

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET BULUTANGKIS PUTRA PB  
PUNCAK INDAH KECAMATAN PANGKALAN KURAS  
KABUPATEN PELALAWAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperolah Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau*



**HELDI EDO SAPUTRA**  
NPM. 166610339

**PEMBIMBING**

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Romi Cendra', written over a horizontal line.

**ROMI CENDRA, M.Pd**  
NIDN : 1016058703

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2020**

PENGESAHAN SKRIPSI

TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET BULUTANGKIS PUTRA PB  
PUNCAK INDAH KECAMATAN PANGKALAN KURAS KABUPATEN  
PELALAWAN

Dipersiapkan oleh

Nama : HELDI EDO SAPUTRA  
NPM : 166610339  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING



Romi Cendra, M.Pd  
NIDN. 1016058703

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi



Leni Apriani, S.Pd.,M.Pd  
NIP.15DK1102039  
NIDN. 1005048901

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Dekan FKIP UIR



Dr. Hj. Sri Amnah S, S.Pd M.Si  
NIP.19591204198601001  
NIDN. 0007107005

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : HELDI EDO SAPUTRA  
NPM : 166610339  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bulutangkis Putra PB  
Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kurus Kabupaten Pelalawan**

Disetujui,  
**PEMBIMBING**

  
**Romi Cendra, M.Pd**  
NIDN. 1016058703

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

  
**Leni Apriani, S.Pd.,M.Pd**  
NIP.15DK1102039  
NIDN. 100504890

## SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah :

Nama : HELDI EDO SAPUTRA  
NPM : 166610339  
Jenjang : Strata Satu (1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah Selesai Menyusun Skripsi dengan Judul:

**“Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bulutangkis Putra PB Puncak Indah  
Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan”**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

PEMBIMBING



**Romi Cendra, M.Pd**  
**NIDN. 1016058703**

## ABSTRAK

### **Heldi Edo Saputra, 2020 Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bulutangkis Putra PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani atlet bulutangkis Putra PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu lari 60 meter, angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Kemudian data diolah dengan statistik. Hasil analisa data dalam penelitian ini diperoleh tingkat kesegaran jasmani atlet diklasifikasi baik sekali dengan persentase 0% tidak ada atlet yang mencapai klasifikasi ini, baik dengan persentase 0% tidak ada atlet yang mencapai klasifikasi ini, klasifikasi sedang dengan persentase 20% terdapat 2 orang atlet yang mencapai klasifikasi ini, klasifikasi kurang dengan persentase 40% sebanyak 4 atlet yang mencapai klasifikasi ini, dan klasifikasi kurang sekali dengan persentase 40% sebanyak 4 atlet yang mencapai klasifikasi ini. Setelah diolah data dengan statistik maka tingkat kesegaran jasmani atlet bulutangkis Putra Pb Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan berada pada persentase 40% terletak pada interval 10-13 maka terletak pada klasifikasi **kurang**.

**Kata kunci : *Tingkat Kesegaran Jasmani***

## ABSTRACT

**Heldi Edo Saputra, 2020 *Physical Fitness Level of Badminton Athletes Men's PB Puncak Indah, Pangkalan Kuras District, Pelalawan Regency.***

*This study aims to determine the level of physical fitness of the badminton athletes in Men's PB Puncak Indah, Pangkalan Kuras District, Pelalawan Regency. This type of research is descriptive quantitative. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness Level test (TKJI), namely running 60 meters, lifting the body 60 seconds, lying down for 60 seconds, jumping upright and running 1200 meters. Then the data is processed with statistics. The results of data analysis in this study showed that the athlete's physical fitness level was classified as very good with a percentage of 0% that no athlete reached this classification, either with a percentage of 0% no athlete reached this classification, moderate classification with a percentage of 20% there were 2 athletes who To achieve this classification, the classification is less with a percentage of 40% as many as 4 athletes who reach this classification, and less classification with a percentage of 40% as many as 4 athletes who reach this classification. After processing the data with statistics, the physical fitness level of the male badminton athletes Pb Puncak Indah, Pangkalan Kuras District, Pelalawan Regency is at a percentage of 40%, which is located in the 10-13 interval so it is in the poor classification.*

**Keywords: *Physical Fitness Level***

## SURAT PERNYATAAN

Nama : HELDI EDO SAPUTRA  
NPM : 166610339  
Jenjang Studi : Strata Satu (1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bulutangkis Putra  
PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras  
Kabupaten Pelalawan**

Dengan ini menyatakan:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya buat murni karya tulis saya sendiri dan bimbingan dengan dosen yang telah di tunjuk oleh dekan FKIP universitas islam riau.
3. Jika di temukan isi skripsi yang merupakan duplikasi skripsi orang lain maka saya siap menerima sanksi pencabutan gelar atau ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundangan yang berlaku.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Pekanbaru, 7 November 2020



NPM.166610339

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap:

Nama : Haldi Edo Saputra  
NPM : 166610339  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Pembimbing : Romi Cendra, M.Pd  
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bulutangkis Putra  
PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras  
Kabupaten Pelalawan**

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
22-05-2020	- Tambah ulasan - Perbaiki tulisan - Perbaiki daftar Pustaka	
27-05-2020	- Perbaiki pengutipan - Tambah jurnal	
03-06-2020	- Perbaiki penulisan - Pahami Instrumen	
21-07-2020	- Acc untuk diseminarkan	
26-08-2020	- Seminar Proposal	
20-09-2020	- Penelitian TKJI	
11-11-2020	- Perbaiki	
12-11-2020	- ACC Ujian Skripsi	

Pekanbaru, 7 November 2020  
Wakil Dekan Bidang Akademik



**Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd**  
NIP. 195911091987032002

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia Nya. Shalawat beserta salam penulis kirimkan pada junjungan Nabi besar Muhammad Saw. Sehingga penulis dapat menyusun proposal ini dengan judul: **“Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bulutangkis Putra PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan”** Penulis proposal ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian proposal ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin proposal ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran sertamasukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, dan kesempatan ini mengucapkan terimakasih kepada,

1. Bapak Romi Cendra M. Pd selaku pembimbing utama yang luar biasa sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian proposal ini.

