

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER  
BULUTANGKIS SMA NEGERI 1 MAJENANG**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi Sebagian persyaratan guna mendapat gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh:**  
**VICKRY IBNU ANANDA**  
**NIM 17601241077**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN & KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

## ABSTRAK

Ananda, Vickry Ibnu. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Sma Negeri 1 Majenang. Skripsi. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta. 2024

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Majenang belum optimal. Sistem 5 hari kerja membuat intensitas latihan berkurang. Siswa anggota ekstrakurikuler mengalami masalah kebugaran, seperti mudah lelah, tidak fokus dan kurang bersemangat saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Majenang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode tes. Subjek penelitian ini adalah siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Majenang yang berjumlah 21 siswa, terdiri dari 11 laki-laki dan 10 perempuan. Instrumen penelitian menggunakan *Asian Committee on Standardization of Physical Fitness Test*. Komponen kebugaran yang diukur meliputi: kecepatan, daya ledak, kekuatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Majenang termasuk kategori baik sekali sebesar 4,76% atau sejumlah 1 siswa, kategori baik sebesar 38,10% atau sejumlah 8 siswa, kategori sedang 57,14% atau sejumlah 12 siswa. Tidak ada siswa yang memiliki tingkat kategori kurang dan kurang sekali atau masing-masing sebesar 0%. Simpulan penelitian ini adalah tingkat kebugaran siswa anggota ekstrakurikuler lebih dominan kategori sedang. Perlu upaya peningkatan level kebugaran jasmani melalui latihan fisik yang rutin, terstruktur dan konsisten.

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

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vickry Ibnu Ananda  
NIM : 17601241077  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Tugas Akhir Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler  
Bulutangkis SMA Negeri 1 Majenang

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

Yogyakarta, 25 Maret 2024  
Yang menyatakan,



Vickry Ibnu Ananda

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER  
BULUTANGKIS SMA NEGERI 1 MAJENANG**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**VICKRY IBNU ANANDA  
NIM 17601241077**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan TIM Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: *25..Maret..2024.....*

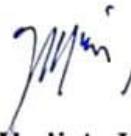
Yogyakarta, Maret 2024

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



**Dr. Ngatman, M.Pd.**  
NIP. 196706051994031001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



**Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.**  
NIP. 197702182008011002

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER  
DULUTANGKIS SMA NEGERI 1 MAJENANG

TUGAS AKHIR SKRIPSI

VICKRY IBNU ANANDA  
NIM 17601241077

Telah dipertahankan di depan TIM Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 1 April 2024

TIM PENGUJI		
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Hedi Ardiyanto H.S Pd., M.Or. Ketua Penguji		24/4 - 2024
Dr. Dennis Dwi Kurniawan, M.Pd. Sekretaris		24/4 2024
Dr. Ermawan Susanto, M.Pd. Penguji Utama		23/4 2024

Yogyakarta, April 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP. 198306202008121002

## **MOTTO**

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

**(QS. Al Baqarah : 286)**

“Sukses bukanlah kunci kebahagiaan. Kebahagiaanlah kunci menuju sukses. Jika anda mencintai apa yang anda kerjakan, anda akan menjadi sukses.”

**(Albert Schweitzer)**

“Hidup yang tidak dipertaruhkan, tidak akan pernah dimenangkan”

**(Sutan Sjahrir)**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Puji Tuhan, saya persembahkan karya sederhana ini terkhusus untuk:

1. Kedua orang tua tercinta (Ayahanda Roni Sunarko dan Ibunda Desi Haryatiningsih) yang senantiasa memberikan kasih sayang, motivasi dan doa secara terus-menerus.
2. Adek , Mahessa Abdi Alfarizal yang selalu memberi semangat dan motivasi untuk belajar.
3. Arif Nur Hidayat sebagai sahabat baik yang telah membantu proses pelaksanaan penelitian dan selalu menemani saya dalam proses menyelesaikan skripsi.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kepada Allah SWT, atas berkat, rahmat dan karunia-Nya, tugas akhir skripsi dalam rangka untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 1 Majenang” dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or., selaku Dosen pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Tim Penguji, Sekertaris dan Penguji memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Ngatman, M.Pd., selaku Ketua Program Studi PJKR beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra prososal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Drs. Akhmad Basir, selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Majenang yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Zulharmansyah, S. Pd. Jas, selaku guru olahraga SMA Negeri 1 Majenang yang telah memberi izin dan bantuan fasilitas dalam pengambilan data Tugas Akhir Skripsi.
7. Peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Majenang yang telah meluangkan waktu dan membantu dalam pengambilan data penelitian.
8. Teman – teman PJKR B angkatan 17 yang selalu membantu dan mendukung peneliti.

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

Semoga bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis berharap Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 25 Maret 2024

Penulis



Vickry Ibnu Ananda  
NIM 17601241077

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	7
1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	7
2. Komponen Kebugaran Jasmani .....	10
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	15
4. Pengertian Ekstrakurikuler .....	17
5. Pengertian Bulutangkis .....	19
6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas .....	23
B. Penelitian Yang Relevan .....	25
C. Kerangka Berfikir .....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	30
C. Subjek Penelitian .....	30
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	31
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Penambilan Data .....	33
F. Teknik Analisis Data .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	46
B. Hasil Penelitian .....	46
C. Pembahasan .....	48
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	53

	Halaman
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN .....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Validitas Setiap Item Tes Kebugaran Jasmani.....	37
Tabel 2. Tes Kebugaran Jasmani A.C.S.P.F.T .....	38
Tabel 3. Norma Kesegaran Jasmani SLTP/SLTA/Mahasiswa dan Taruna .....	39
Tabel 4. Tabel nilai-T .....	40
Tabel 5. Data Konversi Hasil Pengukuran dengan Nilai T Test A.C.S.P.F.T ...	42
Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA N 1 Majenang .....	43
Tabel 7. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis .....	43

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA N 1 Majenang.....	44

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	53
Lampiran 2. Surat Keterangan Bukti Penelitian .....	54
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian .....	55
Lampiran 4. Analisis Data Hasil Penelitian .....	56
Lampiran 5. Surat Keterangan Bukti Penelitian .....	58

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia, dengan berolahraga seseorang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja (Adnan, 2019). Kebugaran jasmani merupakan keadaan umum kesehatan dan kemampuan untuk melakukan aspek olahraga atau pekerjaan (Singh & Singh, 2019). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik untuk menyesuaikan diri dengan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan (Ilmi, 2021). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat beraktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal, salah satu caranya dengan melakukan aktifitas fisik secara teratur (Wijayanti *et al.*, 2014).

Tingkat kebugaran jasmani menjadi faktor penting bagi siswa untuk mendapatkan hasil belajar yang memuaskan karena apabila siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan mampu menyerap berbagai pembelajaran dengan efektif tanpa kelelahan yang berarti (Mashud, 2016). Tingkat kebugaran jasmani dapat mempengaruhi tingkat kesehatan serta mempengaruhi kemampuan kognitif, emosi dan sosial (Gumantan *et al.*, 2020). Larasati (2016) menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diukur menggunakan tes A.C.S.P.F.T. (*Asian Committee on Standardization of Physical Fitness Test*).

Rangkaian tes A.C.S.P.F.T meliputi tes kecepatan, tes daya ledak, tes kekuatan otot perut, tes kekuatan otot lengan, tes kelincahan, tes kelentukan dan tes daya tahan.

Kegiatan belajar mengajar dilakukan di lingkungan sekolah meliputi kegiatan intrakurikuler dan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran yang sehari-hari dilakukan oleh guru yang telah dilaksanakan sesuai dengan alokasi waktu secara terstruktur dan terprogram (Wandi, 2013). Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan pendidik terhadap siswa diluar jam pelajaran sekolah dan dilakukan sesuai dengan kondisi masing-masing sekolah (Mahfud et al., 2020). Kegiatan ekstrakurikuler memfasilitasi peserta didik dalam mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuannya dalam berbagai bidang di luar bidang studinya. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut dapat berupa seni, olahraga, pengembangan karakter, dan kegiatan positif lainnya untuk kemajuan siswa (Wardhani *et al.*, 2022).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan non akademik yang diakomodir sekolah berupa latihan cabang olahraga tertentu yang dilakukan di luar jam pembelajaran formal. Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mawadahi dan mengembangkan potensi, bakat minat dan kreativitas peserta didik, mengembangkan kemampuan interaksi sosial, rekreasi dan mempersiapkan karier peserta didik (Wibowo & Andriyani, 2015). Sekolah harus menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan memberikan sarana dan prasarana yang dibutuhkan serta memberikan pendamping atau instruktur yang professional agar kegiatan berjalan optimal untuk mawadahi kebutuhan peserta didik (Muehaemin & Fitrianto, 2022). Azizah & Sudarto (2021) menyatakan bahwa keikutsertaan

peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal, seperti minat dan motivasi yang tinggi terhadap ekstrakurikuler bola voli. Faktor eksternal, seperti guru atau pelatih, lingkungan sekitar, sarana dan prasarana, keluarga.

SMAN 1 Majenang merupakan salah satu sekolah yang berlokasi di Kecamatan Majenang Kabupaten Cilacap yang menyelenggarakan beberapa kegiatan ekstrakurikuler olahraga, seperti: ekstrakurikuler bulutangkis, basket, futsal, panahaan, sepak bola, bola voli, dan ekstrakurikuler lainnya. Hasil analisis kebutuhan untuk kegiatan ekstrakurikuler menunjukkan bahwa SMAN 1 Majenang memiliki fasilitas berupa sarana dan prasarana penunjang kegiatan yang memadai. Ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 1 Majenang merupakan salah satu ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa dan sering mendapatkan prestasi saat kejuaraan antar sekolah maupun pekan olahraga antar pelajar.

Hasil obervasi terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis menemukan bahwa terdapat kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan ekstrakurikuler bulutangkis yaitu jadwal pelaksanaan ekstrakurikuler masih kurang, hanya satu kali dalam seminggu pada hari sabtu. Hal tersebut disebabkan oleh kebijakan sekolah yang menerapkan kegiatan aktif pembelajaran lima hari kerja. Keberhasilan dalam pengembangan ekstrakurikuler harus didukung dengan program latihan yang baik untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Siswa anggota ekstrakurikuler harus mengikuti program latihan yang terstruktur, konsisten dan tepat untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang maksimal. Guntoro *et al.* (2020) menyatakan bahwa program latihan kondisi fisik perlu

mendapatkan perhatian khusus dengan perencanaan secara matang, sistematis dan terukur sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kondisi fisik seorang untuk mencapai standar yang baik serta dapat meningkatkan fungsi tubuh sebagai sarana utama untuk meningkatkan prestasi.

Beberapa kendala yang dikeluhkan oleh guru atau pelatih pendamping dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 1 Majenang, antara lain: siswa anggota ekstrakurikuler banyak yang mengalami kelelahan saat melaksanakan kegiatan latihan fisik maupun teknik permainan bulutangkis, kurangnya motivasi dan semangat dalam melaksanakan latihan, dan program latihan tidak berjalan maksimal. Pelatih pendamping menyatakan bahwa salah penyebab siswa kelelahan dan padatnya kegiatan sekolah karena menerapkan lima hari kerja, siswa minim melaksanakan kegiatan olahraga secara teratur. Intensitas berlatih bulutangkis juga menjadi berkurang karena siswa pulang sore dan kadang sudah kelelahan. Faktor kelelahan saat melaksanakan aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh kondisi kebugaran jasmani. Perlu upaya untuk mengetahui bagaimana kondisi kebugaran jasmani siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 1 Majenang untuk mengatasi beberapa masalah kebugaran yang dihadapi oleh siswa dan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang tepat.

Permainan bulutangkis menuntut kebutuhan fisik untuk melakukan gerakan-gerakan yang kompleks, seperti melompat, mengejar gerakan cepat, memutar tubuh, mengambil langkah panjang untuk menjaga keseimbangan. Gerakan-gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang dalam durasi pertandingan

yang lama sehingga pengalaman pemain kelelahan yang mempengaruhi permainan, seperti pukulan diarahkan, berkurang koordinasi dan kekuatan yang lemah. Pemain bulutangkis harus memiliki tingkat kebugaran (Rofiqy & Jayadi, 2021). Kusuma et al., (2019) menyatakan bahwa komponen fisik yang dibutuhkan dalam permainan bulutangkis yaitu kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelentukan, dan daya tahan. Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dan fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental atlet. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan terus-menerus, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar (Bafirman & Wahyuri, 2019:5). Rumpoko & Sunjoyo (2021) menyatakan bahwa semakin baik tingkat kebugaran jasmani diikuti dengan meningkatnya performa atlet yang berkualitas dan tingkat kebugaran jasmani yang kurang menyebabkan atlet tidak menampilkan performa yang maksimal.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk meneliti **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA N 1 Majenang”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas identifikasi masalah yang mendorong penulis unruk melakukan penelitian berkenaan dengan judul diatas.

