

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah kegiatan fisik yang gerakannya dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Selama latihan, gerakan komponen tubuh, terutama otot dan persendian, harus diperhitungkan. Olahraga sangat penting bagi masyarakat, tidak hanya sekedar hobi, tetapi juga mempengaruhi kesehatan dan performa. Bulutangkis adalah permainan tim. Dalam permainan ini, raket digunakan sebagai alat memukul, dan shuttlecock digunakan sebagai sasaran memukul. Permainan ini dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang. Kedua pemain tersebut dikelilingi oleh jaring yang dipasang tepat untuk memisahkan dua bidang yang sama besar. Tujuan permainan bulu tangkis adalah memukul bola melewati net dan menjatuhkannya ke daerah lawan. Menurut Husdarta dkk (2018:16) permainan ini harus berusaha menahan kok dari lawan supaya tidak jatuh dilapangan sendiri

Hermawan (2015:2) menyatakan bahwa aspek kondisi fisik juga sangat penting karena dalam permainan bulutangkis pemain harus melakukan gerakan yang kompleks, seperti melompat, gerak cepat mengejar shuttlecock, memutar badan, Kondisi fisik yang baik harus dimiliki oleh setiap atlet atau olahragawan sesuai dengan aktivitas olahraga atau cabang olahraga yang ditekuninya.

Permainan Bulutangkis tujuannya untuk berusaha menjatuhkan Shuttlecock di area permainan lawan dan berusaha untuk melindungi area permainan sendiri dari serangan lawan. Dalam bulutangkis dibagi menjadi 5 partai kategori

pertandingan antara lain: tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran.

Sejak 1 Februari 2016, seluruh partai memakai sistem “pemenang dua dari tiga set” (best of three) yang masing-masing diraih dengan mencapai nilai 21 angka secara rally point PBSI (2015: 10). Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam gedung maupun luar gedung. Permainan bulutangkis masuk dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di setiap jenjang pendidikan mulai dari tingkat dasar hingga tingkat kelas menengah atas.

Pendidikan adalah faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia di dunia, karena dengan adanya pendidikan manusia dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan kreativitas yang dimilikinya. Pendidikan keberhasilannya sangat ditentukan oleh keberhasilan dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran terjadi karena interaksi antara guru dan murid. Menurut Thamrin dalam Arifin (2017: 8). Pelaksanaan pembangunan nasional pendidikan jasmani memiliki peran penting terutama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang dilakukan dari berbagai aktivitas jasmani, sehingga badan akan menjadi sehat dan bugar

Penyelenggara pendidikan jasmani olahraga kesehatan harus dikembangkan secara optimal sehingga menjadikan siswa lebih terampil, kreatif dan inovatif. serta memiliki kesadaran untuk menjaga tubuh agar sehat dan bugar. Agar hal tersebut dapat tercapai maka pihak sekolah menyelenggarakan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sesuai peraturan yang berlaku dalam kurikulum 2013.

Hasil yang di dapatkan dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah tidak bertujuan pada prestasi siswa. tetapi usaha untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa dalam olahraga di sekolah salah satunya dengan menambah waktu latihan diluar jam pelajaran yang dinamakan dengan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dimanfaatkan untuk mengembangkan bakat dan minat siswa serta potensi yang dimiliki siswa sesuai dengan karakteristik masingmasing siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler yang di selenggarakan di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu ada berbagai macam. Kegiatan ada yang diwajibkan untuk semua mengikutinya seperti kegiatan ekstrakurikuler wajib pramuka dan ekstra pilihan olahraga, seni, dan kegiatan lainnya yang bersifat positif. Kegiatan ekstrakurikuler meliputi pramuka, bulu tangkis, bola basket, bola voli, futsal, taekwondo, paduan suara, band, KIR dan Hadroh. Selain Ekstrakurikuler Pramuka wajib, siswa harus memilih satu atau lebih pilihan ekstrakurikuler berdasarkan minat dan bakat siswa

Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu diadakan secara rutin setiap hari senin setelah jam pelajaran selesai. Pengampu kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis adalah guru mata pelajaran PJOK. Siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu memiliki tingkat kemampuan fisik dan teknik yang berbeda-beda. Permainan bulutangkis teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis adalah teknik memegang raket, teknik langkah kaki teknik pukulan sikap berdiri.

