan pemain akan dapat

melakukan gerakan dengan waktu yang singkat/pendek pada saat pertandingan berlangsung. Pemain harus bergerak dengan cepat untuk menutup setiap sudut lapangan sambil menjangkau atau memukul *shuttlecock*. Cara untuk bergerak cepat adalah melatih kecepatan tungkai atau kaki. Karena pentingnya kecepatan dalam permainan bulutangkis maka digunakan untuk mengambil data.

## **2) Power**

Power dalam permainan bulutangkis sangat penting untuk membantu saat menyerang lawan. Menurut Yudiana, (2011: 7). *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *Power* sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan *eksplosif*, seperti lari *sprint*, nomor-nomor lempar dalam atletik, atau cabang-cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh meloncat seperti dalam bulutangkis bola voli, dan olahraga sejenisnya.

## **3) Kelentukan**

Kelentukan ini sangat diperlukan oleh setiap atlet agar mereka mudah mempelajari berbagai gerak, meningkatkan keterampilan, mengurangi resiko cedera, dan mengoptimalkan kekuatan, kecepatan dan koordinasi (Yudiana, 2011: 8). Jadi kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan penguluran dalam ruang gerak tinggi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot dan ligamen. Bulutangkis juga memerlukan kualitas kelentukan yang cukup baik. Hal ini misalnya tampak dalam pengambilan bola jauh yang memerlukan lebar langkah, sehingga pemain harus mampu melakukan gerak "*split*".



*Flexibility* adalah komponen kondisi fisik yang sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis. Dengan karakteristik gerak serba cepat, kuat, lues, namun tetap bertenaga, pembinaan latihan tubuh harus mendapat perhatian khusus. Oleh karena itu latihan *flexibility* harus mendapatkan pelatihan yang cukup. Pemain yang kurang lentur akan rentan mengalami cedera dibagian otot dan daerah persendian. Disamping gerak yang kaku banyak menggunakan energy, kurang harmonis, kurang rileks, dan tidak efisien. Latihan-latihan peregangan dan kualitas gerakan yang memacu otot dan persendian untuk mendapatkan peregangan secara optimal. Oleh karena itu *flexibility* harus dilatih dengan tekun dan sistematis. Karena pentingnya kelentukan dalam permainan bulutangkis maka dipergunakan sebagai instrument pengambilan data.

#### **4) Kekuatan**

Menurut Ismaryati (2009: 111), kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Kekuatan lengan yang dimaksud adalah kemampuan otot lengan untuk berkontraksi secara maksimal terhadap suatu latihan. Berdasarkan analisis cukup dominan pemain melakukan gerakan-gerakan seperti meloncat ke depan, ke belakang, ke samping, memukul sambil meloncat, melakukan langkah dengan tiba-tiba, semua gerak ini membutuhkan kekuatan dengan kualitas gerak yang efisien.

Menurut Harsono (2001: 179–183), ada dua cara kerja otot dalam menggunakan kekuatan yaitu kekuatan dinamika dan static. Kerja otot semacam ini disebut dengan istilah “kontraksi *isotonic*”, sedangkan kekuatan static bila berkontraksi tanpa perubahan panjang otot disebut dengan “kontraksi *isometric*”.

Kekuatan yang banyak digunakan dalam olahraga permainan bulutangkis di antaranya adalah: kekuatan genggam tangan, kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot punggung, dan kekuatan otot perut.

Kekuatan yang dimiliki seorang pemain biasanya dilatih dengan menggunakan latihan tahanan dan latihan beban yaitu dimana seorang atlet harus mengangkat, mendorong atau menarik suatu beban, baik beban itu beban atlet sendiri maupun bobot dari luar. Artinya latihan beban adalah latihan yang sistematis dan bebannya hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna untuk mencapai tujuan tertentu. Karena pentingnya kekuatan dalam bulutangkis maka digunakan sebagai instrument pengambilan data.

## **5) Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga khususnya bulutangkis. Menurut Haryono (2008: 25) kemampuan kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dan berubah dengan cepat. Menurut Ismaryati (2008: 41) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagian secara cepat dan tepat.

Menurut Sajoto (2002: 90) Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dalam posisi di area tertentu. Orang yang mampu mengubah arah dari posisi awal ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi bersamaan dengan koordinasi gerak yang pas maka kelincahannya baik.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di area tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya dan resiko cedera berkurang dalam pertandingan. Karena pentingnya kelincahan dalam permainan bulutangkis maka dipergunakan sebagai instrument pengambilan data.

#### **6) Daya Tahan Aerobik**

Daya tahan Aerobik merupakan salah satu komponen yang penting dalam bulutangkis, Menurut Yudiana (2011: 9) daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan terdiri atas: daya tahan otot (*muscle endurance*), dan daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah (*respiratori-cardio-vasculatoir endurance*).

Daya tahan (*endurance*) dalam hal ini dibedakan menjadi dua golongan yaitu: “daya tahan otot setempat” adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif cukup lama dengan beban tertentu. “Daya tahan umum” adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung pernafasan dan oeredaran darahnya, secara efektif dan efesien dalam menjalankan kerja terus menerus. Yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar, dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama (Sajoto, 2002: 8).

Kemampuan daya tahan dan stamina dapat dikembangkan melalui kegiatan lari dan gerakan-gerakan lain yang mempunyai nilai aerobik. Biasanya pemain menyukai latihan selama 40-60 menit dengan kecepatan yang bervariasi. Tujuan latihan ini untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dan daya tahan otot. Artinya pemain dipacu untuk berlari dan bergerak dalam waktu yang lama dan tidak mengalami kelelahan yang berarti. Selanjutnya proses latihan lari ditingkatkan kualitas frekuensi, intensitas, dan kecepatan, yang akan berpengaruh terhadap terjadinya proses anaerobic (stamina) pemain. Artinya pemain mampu bergerak cepat dalam tempo lama dengan gerakan yang tetap dan konsisten. Karena pentingnya daya tahan dalam permainan bulutangkis maka dipergunakan untuk instrument pengambilan data.

### **3. Hakikat Ekstrakurikuler**

#### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri. Kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan, kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu (Depdiknas, 2003: 28).

Menurut Hastuti (2008: 63) Ekstrakurikuler merupakan program sekolah berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti. Menurut Hermawan (2013: 4) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional.

Melihat tujuan ekstrakurikuler yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, mengembangkan minat dan bakat, serta pembinaan kepribadian siswa dalam kehidupan dimasyarakat, maka jelas sekolah memupuk kegemaran dan bakat siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat dan meningkatkan keterampilan dan kecerdasan jasmani.

#### **b. Jenis – jenis Kegiatan Ekstrakurikuler**

Menurut Amir Daien yang dikutip Suryosubroto (2001: 272) kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin adalah bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus-menerus, seperti: latihan bola voli, latihan sepak bola, bulutangkis, dan sebagainya, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu saja seperti lintas alam, kemping, pertandingan olahraga dan sebagainya.

Banyak macam dan jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah–sekolah. Mungkin tidak ada yang sama dalam jenis maupun pengembangannya. Beberapa macam kegiatan ekstrakurikuler menurut Oteng Sutisna yang dikutip Suryosubroto (2002: 273) yaitu:

- 1) Organisasi murid seluruh sekolah.
- 2) Organisasi kelas dan organisasi tingkat–tingkat kelas.
- 3) Kesenian, seperti tari–tarian, band, karawitan, vocal group.
- 4) Klub–klub hobi, seperti fotografi, jurnalistik.
- 5) Pidato dan drama.
- 6) Klub–klub yang berpusat pada mata pelajaran (klub IPA, klub IPS, dan seterusnya).
- 7) Publikasi sekolah (Koran sekolah, buku tahunan sekolah, dan lain sebagainya).
- 8) Atletik dan olahraga.
- 9) Organisasi–organisasi yang disponsori secara kerjasama (pramuka dan seterusnya).

Lebih lanjut dikemukakan oleh Oteng Sutisna bahwa banyak klub dan organisasi yang bersifat ekstrakurikuler tetapi langsung berkaitan dengan mata pelajaran dikelas. Beberapa diantaranya adalah seni music/karawitan, drama, olahraga, publikasi, dan klub – klub yang berpusat pada mata pelajaran. Klub–klub ini biasanya mempunyai seorang penasihat seorang guru yang bertanggung jawab tentang mata pelajaran serupa.

Ada klub–klub dan organisasi yang tidak berhubungan langsung dengan mata pelajaran seperti klub – klub piknik, pramuka, dan lain–lain. Biasanya semua klub dan organisasi itu mempunyai penasehat dan program kegiatan yang disetujui oleh kepala sekolah.

Menurut Hadari Nawawi yang dikutip Suryosubroto (2002: 274 -275) jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler yaitu: (1) Pramuka sekolah, (2) Olahraga dan kesenian, (3) Kebersihan dan keamanan sekolah, (4) Tabungan pelajar dan pramuka (tapelpram), (5) Majalah sekolah, (6) Warung/kantin sekolah, (7) Usaha kesehatan sekolah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jenis – jenis kegiatan ekstrakurikuler dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat atau berkelanjutan, yaitu jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus – menerus selama satu periode tertentu. Untuk menyelesaikan satu program kegiatan ekstrakurikuler ini biasanya diperlukan waktu yang lama.
- 2) Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik atau sesaat, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan sewaktu – waktu tertentu.

#### **4. Hakikat Permainan Bulutangkis**

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang di gemari oleh masyarakat dari anak-anak, remaja dan dewasa. bulutangkis menggunakan alat raket untuk pemukul dan *shutelecock* yang di jadikan sasaran pukulan yang dapat dimainkan satu lawan satu atau dua lawan dua yang bertujuan menjatuhkan *shutelecock* di lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin.

Menurut Grice (2007: 1), Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia. olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, baik pria maupun wanita

memainkan olahraga ini di dalam atau diluar ruangan untuk rekreasi juga sebagai persaingan.

Menurut Subardjah (2002: 13), permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan dua orang. Dalam hal ini permainan bulutangkis mempunyai tujuan bahwa seorang pemain berusaha menjatuhkan *Shutelecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *Shutelecock* dan menjatuhkan di daerah sendiri. pada saat permainan berlangsung, masing-masing pemain harus berusaha agar *Shutelecock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila *Shutelecock* jatuh atau menyangkut di net maka permainan terhenti.

Komari (2008: 69), menyatakan bahwa permainan *badminton* mempunyai keunikan yang tidak dimiliki oleh cabang olahraga lainnya. Adapun keunikan tersebut antara lain: (1) Alat yang digunakan sangat ringan (2) Nuansa penggunaan kekuatan paling lengkap (3) Mampu mematikan lawan dengan kekuatan mendekati nol (4) Memenuhi kebutuhan aktualisasi diri (5) Keterampilan gerak badminton mudah ditransfer ke cabang olahraga lainnya (6) Filosofi kehidupan (7) Nilai kebugaran jasmani (8) Nilai bisnis yang tinggi. Olahraga bulutangkis sangat potensial berkembang pada anak sekolah dasar sampai usia dewasa. Untuk para pelajar olahraga tersebut memberikan manfaat yang sangat banyak bagi pertumbuhan, perkembangan serta tantangan emosional dan memupuk jiwa sosial.



Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bulutangkis adalah permainan unik memukul *shuttlecock* dengan menggunakan raket, melewati atas net ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Permainan bulutangkis memerlukan fisik yang baik, teknik, taktik dan strategi bertanding yang baik. Permainan bulutangkis bertujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin.

## **5. Karakteristik Siswa SMA**

Harold albert dalam Husdarta & Yudha (2000: 57) menyatakan bahwa periode masa remaja didefinisikan sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang semenjak berakhirnya masa kanak – kanak sampai datangnya awal masa dewasa yakni rentang usia 11–13 tahun sampai 18–20 tahun. Menurut Husdata & Yudha (2000: 57) mengatakan bahwa masa remaja awal antara usia 11–13 tahun sampai usia 14–16 tahun, dan remaja akhir antara usia 14–16 tahun sampai usia 18–20 tahun. Oleh karena itu siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) digolongkan sebagai remaja akhir karena pada umumnya siswa Sekolah Menengah Atas memiliki usia rata–rata 16–18 tahun.

Masa remaja adalah masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak–anak banyak mengalami perubahan pada fisik dan psikis. Menurut Abin Syamsudin dalam Husdarta & Yudha (2000: 59) menjelaskan profil perilaku dan pribadi remaja akhir SMA meliputi:

- a. Fisik dan Perilaku Motorik, antara lain:
  - 1) Laju perkembangan secara umum sangat lambat.
  - 2) Proporsi ukuran dan berat badan seimbang.
  - 3) Siap berfungsinya organ–organ reproduksi seperti pada orang dewasa
  - 4) Gerak–geriknya mulai mantap.

5) Jenis dan cabang permainan lebih selektif dan terbatas pada keterampilan yang menunjang pada persiapan kerja.

b. Bahasa dan Perilaku Kognitif, antara lain:

- 1) Lebih memantapkan diri pada bahasa asing tertentu yang dipilihnya.
- 2) Menggemari literatur yang mengandung nilai-nilai filosofis etis dan religious.
- 3) Lebih bersifat rasionalisme dan idealisme.
- 4) Mampu mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal diikuti kemampuan membuat generalisasi.
- 5) Kecenderungan bakat mencapai titik puncak.

c. Perilaku Sosial Moralitas dan Religius, antara lain:

- 1) Bergaul dengan jumlah teman yang terbatas dan selektif.
- 2) Ketergantungan pada teman sebaya lebih fleksibel, kecuali dengan teman dekat pilihannya.
- 3) Mulai menjaga jarak kebebasannya dengan orang tua nya.
- 4) Keberadaan tuhan semakin dipahami dan dihayati.
- 5) Perlakuan sehari – hari dilakukan atas kesadarannya sendiri.
- 6) Mulai menemukan tegangan hidup yang pasti.

d. Perilaku Afektif, Konatif, dan Kepribadian antara lain:

- 1) Menentukan arah pada pola dasar kepribadiannya.
- 2) Emosional mulai terkendali.
- 3) Kecenderungan minat pendidikan dan karir sudah nampak.
- 4) Mulai memperlihatkan identitas dirinya yang sebenarnya.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pada remaja mengalami perkembangan fisik dan psikis secara cepat. Hal ini dapat dilihat dari aspek fisik, psikis, social, perkembangan motorik, afektif dan kognitif. Pada masa remaja adalah masa kritis dimana individu dalam proses pencarian identitas, maka dari itu pada masa remaja perlu adanya pendampingan dan pelatihan serta pembinaan yang baik.