1. Masih banyaknya siswa yang mengalami kelelahan saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 1 Majenang.

2. Padatnya kegiatan sekolah yang menerapkan sistem lima hari kerja membuat letih dan kurang bersemangat saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 1 Majenang.
3. Belum pernah diadakannya tes kebugaran jasmani di dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 1 Majenang

### **C. Batasan Masalah**

Dalam penelitan ini akan dibatasi masalah “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA N 1 Majenang”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berpijak pada uraian latar belakang masalah diatas, penulis akan mengajukan perumusan masalah yang nantinya akan terjawab melalui penelitian yang penulis lakukan. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA N 1 Majenang?.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas tujuan penelitian ini yaitu mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA N 1 Majenang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbang pemikiran bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan khususnya mahasiswa PJKR

## 2. Secara Praktik

- a. Bagi Siswa, menambah ilmu pengetahuan kebugaran jasmani dalam perkembangan kebugaran jasmaninya
- b. Bagi Guru, memberikan gambaran tentang bagaimana melakukan tes kebugaran jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya
- c. Bagi Sekolah, sebagai bahan referensi dan juga dapat menambah ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya

## 3. Secara Umum

Penelitian ini dapat menjadi gambaran tentang bagaimana cara meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

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

Olahraga adalah kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh manusia. Baik anak-anak, dewasa, ataupun orang tua banyak yang melakukan olahraga, karena dengan olahraga tubuh terasa sehat dan segar saat melakukan aktivitas sehari-hari.

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *physical fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang di cocokkan adalah komponen fisik dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari (Suharjana, 2013: 2). Muhajir (2007: 57) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2004: 2). Radiopoetro dalam M. Husni Thamrin (1980: 33) menyatakan bahwa kesegaran jasmani berasal dari bahasa Inggris yaitu *physical fitness*, secara harfiah berarti kemampuan jasmaniah. Kirkendall dalam M. Husni Thamrin (1980: 263) mengungkapkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan

penuh semangat dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih banyak energi untuk menikmati waktu luang atau keadaan darurat yang tidak terduga.

Irianto (2004, 3) menyatakan bahwa kesegaran jasmani digolongkan menjadi kelompok sebagai berikut:

- a. Kesegaran statis yaitu keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat.
- b. Kesegaran dinamis yaitu kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang dapat memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
- c. Kesegaran motoris yaitu kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menurut keterampilan khusus.

Gallahue dalam Herman dan Iwan (2003: 22) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja maksimal dalam waktu yang lama tanpa disertai kelelahan yang berlebihan. Yusunul Hairy (2005: 17) mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal darurat yang tak terduga sebelumnya

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang (Suharjana, 2004:5). Faidillah (2006: 2) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang

berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktifitas sehari – hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seorang masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugar/segar seseorang, semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan. T. Cholik Muntohir dalam Cahyo Yuwono (2008: 29) menyatakan kesegaran jasmani adalah kondisi fisik yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yang mencakup ranah fisik, mental, sosial, dan emosional, sehingga merupakan kesegaran *total fitness*.

Kesegaran jasmani berdasarkan fungsinya dikelompokkan menjadi dua yaitu umum dan khusus. Fungsi umum adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus adalah kesegaran jasmani berfungsi sesuai dengan kekhususan masing-masing, seperti: 1) pekerjaan, sebagai pelajar atau atlet; 2) keadaan tertentu, misalnya ibu hamil; dan 3) umur, contohnya bagi anak untuk merangsang pertumbuhan dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh (Ismiyanti dalam Depdiknas, 2006: 21). Cholik dan Maksum (2007: 51) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas, bahwa dapat disimpulkan kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan

kegiatan sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dan terus menerus tanpa merasakan lelah yang berarti dan masih menyimpan energi untuk melakukan aktivitas lain di waktu senggang.

## **2. Komponen Kebugaran Jasmani**

Kesegaran jasmani mencakup dua aspek, yaitu: kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan tubuh, daya tahan otot, fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, kekuatan (*power*), waktu reaksi (Lutan, 2002: 8). Sadoso Sumarsardjuno dalam Herman dan Iwan (2003: 22) menyatakan bahwa kesegaran jasmani mempunyai 4 komponen, yaitu: ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*), kekuatan (*strenght*), ketahanan otot (*muscular endurance*), yang terakhir kelenturan (*flexibility*).

Kesegaran jasmani memiliki 10 komponen penting, yaitu: 1) daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular*), 2) daya tahan otot (*muscle endurance*), 3) kekuatan otot (*muscle strength*), 4) kelenturan (*flexibility*), 5) komposisi tubuh (*body composition*), 6) kecepatan gerak (*speed of movement*), 7) kelincahan (*agility*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) kecepatan reaksi (*reaction time*), dan 10) koordinasi (*coordination*) (Depdiknas,2002: 1). Djoko Pekik Irianto (2004: 4) menyatakan bahwa kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4

komponen dasar, yaitu: 1) daya tahan paru-jantung, 2) kekuatan dan daya tahan otot, 3) kelentukan, dan 4) komposisi tubuh.

Komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua kategori, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan, meliputi: 1) keseimbangan, yaitu kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan; 2) kelincahan, yaitu kemampuan seseorang mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa kehilangan keseimbangan; 3) kordinasi, yaitu kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuan; 4) kecepatan reaksi, yaitu kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dan mampu bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan. Kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, meliputi: 1) daya tahan jantung dan paru-paru, kemampuan jantung dan kapasitas paru-paru dalam melakukan aktivitas kerja dalam waktu lama tanpa mengalami gangguan yang berarti; 2) kekuatan otot, yaitu kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan; 3) daya tahan otot, yaitu kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang – ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu; 4) Kelenturan, yaitu adalah kemampuan ruang gerak sendi untuk melakukan suatu gerakan. Semakin luas ruang gerak sendi seseorang kualitas gerakan akan semakin baik (Hadziq, 2017: 99).

Depdiknas, (2000: 53-58) menyatakan bahwa kebugaran jasmani dibagi menjadi dua, yakni kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan.

1) Komponen kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan

a) Daya tahan jantung

Daya tahan jantung sering disebut juga daya tahan kardiorespirasi, kapasitas aerobik, dan *maximal aerobic power*. Daya tahan jantung yaitu: keturunan (genetic), umur, jenis kelamin, dan aktivitas fisik (Depdiknas, 2000: 53).

b) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengarahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan daripada beban yang bisa digerakkan oleh seseorang (Lutan, 2001:62)

c) Kekuatan otot

Kekuatan otot yaitu kontraksi otot atau sekelompok otot yang dapat dikeluarkan terhadap tahanan tertentu. Pada kontraksi memendek atau besarnya pemendekan tergantung beban yang harus ditahan. Faktor – faktor yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot yaitu: umur, jenis kelamin, dan suhu otot (Depdiknaas, 2000:54).

d) Tenaga ledak otot

Tenaga ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif. Ini dipengaruhi oleh kekuatan otot dan

kecepatan kontraksi otot, memindahkan sebagian atau seluruh tubuh yang dilakukan suatu saat dan secara tiba – tiba (Depdiknas, 2000: 55).

e) Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jangkauan gerak alami tiap sendi tergantung pada tendo – tendo, ligament, jaringan penghubung dan otot – otot (Lutan, Rusli dkk, 2000: 75).

2) Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, yaitu:

a) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari, bergerak dengan sangat cepat. Seperti kemampuan biomotorik lain, kecepatan dapat dirinci menjadi beberapa macam (Lutan, 2000: 75).

b) Ketangkasan

Ketangkasan adalah kemampuan mengubah secaracepat arah tubuh atau sebagian dari tubuh tanpa gangguan dari keseimbangan. Faktor yang mempengaruhi ketangkasan adalah kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi faktor-faktor tersebut. Faktor yang lain adalah tipe tubuh, umur, jenis kelamin, dan kelelahan (Depdiknas, 2000: 55).

c) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi

antara kerja indera penglihatan, pusat keseimbangan (kanalis semi sirkularis ditelinga dan reseptor pada otot) (Depdiknas, 2000: 56).

d) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima rangsangan. Hal ini berhubungan erat dengan waktu refleksi, waktu gerakan dan waktu respon. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan reaksi adalah umur, jenis kelamin, kesiapan, intensitas rangsangan, latihan dan diet (Depdiknas, 2000: 57).

e) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan (Lutan, 2000:77).

f) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah rasio antara massa tubuh tanpa lemak (semua jaringan tanpa lemak, seperti tulang, otot, dan organ) dengan lemak tubuh. Biasanya dinyatakan dalam presentase lemak tubuh (Lutan, 2002: 80).

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani memiliki dua unsur yaitu komponen yang berkaitan dengan kesehatan dan komponen yang berkaitan dengan keterampilan. Jadi dari semua komponen itulah kebugaran jasmani dapat membuat tubuh menjadi sehat, bugar, dan tidak mengalami lelah yang berarti juga masih bisa melakukan aktifitas lain di waktu yang senggang.

### **3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang agar aktivitas yang dilakukan sehari-hari dapat berjalan dengan maksimal dan lancar tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan dapat melakukan aktivitas lain secara baik. Maka dari itu kesehatan tubuh manusia sangat penting untuk mencapai hasil kegiatan yang optimal.

Menurut *Sharkley* (2011: 80) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran aerobik adalah hereditas (keturunan), latihan jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktivitas. Dari pernyataan ini dapat dijelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran aerobik adalah hereditas (keturunan), latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktifitas. *Irianto* (2006 : 139) menyatakan bahwa derajat kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga. Berdasarkan pernyataan tersebut maka faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga.

*Wiarso* (2015: 59) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu:

#### **a. 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.

#### **b. Jenis Kelamin**

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

c. Genetik

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

d. 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.

e. 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

Irianto (2004 : 9), mengatakan bahwa kebugaran yang memadai memerlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat. Unsur yang harus dipenuhi adalah makan yang bergizi, istirahat yang cukup dan aktivitas olahrag.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulakn bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor – faktor sebagai berikut :

- a. Takaran latihan, meliputi intensitas latihan, lamanya latihan, frekuensi latihan, dan macam tipe latihan.

- b. Masalah istirahat yang cukup dan kesehatan.
- c. Masalah gizi, meliputi kandungan zat – zat gizi makanan yang dikonsumsi.
- d. Masalah faktor keturunan, seperti ukuran bagian – bagian badan dan kelainan bawaan.

#### **4. Pengertian Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar waktu jam mata pelajaran untuk pengembangan bakat, potensi, prestasi dan minat mereka melalui kegiatan yang khusus diselenggarakan oleh pendidik yang berkewenangan di sekolah.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 pasal 1 tentang Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar intra kurikuler dan kegiatan kokurikuler di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka pembinaan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada Pasal 1 Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang pembinaan kesiswaan, tujuan pembinaan kesiswaan berkaitan dengan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu:

- a. Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat , dan kreativitas
- b. Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan.

- c. Mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat; dan
- d. Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*)

Menurut Yuyun & Fitria (2015: 2), kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaan dilakukan di luar jam sekolah. Pembina dan koordinator kegiatan ekstrakurikuler biasanya dipegang 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 di bidangnya.

Hasil penelitian dari Hastuti (2008) ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, penyaluran bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti.

Dari berbagai hasil penelitian dari para ahli di atas bahwa dapat disimpulkan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh instansi sekolah selain menambah kegiatan di sekolah juga dapat mengembangkan keterampilan potensi dan juga bakat bagi para siswa yang mengikutinya. Selain itu kegiatan

ekstrakurikuler juga dapat menghasilkan prestasi, dan mengharumkan nama instansi sekolah ataupun siswa yang berprestasi sendiri.

## **5. Pengertian Bulutangkis**

Bulutangkis adalah olahraga yang sangat terkenal di Indonesia dan dunia. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Tujuan permainan bulutangkis adalah seorang pemain berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan jatuhnya di dalam daerah permainannya sendiri (Subardjah,2000: 13).

Alhusin (2007: 3) menyatakan bahwa olahraga bulutangkis merupakan salah satu jenis olahraga prestasi yang sangat terkenal di seluruh dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau diluar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang permainan. Siswantoyo (2014: 33) menyatakan bahwa bulutangkis adalah permainan yang dimainkan satu lawan satu (*single*) dan dua lawan dua (*double*) dengan peraturan yang sudah ditentukan dimana cara memainkannya adalah dengan memukul kok melewati atas net menggunakan raket.

Bulutangkis merupakan olahraga yang mengandalkan kecepatan, saat bermain di lapangan bulutangkis seseorang haarus memiliki kecepatan baik dalam memukul, mengejar, dan juga cepat membaca *shuttlecock*. Bulutagkis juga memiliki komponen yang berkaitan dengan kondisi fisik, menurut Sajoto (2002: 12), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen – komponen

yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharannya. Berikut adalah komponen fisik yang berkaitan dengan bulutangkis :

a. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari, bergerak dengan sangat cepat. Seperti kemampuan biomotorik lain, kecepatan dapat dirinci menjadi beberapa macam (Lutan, 2000: 75). Menurut Ismaryati (2009:57), kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni: waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, dan kecepatan menempuh suatu jarak.