Dari semua teknik yang wajib di kuasai seorang pemain bulutangkis, teknik yang paling utama adalah teknik memukul shuttlecock karena dengan memukul

shuttlecock pemain bisa mendapatkan poin. Terdapat beberapa teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis yang meliputi, servis, overhead, smash, dropshoot, netting, forehand dan backhand. Selain teknik dasar permainan bulutangkis juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik. Karena menurut Thamrin dalam Arifin, (2017: 12), kemampuan fisik yang baik dapat menunjang perkembangan kemampuan pemain menjadi lebih baik. Kemampuan fisik terbentuk dari berbagai unsur yang terdiri dari kecepatan, kelentukan, kekuatan, power, kelincahan, dan daya tahan memberikan sumbangan yang besar terhadap pemain bulutangkis.

Teknik-teknik dasar permainan bulutangkis harus terlebih dahulu dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis. Membutuhkan waktu yang tidak singkat dan proses panjang agar keterampilan gerak siswa dalam bermain bulutangkis dapat menguasai dengan baik. Oleh karena itu, siswa harus dilatih untuk dapat meningkatkan keterampilan dalam bermain bulutangkis, dan diperlukan program latihan yang sudah disusun dengan baik sehingga keterampilan bermain bulutangkis semakin meningkat.

Bulutangkis 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 SMP Negeri 1 Tungal Ulu 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 diluar waktu kegiatan ekstrakurikuler. Latihan akan memberikan dampak positif bagi pelaku apabila dilakukan dengan rutin frekuensi latihan minimal 3 kali seminggu.

Berdasarkan observasi awal peneliti selama satu bulan di SMP Negeri 1 Tungal Ulu ekstrakurikuler bulutangkis yang cukup banyak diminati oleh siswa. SMP Negeri 1 Tungal Ulu memiliki 1 lapangan bulutangkis. Ekstrakurikuler bulutangkis ini dibina oleh seorang guru pjok SMP Negeri 1 Tungal Ulu yang kesulitan untuk memberikan program latihan karena banyak siswa yang mengikuti latihan. Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis dilaksanakan seminggu hanya satu kali setiap hari senin 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 yang dipraktikkan menitikberatkan pada teknik dasar dan permainan yang dirasa kurang dalam latihan. Selain itu, pelatih belum pernah melakukan pemeriksaan fisik untuk mengecek kondisi fisik siswa saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis. Pelatih perlu mengetahui bahwa kondisi fisik siswa yang satu memiliki kemampuan yang berbeda dengan siswa lainnya.

Pentingnya mengetahui profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis seharusnya segera disadari oleh pelatih dan siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis. 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 bulutangkis, maka bisa menjadi acuan dalam menyusun program latihan, Maka program latihan dapat terprogram, terukur, dan terencana dengan baik dan dapat dilakukan oleh seluruh peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu . Setiap aspek yang mempengaruhi setiap pemain bulutangkis dalam pertandingan dapat diperbaiki, dan profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis semakin baik, sehingga prestasi dapat tercapai.

Berdasarkan kenyataan hasil observasi dilapangan maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bulutangkis Siswa SMP Negeri 1 Tungkal Ulu ”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu .
2. Perlunya standar kondisi fisik dalam seleksi masuk tim inti ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 1 Tungkal Ulu untuk mengikuti pertandingan.
3. Latihan ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu perlu ditambah karena hanya satu kali dalam satu minggu.
4. Pelatih belum memantau secara rutin perkembangan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 1 Tungal Ulu .

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, agar lebih jelas masalah yang diteliti dalam penulisan ini dirumuskan sebagai berikut, “Bagaimana Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bulutangkis Siswa SMP Negeri 1 Tungal Ulu ?”

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil evaluasi komponen Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bulutangkis Siswa SMP Negeri 1 Tungal Ulu .

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
 - b. Menambah wawasan mengenai keadaan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 1 Tungal Ulu .