2. Ibu Leni Apriani M.Pd sebagai ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.
3. Bapak Raffly Henjilito, M.Pd sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.
4. Teristimewa buat keluarga tercinta yang telah banyak berkorban baik mental maupun moral yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan proposal ini. Khususnya untuk Ayah handa tercinta SABUR dan tentunya Ibunda AMIDAR serta Adik saya yang telah memberikan semangat untuk penulis menyelesaikan proposal ini.
5. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2016 yang ada dikala susah dan senang serta yang lainnya ucapan terimakasih atas dukungan kalian. Yang telah memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan proposal ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karena itu, kritik dan saran penulis harapan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, 07 November 2020

Heldi Edo Saputra  
166610339

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vi
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Landasan Teori.....	6
1. Hakikat Kesegaran jasmani.....	6
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	6
2. Hakikat Permainan Bulutangkis.....	6
a. Pengertian Permainan Bulutangkis.....	8
b. Komponen Kesegaran Jasmani.....	10
B. Kerangka Pemikiran.....	11
C. Pertanyaan Penelitian.....	12
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	13
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	13
C. Definisi Operasional.....	13

D. Pengembangan Instrumen .....	14
E. Teknik pengumpulan data .....	23
F. Teknik analisis data .....	24
<b>BAB IV. PENGOLAHAN DATA</b>	
A. Deskriptif dan Kuantitatif Data .....	25
B. Analisis Data .....	33
C. Pembahasan .....	34
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	37
B. Saran .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	38
<b>LAMPIRAN</b> .....	40

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Sikap Pada Saat Angkat Tubuh .....	17
Gambar 2. Sikap Permulaan Baring Duduk .....	19
Gambar 3. Sikap Loncat Tegak .....	21

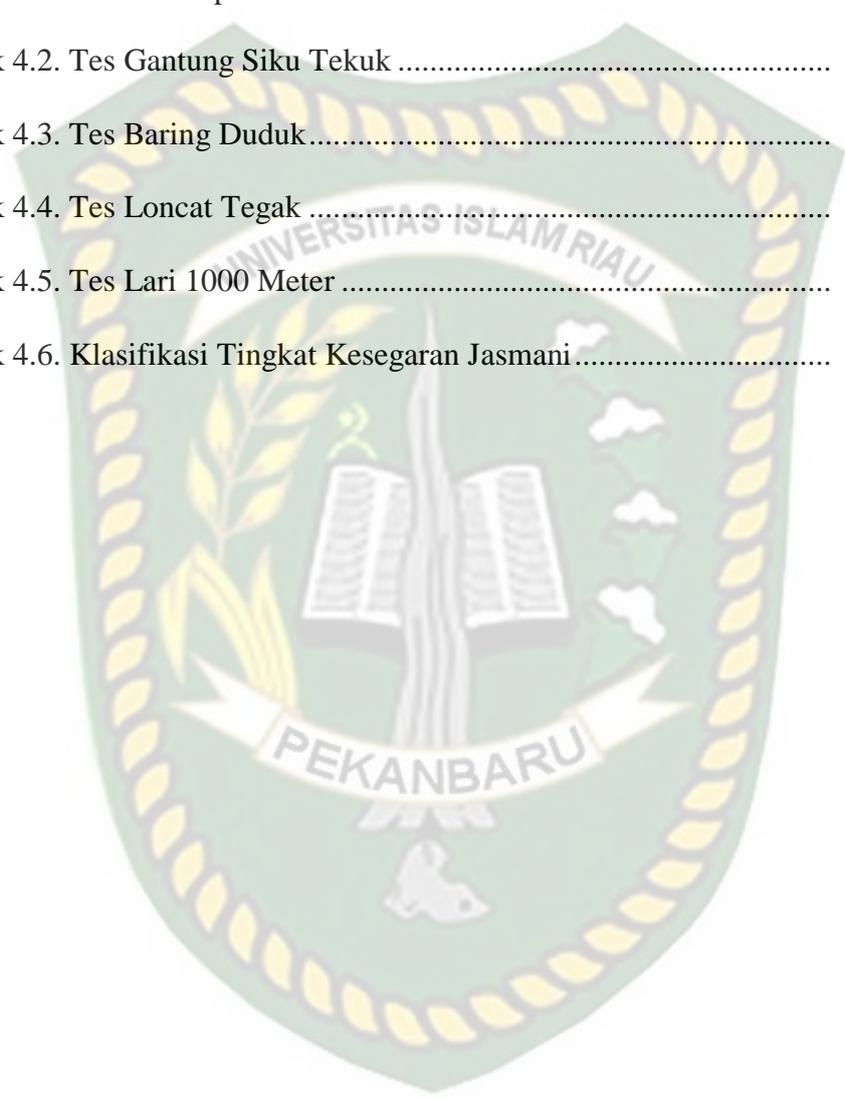


## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja 16-19 tahun.....	22
Tabel 3.2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 16-19 Tahun .....	24
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Cepat 60 Meter.....	26
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Siku Tekuk.....	27
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk.....	29
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak .....	30
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari 1200 Meter.....	32
Tabel 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani .....	34

## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
Grafik 4.1. Tes Lari cepat 60 Meter .....	26
Grafik 4.2. Tes Gantung Siku Tekuk .....	28
Grafik 4.3. Tes Baring Duduk .....	29
Grafik 4.4. Tes Loncat Tegak .....	31
Grafik 4.5. Tes Lari 1000 Meter .....	32
Grafik 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani .....	33



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dengan kondisi yang demikian maka akan memungkinkan seseorang mampu bekerja dengan produktif dan efisien. Kebugaran jasmani sangat berperan penting dalam berbagai macam cabang olahraga, termasuk juga olahraga bulutangkis. Dalam olahraga bulutangkis unsur kesegaran jasmani yang paling diperlukan seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, power dan koordinasi.

Pada dasarnya setiap manusia dalam melaksanakan aktivitas olahraga memerlukan kesegaran jasmani yang baik, tingkat kesegaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja. Kesegaran jasmani memberikan kesempatan kepada atlet untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman bertanding melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif.

Kesegaran jasmani dapat terganggu akibat pola hidup dan kebiasaan yang kurang baik misalnya merokok, penyalahgunaan obat atau zat yang berbahaya bagi kesehatan, pola makan yang tidak teratur, tidur yang tidak teratur, kebiasaan itu sudah menjadi kebiasaan masyarakat umum. Selain itu perkembangan IPTEK

(Ilmu Pengetahuan dan teknologi) yang sangat maju membuat manusia bermalas-malasan untuk beraktivitas atau melakukan gerak.

Bagi orang-orang yang menjadikan olahraga sebagai ajang untuk berprestasi, maka memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah mutlak dimiliki begitu juga dalam olahraga bulutangkis, seorang atlet harus melakukan latihan-latihan yang telah diprogramkan agar dapat mencapai prestasi puncak, karena tanpa latihan keras atlet tidak akan bisa berprestasi secara optimal. Latihan yang dilakukan secara teratur dan terukur dalam jangka waktu yang panjang maka seorang atlet membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang baik agar lebih muda menerima, mempelajari dan melakukan latihan baik latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang diberikan oleh pelatih.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga dapat dibina melalui jalur keluarga, pendidikan dan masyarakat, pembinaan dan pengembangan dalam bidang olahraga dapat membentuk individu yang sehat, semakin sehatnya manusia pada suatu bangsa akan membuat bangsa tersebut semakin kuat. Untuk mencapai tujuan semua itu sangat dibutuhkan perhatian dari semua kalangan untuk membina dan mengembangkan olahraga kepada masyarakat, pembinaan olahraga harus dilakukan baik pada olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang dilakukan pembinaan yaitu bulutangkis. Olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang sangat populer di dunia karena banyak diminati dari seluruh kalangan, mulai dari anak-anak, remaja dan orang tua. Permainan bulutangkis dimainkan oleh laki-laki dan perempuan selain itu

permainan bulutangkis juga sangat memerlukan teknik dan kesegaran jasmani yang baik guna mendorong teknik dan keterampilan pada saat memainkan olahraga ini.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan penulis pada atlet bulutangkis putra PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan di temukan beberapa masalah diantaranya masih banyak atlet yang mengalami kelelahan pada saat latihan belum selesai, daya tahan tubuh atlet belum maksimal, gerak atlet lambat dalam mengejar shuttle cock, kurangnya power atlet dalam melakukan pukulan, belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani atlet Bulutangkis Putra PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan.

