

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BULUTANGKIS DI SMA NEGERI 1 SUMBER KABUPATEN CIREBON**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Disusun Oleh:**  
**Denny Prasetyo**  
**NIM. 16601244010**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2020**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Denny Prasetyo

NIM : 16601244010

Program Studi : PJKR

Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler  
Bulutangkis di SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon

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

Yogyakarta, 23 Juni 2020

Yang Menyatakan,



Denny Prasetyo

NIM. 16601244010

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK YANG  
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMA NEGERI 1  
SUMBER KABUPATEN CIREBON**

Disusun Oleh:

Denny Prasetyo

NIM. 16601244010

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

Yogyakarta, Juni 2020

Mengetahui,

Koordinator Program Studi PJKR



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.

NIP. 19610731 199001 1 001

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Drs. Amat Komari, M.Si.

NIP. 19620422 199001 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMA NEGERI 1 SUMBER KABUPATEN CIREBON

Disusun Oleh:  
Denny Prasetyo  
NIM. 16601244010

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

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 26 Juni 2020

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Amat Komari, M.Si. Ketua Penguji/Pembimbing		17-07-20
Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes Penguji (Utama)		16-7-20
Dra. A. Erlina Listyorini, M.Pd. Sekretaris		16-07-2020

Yogyakarta, 17 Juli 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIP. 19650301 199001 1 001

## **MOTTO**

1. Talk Less Do More. (Penulis)
2. Engkau tak dapat meraih ilmu kecuali dengan enam hal yaitu; cerdas, selalu ingin tahu, tabah, punya bekal dalam menuntut ilmu, bimbingan dari guru, dan dalam waktu yang lama. (Ali bin Abi Thalib)

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, Engkau berikan berkah yang luar biasa buah dari kesabaran, keikhlasan, keuletan dalam proses pengerjaan Tugas Akhir Skripsi yang saya laksanakan, sehingga saya dapat menyelesaikan tepat pada waktunya. Tugas Akhir yang dikerjakan ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua Orang Tua saya Bapak Sukendra dan Ibu Yuningsih, yang selama ini telah mendukung saya secara moril, materil, do'a, cinta dan kasih sayang kepada saya.
2. Adik-adik saya Helena Agustin dan Haidar Rokhim, yang telah menjadi motivasi saya untuk terus berjuang menyelesaikan kuliah saya dan saya harap apa yang saya lakukan bisa menjadikan motivasi juga untuk mereka.

# **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMA NEGERI 1 SUMBER KABUPATEN CIREBON**

Oleh :

Denny Prasetyo  
NIM. 16601244010

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon.

Peneliti menggunakan pendekatan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan yaitu metode penelitian survey. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon yang berjumlah 41 peserta Ekstrakurikuler. Teknik pengambilan sample yang digunakan peneliti adalah *purposive sampling*, kriteria penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis berusia 16-19 tahun yang berjumlah 33 peserta ekstrakurikuler yang terdiri dari 20 peserta putra dan 13 peserta putri. Instrumen penelitian yang digunakan peneliti yaitu tes TKJI tahun 2010 usia 16-19 tahun.

Hasil analisis penelitian menunjukkan peserta ekstrakurikuler berkategori baik sekali berjumlah 0 (0%) peserta berkategori baik sekali, 1 (3%) peserta berkategori baik, 15 (45%) peserta berkategori sedang, 16 (49%) peserta berkategori kurang, dan 1 (3%) peserta berkategori kurang sekali.

Kata kunci : *tingkat kebugaran jasmani, ekstrakurikuler, bulutangkis*

***THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS PARTICIPANT OF BADMINTON  
EXTRACURRICULAR IN SMA NEGERI 1 CIREBON REGENCY***

*Written By:*

*Denny Prasetyo*

*Nim. 16601244010*

***ABSTRACT***

*This research aims to determine the level of physical fitness of the participants of badminton extracurricular in SMA Negeri 1 Cirebon Regency.*

*Research uses a descriptive research approach. It uses a survey research method. The Data collected at SMA Negeri 1 Cirebon Regency. The research population is a badminton extracurricular participant in SMA N 1 of the Cirebon Regency, amounting to 41 extracurricular participants. The Sample used by the researcher is purposive sampling, The research criteria is an extracurricular badminton participant aged 16-19 years, amounting to 33 extra-curricular participants consisting of 20 man participants and 13 women participants. The research instruments used by the researchers are TKJI tests from 2010 to 16-19 years of age.*

*Results show that the extracurricular participants in the good category of 0 (0%) Participants. Students with a good category amounted to 1 (3%) Participants. Students with a category of 15 (45%) Participants. Students with a category of less than 16 (49%) Participants. Students with a category less than 1 (3%) Participants.*

*Keywords: physical fitness level, extracurricular, badminton*

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah kita panjatkan puja dan puji syukur Kepada Allah SWT yang telah melimpahkan berkahnya sehingga saya mampu menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon” dengan tepat waktu. Tugas Akhir Skripsi bisa saya selesaikan dengan baik dan tepat waktu tidak terlepas dari peran pihak lain juga. Dengan demikian, Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada yang terhormat :

1. Drs. Amat Komari, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Dosen-dosen yang telah mengampu dan membimbing saya selama perkuliahan, Karena tanpa ilmu yang mereka berikan kepada saya, saya tidak akan mampu untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan baik.
6. Kepala Sekolah, Guru, dan Staff SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam perkuliahan maupun dalam pengerjaan tugas akhir skripsi yang saya kerjakan, sehingga saya dapat menyelesaikannya dengan baik dan tepat waktu.

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, 23 Juni 2020

Penulis,



Denny Prasetyo

NIM. 16601244010

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
1. Manfaat Teori.....	4
2. Manfaat Praktis .....	5

### **BAB II KAJIAN TEORI**

A. Kajian Pustaka .....	6
1. Kebugaran Jasmani.....	6
2. Ekstrakurikuler Olahraga .....	10
3. Bulutangkis .....	13
B. Penelitian yang Relevan .....	15
C. Kerangka Berfikir .....	17

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	18
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	18
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	18
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	19
1. Instrumen Penelitian.....	19
2. Teknik Pengumpulan Data .....	20
F. Teknik Analisis Data .....	20

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

A. Deskripsi Data Penelitian .....	24
1. Tabel Hasil Tes Mengukur Kecepatan.....	24
2. Tabel Hasil Tes Mengukur Kecepatan.....	25
3. Tabel Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan.....	26
4. Tabel Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan.....	27
5. Tabel Hasil Tes Kekuatan Otot Perut.....	28
6. Tabel Hasil Tes Kekuatan Otot Perut.....	29
7. Tabel Hasil Tes Kekuatan Otot Kaki .....	30
8. Tabel Hasil Tes Kekuatan Otot Kaki .....	31
9. Tabel Hasil Tes Daya Tahan Jantung.....	32
10. Tabel Hasil Tes Daya Tahan Jantung .....	33
B. Hasil Penelitian.....	34
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	36
D. Keterbatasan Penelitian .....	39

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	40
B. Implikasi .....	40
C. Saran .....	40

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>44</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 16-19 Tahun Putra (Depdiknas, 2010: 24).....	19
Tabel 2. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 Tahun Putri (Depdiknas, 2010: 24).....	19
Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (depdiknas, 2010: 25).....	20
Tabel 4. Hasil Tes Lari 60 Meter untuk Putra.....	22
Tabel 5. Hasil Tes Lari 60 Meter Putri .....	23
Tabel 6. Hasil Tes Gantung Siku Angkat Tubuh (Pull Up) untuk Putra .....	24
Tabel 7. Hasil Tes Gantung Siku Tekuk (Pull Up) untuk Putri .....	25
Tabel 8. Hasil Tes Baring Duduk (Sit Up) untuk Putra .....	26
Tabel 9. Hasil Tes Baring Duduk (Sit Up) untuk Putri.....	27
Tabel 10. Hasil Tes Loncat Tegak (Vertical Jump) untuk Putra.....	28
Tabel 11. Hasil Tes Loncat Tegak (Vertical Jump) untuk Putri .....	29
Tabel 12. Hasil Tes Lari 1200 Meter untuk Putra.....	30
Tabel 13. Hasil Tes Lari 1000 Meter untuk Putri .....	31
Tabel 14. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon .....	33

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Hasil Tes Kecepatan Putra.....	25
Gambar 2. Diagram Hasil Tes Kecepatan Putri.....	26
Gambar 3. Diagram Hasil Tes Kekuatan Lengan Putra.....	27
Gambar 4. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Putri .....	28
Gambar 5. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Perut Putra .....	29
Gambar 6. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Perut Putri.....	30
Gambar 7. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Kaki Putra.....	31
Gambar 8. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Kaki Putri.....	32
Gambar 9. Diagram Hasil Tes Daya Tahan Otot Jantung Putra .....	33
Gambar 10. Diagram Hasil Tes Daya Tahan Otot Jantung Putri.....	34
Gambar 11. Persiapan dan penjelasan mengenai tes TKJI .....	61
Gambar 12. Pelaksanaan Tes Lari 60 Meter .....	61
Gambar 13. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk ( <i>Pull Up</i> ).....	62
Gambar 14. Pelaksanaan Tes Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ).....	62
Gambar 15. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	63
Gambar 16. Pelaksanaan Tes Lari 1200 Meter .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Subag Akademik FIK UNY.....	45
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik.....	46
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Wilayah X Provinsi Jawa Barat.....	47
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SMA Negeri 1 Sumber.....	48
Lampiran 5. Petunjuk Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun.....	49
Lampiran 6. Instrument Penelitian.....	55
Lampiran 7. Data Peserta Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	56
Lampiran 8. Data Hasil Penelitian.....	58
Lampiran 9. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	61

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan memiliki berbagai macam bidang dengan perannya masing-masing, yang salah satunya adalah pendidikan jasmani yang memiliki peran meningkatkan kebugaran jasmani dan mengembangkan potensi non-akademik peserta didik. Pendidikan jasmani diselenggarakan dengan mematuhi kaidah-kaidah pedagogi yang dapat mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh.

Menurut (Rosdiani. 2013: 23), pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neumuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani salah satu proses yang sangat efektif dalam pembentukan karakter peserta didik, oleh karena itu guru harus sungguh-sungguh dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani memiliki empat aspek penilaian, yaitu aspek pengetahuan, aspek keterampilan, aspek sikap, dan perilaku (Kurikulum 2013). Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik yang berpengaruh terhadap kesiapan fisik seseorang dalam menerima beban kerja.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, namun faktanya masih ada guru penjas yang tidak memperhatikan hal tersebut, hal ini bisa dibuktikan dengan adanya guru penjas yang tidak melaksanakan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Faktor lain yang dapat mempengaruhi tercapainya tujuan penjas salah satunya adalah ekstrakurikuler, namun pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung masih banyak peserta didik yang tidak hadir, padahal ekstrakurikuler tersebut adalah pilihan dari peserta didik itu sendiri.

Untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, memperdalam dan memperluas pengetahuan, dan membangun nilai-nilai kepribadian dan membina

potensi peserta didik di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon, oleh karena itu SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon mengadakan pembinaan potensi peserta didik melalui ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang berlangsung diluar jam pelajaran yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan, menyalurkan minat dan bakat peserta didik. Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan (Permendikbud. 2014). Khusus Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu hal yang penting untuk diperhatikan kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani peserta didik tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh pendidikan jasmani, namun dipengaruhi juga oleh aktivitas sehari-hari di luar sekolah.

Ekstrakurikuler berperan penting untuk mendukung terwujudnya tujuan penjas, disamping itu juga terselenggaranya kegiatan ekstrakurikuler adalah wadah untuk mengembangkan bakat peserta didik. Berdasarkan pendapat (Wibowo dan Andriyani. 2015: 2), kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah.