- c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih, sebagai pedoman untuk menyusun program latihan sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.
- b. Bagi siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 1 Tungal Ulu supaya mengetahui keadaan kondisi fisik yang dimilikinya.
- c. Bagi SMP Negeri 1 Tungal Ulu , dapat menjadi barometer untuk meningkatkan latihan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah.
- d. Bagi Masyarakat, memandang kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat dijadikan wadah siswa mengembangkan bakat bermain bulutangkis

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah aspek penting yang menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental dalam olahraga khususnya bulutangkis. Menurut Sajoto dalam Dinoyo (2013:24) “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 . Menurut Irianto dalam Dinoyo (2013:25) 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 adalah pondasi olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik .

Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sejauh mana kemampuan seseorang sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Menurut Suharto dalam Dermawan(2014: 31), kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus.

1. Kondisi fisik umum

Kondisi fisik umum adalah dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan menurut Frpther yang dikutip oleh Suharto dalam Dermawan (2014: 31), latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan adalah dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus.

2. Kondisi fisik khusus

Kondisi fisik khusus adalah kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. kemampuan kondisi fisik khusus menunjukan khusus pada suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lainnya. Proses latihan kondisi fisik perlu diberikan sejak anak awal menginjak usia muda. Menurut Herwin (2013: 91) Usia muda adalah pondasi untuk memulai latihan sebagai dasar pembentukan fisik awal.

Latihan fisik pada usia awal ini adalah latihan yang sifatnya masih umum yang dilakukan melalui latihan teknik dan secara alami akan mempengaruhi sistem dalam tubuh pemain tersebut. Sedang menurut Bompa dalam Dermawan (2014: 35). latihan kondisi fisik khusus dapat dimulai dari usia 14-16 tahun dengan pertimbangan pertumbuhan tulang dan otot yang sudah mendekati usia matang.

Latihan fisik yang tepat sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet. Untuk mendukung kemampuan seorang atlet dapat tampil baik dan prima apabila mempunyai kondisi fisik dan prima apabila mempunyai kondisi fisik yang baik. kondisi fisik yang baik dapat dicapai apabila seorang atlet melakukan latihan secara benar sesuai ukuran selama proses latihan

Kondisi fisik yang baik sangat diperlukan oleh seseorang atlet, karena teknik dan fisik sangat berhubungan teknik yang baik tanpa adanya dukungan kondisi fisik yang prima, pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala dan hambatan sehingga mustahil untuk mendapatkan prestasi tertinggi.

Dalam hal ini, dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki atlet, apabila seseorang atlet akan mencapai suatu prestasi yang optimal. Saat ini, sudah berkembang istilah yang lebih populer dari physical build-up, dan physical conditioning yaitu pemeliharaan kondisi fisik. Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

a. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen kesegaran jasmani. jadi faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani akan mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Menurut

Howard perry yang dikutip oleh Saputra (2019: 33-34) beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang antara lain:

- 1) Umur, setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan tersendiri. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. \
- 2) Jenis kelamin, masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. secara hokum dasar, wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pada laki-laki. Dalam keadaan normal wanita mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi.
- 3) Somatotype atau Bentuk Tubuh, kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.
- 4) Keadaan Kesehatan, Kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.
- 5) Gizi, makanan sangat perlu, jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (60% Karbohidrat, 25% lemak, dan 15% protein) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh
- 6) Berat Badan, memiliki berat badan ideal akan memudahkan untuk melakukan sesuatu pekerjaan dengan efisien. \
- 7) Tidur dan istirahat, tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah menjalani latihan. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran.
- 8) Kegiatan Jasmani atau fisik, kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, dosis latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik.

Berdasarkan pendapat yang telah diuraikan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik diantaranya umur, jenis kelamin, somatotype atau bentuk tubuh, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur dan istirahat, kegiatan jasmani atau fisik, agar mendapatkan kondisi fisik yang maksimal tentunya selalu memperhatikan faktor-faktor tersebut. Tanpa memperhatikan faktor-faktor tersebut untuk mencapai kondisi fisik yang maksimal kemungkinan akan sulit didapat.

b. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen–komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Sajoto dalam Dinoyo (2013:29), bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

- 1) Kekuatan (strength), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan ada 2 macam, yaitu:
 - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru–paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
 - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan Otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.