## **6. Profil Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 3 Klaten**

Ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten banyak diminati siswa, kegiatan ini dilatih oleh guru PJOK, latihan dilakukan setiap hari senin pukul 15.30–17.30 WIB. Ekstrakurikuler bulutangkis diikuti siswa kelas sepuluh (X) dan kelas sebelas (XI), karena kelas dua belas (XII) dipersiapkan untuk menghadapi Ujian Nasional. SMA Negeri 3 Klaten merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten berjalan dengan baik karena memiliki GOR terdapat 3 lapangan bulutangkis untuk melaksanakan latihan ekstrakurikuler bulutangkis. Karena ekstrakurikuler dilakukan di dalam GOR maka tidak ada kenadala terhadap kondisi panas maupun hujan.

### **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berfikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya:

1. Cahyo (2015) yang berjudul “Kondisi Fisik Atlet PORDA Cabang Bulutangkis di Kabupaten Bantul Tahun 2015”. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet PORDA cabang bulutangkis di kabupaten Bantul tahun 2015 yang berjumlah 15 atlet Teknik *sampling* dalam penelitian

ini adalah *purposive sampling*, dengan kriteria: 1) Atlet yang lolos seleksi PORDA cabang bulutangkis di kabupaten Bantul tahun 2015, 2) Aktif mengikuti latihan PORDA cabang bulutangkis di kabupaten Bantul tahun 2015, 3) Hadir pada saat pengambilan data. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 11 atlet dengan rincian putra 4 orang dan putri 7 orang. Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas tinggi badan, berat badan, kelentukan (*sit and reach*), *sit up*(kekuatan otot perut), *power* tungkai (*vertical jump*), *push up* (kekuatan otot lengan), *leg and back* (kekuatan otot tungkai), *sprint* 50 meter (kecepatan), *agility (side step)*, VO2 Maksn(MFT). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian maka bulutangkis di kabupaten Bantul tahun 2015 kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 50% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 25% (1 atlet), kategori “kurang” sebesar 25% (1 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata – rata, yaitu 400, kondisi fisik atlet putra PORDA cabang bulutangkis di kabupaten Bantul tahun 2015 masuk kategori “cukup”. (2) Kondisi fisik atlet putri PORDA cabang bulutangkis di kabupaten Bantul tahun 2015 kategori “sangat baik” sebesar 42,86% (3 atlet), kategori “kurang” sebesar 42.86% (3 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata – rata, yaitu 399,99, kondisi fisik putri PORDA cabang bulutangkis di kabupaten Bantul tahun 2015 masuk kategori “cukup”.

2. Wijayanto (2015) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 7 Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015”. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang di gunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 7 Purworejo yang berjumlah 23 orang. Instrument yang digunakan, yaitu: tes daya tahan dengan tes lari 2,4 km, tes kekuatan otot tungkai dengan *Leg Dynamometer Test*, tes kecepatan dengan tes lari cepat 6 detik, tes kelentukan dengan *Sit and Reach Box*, tes kelincahan dengan tes lari bolak balik 4x5 meter. Data yang diperoleh dikonversikan ke dalam *T-score* dan berjumlahkan. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 7 Purworejo: memiliki kondisi fisik dalam kategori sedang (10 orang atau 43,48%), Kemampuan siswa lari 2,4 km dalam kategori kurang (13 orang atau 56,52%), kekuatan otot tungkai dalam kategori sedang (13 orang atau 56,52%), kemampuan siswa lari cepat 6 detik dalam kategori sedang (13 orang atau 56,52%), kemampuan siswa dalam tes *sit and reach* dalam kategori cukup (18 orang atau 78,26%), kemampuan siswa dalam tes lari 4x5 meter dalam kategori sedang (11 orang atau 47,83%).

Penelitian tersebut di atas relevan dengan penelitian ini, karena komponen kondisi fisik yang digunakan sama, dan instrument yang digunakan juga sama, meskipun sedikit berbeda.

### **C. Kerangka Berfikir**

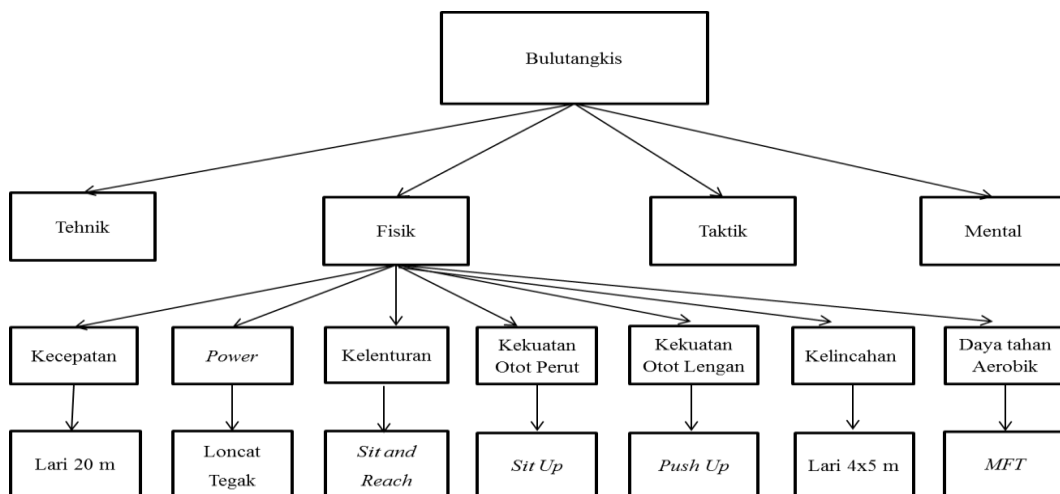
Bulutangkis merupakan olahraga yang memerlukan berbagai macam kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks yang dilakukan berulang-ulang dan melakukan dalam waktu yang lama, selama pertandingan berlangsung. Akibat proses gerakan itu akan menghasilkan kelelahan yang berpengaruh pada sistem peredaran darah, kerja jantung, paru-paru, persendian tubuh, dan kerja otot. Maka dari itu setiap pemain bulutangkis wajib memiliki derajat kondisi fisik yang prima melalui aktivitas latihan rutin dan terprogram dengan baik. Bisa diartikan seorang pemain bulutangkis harus memiliki kualitas kebugaran jasmani yang prima hal ini akan berdampak positif pada kebugaran mental psikis, yang akhirnya berpengaruh langsung pada penampilan teknik bermain.

Kondisi fisik merupakan persyaratan wajib yang harus dimiliki seorang pemain dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap faktor komponen kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Bulutangkis merupakan olahraga yang membutuhkan daya tahan keseluruhan, disamping menunjukkan ciri sebagai aktifitas jasmani yang memerlukan kemampuan anaerobic, jika disimak dari aspek pelaksanaan *stroke* satu-persatu. Namun rangkaian kegiatan secara keseluruhan yang dilaksanakan dalam satu permainan, mengajukan sifat sebagai cabang olahraga bulutangkis berdasarkan tuntutan kondisi fisik.

Tidak dipungkiri bahwa cabang olahraga bulutangkis memerlukan kecepatan dan mobilitas pergerakan dengan egilitas yang dimanfaatkan untuk

menutup lapangan, atau untuk mengejar *shuttlecock* ke segala arah. Pergerakan cepat dan disusul dengan perubahan arah, baik ke depan net sisikanan, depan sisi kiri. *Power* sangat dibutuhkan yang utama dalam melakukan pukulan serangan. Demikian *flexibilitas*, meskipun tidak seperti tuntunan untuk senam maupun cabang olahraga lainnya yang memerlukan keluasaan gerak persendian, bulutangkis juga memerlukan kualitas kelenturan yang baik.

Bagan dari materi di atas:



**Gambar 1.** Skema Kerangka Berfikir

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Pertanyaan penelitian merupakan penjabaran dari rumusan masalah dalam penelitian dan akan dijawab oleh kesimpulan. Adapun pertanyaan yang timbul dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten tahun ajaran 2018/2019?

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dan teknik mengumpulkan data menggunakan tes dan pengukuran, yaitu penelitian yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Menurut Arikunto (2002: 234), bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis. Metode Survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara factual (Arikunto, 2006: 56). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Arikunto (2006:118) “Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variable yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Profil kondisi fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten. secara operasional didefinisikan sebagai berikut, Kondisi fisik merupakan komponen kondisi fisik yang meliputi kecepatan yang diukur dengan lari *sprint* 20 meter, *power* tungkai yang diukur dengan loncat tegak, kelentukan yang diukur dengan *sit and reach*, kekuatan otot perut yang diukur dengan *sit up*, kekuatan otot lengan yang diukur dengan *push up*, Kelincahan yang diukur dengan lari 4x5 meter, daya tahan Aerobik (*MFT*).



## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Menurut Sugiyono (2007:55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Sedangkan menurut Arikunto (2002:101) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 3 Klaten Tahun Pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 30 peserta.

### **2. Sampel Penelitian**

Menurut Arikunto (2002:109) sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2011:85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) Aktif mengikuti latihan ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 3 Klaten Tahun Pelajaran 2018/2019, (2) Pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 peserta dengan rincian 9 peserta putra dan 9 peserta putri.

## **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini

menggunakan teknik tes dan pengukuran. dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data kondisi fisik peserta ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 3 Klaten,yaitu:

### 1. Kecepatan (Tes Lari 20 meter)

Tujuan: untuk mengukur kecepatan. Tes lari 20 meter memiliki validitas sebesar 0,956 dan reliabilitas 0,924 (Depdiknas 2010: 25).

- a. Alat : lapangan panjang 30 meter, meteran, *stopwatch*, form tes.
- b. Pelaksanaan : Dilakukan ditempat yang tidak ada gangguan yang memiliki besar pengukuran 20 meter ada tempat garis untuk atlet *start* dan *finish*. Ketika aba-aba siap testi berdiri di garis *start*, setelah aba-aba “yak” testi lari secepat-cepatnya menempuh jarak 20 meter sampai melewati garis *finish*.



Gambar 2. Tes Kecepatan Lari  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

## **2. Loncat Tegak (*power tungkai*)**

Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Tes loncat tegak memiliki validitas sebesar 0,884 dan reliabilitas sebesar 0,911 (Depdiknas, 2010:25). Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Alat : Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding, serbuk kapur putih, alat penghapus. Jarak antara lantai dengan 0 pada skala yaitu 150 cm.
- b. Tester : Pengamat dan pencatat hasil.
- c. Pelaksanaan : (1) Sikap permulaan : terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada di samping kiri peserta atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari, (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 2 kali berturut-turut.
- d. Pencatatan Hasil: hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.



**Gambar 3.** Tes Loncat Tegak  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

### **3. Tes Kelentukan (*Sit and Reach*)**

Tujuan: untuk mengukur kelentukan pada pinggul. Tes kelentukan memiliki validitas sebesar 0,832 dan reliabilitas sebesar 0,924 (Dermawan, 2014: 32).

- a. Alat: pita pengukur dalam cm dengan panjang minimal 2 m, tembok atau papan tegak lurus dengan lantai datar, *bolpoint*, dan form tes.
- b. Tester: 1 orang pengukur, 1 orang pencatat.
- c. Pelaksanaan: pita pengukur diletakkan lurus dilantai, dengan huruf 0 (nol) pada tepi tembok. Testi melepaskan sepatu dan kaos kaki, duduk berlunjur menduduki pita pengukur: pantat, punggung, dan merapat tembok, kedua kaki lurus ke depan dengan kedua lutut lurus. Panjang kaki dicatat sampai cm penuh: pengukuran dari tembok, kedua kaki kangkang, lutut boleh bengkok. Kemudian testis meraih kedua lengan ke depan sejauh mungkin dan menempatkan ke dua jari – jari tangan pada pita sejauh mungkin. Tahap raihan tersebut minimal selama 3 detik. Jauh raihan itu dicatat sampai dengan cm

peny. Lakukan raihan 2 kali berurutan, dan jarak yang terjauh yang dihitung. Perhitungan jarak raihan ialah: ujung jari-jari tangan terpanjang dari masing-masing tangan dan jarak/yang terdekat yang dicatat diantara kedua lengan. kelentukan tubuh diukur selisih antara jarak raihan dengan panjang kaki dalam cm.



**Gambar 4.** Tes Kelentukan  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

#### **4. Kekuatan Otot Perut (*Sit up*)**

Tujuan : untuk mengatur kekuatan otot perut. Tes *Sit Up* memiliki validitas sebesar 0,884 dan reliabilitas sebesar 0,911 (Depdiknas, 2010:25).

- a. Alat : Lantai datar atau matras, *Bolpoint* dan *form tes*, *Stopwath*
- b. Tester:
  - 1) 1 orang pemegang *stopwatch* dan pengambil waktu
  - 2) Pengawas merangkap penghitung dan pencatat hasil, jumlah pengawas sesuai kebutuhan

- c. Pelaksanaan : Testi berbaring telentang, kedua tangan di belakang tengkuk, kedua siku lurus ke depan. Kedua lutut ditekuk, kedua telapak kaki tetap di lantai. Bersama dengan aba-aba “siap” testi siap melaksanakan, bersamaan dengan aba-aba “yak” *stopwatch* dijalankan, testi mengangkat tubuh, kedua siku menyentuh lutut, kemudian kembali berbaring. Lakukan tes tersebut berulang kali dan sebanyak mungkin dalam waktu 1 menit Jumlah berapa kali testi dapat melakukan tes tersebut dicatat hasilnya.



**Gambar 5.** Tes *Sit Up*  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

## 5. Kekuatan Otot Lengan (*Push Up*)

Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Pengukuran terhadap kekuatan otot lengan dilakukan dengan menggunakan alat *push up* selama 1 menit (Depdiknas, 2010:25).