Berdasarkan melihat kenyataan dari observasi diatas, maka tingkat kesegaran jasmani menjadi perhatian penulis, oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan judul **”Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bulutangkis Putra PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis merumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Masih banyak atlet yang kelelahan pada saat latihan belum selesai.
2. Daya tahan tubuh atlet belum maksimal.
3. Gerak atlet yang lambat dalam mengejar shuttle cock.
4. Kurangnya power atlet dalam melakukan pukulan.

5. Belum di ketahuinya tingkat kesegaran jasmani atlet bulutangkis putra PB puncak indah Kecamatan Pangkalan Kuras

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas serta mengingat banyaknya masalah, terbatasnya kemampuan waktu dan dana yang tersedia maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut: “Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bulutangkis Putra PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan”.

### **D. Perumusan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bulutangkis Putra PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan?.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bulutangkis Putra PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Atlet, untuk pedoman dalam latihan meningkatkan kesegaran jasmani khususnya pada cabang olahraga Bulutangkis.

2. Pelatih, sebagai bahan dalam memberikan ilmu untuk melatih kesegaran jasmani atlet Bulutangkis Putra PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan.
3. Peneliti, penelitian ini merupakan salah satu syarat guna mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru.
4. Fakultas, hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai masukan dan ilmu pada Fakultas Ilmu Pendidikan khususnya dan bagi Universitas Islam Riau pada umumnya.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani bisa dibidang suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi seseorang agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik, semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kesegaran jasmani yang bagus seseorang bisa menimbang kemampuan fisiknya dalam menjalani berbagai kegiatan.

Menurut Syarifuddin (2011:64) Kondisi fisik (*physical condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal) pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses. Menurut Hartono dalam Wisnu (2013:21) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan tugas, pekerjaan, atau rutinitas sehari-hari dengan dengan fisik yang prima.

Menurut Ambrukmi (2007:42) kesegaran jasmani selalu di hubungkan dengan keadaan fisik secara umum dari seseorang. Jadi ruang lingkup kesegaran jasmani bisa diartikan dengan kondisi puncak seorang atlet bahkan sampai pada kemampuan fisik seseorang yang sembuh dari sakit atau baru mengalami cedera. Menurut Yulianti dkk, (2017:56) kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang

berarti, kebugaran jasmani yang dimiliki seorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan.

Menurut Mutohir, Maksum (2007:51) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang bugar berarti dia tidak mudah lelah dan capek ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau berhenti sebelum waktunya. Kemudian menurut Muspita, dkk (2015:71) Tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor penting seseorang dalam menjalankan aktivitas baik dari kalangan usia muda sampai usia tua, dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang mumpuni maka tubuh akan mampu melakukan penyesuaian fungsi fisiologi.

Menurut Lubis (2018:6) *Physical fitness* dapat diterjemahkan sebagai kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani berbeda dengan aktivitas fisik, *physical fitness is a set of attributes that people have or achieve* atau dengan pengertian kebugaran jasmani adalah seperangkat atribut yang dimiliki seseorang atau presentasinya menjadi segar atau bugar secara jasmani dapat di definisikan sebagai kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat (gigih) dan kewaspadaan, tanpa kelelahan yang berarti dan dengan cukup energi untuk menikmati waktu senggang dan untuk bertemu dengan keadaan darurat yang tak terduga.

Menurut Ismaryati (2018:40) kesegaran jasmani di kelompokkan menjadi dua yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya

kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa. Menurut Yane dkk, (2017:2) kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang penting dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari sehingga sangat diperlukan adanya kesegaran jasmani khususnya mahasiswa dibidang keolahragaan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi seseorang dalam menjalankan berbagai aktifitas fisik yang membutuhkan 3 unsur inti, Ketiga unsur inti tersebut adalah daya tahan, fleksibilitas, dan kekuatan. Selain itu kesegaran jasmani juga merupakan kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang mumpuni maka tubuh akan mampu melakukan penyesuaian fungsi fisiologi.

## **B. Hakikat Permainan Bulutangkis**

### **a. Pengertian Bulutangkis**

Menurut Iwan dkk (2018:2) bulutangkis adalah cabang olahraga yang banyak diminati atau digemari oleh masyarakat di seluruh dunia. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut kesegaran jasmani yang baik, dan merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati berbagai kalangan,

baik itu anak-anak, remaja dan dewasa. Permainan bulutangkis dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan, selain itu permainan bulutangkis juga memerlukan teknik dan keterampilan yang baik.

Menurut Akhsan (2012:14) berpendapat bulutangkis atau badminton adalah olahraga reket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasang (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi menjadi dua oleh sebuah jaring atau net. Para pemain meraih angka dengan memukul bola permainan berupa *shuttlecock* dengan reket melewati net dan jatuh di bidang permainan lawan.

Menurut pendapat Subarjah (2001:3) mengemukakan permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual, dan dapat dilakukan dengan cara, satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan reket sebagai alat pemukul dan kok sebagai objek yang di pukul. Menurut Tohar dalam Ghazali (1992:2) olahraga bulutangkis adalah olahraga rakyat dan telah di kenal di tanah air sejak lama. Dikatakan sebagai olahraga rakyat karena sudah dimainkan oleh segenap lapisan masyarakat.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa permainan bulutangkis adalah sebuah permainan olahraga yang dimainkan antara satu orang melawan satu orang dan dua orang melawan dua orang dengan menggunakan alat berupa reket sebagai pemukul dan kok sebagai objek yang di pukul yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan, bulutangkis dapat di mainkan di dalam ataupun di luar ruangan, berupa lapangan datar yang terbuat dari beton,

keramik, kayu, atau karpet yang di tandai dengan garis sebagai batas lapangan dan dibatasi oleh net pada tengah lapangan permainan.

#### **b. Komponen kesegaran jasmani**

Menurut Prasetio dkk, (2017:87) Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah factor penentu derajat kondisi setiap individu. Menurut Ismaryati (2008:41) menyatakan bahwa komponen komponen kesegaran jasmani meliputi 11

1. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat.
2. Keseimbangan, dibagi menjadi dua yaitu statis (diam) dan dinamis (bergerak).
3. Koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda dan mampu mengkoordinasikan seluruh bagian tubuh dengan baik.
4. Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.
5. Power atau daya ledak
6. Kekuatan ialah tenaga kontraksi otot yang di capai dalam sekali usaha maksimal.
7. Kelenturan (*fleksibility*) ialah kemampuan mengerakkan tubuh seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.
8. Ketepatan (*acurasi*).
9. Daya tahan ialah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru atau sistem pernapasan.
10. Reaksi ialah kemampuan dalam mananggapi rangsangan yang ditangkap indra.

