



**PROFIL KONDISI FISIK ATLET BADMINTON PADA
KLUB FORZA YUNIOR TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Oleh:

Ahmad Khoirul Falah

D0418012

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

2022

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET BADMINTON PADA
KLUB FORZA YUNIOR TAHUN 2021**

Oleh:

Ahmad Khoirul Falah

D0418012

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

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

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yuniior Tahun 2021”, karya :

Nama : Ahmad Khoirul Falah

NIM : D0418012

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, Maret 2021

Dosen Pembimbing I



Slamet Santoto, M.Pd.
NIDN. 0611128502

Dosen Pembimbing II



Untung Nugroho, S.Pd.Kor.,M.Or
NIDN. 0609068701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yuniior Tahun 2021”, karya :

Nama : Ahmad Khoirul Falah

NIM : D0418012

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Pada hari : Rabu

Tanggal : 18 Mei 2022

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda tangan

Ketua : Satrio Sakti Rumpoko, SPd., M.Or

Sekretaris : Sunjoyo, M.Pd.

Anggota I : Slamet Santoso, M.Pd.

Anggota II : Untung Nugroho, S.Pd. Kor, 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 dengan 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 resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 14 Maret 2022

Yang membuat pernyataan



Ahmad Khoirul Falah

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

”Semoga ilmu ku yang ku dapat bermanfaat dunia dan akhirat”

(Penulis)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Kakak - adikku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-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. Dr. Winarti, M.Si. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Slamet Santoso, M.Pd. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Untung Nugroho, S.Pd. Kor., M. Or. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

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

Surakarta, 14 Maret 2022

Ahmad Khoirul Falah

ABSTRAK

Ahmad Khoirul Falah. 2021. Profil Kondisi Fisik Atlet Badminton Pada Klub Forza Yuniior Tahun 2021. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Slamet Santoso, M.Pd., II. Untung Nugroho, S.Pd. Kor., M. Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet badminton pada klub forza yuniior tahun 2021.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet badminton pada Klub Forza Yuniior Tahun 2021 yang berjumlah 30 peserta. Teknik pengumpulan yang diperlukan dalam penelitian ini melakukan tes komponen kondisi fisik yang meliputi kecepatan yang diukur dengan lari *sprint* 20 meter, *power* tungkai yang diukur dengan loncat tegak, kelentukan yang diukur dengan *sit and reach*, kekuatan otot perut yang diukur dengan *sit up*, kekuatan otot lengan yang diukur dengan *push up*, kelincahan yang diukur dengan lari 4x5 meter, dan daya tahan aerobik yang diukur dengan *MFT*.

Berdasarkan hasil analisis data tes lari 20 meter diperoleh hasil “cukup” persentase 43,3%, tes loncat tegak diperoleh hasil “baik” sebanyak 53,4%, tes kelentukan diperoleh hasil “kurang” persentase 50%, tes kekuatan otot perut diperoleh hasil “baik” persentase 40%, tes kekuatan otot lengan diperoleh hasil “baik” persentase 33,3%, tes kelincahan diperoleh hasil “sangat baik” persentase 33,3% dan daya tahan aerobik di peroleh sebagian hasil “sangat baik” persentase 30%.

Kata kunci : Profil, Kondisi, Fisik, Atlet, Badminton.

ABSTRACT

Ahmad Khoirul Falah. 2021. *Profile of the physical condition of badminton athletes at Forza Yunion club in 2021 Academic Year. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Slamet Santoso, M.Pd., II. Untung Nugroho, S.Pd. Kor., M.Or.*

The purpose of this study was to determine the profile of the physical condition of the badminton athletes at the Forza Yunion club in 2021 academic year.

The method used in this research is descriptive quantitative research. The sample in this study were participants in the badminton athletes at the Forza Yunion club for the academic year 2021, totaling 30 participants. The collection technique needed in this study was to test the components of physical condition which included speed as measured by a 20 meter sprint, leg power as measured by an upright jump, flexibility as measured by sit and reach, abdominal muscle strength as measured by sit ups, muscle strength arm as measured by push ups, agility as measured by running 4x5 meters, and aerobic endurance as measured by MFT.

Based on the results of the analysis of the 20 meter running test data, the results were "enough" with a percentage of 43.3%, the vertical jump test obtained "good" results as much as 53.4%, the flexibility test obtained a "less" percentage of 50%, the abdominal muscle strength test obtained results "good" percentage 40%, arm muscle strength test obtained "good" percentage 33.3%, agility test obtained "very good" percentage 33.3% and aerobic endurance partially obtained results "very good" percentage 30%.

Keywords: *Profile, Condition, Physique, Athlete, Badminton.*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Hakikat Profil	7
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	7
3. Hakikat Permainan Bulu Tangkis.....	17
4. Hakikat Klub Forza Yuniior	18
5. Hakikat Atlet	18
B. Penelitian Yang Relevan	19
C. Kerangka Berfikir.....	20

BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian	23
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	23
C. Populasi Dan Sampel.....	23
D. Teknik Pengumpulan Data	24
E. Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Deskripsi Data	32
B. Hasil Analisis Data	32
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	43
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	45
A. Simpulan.....	45
B. Implikasi	45
C. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Norma Penilaian Kondisi Fisik	31
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Lari 20 Meter	32
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 20 Meter	33
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Loncat Tegak	34
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kemampuan Loncat Tegak.....	34
Tabel 4.5 Statistik Deskriptif Kelentukan.....	35
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	36
Tabel 4.7 Statistik Deskriptif Kekuatan Otot Perut	37
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut	37
Tabel 4.9 Statistik Deskriptif Kekuatan Otot Lengan	38
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan.....	39
Tabel 4.11 Statistik Deskriptif Kelincahan	40
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	40
Tabel 4.13 Statistik Deskriptif Daya Tahan Aerobik.....	41
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	22
Gambar 2. Histogram Lari 20 Meter.....	33
Gambar 3. Histogram Loncat Tegak.....	35
Gambar 4. Histogram Kelentukan.....	36
Gambar 5. Histogram Kekuatan Otot Perut	38
Gambar 6. Histogram Kekuatan Otot Lengan.....	39
Gambar 7. Histogram Kelincahan.....	41
Gambar 8. Histogram Daya Tahan Aerobik	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	48
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	49
Lampiran 3. Hasil Tes Lari 20 Meter	50
Lampiran 4. Hasil Tes Loncat Tegak	51
Lampiran 5. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan.....	52
Lampiran 6. Hasil Tes Kekuatan Otot Perut	53
Lampiran 7. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan.....	54
Lampiran 8. Hasil Tes Kelincahan	55
Lampiran 9. Hasil Tes Daya Tahan Aerobik.....	57
Lampiran 10. Hasil Rekapitulasi T-Score.....	58
Lampiran 11. Rekapitulasi Statistik Deskriptif.....	59
Lampiran 12. Hasil Distribusi Frekuensi Tes Lari 20 m.....	60
Lampiran 13. Hasil Distribusi Frekuensi Loncat Tegak	61
Lampiran 14. Hasil Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	62
Lampiran 15. Hasil Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut	63
Lampiran 16. Hasil Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan.....	64
Lampiran 17. Hasil Distribusi Frekuensi Kelincahan	65
Lampiran 18. Hasil Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik.....	66
Lampiran 19. Rekapitulasi Tes dan Hasil Presentasi.....	71
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian.....	72