Kondisi kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sangat penting dan hendaknya hal ini disadari oleh peserta ekstrakurikuler dan guru itu sendiri. Guru hendaknya dapat mengontrol keadaan kebugaran atletnya, sehingga dapat mengantisipasi ketidak maksimalan dalam proses berlatih maupun saat pertandingan. Perkembangan bulutangkis di Indonesia cenderung berjalan lamban, hal ini dapat dilihat dari sejarah Bulutangkis Indonesia yang bisa mendominasi di Asia maupun di Dunia, akan tetapi sekarang dapat dilihat sulitnya tim putri Indonesia bersaing di tingkat Asia maupun Dunia. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor terpenting dalam proses untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet. (Wiarto. 2015: 59) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu : Umur, Jenis kelamin, Genetik, Makanan, Rokok.

Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon dilaksanakan dua kali dalam satu minggu yaitu pada hari selasa dan sabtu pukul 15.30-17.30 WIB. Kegiatan ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA N 1 Sumber

Kabupaten Cirebon berjalan dengan cukup baik. Hal ini didukung oleh sarana dan prasarana yang lengkap dan pembina atau pelatih yang berkompeten dicabang olahraga bulutangkis. Ekstrakurikuler adalah suatu wadah untuk peserta didik mengembangkan minat dan bakatnya diluar jam sekolah, oleh karena itu ada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler hanya untuk menyalurkan minatnya, dan pada akhirnya tidak maksimal dalam proses berlatih. Pada saat pertandingan masih terlihat beberapa atlet yang mengalami kelelahan diset pertama dan ada juga atlet yang mengalami cedera ketika melangsungkan set ke 2 ataupun 3. Dengan adanya kasus ini, peneliti akan melaksanakan penelitian untuk mengetahui kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon.

Kebugaran jasmani adalah faktor utama dalam suatu proses latihan, lalu akan berlanjut dengan latihan teknik, psikologis saat pertandingan, sehingga bisa mencapai suatu hasil yang maksimal dari seorang atlet. Kebugaran jasmani sangat penting bagi peserta didik untuk menjaga kondisi fisik agar tetap baik pada saat pembelajaran maupun diluar pembelajaran. Usia peserta ekstrakurikuler adalah usia remaja, proses tumbuh kembang mereka perlu diperhatikan dengan baik, salah satu cara untuk memaksimalkan tumbuh kembangnya yaitu dengan cara menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik itu sendiri. Dalam Ekstrakurikuler bulutangkis sangat dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, selain untuk menjaga kondisi fisik, cabang olahraga bulutangkis juga membutuhkan tingkat kebugaran yang baik untuk mencapai prestasi. Cabang olahraga bulutangkis sangat erat kaitannya dengan kondisi fisik atau tingkat daya tahan yang tinggi, karena suatu pertandingan bulutangkis rata-rata akan melangsungkan pertandingan selama 60 menit dengan intensitas yang cukup tinggi.

Mengacu dari hasil observasi yang telah dilaksanakan oleh Peneliti, di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon terselenggara beberapa ekstrakurikuler, diantaranya futsal, taekwondo, merpati putih, atletik, bulutangkis. Akan tetapi dalam pelaksanaannya masih kurang maksimal karena terkendala mengenai

motivasi siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler, hal inipun termasuk dalam ekstrakurikuler bulutangkis dan mencapai prestasi maksimal.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti dapat mengidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon hanya dilakukan 2 kali dalam 1 minggu.
2. Latihan yang dilaksanakan di ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon hanya berupa game, tidak ada program yang tersusun secara sistematis
3. Peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon tidak rutin dalam mengikuti latihan.
4. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon masih belum diketahui.

#### **C. Batasan Masalah**

Luasnya permasalahan dan keterbatasan waktu yang ada pada peneliti, maka perlu adanya batasan masalah yang jelas, penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon usia 16-19 tahun.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas maka dapat ditarik rumusan masalah “Seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:

1. Manfaat Teori

Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan maupun masukan untuk menambah wawasan mengenai cara meningkatkan kebugaran

jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai arsip sekolah sekaligus pendataan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler dalam mempersiapkan tim untuk mengikuti suatu event/kejuaraan.

### b. Bagi Guru PJOK/Pembina/Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk melaksanakan pembelajaran kesegaran jasmani di sekolah, agar dapat menjaga dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

### c. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini dapat menjadikan peserta didik lebih memahami pengetahuan mengenai kebugaran jasmani, terutama pengetahuan mengenai pentingnya kebugaran jasmani untuk kemampuan kognitif maupun psikomotornya.

### d. Bagi Orang Tua dan Masyarakat

Pengetahuan ini dapat dijadikan pengetahuan bagi orang tua dan masyarakat luas mengenai pentingnya kebugaran jasmani untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Pustaka**

##### **1. Kebugaran Jasmani**

###### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Manusia adalah makhluk yang tidak bisa dihindarkan dari kegiatan atau aktivitas, kegiatan yang intensitasnya rendah sampai dengan yang intensitasnya tinggi. Setiap kegiatan yang dilakukan pasti melibatkan fisik, walaupun hanya kegiatan dengan intensitas yang rendah. Sehingga manusia sangat membutuhkan kebugaran jasmani yang baik untuk menjalani kegiatan sehari-hari agar tidak mudah lelah dalam beraktivitas.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang beradaptasi dengan pembebasan fisik yang terjadi dari aktivitas yang dijalani sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang signifikan (Widiastuti. 2011: 13). Menurut (Suharjana. 2013: 3) kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Tidak mengalami kelelahan berarti adalah seseorang yang masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang mendadak atau untuk menikmati waktu luangnya.

Dalam pernyataan yang disampaikan oleh Suharjana dan Widiastuti dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang yang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan, sehingga dapat menghasilkan kinerja yang maksimal dari seseorang tersebut.

###### **b. Komponen Kebugaran Jasmani**

Muljono Wiryoseputro yang dikutip dalam (Suharjana. 2013: 4-5) mengatakan bahwa komponen kesegaran jasmani ada 10 macam, yaitu:

- 1) Daya tahan terhadap penyakit
- 2) Kekuatan dan daya otot
- 3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan nafas

- 4) Daya ledak otot
- 5) Kelenturan
- 6) Kelincahan
- 7) Kecepatan
- 8) Koordinasi
- 9) Keseimbangan
- 10) Ketepatan.

Beberapa unsur kebugaran tubuh yang termasuk dalam permainan dan olahraga bulutangkis yaitu kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi.

Menurut pendapat Muljono Wiryoseputro yang dikutip dalam (Suharjana. 2013: 4-5) dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen yang ada didalam kebugaran jasmani merupakan faktor-faktor penting tercapainya tingkat kebugaran jasmani, dan kebugaran jasmani dapat diukur melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

#### c. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani yang baik terbentuk dari beberapa faktor penting yang secara langsung maupun tidak langsung untuk setiap individu. (Wiarso. 2015: 59) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu:

##### 1) Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8 - 1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai setengahnya.

##### 2) Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

3) Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.

4) Makanan

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60% - 70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olah raga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

5) Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO<sub>2</sub> maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nicotin yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan

Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor, seperti: usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan, dan kuat lemahnya motivasi. Kuat lemahnya motivasi berlatih juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani peserta didik. Saat kecil peserta didik begitu senang bermain, ketika usianya meningkat kegairahan berkurang. Persoalan ini berkaitan dengan kesiapan untuk berlatih, selain sikap positif terhadap aktivitas jasmani, juga dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan itu.

d. Tes Kebugaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Kusumawati. 2015: 104).

Berdasarkan pendapat di atas bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan atau prosedur yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penelitian dibidang pendidikan, yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi tester. Nilai mana dibandingkan dengan nilai-nilai yang dicapai oleh tester

lainnya, atau dibandingkan dengan nilai standar tertentu. Pada penelitian ini Tes kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI.

e. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Ada bermacam-macam tes kesegaran jasmani salah satunya adalah tes kesegaran jasmani untuk remaja usia 16-19 tahun dari Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 5 butir tes yaitu:

1) Lari 60 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut. Waktu yang dihitung dalam satuan waktu detik atau satu angka dibelakang koma.

2) Bergantung Angkat Badan 60 Detik untuk Peserta Putra

Tes ini diperuntukan bagi putra dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bawah. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa dapat mengangkat badan dengan dagu melewati palang selama 60 detik. Tes ini bertujuan untuk mengukur statis dan daya tahan otot lengan dan bahu. Hasil yang di catat adalah waktu yang dicapai oleh siswa sejak dari aba-aba “mulai” diberikan hingga ia tidak mampu lagi melakukan. Waktu dihitung sampai sepersepuluh detik.

3) Baring Duduk 60 Detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot perut. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa mampu melakukan tes tersebut selama 60 detik.

4) Loncat Tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak.

5) Lari Jarak Jauh

jarak lari jarak jauh untuk putra 1200 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Hasil yang dicatat adalah pengambil waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish. Waktu yang di catat dalam satuan menit dan detik.

Tes kesegaran jasmani indonesia digunakan karena koefisien validitas dan reabilitasnya paling tinggi daripada tes yang lain yaitu: koefisien validitas

instrument untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,9560 dan koefisien realibilitas untuk putra adalah 0,720. Tes ini sudah mengandung komponen kebugaran berkaitan dengan kesehatan dan perfoma, antarlain : kecepatan, daya tahan otot, power daya ledak, dan daya tahan kardiovaskuler.

## 2. Ekstrakurikuler Olahraga

### a. Perngertian Ekstrakurikuler Olahraga

#### 1) Ekstrakurikuler

Menurut Suryosubroto dalam (Nurchahyo dan Ardiyanto H. 2016: 96), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler di lakukan dalam rangka mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang di temukan pada kurikulum yang sedang dijalankan termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan di sekitarnya (Suseno, 2017: 34). Karena dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi dan di sesuaikan dengan tuntutan kebutuhan hidup peserta didik, maka peserta didik memiliki kebebasan dalam memilih bentuk kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan minat dan potensi masing-masing. Selanjutnya, Nawawi (Wiyani, 2013: 109) berpendapat kegiatan ekstrakurikuler adalah pengalaman langsung yang di kendalikan oleh sekolah untuk membentuk pribadi seutuhnya. Pelaksanaan kegiatan ini merupakan proses pengaktualisasian potensi kreativitas peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengembangan diri yang dilaksanakan di luar jam pelajara sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk memfasilitasi pengembangan potensi, minat, bakat, dan karakter peserta didik sesuai kebutuhan diri dan lingkungan.

#### 2) Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler terdiri atas kegiatan

ekstrakurikuler wajib dan kegiatan ekstrakurikuler pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler wajib merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang wajib di selenggarakan oleh satuan pendidikan dan wajib diikuti oleh seluruh peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler yang wajib di selenggarakan oleh setiap satuan pendidikan yaitu pendidikan Kepramukaan. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler pilihan merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang di kembangkan dan diselenggarakan oleh satuan pendidikan sesuai bakat dan minat peserta didik. Bentuk kegiatan ekstrakurikuler pilihan seperti latihan olah-bakat dan olah-minat.

Selanjutnya, (Suseno. 2017: 335) juga mengelompokkan kegiatan ekstrakurikuler menjadi kegiatan ekstrakurikuler wajib dan pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan diikuti oleh peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler pilihan adalah kegiatan ekstrakurikuler yang dapat di kembangkan dan di selenggarakan oleh satuan pendidikan dan dapat di ikuti oleh peserta didik sesuai bakat dan minatnya masing-masing. Adapun kegiatan ekstrakurikuler wajib yaitu pendidikan kepramukaan, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler pilihan antara lain krida selain kepramukaan (PMR, UKS, Paskibra, dll), karya ilmiah latihan olah-bakat dan olah-minat (teater, olahraga, seni, dan budaya, dll), kegiatan keagamaan, dan bentuk kegiatan lainnya sesuai analisis kebutuhan satuan pendidikan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis kegiatan ekstrakurikuler dikelompokkan menjadi kegiatan wajib dan kegiatan pilihan. Bentuk kegiatan ekstrakurikuler pilihan dikembangkan sesuai kebutuhan satuan pendidikan masing-masing, yang mendukung proses olah-bakat dan olah-minat seluruh peserta didik.

