

PROFIL KEBUGARAN JASMANI PEMAIN BULU TANGKIS

PB ALFATH BANTUL

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Oleh:

RENA DIAN PUSPITA

NIM 17603144024

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

LEMBAR PERSETUJUAN

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI PEMAIN BULU TANGKIS TAHUN PB
ALFATH BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**RENA DIAN PUSPITA
NIM 17603144024**

Telah disetujui untuk Dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal:



Koordinator Program Studi

Dr. Sigit Nugroho, M.Or.
NIP. 198009242006041001

Dosen Pembimbing

Dr. Dwi Kurnianto Pambudi, S.Or., M.Or
NIP. 199107272023211026

LEMBAR PENGESAHAN

PROFIL KEBUGARAN JASMANI PEMAIN BULU TANGKIS

PB ALFATH BANTUL

RENA DIAN PUSPITA

NIM 17603144024

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji skripsi
Fakultas Ilmu keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 1 April 2024

Tim Penguji

Dr. Duwi Kurnianto Pambudi, S.Or., M.Or.
(Ketua/Penguji)

3-4-2024

Dr. Sumarjo, M.Kes.
(Sekertaris/Penguji)

3-4-2024

Dr. Sigit Nugroho, M.Or.
(Penguji Utama)

3-4-2024

Yogyakarta, 3 April 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP. 198306262008121002

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

nama : Rena Dian Puspita

NIM : 17603144024

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Judul TAS : Profil Kebugaran Jasmani Pemain Bulu tangkis di PB Alfath Bantul

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

Yogyakarta, Maret2024
Yang menyatakan,



Rena dian puspita
NIM. 17603144024

MOTTO

Manusia yang bugar dan sehat berhak sukses tanpa melihat latar belakang mereka.

Pikiran dan jiwa yang sehat dapat mengubah ilusi menjadi nyata.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya yang sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis Ibu dan Bapak yang dengan sabar selalu memberi dukungan doa yang tulus dan ikhlas selama menyelesaikan skripsi ini.
2. Kakak penulis yang selalu memberi dukungan dan bantuan dalam bentuk apapun sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya hingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Profil Kebugaran Jasmani Pemain Bulu Tangkis Tahun PB Alfath Bantul” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Olahraga.

Terselesaikan tugas akhir skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran sebagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulisan mengucapkan terimah kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) UNY yang telah memberikan persetujuan atas penulisan tugas akhir skripsi ini.
2. Dr. Sigit Nugroho, M.Or. selaku Koordinator Program Studi (Prodi) S1 Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. Duwi Kurniatio Pambudi, S.Or.,M.Or selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan.
4. Irfan Agus Kurniawan, S.Pd. selaku manajer PB Alfath Bantul yang telah memberikan arahan dan ijin untuk pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan tugas akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Maret 2024

Rena Dian Puspita
NIM 17603144024

PROFIL KEBUGARAN JASMANI PEMAIN BULU TANGKIS PB ALFATH BANTUL

Rena Dian Puspita
NIM 17603144024

ABSTRAK

Latar belakang masalah yang diteliti adalah kebugaran jasmani pada kelompok pemain bulu tangkis di PB Alfath Kab. Bantul usia 16-19 tahun. Pengukuran dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu lari 60m, *sit up*, *pull up*, *vertical jump* dan lari 1200m putra dan 1000m putri.

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Tempat penelitian di PB Alfath Bantul, pada Februari 2024 di Samparan, Rt 03, Caturharjo, Pandak, Bantul. Populasi adalah keseluruhan dengan rumus *purposive sampling* dengan kriteria memiliki id PB Alfath, sudah menjadi anggota selama dua tahun. Sample yang di ambil sejumlah 15 orang pemain. Analisis data dalam penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani pemain bulu tangkis PB Alfath tim putra di Kabupaten Bantul, lari 60m sejumlah 8 orang mendapat (100%) kategori baik, gantung siku putra 3 orang dalam kategori baik atau sebesar (37.5%) dan 5 orang ketegori sedang atau sebesar (62.5%), duduk baring putra sebanyak 8 orang dalam kategori baik sekali atau (100%), loncat tegak putra sejumlah 7 orang kategori baik sekali atau (87.5%), dan sebanyak 1 orang kategori sedang (12.5%). Lari 1200 putra sebanyak 1 orang kategori sedang sekitar (12.5%) dan sebanyak 7 orang kategori kurang (87.5%). *Pull up* putri kategori sedang sebesar (87.5%), kategori kurang (14.2%), *sit up* putri sebanyak 7 orang dalam ketogori baik sekali (100%), *vertical jump* putri sebanyak 5 orang kategori baik atau (71.5%), sebanyak 1 kategori sedang orang atau (14.3%) dan sebanyak 1 orang kategori kurang atau (14.3%), Lari 1000 putri sebanyak 7 orang kategori sedang (100%), Dari hasil keseluruhan tes kebugaran jasmani putra dalam kategori baik kategori baik 7 orang 87.5% dan yang masuk kategori sedang sebanyak 1 orang 12.5%. Pemain tim putri yang masuk dalam kategori baik 5 orang 71.5% dan yang masuk kategori sedang sebanyak 2 orang 28.5%. Maka dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani pemain bulu tangkis PB Alfath di Kabupaten Bantul termasuk dalam kategori baik.

Kata kunci: kebugaran jasmani, bulu tangkis, PB Alfath Bantul

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II.....	5
KAJIAN PUSTAKA.....	5
A. Deskripsi Teori.....	5
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka Pikir.....	32
BAB III.....	34
METODE PENELITIAN.....	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sempel Penelitian.....	34
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
E. Teknik Instrumen Pengumpulan Data.....	36
F. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV.....	39
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Deskripsi Data dan Hasil Penelitian.....	39
B. Hasil penelitian.....	39
C. Pembahasan.....	52
D. Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB V.....	56
KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	56
C. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58

Surat ijin penelitian	61
Daftar Data Penelitian	63
Daftar Gambar.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Derajat Validitas dan Reliabilitas TKJI.....	29
Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 16-19 tahun putra	30
Tabel 3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 16-19 tahun putri	30
Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Putra Putri	30
Tabel 5. Hasil Tes Lari 60 meter Putra.	39
Tabel 6. Hasil Tes Lari 60 meter Putri.....	40
Tabel 7. Gantung Angkat Tubuh Dan Gantung Siku Putra	41
Tabel 8. Gantung Angkat Tubuh Dan Gantung Siku Putri.....	42
Tabel 9. <i>Sit Up</i> Putra	43
Tabel 10. <i>Sit Up</i> Putri.....	44
Tabel 11. <i>Vertical Jump</i> Putra.....	45
Tabel 12. <i>Vertical Jump</i> Putri	46
Tabel 13. lari 1200m putra	47
Tabel 14. 1000m Putri.....	48
Tabel 15. Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani pemain Bulu tangkis Putra PB Alfath Kabupaten Bantul.....	49
Tabel 16. Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani pemain Bulu tangkis Putri PB alfath Kabupaten Bantul.....	50
Tabel 17. Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bulu tangkis Putri PB Alfath Kabupaten Bantul.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. (<i>strength</i>) Kekuatan	10
Gambar 2. (<i>endurance</i>) Daya tahan	10
Gambar 3. (<i>muscular power</i>) Daya otot	11
Gambar 4. Kecepatan (<i>speed</i>)	11
Gambar 5. Kelentukan (<i>flexibility</i>).....	12
Gambar 6. (<i>agility</i>) Kelincahan	12
Gambar 7. (<i>accuracy</i>) Ketepatan.....	13
Gambar 8. (<i>reaction</i>) Reaksi	14
Gambar 9. (<i>balance</i>) Keseimbangan	14
Gambar 10. (<i>coordination</i>) Koordinasi	15
Gambar 11. melakukan <i>service</i>	19
Gambar 12. Ukuran Lapangan Bulu tangkis	20
Gambar 13. Teknik Dasar Permainan Bulu tangkis.....	21
Gambar 14. <i>Forehand Grip</i>	22
Gambar 15. <i>Backhand Grip</i>	23
Gambar 16. Memegang Kombinasi/Campuran	23
Gambar 17. Pukulan <i>Service</i>	24
Gambar 18. Pukulan <i>Lob</i>	25
Gambar 19. Pukulan <i>Dropshot</i>	25
Gambar 20. Pukulan <i>Smash</i>	26
Gambar 21. Pukulan <i>Drive</i>	26
Gambar 22. Permainan Net (<i>netting</i>).....	27
Gambar 23. Grafik Hasil Tes Lari 60 meter Putra	40
Gambar 24. Hasil Tes Lari 60 meter Putri	41
Gambar 25. Gantung Angkat Tubuh Dan Gantung Siku Putra	42
Gambar 26. Gantung Angkat Tubuh Dan Gantung Siku Putri.....	43
Gambar 27. grafik <i>sit up</i> putra	44
Gambar 28. Grafik <i>sit up</i> Putri	45
Gambar 29. Grafik <i>Vertical Jump</i> Putri.....	46
Gambar 30. Grafik <i>Vertical Jump</i> Putri.....	47
Gambar 31. lari 1200m putra	48
Gambar 32. grafik 1000m Putri.....	49
Gambar 33. Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani pemain Bulu tangkis PB Alfath Kabupaten Bantul.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Surat Ijin Penelitian	61
LAMPIRAN 2 Daftar Data Penelitian	63
LAMPIRAN 3 Daftar Gambar	64

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan yang sering dilakukan sehari-hari dengan kegiatan olahraga diharapkan keadaan tubuh menjadi lebih bugar (Prativi, G. O , Soegiyanto, 2013). Sering melakukan kegiatan olahraga maka aktivitas yang dilakukan sehari-hari akan terasa lebih ringan saat melakukannya. Salah satu olahraga yang cukup digemari banyak orang adalah bulu tangkis, dikarenakan olahraga yang sederhana dan bermasyarakat. Bulu tangkis merupakan olahraga yang memukul *shuttlecock* guna mematikan lawan (Firmansyah, 2013). Bulu tangkis setiap individu memiliki ketangkasan yang berbeda untuk memainkan olahraga (Aryanti et al., 2018). Bulu tangkis salah satu olahraga yang banyak digemari oleh sebagian besar masyarakat yang mengenal olahraga tersebut. Bulu tangkis di zaman modern sekarang tidak hanya sebagai olahraga individual saja melainkan menjadi olahraga prestasi, olahraga Pendidikan, dan olahraga Masyarakat (Nando & Wulandari, 2018). Bulu tangkis berkembang dari dimensi masa lalu ke masa kini, dan akan terus berkembang sebagai sebuah fenomena yang menarik bagi masyarakat khususnya untuk kepentingan Kesehatan dan kebugaran (Junanda et al., 2016). Olahraga bulu tangkis sebagai pemenuhan kebutuhan rekreasi, peningkatan prestasi sekaligus pemenuhan ekonomi bagi pelaksana *event* olahraga. Bulu tangkis bisa menjadi opsi berolahraga bagi masyarakat untuk menjaga kebugaran jasmani (Hasibuan & Simamora, 2018).

Semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang maka akan semakin mudah melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karenanya pemain melakukan perlombaan dibutuhkan kekuatan, kelincahan, dan daya tahan otot yang besar tentunya memiliki kebugaran jasmani yang baik (Hinda Zhannisa et al., 2018). Komponen fisik pada TKJI Tes Kebugaran Jasmani Indonesia diantaranya adalah komponen fisik, kelincahan, kecepatan, kebugaran.

