



**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PEMAIN BULUTANGKIS PB
SUKOWATI**

**Oleh :
DRAJAD TRI WIBOWO
D0417059**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Analisis Kebugaran Jasmani Pemain Bulutangkis PB Sukowati” karya:

Nama : Drajad Tri Wibowo

NIM : D0417059

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 07 Februari 2022

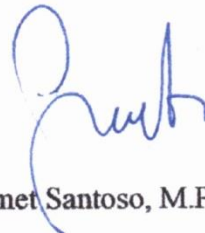
Pembimbing I



Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0614028701

Pembimbing II



Slamet Santoso, M.Pd.

NIDN. 0611128502

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Analisis Kebugaran Jasmani Pemain Bulutangkis PB Sukowati” karya:

Nama : Drajad Tri Wibowo

NIM : D0417059

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada Hari : Rabu

Tanggal : 6 April 2022

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Widha Srinto, S.Pd.Kor., M.Or

Sekretaris : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

Anggota I : Rima Febrianti, M.Pd

Anggota II : Slamet Santoso, M.Pd

Disahkan oleh


Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan






Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 07 Februari 2022

Peneliti



Drajad Tri Wibowo

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”

(Al-Insyirah : 6-8)

“Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah, dengan agama kehidupan menjadi lebih teratah dan bermakna”

Al-Hadist

Persembahan

Bapak dan Ibu Tercinta

Kakak dan Adik Tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP

Teman Seperjuangan

Almamaterku Program Studi Pendidikan Jasmani

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmaanirrohiim

Assalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakattah

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai bantuan, motivasi, masukan dan pengarahan dari pihak lain. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UTP Surakarta.
4. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Slamet Santoso, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu yang selalu memberikan kasih sayang dan yang senantiasa memberikan dukungan baik spiritual maupun material serta selalu mendoakan dan menasehati demi keberhasilan penulis.
7. Pihak-pihak terkait lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Surakarta, 07 Februari 2022

Peneliti

Drajad Tri Wibowo

ABSTRAK

Drajad Tri Wibowo. 2022. Analisis Kebugaran Jasmani Pemain Bulutangkis PB Sukowati. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd., Slamet Santoso, M.Pd. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani pemain bulutangkis PB Sukowati. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis PB Sukowati yang berusia 6-19 tahun sebanyak 28 orang. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan *total sampling* karena jumlah populasi yang kurang dari 100. 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 Bulutangkis PB Sukowati masuk ke dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Pemain Bulutangkis, PB Sukowati

ABSTRAK

Drajad Tri Wibowo. 2022. Analisis Kebugaran Jasmani Pemain Bulutangkis PB Sukowati. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd., Slamet Santoso, M.Pd. The aim of this study was to find out physical fitness of PB Sukowati Badminton Players. The approach of this study was quantitative. The subject of this study are 28 people aged 6-19 years old of PB Sukowati Badminton Players.

The sample selection technique of this study was total sampling because the population less than 100. The result of this study showed that good category are 12 players with 42,9% percentage, followed by medium category are 15 players with 53,6% percentage, and less category 1 players with 3,35% percentage.

This result suggest that the physical fitness level of PB Sukowati Badminton Players included medium category.

Key Words: Physical Fitness, Badminton Players, PB Sukowati

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Tinjauan Pustaka	5
B. Penelitian yang Relevan	15
C. Kerangka Pemikiran	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Tempat dan Waktu Penelitian	19
B. Metode Penelitian	19

C. Populasi dan Sampel Penelitian	19
D. Teknik Pengumpulan Data.....	20
E. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi.....	61
C. Keterbatasan Penelitian	61
D. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Pemain Bulutangkis PB Sukowati.....	20
Tabel 3.2 Standar Norma Kebugaran Jasmani.....	31
Tabel 3.3 Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Usia 6-9 Tahun Putera.....	31
Tabel 3.3 Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Usia 6-9 Tahun Puteri.....	31
Tabel 3.4 Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Usia 10-12 Tahun Putera.....	32
Tabel 3.5 Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Usia 10-12 Tahun Puteri.....	32
Tabel 3.6 Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Usia 13-15 Tahun Putera.....	32
Tabel 3.7 Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Usia 13-15 Tahun Puteri.....	33
Tabel 3.8 Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Usia 16-19 Tahun Putera.....	33
Tabel 3.9 Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Usia 16-19 Tahun Puteri.....	33
Tabel 4.1 Deskripsi Singkat Kebugaran Jasmani Lari 30 Meter Umur 6-9 Tahun Putera	35
Tabel 4.2 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 30 Meter Umur 6-9 Tahun Puteri.....	36
Tabel 4.3 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 40 Meter Umur 10-12 Tahun Putera	36
Tabel 4.4 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 50 Meter Umur 13-15 Tahun Putera	37
Tabel 4.5 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 50 Meter Umur 13-15 Tahun Puteri.....	37
Tabel 4.6 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 60 Meter Umur 16-19 Tahun Putera	38
Tabel 4.7 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Gantung Siku Tekuk Umur 6-9 Tahun Putera	39
Tabel 4.8 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Gantung Siku Tekuk Umur 6-9 Tahun Puteri.....	39
Tabel 4.9 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Gantung Siku Tekuk Umur 10-12 Tahun Putera.....	40
Tabel 4.10 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Gantung Angkat Tubuh Umur	