- 5) Daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu.
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam–macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam–macam gerakan.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalamanggapi rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain – lain.

c. Manfaat Kondisi Fisik

Dalam aktivitas, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (2014:4), dengan kondisi fisik yang baik akan sangat berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organ tubuh, diantaranya:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.

- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih 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 demikian diperlukan.

Jadi jika kelima keadaan diatas belum tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik, maka itu berarti bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

d. Komponen Kondisi Fisik Bulutangkis

Komponen biomotorik adalah kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik dari tubuh manusia. Menurut Sajoto dalam Dinoyo (2013:31), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharannya. Secara terperinci akan dijelaskan tentang komponen kondisi fisik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. Menurut Ismaryati (dalam Rahmawati, 2021: 35) Kecepatan adalah gabungan dari tiga elemen, yakni: waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, dan kecepatan menempuh suatu jarak. Sukadiyanto dalam Ridho (2018:27) kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah. Seseorang yang mempunyai kecepatan yang tinggi, maka orang tersebut dapat melakukan pekerjaan

yang sama dan berulang-ulang dalam waktu yang pendek. Kecepatan dalam permainan bulutangkis amatlah penting terutama pada saat melakukan pukulan serangan, contohnya pukulan smash pada saat pertandingan ganda, biasanya kecepatan dari pemain akan terlihat.

Dengan kemampuan untuk berlari secara cepat maka diharapkan pemain akan dapat melakukan gerakan dengan waktu yang singkat/pendek pada saat pertandingan berlangsung. Pemain harus bergerak dengan cepat untuk menutup setiap sudut lapangan sambil menjangkau atau memukul shuttlecock. Cara untuk bergerak cepat adalah melatih kecepatan tungkai atau kaki. Karena pentingnya kecepatan dalam permainan bulutangkis maka digunakan untuk mengambil data.

2) Power

Power dalam permainan bulutangkis sangat penting untuk membantu saat menyerang lawan. Menurut Harsono (2016: 24) Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Power sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan eksplosif, seperti lari sprint, nomor-nomor lempar dalam atletik, atau cabang-cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh meloncat seperti dalam bulutangkis bola voli, dan olahraga sejenisnya.

3) Kelentukan

Kelenturan ini sangat diperlukan oleh setiap atlet agar mereka mudah mempelajari berbagai gerak, meningkatkan keterampilan, mengurangi

resiko cedera, dan mengoptimalkan kekuatan, kecepatan dan koordinasi (Harsono, 2016:28). Jadi kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan penguluran dalam ruang gerak tinggi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot dan ligamen. Bulutangkis juga memerlukan kualitas kelentukan yang cukup baik. Hal ini misalnya tampak dalam pengambilan bola jauh yang memerlukan lebar langkah, sehingga pemain harus mampu melakukan gerak “split”.

Flexibility adalah komponen kondisi fisik yang sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis. Dengan karakteristik gerak serba cepat, kuat, lues, namun tetap bertenaga, pembinaan latihan tubuh harus mendapat perhatian khusus. Oleh karena itu latihan flexibility harus mendapatkan pelatihan yang cukup. Pemain yang kurang lentur akan rentan mengalami cedera dibagian otot dan daerah persendian. Disamping gerak yang kaku banyak menggunakan energy, kurang harmonis, kurang rileks, dan tidak efisien. Latihan-latihan peregangan dan kualitas gerakan yang memacu otot dan persendian untuk mendapatkan peregangan secara optimal. Oleh karena itu flexibility harus dilatih dengan tekun dan sistematis. Karena pentingnya kelentukan dalam permainan bulutangkis maka dipergunakan sebagai instrument pengambilan data.

4) Kekuatan

Menurut Ismaryati dalam Dinoyo (2013:43), kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Kekuatan lengan yang dimaksud adalah kemampuan otot lengan untuk berkontraksi secara

maksimal terhadap suatu latihan. Berdasarkan analisis cukup dominan pemain melakukan gerakangerakan seperti meloncat ke depan, ke belakang, ke samping, memukul sambil meloncat, melakukan langkah dengan tiba-tiba, semua gerak ini membutuhkan kekuatan dengan kualitas gerak yang efisien. Menurut Harsono (2016: 179–183), ada dua cara kerja otot dalam menggunakan kekuatan yaitu kekuatan dinamika dan static. Kerja otot semacam ini disebut dengan istilah “kontraksi isotonic”, sedangkan kekuatan static bila berkontraksi tanpa perubahan panjang otot disebut dengan “kontraksi isometric”.