### 3) Ekstrakurikuler Olahraga

Berdasarkan pendapat (Wibowo dan Andriyani. 2015: 2), kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaan di lakukan di luar jam sekolah. Pembina dan koordinator kegiatan ekstrakurikuler biasanya di pegang oleh pihak sekolah, misalnya wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, guru penasorkes, atau yang lain. Sementara itu, pelatih

dapat berasal dari guru sekolah itu sendiri ataupun mengambil dari pihak luar sekolah yang berkompeten dibidangnya.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka pembinaan siswa. Aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan. Dalam Pasal 1 Undang-undang tersebut disebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam hal ini terkait kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu:

- (a) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas.
- (b) Memantapkan kepribadian peserta didik untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan.
- (c) Mengaktualisasikan potensi peserta didik dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat.
- (d) Menyiapkan peserta didik agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (civil society).

b. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Fungsi dari kegiatan ekstrakurikuler menurut (Ardy. 2012: 171) yaitu:

- 1) Pengembangan, berarti suatu usaha untuk meningkatkan kemampuan sesuai kebutuhan peserta didik agar mampu berkreatifitas dengan baik.
- 2) Sosial, berarti fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan tanggung jawab sosial peserta didik.
- 3) Rekreatif, yaitu untuk mengembangkan suasana tenang atau rileks, menggembarakan dan menyenangkan bagi peserta didik untuk menunjang proses perkembangan.
- 4) Persiapan karir, yaitu berfungsi untuk mempersiapkan peserta didik untuk memasuki dunia kerja.

Dari fungsi kegiatan di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi yang sangat penting untuk mendukung keberhasilan peserta didik. Fungsi kegiatan ekstrakurikuler yaitu pengembangan, sosial, rekreatif dan persiapan karir.

### 3. Bulutangkis

#### a. Pengertian Bulutangkis

Menurut (Muhajir dan Jaja, 2011) Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan, dimana permainan tersebut dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, dengan lapangan yang dibatasi garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Dalam permainan ini menggunakan raket sebagai pemukul dan shuttlecock sebagai objek pukul, lapangan berukuran segi empat dan dibatasi oleh net sebagai pemisah lapangan.

Karakteristik dari permainan bulutangkis adalah permainan dengan mengejar dan menjangkau *shuttlecock* kemanapun arahnya dan berusaha untuk memukul *shuttlecock* supaya tidak jatuh di daerah permainan sendiri. Dengan demikian pemain harus bergerak dengan cepat dan lincah untuk mengejar dan menjangkau *shuttlecock*, sehingga *shuttlecock* dapat dipukul dengan sempurna dan jatuh di daerah permainan lawan. Teknik dasar permainan bulutangkis sangat penting dikuasai oleh pemain untuk dapat bermain dengan baik.

Dalam keadaan apapun, tidak diizinkan suatu permainan ditunda untuk mengembalikan kekuatan atau nafas salah seorang atau kedua pemain yang sedang bertanding atau ditunda supaya pemain dapat menerima intruksi atau nasihat tertentu.

Kecuali pada kesempatan waktu istirahat yang diizinkan seperti telah disebutkan diatas, pemain tidak diizinkan menerima nasihat selama ia masih melakukan pertandingan atau meninggalkan lapangan sebelum hasil akhir pertandingan (match), tanpa seizin wasit. Wasit merupakan hakim tunggal yang akan menilai dan memutuskan bila ada keragu-keruan dalam permainan dan wasit mempunyai hak melarang pemain yang melakukan pelanggaran, untuk melanjutkan pertandingannya.

## **b. Peran Kebugaran Jasmani Terhadap Cabang Olahraga Bulutangkis**

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang beradaptasi dengan pembebasan fisik yang terjadi dari aktivitas yang dijalani sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang signifikan (Widiastuti. 2011: 13). Menurut (Suharjana. 2013: 3) kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Tidak mengalami kelelahan berarti adalah seseorang yang masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang mendadak atau untuk menikmati waktu luangnya.

Muljono Wiryoseputro yang dikutip dalam (Suharjana. 2013: 4-5) mengatakan bahwa komponen kesegaran jasmani ada 10 macam, yaitu:

- 1) Daya tahan terhadap penyakit
- 2) Kekuatan dan daya otot
- 3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan nafas
- 4) Daya ledak otot
- 5) Kelenturan
- 6) Kelincahan
- 7) Kecepatan
- 8) Koordinasi
- 9) Keseimbangan
- 10) Ketepatan.

Beberapa unsur kebugaran tubuh yang termasuk dalam permainan dan olahraga bulutangkis yaitu kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka pembinaan siswa. Aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan. Dalam Pasal 1 Undang-undang tersebut disebutkan bahwa tujuan

pembinaan kesiswaan, dalam hal ini terkait kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu:

- (a) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas.
- (b) Memantapkan kepribadian peserta didik untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan.
- (c) Mengaktualisasikan potensi peserta didik dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat.
- (d) Menyiapkan peserta didik agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (civil society).

Kebugaran jasmani adalah faktor utama dalam suatu proses latihan, lalu akan berlanjut dengan latihan teknik, psikologis saat pertandingan, sehingga bisa mencapai suatu hasil yang maksimal dari seorang atlet. Kebugaran jasmani sangat penting bagi peserta didik untuk menjaga kondisi fisik agar tetap baik pada saat pembelajaran maupun diluar pembelajaran. Usia peserta ekstrakurikuler adalah usia remaja, proses tumbuh kembang mereka perlu diperhatikan dengan baik, salah satu cara untuk memaksimalkan tumbuh kembangnya yaitu dengan cara menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik itu sendiri.

Ekstrakurikuler bulutangkis sangat membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, selain untuk menjaga kondisi fisik, cabang olahraga bulutangkis juga membutuhkan tingkat kebugaran yang baik untuk mencapai prestasi. Cabang olahraga bulutangkis sangat erat kaitannya dengan kondisi fisik atau tingkat daya tahan yang tinggi, karena suatu pertandingan bulutangkis rata-rata akan melangsungkan pertandingan selama 60 menit dengan intensitas yang cukup tinggi.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilaksanakan oleh Edy Budimulyanto tahun 2015 yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta”. Subjek

penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, sebanyak 36 peserta didik. Teknik pengumpulan data penelitian ini yaitu menggunakan survei. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta. Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta yaitu masuk dalam kategori sedang, hal ini dapat dilihat dari rata-rata tingkat kebugaran jasmaninya 14,22. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta yang berkategori baik sekali 0 (0%) siswa, baik 2 (5,56%) siswa, sedang 19 (52,78%) siswa, kurang 14 (38,89%) siswa, kurang sekali 1 (2,78%).

2. Penelitian yang dilaksanakan oleh Eko Saputro tahun 2009 yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Baturetno Wonogiri”. Subjek penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Baturetno Wonogiri, sebanyak 37 peserta didik. Teknik pengumpulan data penelitian ini yaitu menggunakan survei. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Baturetno Wonogiri. Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Baturetno Wonogiri yaitu masuk dalam kategori sedang, dengan rincian baik sekali 0 (0%) siswa, baik 7 (18,92%) siswa, sedang 27 (72,97%) siswa, kurang 3 (8,11%) siswa, kurang sekali 0 (0%) siswa.

### C. Kerangka Berfikir

Ekstrakurikuler diselenggarakan untuk mengembangkan kemampuan dan prestasi peserta didik yang memiliki minat dan bakat dalam bidang akademik maupun non-akademik. Ekstrakurikuler bulutangkis diharapkan dapat melaksanakan pembinaan dan menjadi wadah bagi peserta didik untuk mengembangkan kemampuannya dan dapat berprestasi dalam olahraga bulutangkis. Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon sering berpartisipasi dan bersaing dalam kejuaraan tingkat Kabupaten maupun Provinsi, sehingga harus dipertahankan dan ditingkatkan.

Menurut (Muhajir dan Jaja, 2011) Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan, dimana permainan tersebut dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, dengan lapangan yang dibatasi garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Dalam permainan ini menggunakan raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan berukuran segi empat dan dibatasi oleh net sebagai pemisah lapangan.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu melatih beberapa komponen fisik. Komponen fisik umum dan khusus harus dilatih, komponen fisik umum diantaranya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Komponen fisik khusus diantaranya stamina, power, reaksi, koordinasi, kecepatan, dan keseimbangan. Pelatih maupun Pembina Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon harus memberikan model latihan yang dapat meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Bulutangkis. Kegiatan Ekstrakurikuler dapat menghasilkan hasil yang maksimal apabila terlaksana dengan baik dan terprogram secara sistematis.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 1 Sumber yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui keadaan objek penelitian dengan sedetail mungkin. Menurut Best yang dikutip oleh (Kusumawati, 2014: 59) penelitian deskriptif adalah salah satu jenis metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Pengambilan data yang digunakan yaitu menggunakan tes dan pengukuran.

#### **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

Tempat Penelitian : SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon

Waktu Penelitian : 24 Februari 2020 s/d 24 Maret 2020

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

Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon yang berjumlah 41 populasi yang terdiri dari 20 peserta putri dan 21 peserta putra. Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti yaitu *Purposive Sampling*. Hal ini didasari oleh beragamnya jenis peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis, karena peneliti menginginkan hasil yang representatif sesuai dengan tujuan memperoleh data penelitian. Sehingga peneliti memilih kriteria penelitian dengan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis berusia 16-19 tahun yang berjumlah 33 sampel penelitian yang terdiri 13 peserta putri dan 20 peserta putra. Ada 8 peserta yang gugur karena tidak memenuhi syarat usia (lampiran 7. hal. 53)

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2013: 63), definisi operasional variabel adalah segala sesuatu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga mendapat informasi tentang hal yang kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon. Definisi operasional variabel penelitian ini adalah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas jasmani sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga/sisa tenaga dalam menikmati waktu luang peserta kegiatan tambahan diluar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan yaitu ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon.

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

##### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas lima item tes, yaitu: instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk anak umur 16-19 tahun (Depdiknas, 2010). Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relative mudah untuk dilakukan untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Tes kebugaran jasmani Indonesia yang di keluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, yang telah teruji reliabilitas dan validitasnya. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,923, sedangkan sereliabilitas sebesar 0,804.