- Alat: *Stopwacth*, *form tes* dan alat tulis, nomor dada.
- Tester: Pengukuran waktu merangkap pencatat hasil.

c. Pelaksanaan:

- 1) Teste sikap telungkup, kepala, punggung dan kaki lurus.
- 2) Kedua telapak tangan tertumpu di lantai di samping dada, jari – jari tangan ke depan.
- 3) Kedua telapak kaki bertumpu di lantai.
- 4) Dalam sikap telungkup hanya dada yang menyentuh lantai, kepala, perut, dan tungkai bawah terangkat.
- 5) Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua tangan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua tangan sehingga dada menyentuh lantai.
- 6) Setiap kali mengangkat dan menurunkan badan, kepala, punggung dan tungkai bawah tetap lurus, setiap kali tubuh terangkat dihitung sekali.
- 7) skor:
  - 1) Hanya pelaksanaan yang betul yang dihitung.
  - 2) Pelaksanaan *push up* dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit.



**Gambar 6.** Tes *Push Up*  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

**6. Tes Kelincahan (*lari bolak-balik 4x5 meter*)**

Tujuan : untuk mengukur kelincahan seseorang. mengubah posisi dan arah memiliki validitas sebesar 0,884 dan reliabilitas sebesar 0,911 (Depdiknas, 2010: 25).

- a. Alat: *Stopwatch*, lintasan datar panjang minimal 10 meter dengan garis batas 5 meter dengan setiap lintasan 1,22 meter.

b. Tester :

- 1) satu orang dan pecatat waktu.
- 2) Pengambil waktu sesuai jumlah testi dan lintasan yang tersedia

c. Pelaksanaan :

Pada aba-aba “bersedia” setiap testi berdiri di samping garis. Pada aba-aba “siap” testi dengan start berdiri siap lari, dengan aba-aba “yak” testi segera lari menuju ke garis kedua dan setelah kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju ke garis *start*. Lari dari garis *start* menuju garis kedua dan kembali ke garis *start* dihitung 1 kali. Pelaksanaan lari dilakukan sampai ke empat kalinya bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter. Setelah melewati garis *finish stopwatch* dihentikan.



**Gambar 7.** Tes Lari Bolak-Balik 4x5 meter  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



## 7. Tes Daya Tahan Aerobik (MFT)

Tujuan: Mengukur kekuatan daya tahan aerobik. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,711 dan reliabilitas sebesar 0,782 (Sukadiyanto, 2002:36). Prosedur sebagai berikut:

- a) Lakukan *warming up* sebelum melakukan tes.
- b) Ukuran jarak 20 meter dan diberi tanda.
- c) Putar rekaman irama *Multistage Fitness Test*.
- d) Intruksikan siswa untuk ke batas garis *start* bersamaan dengan suara “*Bleep*” berikut. Bila pemain tiba di batas garis sebelum suara “*Bleep*”, pemain harus berbalik dan menunggu duara sinyal tersebut, kemudian kembali ke garis berlawanan dan mencapainya bersamaan dengan sinyal berikut.
- e) Diakhir setiap satu menit, interval waktu di antara setiap “*Bleep*” diperpendek atau dipersingkat, sehingga kecepatan lari harus meningkat/berangsur menjadi lebih cepat.
- f) Pastikan bahwa siswa setiap kali ia mencapai garis batas sebelum berbalik. Tekankan pada siswa untuk *pivot* (satu kaki digunakan sebagai tumpuan dan kaki yang lainnya untuk berputar) dan berbalik bukannya berbalik dengan cara memutar terlebih dahulu (lebih banyak menyita waktu).
- g) Setiap siswa meneruskan larinya selama mungkin sampai dengan ia tidak dapat lagi mengikuti irama dari *CD player*. Kriteria menghentikan lari peserta adalah apabila peserta dua kali berturut – turut gagal mencapai garis batas dalam jarak dua langkah di saat sinyal “*Bleep*” berbunyi.
- h) Lakukan pendinginan (*cooling down*) setelah selesai tes jangan langsung duduk.

*Score* diperoleh dari kemampuan atlet mampu menjalankan tes lari dengan maksimal pada tahap dan *shuttle* terakhir yang kemudian dikonversikan dalam table. *Score* dalam ml/kg bb/menit.



Gambar 8. Tes Daya Tahan Aerobik (*MFT*)  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

#### E. Teknik analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019. Data yang diperoleh dari masing-masing item tes yang dinyatakan dengan angka, Sehingga disebut kuantitatif.

Data yang diperoleh tiap–tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai siswa, selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus skor-T sebagai berikut:

$$T = 10 \left( \frac{X - M}{SD} \right) + 50 \quad \text{dan} \quad T = 10 \left( \frac{M - X}{SD} \right) + 50$$

( data inversi) ( data leguler)

Keterangan:

T = Nilai Skor – T

M = Nilai rata – rata data kasar

X = Nilai data kasar

SD = Standar deviasi data kasar

Setelah data sudah dirubah kedalam T skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, sangat kurang. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan lima batasan norma, pada table 1 sebagai berikut:

**Tabel 1.** Norma Penilaian Kondisi Fisik

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Saifuddin Azwar, 2010:163)

Keterangan:

M : Nilai rata – rata (mean)

X : Skor

S : Standar deviasi

langkah kesimpulan adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Sudijono (2006: 245) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

#### **1. Deskripsi Subjek, Lokasi, Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4 Februari 2019 yang bertempat di GOR SMA Negeri 3 Klaten. Subjek dalam penelitian ini merupakan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 yang berjumlah 18 peserta dengan rincian 9 peserta putra dan 9 peserta putri.

#### **2. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Data Profil kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas lari 20 meter (kecepatan), loncat tegak (*power*), *sit and reach* (kelentukan), *sit up* (kekuatan otot perut), *push up* (kekuatan otot lengan), lari bolak-balik 4x5 meter (kelincahan), *bleep test* (daya tahan aerobik). Kemudian dari keseluruhan data dikonversikan ke dalam T skor dan dijumlahkan. Hasil data kondisi fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

##### **a. Kondisi fisik Peserta Putra**

Data kondisi fisik peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 setelah dikonversikan ke dalam T skor diperoleh skor terendah (*minimum*) 294,39, skor tertinggi (*maximum*) 422,58, rerata (*mean*) 350,90, *standar deviasi* (SD) 47,03. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2.** Deskripsi Statistik Kondisi Fisik Peserta Putra

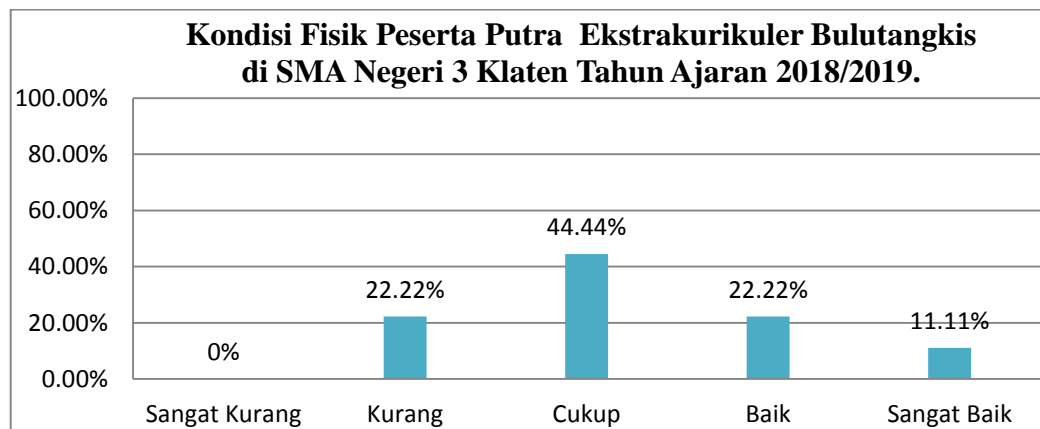
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	350,90
<i>Standar Deviation</i>	47,03
<i>Minimum</i>	294,39
<i>Maximum</i>	422,58

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kondisi fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Peserta Putra Tahun Ajaran 2018/2019.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$456,72 < X$	Sangat Baik	1	11,11 %
2	$374,42 < X \leq 456,72$	Baik	2	22,22 %
3	$327,38 < X \leq 374,42$	Cukup	4	44,44 %
4	$245,08 < X \leq 327,38$	Kurang	2	22,22 %
5	$X \leq 245,08$	Sangat Kurang	0	0 %
Jumlah			9	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data kondisi fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 9 dibawah ini:



**Gambar 9.** Diagram Batang Batang Kondisi Fisik Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik sebesar 11,11% ( 1 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “kurang” sebesar 22,22% (2 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta). Berdasarkan nilai rata-rata, kondisi fisik peserta putra masuk kategori “cukup”.

Secara rinci, kondisi fisik peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 yang terdiri dari lari 20 meter (kecepatan), loncat tegak (*power*), duduk berlungur dan meraih (kelentukan), *sit up* (kekuatan otot perut), *push up* (kekuatan otot lengan), lari bolak-balik 4x5 meter (kelincahan), *bleep test* (daya tahan aerobik) sebagai berikut:

### 1) Kecepatan

Dari analisis data kecepatan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 diperoleh skor terendah (*minimum*) 34,52, skor tertinggi (*maximum*) 69,03, rerata (*mean*) 50,11, *standar deviasi* (SD) 10,14. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

**Tabel 4.** Deskripsi Statistik Kecepatan

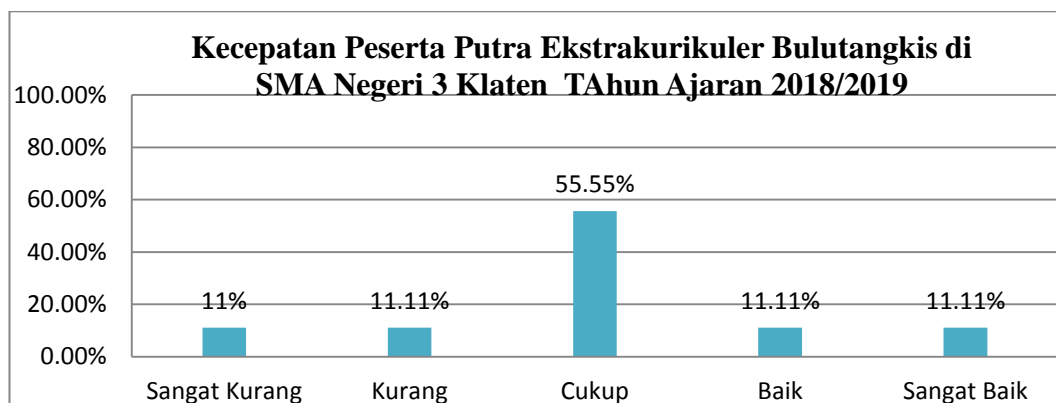
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,11
<i>Standar, Deviation</i>	10,14
<i>Minimum</i>	34,52
<i>Maximum</i>	69,03

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kondisi fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,32 < X$	Sangat Baik	1	11,11 %
2	$55,18 < X \leq 65,32$	Baik	1	11,11%
3	$45,04 < X \leq 55,18$	Cukup	5	55,55 %
4	$34,90 < X \leq 45,04$	Kurang	1	11,11 %
5	$X \leq 34,90$	Sangat Kurang	1	11,11 %
<b>Jumlah</b>			<b>9</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Kecepatan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 10 dibawah ini:



**Gambar 10.** Diagram Batang Batang Kecepatan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa kecepatan Peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019. Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik sebesar 11,11% ( 1 peserta), kategori “baik” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “cukup” sebesar

55,55% (5 peserta), kategori “kurang” sebesar 11,11% (1 peserta), “sangat kurang” sebesar 11,11% (1 peserta).

## 2) Power

Dari analisis data *power* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 diperoleh skor terendah (*minimum*) 39,23, skor tertinggi (*maximum*) 68,57, rerata (*mean*) 50,01, *standar deviasi* (SD) 10,01. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

**Tabel 6.** Deskripsi Statistik *Power*

Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,01
<i>Standar, Deviation</i>	10,01
<i>Minimum</i>	39,23
<i>Maximum</i>	68,57

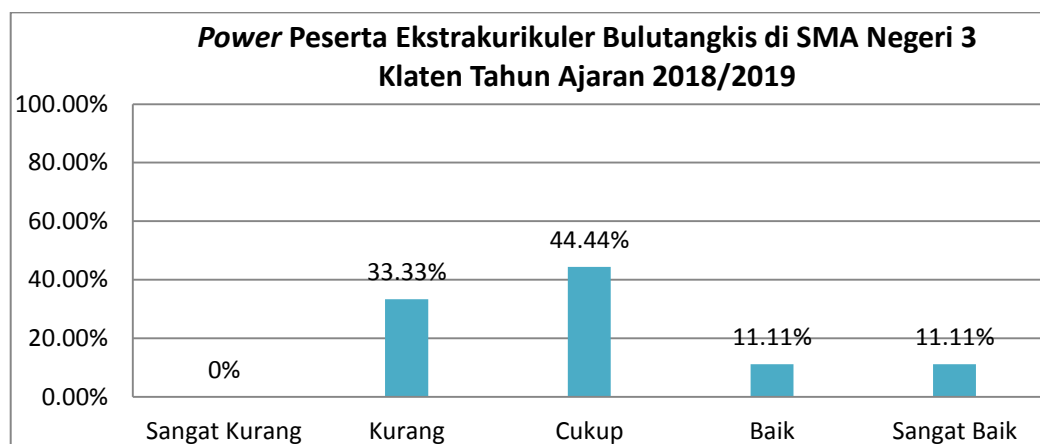
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data *power* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi *power* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,03 < X$	Sangat Baik	1	11,11%
2	$55,02 < X \leq 65,03$	Baik	1	11,11%
3	$45,00 < X \leq 55,02$	Cukup	4	44,44%
4	$34,99 < X \leq 45,00$	Kurang	3	33,33%
5	$X \leq 34,99$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			9	100%



Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data *power* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 11 dibawah ini:



**Gambar 11.** Diagram Batang Batang *power* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa *power* Peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019. Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik sebesar 11,11% ( 1 peserta), kategori “baik” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “cukup” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “kurang” sebesar 33,33% (3 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta).