Latar belakang permasalahan yang diteliti oleh peneliti adalah komponen kebugaran jasmani pada kelompok pemain bulu tangkis di PB Alfath Bantul usia 16-19 tahun. Berdasarkan wawancara dengan pelatih bulu tangkis PB alfath Kabupaten Bantul banyak pemain yang masih kurang sadar terhadap kesehatan dan kebugaran, misalkan begadang, pola makan tidak teratur, dan konsumsi makanan sehari-hari yang kurang baik, serta kurangnya pengetahuan dari pemain sendiri. Kurangnya tingkat kebugaran jasmani pemain tersebut terkadang membuat pelatih mengkhawatirkan kondisi fisik pemain ketika akan mengikuti perlombaan. Kebugaran jasmani umumnya digunakan para pelatih untuk mengukur fisik para pemain. Hal tersebut dimaksudkan agar pelatih bisa melatih kondisi fisik pemain saat mengikuti kejuaraan. Pelatih menginginkan para pemain memiliki performa dan kebugaran yang baik dalam kejuaraan yang mereka ikuti. Menurut penjelasan pelatihan bulu tangkis tersebut, seharusnya pada usia 16-19 tahun merupakan tingkatan usia yang paling tinggi di TKJI (Sulistiono, 2014). Anak laki-laki pada usia 16-19 tahun biasanya keadaan fisik mereka cukup dan anak perempuan. Posisi tubuh para pemain akan menjadi baik karena sudah mampu menggunakan energi dengan baik dan mampu

membangun kemampuan dengan semangat yang mengagumkan. Akan tetapi kurangnya pengetahuan mengenai tingkat kebugaran jasmani yang baik menyebabkan beberapa pemain kurang menjaga kebugaran jasmani mereka. Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti berkeinginan membuat penelitian dengan judul “Profil Kebugaran Jasmani Pemain Bulu tangkis di PB Alfath Bantul”

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang diatas dapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pelatih mengeluhkan kurangnya Kebugaran Jasmani saat melakukan pertandingan berlangsung
2. Menurunnya peforma dan kualitas fisik pemain saat melakukan pertandingan

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang disebutkan diatas perlu adanya batasan-batasan masalah, supaya penelitian ini tidak menjadi luas maka peneliti akan meneliti tingkat kebugaran jasmani pemain bulu tangkis kelompok usia 16-19 tahun di PB Alfath Bantul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada bagian latar belakang masalah, dapat diuraikan rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana profil kebugaran jasmani pemain bulu tangkis di PB Alfath Bantul?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan diatas, tujuan dari penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani dan presentase kebugaran jasmani pada pemain bulu tangkis di PB Alfath Bantul

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis maupun secara praktis, adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsih pemikiran dan pengetahuan baru bagi dunia ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia olahraga untuk meningkatkan proses pelatihan para pemain.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Pelatih Hasil penelitian diharapkan mampu menjadi tambahan bahan refrensi dalam melatih para pemain supaya pemain dimasa depan memiliki Kesehatan dan kebugaran yang lebih baik.
 - b. Bagi pembaca, menambah wawasan baru tentang keilmuan Kesehatan, kebugaran, dan keterampilan dalam bidang olahraga khususnya cabang olahraga bulu tangkis.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani seseorang dalam melakukan sebuah pekerjaan dan masih mempunyai sisa tenaga untuk menyelesaikan pekerjaan lainnya secara optimal dan efisien (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Sebenarnya kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani senyawa dengan hidup manusia (Rismayanthi, 2012). Kebugaran jasmani merupakan derajat paling tinggi untuk sehat yang sesuai dengan tugas tuntutan jasmani seseorang (Nurchahyo et al., 2023). Parameter kebugaran jasmani yang dapat dipergunakan sebagai petunjuk derajat kebugaran jasmani adalah kompleks dikarenakan kesegaran jasmani mengandung berbagai banyak unsur. Kebugaran jasmani ialah kemampuan siswa untuk melakukan tugas yang memerlukan kerja muscular tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga seseorang mampu menjalankan tugas lainnya, sehingga setiap orang perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya (Ahmad, 2016:14). Mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh orang untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang serta untuk keperluan mendadak, (Nugroho, 2009: 5).

Kebugaran jasmani ialah suatu kondisi yang lebih menunjukkan kepada kemampuan seseorang untuk memperagakan suatu ketrampilan gerak (motor

fitness) dengan hasil yang memuaskan (Mahfud et al., 2020). Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh. Kebugaran jasmani memberi kesanggupan kepada Seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan mendadak. (Saputra, 2015:59) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari serta masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu senggang, keadaan darurat yang tidak terduga tanpa mengalami kelelahan dan menghindarkan diri dari penyakit dan dapat menikmati hidup. Kebugaran jasmani ialah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi kerja darurat (Gunarsa & Wibowo, 2021). Kebugaran jasmani atau *physical fitness* adalah kesanggupan atau kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang berlebihan dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Rohmah & Muhammad, 2021).

Seseorang dikatakan memiliki status kebugaran jasmani yang baik apabila orang tersebut memenuhi derajat kebugaran yang baik menurut para meter tertentu. Pada dasarnya manusia memerlukan kebugaran total (*total fitness*).

Total fitness mencakup multidimensi, diantaranya mencakup kebugaran intelektual, sosial, spiritual dan komponen kebugaran fisik (Suryadi

& Rubiyatno, 2022). Ciri-ciri orang yang bugar secara intelektual antara lain adalah:

- a. Cerdas dalam berpikir.
- b. Cepat dalam memecahkan suatu masalah.
- c. Memiliki ide atau gagasan yang cemerlang.
- d. Memiliki karya-karya untuk orang lain.

Bugar secara sosial dapat dicirikan sebagai berikut:

- a. Suka menolong sesama.
- b. Suka membantu orang yang sedang kesusahan, baik moral atau material.
- c. Mau membagi rezeki pada orang lain yang membutuhkan.
- d. Mau bergotong royong.

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengisi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif (Fikri, 2017).

Sementara itu orang yang bugar secara spiritual biasanya ditandai oleh kedekatan seseorang terhadap sang pencipta.

Perilaku ini biasanya ditandai dengan:

- a. Menjalankan perintah agama yang dianutnya dan menjauhi larangan-larangannya.
- b. Mempunyai semangat dalam bekerja, disiplin dan tanggung jawab.

Sedangkan kebugaran fisik dapat ditunjukkan oleh keadaan fisik yang optimal sesuai dengan tuntutan pekerjaannya, dan terhindar dari masalah kesehatan, seperti:

- a. Terhindar dari kolesterol tinggi
- b. Terhindar dari tekanan darah tinggi
- c. Terhindar dari gula darah tinggi
- d. Memiliki kapasitas organ tubuh yang optimal

Kebugaran jasmani secara umum sering diartikan sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan sebuah tugas dengan derajat intensitas moderat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan hingga kemudian ia masih mampu menjalankan tugas berikutnya (Herpandika, 2018).

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan kebugaran jasmani adalah keadan fisik dan psikis seseorang dalam melakukan berbagai jenis-jenis kegiatan yang membutuhkan tenaga besar atau tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lainnya. Keadaan fisik yang baik dapat ditingkatkan dengan olahraga sedangkan masalah kesehatan dapat dihindari dengan membiasakan hidup sehat, pola makan sehat, menjaga lingkungan selalu bersih, melakukan usaha-usaha pencegahan terhadap terjangkitnya penyakit, mengatur pola makan dan selalu melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

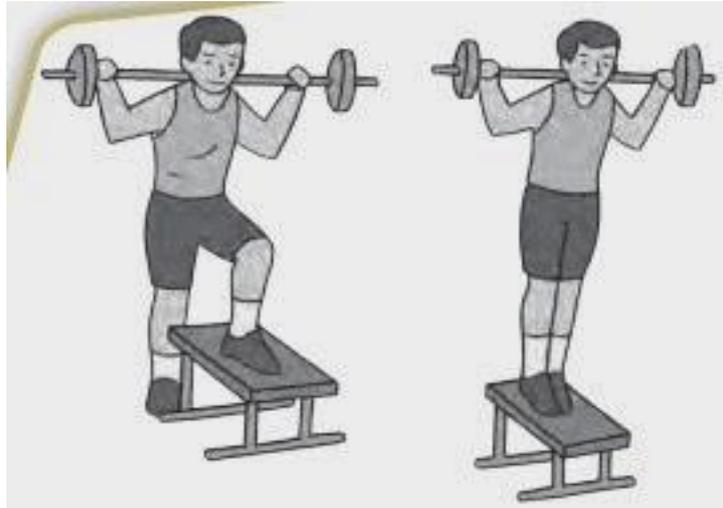
Didefinisikan dengan menunjukan komponen-komponennya. Diantara ahli masih terdapat perbedaan pendapat, tetapi umumnya sebagian besar dari

komponen-komponen berikut dinyatakan sebagai komponen kesegaran dan kebugaran jasmani. Komponen-komponen yang dimaksud adalah :

- a. Kesehatan yang baik
- b. Kekuatan
- c. Kelincahan
- d. Ketahanan – muskular
- e. Kecepatan
- f. Keseimbangan
- g. Kelentukan
- h. Koordinasi
- i. Ketahanan kardiorespiratori
- j. Berat badan yang sesuai
- k. Kemampuan motorik umum

Ketangkasan *neuromuscular* menyebutkan ada 10 komponen kebugaran jasmani (Zainul, 2018). Berikut 10 komponen-komponen kebugaran :

- a. Kekuatan (*strength*) Kekuatan adalah komponen kebugaran jasmani seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk beban sewaktu bekerja.



Gambar 1. (*strength*) Kekuatan
Sumber: Membangun-Kekuatan-Tubuh-Atas

- b. Daya Tahan (*endurance*) Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan sebuah beban tertentu.



Gambar 2. (*endurance*) Daya tahan
Sumber: pembinaan-daya-tahan-otot

- c. Daya Otot (*muscular power*) Daya otot adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.



Gambar 3. (*muscular power*) Daya otot

Sumber: vector/sport-muscular-athlete

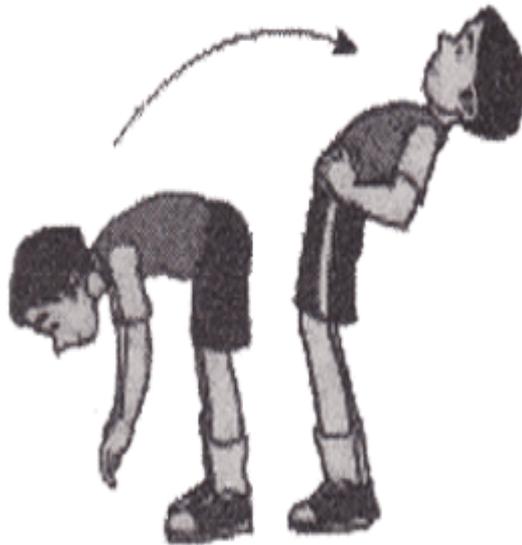
- d. Kecepatan (*speed*) Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang bersinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.



Gambar 4. Kecepatan (*speed*)

Sumber: <https://id.wikihow.com/Mengukur-Kecepatan>

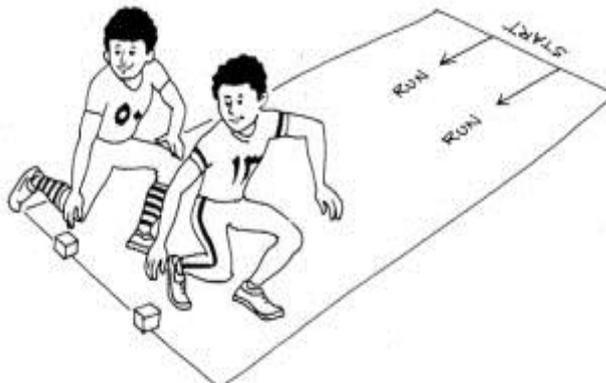
- e. Kelentukan (*flexibility*) Kelentukan adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dalam pengukuran tubuh yang luas. Hal ini sangat mudah ditandai dengan fleksibilitas pada persendian di seluruh tubuh.



Gambar 5. Kelentukan (*flexibility*)

Sumber: <https://www.jatikom.com/pengertian-kebugaran-jasmani/>

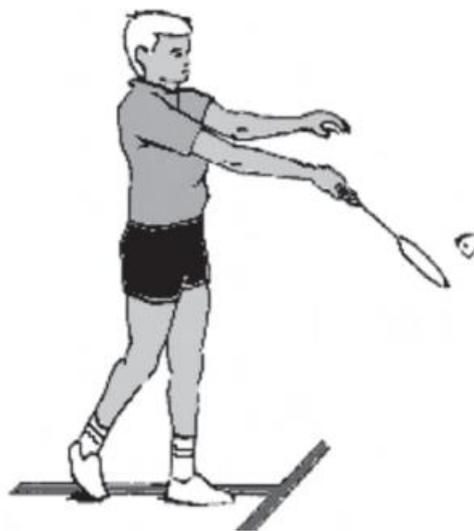
- f. Kelincahan (*agility*) Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah arah dengan cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain.



Gambar 6. (*agility*) Kelincahan

Sumber: latihan-kelincahan-melatih-kelincahan-agility

g. Ketepatan (*accuracy*) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu aspek langsung yang dikenal dengan salah satu bagian tubuh.



Gambar 7. (*accuracy*) Ketepatan
Sumber: [https://www.pojokilmu.com/bulu tangkis/](https://www.pojokilmu.com/bulu%20tangkis/)

- h. Reaksi (*reaction*) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk secepat mungkin bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf, atau feeling dan lainnya.