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler bulutangkis yang terdiri atas lima tes (depdiknas, 2010: 06), yaitu:

- a. Lari 60 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan dengan menggunakan alat ukur stopwatch.
- b. Tes gantung sikut angkat tubuh pull up (untuk putra) dan tes gantung sikut tekuk (untuk putri) selama 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- c. Tes baring duduk 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga ekslosif
  - e. Tes lari jauh 1200 meter, tes ini bertujuan mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.
2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan proses pengambilan data untuk keperluan penelitian. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini tentang tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada peserta ekstrakurikuler. Adapun mekanisme sebagai berikut:

- a. Pengajuan ijin penelitian ke Kantor Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Cirebon.
- b. Pengajuan izin penelitian ke Kantor Cabang Dinas Pendidikan Jawa Barat Wilayah X.
- c. Peneliti mengajukan surat untuk melaksanakan penelitian ke SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon.
- d. Peneliti melakukan pendataan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon.
- e. Peneliti menjelaskan terlebih dahulu mengenai pelaksanaan tes TKJI yang akan dilaksanakan peserta.
- f. Peneliti langsung melaksanakan tes TKJI, yaitu dimulai dari :
  - 1) Tes Kecepatan
  - 2) Tes Kekuatan Otot Lengan
  - 3) Tes Kekuatan Otot Perut
  - 4) Tes Kekuatan Otot Kaki
  - 5) Tes Daya Tahan Jantung
- g. Setelah Peneliti mendapatkan hasil tes, peneliti melakukan olah data hasil tes TKJI Peserta.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan persentase. Perhitungan dalam analisis data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya diinterpretasikan dengan kalimat.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugara Jasmani Indonesia, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan table norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas. 2010: 24) tabel norma dan tabel nilai yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes TKJI. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 16-19 Tahun Putra  
(Depdiknas, 2010: 24)

Nilai	Lari 60 meter	<i>Pull up</i>	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d-7.2"	19-keatas	41-keatas	73cm-keatas	S,d-3'14"	5
4	7.3"-8,3"	14-18	30-40	60-70cm	3'15"-4'25"	4
3	8.4"-9.6"	9-13	21-29	50-59cm	4'26"-5'12"	3
2	9.7"-11,0"	5-8	10-20	39-49cm	5'13-6'33"	2
1	11.1"-dst	0-4	0-9	0-39cm	6'34"-dst	1

Tabel 2 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 Tahun Putri  
(Depdiknas, 2010: 24)

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d-8.4"	40" keatas	29- ke atas	50 cm keatas	S,d-3'52"	5
4	8.5-9.8"	20-39"	20-28	39-49 cm	3'53"-4'56"	4
3	9.9-11.4"	8-9"	10-19	31-38 cm	4'57"-5'58"	3
2	11.5-13.4"	2-7"	3-9	23-30 cm	5'59"-7'23"	2
1	13.5"	0-2"	0-2	0-22 cm	7'23"-dst	1

Untuk mengklasifikasi tingkat kebugaran siswa yang mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel 2 yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (depdiknas, 2010: 25)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang sekali (KS)

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak usia 16-19 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Ukuran tes lari 60 m, lari 1200m, dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan waktu (menit dan detik)
- b. Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ulang jumlah gerak (berapa kali)
- c. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani peserta dengan menggunakan tabel norma tes TKJI untuk anak usia 16-19 tahun yang di terbitkan oleh Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan kualitas Jasmani, Jakarta 2010.

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Teknik analisis data yang

digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis data deskriptif kuantitatif persentase. Menggunakan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 43):

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

Keterangan:

P: Persentase

F: Frekuensi

N: *Number of cases*

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data Penelitian

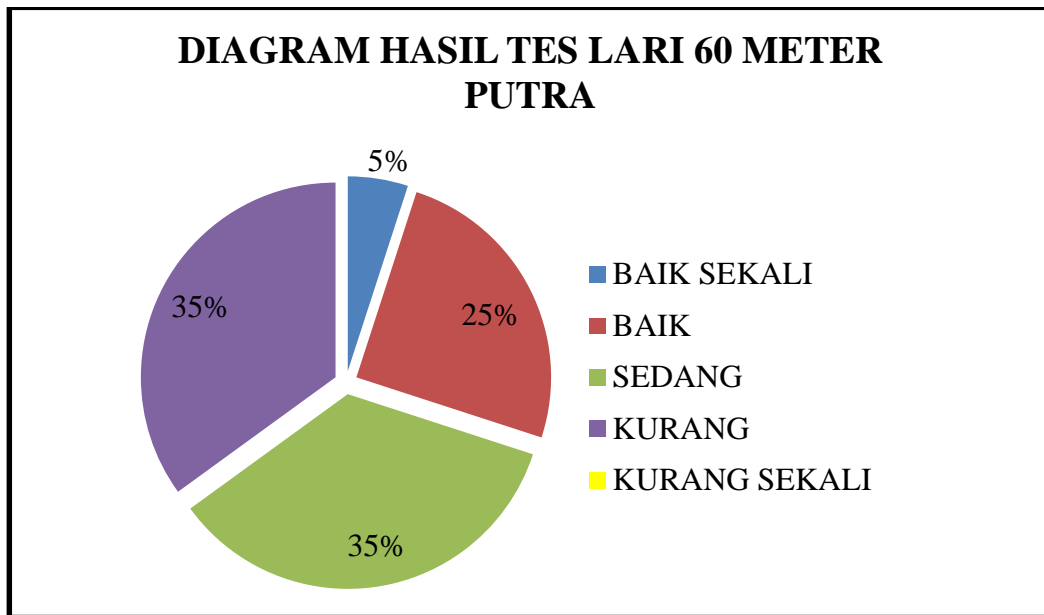
Tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis telah dilaksanakan pada tanggal 3 maret 2020, item tes yang dilaksanakan yaitu, tes lari 60 meter, tes baring duduk 60 detik, gantung angkat tubuh, loncat tegak, dan lari 1200m/1000m. Hasil yang didapat dalam penelitian itu di klasifikasikan menjadi 5 yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Hasil dari tes kebugaran jasmani masih berupa data awal peserta didik melaksanakan tes, setelah itu data dikonversikan menjadi nilai dari 1-5, sesuai dengan kriteria penilaian TKJI anak usia 16-19 tahun. Adapun hasil tes kebugaran jasmani adalah sebagai berikut :

#### 1. Tabel Hasil Tes Mengukur Kecepatan

Tabel 4 Hasil Tes Lari 60 Meter untuk Putra

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Frakuensi</b>	<b>Persentase %</b>
s.d-7.2"	Baik Sekali	5	1	5%
7.3"-8.3"	Baik	4	5	25%
8.4"-9.6"	Sedang	3	7	35%
9.7"-11.0"	Kurang	2	7	35%
11.1"-dst	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			20	100%

Dari tabel tes kecepatan putra dapat dijelaskan bahwa dari 20 peserta putra yang mendapatkan nilai 5 sejumlah 1 (5%) peserta, nilai 4 berjumlah 5 (25%) peserta, nilai 3 berjumlah 7 (35%) peserta, nilai 2 berjumlah 7 (35%) peserta, nilai 1 berjumlah 0 (0%) peserta.



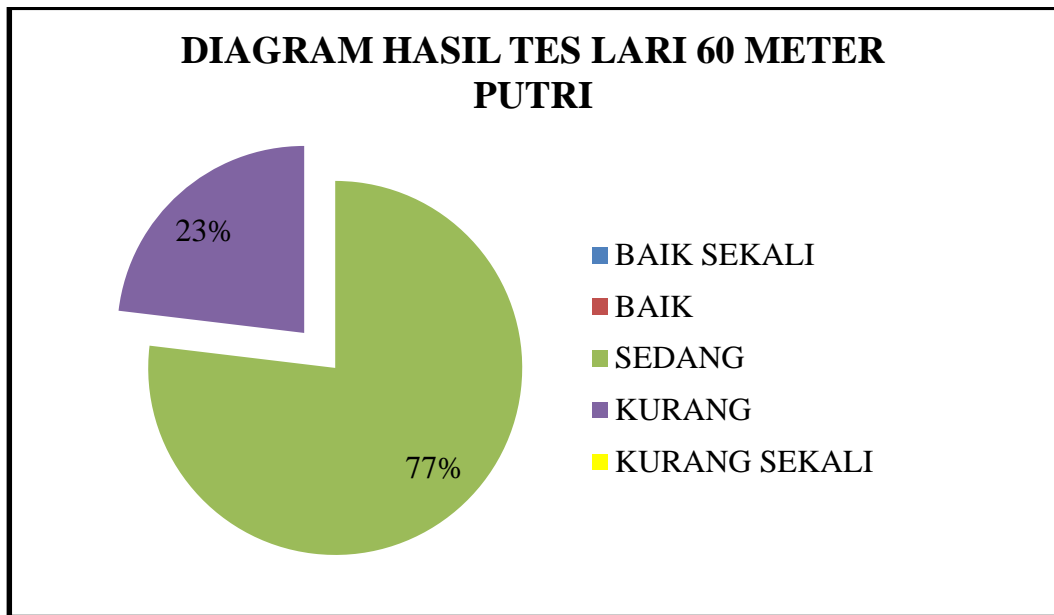
**Gambar 1. Diagram Hasil Tes Kecepatan Putra**

2. Tabel Hasil Tes Mengukur Kecepatan

Tabel 5 Hasil Tes Lari 60 Meter Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
s.d-8.4"	Baik sekali	5	0	0%
8.5"-9.8"	Baik	4	0	0%
9.9"-11.4"	Sedang	3	10	76,9%
11.5"-13.4"	Kurang	2	3	23,1%
13.5"-dst	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			13	100%

Dari tabel tes kecepatan putri dapat dijelaskan bahwa dari 13 peserta putri yang mendapatkan nilai 5 berjumlah 0 peserta (0%), nilai 4 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 3 berjumlah 10 (76,9%) peserta, nilai 2 berjumlah 3 (23,1%) peserta, nilai 1 berjumlah 0 (0%) peserta.



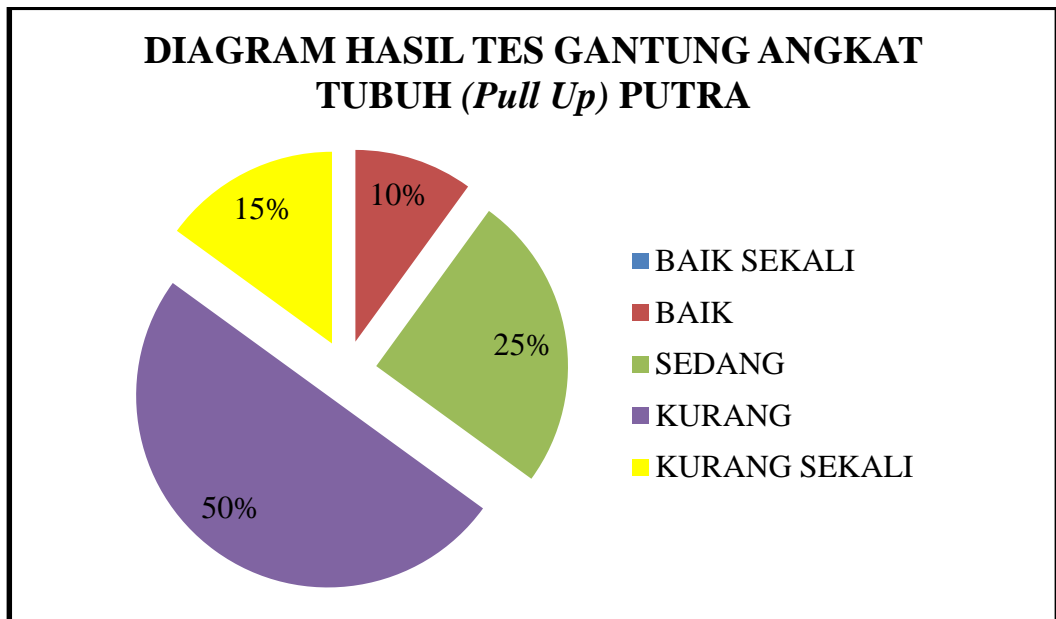
**Gambar 2. Diagram Hasil Tes Kecepatan Putri**

3. Tabel Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan

Tabel 6 Hasil Tes Gantung Siku Angkat Tubuh (Pull Up) untuk Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
19-keatas	Baik Sekali	5	0	0%
14-18	Baik	4	2	10%
9-13	Sedang	3	5	25%
5-8	Kurang	2	10	50%
0-4	Kurang Sekali	1	3	15%
Jumlah			20	100%

Dari tabel tes kekuatan otot lengan putra dapat dijelaskan bahwa dari 20 peserta putra yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 4 berjumlah 2 (10%) peserta, nilai 3 berjumlah 5 (25%) peserta, nilai 2 berjumlah 10 (50%) peserta, nilai 1 berjumlah 3 (15%) peserta.