### 3) Kelentukan

Dari analisis data Kelentukan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 diperoleh skor terendah (*minimum*) 49,28, skor tertinggi (*maximum*) 52,74, rerata (*mean*) 50,76, *standar deviasi* (SD) 1,43. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 berikut:

**Tabel 8.** Deskripsi Statistik Kelentukan

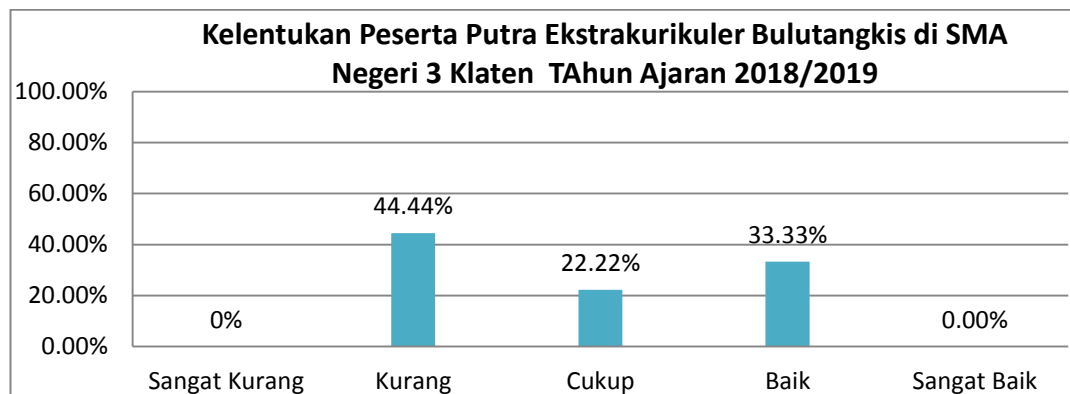
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,76
<i>Standar, Deviation</i>	1,43
<i>Minimum</i>	49,28
<i>Maximum</i>	52,74

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data Kelentukan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 9.** Distribusi Frekuensi Kelentukan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$52,91 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$51,48 < X \leq 52,91$	Baik	3	33,33%
3	$50,04 < X \leq 51,48$	Cukup	2	22,22%
4	$48,61 < X \leq 50,04$	Kurang	4	44,44%
5	$X \leq 48,61$	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>9</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Kelentukan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 12 dibawah ini:



**Gambar 12.** Diagram Batang Kelentukan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa Kelentukan Peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik sebesar 0% (0 peserta), kategori “baik” sebesar 33,33% (3 peserta), kategori “cukup” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “kurang” sebesar 44,44% (4 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta).

#### 4) Kekuatan Otot Perut

Dari analisis data Kelentukan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 diperoleh skor terendah (*minimum*) 36,98, skor tertinggi (*maximum*) 64,14, rerata (*mean*) 49,99, *standar deviasi* (SD) 10,01. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 berikut:

**Tabel 10.** Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Perut

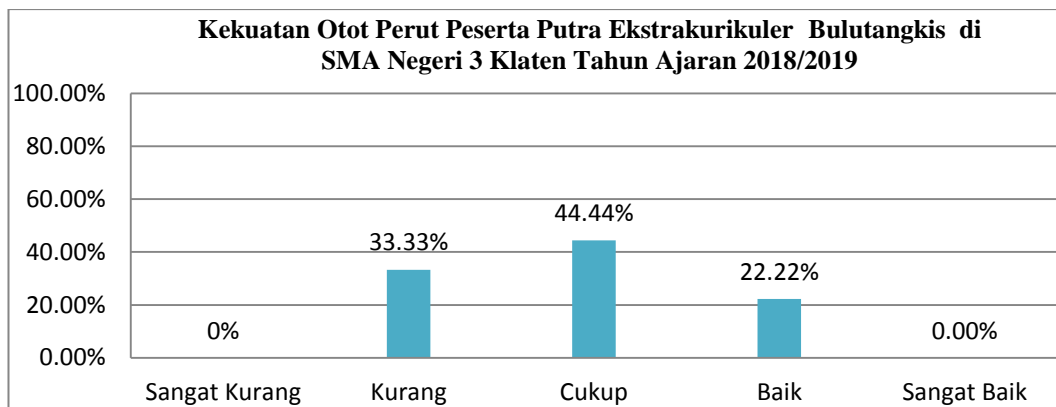
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	49,99
<i>Standar Deviation</i>	10,01
<i>Minimum</i>	36,98
<i>Maximum</i>	64,14

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data Kekuatan Otot Perut Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11.** Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,01 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$55,00 < X \leq 65,01$	Baik	2	22,22%
3	$44,98 < X \leq 55,00$	Cukup	4	44,44%
4	$34,97 < X \leq 44,98$	Kurang	3	33,33%
5	$X \leq 34,97$	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>9</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Kekuatan Otot Perut Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 13 dibawah ini:



**Gambar 13.** Diagram Batang Kekuatan Otot Perut Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa Kekuatan Otot Perut Peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik sebesar 0% (0 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “kurang” sebesar 33,33% (3 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta).

## 5) Kekuatan Otot Lengan

Dari analisis data Kekuatan Otot Lengan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 diperoleh skor terendah (*minimum*) 34,10, skor tertinggi (*maximum*) 64,64, rerata (*mean*) 50,01, *standar deviasi* (SD) 10,01. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 berikut:

**Tabel 12.** Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Lengan

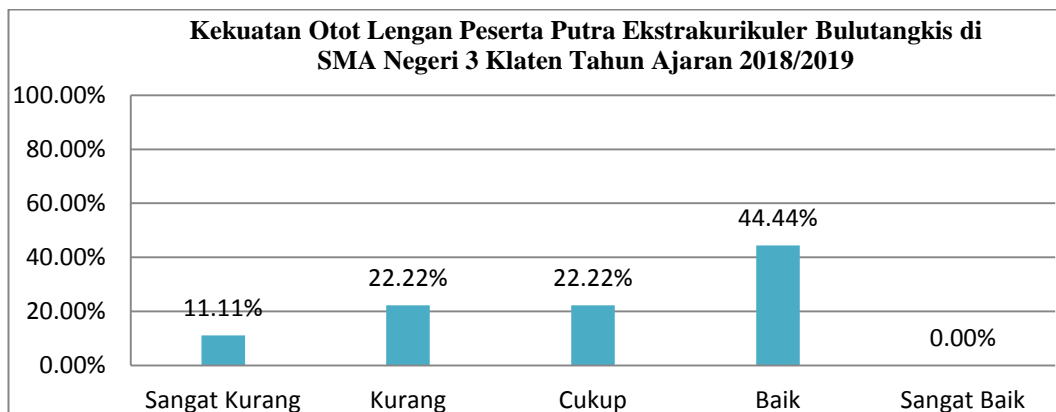
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,01
<i>Standar Deviation</i>	10,01
<i>Minimum</i>	34,10
<i>Maximum</i>	64,64

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data Kekuatan Otot Lengan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13.** Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,03 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$55,02 < X \leq 65,03$	Baik	4	44,44%
3	$45,00 < X \leq 55,02$	Cukup	2	22,22%
4	$34,99 < X \leq 45,00$	Kurang	2	22,22%
5	$X \leq 34,99$	Sangat Kurang	1	11,11%
Jumlah			9	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Kekuatan Otot Lengan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 14 dibawah ini:



**Gambar 14.** Diagram Batang Kekuatan Otot lengan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa Kekuatan Otot Lengan Peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik sebesar 0% (0 peserta), kategori “baik” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “cukup” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “kurang” sebesar 22,22% (2 peserta), “sangat kurang” sebesar 11,11% (1 peserta).

## 6) Kelincahan

Dari analisis data Kelincahan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 diperoleh skor terendah (*minimum*) 29,05, skor tertinggi (*maximum*) 63,45, rerata (*mean*) 50,03, *standar deviasi* (SD) 9,99. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 berikut:

**Tabel 14.** Deskripsi Statistik Kelincahan

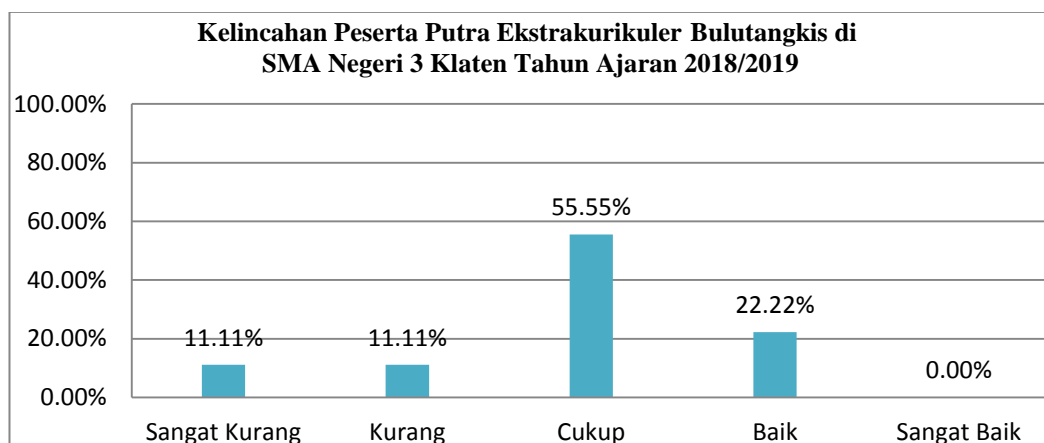
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,03
<i>Standar Deviation</i>	9,99
<i>Minimum</i>	29,05
<i>Maximum</i>	63,45

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data Kelincahan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15.** Distribusi Frekuensi Kelincahan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,02 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$55,03 < X \leq 65,02$	Baik	2	22,22%
3	$45,03 < X \leq 55,03$	Cukup	5	55,55%
4	$35,04 < X \leq 45,03$	Kurang	1	11,11%
5	$X \leq 35,04$	Sangat Kurang	1	11,11%
<b>Jumlah</b>			<b>9</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Kelincahan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 15 dibawah ini:



**Gambar 15.** Diagram Batang Kelincahan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa kelincahan Peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik sebesar 0% (0 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” sebesar 55,55% (5 peserta),

kategori “kurang” sebesar 11,11% (1 peserta), “sangat kurang” sebesar 11,11% (1 peserta).

### 7) Daya Tahan Aerobik

Dari analisis data daya tahan aerobik Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 diperoleh skor terendah (*minimum*) 36,18, skor tertinggi (*maximum*) 63,78, rerata (*mean*) 49,99, *standar deviasi* (SD) 10,01. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 16 berikut:

**Tabel 16.** Deskripsi Statistik daya tahan aerobik

Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	49,99
<i>Standar Deviation</i>	10,01
<i>Minimum</i>	36,18
<i>Maximum</i>	63,78

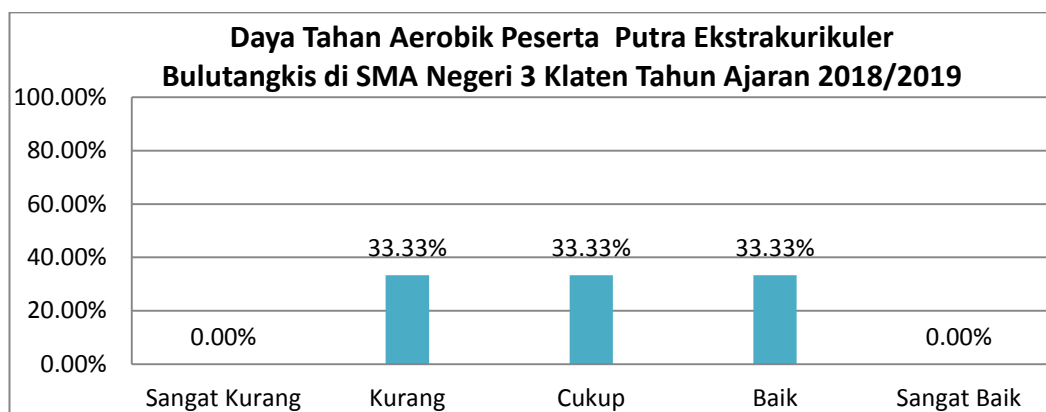
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data daya tahan aerobik Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

**Tabel 17.** Distribusi Frekuensi daya tahan aerobik Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,01 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$55,00 < X \leq 65,01$	Baik	3	33,33%
3	$44,98 < X \leq 55,00$	Cukup	3	33,33%
4	$34,97 < X \leq 44,98$	Kurang	3	33,33%
5	$X \leq 34,97$	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>9</b>	<b>100%</b>



Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Daya Tahan Aerobik Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 16 dibawah ini:



**Gambar 16.** Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan tabel 17 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa daya tahan aerobik Peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik sebesar 0% (0 peserta), kategori “baik” sebesar 33,33% (3 peserta), kategori “cukup” sebesar 33,33% (3 peserta), kategori “kurang” sebesar 33,33% (3 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta).

#### **b. Kondisi Fisik Peserta Putri**

Data kondisi fisik peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 setelah dikonversikan ke dalam T skor diperoleh skor terendah (*minimum*) 287,96, skor tertinggi (*maxsimum*) 429,97, rerata (*mean*) 350,20, *standar deviasi* (SD) 42.72. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 18 sebagai berikut:

**Tabel 18.** Deskripsi Statistik Kondisi fisik Peserta putri

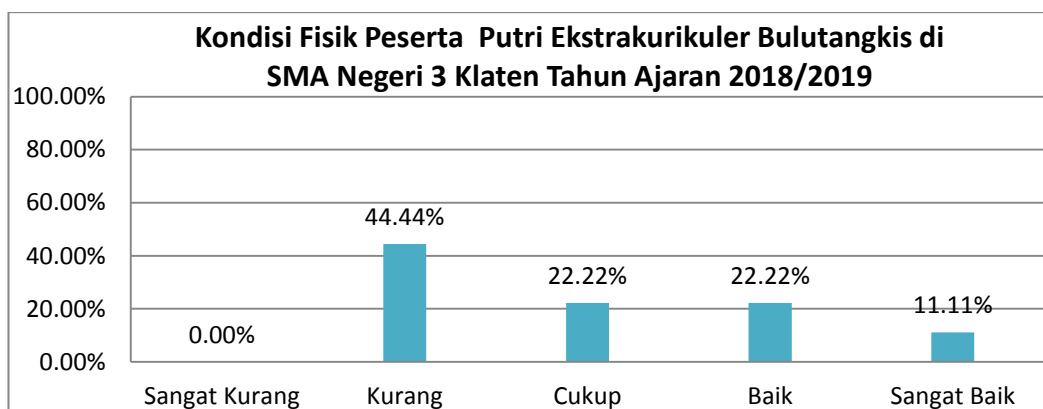
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	350,20
<i>Standar Deviation</i>	42.72
<i>Minimum</i>	287,96
<i>Maximum</i>	429,97

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kondisi fisik Peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

**Tabel 19.** Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$414,28 < X$	Sangat Baik	1	11,11%
2	$371,56 < X \leq 414,28$	Baik	2	22,22%
3	$328,84 < X \leq 371,56$	Cukup	2	22,22%
4	$286,12 < X \leq 328,84$	Kurang	4	44,44%
5	$X \leq 286,12$	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>9</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data kondisi fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar17 dibawah ini:



**Gambar 17.** Diagram Batang Kondisi Fisik Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan tabel 19 dan gambar 17 di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik Peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik sebesar 11,11% ( 1 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “kurang” sebesar 44,44% (4 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta). Berdasarkan nilai rata-rata, kondisi fisik peserta putra masuk kategori “cukup”.

