

**PROFIL KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER
BULU TANGKIS DI SMA NEGERI 1 KARANGANOM
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

ARTIKEL SKRIPSI

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

Oleh:

Pradana Aji Pamungkas

D0415058

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

ABSTRAK

Pradana Aji Pamungkas, 2021. Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis di SMA Negeri 1 Karanganyar Tahun Pelajaran 2020/2021. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., II. Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M. Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMA Negeri 1 Karanganyar Tahun Pelajaran 2020/2021.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMA Negeri 1 Karanganyar Tahun Pelajaran 2020/2021 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 : Kondisi Fisik, Profil, Ekstrakurikuler, Bulu tangkis.

ABSTRACT

Pradana Aji Pamungkas. 2021. *Physical Condition Profile of Badminton Extracurricular Participants at SMA Negeri 1 Karanganom for the 2020/2021 Academic Year. Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Agustanico Dwi Muryadi, 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 extracurricular participants at SMA Negeri 1 Karanganom for the 2020/2021 academic year.

The method used in this research is descriptive quantitative research. The subjects in this study were participants in the badminton extracurricular at SMA Negeri 1 Karanganom for the academic year 2020/2021, 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: Physical Condition, Profile, Extracurricular, Badminton.

PENDAHULUAN

Bulu tangkis agar prestasi tercapai maksimal faktor penting yang harus dilatih yaitu: latihan teknik, latihan fisik, latihan taktik, dan latihan mental. Latihan teknik jika tidak diimbangi dengan latihan fisik maka pencapaian prestasi tidak akan tercapai. Selain itu saat ini di SMA Negeri di Kabupaten Klaten menerapkan kurikulum 2013 dan program 5 hari belajar, siswa belajar mulai dari pagi hingga sore hari sehingga kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan. Dengan waktu yang terbatas, pastinya siswa tidak akan memiliki teknik, kondisi fisik, dan mental yang baik tanpa melakukan latihan sendiri di luar waktu kegiatan ekstrakurikuler. Latihan akan memberikan dampak positif bagi pelaku apabila

dilakukan dengan rutin frekuensi latihan minimal 3 kali seminggu.

Berdasarkan observasi hari senin tanggal 1 Februari 2021 dan PPL selama 2 bulan di SMA Negeri 1 Karanganyar, ekstrakurikuler bulu tangkis yang cukup banyak diminati oleh siswa. SMA Negeri 1 Karanganyar memiliki GOR yang terdiri dari 2 lapangan bulutangkis. Ekstrakurikuler bulu tangkis ini dibina oleh seorang guru Pendidikan Jasmani SMA Negeri 1 Karanganyar yang kesulitan untuk memberikan program latihan karena banyak siswa yang mengikuti latihan. Kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis dilaksanakan seminggu hanya satu kali setiap hari Rabu sore. Kompetisi antar pelajar selalu mengirim perwakilan untuk mengikuti Popda dan O2SN tetapi belum bisa menjuarai di tingkat Kabupaten, karena dilihat dari fisik, dan intensitas latihan yang dilaksanakan satu minggu sekali masih kalah dengan siswa sekolah lain.

Materi-materi saat latihan banyak ditekankan pada teknik dasar dan permainan saja maka hal ini dirasa kurang dalam latihan. Pelatih juga belum pernah memberikan tes kondisi fisik untuk mengetahui gambaran kondisi fisik siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis. Pelatih harus mengetahui bahwa kondisi fisik antara siswa satu dengan siswa lain memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Pentingnya mengetahui profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis seharusnya segera disadari oleh pelatih dan siswa peserta ekstrakurikuler bulu tangkis. Pelatih seharusnya dapat selalu mengontrol keadaan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis agar dapat mengetahui komponen fisik apa yang kurang dan harus diperbaiki dalam program latihan.

Dengan mengetahui profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis, maka bisa menjadi acuan dalam menyusun program latihan, sehingga program latihan dapat terprogram, terukur, dan terencana dengan baik dan dapat dilakukan oleh seluruh peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Karanganyar. Setiap aspek yang mempengaruhi setiap pemain bulu tangkis dalam pertandingan dapat diperbaiki, dan profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis semakin baik, sehingga bisa memunculkan atlet dan prestasi dapat tercapai. Berdasarkan kenyataan hasil observasi dilapangan maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 1 Karanganyar Tahun Pelajaran 2020/2021”

LANDASAN TEORI

1. Pengertian Profil

Profil merupakan sudut pandang pada gambaran, grafik, dan sketsa biografi yang menjelaskan suatu data. Profil menurut Alwi (2005: 16) mengemukakan bahwa, profil

adalah gambaran mengenai seseorang. Adapun dari Victoria Neufeld dalam Susiani (2009: 41) merupakan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu.