Menurut Harsono (2001:4) bahwa kesegaran jasmani yang baik akan

berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain berupa :

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

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak penting untuk menunjang aktifitas sehari-hari. Semakin kita melakukan aktifitas fisik seperti komponen-komponen di atas, maka secara tidak langsung tubuh kita akan mengalami perubahan yang sangat berarti tanpa kita sadari, dan tidak menutup kemungkinan kita akan lebih mudah mencapai prestasi yang kita inginkan.

### **C. Kerangka Berfikir**

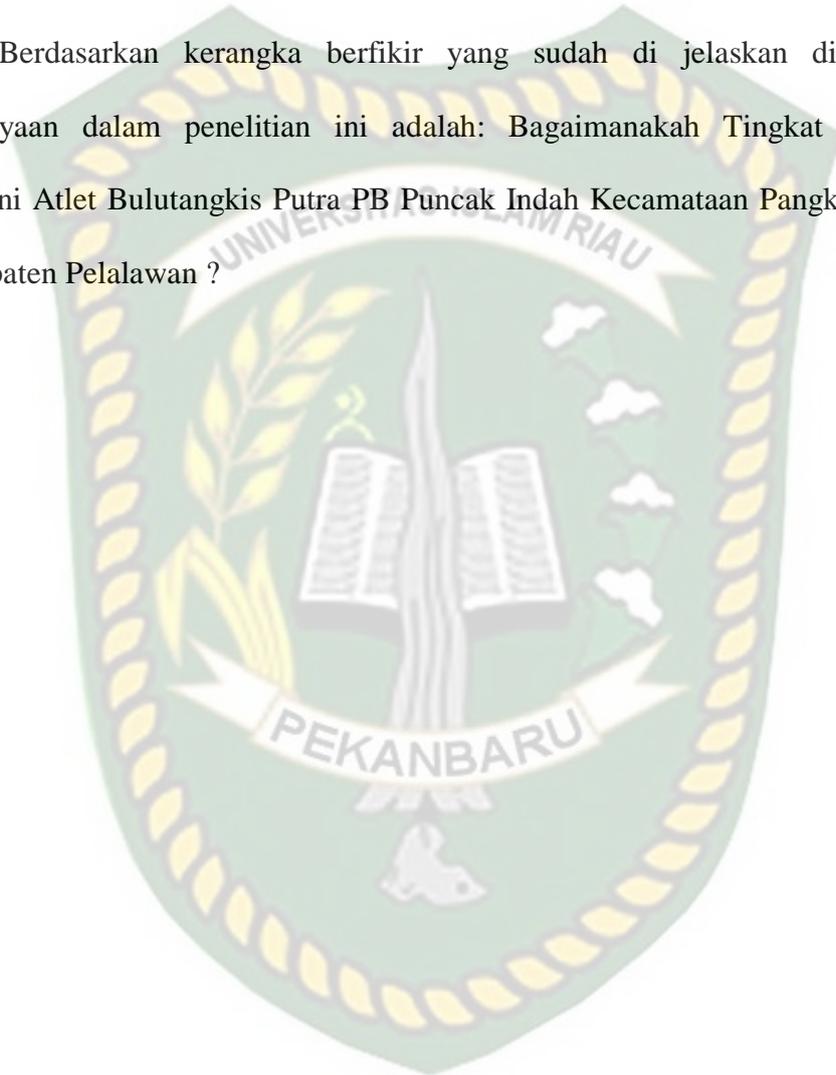
Berdasarkan masalah yang dikemukakan di atas maka penulis berpendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu yang relatif lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas lain yang bersifat gawat darurat dan mendadak. Kebugaran jasmani ditentukan oleh baik tidaknya komponen kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi seorang atlet maka perlu diadakan tes kebugaran jasmani guna untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani pada atlet bulutangkis putra PB puncak indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan

Tingkat kebugaran jasmani atlet belum diketahui membuat penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bulutangkis Putra PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan”. Karena diketahui bahwa pada saat melakukan aktivitas latihan dan pada saat mengikuti sebuah kejuaraan masih banyak atlet PB Puncak Indah yang

mengalami kelelahan yang berarti dan masih belum mendapatkan hasil yang maksimal.

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

Berdasarkan kerangka berfikir yang sudah di jelaskan diatas maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bulutangkis Putra PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan ?



## BAB III

### METODELOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian deskriptif kuantitatif, menurut Sukardi (2003: 157) Penelitian deskriptif kuantitatif yaitu menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek dan subjek yang diteliti secara tepat.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Menurut Arikunto (2010: 173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan.

##### 2. Sampel

Menurut Arikunto (2010: 174) Sampel adalah sebagai alat atau wakil dari populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *totally sampling* adalah mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sampel. Sampel dari penelitian ini sebanyak 10 orang atlet bulutangkis putra.

#### C. Definisi Operasional Penelitian

Untuk menghindari salah pengertian terhadap penelitian ini maka penulis perlu menjelaskan sebagai berikut:

### 1. Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh manusia untuk melakukan aktivitas atau hal-hal tertentu dengan tidak merasakan kelelahan yang berlebihan, seperti keterbiasaan tubuh untuk melakukan pekerjaan yang biasa dilakukannya.

### 2. Permainan bulutangkis

Bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga yang menggunakan alat yang berbentuk bulat dengan memiliki rongga-rongga di bagiannya serta memiliki gagang, alat ini di kenal dengan nama raket, dan menggunakan shuttlecock sebagai objek yang di pukul yang di mainkan oleh dua orang (untuk tunggal) serta dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Lapangan permainan berbentuk segi empat yang terbuat dari lantai beton, kayu, atau karpet yang dibatasi oleh net untuk memisahkan dua daerah, masing-masing daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan.

### **D. Pengembangan Instrumen**

Instrumen adalah alat untuk mengukur penelitian menggunakan metode. Dalam penelitian ini alat yang digunakan tes dan pengukuran tingkat kasegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja putra umur 16-19 tahun.

Adapun jenis-jenis Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putra usia 16-19 tahun menurut Widiastuti (2017:45), yaitu:

#### **1. Lari 60 Meter (16-19 Tahun)**

##### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir
- 8) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Juru keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan “Peserta berdiri di belakang garis start”
- 2) Gerakan
  - a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
  - b) Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta:
  - a) Pelari mencuri start.

- b) Pelari tidak melewati garis finish.
  - c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- 4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis.

e. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik.