Secara rinci, kondisi fisik peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019, yang terdiri dari lari 20 meter (kecepatan), loncat tegak (*power*), *sit and reach* (kelentukan), *sit up* (kekuatan otot perut), *push up* (kekuatan otot lengan), lari bolak-balik 4x5 meter (kelincahan), *MFT* (daya tahan aerobik) sebagai berikut:

### 1) Kecepatan

Dari analisis data Kecepatan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 diperoleh skor terendah (*minimum*) 37,25, skor tertinggi (*maximum*) 67,50, rerata (*mean*) 50,03, *standar deviasi* (SD) 9,97. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 20 berikut:

**Tabel 20.** Deskripsi Statistik Kecepatan

Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,03
<i>Standar Deviation</i>	9,97
<i>Minimum</i>	37,25
<i>Maximum</i>	67,50

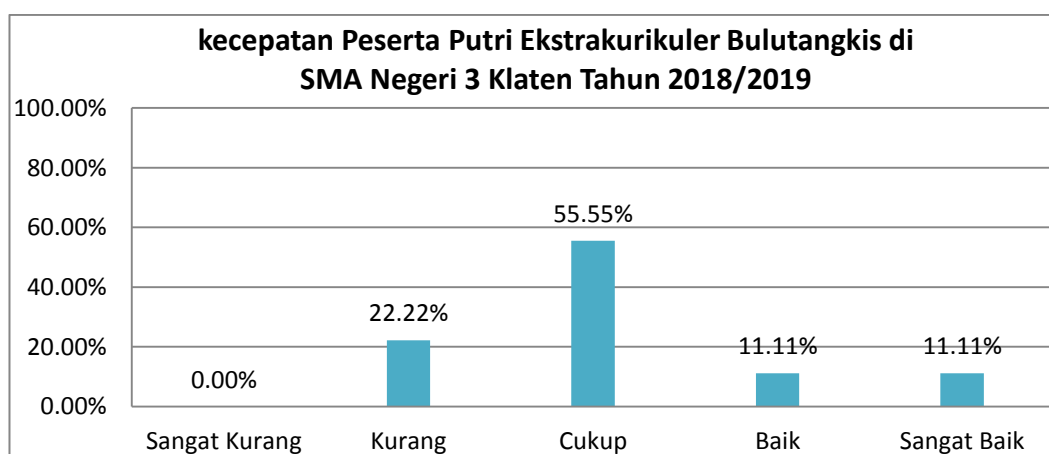
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kecepatan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten

Tahun Ajaran 2018/2019. Tahun Ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 21 sebagai berikut:

**Tabel 21.** Distribusi Frekuensi Kecepatan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$64,99 < X$	Sangat Baik	1	11,11%
2	$55,02 < X \leq 64,99$	Baik	1	11,11%
3	$45,04 < X \leq 55,02$	Cukup	5	55,55%
4	$35,07 < X \leq 45,04$	Kurang	2	22,22%
5	$X \leq 35,07$	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>9</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Kecepatan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 18 dibawah ini:



**Gambar 18.** Diagram Batang Kecepatan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan tabel 21 dan gambar 18 di atas menunjukkan bahwa kecepatan Peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “cukup” sebesar 55,55% (5

peserta), kategori “kurang” sebesar 22,22% (2 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta).

## 2) Power

Dari analisis data *power* Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 diperoleh skor terendah (*minimum*) 37,25, skor tertinggi (*maximum*) 67,50, rerata (*mean*) 50,03, *standar deviasi* (SD) 9,97. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 22 berikut:

**Tabel 22.** Deskripsi Statistik *power*

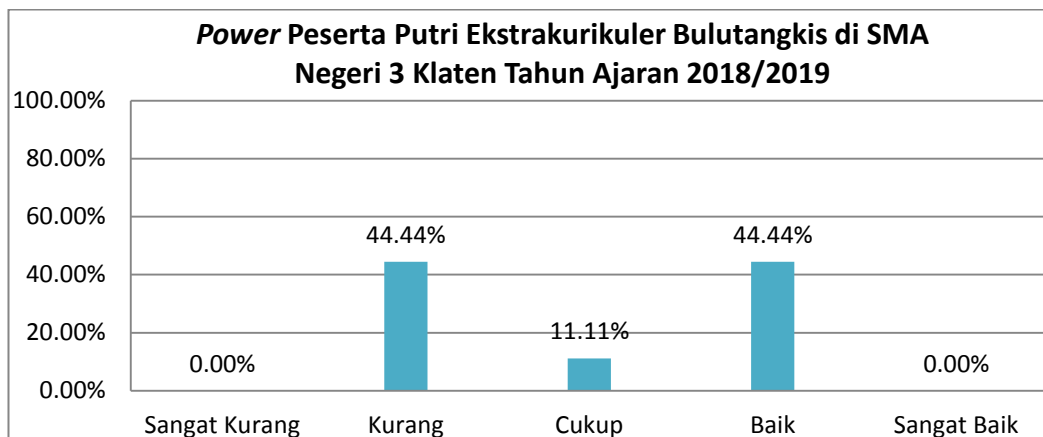
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,00
<i>Standar Deviation</i>	9,99
<i>Minimum</i>	39,08
<i>Maximum</i>	64,72

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data *power* Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 23 sebagai berikut:

**Tabel 23.** Distribusi Frekuensi *power* Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$64,99 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$55,00 < X \leq 64,99$	Baik	4	44,44%
3	$45,00 < X \leq 55,00$	Cukup	1	11,11%
4	$35,01 < X \leq 45,00$	Kurang	4	44,44%
5	$X \leq 35,01$	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>9</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data *power* Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 19 dibawah ini:



**Gambar 19.** Diagram Batang *Power* Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan tabel 23 dan gambar 19 di atas menunjukkan bahwa *power* Peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik sebesar 0% (0 peserta), kategori “baik” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “cukup” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “kurang” sebesar 44,44% (4 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta).

### 3) Kelenturan

Dari analisis data kelenturan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 diperoleh skor terendah (*minimum*) 38,45, skor tertinggi (*maximum*) 63,72, rerata (*mean*) 50,08, *standar deviasi* (SD) 10,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 24 berikut:

**Tabel 24.** Deskripsi Statistik Kelenturan

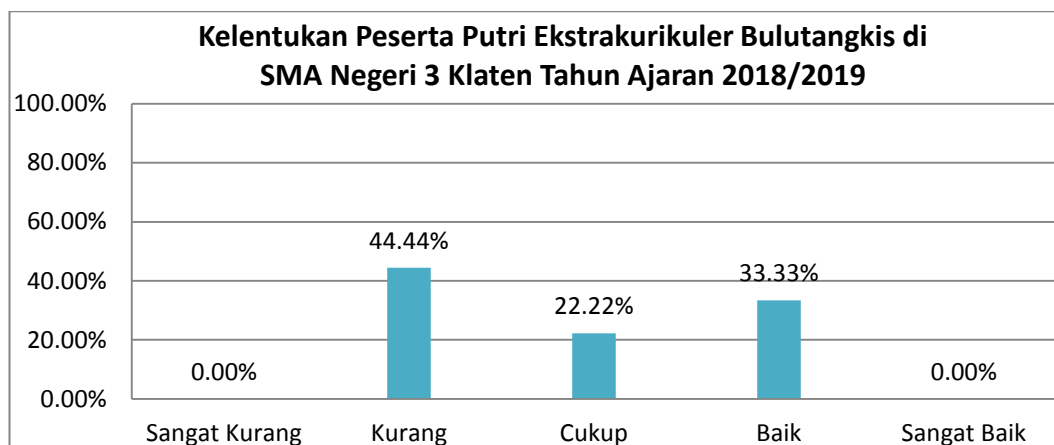
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,08
<i>Standar Deviation</i>	10,00
<i>Minimum</i>	38,45
<i>Maximum</i>	63,72

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kelenturan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 25 sebagai berikut:

**Tabel 25.** Distribusi Frekuensi kelenturan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,08 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$55,08 < X \leq 65,08$	Baik	3	33,33%
3	$45,08 < X \leq 55,08$	Cukup	2	22,22%
4	$35,08 < X \leq 45,08$	Kurang	4	44,44%
5	$X \leq 35,08$	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>9</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Kelenturan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 20 dibawah ini:



**Gambar 20.** Diagram Batang Kelenturan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan tabel 25 dan gambar 20 di atas menunjukkan bahwa kecepatan Peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik sebesar 0% (0 peserta), kategori “baik” sebesar 33,33% (3 peserta), kategori “cukup” sebesar 22,22% (2 peserta),

kategori “kurang” sebesar 44,44% (4 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta).

#### 4) Kekuatan Otot Perut

Dari analisis data Kekuatan otot perut Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 diperoleh skor terendah (*minimum*) 38,80, skor tertinggi (*maximum*) 62,24, rerata (*mean*) 50,09, *standar deviasi* (SD) 10,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 26 berikut:

**Tabel 26.** Deskripsi Statistik Kekuatan otot perut

Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,09
<i>Standar Deviation</i>	10,00
<i>Minimum</i>	38,80
<i>Maximum</i>	62,24

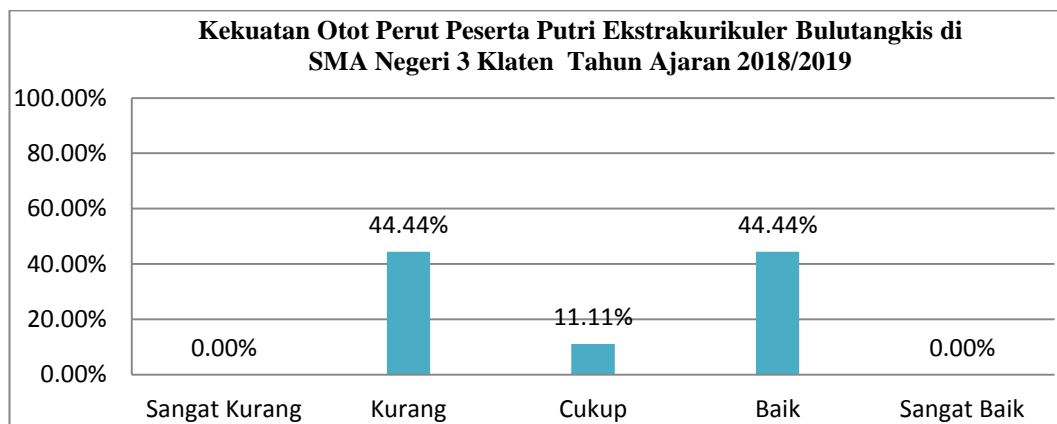
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data Kekuatan otot perut Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 27 sebagai berikut:

**Tabel 27.** Distribusi Frekuensi Kekuatan otot perut Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,09 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$55,09 < X \leq 65,09$	Baik	4	44,44%
3	$45,09 < X \leq 55,09$	Cukup	1	11,11%
4	$35,09 < X \leq 45,09$	Kurang	4	44,44%
5	$X \leq 35,09$	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>9</b>	<b>100%</b>



Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Kekuatan otot perut Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 21 dibawah ini:



**Gambar 21.** Diagram Batang Kekuatan Otot Perut Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan tabel 27 dan gambar 21 di atas menunjukkan bahwa Kekuatan otot perut Peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik sebesar 0% (0 peserta), kategori “baik” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “cukup” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “kurang” sebesar 44,44% (4 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta).

### 5) Kekuatan Otot Lengan

Dari analisis data Kekuatan Otot lengan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 diperoleh skor terendah (*minimum*) 32,29, skor tertinggi (*maximum*) 62,07, rerata (*mean*) 50,00, *standar deviasi* (SD) 10,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 28 berikut:

**Tabel 28.** Deskripsi Statistik Kekuatan Otot lengan

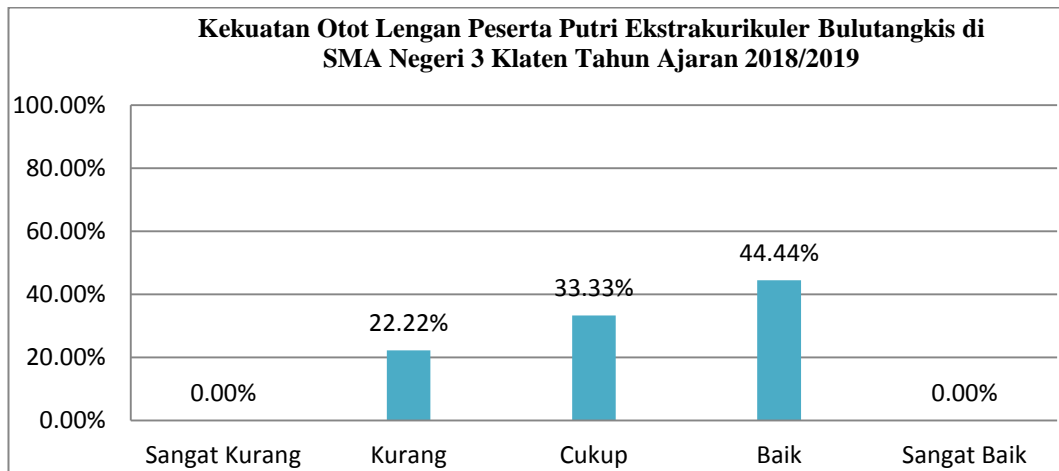
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,00
<i>Standar Deviation</i>	10,00
<i>Minimum</i>	32,29
<i>Maximum</i>	62,07

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data Kekuatan Otot lengan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 29 sebagai berikut:

**Tabel 29.** Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot lengan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,00 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$55,00 < X \leq 65,00$	Baik	4	44,44%
3	$45,00 < X \leq 55,00$	Cukup	3	33,33%
4	$35,00 < X \leq 45,00$	Kurang	2	22,22%
5	$X \leq 35,00$	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>9</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Kekuatan Otot lengan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 22 dibawah ini:



**Gambar 22.** Diagram Batang Kekuatan Otot Perut Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan tabel 29 dan gambar 22 di atas menunjukkan bahwa Kekuatan Otot lengan Peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik sebesar 0% (0 peserta), kategori “baik” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “cukup” sebesar 33,33% (3 peserta), kategori “kurang” sebesar 22,22% (2 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta).