13-15 Tahun Putera.....	40
Tabel 4.11 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Gantung Siku Tekuk Umur 13-15 Tahun Puteri	41
Tabel 4.12 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Gantung Angkat Tubuh Umur 16-19 Tahun Putera.....	41
Tabel 4.13 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Baring Duduk Umur 6-9 Tahun Putera	42
Tabel 4.14 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Baring Duduk Umur 6-9 Tahun Puteri.....	43
Tabel 4.15 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Baring Duduk Umur 10-12 Tahun Putera	43
Tabel 4.16 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Baring Duduk Umur 13-15 Tahun Putera	44
Tabel 4.17 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Baring Duduk Umur 13-15 Tahun Puteri.....	44
Tabel 4.18 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Baring Duduk Umur 16-19 Tahun Putera	45
Tabel 4.19 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Loncat Tegak Umur 6-9 Tahun Putera	46
Tabel 4.20 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Loncat Tegak Umur 6-9 Tahun Puteri.....	46
Tabel 4.21 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Loncat Tegak Umur 10-12 Tahun Putera	47
Tabel 4.22 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Loncat Tegak Umur 13-15 Tahun Putera	47
Tabel 4.23 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Loncat Tegak Umur 13-15 Tahun Puteri.....	48
Tabel 4.24 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Loncat Tegak Umur 16-19 Tahun Putera	48
Tabel 4.25 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 600 Meter Umur 6-9 Tahun Putera	49

Tabel 4.26 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 600 Meter Umur 6-9	
Tahun Puteri	40
Tabel 4.27 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 600 Meter Umur 10-12	
Tahun Putera	50
Tabel 4.28 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 1000 Meter Umur 13-15	
Tahun Putera	51
Tabel 4.29 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 600 Meter Umur 13-15	
Tahun Puteri	51
Tabel 4.30 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 1200 Meter Umur 16-19	
Tahun Putera	52
Tabel 4.31 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Usia 6-9 Tahun	53
Tabel 4.32 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Usia 10-12 Tahun	54
Tabel 4.33 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Usia 13-15 Tahun	55
Tabel 4.34 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Usia 16-19 Tahun	56
Tabel 4.35 Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bulutangkis PB	
Sukowati	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	18
Gambar 3.1 Posisi Start Lari 30/40/50/60 Meter	22
Gambar 3.2 Gerakan Gantung Angkat Tubuh	24
Gambar 3.3 Gerakan Gantung Siku Tekuk.....	25
Gambar 3.4 Gerakan Baring Duduk	27
Gambar 3.5 Gerakan Loncat Tegak	28
Gambar 3.6 Posisi Start Lari 600/800/1000/1200 meter	30
Gambar 4.1 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 30/40/50/60 Meter	38
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Gantung Angkat Tubuh/Siku Tekuk	42
Gambar 4.3 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Baring Duduk	45
Gambar 4.4 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Loncat Tegak.....	49
Gambar 4.5 Diagram Hasil Penelitian Lari 600/800/1000/1200 Meter.....	53
Gambar 4.6 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bulutangkis PB Sukowati Usia 6-9 Tahun.....	54
Gambar 4.7 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bulutangkis PB Sukowati Usia 10-12 Tahun.....	55
Gambar 4.8 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bulutangkis PB Sukowati Usia 13-15 Tahun.....	56
Gambar 4.9 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bulutangkis PB Sukowati Usia 16-19 Tahun.....	57
Gambar 4.10 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bulutangkis PB Sukowati Sragen	58
Gambar 6.1 Pemanasan.....	72
Gambar 6.2 Pelaksanaan Tes TKJI Baring Duduk	72
Gambar 6.3 Pelaksanaan Tes TKJI Gantung Siku Tekuk.....	73
Gambar 6.4 Pelaksanaan Tes TKJI Lari	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	66
Lampiran 2. Surat Ijin Telah Penelitian	67
Lampiran 3. Data Pemain	68
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	70
Lampiran 5. Rekapitulasi Data Hasil Penelitian	71
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	72