Gambar 8. (*reaction*) Reaksi

Sumber: <https://id.wikihow/Meningkatkan-Kecepatan-Reaksi>

- i. Keseimbangan (*balance*) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam bermacam-macam gerak.



Gambar 9. (*balance*) Keseimbangan

Sumber: <https://biologi /2017/08/bentuk-bentuk-latihan-keseimbangan>

- j. Koordinasi (*coordination*) Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.



Gambar 10. (*coordination*) Koordinasi
Sumber: permainan-bulu-tangkis-materi-pelajaran-smp-mts-kelas

Stafford dan Ducan menyatakan bahwa Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen :

- a. Kekuatan.
- b. Tenaga.
- c. Kecepatan.
- d. Ketangkasan.
- e. Ketahanan untuk melakukan suatu tugas atau kerja.
- f. Semangat/ kemauan yang tinggi yang nampak dari rasa tanggung jawab untuk terus bertugas sampai tugas terselesaikan.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut (Paryanto, 2012) adalah sebagai berikut :

1) Umur

Kesegaran 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 separuhnya.

2) Jenis kelamin

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

3) Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas, jantung, paru, poster tubuh, obesitas, hemoglobin, sel darah dan serat otot.

4) Makanan

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat, berimbang, cukup energi dan nutrisi.

4. Manfaat kebugaran jasmani

Kondisi kebugaran jasmani yang baik sangat berpengaruh dan memberi kontribusi yang berarti bagi aktifitas kehidupan manusia (Sari, 2020). Kebugaran jasmani sendiri itu memiliki makna yang luas, sehingga memiliki manfaat yang luas pula. Beberapa manfaat kebugaran jasmani antara lain :

A. Kemaslahatan Kehidupan Aktif yang teratur membawa banyak kemaslahatan sebagai berikut :

- a. Membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti juga halnya tulang dan sendi yang lebih kuat atau kokoh.
- b. Meningkatkan daya tahan aerobik.
- c. Meningkatkan fleksibilitas.
- d. Membakar kalori sambil mempertahankan kerampingan masa otot yang menyebabkan berat badan terkontrol.
- e. Mengurangi *stress*.
- f. Meningkatkan kesan sejahtera paripurna (hidup tenteram).

Latihan yang teratur dapat mencegah :

- a. Kematian dini pada umumnya.
- b. Kematian karna penyakit jantung.
- c. Tekanan darah tinggi.
- d. Kanker usus.
- e. Derajat kolesterol tinggi.

1. Hakikat Bulu Tangkis

Pengertian Bulu tangkis merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua orang, empat orang, atau enam orang yang saling berlawanan dengan

menggunakan raket, net dan *shuttle* kok sebagai peralatannya (Hamid & Aminuddin, 2019).

Tempat permainan bulu tangkis dapat di dalam maupun di luar lapangan, dengan lapangan dibatasi garis-garis tepi dengan ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan bulu tangkis dibagi menjadi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang tergantung di tiang yang ditanam di tepi kiri dan kanan lapangan. Alat yang digunakan adalah raket sebagai pemukul dan kok (*shuttlecock*) sebagai bola yang dipukul kesana kemari (Farisi, 2018). Permainan dimulai dengan cara melakukan service, yaitu memukul kok dari petak *service* kanan ke petak *service* kanan lawan, sehingga menyilang. Permainan olahraga bulu tangkis sangat potensial berkembang pada usia sekolah dasar, usia remaja awal, remaja akhir, dan dewasa, sampai lanjut usia. Untuk para pelajar olahraga tersebut memberikan manfaat sangat banyak bagi pertumbuhan dan perkembangan tantangan emosional (saat aktivitas menegangkan) dan memupuk jiwa sosial seseorang (melayani mitra bermain dengan mengambil bola yang jatuh) (Juang, 2015).



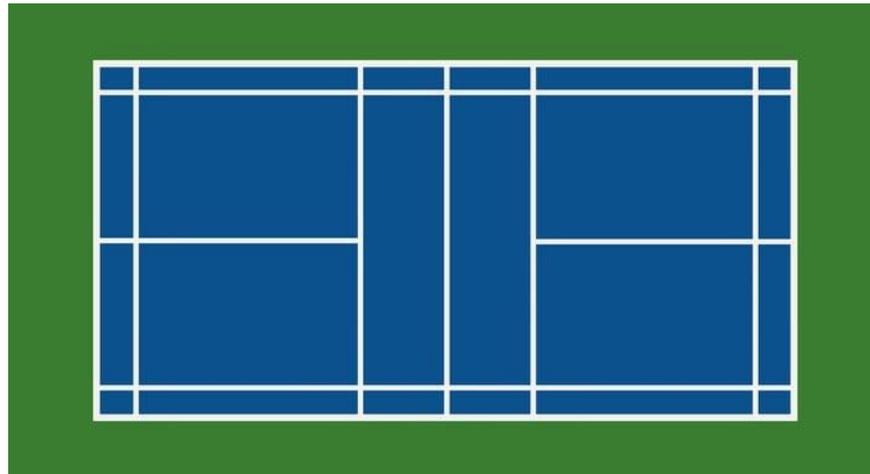
Gambar 11. melakukan *service*

Sumber: permainan-bulu-tangkis-materi-pelajaran-smp-mts-kelas-7

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat diketahui bahwa bulu tangkis ialah cabang olahraga kelompok permainan. Bulu tangkis dapat di mainkan di dalam maupun di luar lapangan, dengan lapangan yang dibatasi gari-garis tepi dengan ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan bulu tagkis dibagi menjadi dua sama besar dan dipisahkan oleh jaring/net yang tergantung di tiang yang ditanam di tepi lapangan. Alat yang digunakan adalah raket sebagai pemukul dan kok (*shuttlecock*) sebagai bola yang dipukul. Permainan dimulai dengan cara melakukan *service*, yaitu memukul kok dari petak *service* kanan ke petak *service* kanan lawan, sehingga jalanya kok menyilang.

2. Ukuran Lapangan Bulu tangkis

Lapangan bulu tangkis berukuran 610 cm x 1340 cm yang dibagi dalam bidang-bidang, masing-masing dua sisi berlawanan dengan dibatasi oleh net (Khorul Umam & Widodo, 2017). Ada garis tunggal, garis ganda, dan ada ruang yang memberi jarak antara pelaku dan penerima *service* bola.



Gambar 12. Ukuran Lapangan Bulu tangkis
Sumber: lapangan-bulu-tangkis-ukuran-contoh-gambar-beda-tunggal-ganda-gh8x

3. Teknik Dasar Permainan Bulu tangkis

Keterampilan teknik dasar permainan bulu tangkis yang perlu di pelajari secara umum dapat di kelompokkan ke dalam beberapa bagian: 1) cara memegang raket, 2) sikap berdiri (*stance*), 3) gerak kaki (*foot work*), 4) pukulan pertama atau servis (*service*), dan 5) teknik pukulan (*strokes*) (Ichsanudin & Aguss, 2022). Dengan teknik dasar yang baik setiap individu akan menentukan kemampuan

penampilannya, sehingga kemenangan/prestasi dalam permainan akan diraih kemenangan sebagai hasil akhir dari suatu pertandingan.



Gambar 13. Teknik Dasar Permainan Bulu tangkis
Sumber: permainan-bulu-tangkis-materi-pelajaran-smp-mts-kelas-7.html

4. Pembelajaran Teknik Pukulan Permainan Bulu tangkis

Pemain berprestasi dengan baik dalam permainan bulu tangkis, unsur utama dimiliki dan dikuasai oleh pemain adalah *service*. Permainan bulu tangkis *service* mutlak dikuasai oleh pemain. Salah melakukan *service* bisa berakhir fatal, sedangkan unggul dalam *service* berarti membuka kemungkinan mendapatkan angka (Yuliawan & Sugiyanto, 2014). Teknik-teknik dasar bermain bulu tangkis sebagai berikut:

5. Pembelajaran Cara Memegang Raket

1. Cara memegang raket yang benar adalah bila dapat menerima dan mengembalikan segala macam pukulan dengan mudah dan bebas. Cara memegang raket adalah sebagai berikut

a. Cara Memegang *Shake Hand (Forehand Grip)* Posisi tangan seperti berjabat tangan. Lantai tegak lurus dengan raket, senar menghadap kedua sisi kanan dan kiri.



Gambar 14. *Forehand Grip*

Sumber: permainan-bulu-tangkis-materi-pelajaran-smp-mts-kelas-7.html

b. Cara Memegang Gebukan Kasur (*American/Panhandle Grip*) Dilakukan dengan cara menyerupai pada saat memegang gebukan kasur. Saat dipegang, permukaan raket sejajar dengan permukaan lantai diambil, itulah pegangan kasur. Pegangan ini agak lemah saat melakukan pukulan *backhand*.

c. Cara Memegang *Backhand Grip* Dilakukan dengan posisi ibu jari menekan pada bagian pegangan yang lebih luas dan sejajar dengan permukaan raket tangan, dan jari-jari lain melingkar pada pegangan raket. Tumpuan pegangan terletak pada ibu jari.



Gambar 15. *Backhand Grip*

Sumber: permainan-bulu-tangkis-materi-pelajaran-smp-mts-kelas

d. Cara Memegang Kombinasi/Campuran Dilakukan dengan cara mengombinasikan dari beberapa bentuk pegangan tadi, dengan cara mengubah-ubah posisi jari telunjuk dan ibu jari, disesuaikan dengan arah dan jenis pukulan.



Gambar 16. Memegang Kombinasi/Campuran

Sumber: permainan-bulu-tangkis-materi-pelajaran-smp-mts-kelas

6. Pembelajaran Teknik Pukulan Teknik

Pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan pada permainan bulu tangkis dengan tujuan mengarahkan *shuttlecock* ke bidang lawan (Santoso et al., 2017). Gerakan pokok dalam melakukan pukulan mempunyai pedoman yang sama dengan setiap gerakan. Gerakan dasar melakukan pukulan mempunyai sikap badan yang sama., hanya gerakan tangan yang menghasilkan pukulan yang bermacam-macam, misalnya melakukan pukulan *overhead*, *lob*, *smash*, *dropshot*, dan *chop* (Saputra et al., 2020). 1) Pukulan *Service* Menurut Dinata dalam Ngusman (2013: 24) pada permainan bulu tangkis, ada tiga servis, yaitu : a) servis pendek, b) servis panjang, dan 3) servis setengah tinggi atau *flick*. Namun, biasanya servis digabungkan ke dalam jenis bentuk yaitu servis forehand dan backhand. Masing-masing jenis ini bervariasi pelaksanaan sesuai dengan situasi permainan di lapangan. *Service* merupakan pukulan dengan raket yang mengarahkan *shuttlecock* kebidang lawan secara menyilang atau diagonal (Hinda Zhannisa et al., 2018). *Service* bertujuan sebagai pembuka dalam sebuah permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulu tangkis.



Gambar 17. Pukulan *Service*

Sumber: permainan-bulu-tangkis-materi-pelajaran-smp-mts-kelas

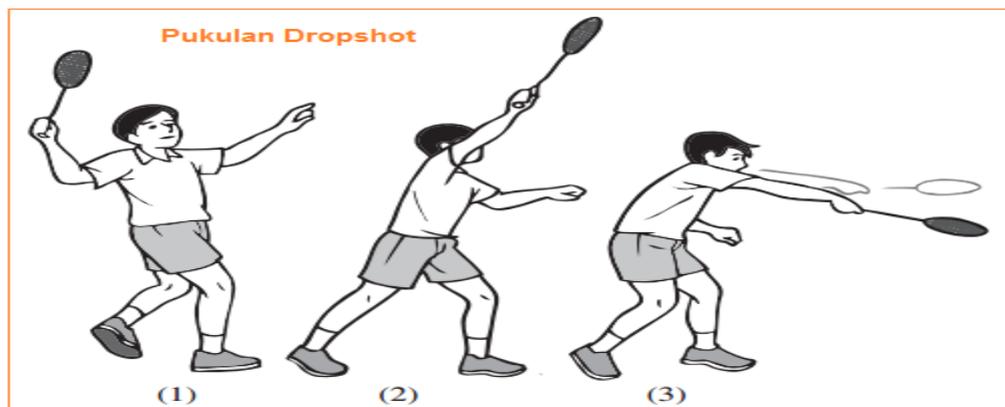
2) Pukulan *Lob* dan *Clear* Pukulan *lob* adalah suatu pukulan dalam sebuah permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk melambungkan *shuttlecock* setinggi mungkin. Cara melakukan *lob* atau melambung dapat dilaksanakan dengan dua cara, yaitu - *overlod lob* dan atau *underhand lob*.