Kecepatan dalam permainan bulutangkis sangatlah penting terutama pada saat melakukan pukulan serangan, contohnya pukulan *drive* pada pertandingan ganda ataupun tunggal, biasanya kecepatan dari pemain akan terlihat.

b. Power

Power dalam permainan bulutangkis sangatlah penting apalagi dalam melakukan pukulan menyerang, terutama pukulan *smash*, menurut Yudiana (2011: 7), *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Power juga sangat penting bagi cabang – cabang olahraga yang memerlukan *eksplosif*, seperti lari *sprint*, dan cabang – cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh meloncat seperti dalam bulutangkis, bola voli, dan olahraga lainnya.

c. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jangkauan gerak alami tiap sendi tergantung pada tendo – tendo ligament, jaringan penghubung dan otot – otot (Lutan, 2000: 75). Dalam bulutangkis kelentukan sangat diperlukan bagi sebagian besar pemain. Karena dengan kelentukan bias membuat langkah dan pukulan dalam bulutangkis menjadi baik dan terarah.

d. Kekuatan

Kekuatan adalah kontraksi otot atau sekelompok otot yang dapat dikeluarkan terhadap tahanan tertentu. Pada kontraksi memendek atau besarnya pemendekan tergantung beban yang harus ditahan. Faktor yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot yaitu: umur, jensi kelamin, dan suhu otot (Depdiknas, 2000: 54). Kekuatan adalah komponen fisik penting didalam olahraga bulutangkis, kekuatan otot yang digunakan dalam bulutangkis yakni ada kekuatan genggam tangan, kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot punggung, dan kekuatan otot perut.

e. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam olahraga bulutangkis, karena bulutangkis adalah olahraga yang selalu bergerak terus menerus. Kelincahan adalah keterampilan untuk mengubah arah gerakan tubuh atau bagian tubuh

secara tiba – tiba. Kelincahan menuntun seseorang untuk bias mengubah arah dan posisi dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan (Irianto, 2009: 68).

f. Daya tahan aerobik

Daya tahan aerobik merupakan komponen penting dalam olahraga bulutangkis. Menurut (Lutan, 2001: 45) secara teknis, istilah kardio (jantung), vaskuler (pembuluh darah), respirasi (paru-paru dan ventilasi), dan aerobic (bekerja dengan oksigen), memang sekilas berbeda, tetapi istilah itu berkaitan erat dengan lainnya. Pendapat lain juga mengatakan bahwa daya tahan kardiovaskuler merupakan kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah otot besar dalam waktu tertentu, hal ini merupakan kemampuan system peredaran darah dan system pernapasan untuk menyesuaikan diri terhadap efek seluruh kerja fisik (Depdiknas, 2000:53).

Maka komponen daya tahan aerobik begitu penting karena olahraga bulutangkis adalah olahraga yang menggerakkan bagian seluruh badannya, sehingga membutuhkan daya tahan yang cukup untuk melakukan kegiatan olahraga bulutangkis.

Berdasarkan uraian pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa bulutangkis merupakan suatu cabang olahraga yang termasuk ke dalam permainan yang tergolong dalam suatu cabang olahraga yang menggunakan net, raket, dan bola dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga

yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan, permainan ini berlaku untuk pria maupun wanita dengan bentuk tunggal (*single*), juga dengan ganda (*double*), dan dengan campuran (*mixed double*). Bulutangkis juga cabang olahraga yang menggunakan komponen – komponen kondisi fisik untuk memkasimalkan gerakan, pukulan, dan akurasi pada saat melakukan olahraga bulutangkis terutama saat bermain di dalam pertandingan.

## **6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas**

SMA Negeri 1 Majenang adalah Sekolah Standar Nasional dan sekolah favorit di Kecamatan Majenang. Karena SMA Negeri 1 Majenang banyak mendapatkan prestasi yang menonjol baik di akademik maupun non-akademiknya di Kabupaten Cilacap, terutama di Kecamatan Majenang.

Kegiatan non akademik di SMA Negeri 1 Majenang mempunyai kegiatan ekstrakurikuler diantaranya bidang olahraga yang meliputi : sepak bola, futsal, bulutangkis, bola voli, bola basket dan sebagainya.

Harold A dalam Husdarta & Yudha (2000; 57) menyatakan bahwa periode masa remaja didefinisikan sebagai periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang semenjak berakhirnya masa kanak – kanak sampai awal masa dewasa yakni rentan usia 11 – 13 tahun sampai 18 – 20 tahun. Mochammad Ali, dkk (2008: 9), menyebutkan bahwa remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas, mereka sudah tidak termasuk golongan anak – anak tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk golongan orang dewasa. Remaja ada diantara anak dan orang dewasa, oleh karena itu remaja sering dikenal dengan fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan badai”.

Menurut Lanun, (2007 : 19-20) berpendapat karakteristik anak SMA umur 16-19 tahun antara lain :

a. Karakter Jasmani

- 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang baik.
- 2) Senang pada keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak akrobatik.
- 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
- 4) Anak perempuan posisi tubuhnya akan menjadi baik.
- 5) Mampu menggunakan energi dengan baik.
- 6) Mampu membangun kemauan dengan semangat mengagumkan.

b. Karakter Psikis atau Mental

- 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
- 2) Mental menjadi stabil dan matang.
- 3) Membutuhkan pengalaman dari segala segi.
- 4) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali memutuskan masalah-masalah, seperti: pendidikan, pekerjaan, perkawinan, pariwisata, politik, dan kepercayaan.

c. Karakter Sosial

- 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
- 2) Lebih bebas.
- 3) Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik.
- 4) Senang pada perkembangan sosial.
- 5) Senang pada masalah kebebasan diri dan berpetualang.

- 6) Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dan baik.
- 7) Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.
- 8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

Perkembangan seorang anak akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan pada masa dewasanya, keadaan tubuh pun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan tubuh dan kondisi psikisnya juga telah siap menerima latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang baik. Bentuk pembelajaran di tingkat SMA ( Sekolah Menengah Atas ) itu sangat terbatas. Kelas X hanya mempelajari dasar- dasar permainan cabang olahraga. Kelas XI diarahkan pada pemahaman cara melakukan latihan cabang olahraga, dan di kelas XII mereka diarahkan pada pemahaman terhadap pola dan strategi permainan (taktik dan strategi permainan cabang olahraga). Agar siswa dapat berprestasi dengan baik dan dapat memperdalam ilmu yang mereka miliki, maka instansi sekolah mengadakan kegiatan ekstrakurikuler.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini dijadikan sebagai referensi adalah sebagai berikut:

1. Tradita Larasati (2016) dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet UKM Tenis Lapangan UNY”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh seberapa besar tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY yang tidak memiliki program latihanteknik maupun latihan fisik tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY.

Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Subjek penelitian ini adalah 21 atlet yang mengikuti UKM tenis lapangan UNY. Instrumen yang digunakan adalah tes A.C.S.P.F.T. (Asian Commite on Standardization of Physical Fitness Test) (1980). Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY adalah baik sekali dengan pertimbangan rerata sebesar 407,86. Tingkat kesegaran jasmani atlet UKM tenis lapangan UNY yang berkategori baik sekali 5 orang atau 23,81%, baik 11 orang atau 52,38%, sedang 5 orang atau 23,81%, kurang 0 orang atau 0%, sangat kurang 0 orang atau 0%.

2. Dwi Nur Sasono (2018) dengan judul penelitian “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten Tahun Pelajaran 2017/2018”. Metode penelitian ini dengan survei dan pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI umur 16-19 tahun. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten tahun pelajaran 2017/2018. Sampel yang digunakan sebanyak 86 anak dengan teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten tahun pelajaran 2017/2018 adalah sebagai berikut: berkategori kurang dengan persentase 60,46 %, yang berkategori sedang sebesar 37,21 %, yang berkategori kurang sekali sebesar 2,32%, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 0%.

3. Eko Saputro (2009) dalam penelitiannya berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Baturetno Wonogiri”. Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Baturetno Wonogiri. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota populasi, yaitu sebanyak 37 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI, yang terdiri dari 5 items, yaitu tes lari jarak pendek 60 meter, gantung tekuk siku atau angkat tubuh, tes baring duduk, loncat tegak, serta lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra. Koefisien validitas dari instrumen ini adalah 0,960 untuk putra dan 0,673 untuk putri. Teknik analisis data menggunakan analisis diskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentase dan kategori berkategori kurang, tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Baturetno Wonogiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Baturetno berkategori sedang, dengan rincian 0 siswa (0%) berkategori baik sekali, 7 siswa (30,43%) berkategori baik, 14 siswa (60,87%) berkategori sedang, 2 siswa (8,70%) berkategori kurang, dan tidak ada siswa yang berkategori kurang sekali. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Baturetno berkategori sedang, dengan rincian 0 siswa (0%) berkategori baik, 0 siswa (0%) berkategori baik, 13 siswa (92,86%) berkategori sedang, 1 siswa (7,14%)

berkategori kurang dan tidak ada siswa yang berkategori kurang sekali. Dengan demikian, secara keseluruhan tingkat kebugaran siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Baturetno berkategori sedang, dengan rincian 0 siswa (0%) berkategori sangat baik, 7 siswa (18,92%) berkategori baik, 27 siswa (72,97%) berkategori sedang, 3 siswa (8,11%) berkategori kurang, dan tidak ada siswa yang berkategori kurang sekali.

### **C. Kerangka Berfikir**

Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan untuk menambah kemampuan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam bidang olahraga. Ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga bulutangkis untuk mengembangkan kemampuan atau hobi siswa dalam olahraga bulutangkis dan diharapkan dapat mewakili sekolah dalam kejuaraan bulutangkis yang sekolah ikuti. Prestasi yang sudah diraih di SMA Negeri 1 Majenang sangat membanggakan sehingga perlu upaya mempertahankan prestasi tersebut.

Muhajir dan Jaja (2011) menyatakan bahwa bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan sesuai dengan aturan-aturan yang telah ditentukan oleh *Badminton World Federation*. Permainan bulutangkis menggunakan raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan berukuran segi empat dan dibatasi oleh net sebagai pemisah lapangan.

Peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan latihan beberapa komponen fisik. Komponen fisik umum, meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan,

kelincahan, dan kelentukan. Komponen fisik khusus, seperti: stamina, power, reaksi, koordinasi, kecepatan, dan keseimbangan. Guru pendamping atau pelatih ekstrakurikuler harus melaksanakan program latihan yang bertujuan mengembangkan tingkat keterampilan bulutangkis dan meningkatkan kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis. Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat menghasilkan hasil yang maksimal melalui program latihan yang sistematis, terstruktur dan kontinu.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Arikunto (2006: 56) menyatakan bahwa metode survey adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual. Menurut Best yang dikutip oleh Kusumawati (2014: 59) menyatakan bahwa 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 Negeri 1 Majenang

Waktu Penelitian : 21 Juni 2021 s.d. 12 Juli 2021

#### **C. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah informan atau orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi yang menjadi tempat penelitian (Moeloeng, 2012). Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis aktif di SMA Negeri 1 Majenang yang berjumlah 21 subjek, terdiri 11 laki-laki dan 10 perempuan.

#### **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. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes A.C.S.P.F.T. (*Asian Committee on Standardization of Physical Fitness Test*) yang diterbitkan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Pemilihan Tes A.C.S.P.F.T. karena mengacu pada pendapat Larasati (2016) bahwa tingkat kebugaran jasmani dapat diukur menggunakan tes A.C.S.P.F.T. Selain itu, tes A.C.S.P.F.T memiliki kevalidan yang sudah diakui secara internasional dan dibakukan di Asia, lazim digunakan di Indonesia, memiliki keuntungan relatif murah dan mudah dikerjakan, serta dapat mengukur untuk kelompok usia tertentu.

Menurut Ngatman & Andriyani (2017) beberapa syarat-syarat dalam pemilihan tes kebugaran adalah sebagai berikut: 1) kesahihan (validasi); 2) reabilitas (konsistensi); 3) objektivitas; 4) norma administrasi tes mudah; 5) kesesuaian usia dan jenis kelamin; 6) nilai pendidikan; 7) pembeda; 8) keamanan; 9) tipe tes. Berdasarkan pendapat tersebut, tes A.C.S.P.F.T telah memenuhi semua persyaratan. Indikator tes yang diukur dalam tes A.C.S.P.F.T juga sesuai dengan komponen fisik yang dibutuhkan dalam permainan bulutangkis.

Rangkaian tes yang menjadi indikator pengukuran dalam penelitian ini meliputi:

1. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan siswa ekstrakurikuler bulutangkis dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu yang sesingkatnya. Kecepatan diukur dengan tes lari 50 meter, menggunakan alat *stopwatch* dengan satuan detik.