**2. Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putra (*pull up*)**

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan otot bahu

b. Alat dan fasilitas

- a) Palang tunggal yang dapat di turunkan dan di naikkan
- b) *Stopwatch*
- c) Formulir tes dan alat tulis
- d) Nomor dada dan serbuk kapur atau magnesiur karbonat.

c. Petugas tes

Pengukur waktu atau merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

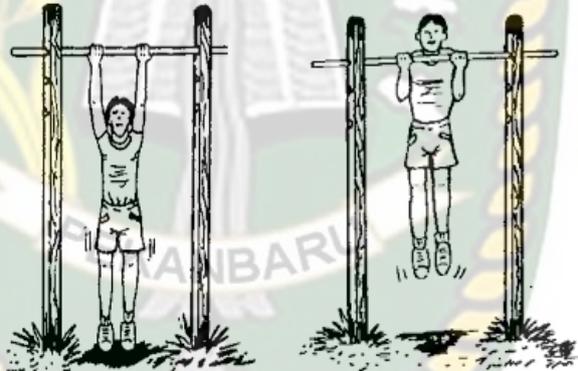
Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekut, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



**Gambar 1. Sikap Pada Saat Angkat Tubuh.**  
(Widiastuti, 2017: 49).

e. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan waktu detik.

Catatan:

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal dan hasilnya ditulis 0 (nol).

**3. Tes Baring Duduk 60 detik (*Sit Up*)**

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/ lapangan yang rata dan bersih
- 2) *Stopwatch*
- 3) Nomor dada, formulir tes
- 4) Alat tulis dan lain-lain

c. Petugas Tes

- 1) Pengamat waktu.
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Sikap Permulaan

- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kemudian lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ , kedua tangan gandengan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala.
- b) Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar tidak terangkat.

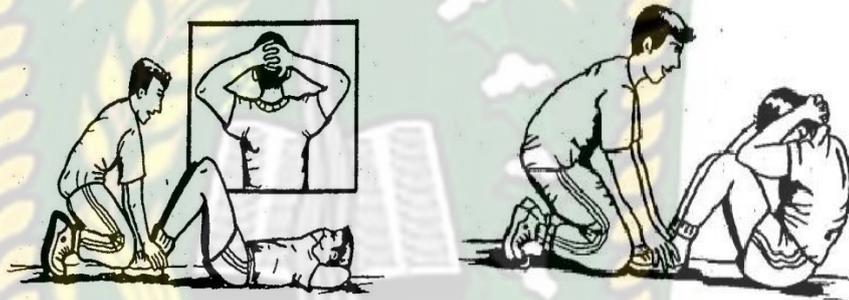
2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian kembali bersikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 60 detik.

b) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jarinya tidak terjalin.

e. Pencatatan Hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk hasilnya ditulis angka 0 (nol)



**Gambar 2. Sikap Permulaan Baring Duduk**  
(Widiastuti, 2017:52)

#### 4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak/tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Nomor dada

5) Formulir tes

6) Alat tulis

Dipasang pada dinding yang rata.

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

a) Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan kanan dekat dinding diangkat keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas

b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.



**Gambar 3. Sikap Loncat Tegak (Depdiknas, 2000:19)**

- e. Pencatatan Hasil
  - a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
  - b. Ketiga selisih hasil tes dicatat.

**5. Tes Lari 1200 Meter untuk Putra (16-19 Tahun)**

- a. Tujuan

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

- b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) *Stopwatch*
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis
- 7) Formulir dan alat tulis

- c. Petugas Tes

- 1) Juru keberangkatan

- 2) Pengukur waktu
  - 3) Pencatat hasil
  - 4) Pembantu umum
- d. Pelaksanaan Tes
- 1) Sikap permulaan; Peserta berdiri di belakang garis start
  - 2) Gerakan; Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
  - 3) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish.
- e. Pencatatan Hasil
- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
  - 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

**Tabel.1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 16-19 Tahun**

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
5	Sd-7,2 detik	19 detik keatas	41 kali keatas	73 cm keatas	Sd 3'14''	5
4	7,3-8,3 detik	14-18 detik	30-40 kali	60-72 cm	3'15''-4'25''	4
3	8,4-9,6 detik	9-13 detik	21-29 kali	50-59 cm	4'26''-5'12''	3
2	9,7-11,0 detik	5-8 detik	10-20 kali	39-49 cm	5'13''-6'33''	2
1	11,1-dst	0-4 detik	0-9 kali	38 dst	Dibawah 6'34''	1

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini terdiri dari beberapa jenis teknik pengumpulan data, untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

1. Teknik observasi: observasi merupakan langkah awal yang peneliti lakukan. Teknik ini dilakukan dengan melakukan pengamatan langsung di lokasi penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai kebugaran jasmani Atlet Bulutangkis Putra PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan.
2. Perpustakaan: untuk mengumpulkan data yang sejenis guna membantu proses penulisan dan menambah pengetahuan dalam bentuk karya ilmiah dan sejenisnya.
3. Tes dan pengukuran: untuk mendapatkan data yang akurat dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16 – 19 tahun menurut Widiastuti (2015:47) TKJI Putra: (1) lari 60 Meter (2) tes gantung angkat tubuh (3) baring duduk (4) loncat tegak (5) lari 1200 Meter.

### **F. Teknik Analisa Data**

Untuk mengetahui permasalahan dalam penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani pada Atlet Bulutangkis Putra PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan tersebut dilakukan analisis data dengan melakukan 5 item Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) setelah itu dijumlahkan nilai ke 5 tes tersebut. Dari hasil jumlahan tersebut cocokkan hasil

jumlah nilai sesuai dengan norma tes kebugaran jasmani. Table norma menurut Widiastuti (2015:55)

**Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani untuk Remaja Usia 16-19 Tahun**

**Putra**

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	05-09	Kurang Sekali (KS)

Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kesgaran jasmani Atlet Bulutangkis Putra PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan. Maka peneliti memakai rumus berdasarkan pendapat Sudijono (2010:43)

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah frekuensi

## BAB IV

### PENGOLAHAN DATA

#### A. Deskriptif dan Kuantitatif Data

Berdasarkan beberapa bagian masalah yang telah diuraikan hasil penelitian ini untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan yang berjumlah 10 orang, Adapun 5 norma tes yang dilakukan atlet pada saat melakukan penelitian yaitu tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter. Berikut data hasil penelitian mengukur tingkat kebugaran jasmani Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan adalah sebagai berikut:

##### 1. Data Tes Lari 60 Meter Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan

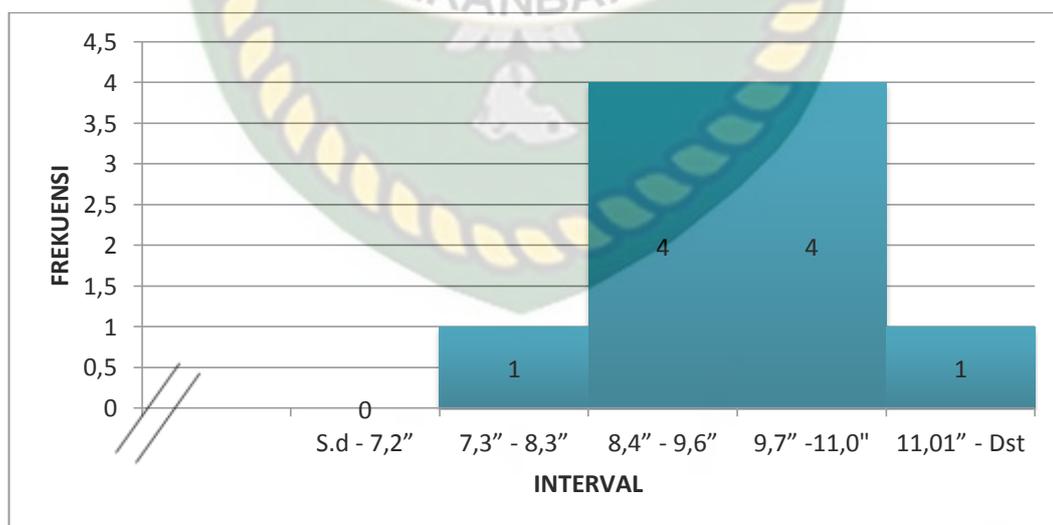
Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kebugaran jasmani Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan diuraikan sebagai berikut : Data tes lari 60 meter, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 9,776 dari 10 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 97,76. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 1,08 dari nilai terendah (*minimum*) = 8,34 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 11,3.

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari : baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Kemudian data dapat dilihat pada table di bawah ini:

**Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Cepat 60 Meter Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan.**

DISTRIBUSI FREKUENSI DATA HASIL LARI 60 METER				
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Sd – 7,2 detik	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	7,3 – 8,3 detik	Baik (B)	1	10%
3	8,4 – 9,6 detik	Sedang (S)	4	40%
4	9,7 – 11,0 detik	Kurang (K)	4	40%
5	11,1 – dst	Kurang Sekali (KS)	1	10%
	jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 10 sampel atlet bulutangkis putra mendapat angka tercepat 8,34 detik dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan persentase 10%, nilai 3 terdapat 4 orang dengan persentase 40%, nilai 2 terdapat 4 orang dengan persentase 40%, nilai 1 terdapat 1 orang dengan persentase 10%, dengan skor terendah 11,3 detik. Data pada tabel juga dapat dilihat dalam bentuk grafik seperti berikut:



**Grafik 4.1. Tes Lari Cepat 60 Meter Atlet Bulutangkis Putra Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan**

## 2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan diuraikan sebagai berikut : Data tes gantung angkat tubuh, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 4,3 dari 10 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 43. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 4,27 dari nilai terendah (*minimum*) = 0 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 11

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

**Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan**

DISTRIBUSI FREKUENSI DATA HASIL GANTUNG ANGKAT TUBUH				
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	19 detik keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	14 – 18 detik	Baik (B)	0	0%
3	09 – 13 detik	Sedang (S)	3	30%
4	05 – 08 detik	Kurang (K)	2	20%
5	00 – 04 detik	Kurang Sekali (KS)	5	50%
	jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 10 sampel atlet bulutangkis putera mendapat mendapat skor tertinggi 11 dengan nilai 3 terdapat 3 orang dengan persentase 30%, nilai 2 terdapat 2 orang dengan persentase 20%, nilai 1

terdapat 5 orang dengan persentase 50%, dan yang memperoleh skor terendah 0.

Data pada tabel juga dapat dilihat dalam bentuk grafik seperti berikut:



**Grafik 4.2. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Atlet Bulutangkis PB Puncak indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan**

### 3. Data Tes Baring Duduk Untuk Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan

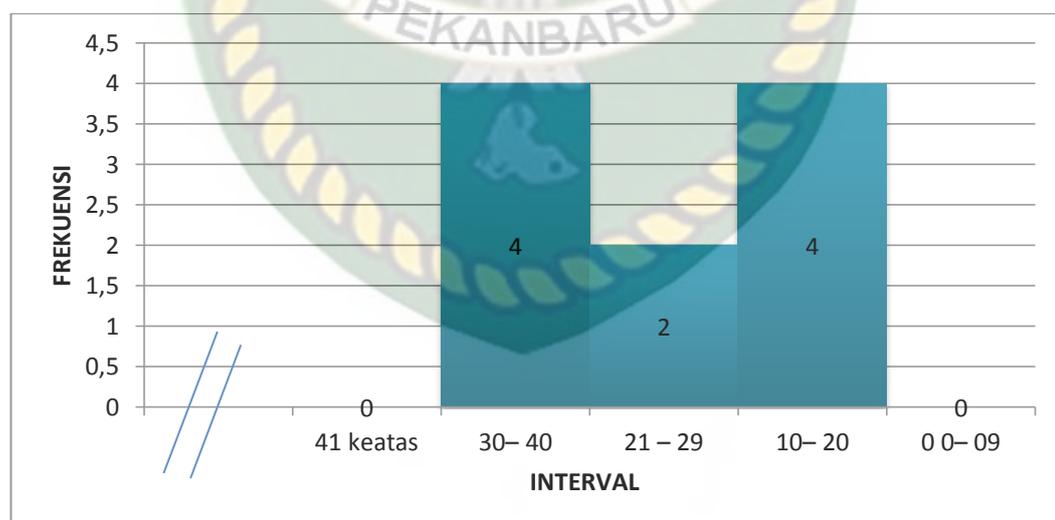
Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kebugaran jasmani Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan diuraikan sebagai berikut : Data tes baring duduk, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 26 dari 10 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 260. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 8,27 dari nilai terendah (*minimum*) = 16 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 40

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kebugaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

**Tabel 4.3. Distribusi Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan**

DISTRIBUSI FREKUENSI DATA HASIL BARING DUDUK				
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	41 kali keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	30 – 40 kali	Baik (B)	4	40%
3	21 – 29 kali	Sedang (S)	2	20%
4	10 – 20 kali	Kurang (K)	4	40%
5	00 – 09 kali	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 10 sampel atlet bulutangkis putra mendapat skor tertinggi 40 dengan nilai 4 terdapat 4 orang dengan persentase 40%, nilai 3 terdapat 2 orang dengan persentase 20%, dengan nilai 2 terdapat 4 orang dengan persentase 40% dan yang memperoleh skor terendah 16. Data pada tabel juga dapat dilihat dalam bentuk grafik seperti berikut:



**Grafik 4.3. Tes Baring Duduk Atlet Bulutangkis Putra PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan**

#### 4. Data Tes Loncat Tegak Untuk Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan diuraikan sebagai berikut : Data tes loncat tegak, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 53 dari 10 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 530. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 10,73 dari nilai terendah (*minimum*) = 42 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 75.