**Gambar 3. Diagram Hasil Tes Kekuatan Lengan Putra**

4. Tabel Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan

Tabel 7 Hasil Tes Gantung Siku Tekuk (*Pull Up*) untuk Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
40'' keatas	Baik sekali	5	0	0%
20-39''	Baik	4	0	0%
8-9''	Sedang	3	1	7,7%
2-7''	Kurang	2	12	92,3%
0-2''	Kurang sekali	1	0	0%
Jumlah			13	100%

Dari tabel tes kekuatan otot lengan putri dapat dijelaskan bahwa dari 13 peserta putri yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 4 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 3 berjumlah 1 (7,7%) peserta, nilai 2 berjumlah 12 (92,3%) peserta, nilai 1 berjumlah 0 (0%) peserta.



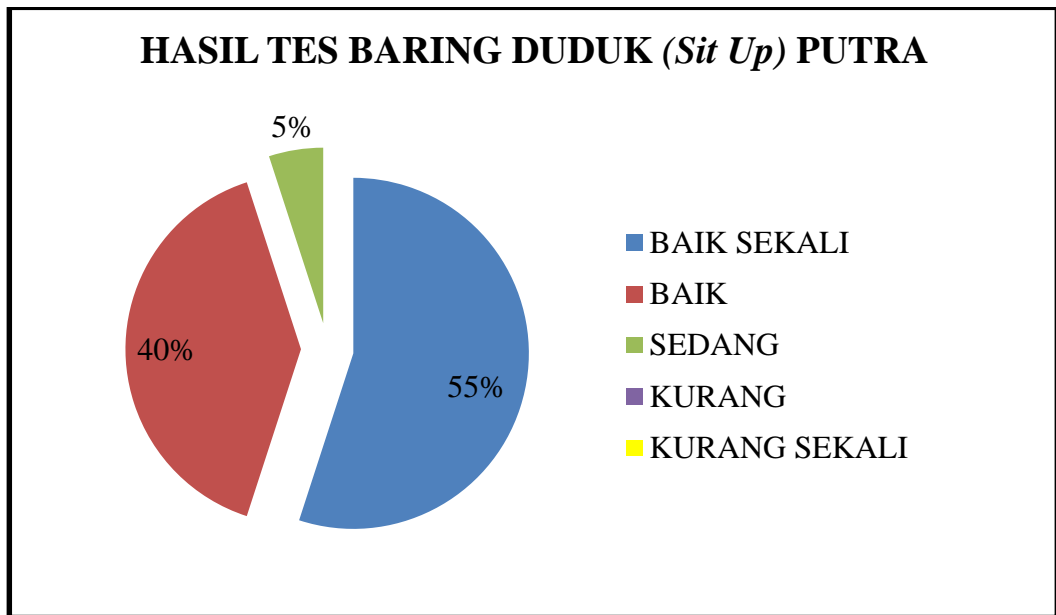
**Gambar 4. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Putri**

5. Tabel Hasil Tes Kekuatan Otot Perut

Tabel 8 Hasil Tes Baring Duduk (Sit Up) untuk Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
41-keatas	Baik sekali	5	11	55%
30-40	Baik	4	8	40%
21-29	Sedang	3	1	5%
10-20	Kurang	2	0	0%
0-9	Kurang sekali	1	0	0%
Jumlah			20	100%

Dari tabel tes kekuatan otot perut putra dapat dijelaskan bahwa dari 20 peserta putra yang mendapat nilai 5 berjumlah 11 (55%) peserta, nilai 4 berjumlah 8 (40%) peserta, nilai 3 berjumlah 1 peserta (5%), nilai 2 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 1 berjumlah 0 (0%) peserta.



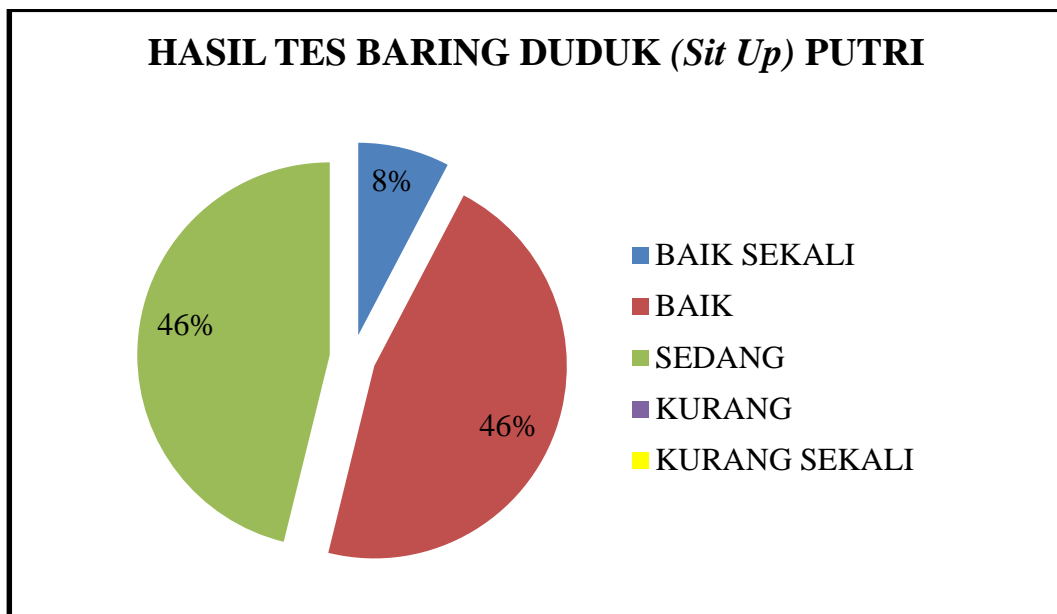
**Gambar 5. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Perut Putra**

6. Tabel Hasil Tes Kekuatan Otot Perut

Tabel 9 Hasil Tes Baring Duduk (*Sit Up*) untuk Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
29- ke atas	Baik sekali	5	1	7,7%
20-28	Baik	4	6	46,15%
10-19	Sedang	3	6	46,15%
3-9	Kurang	2	0	0%
0-2	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			13	100%

Dari tabel tes kekuatan otot perut putri dapat dijelaskan bahwa dari 13 peserta putri yang mendapat nilai 5 berjumlah 1 (7,7%) peserta, nilai 4 berjumlah 6 (46,15%) peserta, nilai 3 berjumlah 6 (46,15%) peserta, nilai 2 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 1 berjumlah 0 (0%) peserta.



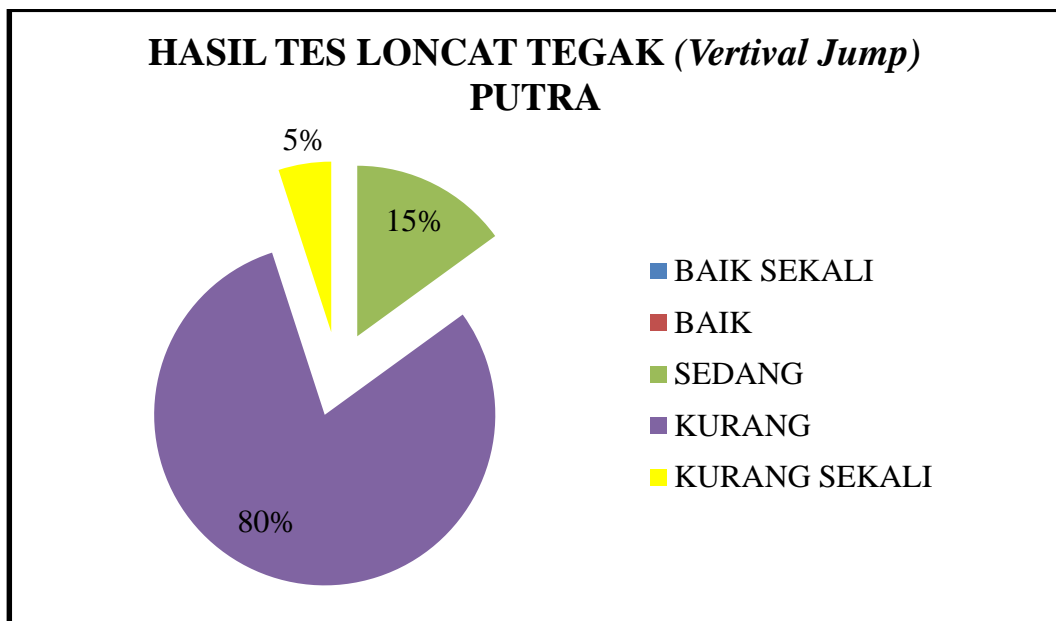
**Gambar 6. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Perut Putri**

7. Tabel Hasil Tes Kekuatan Otot Kaki

Tabel 10 Hasil Tes Loncat Tegak (Vertical Jump) untuk Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
73cm-keatas	Baik sekali	5	0	0%
60-70cm	Baik	4	0	0%
50-59cm	Sedang	3	3	15%
39-49cm	Kurang	2	16	80%
0-39cm	Kurang sekali	1	1	5%
Jumlah			20	100%

Dari tabel tes kekuatan otot kaki putra dapat dijelaskan bahwa dari 20 peserta putra yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 4 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 3 berjumlah 3 (15%) peserta, nilai 2 berjumlah 16 (80%) peserta, nilai 1 berjumlah 1 (5%) peserta.



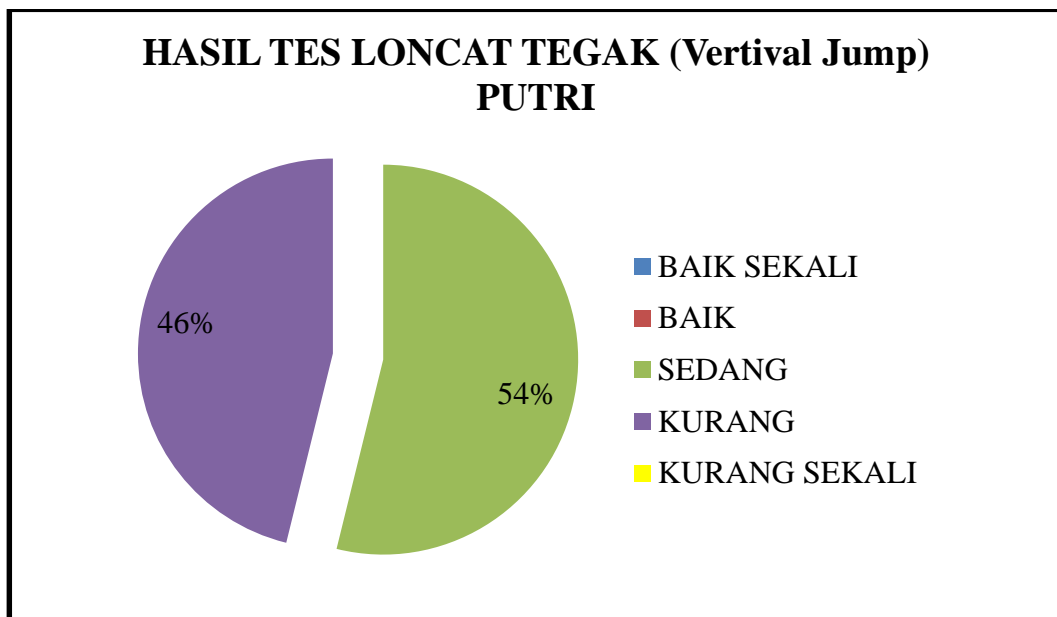
**Gambar 7. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Kaki Putra**

8. Tabel Hasil Tes Kekuatan Otot Kaki

Tabel 11 Hasil Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*) untuk Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
50 cm keatas	Baik sekali	5	0	0%
39-49 cm	Baik	4	0	0%
31-38 cm	Sedang	3	7	53,8%
23-30 cm	Kurang	2	6	46,2%
0-22 cm	Kurang sekali	1	0	0%
	Jumlah		13	100%

Dari tabel tes kekuatan otot kaki putri dapat dijelaskan bahwa dari 13 peserta putri yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 4 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 3 berjumlah 7 (53,8%) peserta, nilai 2 berjumlah 6 (46,2%) peserta, nilai 1 berjumlah 0 (0%) peserta.