Profil adalah memperlihatkan ciri-ciri fisik seseorang yang tampak dari luar. Ciri-ciri fisik tersebut dapat diukur dan diamati. Ciri fisik juga di sebut postur tubuh ada bermacam-macam, ada yang badannya kurus, gemuk, tinggi, pesek, rambut panjang, pendek. setiap orang menginginkan postur tubuhnya ideal. postur tubuh yang ideal adalah postur tubuh yang sesuai dengan keinginan setiap individu masing-masing misalnya badan tinggi, tidak terlalu gemuk dan tidak terlalu kurus. postur tubuh ideal dinilai dari pengukuran antropometri untuk menilai apakah komponen tubuh tersebut sesuai dengan standar normal atau ideal (Gina, 2008: 2)

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa profil merupakan sekumpulan data yang menjelaskan fakta dalam bentuk grafik atau tabel. Pengertian profil dalam penelitian ini adalah suatu keadaan mengenai profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMA Negeri 1 Karanganyar.

2. Hakikat Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan aspek penting yang menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental dalam olahraga khususnya bulu tangkis. Menurut Sajoto (2000: 57) “kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Kemampuan fisik itu sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kondisi fisik baik. salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga adalah prestasi. kondisi fisik merupakan pondasi olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Irianto, 2002: 65)

3. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri. Kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang diselenggarakan

untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan, kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu (Depdiknas, 2003:28).

Menurut Hastuti (2008: 63) Ekstrakurikuler merupakan program sekolah berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti. Menurut Hermawan (2013: 4) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional.

Melihat tujuan ekstrakurikuler yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, mengembangkan minat dan bakat, serta pembinaan kepribadian siswa dalam kehidupan dimasyarakat, maka jelas sekolah memupuk kegemaran dan bakat siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat dan meningkatkan keterampilan dan kecerdasan jasmani.

b. Jenis – jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Amir Daien yang dikutip Suryosubroto (2001: 272) kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin adalah bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus-menerus, seperti: latihan bola voly, latihan sepak bola, bulutangkis, dan sebagainya, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu saja seperti lintas alam, kemping, pertandingan olahraga dan sebagainya.

Banyak macam dan jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah-sekolah. Mungkin tidak ada yang sama dalam jenis maupun pengembangannya.

4. Hakikat Permainan Bulu Tangkis

Bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang di gemari oleh masyarakat dari anak-anak, remaja dan dewasa. bulutangkis menggunakan alat raket untuk pemukul dan

shutelecock yang di jadikan sasaran pukulan yang dapat dimainkan satu lawan satu atau dua lawan dua yang bertujuan menjatuhkan *shutelecock* di lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin.

Menurut Grice (2007: 1), permainan bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia. olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, baik pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau diluar ruangan untuk rekreasi juga sebagai persaingan.

Menurut Subardjah (2002: 13), permainan bulu tangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan dua orang. Dalam hal ini permainan bulutangkis mempunyai tujuan bahwa seorang pemain berusaha menjatuhkan *Shutelecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *Shutelecock* dan menjatuhkan di daerah sendiri. pada saat permainan berlangsung, masing-masing pemain harus berusaha agar *Shutelecock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila *Shutelecock* jatuh atau menyangkut di net maka permainan terhenti.

Komari (2008: 69), menyatakan bahwa permainan *bulu tangkis* mempunyai keunikan yang tidak dimiliki oleh cabang olahraga lainnya. Adapun keunikan tersebut antara lain: (1) Alat yang digunakan sangat ringan (2) Nuansa penggunaan kekuatan paling lengkap (3) Mampu mematikan lawan dengan kekuatan mendekati nol (4) Memenuhi kebutuhan aktualisasi diri (5) Keterampilan gerak badminton mudah ditransfer ke cabang olahraga lainnya (6) Filosofi kehidupan (7) Nilai kebugaran jasmani (8) Nilai bisnis yang tinggi. Olahraga bulu tangkis sangat potensial berkembang pada anak sekolah dasar sampai usia dewasa. Untuk para pelajar olahraga tersebut memberikan manfaat yang sangat banyak bagi pertumbuhan, perkembangan serta tantangan emosional dan memupuk jiwa sosial.