Kekuatan yang banyak digunakan dalam olahraga permainan bulutangkis di antaranya adalah: kekuatan genggam tangan, kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot punggung, dan kekuatan otot perut. Kekuatan yang dimiliki seorang pemain biasanya dilatih dengan menggunakan latihan tahanan dan latihan beban yaitu dimana seorang atlet harus mengangkat, mendorong atau menarik suatu beban, baik beban itu beban atlet sendiri maupun bobot dari luar. Artinya latihan beban adalah latihan yang sistematis dan bebannya hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna untuk mencapai tujuan tertentu. Karena pentingnya kekuatan dalam bulutangkis maka digunakan sebagai instrument pengambilan data.

5) Kelincahan

Kelincahan adalah salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga khususnya bulutangkis. Menurut Haryono

dalam Dinoyo (2013:47) kemampuan kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dan berubah dengan cepat. Menurut Ismaryati dalam Dinoyo (2013:47) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagian secara cepat dan tepat. Menurut Sajoto dalam Dinoyo (2013:47) Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dalam posisi di area tertentu. Orang yang mampu mengubah arah dari posisi awal ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi bersamaan dengan koordinasi gerak yang pas maka kelincahannya baik.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di area tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan ototototnya dan resiko cedera berkurang dalam pertandingan. Karena pentingnya kelincahan dalam permainan bulutangkis maka dipergunakan sebagai instrument pengambilan data.

6) Daya Tahan Aerobik

Daya tahan Aerobik adalah salah satu komponen yang penting dalam bulutangkis, Menurut Yudiana dalam Wijayanto (2015: 26) daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan terdiri atas: daya tahan otot (*muscle endurance*), dan daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah (*respiratori–cardio– vasculatoir endurance*). Daya tahan (*endurance*) dalam hal ini dibedakan menjadi dua golongan yaitu: “daya tahan otot setempat”

adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif cukup lama dengan beban tertentu.

“Daya tahan umum” adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung pernafasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus. Yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar, dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama . Menurut Sajoto dalam Dinoyo (2013: 50)Kemampuan daya tahan dan stamina dapat dikembangkan melalui kegiatan lari dan gerakan-gerakan lain yang mempunyai nilai aerobik. Biasanya pemain menyukai latihan selama 40-60 menit dengan kecepatan yang bervariasi.

Tujuan latihan ini untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dan daya tahan otot. Artinya pemain dipacu untuk berlari dan bergerak dalam waktu yang lama dan tidak mengalami kelelahan yang berarti. Selanjutnya proses latihan lari ditingkatkan kualitas frekuensi, intensitas, dan kecepatan, yang akan berpengaruh terhadap terjadinya proses anaerobik (stamina) pemain. Artinya pemain mampu bergerak cepat dalam tempo lama dengan gerakan yang tetap dan konsisten. Karena pentingnya daya tahan dalam permainan bulutangkis maka dipergunakan untuk instrument pengambilan data

2.1.2 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, 2013: 28).

Menurut Hastuti dalam Dinoyo (2013: 44) Ekstrakurikuler adalah 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 (2017: 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.

Beberapa macam kegiatan ekstrakurikuler menurut Oteng Sutisna yang dikutip Suryosubroto (2017: 273) yaitu:

- 1) Organisasi murid seluruh sekolah.
- 2) Organisasi kelas dan organisasi tingkat–tingkat kelas.
- 3) Kesenian, seperti tari–tarian, band, karawitan, vocal group.
- 4) Klub–klub hobi, seperti fotografi, jurnalistik.
- 5) Pidato dan drama.
- 6) Klub–klub yang berpusat pada mata pelajaran (klub IPA, klub IPS, dan seterusnya).
- 7) Publikasi sekolah (Koran sekolah, buku tahunan sekolah, dan lain sebagainya).
- 8) Atletik dan olahraga.
- 9) Organisasi–organisasi yang disponsori secara kerjasama (pramuka dan seterusnya). Lebih lanjut dikemukakan oleh Oteng Sutisna bahwa banyak klub

dan organisasi yang bersifat ekstrakurikuler tetapi langsung berkaitan dengan dengan mata pelajaran dikelas.