Gambar 18. Pukulan *Lob*

Sumber: permainan-bulu-tangkis-materi-pelajaran-smp-mts-kelas

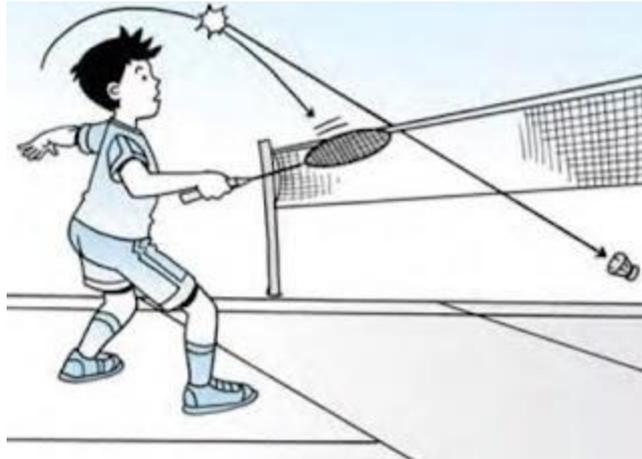
(3) Pukulan *Dropshot* adalah pukulan yang tepat melampaui jaring dan langsung jatuh di sisi lapangan musuh. *Dropshot* merupakan pukulan yang dilakukan dengan cara mengarahkan *shuttlecock* ke daerah musuh dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan jaring net.



Gambar 19. Pukulan *Dropshot*

Sumber: permainan-bulu-tangkis-materi-pelajaran-smp-mts-kelas-7.html

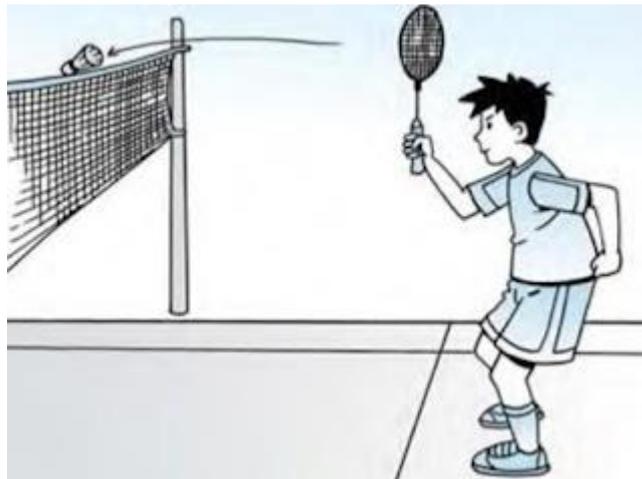
(4) Pukulan *Smash* dalam permainan bulu tangkis merupakan salah satu pukulan yang sering menghasilkan nilai, pukulan ini merupakan suatu gerakan ayunan tangan yang cepat, mendadak, dan menghasilkan pukulan yang keras dan menemuk.



Gambar 20. Pukulan *Smash*

Sumber: permainan-bulu-tangkis-materi-pelajaran-smp-mts-kelas-7.html

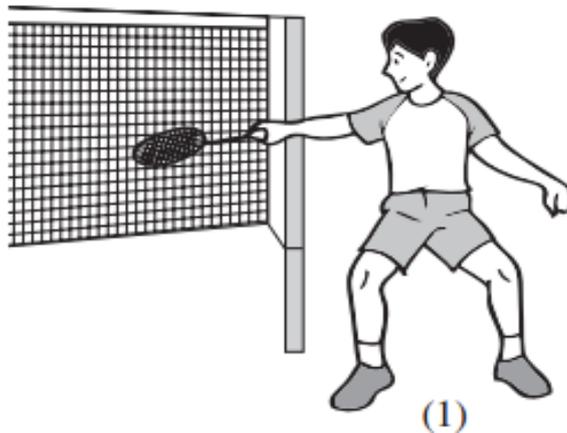
(5) Pukulan *Drive* adalah pukulan yang dilakukan dengan mengarahkan *shuttlecock* secara mendatar, ketinggiannya menyusur diatas jaring net dan arahnya sejajar dengan lantai.



Gambar 21. Pukulan *Drive*

Sumber: permainan-bulu-tangkis-materi-pelajaran-smp-mts-kelas-7.html

(6) Permainan Net (*netting*) merupakan pukulan yang paling sulit dalam permainan bulu tangkis. Permainan net banya memerlukan kecermatan dan penuh persaan. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, Bulu tangkis adalah olahraga permainan yang memiliki beberapa teknik, Antara lain teknik pukulan dan teknik memegang raket.



Gambar 22. Permainan Net (*netting*)

Sumber: permainan-bulu-tangkis-materi-pelajaran-smp-mts-kelas-7.html

7. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. TKJI ini merupakan tes tergolong yaitu untuk anak umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, umur 13-15 tahun, dan umur 16-19 tahun. Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI):

A. Rangkaian Tes Tes kesegaran jasmani Indonesia terdiri dari :

1. Untuk putra terdiri dari :

a. lari 60 meter (16-19 tahun)

- b. gantung angkat tubuh (pull up) selama 60 detik
- c. baring duduk (sit up) selama 60 detik
- d. loncat tegak (vertical jump)
- e. lari 1200 (usia 16-19 tahun)

B. Kegunaan Tes Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing).

C. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal untuk gantung siku
7. Papan berskala untuk papan loncat
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes
11. Peluit

12. Alat tulis dll

D. Ketentuan Tes TKJI

Merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

Pertama : Lari 60 meter (usia 16-19 tahun)

Kedua : Gantung angkat tubuh untuk putra (pull up)

Ketiga : Baring duduk (sit up)

empat : Loncat tegak (vertical jump)

Kelima : 1200 meter putra, 1000m putri (usia 16-19 tahun)

Menurut (Komarodin, 2016) dikelompokkan menjadi 4 Kelompok tes berdasarkan pada kategori umur pemain, yaitu (1) Kelompok umur 6-9 tahun, (2) Kelompok Umur 10-12 tahun, (3) Kelompok umur 13-15 tahun, dan (4) Kelompok umur 16-19 tahun. Tes ini sudah memiliki derajat validitas dan reliabilitas yang jelas dan memenuhi syarat sebuah tes, derajat tersebut bisa dilihat pada table di bawah ini.

Tabel 1. Derajat Validitas dan Reliabilitas TKJI

Tingkat Usia	Validitas	Reabilitas
(Usia 16-19 tahun)	0,92	0,72

Sumber: (Nurhasan & Choil, 2007)

Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 16-19 tahun putra

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter
5	S.d – 7,2"	19 Keatas	41 Keatas	73 Keatas	s.d – 3'14"
4	7,3" – 8,3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"
3	8,4" – 9,6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"
2	9,7" – 11,0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"
1	11,1" dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6'34" dst

Tabel 3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 16-19 tahun putri

Nilai	Lari 60 meter	Gantung siku tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 m
5	S.d – 8'4"	41" - keatas	28 keatas	50 keatas	S.d – 3'52"
4	8,5" - 9,8"	22" - 40"	20 – 28	39 – 49	3'53" – 4'56"
3	9,9" – 11,4"	10" – 21"	10 - 19	30 – 38	4'57" – 5'58"
2	11,5"-13,4"	3" – 9"	3 – 9	23 – 30	5'59" – 7'23"
1	13,5" - dst	0" – 2"	0 – 2	22 dst	7'24" – dst

3. Tabel Norma Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klarifikasi kebugaran jasmani remaja umur 16-19 tahun. Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler yang telah mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia diperpanjang norma seperti tertera pada.

Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Putra Putri

No.	Jumlah Nilai	Klsifikasi Kesegaran Jasmani
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Gregy Leona Safari (2018) Penelitian ini berjudul “pengaruh ekstrakurikuler bulu tangkis terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 1 Lembang”. Penelitian ini menggunakan metode *ex post facto*, populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Lembang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*, sebanyak 15 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis, 15 siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis. Instrumen penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) data hasil tes kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis memiliki kebugaran jasmani yang baik, adapun persentasenya yakni berjumlah 100% berstatus baik, sedangkan data hasil tes kebugaran jasmani siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis berstatus sedang.

Drajad tri Wibowo (2012) Penelitian ini berjudul “kebugaran jasmani pemain bulu tangkis PB Sukowati”. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bulu tangkis PB Sukowati yang berusia 6-19 tahun sebanyak 28 orang. Teknik sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan total sampling karena Hasil penelitian ini menunjukkan kategori baik sebanyak 12 pemain dengan persentase 42.9%, diikuti kategori kategori sedang sebanyak 15 pemain dengan persentase 53.6%, kategori kategori kurang sebanyak 1 pemain dengan persentase 3,35%. Hasil tersebut dapat disimpulkan Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bulu tangkis PB Sukowati masuk kedalam kategori sedang.

C. Kerangka Pikir

Kondisi kebugaran jasmani seseorang yang mampu menjalani aktifitas sehari-hari tanpa lelah berlebihan dan masih memiliki sisa banyak tenaga merupakan dasar untuk mencapai prestasi kerja yang optimal. Kualitas kemampuan jasmani dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani (Hasibuan & Simamora, 2018). Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu terus dilakukan salah satunya melalui aktifitas kebugaran jasmani di sekolah. Kebugaran jasmani adalah aktifitas jasmani melalui otot-otot kecil dan besar yang meliputi kognitif, afektif, psikomotorik dan fisik (Junanda et al., 2016). Salah satu tujuan dalam kebugaran jasmani adalah meningkatkan kebugaran jasmani dan kecakapan bekerja. Dalam rangka untuk menjaga dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani maka diperlukan adanya tes kebugaran jasmani. Manfaat yang diperoleh melakukan tes kebugaran jasmani adalah mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Setelah memperoleh hasilnya, maka dapat dijadikan pedoman untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dan digunakan dalam pembelajaran.

Komponen kebugaran jasmani pada kelompok pemain bulu tangkis di PB Alfath Bantul usia 16-19 tahun. Berdasarkan observasi dengan pelatih bulu tangkis PB alfath Bantul banyak pemain yang masih kurang sadar terhadap kesehatan dan kebugaran, misalkan begadang, pola makan tidak teratur, dan konsumsi makanan sehari-hari yang kurang baik, serta kurangnya pengetahuan dari pemain sendiri. Kurangnya tingkat kebugaran jasmani pemain-pemain

tersebut terkadang membuat pelatih mengkhawatirkan kondisi fisik pemain ketika akan mengikuti perlombaan. Kebugaran jasmani umumnya digunakan para pelatih untuk mengukur fisik para pemain. Hal tersebut dimaksudkan agar pelatih bisa melatih kondisi fisik pemain saat mengikuti kejuaraan. Pelatih menginginkan para pemain memiliki performa dan kebugaran yang baik dalam kejuaraan yang mereka ikuti. Menurut penjelasan pelatihan bulu tangkis tersebut, seharusnya pada usia 16-19 tahun merupakan tingkatan usia yang paling tinggi di TKJI. Oleh karenanya Tes dan Pengukuran dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia berdasarkan kelompok usia 16-19 tahun untuk putra dan putri, yang terdiri dari 5 macam tes yaitu : (1) Tes lari cepat 60 meter, (2) Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik, (3) Tes baring duduk duduk (*sit up*) selama 60 detik, (4) Tes Loncat Tegak (*vertical jump*), (5) Tes lari jauh 1200 meter putra dan 1000 meter putri.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, penelitian dimaksudkan untuk mendeskripsikan secara sistematis dan secara akurat suatu situasi atau area populasi sampel tertentu yang bersifat faktual.

Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes dan pengukuran. Penelitian ini adalah pemain bulu tangkis di PB Alfath Bantul dengan umur 16-19 tahun .

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian akan dilaksanakan di PB Alfath pada bulan Februari 2024 di Gor Guwosari Bantul, di Samparan, rt 03, Caturharjo, Pandak, Bantul.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada di suatu wilayah penelitian, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain Bantul cabang Bulu tangkis yang berjumlah 100 orang pemain.

2. Sampel adalah Sebagian populasi yang akan kita jadikan sebagai data untuk diteliti, artinya tidak ada sampel maka tidak ada populsi. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 15 orang. Dengan kreteria yang diambil adalah menjadi pemain bulu tangkis selama lebih dari dua tahun di PB Alfath dengan umur 16-

19 tahun. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah rumus *purposive sampling*.