5. Karakteristik Siswa SMA

Harold albert dalam Husdarta & Yudha (2000: 57) menyatakan bahwa periode masa remaja didefinisikan sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang semenjak berakhirnya masa kanak – kanak sampai datangnya awal masa dewasa yakni rentang usia 11–13 tahun sampai 18–20 tahun. Menurut Husdata & Yudha (2000: 57) mengatakan bahwa masa remaja awal antara usia 11–13 tahun sampai usia 14–16 tahun, dan remaja akhir antara usia 14–16 tahun sampai usia 18–20 tahun. Oleh karena itu siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) digolongkan

sebagai remaja akhir karena pada umumnya siswa Sekolah Menengah Atas memiliki usia rata-rata 16–18 tahun.

6. Profil Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 1 Karanganom

Ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Karanganom banyak diminati siswa, kegiatan ini dilatih oleh guru Pendidikan Jasmani, latihan dilakukan setiap hari senin pukul 14.30–17.00 WIB. Ekstrakurikuler bulu tangkis di ikuti siswa kelas sepuluh (X) dan kelas sebelas (XI), karena kelas dua belas (XII) dipersiapkan untuk menghadapi Ujian Nasional. SMA Negeri 1 Karanganom merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler bulu tangkis di SMA Negeri 1 Karanganom berjalan dengan baik karena memiliki GOR terdapat 2 lapangan bulutangkis untuk melaksanakan latihan ekstrakurikuler bulutangkis. Karena ekstrakurikuler dilakukan di dalam GOR maka tidak ada kendala terhadap kondisi panas maupun hujan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dan teknik mengumpulkan data menggunakan tes dan pengukuran, yaitu penelitian yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Menurut Arikunto (2002: 234), bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara factual (Arikunto, 2006: 56). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMA Negeri 1 Karanganom Tahun Ajaran 2020/2021.

Menurut Arikunto (2006:118) “Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Profil kondisi fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 1 Karanganom. secara operasional didefinisikan sebagai berikut, Kondisi fisik merupakan 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, daya tahan Aerobik yang diukur dengan *MFT*.

Menurut Sugiyono (2007:55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas

objek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Sedangkan menurut Arikunto (2002:101) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMA Negeri 1 Karangnom Tahun Pelajaran 2020/2021 yang berjumlah 30 peserta. Menurut Arikunto (2002:109) sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Menurut Sugiyono (2011:85) *total sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) Aktif mengikuti latihan ekstrakurikuler bulu tangkis SMA Negeri 1 Karangnom Tahun Pelajaran 2020/2021, (2) Pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah peserta dengan rincian peserta putra dan peserta putri. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah 30. Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran.

PEMBAHASAN

Profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler Bulu tangkis di SMA Negeri 1 Karangnom Tahun Pelajaran 2020/2021 dipengaruhi oleh aktifitas fisik, ekonomi, pola makan, istirahat, dan lingkungan sosial. Pada penelitian ini fokus pada kondisi fisik peserta ekstrakurikuler Bulu tangkis di SMA Negeri 1 Karangnom Tahun Pelajaran 2020/2021 memiliki rentang kategori sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang.

Hasil tes yang dilakukan di Ekstrakurikuler Bulu tangkis di SMA Negeri 1 Karangnom Tahun Pelajaran 2020/2021 nilai tes lari 20 meter diperoleh hasil sebagian besar “cukup” sebanyak 43,3% dengan nilai rata-rata 6,480, tes loncat tegak diperoleh hasil sebagian besar “**baik**” sebanyak 53,4% dengan nilai rata-rata 49,700, tes kelentukan diperoleh hasil sebagian besar “**kurang**” sebanyak 50% dengan nilai rata-rata 33,300, tes kekuatan otot perut diperoleh hasil sebagian “**baik**” sebanyak 40% dengan nilai rata-rata 36,066, tes kekuatan otot lengan diperoleh hasil sebagian besar “**baik**” sebanyak 33,3% dengan nilai rata-rata 38,133, tes kelincahan diperoleh hasil sebagian besar “**sangat baik**” sebanyak 33,3% dengan nilai rata-rata 12,530 dan daya tahan aerobik diperoleh sebagian besar dikategorikan “**sangat baik**” sebanyak 30% dengan nilai rata-rata 35,450. Sedangkan keseluruhan nilai tes diperoleh 58 dengan kategori :”**cukup**” dan hasil presentase 28%.