2. Daya ledak

Daya ledak otot adalah kemampuan siswa ekstrakurikuler bulutangkis untuk melakukan kekuatan maksimum. Daya ledak otot diukur dengan tes lompat jauh tanpa awalan, menggunakan alat meteran dengan satuan meter, tes ini dilakukan sebanyak dua kali, kemudian diambil yang terbaik.

3. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan siswa ekstrakurikuler bulutangkis pada saat menggunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Jenis kekuatan yang diukur meliputi kekuatan otot lengan dan otot perut. Kekuatan otot lengan diukur dengan menggunakan *pull-up* dengan satuan kali, sedangkan otot perut dapat diukur dengan *sit-up* selama 30 detik dengan satuan kali.

4. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan siswa ekstrakurikuler bulutangkis dalam mengubah arah, dalam posisi-posisi di area tertentu. Kelincahan diukur dengan menggunakan tes lari bolak balik dengan jarak 4x10 meter, dengan satuan detik.

5. Kelentukan

Kelentukan atau kelenturan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Lentuk atau lentur tidaknya siswa ekstrakurikuler bulutangkis

ditentukan luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Kelentukan diukur dengan menggunakan bangku pengukuran kelentukan dengan satuan meter.

#### 6. Daya tahan

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh siswa ekstrakurikuler bulutangkis untuk beraktivitas dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut. Latihan ini diukur dengan tes lari jarak 1000 m dengan menggunakan *stopwatch* dengan stauan detik/menit

### E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

#### 1. Instrumen

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiono, 201 : 102). Suharsini Arikunto (2003: 134) menyebutkan bahwa instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih dalam kegiatan penelitian untuk memperoleh data sehingga lebih sistematis dan mudah.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes A.C.S.P.F.T. (*Asian Commite on Standardization of Physical Fitness Test*) (1980), Prosedur tes A.C.S.P.F.T (*Asian Commite on Standardization of Physical Fitness Test*) yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1) Lari 50 meter (*dash/sprint*)

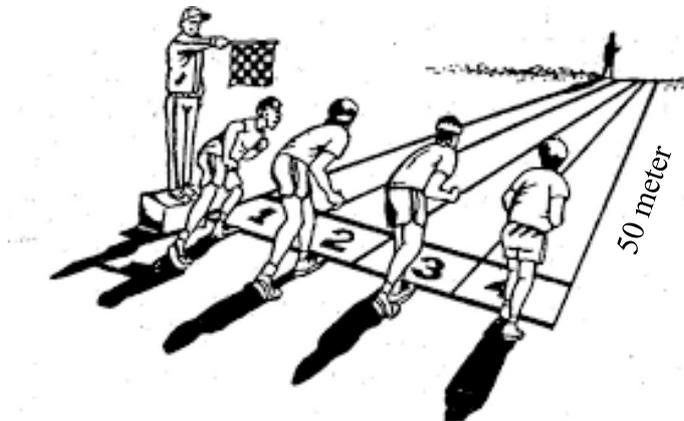
##### a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

##### b) Alat dan perlengkapan

- (1) Lintasan lurus dan rata sepanjang 50 meter antara garis start dan garis finish
  - (2) Bendera *start* 1 buah
  - (3) Tiang pengamat garis finish 2 buah
  - (4) Stopwatch menerutu keperluan
  - (5) Formular dan alat tulis
- c) Pengetes
- (1) *Starter* 1 orang
  - (2) Pengambil waktu menuru keperluan
  - (3) Pengawas 1 orang
  - (4) Pencatat 1 orang
- d) Pelaksanaan
- (1) Start dilakukan dengan start berdiri
  - (2) Pada aba-aba “bersedia”, *testee* berdiri dengan kakinya selekat mungkin dengan garis *start*
  - (3) Pada aba-aba “siap”, *testee* siap untuk berlari
  - (4) Pada aba-aba “ya”, *testee* berlaro secepat-cepatnya menempuh jarak 50 meter sampai melewati garis finish
  - (5) Setiap *testee* diberi kesempatan 2 kali
- e) Pencatat hasil
- (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut
  - (2) Waktu yang dihitung sampai persepuluh detik

(3) Kedua hasil tersebut dicatat



Gambar 2.1 Ilustrasi Tes Lari 50 meter

## 2) Lompat jauh tanpa awalan

### a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur gerak eksplosif tubuh

### b) Alat dan perlengkapan

(1) Tempat melompat datar dan tidak licin atau menggunakan bak pasir

(2) Meteran pengukur 1 buah

(3) Sapu, alat untuk meratakan pasir, cangkul 1 buah

(4) Formulir dan alat tulis

### c) Pengetes

(1) Pengawas merangkap pencatat hasil 1 orang

(2) Pengukur 2 orang

(3) Pembantu 1 orang

### d) Pelaksanaan tes

(1) *Testee* berdiri, kedua ujung jari kaki tepat dibelakang garis tolakan

(2) Setelah “siap”, *testee* melakukan melompat bersamaan dengan mengayunkan kedua lengan kedepan, kedua kaki secara bersamaan menolak sekuat tenaga, melakukan lompatan kedepan sejauh mungkin.

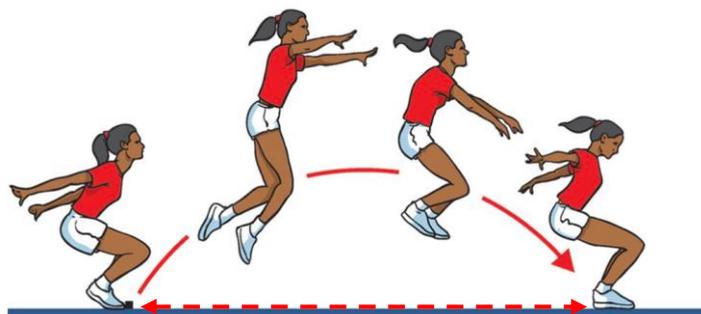
e) Pencatat hasil

(1) Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan yang dicapai.

(2) Hasil lompatan diukur dengan sentimeter bulat

(3) Kedua hasil harus dicatat

(4) Jarak lompatan diukur dari garis batas permulaan lompatan, ke titik yang terdekat dari sentuhan tumit pada tanah



Gambar 2.2 Ilustrasi Tes Loncat Jauh Tanpa Awalan

### 3) Bergantung angkat badan

a) Tujuan

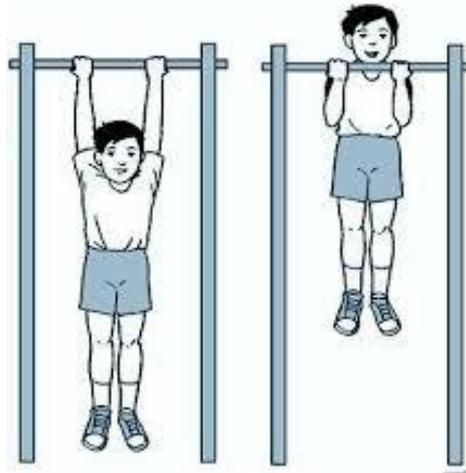
Tes bertujuan mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu

b) Alat dan perlengkapan

(1) Palang tunggal/palang *horizontal* yang terpasang sedemikian rupa, sehingga orang yang paling tinggipun betul – betul dapat bergantung, palang tunggal tersebut bergaris 3-4 cm

- (2) Bangku kecil yang mudah dipindah-pindah
- (3) Kapur/ magnesium karbonat
- (4) Formular dan alat tulis
- c) Pengetes
  - (1) Pengetes 1 orang
  - (2) Pembantu 1 orang
  - (3) Pencatat 1 orang
- d) Pelaksanaan tes
  - (1) Gosok kedua telapak tangan dengan kapur
  - (2) Testee naik keatas bangku kecil yang telah disediakan untuk memegang palang tunggal dengan pegangan kedepan (telapak tangan menghadap, jarak kedua tangan yang memegang palang tunggal selebar bahu.
  - (3) Kemudian bangku diambil dan testee bergantung dengan lengan lurus
  - (4) Sesudah tenang, maka aba-aba mulai dapat segera diberikan dan testee mengangkat badan hingga dagu melewati palang tunggal
  - (5) Selanjutnya badan diturunkan kembali, sehingga kedua lengan betul-betul lurus dan badan bergantung seperti pada sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang kali tanpa terputus oleh waktu istirahat
  - (6) Setiap testee diberikan kesempatan 2 kali
- e) Pencatat hasil

hasil yang dicatat adalah jumlah berapa kali *testee* dapat mengangkat badan dengan dagu melewati palang tunggal.



Gambar 2.3 Ilustrasi Tes Begantung Angkat Badan

#### 4) Lari hilir mudik 4x10 meter

##### a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan *testee*

##### b) Alat dan perlengkapan

(1) *Stopwatch* menurut keperluan

(2) Formular dan alat tulis

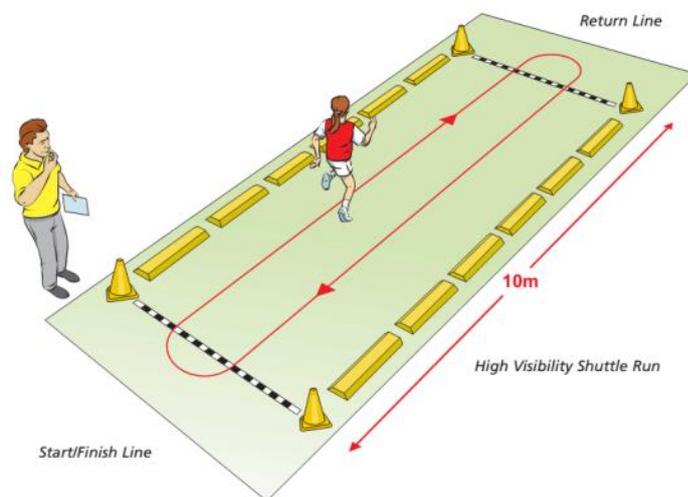
(3) Lapangan

Lintasan yang berjarak 10 meter dengan kedua ujungnya dibatasi oleh garis lurus. Pada kedua ujung lintasan dibuat setengah lingkaran dengan jari-jari 30 cm untuk tempat menaruh balok-balok.

##### c) Pelaksanaan

(1) Start dilakukan dengan start berdiri

- (2) Pada aba-aba bersedia, *testee* berdiri dengan salah satu ujung jari kakiknya selekat mungkin dengan garis start
- (3) Setelah tenang, aba-aba siap diberikan dan *testee* siap untuk berlari
- (4) Pada aba-aba “ya”, *testee* segera berlari menuju ke garis untuk mengambil dan memindahkan balok pertama kesetengah lingkaran yang berada di tempat garis start.
- (5) Kemudian kembali lagi menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok kedua kesetengah lingkaran yang berada di tempat garis lari.
- (6) Bersamaan dengan aba-aba “ya”, *stopwatch* dijalankan dan pada saat balok terakhir diletakkan, *stopwatch* dihentikan.



