



**SURVEI KONDISI FISIK DAN MINAT SISWA EKSTRAKURIKULER
BULU TANGKIS SMA NEGERI 2 SURAKARTA**

SKRIPSI

Oleh:

FARHAN RASENDRYA SATRIATAMA

D0420080

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

2025

**SURVEI KONDISI FISIK DAN MINAT SISWA EKSTRAKURIKULER
BULU TANGKIS SMA NEGERI 2 SURAKARTA**

Oleh :

Farhan Rasendrya Satriatama

D0420080

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

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

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Survei Kondisi Fisik dan Minat Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMA Negeri 2 Surakarta”, karya :

Nama : Farhan Rasendrya Satriatama

NIM : D0420080

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Disetujui:

Surakarta, 7 Januari 2025

Pembimbing I



Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or
NIDN. 0619128701

Pembimbing II



Dr. Agustanico Dwi Murvadi, M.Pd
NIDN. 0604088702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Kondisi Fisik dan Minat Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMA Negeri 2 Surakarta”, karya:

Nama : Farhan Rasendrya Satriatama

NIM : D0420080

Prodi : Pendidikan Jasmani.

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Rabu

Tanggal : 12 Februari 2025

Dewan Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Anggota I : Rima Febrianti, M. Pd

Anggota II : Untung Nugroho, S. Pd. K.Or., M. Or.

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

Surakarta, 7 Januari 2025

Yang Membuat Pernyataan



Farhan Rasendrya Satriatama

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

“Kayaknya walaupun mustahil lebih baik mencoba dan gagal, daripada diam dan ga melakukan apa apa”

(Coki Pardede)

“Jangan pernah membunuh mimpimu karena mimpi gak akan bisa mati. Dia akan bangkit di masa tua dalam bentuk penyesalan. Jadi kalau punya mimpi, kejarlah dan wujudkan”

(Pandji Pragiwaksono)

Persembahan

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah, skripsi ini dapat terselesaikan dan dipersembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya, Bapak dan Ibu, terima kasih atas segala pengorbanan, kesabaran, dukungan dan nasihat serta doa – doa yang tidak pernah berhenti mengiringiku selama ini.
2. Bapak dan Ibu Dosen Penjas FKIP Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, terima kasih atas ilmu yang sangat bermanfaat, berharga dan bekal yang telah diberikan.
3. Semua Rekan Seperjuangan, terima kasih telah menjadi keluarga kedua dan sudah memberi warna dalam setiap langkahku menuntut ilmu. Semoga Allah senantiasa menjaga persahabatan kita, semoga suatu saat kita dipertemukan dalam keadaan sukses Bersama.
4. Untuk almamaterku, Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan – kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan,
5. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu. Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu peneliti mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi, khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 7 Januari 2025
Yang Membuat Pernyataan

Farhan Rasendrya Satriatama

ABSTRAK

Farhan Rasendrya Satriatama 2024. Survei Kondisi Fisik dan Minat Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMA Negeri 2 Surakarta. Skripsi, Progam Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : I. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or, II. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Kondisi fisik merupakan keseluruhan aspek fisiologis yang menentukan kapasitas seseorang dalam melakukan aktivitas fisik secara optimal, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Minat adalah hasil dari pengalaman atau proses belajar. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui: (1) Tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bulu tangkis SMA Negeri 2 Surakarta. (2) Minat siswa ekstrakurikuler bulu tangkis SMA Negeri 2 Surakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif atau penelitian survei. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa ekstrakurikuler bulu tangkis SMA Negeri 2 Surakarta sebanyak 20 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, sehingga dipastikan bahwa dalam penelitian ini terdapat 20 sampel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran untuk kondisi fisik berupa tes lari 30 meter, *Sit Up*, *Ilynois Agility Run*, *MFT*, *Vertical Jump*, *V Sit and Reach*, sedangkan untuk minat menggunakan kuisinoner. Teknik analisis data menggunakan *deskriptif statistic Microsoft Exel*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMA Negeri 2 Surakarta. dari 20 siswa yang termasuk dalam klasifikasi dalam klasifikasi sangat baik ada 1 siswa (5%), baik ada 5 siswa (25%), kategori cukup ada 8 siswa (40%), kategori kurang baik ada 5 siswa (25%), dan 1 siswa termasuk dalam kategori sangat kurang (5%). Berdasarkan Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMA Negeri 2 Surakarta masuk dalam kategori “Cukup” dimana terdapat 8 siswa dengan persentase 40%. (2) Minat Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMA Negeri 2 Surakarta dari 20 siswa yang termasuk dalam baik sekali ada 2 siswa (10%), baik ada 3 siswa (15%), kategori cukup ada 12 siswa (60%), kategori kurang ada 2 siswa (10%), dan 1 siswa termasuk dalam kategori kurang sekali (5%). Berdasarkan Distribusi Frekuensi Minat Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMA Negeri 2 Surakarta masuk dalam kategori “Cukup” dimana terdapat 12 siswa dengan persentase 60%.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Minat, Bulu Tangkis, Siswa SMA Negeri 2 Surakarta.

ABSTRACT

Farhan Rasendrya Satriatama 2024. *Survey on the Physical Condition and Interest of Badminton Extracurricular Students at SMA Negeri 2 Surakarta. Undergraduate Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Advisors: I. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or, II. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.*

Physical condition is the overall physiological aspect that determines a person's capacity to perform physical activities optimally, such as strength, endurance, speed, flexibility and coordination. Interest is the result of experience or a learning process. The aim of this research is to determine: (1) The level of physical condition of badminton extracurricular students at SMA Negeri 2 Surakarta. (2) Interest of badminton extracurricular students at SMA Negeri 2 Surakarta.