Apabila faktor-faktor yang mempengaruhi kekurangan jika diimbangkan dengan pola hidup yang sehat mungkin siswa Ekstrakurikuler Bulu tangkis di SMA Negeri 1 Karanganyar Tahun Pelajaran 2020/2021 akan lebih baik. Selain itu diperoleh informasi banyak siswa yang belum makan terlebih dahulu. Padahal untuk melaksanakan tes kondisi fisik akan membutuhkan banyak tenaga, sehingga anak yang belum makan terlebih dahulu tenaganya juga akan kurang maksimal untuk melakukan tes kondisi fisik. Jadi pengaruh tersebut akan mempengaruhi hasil dari tes kondisi fisiknya.

Kondisi fisik juga dipengaruhi oleh kebiasaan hidup dan lingkungan yang ada di sekitar kita, baik itu lingkungan fisik maupun lingkungan mental. Kebiasaan hidup tidak sehat seperti merokok, makan-makanan berlemak membuat organ-organ tubuh melemah, sehingga mengakibatkan penurunan pada kondisi fisik dan kondisi fisik akan menurun. Sedangkan kebiasaan hidup yang sehat merupakan kebiasaan yang melaksanakan rutinitas olahraga secara teratur.

Kondisi fisik sangatlah penting tidak hanya bagi seorang atlet tetapi juga pada setiap manusia, dikarenakan kebugaran jasmani selain untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga juga menjaga kondisi tubuh dari penyakit

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang survei tingkat kebugaran jasmani siswa peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 1 Karanganyar Tahun Pelajaran 2020/2021 diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Tes lari 20 meter diperoleh hasil dalam kategori “cukup” sebanyak 43,3% dengan nilai rata-rata 6,480, tes loncat tegak diperoleh hasil dalam kategori “baik” sebanyak 53,4% dengan nilai rata-rata 49,700, tes kelentukan diperoleh hasil dalam kategori “kurang” sebanyak 50% dengan nilai rata-rata 33,300, tes kekuatan otot perut diperoleh hasil dalam kategori “baik” sebanyak 40% dengan nilai rata-rata 36,066, tes kekuatan otot lengan diperoleh hasil dalam kategori “baik” sebanyak 33,3% dengan nilai rata-rata 38,133, tes kelincahan diperoleh hasil dalam kategori “sangat baik” sebanyak 33,3% dengan nilai rata-rata 12,530 dan daya tahan aerobik di peroleh dalam kategori dikategorikan “sangat baik” sebanyak 30% dengan nilai rata-rata 35,450.

DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifuddin & Muhadi. 1991. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.

- Anung Baskoro Budi Nugroho. 2010. Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010. *Skripsi*. FIK UNY.
- Baley, James A. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Bompa T, O. 1994. *Total Training for Young Champions*. USA: Human Kinetics.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro.(1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta.
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta.
- Fox L, Bowel RW, and Foss Mc. 1993. *The Physiological Basis For Exercise on Sport*: Brown and Bench mark Publisher.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Herman Subardjah. 2000. *Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: 11 Maret University Press.
- Johnson, Barry L. & Nelson, Jeck K. 1986. *Practical Measurements For Evaluation Physical Education*.
- Kevin Norton. 1996. Diakses dari: www.wordpress.com. Diunduh pada tanggal 10 Juni 2013.
- Leger, L.A. And Lambert, J. 1982. *A maximal multistage 20m shuttle run test to predict VO2max*. European Journal of Applied Physiology, 49, p. 1-5.
- Mackenzie, Brian. 2005. 101 Performnce Evaluation Test. London: Electric World Plc. 82
- Mochammad Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Price.
- Mochammad Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Muhammad Yuzar Ismantara. 2015. Profil K⁵⁰ fisik Atlet Puslatkot Porda Bulutangkis di Kota Yogyakarta Tahun 2015. *Skripsi* Tidak Diterbitkan.
- Nossekyosef. 1995. *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. General Theory of Training. Logos: Pan African Press Ltd.
- Pate RR, McClenaghan B, Rotella R. 1994. *Scientific Foundations of Coaching*. Sounders Collenge Publishing, USA.
- PB PBSI. 2005. *Buku Panduan Bulutangkis*. Jakarta: PB. PBSI .

- PB PBSI. 2005. Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis. <http://bulutangkis.com/mod.php?mod=userpage&menu> diakses 24 Juni 2013.
- Poernomo. 1981. Tinggi Badan. Diambil dari: <http://dwieratmanto.blogspot.com>. (Diunduh 2 Juni 2015).
- Saifuddin Azwar. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Siswantoyo. 2009. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyanto. 1996. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. 1985. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 83
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Terori dan Metodologi melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sutrisno Hadi. 1991. *Statistik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Syamsu Yusuf. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tim Anatomi. 2003. *Diktat Anatomi Manusia*. Yogyakarta: Laboratorium Anatomi FIK UNY.