Kriteria Inklusi :

1. Putra dan putri PB Alfath
2. Umur 16-19 tahun
3. Memiliki kartu ID PB Alfath
4. Sudah menjadi pemain PB Alfath selama dua tahun
5. Sehat jasmani dan rohani

Kriteria Eksklusi

1. Umur kurang dari 16 tahun
2. Tidak memiliki ID PB Alfath
3. Pemain yang baru atau kurang dari dua tahun bergabung di PB Alfath

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian:

1. Kebugaran jasmani atau *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau pekerjaan yang di sesuaikan adalah komponen fisik dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari.

2. Pemain adalah subjek/seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut. Selain itu pemain adalah individual yang memiliki keunikan tersendiri, yang memiliki

bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri, serta latar belakang yang mempengaruhi spesifik dalam dirinya, dan kemampuan fisik yang melebihi manusia normal.

3. Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulu tangkis dapat di mainkan di dalam lapangan (*indoor*) maupun di luar lapangan (*outdoor*), dengan lapangan yang dibatasi garis-garis dalam dengan ukuran panjang dan lebar tertentu.

E. Teknik Instrumen Pengumpulan Data

a. Adapun teknik pengumpul data yang dipergunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Observasi yaitu teknik yang dilakukan dengan pengamatan penulis secara langsung di lapangan dan lokasi penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai masalah yang akan diteliti oleh peneliti untuk mendapatkan informasi mengenai masalah yang akan diteliti yaitu mengenai kebugaran jasmani pemain bulu tangkis PB Alfath kab. Bantul.
2. Studi Kepustakaan Yaitu pengumpulan data, teori-teori, bahan-bahan tertulis mengenai *variable* yang berkaitan dengan penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia berdasarkan kelompok usia 16-19 tahun untuk putra dan putri, yang terdiri dari 5 macam tes yaitu:
 - 1) Tes lari cepat 60 meter
 - 2) Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
 - 3) Tes baring duduk (*sit up*) selama 60 detik

4) Tes Loncat Tegak (*vertical jump*)

5) Tes lari jauh 1200 meter putra dan 1000 meter putri.

Instrumen penelitian adalah alat dan fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, cepat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah dilatih. Sedangkan tes adalah sederetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Dalam mengukur tes tingkat kebugaran jasmani pemain bulu tangkis PB Alfath Bantul peneliti menggunakan instrumen yaitu TKJI.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dan persentase. Analisa Deskriptif merupakan statistik deskriptif yang berusaha untuk menggambarkan berbagai karakteristik data yang berasal dari suatu sampel. Statistik deskriptif seperti mean, median, modus, presentil, desil, quartile, dalam bentuk analisis angka maupun gambar diagram. Dalam analisis deskriptif diolah pervariabel. Adapun langkah-langkah dalam analisis data adalah sebagai berikut:

Presentase Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani tiap-tiap siswa (peserta tes) dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, atau kurang sekali selanjutnya dipersentasikan untuk tiap-tiap kategori dengan menggunakan rumus presentase sebagai berikut:

Presentase hasil (%) $P = \frac{F}{N} \times 100\%$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data dan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian adalah menggunakan tes TKJI dengan data kuantitatif, diperoleh berasal dari lima item tes yaitu: lari 60 meter, gantung angkat (*pull up*), locat tegak (*vertical jump*), baring duduk (*sit up*), lari 1200 meter untuk putra 1000 meter untuk putri. Dari kelima data tersebut diubah menjadi nilai menggunakan tabel nilai dijumlahkan kemudian dimasukkan dalam kategori kebugaran jasmani. Data hasil tes TKJI disajikan dalam tabel berikut.

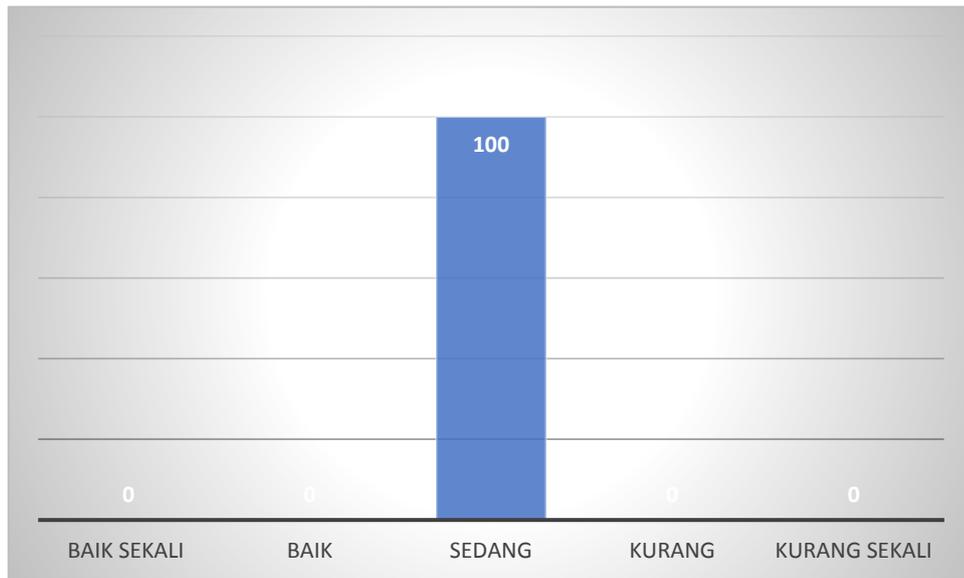
B. Hasil penelitian

1. Tes Lari 60m Putra

Tabel 5. Hasil Tes Lari 60 meter Putra.

No	Jumlah nilai	Frekuensi	Kualifikasi	Presentase
1	S.d - 7.2	0	Baik sekali	0
2	7.3 – 8.3	0	baik	0
3	8.4 – 9.6	8	Sedang	100
4	9.7 – 11.0	0	Kurang	0
5	11.1 - dst	0	Kurang sekali	0
Jumlah		8		0

Dari Tabel 5 dapat diketahui frekuensi lari 60 meter pemain bulu tangkis PB Alfath Kabupaten Bantul. Pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 8 orang 100%, tidak ada pemain yang memiliki kategori baik sekali, dan kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti dibawah ini:

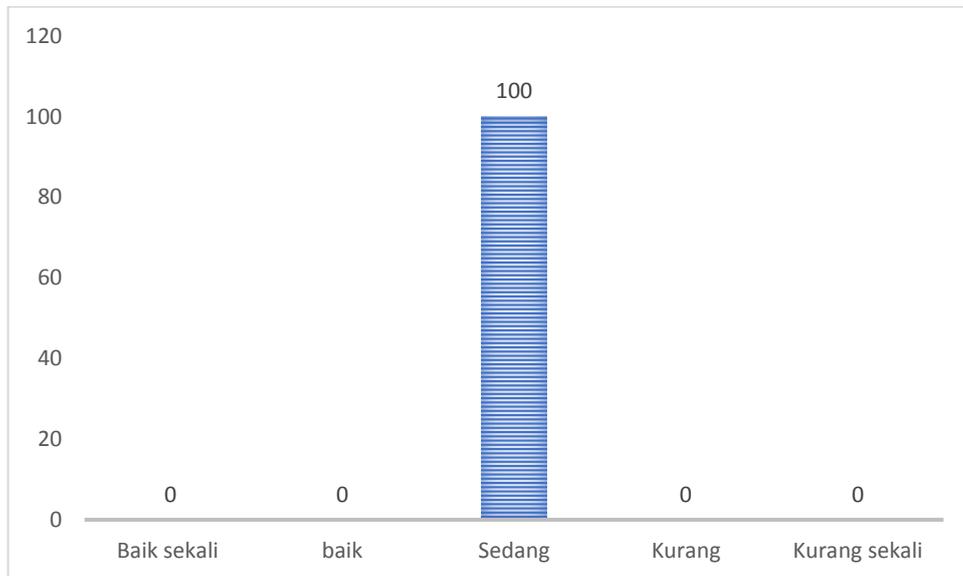


Gambar 23. Grafik Hasil Tes Lari 60 meter Putra

Tabel 6. Hasil Tes Lari 60 meter Putri

NILAI	Jumlah nilai	Frekuensi	Kualifikasi	Presentase
5	Sd – 8.4	0	Baik sekali	0
4	8.5 – 9.8	0	baik	0
3	9.9 – 11.4	7	sedang	100
2	11.5 – 13.4	0	kurang	0
1	13.5 - dst	0	Kurang sekali	0
Jumlah		7		100

Dari tabel 6 dapat diketahui frekuensi dan lari 60 meter putri pemain bulu tangkis PB Alfath Kabupaten Bantul. Pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 7 orang 100% sedangkan baik sekali, baik, kurang dan kurang sekali tidak ada di lari 60m putri. Jika ditampilkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti dibawah ini.



Gambar 24. Hasil Tes Lari 60 meter Putri

2. Pull Up / Gantung Angkat Tubuh Dan Gantung Siku

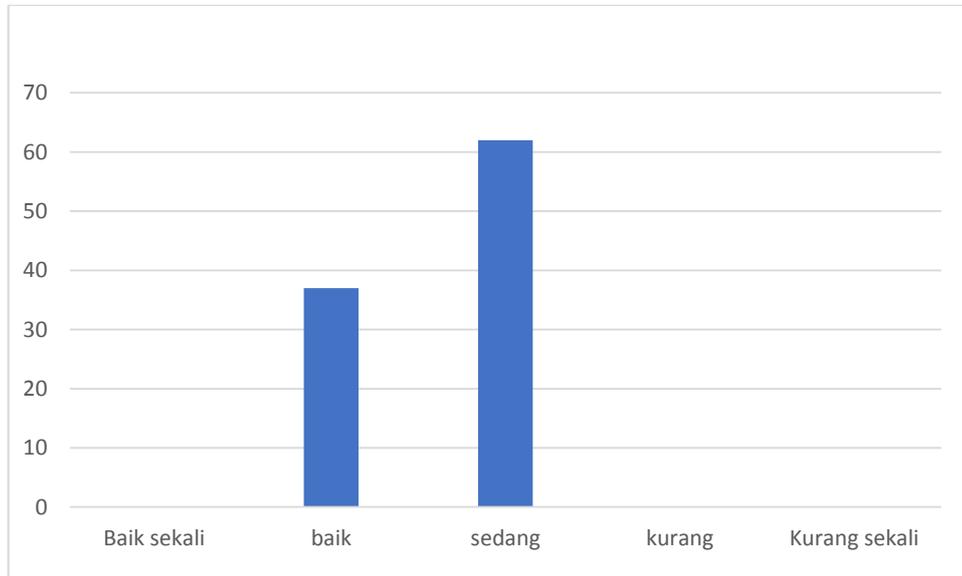
Hasil tes gantung angkat tubuh dan gantung siku pemain bulu tangkis kelompok PB Alfath Kabupaten Bantul

Tabel 7. Gantung Angkat Tubuh Dan Gantung Siku Putra

Nilai	Jumlah nilai	Frekuensi	Kualifikasi	Presentase
5	41 – keatas	0	Baik sekali	0
4	22 – 40	3	baik	37,5
3	10 – 21	5	sedang	62,5
2	3 – 9	0	kurang	0
1	0 - 2	0	Kurang sekali	0
Jumlah		8		100

Dari tabel 7 dapat diketahui frekuensi dan gantung angkat tubuh pemain bulu tangkis Kabupaten Bantul. Pemain yang masuk dalam kategori baik sebanyak 3 orang 37.5%, sedangkan pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 5 orang 62.5% sedangkan baik sekali, kurang dan kurang

sekali tidak ada. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti dibawah ini.