Gambar 2.4 Ilustrasi Tes Lari Hilir Mudik 4x10 meter

## 5) Baring duduk 30 detik

### a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot-otot perut

b) Alat dan perlengkapan

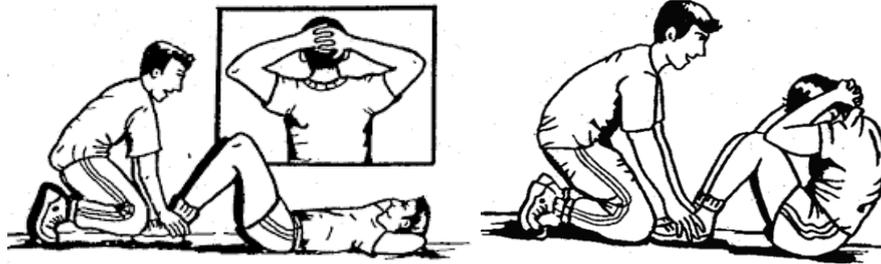
- (1) *Stopwatch* 1 buah
- (2) Lantai yang datar
- (3) Alat penghitung (*tally counters*) 1 buah
- (4) Formular dan alat tulis

c) Pengetes

- (1) Pengawas merangkap menghitung dan peralatan pencatat 1 orang
- (2) Pengambil waktu 1 orang

d) Pelaksanaan tes

- (1) *Testee* berbaring terlentang di lantai, jari-jari kedua tangan bersilang selip dibelakang kepala sebagai alas. Kedua lengan merapat lantai, kedua kaki terbuka  $\pm 30\text{cm}$ , lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ .
- (2) Seseorang berlutut di depan *testee*, membantu menekan kedua kakiknya untuk menjaga agar kedua kaki tetap berhubungan dengan lantai
- (3) Dengan aba-aba “ya”, *testee* berusaha duduk sambil menyentuhkan kedua lutut dengan kedua sikunya.
- (4) Selanjutnya *testee* kembali kesikap semula
- (5) Gerakan tersebut dilakukan berulang kali selama 30 detik
- (6) Bersamaan dengan aba-aba “ya”, *stopwatch* dijalankan dan tepat pada detik 30, *stopwatch* dihentikan
- (7) Setiap *testee* diberikan kesempatan 1 kali



Gambar 2.5 Ilustrasi Tes Baring Duduk 30 Detik

**6) Lentuk togok ke muka**

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelenturan togok

b) Alat dan perlengkapan

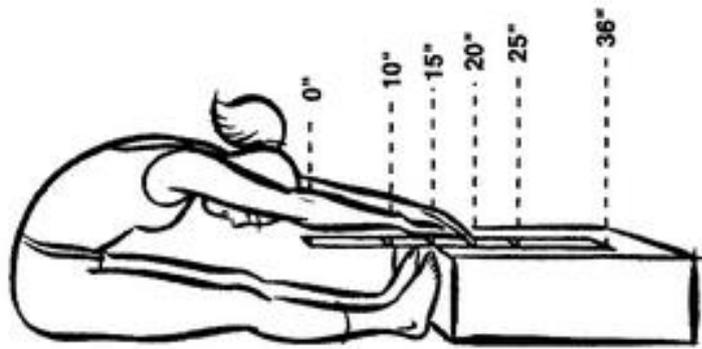
- (1) Formular dan alat tulis
- (2) Alat pengukur kelenturan

c) Pengetes

- (1) Pengawas 1 orang
- (2) Pencatat 1 orang

d) Pelaksanaan tes

- (1) *Testee* duduk dilantai yang rata dengan kedua kaki lurus dan rapat.
- (2) Kedua ibu jari tangan berkaitan satu sama lain sedangkan kedua lutut harus lurus
- (3) Togok dibungkukkan pelan-pelan dan kedua tangan berusaha mencapai skala serendah mungkin dan sikap ini dipertahankan selama 3 detik



Gambar 2.6 Ilustrasi Tes Lentuk Togok Ke Muka

## 7) Lari jauh 1000 meter

### a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan

### b) Alat dan perlengkapan

- (1) *Stopwatch* menurut keperluan
- (2) Lintasan, diukur dengan tepat dan sedapat mungkin datar
- (3) Bendera start 1 buah
- (4) Formular dan alat tulis

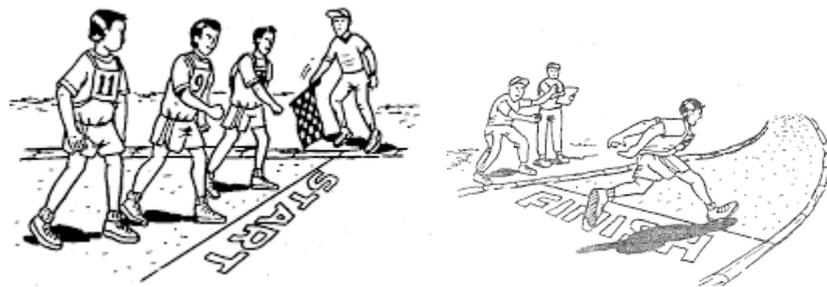
### c) Pengetes

- (1) *Startter* 1 orang
- (2) Pengambil waktu menurut keperluan
- (3) Pengawas 1 orang
- (4) Pencatat 1 orang

### d) Pelaksanaan tes

- (1) Start dilakukan dengan start berdiri

- (2) Pada aba-aba “bersedia”, *testee* berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start
- (3) Setelah tenang, aba-aba “siap” diberikan dan aba-aba “ya”, *testee* segera berlari menempuh jarak yang telah ditentukan.
- (4) Bersamaan dengan aba-aba “ya”, *stopwatch* dijalankan dan pada saat *testee* mencapai garis finish, *stopwatch* dihentikan.
- (5) *Testee* diberi kesempatan melakukan satu kali.



Gambar 2.7 Ilustrasi Tes Lari 1000 meter

Tes A.C.S.P.F.T untuk SLTP/SLTA/Mahasiswa dan taruna yang diterbitkan oleh Departemen memiliki validitas sebagai berikut:

**Tabel 1. Validitas Setiap Item Tes Kebugaran Jasmani**

No.	Item Tes	Validitas	Kategori
1	lari 50 meter	0,583	Baik
2	Lompat jauh tanpa awalan	0,521	Baik
3	Bergantung angkat badan	0,670	Baik
4	Lari bolak balik	0,536	Baik
5	Sit-up	0,675	Baik
6	Lentuk togok	0,594	Baik
7	Lari 1000 meter	0,814	Baik

(Sumber: Bonaventura Trias Y.P, 2011:32).

## 2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan data

(Sugiyono, 2007 : 308). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dimulai dari membuat surat izin penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) kemudian menyerahkan surat ijin penelitian kepada instansi sekolah terkait

Tes A.C.S.P.F.T merupakan suatu tes rangkaian. Semua butir tes harus dilaksanakan secara terus menerus dan tidak terputus-putus. Pengumpulan data dilakukan dengan cara setiap *testee* melakukan seluruh rangkaian kegiatan tes A.C.S.P.F.T (*Asian Commite Standartization of Physical Fitness Test*) secara urut, dengan jumlah sampel 21 *testee*. Setelah tes selesai dan semua data terkumpul selanjutnya dianalisis berdasarkan table nilai-T.

### 3. Teknik Analisis Data

Menurut Wina Sanjaya (2009: 106), analisis data adalah suatu proses mengolah dan mengintepresikan data dengan tujuan untuk mendudukan berbagai informasi sesuai dengan fungsinya hingga memiliki makna yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian.

Tes dan pengukuran yang dilakukan oleh masing- masing cabang olahraga yang lain berbeda, hal ini dikarenakan tes dan pengukuran disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Tes belum tentu dapat menggambarkan kebutuhan yang sebenarnya atau secara keseluruhan, tetapi tes tersebut sudah dapat menggambarkan kemampuan fisik dan keterampilan gerak dasar seorang atlet.

**Table 2. Tes Kebugaran Jasmani A.C.S.P.F.T**

Konstruk	Bentuk Fisik	Kondisi	Instrumen
Test A.C.S.P.F.T	Kecepatan		Lari cepat 50 meter
	Daya ledak		Lompat jauh tanpa awalan
	Kekuatan otot perut		Baring duduk 30 detik ( <i>sit-up</i> )

	Kekuatan otot lengan	Bergantung angkat badan untuk mengukur kekuatan otot lengan
	Kelincahan	Lari bolak balik
	Kelentukan	Lentuk togok ke mukab ( <i>sit and reach</i> )
	Daya tahan	Lari 1000 meter

**Sumber: Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T.**

Petunjuk penilaian Tes Kebugaran Jasmani A.C.S.P.F.T adalah:

- a. Hasil tes ini merupakan hasil kasar Hasil kasar dari tiap-tipa jenis tes diubah menjadi nilai dengan menggunakan tabel nilai-T. nilai dari ketujuh jenis tes dijumlahkan.
- b. Hasil kasar yang dinilai adalah:
  1. Bergantung angkat badan: yang dinilai beberapa kali ketestee dapat melakukannya.
  2. Lari jauh: yang dinilai waktu yang dicapai
  3. Lompat jauh tanpa awalan dinilai adalah lompatan terjauh.
  4. Lari cepat 50 meter: yang dinilai adalah waktu yang terbaik.
  5. Lentuk togok ke muka: yang dinilai adalah jarak pencapaian terendah dari lantai.
  6. Baring duduk 30 detik: yang dinilai adalah berapa kali mahasiswa dapat melakukannya.
  7. Lari hilir 4x10 meter: yaitu dinilai adalah waktu yang terbaik.

**Table 3. Norma Kesegaran Jasmani Tes A.C.S.P.F.T untuk SLTA Putra**

Jumlah Nilai-T	GOLONGAN
>431	Baik Sekali (BS)
376- 430	Baik (B)
311- 375	Sedang (S)
251-310	Kurang (K)
<250	Kurang Sekali (KS)

**Sumber: Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Test A.C.S.P.F.T.**

**Table 3. Norma Kesegaran Jasmani Tes A.C.S.P.F.T untuk SLTA Putri**

Jumlah Nilai-T	GOLONGAN
>441	Baik Sekali (BS)
361- 440	Baik (B)
281- 360	Sedang (S)
201-280	Kurang (K)
<200	Kurang Sekali (KS)

**Sumber: Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Test A.C.S.P.F.T.**

Selanjutnya setelah angka (data-data) dari hasil tes kondisi fisik terkumpul, maka nilai dari masing-masing sampel tersebut dianalisis dan disimpulkan harus dijumlahlkan dan selanjutnya dibagi jumlah sampel dan dikalikan 100% dengan menggunakan rumus berikut :

$$P = \frac{\sum}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : presentase

$\sum$  : jumlah keseluruhan hasil tes

N : jumlah sampel

**Tabel 4. Tabel nilai-T**

Nilai T	Lari 50 meter (detik)	Lompat jauh Tanpa awalan (cm)	Bergantung Angkat badan	4 x 10 meter (detik)	Baring duduk (kali)	Kelentukan (cm)	Lari 1000 meter (detik/menit)
85	5.8	298 – 299	15	9.3	31	33	2:13,7 – 2:09,2
84	-	295 – 297	-	9.4	-	32	2:18,3 – 2:13,8
83	5.9	292 – 294	-	-	-	-	2:22,8 – 2:28,4
82	6.0	290 – 291	-	9.5	30	31	2:27,6 – 2:22,9
81	-	288 – 289	-	-	-	-	2:31,9 – 2:27,7
80	6.1	285 – 287	14	9.6	29	30	2:41,0 – 2:36,6
79	6.2	282 – 284	-	-	-	29	2:45,6 – 2:41,1
78	-	280 – 281	-	9.7	28	-	2:50,2 – 2:45,7
77	6.3	278 – 279	-	9.8	-	28	2:54,6 – 2:50,3
76	6.4	275 – 277	-	-	-	-	3:03,7 – 2:54,7
75	-	272 – 274	13	9.9	27	27	3:08,3 – 3:03,8
74	6.5	270 – 271	-	10.0	-	26	3:12,8 – 3:08,4
73	6.6	268 – 269	-	-	-	-	3:17,2 – 3:12,9
72	6.7	265 – 267	-	10.1	26	25	3:21,9 – 3:17,3
71	-	262 – 264	-	-	-	-	3:26,5 – 3:22,0
70	6.8	260 – 261	12	10.2	25	24	3:31,0 – 3:26,6
69	6.9	258 – 259	-	-	-	23	3:35,5 – 3:31,1
68	-	255 – 257	-	10.3	24	-	3:40,1 – 3:35,6
67	7.0	252 – 254	-	10.4	-	22	3:44,6 – 3:40,2
66	7.1	250 – 251	-	-	-	-	3:49,2 – 3:44,7
65	7.2	248 – 249	11	10.5	23	21	3:53,7 – 3:49,3
64	-	245 – 247	-	10.6	-	20	3:58,3 – 3:53,8
63	7.3	242 – 244	-	-	-	-	4:02,8 – 3:58,4
62	7.4	240 – 241	-	10.7	22	19	4:07,4 – 4:02,9
61	-	238 – 239	-	-	-	-	4:07,4 – 4:02,9
60	7.5	235 – 237	10	10.8	21	18	4:11,9 – 4:07,5