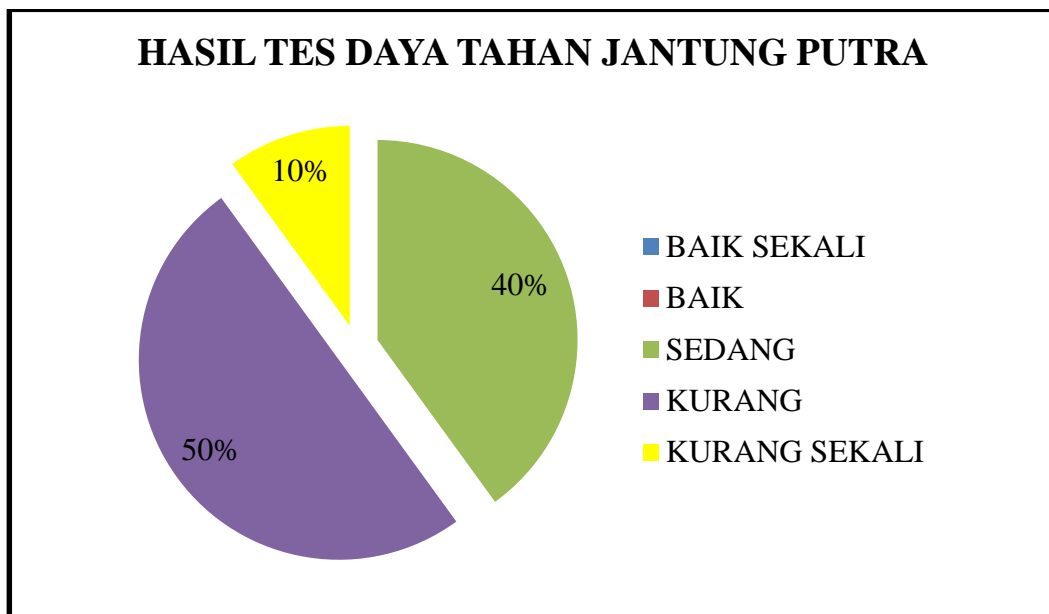
**Gambar 8. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Kaki Putri**

9. Tabel Hasil Tes Daya Tahan Jantung

Tabel 12 Hasil Tes Lari 1200 Meter untuk Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
S,d-3'14"	Baik sekali	5	0	0%
3'15"-4'25"	Baik	4	0	0%
4'26"-5'12"	Sedang	3	8	40%
5'13"-6'33"	Kurang	2	10	50%
6'34"-dst	Kurang sekali	1	2	10%
	Jumlah		20	100%

Dari tabel tes daya tahan jantung putra dapat dijelaskan bahwa dari 20 peserta putra yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 4 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 3 berjumlah 8 (40%) peserta, nilai 2 berjumlah 10 (50%) peserta, nilai 1 berjumlah 2 (10%) peserta.



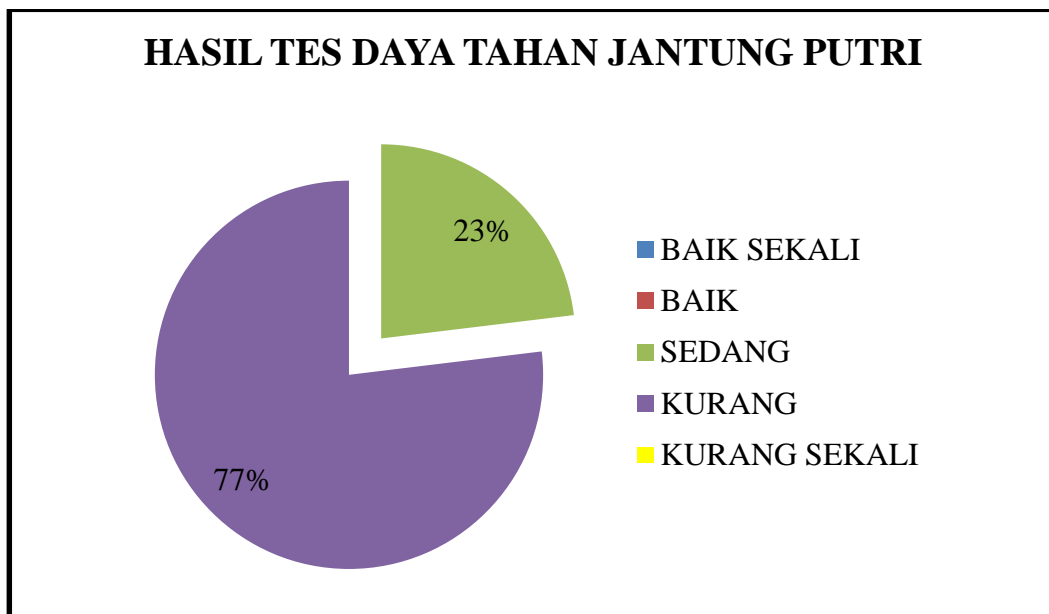
**Gambar 9. Diagram Hasil Tes Daya Tahan Otot Jantung Putra**

10. Tabel Hasil Tes Daya Tahan Jantung

Tabel 13 Hasil Tes Lari 1000 Meter untuk Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
S,d-3'52"	Baik sekali	5	0	0%
3'53"-4'56"	Baik	4	0	0%
4'57"-5'58"	Sedang	3	3	23,1%
5'59"-7'23"	Kurang	2	10	76,9%
7'23"-dst	Kurang sekali	1	0	0%
	Jumlah		13	100%

Dari tabel tes daya tahan jantung putri dapat dijelaskan bahwa dari 13 peserta putri yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 4 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 3 berjumlah 3 (23,1%) peserta, nilai 2 berjumlah 10 (76,9%) peserta, nilai 1 berjumlah 0 (0%) peserta.



**Gambar 10. Diagram Hasil Tes Daya Tahan Otot Jantung Putri**

### **B. Hasil Penelitian**

Dari hasil tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 1 Sumber pada tanggal 3 maret 2020, menggunakan instrumen tes TKJI untuk kelompok umur 16-19 tahun. Tes diikuti oleh 33 peserta ekstrakurikuler. Rangkaian tes kebugaran jasmani yang dilaksanakan yaitu : tes lari 60 meter, tes baring duduk, tes gantung angkat tubuh, tes loncat tegak, dan tes lari 1200m/1000m.

Tabel 14 Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler  
Bulutangkis di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	1	3%
3	14-17	Sedang	15	45%
4	10-13	Kurang	16	49%
5	5-9	Kurang Sekali	1	3%
Jumlah			33	100%

Berdasarkan tabel Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon dari 33 (100%) Peserta ekstrakurikuler terdapat 0 (0%) peserta berkategori baik sekali, 1 (3%) peserta berkategori baik, 15 (45%) peserta berkategori sedang, 16 (49%) peserta berkategori kurang, dan 1 (3%) peserta berkategori kurang sekali. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani dapat dideskripsikan sebagai berikut :

1. Satu peserta ekstrakurikuler yang memiliki tingkat kebugaran jasmani berkategori baik merupakan peserta didik yang mengikuti club badminton didaerahnya, dan telah tercatat menorehkan prestasi hingga tingkat provinsi. Sehingga ia memiliki kebugaran yang baik, karena kebugaran adalah salahsatu penunjang performa penampilan dalam pertandingan bulutangkis.
2. 15 peserta ekstrakurikuler yang memiliki tingkat kebugaran jasmani berkategori sedang merupakan peserta ekstrakurikuler yang tercatat rajin dalam mengikuti latihan dalam ekstrakurikuler dan juga rutin berolahraga diluar jam sekolah maupun ekstrakurikuler. Sehingga peserta ekstrakurikuler tersebut kebugaran jasmaninya semakin meningkat karena terlatih.
3. 16 peserta ekstrakurikuler yang memiliki tingkat kebugaran jasmani berkategori kurang merupakan peserta ekstrakurikuler yang hanya mengikuti latihan atau berolahraga dalam ekstrakurikuler badminton, sehingga kebugaran mereka tidak telatih setiap hari dan mengakibatkan kebugarannya hanya dibawah rata-rata dan tergolong kurang baik.
4. Satu peserta ekstrakurikuler yang memiliki tingkat kebugaran jasmani berkategori kurang sekali merupakan peserta ekstrakurikuler yang mengikuti ekstrakurikuler hanya sekedar menyalurkan hobinya saja. Sehingga pada saat menjalankan latihan hanya semampunya dia dan tidak mau berlatih secara maksimal, dan itu mengakibatkan kebugaran jasmaninya tidak terlatih.

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian, diperoleh bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon secara keseluruhan berbeda. Secara rinci, terdapat 0 (0%) peserta berkategori baik sekali, 1 (3%) peserta berkategori baik, 15 (45%) peserta berkategori sedang, 16 (49%) peserta berkategori kurang, dan 1 (3%) peserta berkategori kurang sekali. Sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon masuk dalam kategori kurang. Melihat Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan Tingkat Kebugaran Jasmani masih belum optimal. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor salah satu diantaranya adalah pelaksanaan latihan. Peserta Ekstrakurikuler sebaiknya diberikan program latihan disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas Tingkat Kebugaran Jasmani untuk menunjang performa dalam pertandingan. Sebagai contoh latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari peserta ekstrakurikuler maka program latihan yang dibuat adalah lari dengan waktu yang singkat. Jika latihan tidak disesuaikan dengan tujuan maka tujuan latihan tersebut tidak akan tercapai.

Melihat hal tersebut, maka penting bagi pembina serta pelatih untuk meningkatkan kemampuan Tingkat Kebugaran Jasmani secara optimal. Yaitu dengan cara memberikan latihan Tingkat Kebugaran Jasmani yang tepat untuk masing-masing komponen Tingkat Kebugaran Jasmani yang masih tergolong kurang. Selain itu, latihan juga harus tersusun secara sistematis, perlu adanya evaluasi yang dilakukan melalui tes, sehingga dapat mengembangkan kemampuan fisik Peserta Ekstrakurikuler secara maksimal, dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon. Berikut analisis peneliti dari data yang telah diperoleh dari hasil penelitian.

Dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon berdasar hasil penelitian sebagian besar masuk dalam kategori kurang. Hal ini disebabkan oleh

beberapa faktor yang kaitannya dengan program latihan yang sebagian besar pada saat kegiatan latihan ekstrakurikuler lebih banyak game sehingga latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya tidak terlaksana secara sistematis.