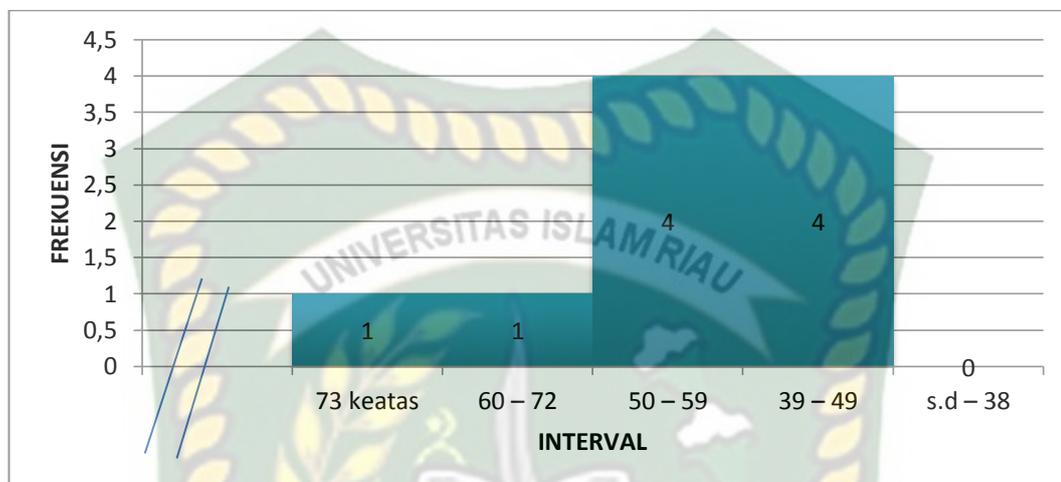
Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

**Tabel 4.4. Distribusi Data Hasil Tes Loncat Tegak Untuk Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan**

DISTRIBUSI FREKUENSI DATA HASIL LONCAT TEGAK				
No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	73 cm keatas	Baik Sekali (BS)	1	10%
2	60 – 72 cm	Baik (B)	1	10%
3	50 – 59 cm	Sedang (S)	4	40%
4	39 – 49 cm	Kurang (K)	4	40%
5	Dibawah 38 cm	Kurang Sekali (KS)	0	0%
	jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 10 sampel atlet bulutangkis putera mendapat skor tertinggi 75, dengan nilai 5 terdapat 1 orang dengan persentase 10%, nilai 4 terdapat 1 orang dengan persentase 10%, nilai 3 terdapat 4 orang dengan persentase 40%, nilai 2 terdapat 4 orang dengan persentase 40%

Dan nilai terendah 42. Data pada tabel juga dapat dilihat dalam bentuk grafik seperti berikut:



**Grafik 4.4. Tes Loncat Tegak Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan**

#### **5. Data Tes Lari 1200 Meter Untuk Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan**

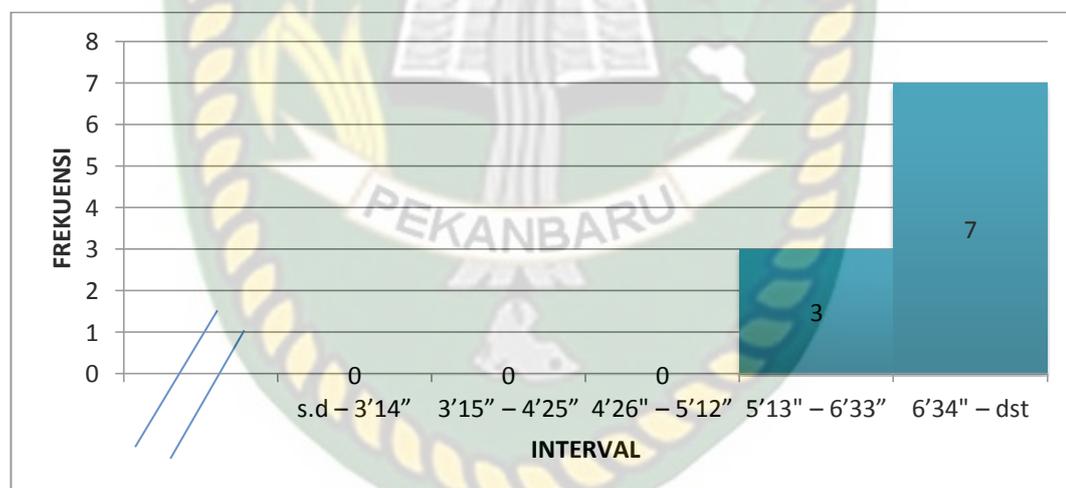
Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan diuraikan sebagai berikut : Data tes lari 1200 meter, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 7,996 dari 10 sampel dengan dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 79,96. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 1,98 dari nilai terendah (*minimum*) = 5,8 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 11,44

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan di bab sebelumnya, yang terbagi dengan 5 kategori norma tingkat kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Kemudian dapat di lihat pada table di bawah ini:

**Tabel 4.5. Distribusi Data Hasil Tes Lari 1200 M Untuk Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Sd 3'14"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	3'15 – 4'25"	Baik (B)	0	0%
3	4'26 – 5'12"	Sedang (S)	0	0%
4	5'13" – 6'33"	Kurang (K)	3	30%
5	Dibawah 6'34"	Kurang Sekali (KS)	7	70%
	jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 10 sampel atlet bulutangkis putera mendapat skor tercepat 5,8 dengan nilai 2 terdapat 3 orang dengan persentase 30%, nilai 1 terdapat 7 orang dengan persentase 70%, dan skor terendah 11,44. Data pada tabel juga dapat dilihat dalam bentuk grafik seperti berikut:

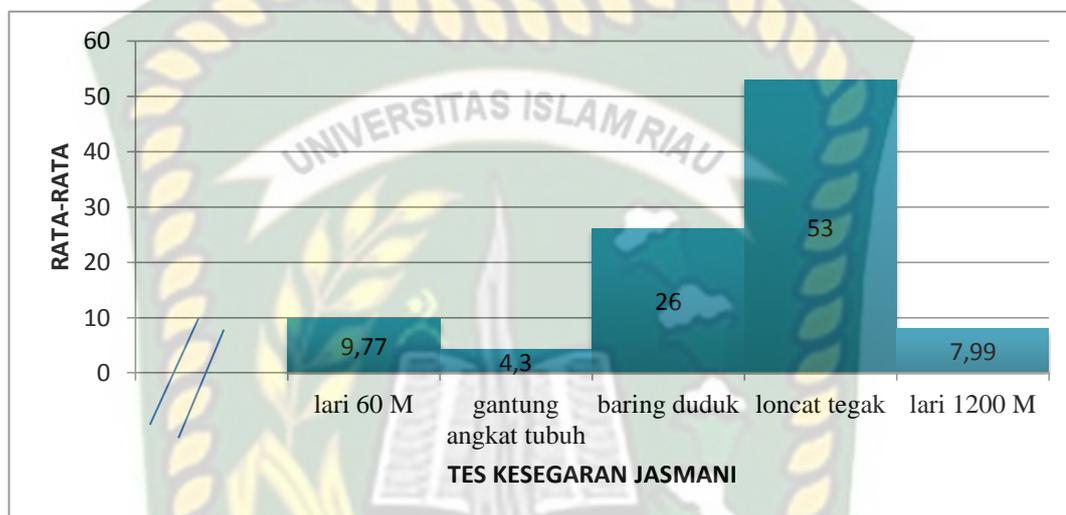


**Grafik 4.5. Tes Lari 1200 M Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan**

#### **6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan.**

Data hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan tidak terdapat nilai baik sekali 22-25 dengan responden 0%, klasifikasi baik 18-21 tidak terdapat nilai

dengan responden 0%, klasifikasi sedang 14-17 terdapat 2 orang dengan responden 20%, klasifikasi kurang 10-13 terdapat 4 orang dengan responden 40%, sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali 05-09 terdapat 4 orang dengan responden 40%. Kemudian dapat dilihat dari grafik dibawah ini:



**Grafik 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan.**

## B. Analisis Data

Dari analisis data penelitian yang diuji faktanya ditemukan tingkat kesegaran jasmani atlet bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan dari hasil tes tidak ditemukan klasifikasi baik sekali 22-25 dengan persentase 0%, klasifikasi baik 18-21 tidak terdapat nilai dengan persentase 0%, klasifikasi sedang 14-17 terdapat 2 orang dari 10 sampel penelitian dengan persentase 20%, namun klasifikasi kurang 10-13 terdapat 4 orang dari 10 sampel penelitian dengan persentase 40%, sedangkan untuk klasifikasi kurang

sekali 05-09 terdapat 4 orang dari 10 sampel penelitian dengan persentase 40%.

Untuk lebih jelas lagi dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

**Tabel 4.6. Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan.**

No	Klasifikasi	interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	22-25	0	0%
2	Baik (B)	18-21	0	0%
3	Sedang (S)	14-17	2	20%
4	Kurang (K)	10-13	4	40%
5	Kurang Sekali (KS)	05-09	4	40%
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>100%</b>

Dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani atlet bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan dengan kategori skor 11,5 dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani untuk remaja putera usia 16-19 tahun, maka termasuk dalam klasifikasi kurang. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisa data di atas, maka diketahui tingkat kesegaran jasmani atlet bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan tergolong dalam klasifikasi **kurang**.

### C. Pembahasan

Peran kesegaran jasmani yang sangat penting dalam permainan bulutangkis dapat dirasakan jika kita mempunyai kesegaran jasmani yang rendah pada saat melakukan permainan bulutangkis atau melakukan aktifitas maka tubuh kita akan cepat merasakan kelelahan yang berarti begitu pula sebaliknya jika kita mempunyai kesegaran jasmani yang baik maka tubuh kita akan mudah melakukan kegiatan apa saja dan tidak cepat merasakan kelelahan.

Maka dari itu seorang atlet harus mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik agar lebih mudah untuk melakukan program latihan maupun dalam melakukan pertandingan. Menurut Ismaryati (2008:40) Kebugaran jasmani di kelompokkan menjadi dua yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, atau mahasiswa.

Menurut teori di atas dapat kita lihat kebugaran jasmani untuk seseorang ataupun atlet sangatlah penting dalam melakukan aktifitas sehari-hari maupun aktifitas fisik tanpa merasakan kelelahan yang berarti sehingga bisa melakukan aktifitas yang lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan. Hasil dari penelitian ini masih tergolong dalam klasifikasi kurang, dengan demikian dapat berdampak pada pemain bulutangkis seperti mudah kelelahan ataupun kelincuhan dalam melakukan latihan atau pertandingan masih belum maksimal.

Menurut Rizhardi (2019:301) Tingkat kebugaran jasmani Siswa tahun 2018/2019 terdapat 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori baik sekali, 1 peserta didik ( 6,66%) dalam kategori baik, 5 peserta didik ( 3,33%) dalam kategori sedang, 7 peserta didik ( 46,66%) dalam kategori kurang, dan 2 peserta didik (13,33%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terdapat pada kategori kurang,

sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas 10 siswa tahun 2018/2019 secara keseluruhan sebagian besar kurang.

Menurut Bangun (2019:273) hasil penelitian yang telah diklasifikasikan menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang berada pada klasifikasi kurang berjumlah 58 (75,33%) orang, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori kurang.

Menurut Surya & Adnan (2018:31) dari 15 orang remaja umur 16-19 tahun yang gemar melakukan game online dikecamatan pariaman tengah yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini tidak ada satu orang pun remaja yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali dan baik, 6 orang (40%) remaja yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori sedang. 9 orang (60%) remaja yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori kurang, dan tidak ada remaja yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani remaja umur 16-19 tahun berada pada kategori “Kurang”.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan peneliti dengan sampel atlet bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan atlet harus lebih memperhatikan kondisi tubuhnya dengan baik dan meningkatkan kebugaran jasmaninya agar mendapatkan hasil yang maksimal dan diinginkan. Dapat di lihat hasil dari penelitian yang terdiri dari 10 orang bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet termasuk pada klasifikasi kurang dengan nilai rata-rata 11,5.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan Tingkat Kebugaran Jasmani atlet bulutangkis PB Puncak Indah Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan mendapatkan nilai rata-rata 11,5 yang terletak pada interval 10-13 dengan persentase 40% dilihat dari norma tes tingkat kebugaran jasmani atlet dalam klasifikasi **kurang**.

#### B. Saran

1. Untuk atlet, agar lebih memperhatikan kondisi tubuh terutama tingkat kebugaran jasmani pada tubuh.
2. Untuk pelatih, agar lebih menambah latihan fisik supaya menambah atau memperbaiki tingkat kebugaran jasmani pada atlet.
3. Untuk peneliti selanjutnya agar menambahkan lagi sampel yang akan diteliti dan tidak hanya terpaku pada skripsi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D.H. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Hasyim, Haris dan Mudian (2018). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bulutangkis (studi eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MA Miftahul'ulum Vol 4, No 1.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaraan Jasmani dan Pemulihan*. Depok: Rajawali Pers.
- Muspita, Kamarudin dan Fernando (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70-78.
- Mutohir, T.C. & Maksum, A. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks
- Pramana dan Wisnu (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus Genteng Kulon Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi . Vol 7, No 1.
- Prasetio, Sutisyana dan Ilahi (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. Vol 1, No 2.
- Rizhardi, R. (2019). Perbandingan Kebugaran Jasmani Antara Sekolah Di Perkotaan Dan Di Pedesaan Studi Kasus Di Sma Negeri 5 Palembang Dan Sma Negeri 2 Banyuasin 2. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 17(3), 297-304.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: PT Bumi Aksara

- Surya, R. M., & Adnan, A. (2018). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Remaja yang Gemar Melakukan Game Online di Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman. *Jurnal JPDO*, 1(1), 29-33.
- Syafruddin (2011) *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Wahyudi , Yulianti dan Gazali (2013). Penerapan Metode Bagian Dalam Meningkatkan Kemampuan Servis Pendek Bulutangkis Pada Siswa SMA Negeri 14 Pekanbaru. Vol 1, No 2.
- Widiastuti (2015) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yane , Arifin dan Fuzita (2017). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak .Vol 6, No 1.
- Yulianti , Irsyanty dan Irham (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*. 3(1), 55-69