59	7.6	232 – 234	-	-	-	17	4:16,4 – 4:12,0
58	-	230 – 231	-	10.9	20	-	4:21,0 – 4:16,5
57	7.7	228 – 229	-	11.0	-	16	4:25,5 – 4:21,1
56	7.8	225 – 227	-	-	-	-	4:30,1 – 4:25,6
55	-	222 – 224	9	11.1	19	15	4:34,6 – 4:30,2
54	7.9	220 – 221	-	11.2	-	14	4:39,2 – 4:34,7
53	8.0	218 – 219	-	-	-	-	4:43,7 – 4:39,3
52	8.1	215 – 217	-	11.3	18	13	4:48,3 – 4:43,8
51	-	212 – 214	-	-	-	-	4:52,8 – 4:48,4
50	8.2	210 – 211	8	11.4	17	12	4:57,4 – 4:52,9
49	8.3	208 – 209	-	-	-	11	5:01,9 – 4:57,5
48	-	205 – 207	-	11.5	16	-	5:06,4 – 5:02,0
47	8.4	202 – 204	-	11.6	-	10	5:11,5 – 5:06,5
46	8.5	200 – 201	-	-	-	-	5:15,5 – 5:11,6
45	8.6	198 – 199	7	11.7	15	9	5:15,5 – 5:11,6
44	-	195 – 197	-	11.8	-	8	5:20,1 – 5:15,6
43	8.7	192 – 194	-	-	-	-	5:24,6 – 5:20,2
42	8.8	190 – 191	-	11.9	14	7	5:29,6 – 5:24,7
41	-	188 – 189	-	-	-	-	5:33,7 – 5:29,7
40	8.9	185 – 187	6	12.0	13	6	5:38,3 – 5:33,8
39	9.0	182 – 184	-	-	-	5	5:42,7 – 5:38,4
38	-	180 – 181	-	12.1	12	-	5:47,6 – 5:42,8
37	9.1	178 – 179	-	12.2	-	4	5:51,9 – 5:47,5
36	9.2	175 – 177	-	-	-	-	5:56,4 – 5:52,0
35	-	172 – 174	5	12.3	11	3	6:01,0 – 5:56,5
34	9.3	170 – 171	-	12.4	-	2	6:05,5 – 6:01,1
33	9.4	168 – 169	-	-	-	-	6:10,1 – 6:05,6
32	9.5	165 – 167	-	12.5	10	1	6:14,6 – 6:10,2
31	-	162 – 164	-	-	-	-	6:19,2 – 6:14,7
30	9.6	160 – 161	4	12.6	9	0	6:23,7 – 6:19,3
29	9.7	158 – 159	-	-	-	-1	6:28,3 – 6:23,8
28	-	155 – 157	-	12.7	8	-	6:32,8 – 6:28,4
27	9.8	152 – 154	-	12.8	-	-2	6:37,3 – 6:32,9
26	9.9	150 – 151	-	-	-	-	6:41,9 – 6:37,4
25	-	148 – 149	3	12.9	7	-3	6:46,4 – 6:42,0
24	10.0	145 – 147	-	13.0	-	-4	6:51,0 – 6:46,5
23	10.1	142 – 144	-	-	-	-	6:55,5 – 6:51,1
22	10.2	140 – 141	-	13.1	6	-5	7:00,1 – 6:55,6
21	-	138 – 139	-	-	-	-	7:04,6 – 7:00,2
20	10.3	135 – 137	2	13.2	5	-6	7:09,2 – 7:04,7
19	10.4	132 – 134	-	-	-	-7	7:13,7 – 7:09,3
18	-	130 – 131	-	13.3	4	-	7:18,2 – 7:13,8
17	10.5	128 – 129	-	13.4	-	-8	7:22,8 – 7:18,3
16	10.6	125 – 127	-	-	-	-	7:27,3 – 7:22,9
15	10.7	122 – 124	1	13.5	3	-9	7:31,9 – 7:27,4

**Sumber : Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T**

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian telah dilaksanakan pada Selasa, 7 Juli 2021 terhadap subjek penelitian sebanyak 21 siswa anggota ekstrakurikuler. Data penelitian berupa data kuantitatif yang diperoleh melalui tes A.C.S.P.F.T. Data hasil tes A.C.S.P.F.T dianalisis menggunakan konversi pada tabel T penilaian kebugaran jasmani tes A.C.S.P.F.T, dengan menjumlahkan nilai masing-masing komponen tes.

**Tabel 5. Data Konversi Hasil Pengukuran dengan Nilai T Test A.C.S.P.F.T**

No	Lari 50 meter	Lompat Jauh Tanpa Awalan	Bergantung angkat badan	Hilir 4x10 m	Baring duduk	Lentuk Togok kemuka	Lari 1000 meter	Total	Kategori
1	74	62	40	75	75	52	40	418	Baik
2	79	60	40	67	72	57	41	416	Baik
3	69	54	25	65	68	55	39	375	Baik
4	82	69	50	85	82	64	44	476	Baik Sekali
5	72	60	34	65	70	59	41	401	Baik
6	73	63	34	64	75	54	38	401	Baik
7	72	58	25	62	68	49	36	370	Sedang
8	69	69	19	50	58	64	37	366	Sedang
9	72	63	34	40	70	49	38	366	Sedang
10	76	64	40	67	72	57	41	417	Baik
11	66	50	34	50	62	42	32	336	Sedang
12	59	61	25	40	65	50	33	333	Sedang
13	65	60	30	42	62	52	35	346	Sedang
14	77	61	34	65	75	55	42	409	Baik
15	67	58	30	52	70	42	35	354	Sedang
16	70	57	30	54	62	65	35	373	Baik
17	80	70	25	68	70	72	40	425	Baik
18	66	57	15	45	60	59	28	330	Sedang
19	72	60	15	57	55	67	31	357	Sedang
20	70	59	19	58	60	64	34	364	Baik
21	67	55	19	60	62	55	30	348	Sedang
<b>Rata-Rata Nilai T</b>								<b>380,04</b>	<b>Baik</b>

Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil pengukuran tes A.C.S.P.F.T pada masing-masing indikator setelah dikonversi menjadi nilai T. Berdasarkan tabel tersebut menyatakan bahwa nilai T rata-rata seluruh siswa anggota ekstrakurikuler

SMA N 1 Majenang sebesar 380,04 yang berarti tingkat kebugaran jasmani siswa termasuk kategori baik.

## B. Hasil Penelitian

Tingkat kebugaran jasmani diukur menggunakan rangkaian tes A.C.S.P.F.T meliputi tes lari 50 meter untuk mengukur kecepatan, tes lompat jauh tanpa awalan untuk mengukur daya ledak, tes bergantung angkat badan untuk mengukur kekuatan otot lengan, tes hilir mudik 4x10 meter untuk mengukur kelincahan, tes baring duduk untuk mengukur kekuatan otot perut, tes lentuk togok ke muka untuk mengukur kelentukan dan tes lari 1000 meter untuk mengukur daya tahan. Analisis terhadap hasil pengukuran pada masing-masing indikator komponen kebugaran jasmani tes A.C.S.P.F.T sebagai berikut.

**Tabel 6. Hasil Pengukuran Indikator Kecepatan**

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	$X > 68$	15	71,4%	Baik Sekali
2	57 – 68	6	28,6%	Baik
3	45 – 56	0	0%	Sedang
4	34 – 44	0	0%	Kurang
5	$X \leq 33$	0	0%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa indikator kecepatan yang dimiliki siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 1 Majenang termasuk kategori baik sekali sebesar 71,4% (15 siswa), kategori baik sebesar 28,6% (6 siswa). Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori sedang, kurang dan kurang sekali dengan masing-masing sebesar 0%. Siswa lebih dominan memiliki tingkat kecepatan kategori baik sekali.

**Tabel 7. Hasil Pengukuran Indikator Daya Ledak**

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	$X > 68$	3	14,3%	Baik Sekali
2	57 – 68	15	71,4%	Baik
3	45 – 56	3	14,3%	Sedang
4	34 – 44	0	0%	Kurang
5	$X \leq 33$	0	0%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>	

Tabel 7 menunjukkan bahwa siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 1 Majenang memiliki daya ledak termasuk kategori baik sekali sebesar 14,3% (3 siswa), kategori baik sebesar 71,4% (15 siswa) dan kategori sedang sebesar 14,3% (3 siswa). Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori kurang dan kurang sekali dengan masing-masing sebesar 0%. Siswa cenderung dominan memiliki daya ledak kategori baik.

**Tabel 8. Hasil Pengukuran Indikator Kekuatan Otot Lengan**

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	$X > 68$	0	0%	Baik Sekali
2	57 – 68	0	0%	Baik
3	45 – 56	1	4,8%	Sedang
4	34 – 44	8	38,1%	Kurang
5	$X \leq 33$	12	57,1%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>	

Tabel 8 menunjukkan bahwa tingkat kekuatan otot lengan siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 1 Majenang termasuk kategori sedang sebesar 4,8% (1 siswa), kategori kurang sebesar 38,1% (8 siswa) dan kategori kurang sekali sebesar 57,1% (12 siswa). Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik dan baik sekali dengan masing-masing sebesar 0%. Latihan peningkatan kekuatan otot lengan diperlukan oleh seluruh siswa anggota ekstrakurikuler.

**Tabel 9. Hasil Pengukuran Indikator Kelincahan**

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	$X > 68$	3	14,3%	Baik Sekali
2	57 – 68	10	47,6%	Baik
3	45 – 56	5	23,8%	Sedang
4	34 – 44	3	14,3%	Kurang
5	$X \leq 33$	0	0%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 1 Majenang memiliki tingkat kelincahan dalam kategori baik sekali sebesar 14,3% (3 siswa), kategori baik sebesar 47,6% (10 siswa), kategori sedang sebesar 23,8% (5 siswa) dan tidak ada siswa yang termasuk kategori kurang sekali sebesar 0%. Siswa lebih dominan memiliki kelincahan kategori baik.

**Tabel 10. Hasil Pengukuran Indikator Kekuatan Otot Perut**

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	$X > 68$	12	57,1%	Baik Sekali
2	57 – 68	8	38,1%	Baik
3	45 – 56	1	4,8%	Sedang
4	34 – 44	0	0%	Kurang
5	$X \leq 33$	0	0%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 10 menyatakan bahwa siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 1 Majenang memiliki tingkat kekuatan otot perut termasuk kategori baik sekali sebesar 57,1% (12 siswa), kategori baik sebesar 38,1% (8 siswa) dan kategori sedang sebesar 4,8% (1 siswa). Tidak ada siswa yang memiliki kekuatan otot perut kategori kurang dan kurang sekali dengan masing-masing sebesar 0%. Siswa anggota ekstrakurikuler lebih dominan memiliki kekuatan otot perut kategori baik sekali.

**Tabel 11. Hasil Pengukuran Indikator Kelentukan**

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	$X > 68$	1	4,8%	Baik Sekali
2	57 – 68	9	42,9%	Baik
3	45 – 56	9	42,9%	Sedang
4	34 – 44	2	9,5%	Kurang
5	$X \leq 33$	0	0%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>	

Tabel 11 menunjukkan bahwa siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 1 Majenang memiliki tingkat kelentukan dalam kategori baik sekali sebesar 4,8% (1 siswa), kategori baik sebesar 42,9% (9 siswa), kategori sedang sebesar 42,9% (9 siswa), dan kategori kurang sebesar 9,5% (2 siswa). Tidak ada siswa yang termasuk kategori kurang sekali sebesar 0%. Siswa lebih dominan memiliki kelentukan kategori baik dan sedang.

**Tabel 12. Hasil Pengukuran Indikator Daya Tahan**

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	$X > 68$	0	0%	Baik Sekali
2	57 – 68	0	0%	Baik
3	45 – 56	1	4,8%	Sedang
4	34 – 44	15	71,4%	Kurang
5	$X \leq 33$	5	23,8%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>	

Hasil pengukuran pada tabel 12 menunjukkan bahwa tingkat daya tahan siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 1 Majenang termasuk kategori sedang sebesar 4,8% (1 siswa), kategori kurang sebesar 71,4% (15 siswa) dan kategori kurang sekali sebesar 23,8% (5 siswa). Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik dan baik sekali dengan masing-masing sebesar 0%. Program

latihan daya tahan diperlukan untuk meningkatkan tingkat daya tahan seluruh siswa anggota ekstrakurikuler.

Berdasarkan hasil analisis terhadap masing-masing indikator kebugaran jasmani pada tes A.C.S.P.F.T siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 1 Majenang dapat disimpulkan bahwa indikator kebugaran jasmani siswa yang termasuk kategori baik sekali yaitu kecepatan dan kekuatan otot perut. Sedangkan yang termasuk kategori baik yaitu daya ledak dan kelincahan. Tingkat kelentukan termasuk kategori sedang. Daya tahan dan kekuatan otot lengan masing-masing termasuk kategori kurang dan kurang sekali. Program latihan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan otot lengan dan kelentukan sangat dibutuhkan oleh siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis.

Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa anggota ekstrakurikuler dilakukan dengan menjumlahkan total perolehan nilai T pada masing-masing indikator kebugaran jasmani yang diukur, dengan pedoman norma tingkat kebugaran jasmani pada tes A.C.S.P.F.T.

**Tabel 13. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra**

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	$X \geq 431$	1	10,00 %	Baik Sekali
2	376 – 430	6	60,00%	Baik
3	311 – 375	3	30,00%	Sedang
4	251 – 310	0	0%	Kurang
5	$X \leq 250$	0	0%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 13 menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis putra SMA N 1 Majenang termasuk kategori baik sekali sebesar 10,00% (1 siswa), kategori baik sebesar 60,00% (6 siswa),

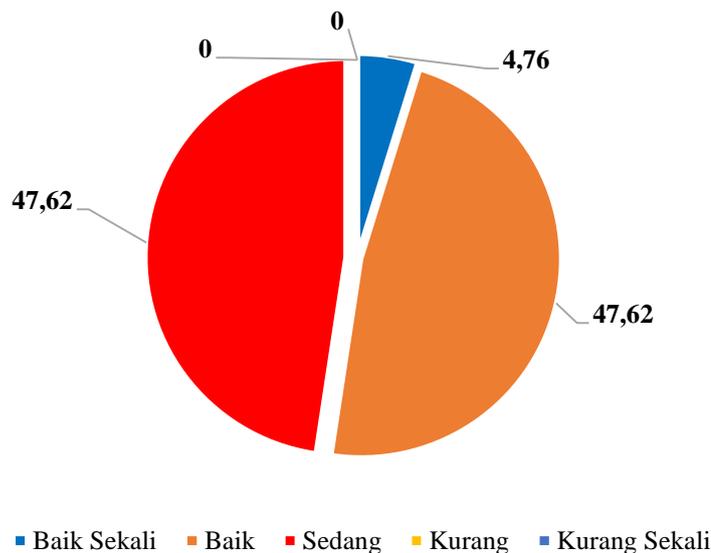
kategori sedang 3,00% (3 siswa), kategori kurang dan kurang sekali masing-masing sebesar 0%.