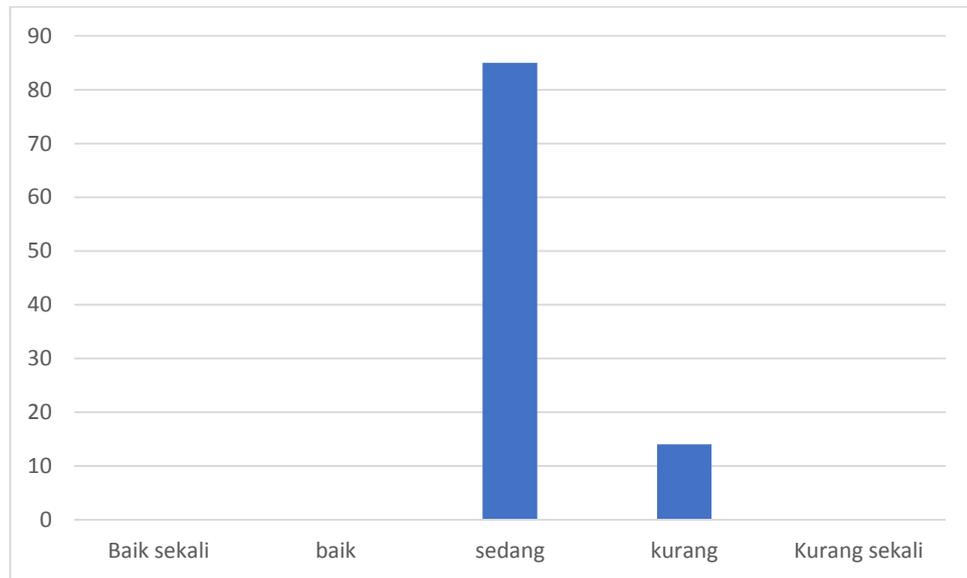


Gambar 25. Gantung Angkat Tubuh Dan Gantung Siku Putra

Tabel 8. Gantung Angkat Tubuh Dan Gantung Siku Putri

Nilai	Jumlah nilai	Frekuensi	Kualifikasi	Presentase
5	19 keatas	0	Baik sekali	0
4	14 – 18	0	baik	0
3	9 – 13	6	sedang	85.7
2	5 – 8	1	kurang	14.2
1	0 - 9	0	Kurang sekali	0
Jumlah		7		100

Dari tabel 8 dapat diketahui frekuensi dan gantung siku tubuh pemain bulu tangkis tahun PB Alfath Kabupaten Bantul. Pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 6 orang 85.7% , lalu pemain yang masuk dalam kategori kurang hanya ada 1 atau sebanyak 14.2%. sedangkan baik sekali, baik, dan kurang sekali tidak ada. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti dibawah ini.



Gambar 26. Gantung Angkat Tubuh Dan Gantung Siku Putri

3. *Sit Up* atau Gantung Siku

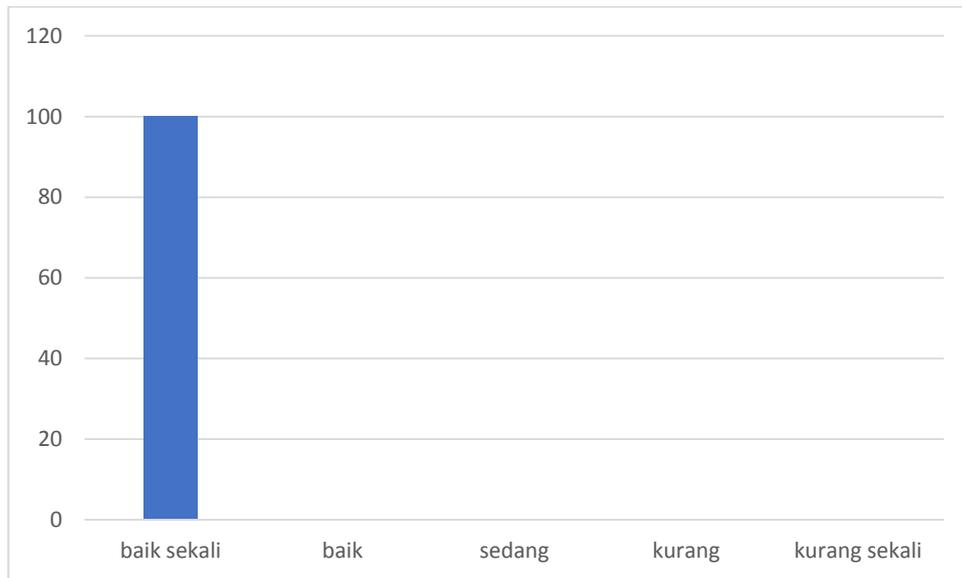
Hasil tes baring duduk 60 detik pemain bulu tangkis kelompok PB

Alfath Kabupaten Bantul.

Tabel 9. *Sit Up* Putra

Nilai	Jumlah nilai	Frekuensi	Kualifikasi	Presentase
5	41 keatas	8	Baik sekali	100
4	30 – 40	0	baik	0
3	21 – 29	0	Baik	0
2	10 – 20	0	Sedang	0
1	0 – 9	0	Kurang sekali	0
Jumlah		8		100

Dari tabel 9 dapat diketahui frekuensi dan tes baring duduk 60 detik putra pemain bulu tangkis PB Alfath Kabupaten Bantul. Pemain yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 8 orang 100%. Sedangkan baik, kurang dan kurang sekali tidak ada. Jika ditampilkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti dibawah ini.

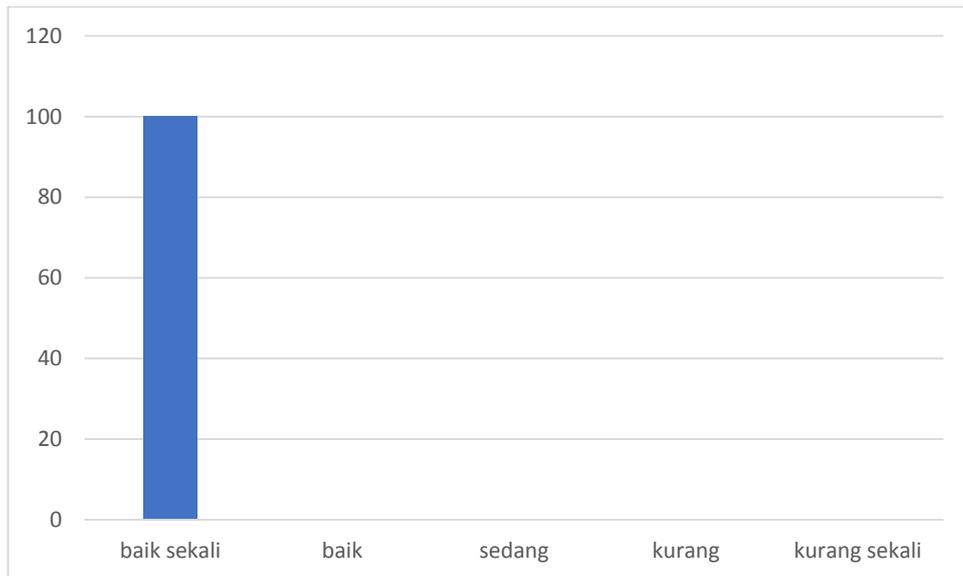


Gambar 27. grafik *Sit Up* putra

Tabel 10. *Sit Up* Putri

Nilai	Jumlah nilai	Frekuensi	Kualifikasi	Presentase
5	28 keatas	7	Baik sekali	100
4	20 – 28	0	baik	0
3	10 – 19	0	sedang	0
2	3 – 9	0	kurang	0
1	0 – 2	0	Kurang sekali	0
Jumlah		7		100

Dari tabel 10 dapat diketahui frekuensi dan tes baring duduk 60 detik putra pemain bulu tangkis PB Alfath Kabupaten Bantul. Pemain yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 7 orang 100%. Sedangkan baik, kurang dan kurang sekali tidak ada. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti dibawah ini.



Gambar 28. Grafik *sit up* Putri

4. *Vertical Jump*/ Locat Tegak

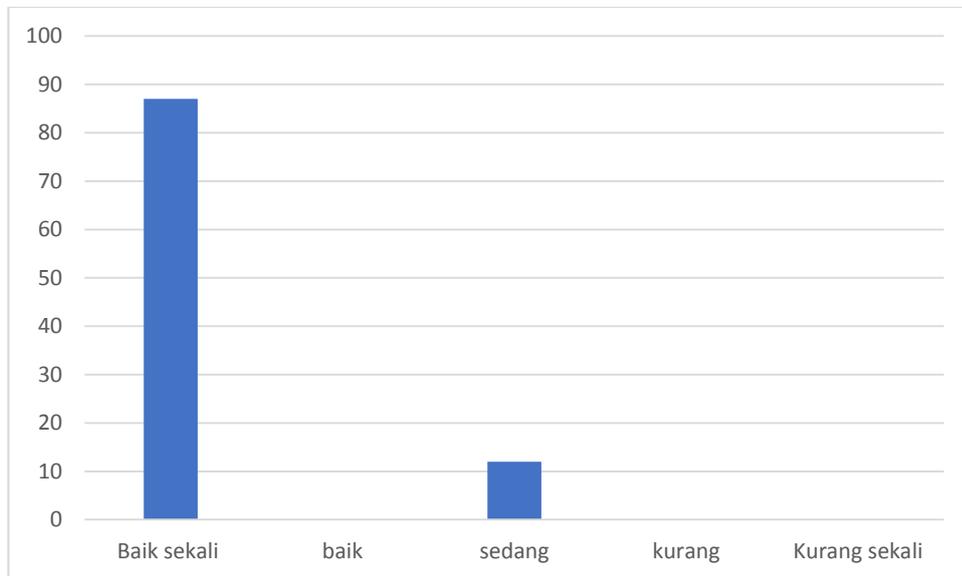
Hasil Loncat Tegak Pemain Bulu tangkis PB Alfath Kabupaten Bantul.

Tabel 11. *Vertical Jump* Putra

Nilai	Jumlah nilai	Frekuensi	Kualifikasi	Presentase
5	73 keatas	7	Baik sekali	87.5
4	60 – 72	0	baik	0
3	50 – 59	1	sedang	12.5
2	39 – 49	0	kurang	0
1	38 dst	0	Kurang sekali	0
Jumlah		8		100

Dari tabel 11 dapat diketahui frekuensi dan loncat tegak putra pemain bulu tangkis kelompok usia 16 – 19 tahun Kabupaten Bantul. Pemain yang masuk dalam kategori baik sekali 7 orang (87.5%) , yang masuk kategori sedang sebanyak 1 orang (12.5%), sedangkan baik, kurang, dan kurang sekali

tidak ada. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti dibawah ini.



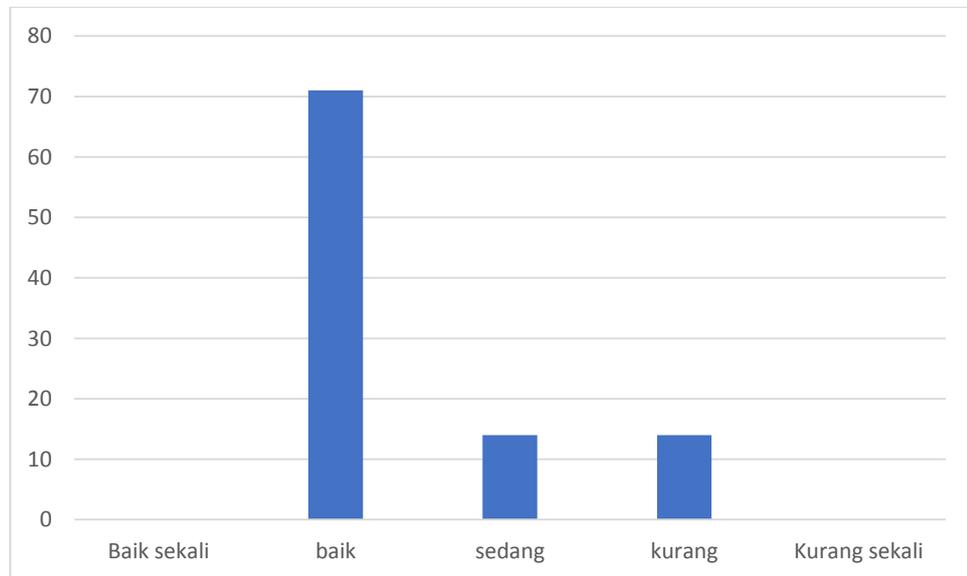
Gambar 29. Grafik *Vertical Jump* Putri

Tabel 12. *Vertical Jump* Putri

Nilai	Jumlah nilai	Frekuensi	Kualifikasi	Presentase
5	50 keatas		Baik sekali	0
4	39 – 49	5	baik	71.5
3	30 – 38	1	sedang	14.3
2	23 – 30	1	kurang	14.3
1	22 dst		Kurang sekali	0
Jumlah				100

Dari tabel 12 dapat diketahui frekuensi dan loncat tegak pemain bulu tangkis Kabupaten Bantul. Pemain yang masuk dalam kategori baik sebanyak 5 orang 71%, yang mendapatkan kategori sedang 1 orang 14% lalu yang mendapatkan kategori kurang 1 orang 14% sedangkan baik sekali, dan kurang

tidak ada. Jika ditampilkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti dibawah ini.