Untuk meningkatkan prestasi akan lebih mudah jika dibandingkan dengan mempertahankan prestasi yang telah dicapai, karena dalam meningkatkan prestasi memiliki tolak ukur untuk melaksanakan program latihan. Sedangkan untuk mempertahankan prestasi akan lebih sulit karena kita tidak memiliki tolak ukur untuk mencapainya, kita hanya dituntut untuk mempertahankan penampilan atau *performance* terbaik dari seorang atlet. Untuk mempertahankan penampilan terbaik dari seorang atlet harus berlatih lebih keras lagi agar dapat mempertahankan prestasinya. Bulutangkis merupakan cabang olahraga permainan yang membutuhkan pergerakan yang lincah, lompatan yang tinggi, power yang besar, dan daya tahan yang baik untuk melaksanakan pertandingan. Oleh karena itu sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik yaitu kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto. 2002: 2). Aspek yang sangat penting untuk mencapai prestasi yaitu kebugaran jasmaninya. Dengan kebugaran jasmani yang baik, atlet akan bertanding lebih maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon. Tes ini terdiri dari 5 item tes kebugaran jasmani yaitu :

- 1) Tes lari 60 meter
- 2) Tes gantung angkat tubuh/siku tekuk
- 3) Tes baring duduk selama 60 detik
- 4) Tes loncat tegak
- 5) Tes lari 1200/1000 meter

Dari item tes yang dilaksanakan memiliki tujuan masing-masing yaitu untuk mengukur kecepatan, mengukur kekuatan, daya tahan otot lengan dan bahu, mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut, mengukur daya ledak otot tungkai, dan mengukur daya tahan (cardio respiratory edurance). Hasil penelitian

menunjukkan 0 (0%) peserta berkategori baik sekali, 1 (3%) peserta berkategori baik, 15 (45%) peserta berkategori sedang, 16 (49%) peserta berkategori kurang, dan 1 (3%) peserta berkategori kurang sekali. Hal ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 1 Sumber berkategori kurang. Dari hasil penelitian yang didapat yaitu peserta ekstrakurikuler memiliki tingkat kebugaran jasmani berkategori kurang, hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

a. Durasi Latihan

Peserta ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA N 1 Sumber yang memiliki kegiatan lain di sekolah dan kurangnya kedisiplinan dalam latihan. Hal tersebut mengakibatkan peserta ekstrakurikuler jarang mengikuti latihan yang dilaksanakan sehingga durasi latihan peserta ekstrakurikuler tersebut dalam ekstrakurikuler bulutangkis berkurang. Sedangkan tercapainya tingkat kebugaran jasmani yang baik ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan dan dosis latihan (Irianto. 2000: 3). Dosis latihan meliputi frekuensi, intensitas, waktu latihan dan recovery. Oleh karena itu diperlukan kedisiplinan waktu dalam mengatur kegiatan sekolah dan kegiatan latihan di ekstrakurikuler bulutangkis, sehingga peserta ekstrakurikuler dapat berlatih dengan maksimal agar bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler tersebut.

b. Model Latihan

Terbatasnya durasi waktu latihan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 1 Sumber sehingga pelatih membuat kebijakan atau suatu metode latihan yang terfokus pada latihan teknik saja. Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan peserta ekstrakurikuler paling banyak memiliki kebugaran jasmani berkategori kurang, sehingga ini perlu perhatian lebih untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Oleh karena itu dibutuhkan suatu metode latihan dan program latihan yang lebih baik lagi, agar komponen komponen kebugaran jasmani yang masih kurang dapat dilatih lagi sehingga kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler dapat meningkat dan menjadi lebih baik lagi untuk mencapai prestasi yang lebih maksimal.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian yang terlaksana ini tetap memiliki keterbatasan dan kekurangan didalamnya, hal tersebut yaitu :

1. Dalam melaksanakan penelitian, responden belum memahami teknik dan aturan-aturan mengenai pelaksanaan tes kebugaran jasmani.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol kegiatan responden sebelum melaksanakan tes kebugaran jasmani.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari data dan hasil analisis pada BAB IV, dapat disimpulkan hasil penelitian ini sebagai berikut : tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon adalah kategori baik sekali 0 (0%) peserta berkategori baik sekali, 1 (3%) peserta berkategori baik, 15 (45%) peserta berkategori sedang, 16 (49%) peserta berkategori kurang, dan 1 (3%) peserta berkategori kurang sekali. Persentase terbesar dari hasil penelitian yaitu 49% yaitu berkategori kurang.

#### **B. Implikasi**

1. Untuk Guru PJOK maupun Pelatih ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon diharapkan dapat mengevaluasi pelaksanaan latihannya, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik tersebut. Karena dalam sebuah pertandingan, kebugaran jasmani sangatlah penting untuk atlet tampil maksimal saat pertandingan.
2. Menjadi bahan evaluasi untuk Pelatih menyusun program latihan agar menjadikan kebugaran jasmani peserta didik lebih baik lagi. Sehingga *performance* dalam pertandingan dapat maksimal.
3. Pihak sekolah terdorong untuk mendukung berbagai macam kegiatan fisik yang dapat menunjang meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Sehingga dapat meningkatkan prestasi dan mempertahankan prestasi yang telah dicapai.

#### **C. Saran**

1. Bagi peserta didik yang tingkat kebugaran jasmaninya masih berkategori kurang, agar lebih giat dan tingkatkan intensitas latihannya. Sehingga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya, karena dalam pertandingan bulutangkis memerlukan kebugaran jasmani yang baik.

2. Bagi pelatih atau pembina untuk melaksanakan tes kebugaran jasmani atau tes lainnya untuk mengukur perkembangan tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya, karena dalam cabang olahraga bulutangkis tidak hanya teknik saja yang diperlukan, namun membutuhkan tingkat kebugaran jasmani juga.
3. Bagi sekolah diharapkan mendukung segala kegiatan fisik peserta didik yang dapat menunjang untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya, karena prestasi peserta didik akan dicapai apabila peserta didik dapat bertanding dengan maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardy, W. 2012. Pendidikan Karakter Berbasis Iman dan Taqwa. Yogyakarta:Teras.
- Depdiknas. (2010). *Tingkat Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Irianto, Djoko Pekik. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andioffset.
- Nurchahyo, Fathan dan Hedi Ardiyanto Hermawan. (2016). *Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SD/MI/Sederajat di Wilayah Kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta tahun 2015*. Yogyakarta: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Vol. 12, Nomor 2.
- Muhajir, dan Jaja. (2011). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Jakarta: Erlangga
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 62 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Poole, James. (2016). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Rosdiani, Dini. 2013. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Saihudin, Manajemen Institusi Pendidikan, (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2018), cet I, h. 109
- Sanjaya, Wina. (2009). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Prenada: Jakarta.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013).Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media

- Wiarso, G. (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wibowo, Y.A., & Andriyani, F.D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA 2011.
- Wiyani, N. A. (2013). *Konsep, Praktik, & Strategi Membumikan Pendidikan Karakter di SD*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Subag Akademik FIK UNY



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 149/UN34.16/PP.01/2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

20 Februari 2020

Yth. **Kepala SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon**  
**Jalan Sunan Malik Ibrahim No. 04 Kec. Sumber, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat, Indonesia.**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Denny Prasetyo  
NIM : 16601244010  
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon  
Waktu Penelitian : Selasa, 3 Maret 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.  
NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan :  
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



### SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 070/196 /Tahbang dan Ormas /2020

1. Yang bertanda tangan di bawah ini :

**Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Cirebon**

Berdasarkan Surat Dari : Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta.  
Nomor : 149/UN34.16/PP.01/2020  
Tanggal : 20 Februari 2020  
Menerangkan bahwa :

a.	Nama	: DENNY PRASETYO
b.	NIM/NPM/NIDN	: 16601244010
c.	Telepon/Email	: 08977629776
d.	Tempat/Tgl.Lahir	: Cirebon, 17 Maret 1998
e.	Agama	: Islam
f.	Pekerjaan	: Mahasiswa
g.	Alamat	: Blok III Rt/Rw 029/003 Desa Cangkoak Kecamatan Dukupuntang Kabupaten Cirebon
h.	Peserta/Anggota	: -
i.	Maksud	: Ijin Penelitian.
j.	Untuk Keperluan	: Penyusunan Skripsi dengan judul : " <i>Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon</i> "
k.	Lokasi	: Kabupaten Cirebon
l.	Lembaga/Instansi Yang di tuju	: 1. Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah X Provinsi Jawa Barat 2. SMAN 1 Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Cirebon

2. Sehubungan dengan maksud tersebut diatas, diharap agar pihak yang terkait dapat memberikan Bantuan/fasilitas yang diperlukan.
3. Demikian Surat Keterangan Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, Surat Keterangan Penelitian ini berlaku tanggal 24 Februari 2020 s/d 24 Maret 2020

Cirebon, 24 Februari 2020

An. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK  
KABUPATEN CIREBON  
KABID TAHBANG DAN ORMAS  
Ub.  
Kepala Sub Bidang Ormas



**Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Wilayah X Provinsi Jawa Barat**



Cirebon, 24 Februari 2020

Nomor : 421.7/996/CADISDIK.Wil.X  
Sifat : -  
Lamp : -  
Perihal : **Ijin Penelitian**

Kepada,  
Yth. Dekan Bidang Akademik  
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY  
di-  
**Tempat**

Menindaklanjuti surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Nomor : 149/UN34.16/PP.01/2020 tanggal 20 Februari 2020 tentang **Pemohonan Izin Penelitian**, pada prinsipnya kami tidak keberatan dan memberikan rekomendasi kepada :

Nama : **DENNY PRASETYO**  
NIM : 16601244010  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang/Semester : S1  
Tempat Penelitian : SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon  
Judul Penelitian : ***"Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon"***

Demikian Surat Ijin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah X  
Provinsi Jawa Barat



**Drs. H. ISLAM WIDYA HIKMAT, M.Si**  
Pembina Tk. I  
NIP. 19660428 198712 1

Tembusan :

1. Yth. Kepala SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon

## Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SMA Negeri 1 Sumber



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMA NEGERI 1 SUMBER**  
Akreditasi : "A" ( Amat Baik )  
SK. Nomor : 02.00/203/BAP-SM/SK/XII/2015



Jl. Sunan Malik Ibrahim No. 04 ☎ (0231) 321261 Sumber Kabupaten Cirebon  
Web: <http://www.sman1sumber.sch.id> E-mail: [sman1sumber.crb@gmail.com](mailto:sman1sumber.crb@gmail.com)

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/344 /SMAN1 – CADISDIKWIL. X/2020

Yang bertandatangan di bawah ini adalah Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sumber menerangkan bahwa :

Nama : **DENNY PRASETYO**  
NIM : 16601244010  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang/Semester : S1

Adalah benar yang bersangkutan mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan dan telah selesai melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Sumber, dengan judul :

***“ Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon “***

Demikian Surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sumber, 04 Maret 2020



Kepala Sekolah  
Wakasek Kurikulum

**Puji Utami, S.Pd**

Pembina Tk.I

NIP. 19641003 198901 2 001

## **Lampiran 5. Petunjuk Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun**

### **Petunjuk Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun**

1. Lari 60 Meter
  - a. Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
  - b. Sarana dan Prasarana :
    - 1) Lintasan lari lurus, mendatar, rata tidak licin, berjarak 60 meter dan mempunyai lintasan lanjutan.
    - 2) Bendera start
    - 3) Peluit
    - 4) Stopwatch
    - 5) Serbuk kapur
    - 6) Alat tulis
  - c. Petugas tes :
    - 1) Petugas keberangkatan
    - 2) Petugas waktu
    - 3) Petugas pencatat hasil
  - d. Pelaksanaan :
    - 1) Sikap permulaan Peserta berdiri di belakang garis start
    - 2) Gerakan :
      - a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
      - b) Pada aba-aba “ya” atau bunyi peluit peserta berlari secepat mungkin menuju garis finis , menempuh jarak 60 meter.
    - 3) Lari masih bisa diulang apabila :
      - a) Pelari mencuri start
      - b) Pelari tidak melewati garis finish
      - c) Pelari terganggu dengan pelari lain
      - 4) Pengukuran waktu dilakukan dari bunyi peluit sampai melewati garis finish
  - e. Pencatat hasil :
    - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.

- 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma
2. Tes Gantung angkat tubuh untuk putra dan Gantung siku tekuk untuk putri
  - a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra
    - 1) Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu
    - 2) Sarana dan Prasarana :
      - a) Palang tunggal seperti gambar
      - b) Stopwatch
      - c) Formulir tes dan alat tulis
      - d) Nomor dada
      - e) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
    - 3) Petugas tes Pengukur waktu dan pencatat hasil
    - 4) Pelaksanaan :
      - a) Sikap permulaan Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang
      - b) Gerakan Siswa mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali. Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulangulang tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik. Angkatan dianggap gagal apabila :
        - (1) Pada waktu mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun
        - (2) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal
        - (3) Pada waktu kembali kesikap permulaan kedua lengan tidak lurus
      - c) Pencatat waktu :
        - (1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
        - (2) Yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dilakukan dengan sempurna tanpa istirahat dilakukan selama 60 detik
        - (3) Peserta yang tidak dapat melakukan tes mendapat nilai 0 (nol)
- b. Tes gantung siku tekuk untuk putri

- 1) Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot bahu
- 2) Sarana dan Prasarana :
  - a) Palang tunggal
  - b) Stopwatch
  - c) Serbuk kapur
  - d) Formulir dan alat tulis
- 3) Petugas tes :
  - a) Pengukur waktu
  - b) Pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan :
  - a) Sikap permulaan Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah kepala.
  - b) Gerakan dengan bantuan tolakan kaki, peserta meloncat keatas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk dagu berada diatas palang tunggal
- 5) Hasil yang dicatat adalah waktu yang diperoleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik.