**Tabel 14. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Putri**

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	$X \geq 441$	0	0 %	Baik Sekali
2	361- 440	4	36,36%	Baik
3	281- 360	7	63,64%	Sedang
4	201-280	0	0%	Kurang
5	$X \leq 200$	0	0%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>11</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 14 menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis putri SMA N 1 Majenang yang termasuk kategori baik sebesar 36,36% (4 siswa) dan kategori sedang sebesar 63,64% (7 siswa). Tidak ada siswa putri yang memiliki tingkat kategori baik sekali, kurang dan kurang sekali atau masing-masing sebesar 0%.

**Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri (%)**



Gambar 1. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA N 1 Majenang Secara Keseluruhan

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis secara keseluruhan (putra dan putri) SMA N 1 Majenang termasuk kategori baik sekali sebesar 4,76% (1 siswa), kategori baik sebesar 47,62% (10 siswa) dan kategori sedang sebesar 47,62% (10 siswa). Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori kurang dan kurang sekali atau masing-masing sebesar 0%.

### **C. Pembahasan**

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik untuk menyesuaikan diri dengan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan (Ilmi, 2021). Kebugaran jasmani mendukung seseorang untuk dapat beraktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal, salah satu caranya dengan melakukan aktifitas fisik secara teratur (Wijayanti *et al.*,2014. Larasati (2016) menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diukur menggunakan tes A.C.S.P.F.T. (*Asian Committee on Standardization of Physical Fitness Test*). Rangkaian tes A.C.S.P.F.T meliputi tes lari 50 meter untuk mengukur kecepatan, tes lompat jauh tanpa awalan untuk mengukur daya ledak, tes bergantung angkat badan untuk mengukur kekuatan otot lengan, tes hilir mudik 4x10 meter untuk mengukur kelincahan, tes baring duduk untuk mengukur kekuatan otot perut, tes lentuk togok ke muka untuk mengukur kelentukan dan tes lari 1000 meter untuk mengukur daya tahan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis putra SMA N 1 Majenang yang termasuk kategori baik

sekali sebesar 10,00% (1 siswa), kategori baik sebesar 60,00% (6 siswa), kategori sedang 3,00% (3 siswa), kategori kurang dan kurang sekali masing-masing sebesar 0%. Siswa anggota ekstrakurikuler putri memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sebesar 36,36% (4 siswa) dan kategori sedang sebesar 63,64% (7 siswa). Tidak ada siswa putri yang memiliki tingkat kategori baik sekali, kurang dan kurang sekali atau masing-masing sebesar 0%. Tingkat kebugaran jasmani siswa anggota ekstrakurikuler secara keseluruhan (putra dan putri) yang termasuk kategori baik sekali sebesar 4,76% (1 siswa), kategori baik sebesar 47,62% (10 siswa) dan kategori sedang sebesar 47,62% (10 siswa). Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori kurang dan kurang sekali atau masing-masing sebesar 0%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 1 Majenang termasuk kategori baik dengan nilai T rata-rata sebesar 380,04.

Kategorisasi tingkat kebugaran jasmani siswa dilakukan dengan bantuan norma kebugaran jasmani tes A.C.S.P.F.T untuk usia SLTA. Data konversi hasil pengukuran Nilai-T test A.C.S.P.F.T pada masing-masing indikator komponen kebugaran jasmani yang diukur dijumlahkan untuk melihat total nilai T yang diperoleh masing-masing siswa. Nilai T hasil pengukuran indikator kebugaran diperoleh dengan mengubah nilai skor hasil tes A.C.S.P.F.T menggunakan pedoman tabel nilai T pada tes A.C.S.P.F.T. Norma kategorisasi masing-masing indikator tes diperoleh dengan bantuan pedoman kategorisasi jenjang menurut Azwar (2017) dan mengacu pada tabel nilai T pada Tabel 4.

Kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga agar mereka selalu siap melakukan aktivitas di sekolah maupun di luar sekolah tanpa merasa kelelahan. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani siswa, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas untuk menyelesaikan pekerjaannya (Irawan et al., 2019). Kebugaran jasmani pada kegiatan ekstrakurikuler erat sekali hubungannya dengan keefektifan dalam kegiatan latihan rutin dan prestasi siswa yang akan dicapai pada saat mengikuti pertandingan bulutangkis (Wardani et al., 2022). Peningkatan kebugaran jasmani siswa dapat meningkatkan kemampuan akademis (Hastuti, 2008). Berdasarkan pendapat tersebut, seharusnya siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 1 Majenang dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena memiliki tingkat kebugaran yang baik, hal tersebut berbeda dengan hasil temuan yang diperoleh saat melakukan observasi dimana siswa mudah lelah dan kurang bersemangat. Potensi kelelahan lebih dialami pada 47,62% siswa yang memiliki kriteria kebugaran jasmani level sedang.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat mengembangkan keterampilan siswa yang tidak diajarkan dalam kegiatan belajar mengajar di kelas dan meningkat tingkat kebugaran jasmani siswa. Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga dan menghasilkan calon-calon atlet berprestasi (Hastuti, 2008). Ada perbedaan derajat kebugaran antara siswa ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga (Irawan et al., 2019). Subekti (2005) menyatakan bahwa 74% siswa SMA mempunyai minat untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Cabang olahraga yang diminati siswa, meliputi bolavoli,

bolabasket, bulutangkis, sepakbola, panahan, catur dan renang. Bahari et al. (2020) menyatakan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan paksaan orang tua dan tidak sesuai minat memberikan dampak kebosanan dan ketidaktertarikan mengikuti tahapan kegiatan, tidak semangat dan terlihat malas-malasan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sehingga kebugaran jasmaninya tidak akan berkembang melalui kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat diduga bahwa kurangnya semangat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena faktor lain yang tidak diteliti, seperti paksaan orang tua dan pemilihan ekstrakurikuler yang tidak sesuai bakat minat.

Hasil analisis terhadap masing-masing indikator kebugaran jasmani pada tes A.C.S.P.F.T siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 1 Majenang menunjukkan bahwa komponen kebugaran jasmani siswa yang termasuk kategori baik sekali yaitu kecepatan dan kekuatan otot perut. Sedangkan yang termasuk kategori baik yaitu daya ledak dan kelincahan. Tingkat kelentukan termasuk kategori sedang. Daya tahan dan kekuatan otot lengan masing-masing termasuk kategori kurang dan kurang sekali. Daya tahan dan kekuatan otot lengan merupakan salah satu komponen fisik primer yang sangat dibutuhkan untuk mendukung aktivitas fisik khususnya siswa ekstrakurikuler bulutangkis. Kondisi kelelahan dan stamina yang tidak stabil siswa anggota ekstrakurikuler disebabkan karena daya tahan aerobiknya termasuk kategori rendah. Barus (2020) menyatakan bahwa meningkatkan daya tahan aerobik seorang siswa ekstrakurikuler membutuhkan keseimbangan konsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan aktivitas lain yang mendukung. Program latihan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan

otot lengan dan kelentukan sangat dibutuhkan oleh siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis.

Tingkat kebugaran jasmani atlet dipengaruhi beberapa faktor. Sharkley (2011: 80) menyatakan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti keturunan, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan tingkat aktivitas. Irianto (2006: 139) menyatakan bahwa derajat kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga. Berdasarkan pendapat tersebut maka faktor-faktor lain tidak diteliti dan berpotensi mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 1 Majenang yaitu keturunan, intensitas latihan, jenis kelamin, usia, asupan nutrisi, lemak tubuh, dan tingkat aktivitas atau olahraga.

Rofiqy & Jayadi (2021) permainan bulutangkis menuntut untuk melakukan gerakan-gerakan yang kompleks, seperti melompat, mengejar gerakan cepat, memutar tubuh, mengambil langkah panjang untuk menjaga keseimbangan. Atlet melakukan gerakan-gerakan tersebut berulang-ulang dalam durasi pertandingan yang lama sehingga pengalaman pemain kelelahan yang mempengaruhi permainan, seperti pukulan diarahkan, berkurang koordinasi. kekuatan lemah. Oleh karena itu, pemain bulutangkis harus memiliki tingkat kebugaran. Kebugaran jasmani sebagai pondasi kuat untuk mengembangkan keterampilan teknik. Kondisi fisik yang prima diperoleh melalui latihan kondisi fisik yang intensif. Atlet bulutangkis membutuhkan kondisi fisik prima untuk menunjang dalam setiap permainan. Kusuma *et al.*, (2019) menyatakan bahwa komponen fisik yang dibutuhkan dalam

permainan bulutangkis yaitu kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelentukan, dan daya tahan

Prestasi atlet bulutangkis dipengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang baik, tingkat keterampilan atlet, pembinaan atlet dan fasilitas pendukung kegiatan atlet. Cahyo (2019) menyatakan bahwa atlet yang memiliki bakat, keterampilan dan level kebugaran yang baik dan memenuhi standar kondisi fisik ideal berpeluang menjadi juara dalam bidang olahraga yang disukainya. Carlsson *et al.*, (2015) Prestasi optimal atlet dapat dicapai dengan latihan fisik yang baik untuk menjaga kebugaran fisiknya. Proses latihan harus dilakukan secara intensif, direkomendasikan melakukan jenis latihan aerobik. Pembinaan atlet oleh pelatih atau instruktur profesional mempengaruhi perkembangan dan prestasi atlet. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dikatakan kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan keterampilan atlet, meningkatkan performa atlet saat berlatih dan bertanding serta memperbesar peluang untuk berprestasi.

Komponen kebugaran yang diukur dalam penelitian ini yaitu kecepatan, daya ledak, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, kelincahan, kelentukan dan daya tahan. Kecepatan dalam permainan bulutangkis berperan dalam aktivitas gerak berpindah tempat dengan secepat-cepatnya untuk menyerang atau bertahan mengikuti arah datangnya *shuttlecock*. Permainan bulutangkis memerlukan kecepatan dan mobilitas gerakan dikombinasi untuk menutup lapangan, atau untuk menutup *shuttlecock* ke segala arah. Daya ledak dibutuhkan atlet bulutangkis untuk melakukan gerakan *jumping smash*. Kekuatan otot perut merupakan pusat kekuatan dari komponen kekuatan otot-otot yang lain, seperti otot inti yang memiliki fungsi

untuk menopang seluruh gerakan tubuh manusia agar seimbang (Kusuma *et al.*, 2020).

Peranan kekuatan otot perut dalam permainan bulutangkis adalah untuk mendukung gerakan-gerakan atlet selama pertandingan, menjaga keseimbangan atlet dan memberi kekuatan dalam mengayunkan raket. Kekuatan otot lengan dalam permainan bulutangkis berperan dalam memberikan kekuatan pukulan saat melakukan *smash*, *drop shoot*, *lob overhead shoot* dan pukulan lainnya sehingga menghasilkan pukulan *shuttlecock* yang kencang. Kelincahan berperan dalam mendukung atlet untuk bergerak dan bereaksi dengan cepat, tepat, tanpa pernah kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya dan menjangkau setiap sudut lapangan untuk berusaha mengembalikan *shuttlecock* ke daerah permainan lawan selama pertandingan. Kelentukan dalam permainan bulutangkis berperan dalam koordinasi keseimbangan tubuh saat menerima atau mengembalikan *shuttlecock*, mendukung atlet dalam melakukan *shadow* (melangkah) dan memberikan ayunan pukulan raket yang lebih luwes. Daya tahan berperan penting dalam mendukung performa atlet bulutangkis yang stabil dari awal permainan sampai dengan akhir pertandingan, menghindari kelelahan saat melakukan *rally-rally* panjang dan menghindari kelelahan saat durasi pertandingan lama atau terjadi *rubber game*.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 1 Majenang secara keseluruhan (putra dan putri) termasuk kategori baik. Indikator komponen kebugaran jasmani siswa yang termasuk kategori baik sekali yaitu kecepatan dan kekuatan otot perut. Sedangkan yang termasuk kategori baik yaitu daya ledak dan kelincahan. Tingkat kelentukan termasuk kategori sedang. Daya tahan dan kekuatan otot lengan masing-masing termasuk kategori kurang dan kurang sekali.