Gambar 30. Grafik Vertical Jump Putri

5. Lari 1200m Putra

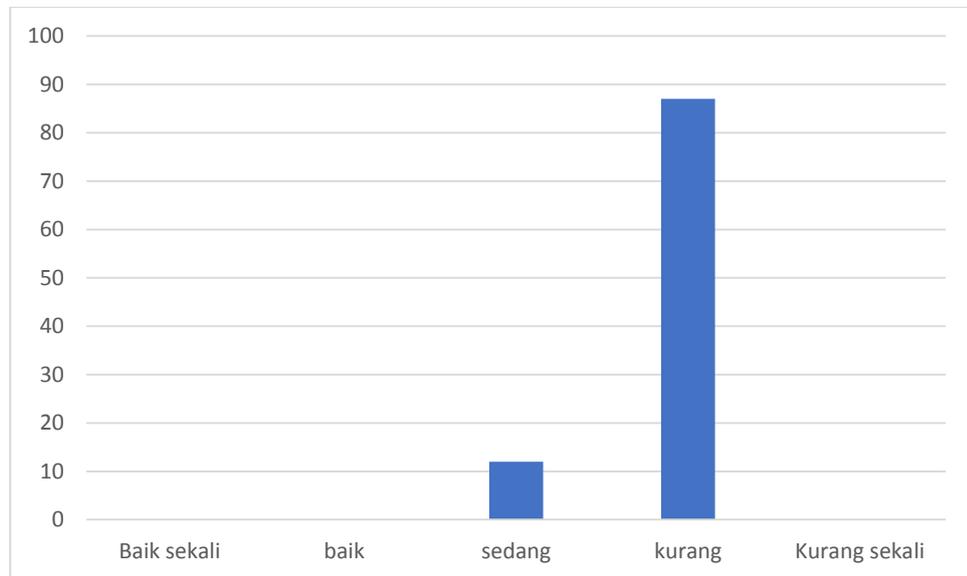
Hasil Lari 1200 Meter Untuk Putra dan 1000 Meter Untuk Putri pemain bulu tangkis kelompok usia 16 – 19 tahun Kabupaten Bantul.

Tabel 13. lari 1200m putra

Nilai	Jumlah nilai	Frekuensi	Kualifikasi	Presentase
5	s/d – 3.14	0	Baik sekali	0
4	3.15 – 4.25	0	baik	0
3	4.26 – 5.12	1	sedang	12.5
2	5.13 – 6.33	7	kurang	87.5
1	6.34 dst	0	Kurang sekali	0
Jumlah		8		100

Dari tabel 13 dapat diketahui frekuensi dan lari 1200 meter untuk putra pemain bulu tangkis PB Alfath Kabupaten Bantul. Pemain yang masuk dalam kategori sedang 1 orang 12,5%, lalu yang masuk kategori kurang sebanyak 7

orang 87.5% sedang baik sekali, baik, dan kurang sekali tidak ada. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti dibawah ini.

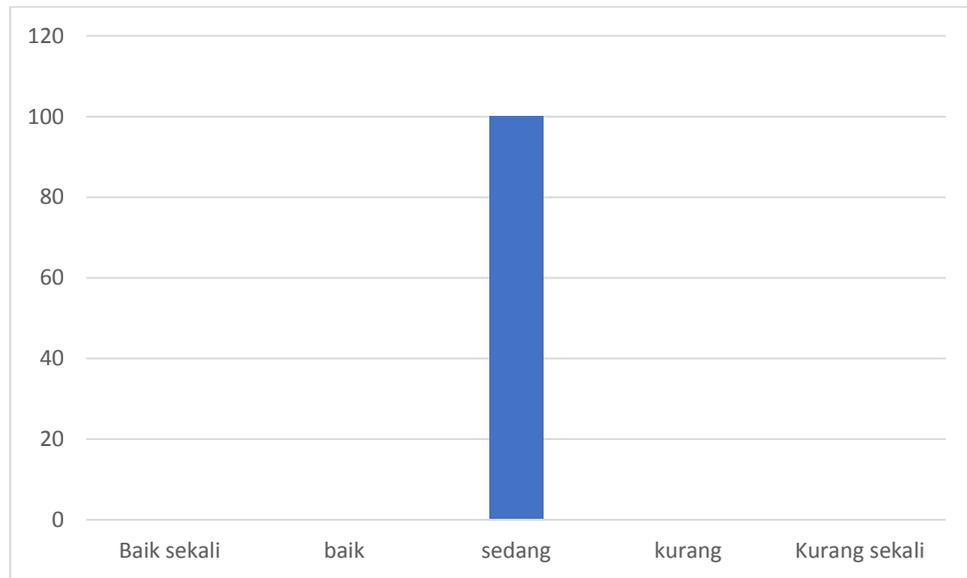


Gambar 31. lari 1200m putra

Tabel 14. 1000m Putri

Nilai	Jumlah nilai	Frekuensi	Kualifikasi	Presentase
5	S/d – 3. 52	0	Baik sekali	0
4	3.53 – 4.56	0	baik	0
3	4.57 – 5.58	7	sedang	100
2	5.59 – 7.23	0	kurang	0
1	7.24 - dst	0	Kurang sekali	0
Jumlah		7		100

Dari tabel 14 dapat diketahui frekuensi dan lari 1000 meter putri pemain bulu tangkis PB Alfath Kabupaten Bantul. Pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 7 orang 100% sedangkan baik sekali, baik, kurang dan kurang sekali tidak ada. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat ditampilkan seperti dibawah ini.



Gambar 32. grafik 1000m Putri

6. Tingkat Kebugaran Jasmani pemain bulu tangkis PB alfath Kabupaten Bantul

Hasil dari tes Tingkat Kebugaran Jasmani pemain bulu tangkis PB Alfath Kabupaten Bantul.

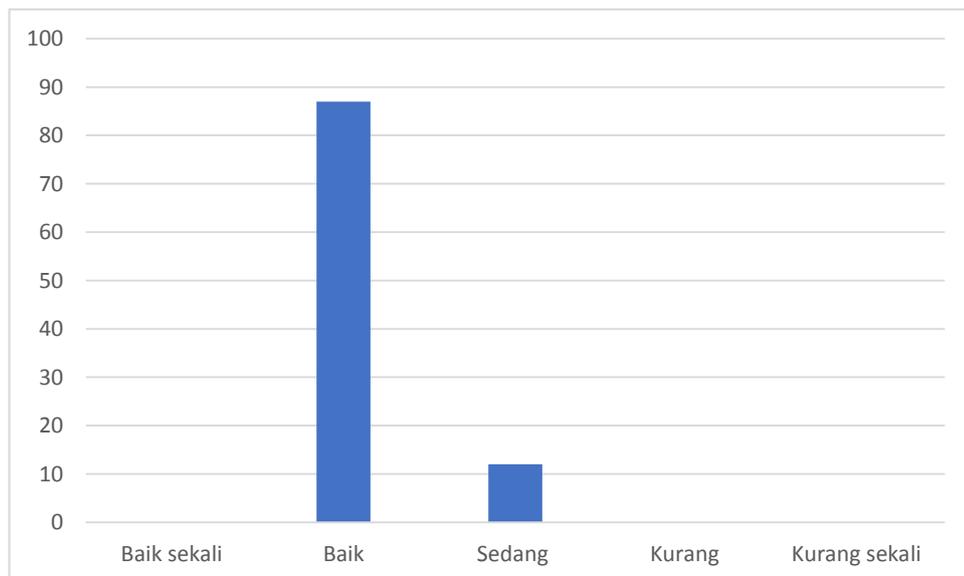
Tabel 15. Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani pemain Bulu tangkis Putra PB Alfath Kabupaten Bantul

Nilai Putra	Lari 60m	Gantung Siku	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200m Dan 1000
5	0	0	8 org	7 org	0
4	0	2 org	0	1 org	0
3	8 org	6 org	0	0	1 org
2	0	0	0	0	7 org
1	0	0	0	0	0
jumlah	8	8	8	8	8

Dari tabel 15 dapat diketahui hasil tes tingkat kebugaran jasmani pemain bulu tangkis putra PB Alfath Kabupaten Bantul. Pemain yang masuk dalam

No	Jumlah nilai	Frekuensi	Kualifikasi	Presentase
1	22 – 25	0	Baik sekali	0
2	18 – 21	7	Baik	87.5
3	14 – 17	1	Sedang	12.5
4	10 – 13	0	Kurang	0
5	5 – 9	0	Kurang sekali	0
Jumlah		8		100

kategori baik 7 orang 87.5% dan yang masuk kategori sedang sebanyak 1 orang 12.5% sedangkan baik sekali, kurang dan kurang sekali tidak ada. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat dibawah ini:



Gambar 33. Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani pemain Bulu tangkis PB alfath Kabupaten Bantul

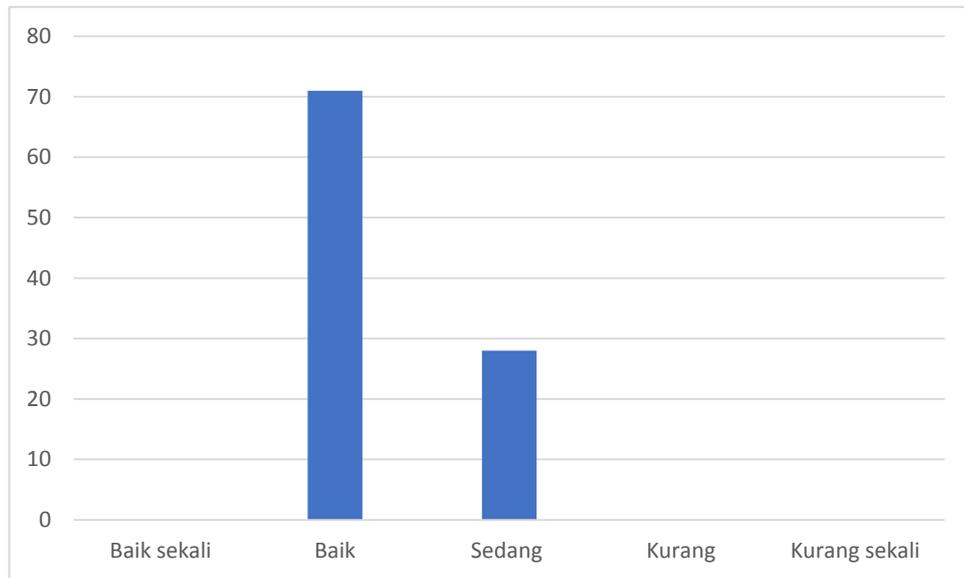
Hasil dari tes Tingkat Kebugaran Jasmani pemain bulu tangkis PB Alfath Kabupaten Bantul.

Tabel 16. Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani pemain Bulu tangkis Putri PB alfath Kabupaten Bantul

Nilai	Lari 60m	Gantung Siku	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200m Dan 1000
5	0	0	7 org	0	0
4	0	0	0	5 org	0
3	7 org	6 org	0	1 org	7 org
2	0	1 org	0	1 org	0
1	0	0	0	0	0
jumlah	7	7	7	7	7

No	Jumlah nilai	Frekuensi	Kualifikasi	Presentase
1	22 – 25	0	Baik sekali	0
2	18 – 21	5	Baik	71.5
3	14 – 17	2	Sedang	28.5
4	10 – 13	0	Kurang	0
5	5 – 9	0	Kurang sekali	0
Jumlah		7		100

Dari tabel 16 dapat diketahui hasil tes tingkat kebugaran jasmani pemain bulu tangkis putri PB Alfath Kabupaten Bantul. Pemain yang masuk dalam kategori baik 5 orang 71.5% dan yang masuk kategori sedang sebanyak 2 orang 28.5% sedangkan baik sekali, kurang dan kurang sekali tidak ada. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat sebagai berikut:



C. Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan dasar pemain bulu tangkis PB Alfath Kabupaten Bantul untuk dapat melaksanakan setiap sesi latihan dengan baik, serta sebagai pendukung performa pemain saat mengikuti pertandingan atau kejuaraan. Tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan membuat pemain mengikuti latihan ataupun melaksanakan pertandingan dengan maksimal sehingga dapat memberikan hasil yang diinginkan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Bouchard, Blair, dan Haskell dalam Erwinanto (2017: 32) *“physical fitness is a set off tributs that peple have achieve that relate to the ability to perform physical work”* yang berarti kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan yang dimiliki oleh seseorang yang berkaitan dengan kemampuan melakukan kegiatan aktifitas fisik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pemain bulu tangkis PB Alfath Kabupaten Bantul menurut Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan hasilnya dapat diketahui atau

disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain bulu tangkis PB Alfath masuk dalam kategori baik. Dari hasil keseluruhan tes kebugaran jasmani dalam kategori baik dengan frekwensi sebanyak Pemain yang masuk dalam kategori baik 7 orang 87.5% dan yang masuk kategori sedang sebanyak 1 orang 12.5% sedangkan baik sekali, kurang dan kurang sekali tidak ada, pemain tim putri yang masuk dalam kategori baik 5 orang 71.5% dan yang masuk kategori sedang sebanyak 2 orang 28.5%. Berdasarkan informasi didapat dari pelatih bahwa 7 pemain putra PB Alfath ini rajin mengikuti Latihan, maka dari itu 7 pemain tersebut memiliki tingkat kebugaran yang baik. Pemain putri yang masuk dalam kategori baik 5 orang atau sekitar 71.5% Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik salah satunya ditandai dengan keadaan kapasitas aerobiknya yang baik pula.