Catatan : peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas tersebut dinyatakan gagal hasilnya ditulis angka 0 (nol)

3. Baring Duduk 60 Detik untuk Putra dan 0 Detik untuk Putri
  - a. Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
  - b. Sarana dan Prasarana :
    - 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
    - 2) Stopwatch
    - 3) Alat tulis
    - 4) Alat/tikar/matras
  - c. Petugas Tes :
    - 1) Pengamat waktu
    - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
  - d. Pelaksanaan :

- 1) Sikap permulaan :
  - a) Baring terlentang di lantai atau rumput, kedua kaki ditekuk dengan sudut kurang lebih 90 derajat. Kedua tangan diletakkan di samping telinga
  - b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- 2) Gerakan :
  - a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.
  - b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang secara cepat tanpa istirahat selama 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri.

Catatan :

- (1) Gerakan tidak dihitung apabila tangan tidak berada di samping telinga.
  - (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
  - (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
- e. Pencatat Hasil :
- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilaksanakan sempurna selama 60 detik dan 30 detik.
  - 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini hasilnya ditulis dengan angka nol (0).
4. Loncat Tegak
- a. Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
  - b. Sarana dan Prasarana :
    - 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap berukuran 30x150 cm, dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.
    - 2) Serbuk kapur
    - 3) Alat penghapus
    - 4) Nomor dada
  - c. Petugas tes :

- 1) Pengamat
- 2) Pencatat hasil
- d. Pelaksanaan :
  - 1) Sikap permulaan :
    - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles serbuk kapur.
    - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Gerakan :
      - a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
      - b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.
  - e. Pencatat hasil :
    - 1) Setelah raihan loncatan dikurangi raihan tegak
    - 2) Ketiga selisih raihan dicatat
5. Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter putri
  - a. Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot jantung, peredaran darah dan pernafasan.
  - b. Sarana dan Prasarana :
    - 1) Lintasan lari 1200 meter
    - 2) Stopwatch
    - 3) Bendera start
    - 4) Peluit
    - 5) Tiang pancang
    - 6) Alat tulis
  - c. Petugas tes :
    - 1) Petugas keberangkatan
    - 2) Pengukur waktu
    - 3) Pencatat hasil
    - 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan :

- 1) Sikap permulaan Peserta berdiri di belakang garis start
- 2) Gerakan :
  - a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil start berdiri, siap untuk berlari 1200/1000 meter
  - b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 dan 1000 meter.

Catatan :

- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start
- (2) Lari diulang bilamana ada pelari tidak melewati garis finish

e. Pencatatan hasil :

- 1) Pengambilan waktu dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 dan 1000 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12”.

## Lampiran 6. Instrument Penelitian

### TES TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMA NEGERI 1 SUMBER KABUPATEN CIREBON TAHUN 2020

Nama :  
Tempat, Tanggal Lahir :  
Kelas :  
Jenis Kelamin :

Jenis Tes	Hasil	Nilai
Lari 60 Meter		
Gantung Siku Tekuk ( <i>Pull Up</i> )		
Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> )		
Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> )		
Lari 1200/1000 Meter		
Jumlah		

## Lampiran 7. Data Peserta Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

**TABEL DATA PESERTA TES TINGKAT KEBUGARAN JASMANI**

No	Nama	Jenis Kelamin	Tanggal Lahir	Kelas	Usia
1	R. R. A.	L	19/01/2004	X	16 Tahun,
2	D.	L	10/12/2003	X	16 Tahun,
3	A. A. F.	L	02/12/2003	X	16 Tahun,
4	R. I. P.	L	10/12/2003	X	16 Tahun,
5	B. Y. D.	L	09/01/2002	X	18 Tahun,
6	M. H. F.	L	30/01/2004	X	16 Tahun,
7	M. A. D. A.	L	17/05/2003	X	16 Tahun,
8	M. R.	L	01/01/2004	X	16 Tahun,
9	M. R.	L	23/10/2003	XI	16 Tahun,
10	M. F. Z. A.	L	03/01/2003	XI	17 Tahun,
11	B. L.	L	13/07/2002	XI	17 Tahun,
12	H. R.	L	24/04/2003	XI	16 Tahun,
13	A. H.	L	30/04/2002	XI	17 Tahun,
14	A. A. P.	L	22/09/2003	XI	16 Tahun,
15	A. F.	L	31/03/2002	XI	17 Tahun,
16	D. S.	L	18/04/2003	XI	16 Tahun,
17	Z. D. N. C.	L	18/02/2004	XI	16 Tahun,
18	K. Z.	L	05/04/2003	XII	16 Tahun,
19	A. S. M.	L	23/10/2001	XII	18 Tahun,
20	A. A. M.	L	22/02/2002	XII	18 Tahun,
21	W. U. R.	P	03/04/2003	X	16 Tahun,
22	B. Y.	P	01/01/2003	X	17 Tahun,
23	S. M.	P	12/02/2003	X	17 Tahun,

<b>24</b>	S. N. S.	P	08/03/2003	XI	16 Tahun,
<b>25</b>	L. P. A.	P	07/02/2004	XI	16 Tahun,
<b>26</b>	K. I. W.	P	31/10/2002	XI	17 Tahun,
<b>27</b>	N. A. B. A. M.	P	10/05/2003	XI	16 Tahun,
<b>28</b>	W. A. S. P.	P	12/03/2003	XI	16 Tahun,
<b>29</b>	D. F. G.	P	25/11/2003	XI	16 Tahun,
<b>30</b>	M. D.	P	27/05/2003	XI	16 Tahun,
<b>31</b>	T. S.	P	12/07/2003	XI	16 Tahun,
<b>32</b>	T. H. M.	P	24/02/2004	XI	16 Tahun,
<b>33</b>	W. M.	P	29/05/2001	XII	18 Tahun,
<b>34</b>	R. S. H.	L	28/08/2004	X	15 Tahun,
<b>35</b>	R. N. K.	P	06/10/2004	X	15 Tahun,
<b>36</b>	G. Z.	P	29/11/2004	XI	15 Tahun,
<b>37</b>	A. S. N. D.	P	02/11/2004	XI	15 Tahun,
<b>38</b>	D. A.	P	09/04/2004	XI	15 Tahun,
<b>39</b>	Z. D.	P	08/12/2004	XI	15 Tahun,
<b>40</b>	A. M. P.	P	16/05/2004	XI	15 Tahun,
<b>41</b>	T. F. R. A.	P	30/05/2004	XI	15 Tahun,

**Lampiran 8. Data Hasil Penelitian**

**DATA HASIL TES KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER  
BULUTANGKIS DI SMA NEGERI 1 SUMBER KABUPATEN CIREBON**

No	Tanggal Lahir	Jenis Kelamin	Lari 60 Meter		Gantung Angkat Tubuh/Siku Tekuk		Baring Duduk 60"		Loncat Tegak		Lari 1000 Meter/1200 Meter		Jumlah Nilai	Kategori
			Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		
1	19/01/2004	L	9.9"	2	8	2	46	5	46	2	5'3"	2	13	Kurang
2	10/12/2003	L	8.3"	4	8	2	45	5	49	2	4'5"	3	16	Sedang
3	02/12/2003	L	8.3"	4	5	2	41	5	46	2	5'6"	2	15	Sedang
4	10/12/2003	L	9.5"	3	6	2	32	4	44	2	5'1"	3	14	Sedang
5	09/01/2002	L	9.4"	3	10	3	38	4	48	2	5'1"	3	15	Sedang
6	30/01/2004	L	9.4"	3	7	2	45	5	47	2	4'8"	3	15	Sedang
7	17/05/2003	L	10.1"	2	14	4	46	5	52	3	4'5"	3	17	Sedang
8	01/01/2004	L	10.9"	2	4	1	21	3	45	2	7'3"	1	9	Kurang Sekali
9	23/10/2003	L	7.7"	4	9	3	35	4	48	2	5'0"	3	16	Sedang

<b>10</b>	03/01/2003	L	7.0"	5	14	4	53	5	59	3	5'1"	3	20	Baik
<b>11</b>	13/07/2002	L	10.6"	2	4	1	41	5	41	2	6'0"	2	12	Kurang
<b>12</b>	24/04/2003	L	10.1"	2	7	2	37	4	43	2	5'9"	2	12	Kurang
<b>13</b>	30/04/2002	L	9.7"	2	7	2	33	4	42	2	5'7"	2	12	Kurang
<b>14</b>	22/09/2003	L	9.7"	2	7	2	39	4	46	2	5'9"	2	12	Kurang
<b>15</b>	31/03/2002	L	8.9"	3	10	3	42	5	44	2	6'0"	2	15	Sedang
<b>16</b>	18/04/2003	L	8.1"	4	9	3	44	5	41	2	5'0"	3	17	Sedang
<b>17</b>	18/02/2004	L	7.7"	4	10	3	41	5	40	2	5'8"	2	16	Sedang
<b>18</b>	05/04/2003	L	8.5"	3	7	2	41	5	47	2	6'1"	2	14	Sedang
<b>19</b>	23/10/2001	L	9.0"	3	5	2	32	4	51	3	7'1"	1	13	Kurang
<b>20</b>	22/02/2002	L	8.9"	3	3	1	37	4	37	1	6'0"	2	11	Kurang
<b>21</b>	03/04/2003	P	11.7"	2	11"	3	17	3	34	3	7'0"	2	13	Kurang
<b>22</b>	01/01/2003	P	11.1"	3	9"	2	16	3	37	3	6'3"	2	13	Kurang
<b>23</b>	12/02/2003	P	10.1"	3	7"	2	29	5	24	2	6'7"	2	14	Sedang
<b>24</b>	08/03/2003	P	11.3"	3	5"	2	26	4	27	2	6'3"	2	13	Kurang
<b>25</b>	07/02/2004	P	11.9"	2	5"	2	17	3	27	2	6'0"	2	11	Kurang
<b>26</b>	31/10/2002	P	10.3"	3	4"	2	18	3	31	3	6'8"	2	13	Kurang

<b>27</b>	10/05/2003	P	10.6''	3	6''	2	18	3	38	3	6'1''	2	13	Kurang
<b>28</b>	12/03/2003	P	11.6''	2	6''	2	23	4	29	2	5'1''	3	13	Kurang
<b>29</b>	25/11/2003	P	9.9''	3	6''	2	20	4	31	3	6'1''	2	14	Sedang
<b>30</b>	27/05/2003	P	10.7''	3	5''	2	20	4	28	2	6'4''	2	13	Kurang
<b>31</b>	12/07/2003	P	11.4''	3	7''	2	24	4	37	3	5'2''	3	15	Sedang
<b>32</b>	24/02/2004	P	10.1''	3	4''	2	18	3	29	2	6'7''	2	12	Kurang
<b>33</b>	29/05/2001	P	10.2''	3	7''	2	22	4	37	3	5'1''	3	15	Sedang

## Lampiran 9. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian



Gambar 11. Persiapan dan penjelasan mengenai tes TKJI



Gambar 12. Pelaksanaan Tes Lari 60 Meter



Gambar 13. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (*Pull Up*)



Gambar 14. Pelaksanaan Tes Baring Duduk (*Sit Up*)



Gambar 15. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)



Gambar 16. Pelaksanaan Tes Lari 1200 Meter