#### **B. Saran**

Saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa ekstrakurikuler bulutangkis lebih giat lagi untuk melatih kebugaran jasmaninya karena sangat dibutuhkan dan sangat penting bagi tubuh apalagi yang sering beraktifitas, terutama meningkatkan latihan daya tahan aerobik dan kekuatan otot lengan.
2. Bagi Guru Olahraga SMA N 1 Majenang, menyusun program latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik dan kekuatan otot lengan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambahkan responden dan variabelnya, sehingga penelitian ini dapat teridentifikasi lebih luas lagi nantinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alhusain, S. (2007). *Gemar bermain bulutangkis*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Arikunto S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Cahyo, A. N. (2019). Pengembangan Model Permainan Sirkuit Kardio Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Usia 6-9 Tahun. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5 (2), 11–17.
- Carlsson, T., Carlsson, M., Hammarström, D., Rønnestad, B. R., Malm, C. B., & Michail, T. (2015). Optimal VO<sub>2</sub>max to Mass Ratio for Predicting 15 km Performance Among Elite Male Cross-Country Skiers. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 6 (1), 353–360.
- Depdiknas Puskesjasrek. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Depdiknas
- Faidillah K. (2006). *Dasar-Dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Fitness Center FIK UNY Klinik Kebugaran
- Hadziq, K. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yrama Widya
- Herman Subarjah dan Iwan Setiawan. (2003). Korelasi antara kesegaran Jasmani Dan Keterampilan Teknis Terhadap Prestasi Bertanding Pada Atlet Bulutangkis Yuniior di Pelatda Bulutangkis Jawa Barat. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. 2(1). Hlm. 22-30.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi offset.
- \_\_\_\_\_. (1997). *Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan A.C.S.P.F.T*. Jakarta: Dekdibud
- Kusuma, I. J., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Penerapan pendekatan saintifik terhadap pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*, 16(1), 41-54
- Lutan, Rusli. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Moeloeng, Lexy J. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

- Muhajir, dan Jaja. (2011). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 pasal 1 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan.
- Persepsi Siswa Muhammadiyah 1 Bantul Terhadap Ekstrakurikuler Bolavoli. *Skripsi*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta
- Rofiqy, Ajib Nur & Jayadi, Ika. 2021. Survei Tingkat Kondisi Atlet Bulutangkis PB. Optik Nusa Group Lamongan. *Evaluation Athlete Performance*, 4 (3): 18-24
- Sharkley J. Brian. 2011. *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Siswantoyo. (2014). *Panduan identifikasi bakat istimewa olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Subardjah, H. (2000). *Bulutangkis*. Jakarta: Depikbud Direktorat Jendral Kebudayaan dan Menengah.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan UNY. Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Tradita Larasati. (2016). Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet UKM Tenis Lapangan UNY. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Tri Ani Hastuti. 2008. Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5 (1): 45-50
- Tri Subekti. 2005. Minat Siswa SMA Negeri di KabupatenKulonprogo terhadap KegiatanEkstrakurikuler Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Edisi Khusus (2):110-116
- Undang – Undang Nomor 3 Tahn 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Wiarto, G. (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wina Sanjaya. (2009). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Prenada

Yuyun A. W. & Fitria D. A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Sekolah*.  
Yogyakarta: UNY Press.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
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 : 634/UN34.16/PT.01.04/2021  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

17 Juni 2021

Yth. : Kepada Kepala Sekolah SMA N 1 Majenang  
Jl. Raya Pahonjean Kecamatan Majenang, Cigaru, Cibeunying, Cilacap, Kabupaten Cilacap,  
Jawa Tengah 53257

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

Nama : Vickry Ibnu Ananda  
NIM : 17601241077  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKULIKULER  
BULUTANGKIS SMA NEGERI 1 MAJENANG  
Waktu Penelitian : 21 Juni - 12 Juli 2021

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,  
  
Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

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

## Lampiran 2. Surat Keterangan Bukti Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1  
MAJENANG**

Jl. Raya Pahonjean Kotak Pos 07 Telp. (0280) 621212 ; 621436 Majenang – Cilacap  
Website : [www.sman1majenang.sch.id](http://www.sman1majenang.sch.id) Email : [ictsman1majenang@gmail.com](mailto:ictsman1majenang@gmail.com)

Kode Pos : 53257

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 423.6 / 524 / 2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Majenang menerangkan bahwa :

Nama : **VICKRY IBNU ANANDA**  
NIM : 17601241077  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) S1  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)

Benar - benar telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Majenang dalam rangka pengambilan data untuk menyelesaikan Skripsi berjudul :

***"Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstra kurikuler bulu tangkis SMA Negeri 1 Majenang"***.

Adapun waktu penelitian dari tanggal **21 Juni 2021 sampai dengan 12 Juli 2021**.

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

Majenang, 25 Agustus 2021

Kepala Sekolah,



**Drs. AKHMAD BASIR**

NIP. 196904021998021001

Tembusan disampaikan kepada :

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip

### Lampiran 3. Data Hasil Penelitian

**Tabel Data Hasil Pengukuran Indikator Test A.C.S.P.F.T**

No	Nama	L/P	Lari 50 Meter ( detik )	Lompat Jauh tanpa awalan ( cm )	Bergantung angkat badan (kali)	Hilir 4 x 10 M ( detik )	Baring duduk ( kali )	Lentuk Togok kemuka (cm)	Lari 1000 m ( menit: detik )
Testee Putra (TPa)									
1	TPa 1	L	6,5	240	6	9,9	27	13	5:36
2	TPa 2	L	6,2	236	6	10,4	26	16	5:32
3	TPa 3	L	6,9	221	3	10,5	24	15	5:41
4	TPa 4	L	6,10	257	8	9,3	31	20	5:18
5	TPa 5	L	6,7	236	4	10,5	25	17	5:31
6	TPa 6	L	6,6	243	4	10,6	27	14	5:46
7	TPa 7	L	6,7	230	3	11,7	24	11	5:54
8	TPa 8	L	6,9	258	2	11,4	20	20	5:49
9	TPa 9	L	6,7	243	4	12,0	25	11	5:46
10	TPa 10	L	6,4	247	6	10,4	26	16	5:30
Testee Putri (TPi)									
11	TPi 1	P	7,1	211	4	9,4	22	7	6:13
12	TPi 2	P	7,6	239	3	12,0	23	12	6:09
13	TPi 3	P	7,2	235	4	11,9	22	13	5:59
14	TPi 4	P	6,3	239	4	10,5	27	15	5:23
15	TPi 5	P	7,0	231	4	11,3	25	7	5:58
16	TPi 6	P	6,8	229	4	11,2	22	21	6:01
17	TPi 7	P	6,1	261	3	10,3	25	24	5:36
18	TPi 8	P	7,1	229	1	11,7	21	17	6:31
19	TPi 9	P	6,7	236	1	11,0	17	22	6:17
20	TPi 10	P	6,8	234	2	10,9	21	20	6:03
21	TPi 11	P	7,0	223	2	10	22	15	6:22

## Lampiran 4. Analisis Data Hasil Penelitian

Tabel 1. Analisis Data Hasil Penelitian

No	Nama	T1	N T1	T2	N T2	T3	N T3	T4	N T4	T5	N T5	T6	N T6	T7	N T7	Nilai T total	Kategori
1	TPa 1	6,5	74	240	62	6	40	9,9	75	27	75	13	52	5:36	40	418	Baik
2	TPa 2	6,2	79	236	60	6	40	10,4	67	26	72	16	57	5:32	41	416	Baik
3	TPa 3	6,9	69	221	54	3	25	10,5	65	24	68	15	55	5:41	39	375	Baik
4	TPa 4	6,1	82	257	69	8	50	9,3	85	31	82	20	64	5:18	44	476	Baik Sekali
5	TPa 5	6,7	72	236	60	4	34	10,5	65	25	70	17	59	5:31	41	401	Baik
6	TPa 6	6,6	73	243	63	4	34	10,6	64	27	75	14	54	5:46	38	401	Baik
7	TPa 7	6,7	72	230	58	3	25	11,7	62	24	68	11	49	5:54	36	370	Sedang
8	TPa 8	6,9	69	258	69	2	19	11,4	50	20	58	20	64	5:49	37	366	Sedang
9	TPa 9	6,7	72	243	63	4	34	12	40	25	70	11	49	5:46	38	366	Sedang
10	TPa 10	6,4	76	247	64	6	40	10,4	67	26	72	16	57	5:30	41	417	Baik
11	TPi 1	7,1	66	211	50	4	34	9,4	50	22	62	7	42	6:13	32	336	Sedang
12	TPi 2	7,6	59	239	61	3	25	12	40	23	65	12	50	6:09	33	333	Sedang
13	TPi 3	7,2	65	235	60	4	30	11,9	42	22	62	13	52	5:59	35	346	Sedang
14	TPi 4	6,3	77	239	61	4	34	10,5	65	27	75	15	55	5:23	42	409	Baik
15	TPi 5	7	67	231	58	4	30	11,3	52	25	70	7	42	5:58	35	354	Sedang
16	TPi 6	6,8	70	229	57	4	30	11,2	54	22	62	21	65	6:01	35	373	Baik
17	TPi 7	6,1	80	261	70	3	25	10,3	68	25	70	24	72	5:36	40	425	Baik
18	TPi 8	7,1	66	229	57	1	15	11,7	45	21	60	17	59	6:31	28	330	Sedang
19	TPi 9	6,7	72	236	60	1	15	11	57	17	55	22	67	6:17	31	357	Sedang
20	TPi 10	6,8	70	234	59	2	19	10,9	58	21	60	20	64	6:03	34	364	Baik
21	TPi 11	7	67	223	55	2	19	10	60	22	62	15	55	6:22	30	348	Sedang
<b>Jumlah Total</b>																<b>7981</b>	<b>Nilai Mean sebesar 380,04 maka termasuk kategori Baik</b>
<b>Mean</b>																<b>380,04</b>	
<b>Median</b>																<b>370</b>	
<b>Mode</b>																<b>401</b>	
<b>Standar deviation</b>																<b>37,36</b>	
<b>Range</b>																<b>146</b>	
<b>Minimum</b>																<b>330</b>	
<b>Maksimum</b>																<b>476</b>	

**Keterangan:**

- T1 : hasil lari 50 meter (detik)
- T2 : hasil lompat jauh tanpa awalan (cm)
- T3 : hasil bergantung angkat badan (kali)
- T4 : hasil hiliar 4 x 10 m (detik)
- T5 : hasil baring duduk (kali)
- T6 : hasil lentuk togok kemuka (cm)
- T7 : hasil lari 1000 m (menit dan detik)

- N T1: nilai T lari 50 meter
- N T2: nilai T lompat jauh tanpa awalan
- N T3: nilai T bergantung angkat badan
- N T4: nilai T hiliar 4 x 10 m
- N T5: nilai baring duduk
- N T6: nilai lentuk togok kemuka
- N T7: nilai lari 1000 m

Tabel 2. Hasil Uji Normalitass Data Nilai T Test A.C.S.P.F.T (1980:34) Dengan SPSS

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

Indikator Tes		Lari 50 meter	Lompat jauh tanpa awalan	Bergantung angkat badan	Hilir 4x10 m	Baring duduk	Lentuk togok kemuka	Lari 1000 m
N		21	21	21	21	21	21	21
<i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i>	<i>Mean</i>	71,2857	60,4762	29,3810	58,6190	67,2857	56,3333	36,6667
	<i>Std. Deviation</i>	5,54205	4,92564	9,17865	11,68108	6,82014	7,85069	4,31663
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	,115	,124	,121	,116	,162	,121	,113
	<i>Positive</i>	,115	,124	,117	,116	,162	,091	,079
	<i>Negative</i>	-,081	-,101	-,121	-,106	-,131	-,121	-,113
<i>Test Statistic</i>		,115	,124	,121	,116	,162	,121	,113
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,157 <sup>c</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Tabel 3. Kategorisasi Siswa Berdasarkan Hasil Analisis

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Baik Sekali	1	5 %
Baik	8	38 %
Sedang	12	57 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	0	0 %
<b>Jumlah</b>	<b>21</b>	<b>100 %</b>

**Hasil analisis:**

Berdasarkan Tabel 2 menyatakan bahwa data nilai T berdistribusi normal kaena nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* > 0,05. Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata hasil pengukuran tes A.C.S.P.F.T sebesar 380,04 maka secara umum siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 1 Majenang memiliki rata-rata tingkat kebugaran jasmani termasuk kategori Baik. Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 1 Majenang lebih dominan termasuk kategori sedang dengan persentase sebesar 57,14%.

## Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian



Dokumentasi 1. Sampel Penelitian



Dokumentasi 2. Tes Kecepatan lari cepat 50 meter



Dokumentasi 3. Tes Daya Ledak (Lompat jauh tanpa awalan)



Dokumentasi 4. Tes Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)



Dokumentasi 5. Tes Kekuatan Otot Lengan (*Pull Up*)



Dokumentasi 6. Tes Kelincahan (Lari Bolak Balik)



Dokumentasi 7. Tes Kelentukan (*sit and reach*)



Dokumentasi 8. Tes Daya Tahan (Lari 1000 meter)