Menurut Mubarak, Rahayu dan Hidayat (2015: 9) kapasitas aerobik merupakan keadaan yang menggambarkan tingkat efektivitas seseorang mendapatkan oksigen lalu mengirimkannya ke otot-otot dan menggunakannya dalam pengadaan energi, serta dalam waktu bersamaan membuang sisa metabolisme dapat menghambat aktivitas fisiknya. Seseorang dengan kapasitas aerobik yang baik memiliki jantung dan paru-paru secara efisien dan peredaran darah yang baik, sehingga dapat mensuplai otot-otot yang bersangkutan mampu bekerja secara kontinu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan mampu mengerjakan pekerjaan lainnya serta menikmati waktu luangnya.

Kapasitas *aerobic* dikatakan baik dapat diperoleh melalui latihan olahraga *aerobic* secara teratur dan terukur. Menurut Mubarak, Rahayu dan Hidayat

(2015: 9-10) yang dimaksud dengan olahraga yang teratur dan terukur yaitu kegiatan fisik menurut cara serta aturan tertentu dengan intensitas, frekuensi, dan durasi sesuai aturan yang dilakukan teratur dan berkesinambungan, mempunyai sasaran peningkatan kebugaran jasmani.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani pemain bulu tangkis putra sebanyak 1 pemain (12.5%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang dan hasil tes tingkat kebugaran jasmani pemain bulu tangkis putri PB Alfath Kabupaten Bantul dan yang masuk kategori sedang sebanyak 2 orang 28.5% sedangkan baik sekali, kurang dan kurang sekali tidak ada. Dikarenakan pemain PB Alfath tidak semua rajin mengikuti latihan fisik dan saat melakukan latihan beberapa pemain tidak serius/ becanda Tingkat kebugaran jasmani salah satunya dipengaruhi tingkat aktivitas fisik, hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alamsyah (2017: 81) bahwa terdapat hubungan searah antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani, apabila aktivitas fisik bertambah maka tingkat kebugaran jasmani akan bertambah.

Menurut Sukadiyanto (2005: 61) kebugaran jasmani adalah keadaan dimana tubuh mampu memelihara ketersediaan energi sebelum, selama, dan sesudah melakukan kerja. Perlu diketahui bahwa setiap individu memiliki latar belakang kemampuan tubuh dan tingkat aktivitas fisik yang berbeda. Semakin sering seorang individu melakukan aktivitas fisik akan semakin baik pula tingkat jasmani yang dimilikinya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Huang dan Malina yang dikutip Erwinanto (2017: 18) bahwa

aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran fisik maupun jasmani.

D. Keterbatasan Penelitian

Penulis dalam mengaplikasikan waktu dan tenaga penulis sangat terbatas, sehingga penulis hanya mengambil kelompok umur 16-19 tahun untuk tes kebugaran jasmani di kelompok bulu tangkis PB Alfath Kab. Bantul.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan pada peneliti terdahulu, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain bulu tangkis tim putra dalam kategori baik di PB Alfath Kabupaten Bantul.

Tingkat kebugaran jasmani pemain bulu tangkis PB Alfath tim putri di Kabupaten Bantul masuk dalam kategori baik, Maka dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani pemain bulu tangkis PB Alfath di Kabupaten Bantul termasuk dalam kategori baik. Tim putra memiliki presentase lebih tinggi karena kondisi fisik dan kebugaran jasmani lebih baik dari Perempuan. Ada beberapa pemain yang memiliki kebugaran jasmani yang sedang dikarenakan sering tidak hadir dalam sesi latihan fisik. Latihan fisik laki-laki lebih banyak dan kontinu, sedangkan Perempuan porsi Latihan tidak sama dengan putra, dalam satu bulan Perempuan memiliki keterbatasan sesi Latihan saat mengalami menstruasi.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Sesuai dengan temuan dalam penelitian ini, implikasi dari temuan tersebut adalah hasil penelitian yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pelatih untuk mengevaluasi dan memberikan latihan yang tepat bagi pemain.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat untuk memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini sehingga didapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
2. Bagi para pemain, agar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya melalui aktivitas fisik yang dilakukan di club maupun diluar club sehingga dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik dan dapat mencapai prestasi yang maksimal.
3. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan pertimbangan untuk memberikan program latihan yang tepat bagi pemain dan dapat dijadikan evaluasi kondisi kebugaran jasmani pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Aryanti, S., Victorian, A. R., & Yusfi, H. (2018). Pengembangan Teknik Pembelajaran Servis Forehand Bulu tangkis Bagi Siswa Putra Sekolah Menengah Atas. *Sebatik*, 22(2), 181–187. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v22i2.325>
- Farisi, H. (2018). Model Latihan Kelincahan Bulu tangkis. *Jurnal Segar (Sehat Dan Bugar)*, 7(1), 31–45. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/9201>
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89–102. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian*, 3, 89–102.
- Firmansyah, U. (2013). Keterampilan Bermain Bulu tangkis Ditinjau Dari Unsur Fisik Dominan Dalam Bulu tangkis Pada Pemain Tunggal Anak Putra Persatuan Bulu tangkis Purnama Surakarta. *Universitas Sebelas Maret*, 26(4), 185–197.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 43–52.
- Hamid, A., & Aminuddin, M. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility Pada Pemain Bulu tangkis PBsi Tanah Laut Usia 12-15. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1), 51–55. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6568>
- Hasibuan, N., & Simamora, R. (2018). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulu tangkis PBSI Sumatera Utara. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 2(1), 13–23. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/view/12946>
- Herpandika, E. S. dan R. P. (2018). HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN KUALITAS TIDUR. *Jurnal Sportif*, 4(2), 145–238.
- Hinda Zhannisa, U., Fatkhu Royana, I., Kusuma Prastiwi, B., & Pratama Selamat, D. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulu tangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 30–41. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS>
- Ichsanudin, I. I., & Aguss, R. M. (2022). Penerapan Metode Drill Untuk Mengetahui Tingkat Keterampilan Servis Panjang Bulu Tangkis Pada Anggota Club PB Macan Tunggal. *Journal of Arts and Education*, 2(2), 16–22. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i2.92>

- Juang, B. R. (2015). Analisis Kelebihan dan Kelemahan Keterampilan Teknik Bermain Bulu tangkis Pada Pemain Tunggal Putra Terbaik Indonesia Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 109–117.
- Junanda, H. A., Rusdiana, A., & Rahayu, N. I. (2016). Kecepatandan Akurasi Shuttlecock pada Jump Smash dengan Loncatan Vertikal dan Parabol Depan dalam Bulu tangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 17. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1548>
- Khorul Umam, A., & Widodo, A. (2017). Analisis Keterampilan Teknik Bermain Pada Permainan Tunggal Dan Ganda Putra Dalam Cabang Olahraga Bulu tangkis. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(3), 1–8.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Nando, M. A., & Wulandari, I. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) Terhadap Kemampuan Footwork Bulu tangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(2), 35–44.
- Nurchahyo, A., Christiana, M., & Muhaimin, A. (2023). Pelatihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Secara Online. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 26–28. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14672>
- PARYANTO, R. (2012). *UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI PENDIDIKAN JASMANI*.
- Prativi, G. O , Soegiyanto, S. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36.
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan*, 42(1), 29–38.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Santoso, H. P., Rahayu, T., & Rahayu, S. (2017). Pembinaan Bulu tangkis di Kota Magelang (Penelitian Evaluatif Klub-klub Bulu tangkis di Kota Magelang). *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 133–140. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes%0APembinaan>
- Saputra, S. H., Kusuma, I. J., & Festiawan, R. (2020). Hubungan Tinggi Badan, Panjang Lengan Dan Daya Tahan Otot Lengan Dengan Keterampilan Bermain Bulu tangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 93. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1744>

- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sporta Sainika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>
- Suryadi, D., & Rubiyatno, R. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718>
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulu tangkis Pemain Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145–154. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2610>
- Zainul, A. (2018). PENGARUH LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ) TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN SISWA KELAS V DI MIN DONOMULYO KABUPATEN MALANG. *Journal of Education*, 1(1), 22–29.

LAMPIRAN 1

Surat ijin penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian/NVZm...>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat: Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: tik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1064/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

4 Maret 2024

Yth. **PB ALFATH BANTUL**
SAMPARAN, RT 03, CATURHARJO, PANDAK, BANTUL, YOGYAKARTA

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

Nama : Rena Dian Puspita
NIM : 17603144024
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PROFIL KEBUGARAN JASMANI PEMAIN BULUTANGKIS PB ALFATH BANTUL
Waktu Penelitian : 1 - 10 Maret 2024

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.



Dekan,

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



PERKUMPULAN BULU TANGKIS ALFATH BADMINTON CLUB

Alamat: Samparan, RT03, Caturharjo, Pandak, Bantul.No Telp/WA 081568484971

Email: sekolahbulutangkis.alfath@gmail.com

Bantul, 8 Maret 2024

Nomor : 020/SP/ALFATH/III/2024
Kepada
Perihal : Surata Balasan Izin Penelitian Yth. Dekan FIKK Bidang Akademik
Lampiran : - Universitas Negeri Yogyakarta
Di Yogyakarta

Dengan hormat berdasarkan surat saudara nomor: B/1064/UN34.16/PT.01.04/2024 tanggal 4 Maret 2024 Perihal Izin Penelitian Tugas Akhir Skripsi dengan judul"Profil Kebugaran Jasmani Pemain Bulu tangkis Pb. Alfath Bantul" semoga berjalan dengan baik dan lancar.

Sehubungan dengan itu, kami mengizinkan sdr. Rena Dian Puspita untuk melakukan penelitian di klub bulu tangkis Pb. Alfath Bantul dalam rangka memenuhi tugas studi S-1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Manager PB Alfath Badminton Club

Irfan Agus Kurniawan, M.Pd.Gr

LAMPIRAN 2

Daftar Data Penelitian

TKJI PUTRA

NO	NAMA	P/L	Lari 60 M		Gantung Siku		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 1200 Dan 1000		Jumlah Nilai	Ket
			waktu	nilai	waktu	nilai	waktu	nilai	jumlah	nilai	waktu	nilai		
1	A. A.D	L	10.3	3	15	4	71	5	70	5	4.58	2	19	Baik
2	A.T.P	L	8.91		13	3	70	5	56	3	4.53	2	16	Sedang
3	F.Z. R.N	L	8.99	3	12	3	70	5	66	5	5.07	2	18	Baik
4	A.A. P	L	8.33	3	13	3	58	5	79	5	5.25	2	18	Baik
5	A.H.I.K	L	8.7	3	15	4	71	5	69	5	5.28	2	19	Baik
6	M. F	L	8.9	3	13	3	67	5	74	5	5.25	2	18	Baik
7	Ar	L	8.7	3	14	3	58	5	76	5	4.03	3	19	Baik
8	N.A	L	8.8	3	14	3	57	5	74	5	4.26	2	18	Baik

TKJI PUTRI

NO	NAMA	P/L	Lari 60 M		Gantung Siku		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 1200 Dan 1000		Jumlah Nilai	Keterangan
			waktu	nilai	waktu	nilai	waktu	nilai	jumlah	nilai	waktu	nilai		
1	A.N.G.K	P	10.3	3	9	2	70	5	28	2	5.37	3	15	Sedang
2	N.P. A	P	10.4	3	15	3	62	5	41	4	5.03	3	18	Baik
3	M.S.A	P	10.1	3	13	3	67	5	38	3	5.28	3	17	Sedang
4	E. L.R	P	10.2	3	13	3	55	5	45	4	5.22	3	18	Baik
5	A.A	P	10.3	3	13	3	60	5	41	4	5.23	3	18	Baik
6	HL	P	10.4	3	14	3	58	5	39	4	5.29	3	18	Baik
7	M.A.R	P	10.4	3	14	3	59	5	38	4	5.29	3	18	Baik

LAMPIRAN 3

Daftar Gambar