## 6) Kelincahan

Dari analisis data Kelincahan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 diperoleh skor terendah (*minimum*) 33,94, skor tertinggi (*maximum*) 62,32, rerata (*mean*) 49,99, *standar deviasi* (SD) 10,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 30 berikut:

**Tabel 30.** Deskripsi Statistik Kelincahan

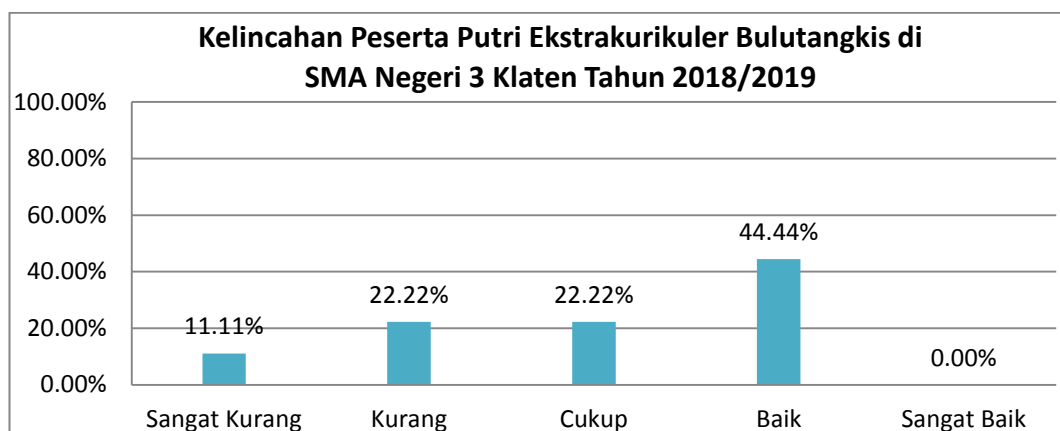
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	49,99
<i>Standar Deviation</i>	10,00
<i>Minimum</i>	33,94
<i>Maximum</i>	62,32

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data Kelincahan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 31 sebagai berikut:

**Tabel 31.** Distribusi Frekuensi Kelincahan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,04 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$55,01 < X \leq 65,04$	Baik	4	44,44%
3	$45,97 < X \leq 55,01$	Cukup	2	22,22%
4	$34,94 < X \leq 44,97$	Kurang	2	22,22%
5	$X \leq 34,94$	Sangat Kurang	1	11,11%
Jumlah			9	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Kelincahan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 23 dibawah ini:



**Gambar 23.** Diagram Batang Kelincahan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan tabel 31 dan gambar 23 di atas menunjukkan bahwa Kelincahan Peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik sebesar 0% (0 peserta), kategori “baik” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “cukup” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “kurang” sebesar 22,22% (2 peserta), “sangat kurang” sebesar 11,11% (1 peserta).

### 7) Daya Tahan Aerobik

Dari analisis data Daya Tahan Aerobik Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 diperoleh skor terendah (*minimum*) 39,16, skor tertinggi (*maximum*) 66,21, rerata (*mean*) 50,01, *standar deviasi* (SD) 10,01. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 32 berikut:

**Tabel 32.** Deskripsi Statistik Daya Tahan Aerobik

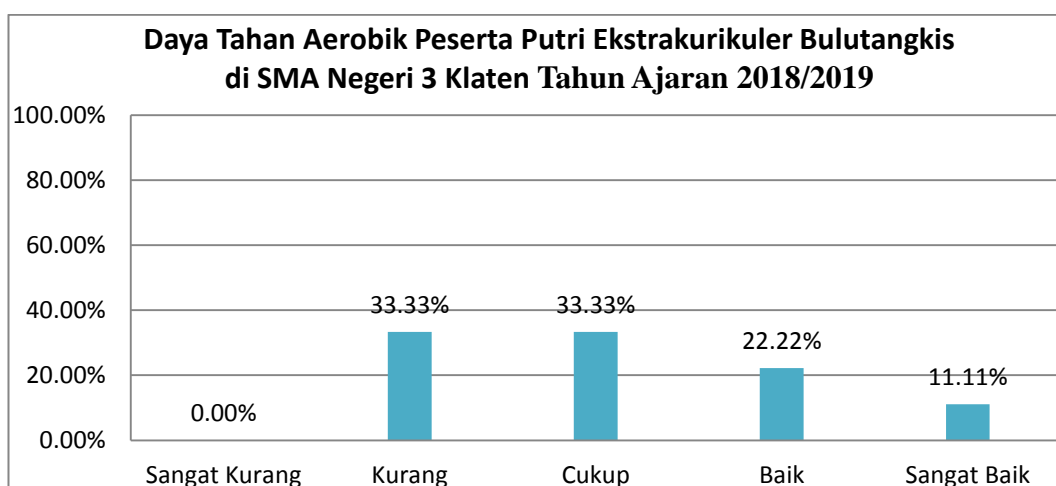
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,01
<i>Standar Deviation</i>	10,01
<i>Minimum</i>	39,16
<i>Maximum</i>	66,21

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data Daya Tahan Aerobik Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 disajikan pada tabel 33 sebagai berikut:

**Tabel 33.** Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,03 < X$	Sangat Baik	1	11,11%
2	$55,02 < X \leq 65,03$	Baik	2	22,22%
3	$45,00 < X \leq 55,02$	Cukup	3	33,33%
4	$34,99 < X \leq 45,00$	Kurang	3	33,33%
5	$X \leq 34,99$	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>9</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Daya Tahan Aerobik Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 24 dibawah ini:

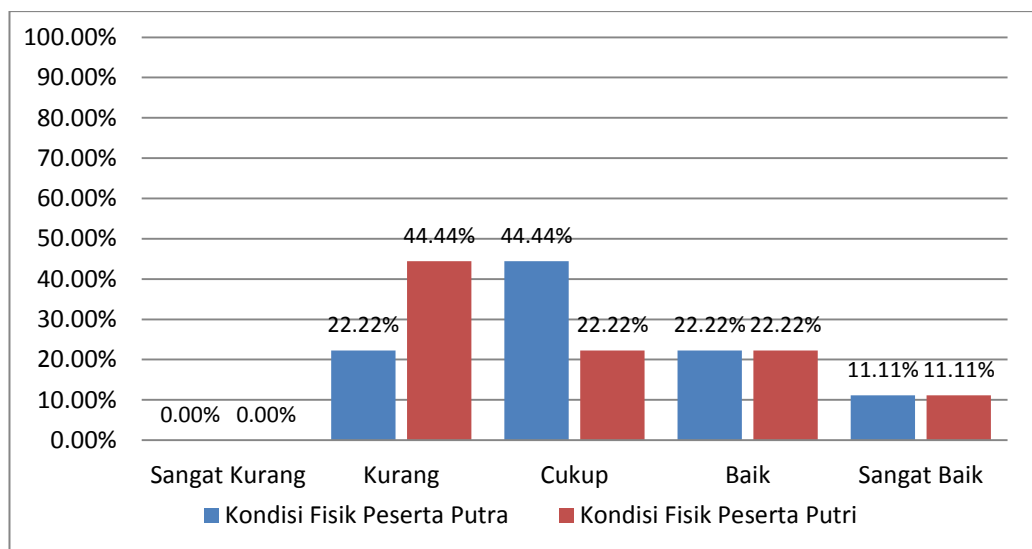


**Gambar 24.** Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan tabel 33 dan gambar 24 di atas menunjukkan bahwa Daya Tahan Aerobik Peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” sebesar 33,33% (3 peserta), kategori “kurang” sebesar 33,33% (3 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta).

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kondisi fisik peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 berada pada kategori “Cukup” untuk Peserta Putra dan kategori “kurang” untuk Putri. Apabila ditampilkan dalam bentuk Diagram Batang, maka kondisi fisik peserta putra dan putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 25 sebagai berikut.



**Gambar 25.** Diagram Batang Kondisi Fisik Peserta Putra dan Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

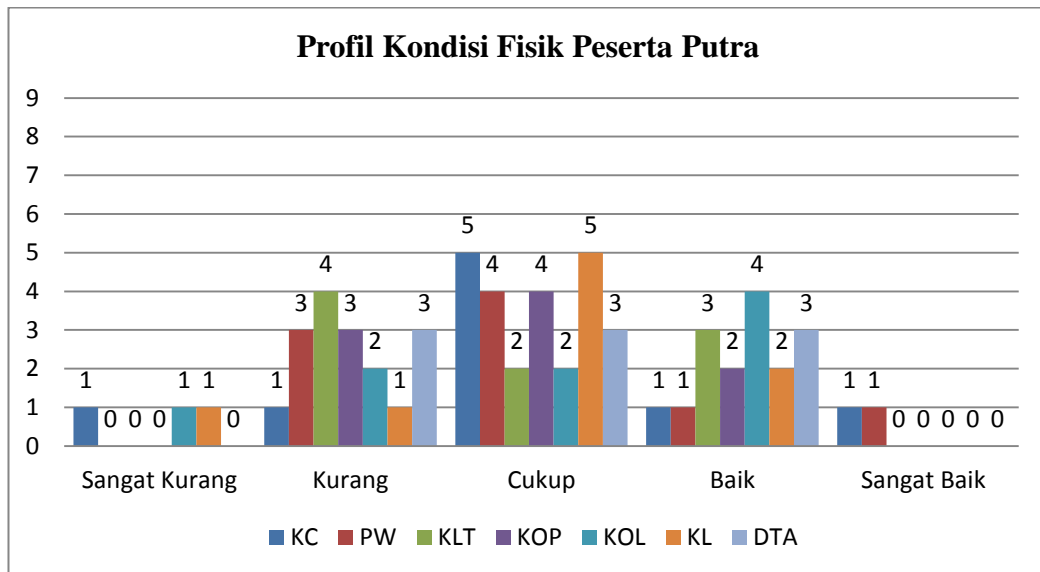
Komponen kondisi fisik yang diukur yaitu lari 20 meter (kecepatan), loncat tegak (*power*), *Sit and reach* (kelentukan), *sit up* (kekuatan otot perut), *push up* (kekuatan otot lengan), lari bolak-balik 4x5 m (kelincahan), *MFT* (daya tahan aerobik), secara terperinci rangkuman hasil analisis kondisi fisik peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 disajikan dalam bentuk tabel 34 sebagai berikut:

**Tabel 34.** Hasil Rangkuman Kondisi fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

No	Kondisi Fisik	Peserta Putra					Peserta Putri				
		SB	B	C	K	SK	SB	B	C	K	SK
1	Kecepatan	1	1	5	1	1	1	1	5	2	0
2	<i>Power</i>	1	1	4	3	0	0	4	1	4	0
3	Kelentukan	0	3	2	4	0	0	3	2	4	0
4	Kekuatan Otot Perut	0	2	4	3	0	0	4	1	4	0
5	Kekuatan Otot Lengan	0	4	2	2	1	0	4	3	2	0
6	Kelincahan	0	2	5	1	1	0	4	2	2	1
7	Daya Tahan Aerobik	0	3	3	3	0	1	2	3	3	0

Apabila ditampilkan dalam bentuk Diagram Batang, maka kondisi fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 26 berikut:





**Gambar 26.** Diagram Batang Rangkuman Kondisi Fisik Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Keterangan:

KC: Kecepatan

PW: Power

KLT: Kelentukan

KOP: Kekuatan Otot Perut

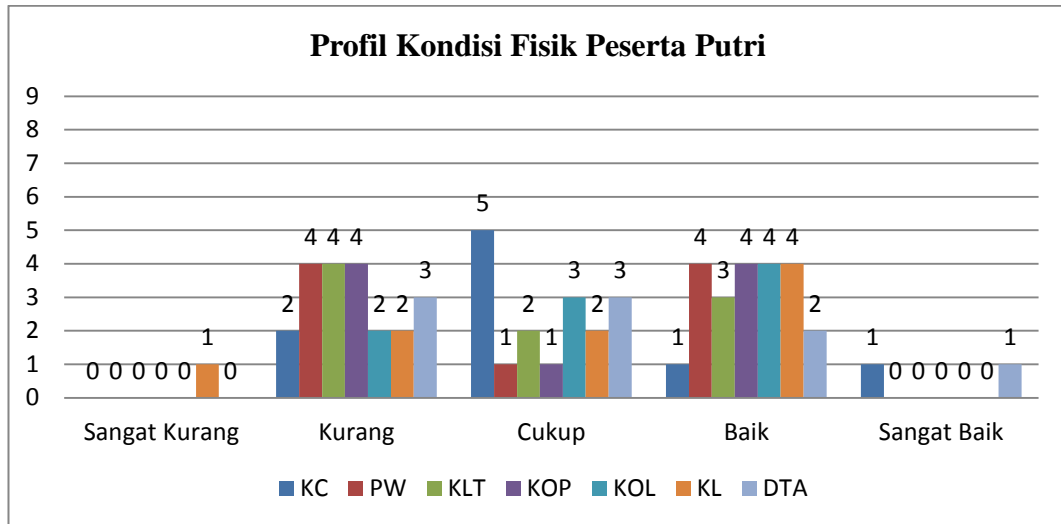
KOL: Kekuatan Otot Lengan

KL: Kelincahan

DTA: Daya Tahan Aerobik

Kondisi fisik peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3

Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 27 sebagai berikut:



**Gambar 27.** Diagram Batang Rangkuman Kondisi Fisik Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Keterangan:

KC: Kecepatan

KOL: Kekuatan Otot Lengan

PW: Power

KL: Kelincahan

KLT: Kelentukan

DTA: Daya Tahan Aerobik

KOP: Kekuatan Otot Perut

Berdasarkan tabel dan gambar diatas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 masih ada 1 peserta putra dalam kategori kurang, 1 peserta putra dalam kategori sangat kurang, dan masih ada 2 peserta putri dalam kategori kurang.