This research is a descriptive quantitative study or survey research. The population in this study consisted of 20 students participating in the badminton extracurricular program at SMA Negeri 2 Surakarta. The study employed a total sampling technique, ensuring that all 20 students were included as samples. Data collection techniques involved tests and measurements for physical condition, including the 30-meter sprint test, Sit-Up test, Illinois Agility Run, MFT (Multi-Stage Fitness Test), Vertical Jump, and V Sit and Reach test. For measuring interest use questionnaire. Data analysis was conducted using descriptive statistics with Microsoft Excel.

Based on the research results, it was found that Physical Condition Level of Badminton Extracurricular Students at SMA Negeri 2 Surakarta: Among the 20 students, 1 student (5%) was classified as "Very Good," 5 students (25%) as "Good," 8 students (40%) as "Fair," 5 students (25%) as "Poor," and 1 student (5%) as "Very Poor." According to the frequency distribution, the physical condition of badminton extracurricular students at SMA Negeri 2 Surakarta falls into the "Fair" category, with 8 students (40%). Interest Level of Badminton Extracurricular Students at SMA Negeri 2 Surakarta: Out of 20 students, 2 students (10%) were classified as "Very High," 3 students (15%) as "High," 12 students (60%) as "Moderate," 2 students (10%) as "Low," and 1 student (5%) as "Very Low." According to the frequency distribution, the interest of badminton extracurricular students at SMA Negeri 2 Surakarta is categorized as "Moderate," with 12 students (60%).

Key words : *physical condition, Interest, Badminton, Student at SMA Negeri 2 Surakarta.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	1
HALAMAN PENGAJUAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka.....	6
1. Hakikat Survei.....	6
2. Hakikat Kondisi Fisik	6
3. Komponen Kondisi Fisik Bulu Tangkis.....	9
4. Hakikat Minat	11
5. Hakikat Karakteristik Siswa SMA	12
6. Hakikat Ekstrakurikuler	12
7. Hakikat Bulu tangkis.....	13

B. Penelitian yang Relevan.....	17
C. Kerangka Berpikir.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
B. Metode Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
D. Teknik Pengumpulan Data.....	22
E. Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Deskripsi Data.....	32
B. Rekapitulasi Hasil Penelitian	32
C. Hasil Penelitian Kondisi Fisik	36
D. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Implikasi	47
C. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kriteria Penilaian Tes Lari 30 meter	23
Tabel 2. Kriteria Penilaian Tes <i>Power (Vertical Jump)</i>	24
Tabel 3. Kriteria Penilaian Tes Kelentukan (<i>Sit And Reach</i>).....	25
Tabel 4. Kriteria Penilaian Tes Kekuatan Perut (<i>Sit Up</i>).....	26
Tabel 5. Kriteria Penilaian Tes Kelincahan (<i>Illinois Agillity Run</i>)	27
Tabel 6. Kriteria Penilaian Tes Daya Tahan (<i>MFT</i>)	28
Tabel 7. Pedoman Instrumen Minat Siswa Ekstrakurikuler.....	29
Tabel 8. Kriteria Penilaian Minat.....	30
Tabel 9. Kategorisasi Norma Penilaian.....	31
Tabel 10. Deskriptif Statistik Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMA Negeri 2 Surakarta.....	32
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMA Negeri 2 Surakarta.....	33
Tabel 12. Deskriptif Statistik Minat Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMA Negeri 2 Surakarta.	34
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Minat Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMA Negeri 2 Surakarta.	34
Tabel 14. Uji Reliabilitas Data.....	34
Tabel 15. Range Kategori Uji Reliabilitas Data.....	34
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Lari 30 meter Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMA Negeri 2 Surakarta.....	36
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tes <i>Power (Vertical Jump)</i> Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMA Negeri 2 Surakarta.....	37
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tes Kelentukan (<i>V Sit and Reach</i>) Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMA Negeri 2 Surakarta.....	38
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Perut (<i>Sit Up</i>) Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMA Negeri 2 Surakarta.....	39
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan (<i>Ilynois Agility Run</i>) Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMA Negeri 2 Surakarta.....	40

Tabel 21. Distribusi Frekuensi Tes <i>MFT</i> Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMA Negeri 2 Surakarta.	41
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir.....	20
Gambar 2. Histogram Rekapitulasi Kondisi Fisik	33
Gambar 3. Histogram Minat Siswa.....	35
Gambar 4. Histogram Tes Lari 30 Meter	37
Gambar 5. Histogram Tes <i>Power (Vertical Jump)</i>	38
Gambar 6. Histogram Tes Kelentukan (<i>V Sit and Reach</i>)	39
Gambar 7. Histogram Tes Kekuatan Otot Perut (<i>Sit Up</i>).....	40
Gambar 8. Histogram Tes Kelincahan (<i>Illynois Agility Run</i>)	41
Gambar 9. Histogram Tes <i>MFT</i>	42
Gambar 10. Tes <i>Power (Vertical Jump)</i>	67
Gambar 11. Tes Kelentukan (<i>V Sit and Reach</i>)	67
Gambar 12. Tes Lari 30 Meter	68
Gambar 13. Tes Kelincahan (<i>Illynois Agility Run</i>)	68
Gambar 14. Tes Kekuatan Otot Perut (<i>Sit Up</i>)	69
Gambar 15. Tes <i>MFT</i>	69
Gambar 16. Isi Kuisioner Minat.....	70
Gambar 17. Pemanasan	70