2. *Power* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 masih ada 3 peserta putra dalam kategori kurang dan masih ada 4 peserta putri dalam kategori kurang.
3. Kelentukan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 masih ada 4 peserta putra dalam kategori kurang dan masih ada 4 peserta putri dalam kategori kurang.
4. Kekuatan Otot Perut Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 masih ada 3 peserta putra dalam kategori kurang dan masih ada 4 peserta putri dalam kategori kurang.
5. Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 masih ada 2 peserta putra dalam kategori kurang, 1 peserta putra dalam kategori sangat kurang dan masih ada 2 peserta putri dalam kategori kurang.
6. Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 masih ada 1 peserta putra dalam kategori sangat kurang, 1 peserta putra dalam kategori sangat kurang 1 peserta putra dalam kategori kurang dan masih ada 2 peserta putri dalam kategori kurang dan 1 peserta putri dalam kategori sangat kurang .
7. Daya Tahan Aerobik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 masih ada 3 peserta putra dalam kategori kurang dan masih ada 3 peserta putri dalam kategori kurang.

Program latihan Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019. pada kondisi fisik perlu dikembangkan agar dapat mencapai prestasi yang baik. Kondisi fisik dalam olahraga yang menggunakan keterampilan dan mengarah pada otot-otot besar memiliki kesamaan umum yaitu kekuatan dan kecepatan. Pada saat ini pertandingan bulutangkis memerlukan latihan dan persiapan yang matang jauh sebelum pertandingan. Pemain bulutangkis yang ingin mencapai prestasi yang baik selain berlatih teknik dan taktik pemain harus belatih fisik secara teratur.

Kondisi fisik dalam olahraga merupakan hal penting yang harus dipenuhi agar mencapai prestasi yang baik, sehingga komponen kondisi fisik harus ditingkatkan dan dikembangkan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga. Bulutangkis membutuhkan daya tahan keseluruhan baik anaerobic dan aerobic hal ini bisa dilihat dalam suatu rangkaian permainan bulutangkis.

Cabang bulutangkis memerlukan kecepatan dan mobilitas pergerakan dengan egilitas yang biasanya dimanfaatkan untuk mengejar *Shuttlecock* ke segala arah lapangan. Pergerakan pemain cepat dengan disusul perubahan arah untuk mengejar *Shuttlecock* baik dari sisi belakang kiri, sisi belakang kanan, samping kiri, samping kanan, depan net sisi kiri dan kanan.

*Power* juga sangat dibutuhkan, terutama untuk melakukan pukulan, apalagi untuk pukulan serangan. Demikian pula *flexibilitas*, meskipun tidak seperti tuntunan senam dan cabang olahraga lainnya juga diperlukan untuk keluasaan gerak persendian, bulutangkis juga memerlukan kualitas kelenturan yang baik. Hal ini tampak pada saat pengambilan *Shuttlecock* yang jauh

memerlukan lebar langkah, sehingga pemain harus mampu melakukan gerak '*split*' seperti yang didemonstrasikan oleh Susi Susanti (Subarjah, 2000: 17).

Kondisi fisik yang baik mempunyai banyak keuntungan diantaranya peserta ekstrakurikuler mudah memepelajari keterampilan yang sulit, tidak mudah merasa lelah ketika mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan dengan baik, serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat penting, karena tanpa adanya kondisi fisik yang baik seorang pemain tidak akan bisa mencapai prestasi yang tinggi. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan untuk pelatih memiliki data status kondisi fisik dan Peserta ekstrakurikuler bulutangkis dapat mengetahui status kondisi fisiknya masing-masing, sehingga kondisi fisik bisa terpantau dan ditingkatkan menjadi lebih baik.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik-baiknya tetapi masih memiliki kekurangan, diantaranya:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil tes, yaitu faktor psikologis.
2. Penelitian ini masih terbatas pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.
3. Peneliti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi orang coba.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi fisik peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “kurang” 22,22% (2 peserta), kategori “sangat kurang” 0% (0 peserta). Berdasarkan nilai rata-rata hasil tes, kondisi fisik peserta putra termasuk dalam kategori “cukup”.
2. Kondisi fisik peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” 22,22% (2 peserta), kategori “kurang” 44,44% (4 peserta), kategori “sangat kurang” 0% (0 peserta). Berdasarkan nilai rata-rata hasil tes, kondisi fisik peserta putri termasuk dalam kategori “kurang”.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan diatas penelitian ini dapat di implikasikan sebagai berikut:

1. Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis agar mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki. Agar ketika peserta ikut dalam pertandingan, maka peserta dapat menunjukkan kemampuan yang dimiliki dengan maksimal yang didukung kondisi fisik yang baik.

2. Evaluasi kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun 2018/2019 agar dilaksanakan secara menyeluruh.
3. Pelatih dan Peserta Ekstrakurikuler bulutangkis dapat mengetahui status kondisi fisik yang dimiliki, sehingga bagi pelatih dan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis lebih menjaga dan meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki menjadi lebih baik.

### C. **Saran**

Melihat dari hasil penelitian dan simpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan bahan evaluasi bagi pelatih, dalam menyusun program latihan Ekstrakurikuler Bulutangkis.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler bulutangkis sebaiknya melakukan latihan selain jadwal latihan di Sekolah selain itu untuk menjaga kedisiplinan dan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang masih kurang.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dengan model penelitian yang bervariasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, H. (2005). *Pengembangan Jati Diri Pelajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2010). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bompa. (2000). *Total Training four Young Champion. Champaign, IL Human Kinetics*.
- Cahyo, Y. D. (2015). *Kondisi Fisik Atlet PORDA Cabang Bulutangkis di Kabupaten Bantul Tahun 2015*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- \_\_\_\_\_ (2003). *Kesehatan Umum*. Jakarta: Depdikbud.
- \_\_\_\_\_ (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Dermawan. (2014). *Sumbangan Kekuatan Perut, Keseimbangan, Koordinasi dan Kelentukan Tugok terhadap Kemampuan Menyundul Bola Posisi Berdiri pada Siswa Kelas Olahraga di SMA N 4 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Gina. (2008) *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Andi Offset.
- Grice, T. (2007). *Bulutangkis; Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- Haryono, S. (2009). *Buku Pedoman Praktek Laboratorium Mata Kuliah Tes Dan Pengukuran*. Semarang: UNNES.
- Hastuti, T. A. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. JPJI volume 5 nomor 1. Yogyakarta . FIK UNY.
- Hernawan, A.H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.



- Herwin. (2006). *Latihan fisik untuk Pembinaan Usia Muda*. JORPRES (Vol2. Nomor 1 , Tahun 2006).
- Husdarta & Yudha. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Depdiknas.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- \_\_\_\_\_ (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ismaryati. (2009). *Test dan Pengukuran Olahraga*. Solo: LPP dan UPT UNS.
- Komari, A (2005). *Pengenalan Permainan Bulutangkis Pada Anak Usia Sekolah Dasar*. JPJI edisi khusus. Yogyakarta. FIK UNY.
- PB PBSI. (2005). *Buku Panduan Bulutangkis*. Jakarta: PB. PBSI.
- Sajoto. (2002). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam olahraga*. Jakarta: DEpartemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Saputra, D. (2010). *Status Kondisi Fisik pemain sepakbola KU 14-16 Tahun Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas NNegeri Yogyakarta.
- Subardjah, H. (2009). *Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.
- \_\_\_\_\_. (2002). *Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.
- Sudijono, A. (2014). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugianto. (2007). *Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2007). *“Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D”*. Bandung: Alfabeta.
- Susiani, D. (2009). *Profil Fisik Atlet Taekwondo Sleman pada porprof DIY 2009*. Skripsi Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Suharto. (2000). *Pedoman dan modul pelatihan kesehatan olahraga bagi pelatih olahragawan pelajar*. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Suryosubroto. (2002). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Wijayanto. S (2015) . *Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Yudiana, dkk.(2011). *Latihan Fisik*. Jakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 119/POR/V/2018  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

9 Mei 2018

Yth. Drs. Amat Komari, M.Si.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta


Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : FALDY AKBAR AL FAJR  
NIM : 15601241006  
Judul Skripsi : PROFIL FISIK PESERTA EKSTRAKULIKULER BULUTANGKIS  
DI SMA NEGERI 3 KLATEN TAHUN PELAJARAN 2018/2019


Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

  
Dr. Guntur M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001.

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Fakultas

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

---

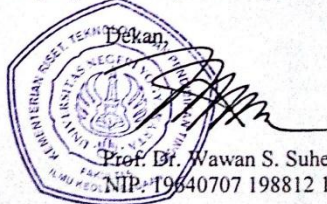
Nomor : 01.11/UN.34.16/PP/2018. 10 Januari 2019.  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.**  
**Kepala Bapeda Kabupaten Klaten**  
**Jl. Pemuda No. 294 Gedung Pemda II Klaten 57424.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Faldy Akbar Al Fajr  
NIM : 15601241006  
Program Studi : PJKR  
Dosen Pembimbing : Amat Komari, M.Si.  
NIP : 196204221990011001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Januari s/d Februari 2019  
Tempat : SMA Negeri 3 Klaten, Jln. Mayor Sunaryo 42 Jonggrangan Klaten Utara.  
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

  
Dekan,  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kepala SMA Negeri 3 Klaten.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.

### Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian di Sekolah



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAN  
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 KLATEN  
Terakreditasi " A "**

Jalan Mayor Sunaryo Nomor 42, Klaten Utara, Klaten Kode Pos 57435 Telepon 0272-321885  
Faksimile 0272-321885 Surat Elektronik [smn3klaten@yahoo.co.id](mailto:smn3klaten@yahoo.co.id)

#### **SURAT KETERANGAN IJIN PENELITIAN**

Nomor : 0088 / 422 / SMAN 3 KLT / II / 19

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Negeri 3 Klaten menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Nama : FALDY AKBAR AL FAJR
2. Nomor Induk Mahasiswa : 15601241006
3. Program Studi : PJKR
4. Universitas : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. Keterangan : Mahasiswa tersebut telah melakukan Penelitian di SMA Negeri 3 Klaten dengan judul : " PROFIL KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMA NEGERI 3 KLATEN TAHUN AJARAN 2018/2019 "
6. Waktu Pelaksanaan : Bulan JANUARI - FEBRUARI 2019

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya bagi yang berkepentingan.










Klaten, 7 Februari 2019  
Kepala Sekolah

SUHARJA., S. Pd., M. Si  
NIP. 19710611 199412 1 001


**Lampiran 4. Kartu Bimbingan TAS**

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : FALDY AKBAR AL FAJR  
 NIM : 15601241006  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Drs. AMAT KOMARI M.Si.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	9. Mei 2018	Konsultasi Judul	
2.	18 November 2018	Revisi BAB I, BAB II dikerjakan	
3.	15 Desember 2018	BAB II Revisi, BAB III dikerjakan	
4.	10 Januari 2019	Ijin Penelitian	
5.	13 Februari 2019	Bimbingan BAB IV dan V	
6.	27 Februari 2019	Revisi BAB I - V dan lampiran	
7.	6. Maret 2019	ACC Ujian	

Ketua Jurusan POR,

  
 Dr. Guntur, M.Pd.  
 NIP. 19810926 200604 1 001.



Lampiran 5. Kalibrasi Stopwatch



**UNIVERSITAS GADJAH MADA**  
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DP-03.10.19/LPPT  
Rev.1  
Halaman 1 dari 1

**LAPORAN HASIL KALIBRASI**  
CALIBRATION REPORT  
*Nomor / Number : 054A.03/III/UN1/LPPT/2018*

**IDENTITAS ALAT**  
*Instrument Identification*

Nama alat	: Stopwatch	Nomor pesanan	: 18020300051A
Merek /Pabrik	: Butterfly / -	Tanggal pesanan	: 23 Februari 2018
Tipe /Model	: BT-02	Bidang kalibrasi	: Timer
No. Seri	: -	Tanggal kalibrasi	: 02 Maret 2018
Range ukur	: -	Kondisi lingkungan	
Resolusi	: 0,1 Detik	Suhu ruangan	: (25,6 ± 0,3) °C
Tempat kalibrasi	: LPPT-UGM	Kelembaban	: (64 ± 3) %RH

**IDENTITAS PEMILIK**  
*Owner Identification*

Nama : Ilham Pamungkas

Alamat : Tuntungan UH III/1189 RT 041/ RW 009, Tahunan, Umbulharjo, Yogyakarta

**HASIL KALIBRASI**  
*Result of Calibration*

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit/detik <sup>1</sup> /100 detik	Koreksi Detik <sup>1</sup> /100 detik
1	01'00"01	00"01
3	02'59"98	-00"02
5	04'59"99	-00"01
10	09'59"99	-00"01
15	14'59"99	-00"01
<b>Ketidakpastian ( ± detik, 1/100 detik)</b>		<b>0,14</b>
<b>Faktor cakupan, k</b>		<b>2,0</b>

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.017.005 735 Tertelusur ke satuan SI LK-032-IDN.


Yogyakarta, 12 Maret 2018  
Pejabat Penandatanganan Sertifikat,  
  
Yusuf Umardani, S.T., M. Eng.

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbanyak/dikopi secara utuh

Buletin Metrologi, Kalibrasi dan Pengujian, 2018, Vol. 1, No. 1, Hal. 85-91. Telp. (0271) 548343, 548388, Fax (0271) 548348



## Lampiran 6. Kalibrasi Meteran

PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN UPT METROLOGI LEGAL			
Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 555122 Telp. (0274) ..... sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id			
<b>SERTIFIKAT PENGUJIAN</b> CALIBRATION CERTIFICATE			
Nomor : 533 / MET / UP - 78 / II/2018 <i>Number</i>			
<table border="1"><tr><td>No. Order : A 00125</td></tr><tr><td>Diterima tgl : 23 Februari 2018</td></tr></table>		No. Order : A 00125	Diterima tgl : 23 Februari 2018
No. Order : A 00125			
Diterima tgl : 23 Februari 2018			
<b>ALAT</b> <i>Equipment</i>			
Nama : Ukuran Panjang <i>Name</i>	Nomor Seri : <i>Serial number</i>		
Kapasitas : 100 m <i>Capacity</i>	Merok/Buatan : Faimo <i>Brand / Made in</i>		
Tipe/Model : <i>Type/Model</i>	Daya Baca : 1 mm <i>Readability</i>		
<b>PEMILIK</b> <i>Owner</i>			
Nama : Iham Pamungkas <i>Name</i>			
Alamat : Tuntungan Baru, Umbulharjo 3 1189 <i>Address</i>			
<b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> <i>Method, Standard, Traceability</i>			
Metode : SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010 <i>Method</i>			
Standard : Meter kuningan standar 1 meter <i>Standard</i>			
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN <i>Traceability</i>			
<b>TANGGAL PENGUJIAN</b> <i>Date of Calibrated</i>	: 27 Februari 2018		
<b>LOKASI PENGUJIAN</b> <i>Location of Calibrated</i>	: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta		
<b>KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN</b> <i>Environment condition of Calibrated</i>	: Suhu : 30°C ±3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%		
<b>HASIL</b> <i>Result</i>	: Lihat sebaliknya		
<b>DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG</b> <i>Recalibration</i>	: 27 Februari 2019		
Yogyakarta, 27 Februari 2018 Pit. Kepala UPT Metrologi Legal			
 Mohammad Ashari S Kom NIP. 19630126.198202.1.001			
Halaman 1 dari 1 Halaman			
DILARANG MENYOGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL KOTA YOGYAKARTA			

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENGUJIAN**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

**I. DATA PENGUJIAN**

Calibration date

1. Referensi : Ilham Pamungkas

2. Diuji oleh : Yetni Sulistyio NIP. 19630629 1985031003  
Calibrated by

**II. HASIL**

Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)
0 - 1	1.0000	0 - 31	31.0110	0 - 61	61.0185	0 - 91	91.0255
0 - 2	2.0010	0 - 32	32.0110	0 - 62	62.0185	0 - 92	92.0255
0 - 3	3.0020	0 - 33	33.0110	0 - 63	63.0190	0 - 93	93.0255
0 - 4	4.0030	0 - 34	34.0110	0 - 64	64.0195	0 - 94	94.0255
0 - 5	5.0030	0 - 35	35.0115	0 - 65	65.0195	0 - 95	95.0260
0 - 6	6.0030	0 - 36	36.0120	0 - 66	66.0195	0 - 96	96.0265
0 - 7	7.0035	0 - 37	37.0125	0 - 67	67.0200	0 - 97	97.0270
0 - 8	8.0040	0 - 38	38.0130	0 - 68	68.0200	0 - 98	98.0275
0 - 9	9.0045	0 - 39	39.0135	0 - 69	69.0205	0 - 99	99.0280
0 - 10	10.0045	0 - 40	40.0135	0 - 70	70.0205	0 - 100	100.0280
0 - 11	11.0045	0 - 41	41.0135	0 - 71	71.0205		
0 - 12	12.0055	0 - 42	42.0135	0 - 72	72.0210		
0 - 13	13.0065	0 - 43	43.0140	0 - 73	73.0210		
0 - 14	14.0065	0 - 44	44.0140	0 - 74	74.0215		
0 - 15	15.0065	0 - 45	45.0145	0 - 75	75.0215		
0 - 16	16.0070	0 - 46	46.0150	0 - 76	76.0215		
0 - 17	17.0075	0 - 47	47.0155	0 - 77	77.0215		
0 - 18	18.0080	0 - 48	48.0155	0 - 78	78.0220		
0 - 19	19.0085	0 - 49	49.0155	0 - 79	79.0225		
0 - 20	20.0085	0 - 50	50.0155	0 - 80	80.0225		
0 - 21	21.0085	0 - 51	51.0160	0 - 81	81.0225		
0 - 22	22.0085	0 - 52	52.0160	0 - 82	82.0225		
0 - 23	23.0090	0 - 53	53.0165	0 - 83	83.0230		
0 - 24	24.0095	0 - 54	54.0170	0 - 84	84.0235		
0 - 25	25.0095	0 - 55	55.0175	0 - 85	85.0240		
0 - 26	26.0095	0 - 56	56.0180	0 - 86	86.0245		
0 - 27	27.0095	0 - 57	57.0180	0 - 87	87.0245		
0 - 28	28.0100	0 - 58	58.0180	0 - 88	88.0245		
0 - 29	29.0100	0 - 59	59.0185	0 - 89	89.0250		
0 - 30	30.0105	0 - 60	60.0185	0 - 90	90.0255		

Penerima Penyelia

  
Yetni Sulistyio  
NIP. 19630629 1985031003

Lampiran 7. Prediksi Nilai VO<sub>2</sub>Maks Tes Lari *MFT*

Tingkat	Bolak balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat	Bolak balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat	Bolak balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
1	1	17.20	6	1	33.25	10	11	46.80
	2	17.55		2	33.60		1	47.10
	3	18.00		3	33.95		2	47.40
	4	18.40		4	34.30		3	47.70
	5	18.80		5	34.65		4	48.00
	6	19.25		6	35.00		5	48.35
	7	19.60		7	35.35		6	48.70
2	1	20.00	7	8	35.70	11	7	49.00
	2	20.40		9	36.05		8	49.30
	3	20.75		10	36.40		9	49.60
	4	21.10		1	36.75		10	49.90
	5	21.45		2	37.10		11	50.20
	6	21.80		3	37.45		1	50.50
	7	22.15		4	37.80		2	50.80
3	1	23.05	8	5	38.15	12	3	51.10
	2	23.60		6	38.50		4	51.40
	3	23.95		7	38.85		5	51.65
	4	24.30		8	39.20		6	51.90
	5	24.65		9	39.55		7	52.20
	6	25.00		10	39.90		8	52.50
	7	25.35		1	40.20		9	52.80
4	1	26.25	9	2	40.50	13	10	53.10
	2	26.80		3	40.80		11	53.70
	3	27.20		4	41.10		12	53.90
	4	27.60		5	41.45		1	54.10
	5	27.95		6	41.80		2	54.30
	6	28.30		7	42.10		3	54.55
	7	28.70		8	42.40		4	54.80
	8	29.10		9	42.70		5	55.10
	9	29.50		10	43.00		6	55.40
5	1	29.85	10	11	43.30	13	7	55.70
	2	30.20		1	43.60		8	56.00
	3	30.60		2	43.90		9	56.25
	4	31.00		3	44.20		10	56.50
	5	31.40		4	44.50		11	57.10
	6	31.80		5	44.65		12	57.26
	7	32.17		6	45.20		1	57.46
	8	32.54		7	45.55		2	57.60
	9	32.90		8	45.90		3	57.90
			9	46.20	4	58.20		
			10	46.50	5	58.45		

13	6	58.70	16	8	69.50	19	6	79.20
	7	59.00		9	69.75		7	79.45
	8	59.30		10	70.00		8	79.70
	9	59.55		11	70.25		9	79.95
	10	59.80		12	70.50		10	80.20
	11	60.20		13	70.70		11	80.40
	12	60.60		14	70.90		12	80.60
14	1	60.93	17	1	71.15	20	13	80.83
	2	61.10		2	71.40		14	81.00
	3	61.35		3	71.65		15	81.30
	4	61.60		4	71.90		1	81.55
	5	61.90		5	72.15		2	81.80
	6	62.20		6	72.40		3	82.00
	7	62.45		7	72.65		4	82.20
	8	62.70		8	72.90		5	82.40
	9	63.00		9	73.15		6	82.60
	10	63.30		10	73.40		7	82.90
	11	63.65		11	73.65		8	83.00
	12	64.00		12	73.90		9	83.25
	13	64.20		13	74.13		10	83.50
15	1	64.40	18	14	74.35	21	11	83.70
	2	64.60		1	74.58		12	83.90
	3	64.85		2	74.80		13	84.10
	4	65.10		3	75.05		14	84.30
	5	65.35		4	75.30		15	84.55
	6	65.60		5	75.55		16	84.80
	7	65.90		6	75.80		1	85.00
	8	66.20		7	76.00		2	85.20
	9	66.45		8	76.20		3	85.40
	10	66.70		9	76.45		4	85.60
	11	67.05		10	76.70		5	85.85
	12	67.40		11	76.95		6	86.10
	13	67.60		12	77.20		7	86.30
16	1	67.80	19	13	77.43	21	8	86.50
	2	68.00		14	77.66		9	86.70
	3	68.25		15	77.90		10	86.90
	4	68.50		1	78.10		11	87.15
	5	68.75		2	78.30		12	87.40
	6	69.00		3	78.55		13	87.60
	7	69.25		4	78.80		14	87.80
			5	79.00	15	88.00		

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas

Lampiran 8. Form *MFT*

**FORM PERHITUNGAN MFT**  
(*Multistage Fitness Test*)

Nama	:	
Usia	:	
Waktu pelaksanaan tes	:	

Tingkatan level	Balikan ke.....														
1	1	2	3	4	5	6	7								
2	1	2	3	4	5	6	7	8							
3	1	2	3	4	5	6	7	8							
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Tingkatan Level	
Balikan	
VO2max	

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas

**Lampiran 9. Form pelaksanaan tes**

**FORM PELAKSANAAN TES KONDISI FISIK  
PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS  
SMA NEGERI 3 KLATEN**

Nama :.....  
TTL :.....  
Jenis Kelamin : .....

No	Tes Fisik	Hasil Tes
1.	Kecepatan lari 20 m	Detik
2.	Kelentukan	1.....cm 2.....cm
3.	Kelincahan 4 x 5 meter	Detik
4.	Kekuatan otot perut	Kali/menit
5.	Kekuatan otot lengan	Kali/menit
6.	Power tungkai	1.....cm 2.....cm
7.	Daya tahan paru dan jantung	Level ..... Seri.....

**FORM PELAKSANAAN TES KONDISI FISIK  
PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS  
SMA NEGERI 3 KLATEN**

Nama :.....  
TTL :.....  
Jenis Kelamin : .....

No	Tes Fisik	Hasil Tes
1.	Kecepatan lari 20 m	Detik
2.	Kelentukan	1.....cm 2.....cm
3.	Kelincahan 4 x 5 meter	Detik
4.	Kekuatan otot perut	Kali/menit
5.	Kekuatan otot lengan	Kali/menit
6.	Power tungkai	1.....cm 2.....cm
7.	Daya tahan paru dan jantung	Level ..... Seri.....

## Lampiran 10. Hasil Tes

**DATA HASIL PENELITIAN**  
**PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMA NEGERI 3 KLATEN**

NO	Nama	Sprint 20 m		Vertical Jump		Kelenyakan		Sit Up		Push Up		Lari 4x5 meter		Multistage		Total
		Hasil	T score	Hasil	T score	Hasil	T score	Hasil	T score	Hasil	T score	Hasil	T score	Hasil	T score	
1	Adiyya Irfan D K	3.52	55.16	48	49.44	10	52.68	40	64.14	27	55.10	14.27	53.62	40.50	63.78	393.92
2	Boyke Bagus R	3.77	47.10	40	39.23	6	50.51	32	50.56	27	55.10	14.59	50.86	25.70	38.57	331.93
3	Fadil A	3.71	49.03	63	68.57	14.5	49.89	40	64.14	32	64.64	13.41	61.03	36.05	56.20	413.51
4	Jaka Satria S	3.39	59.35	48	49.44	4.5	49.28	24	36.98	16	34.10	17.12	29.05	24.30	36.18	294.39
5	Maulana Rizki P	3.97	40.65	47	48.16	4	51.44	25	38.68	21	43.65	15.34	44.40	30.00	46.92	313.88
6	Muh. Faiz R	3.71	49.03	50	51.99	12	49.28	33	52.26	22	45.55	14.61	50.69	29.10	44.36	343.16
7	Nantat Nur F	4.16	34.52	42	41.79	10	51.75	33	52.26	25	51.28	15.07	46.72	34.30	53.22	331.53
8	Pandu W P	3.09	69.03	58	62.19	9	52.74	32	50.56	30	60.82	13.13	63.45	40.50	63.78	422.58
9	Yudistira P	3.77	47.10	40	39.23	4	49.28	26	40.37	19	39.83	14.64	50.43	30.00	46.92	313.16
Jumlah		33.09		436	74	285		219	132.18	291.65						
Mean		3.68	48.44	8.22	31.67	24.33	14.687	32.41								
SD		0.31	7.84	3.79	5.89	5.24	1.1896	5.87								

**DATA HASIL PENELITIAN**  
**PESERTA PUTRI EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMA NEGERI 3 KLATEN**

NO	Nama	Sprint 20 m		Vertical Jump		Kelenyakan		Sit Up		Push Up		Lari 4x5 meter		Multistage		Total
		Hasil	T score	Hasil	T score	Hasil	T score	Hasil	T score	Hasil	T score	Hasil	T score	Hasil	T score	
1	Ashri Nuzul F	4.67	48.25	28	43.35	12.5	53.79	25	59.64	37	62.07	17.65	52.02	25.25	48.38	367.50
2	Jesica A	4.49	52.75	30	47.63	18	63.72	18	41.41	35	58.56	18.42	44.24	23.60	45.00	353.31
3	Leani T P	4.99	40.25	36	60.45	4	38.45	20	46.61	30	49.81	19.31	35.25	23.95	45.72	316.54
4	Maharany T S W	5.11	37.25	26	39.08	6	42.06	18	41.41	33	55.06	19.44	33.94	20.75	39.16	287.96
5	Novelia P M	4.71	47.25	27	41.22	12	52.89	24	57.03	35	58.56	17.65	52.02	20.75	39.16	348.13
6	Tholliqah Septin S	3.90	67.5	38	64.72	17	61.91	26	62.24	30	49.81	17.10	57.58	33.95	66.21	429.97
7	Trisna Rezi A S	4.05	63.75	26	39.08	6	42.06	17	38.80	23	37.55	17.23	56.26	30.75	59.65	337.15
8	Very Mareta R S	4.71	47.25	35	58.31	4	38.45	18	41.41	20	32.29	17.23	56.26	23.60	45.00	318.97
9	Wanda D	4.76	46	34	56.18	14.5	57.40	26	62.24	28	46.30	16.63	62.32	31.80	61.80	392.25
Jumlah		41.39		280	94	192		271	160.66	234.4						
mean		4.60	31.11	10.4	21.33	30.11	17.851	26.044								
SD		0.40	4.68	5.54	3.84	0.9927	4.88									

## DOKUMENTASI PENELITIAN



**Lari 20 meter**



**Loncat Tegak**



***Sit and Reach***





*Sit Up*



*Push Up*



**Lari 4x5 meter**



**MFT**



**Pengarahan Sebelum Tes**