Beberapa diantaranya adalah seni music/karawitan, drama, olahraga, publikasi, dan klub – klub yang berpusat pada mata pelajaran. Klub– klub ini biasanya mempunyai seorang penasihat seorang guru yang bertanggung jawab tentang mata pelajaran serupa. Ada klub–klub dan organisasi yang tidak berhubungan langsung dengan mata pelajaran seperti klub – klub piknik, pramuka, dan lain–lain. Biasanya semua klub dan organisasi itu mempunyai penasehat dan program kegiatan yang disetujui oleh kepala sekolah. \

Menurut Hadari Nawawi yang dikutip Suryosubroto (2017: 274 -275) jenis– jenis kegiatan ekstrakurikuler yaitu (1) Pramuka sekolah, (2) Olahraga dan kesenian, (3) Kebersihan dan keamanan sekolah, (4) Tabungan pelajar dan pramuka (tapelpram), (5) Majalah sekolah, (6) Warung/kantin sekolah, (7) Usaha kesehatan sekolah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jenis – jenis kegiatan ekstrakurikuler dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat atau berkelanjutan, yaitu jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus – menerus selama satu periode tertentu. Untuk menyelesaikan satu program kegiatan ekstrakurikuler ini biasanya diperlukan waktu yang lama.
- 2) Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik atau sesaat, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan sewaktu – waktu tertentu.

2.1.3 Bulutangkis

Bulutangkis adalah 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 (2017: 1), Permainan bulutangkis adalah 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 (2012: 13), permainan bulutangkis adalah 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 (2018: 69), menyatakan bahwa permainan badminton 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 bulutangkis 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.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bulutangkis adalah permainan unik memukul shuttlecock dengan menggunakan raket, melewati atas net ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Permainan bulutangkis memerlukan fisik yang baik, teknik, taktik dan strategi bertanding yang baik. Permainan bulutangkis bertujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin.

2.2 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berfikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya:

1. Penelitian Bagus Aji Litardiansyah (2020) dengan judul “Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas”.

Tujuan dalam penelitian ini yaitu mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri SMA Negeri Ngoro Jombang. Penelitian menggunakan teknik survei dengan jenis penelitian deskriptif dalam bentuk data kuantitatif. Pengumpulan data yaitu menggunakan tes dan pengukuran.

Hasil penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler futsal putra unsur kecepatan kategori cukup, unsur kelincahan kategori cukup dan unsur daya tahan kardiorespirasi kategori cukup. Sedangkan peserta ekstrakurikuler futsal putri unsur kecepatan kategori sangat kurang, unsur kelincahan kategori sangat kurang dan daya tahan kardio respirasi kategori sangat kurang. Dalam rumus pengkategorian peserta ekstrakurikuler futsal putra kategori cukup dan peserta ekstrakurikuler futsal putri kategori cukup. Dapat disimpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri SMA Negeri Ngoro Jombang dalam kondisi fisik kategori cukup.

Penelitian Bagus di atas hanya berfokus pada survey saja, sementara penelitian yang sedang dijalani saat ini merupakan tidak lanjut dari survey yaitu mengevaluasi kondisi fisik. Namun, penelitian Bagus tersebut dapat dijadikan rujukan untuk penelitian saat ini karena komponen kondisi fisik yang dijelaskan pada skripsi tersebut bisa digunakan dalam mengetahui kondisi fisik pemain bulutangkis, yaitu ada kecepatan, kelincahan dan daya tahan.

2. Penelitian Muhammad Adam Safa (2020) dengan judul “Survey Kondisi Fisik Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal di MAN 4 Kediri “.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian survey. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri adalah sebanyak 16 siswa putra. Sampel untuk ekstrakurikuler futsal sebanyak 16 putra, dengan

pengambilan sampel sampling jenuh. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah: Hasil tes kekuatan otot tungkai (leg and back dynamometer) bahwa seluruhnya siswa perolehan nilai berada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kecepatan (lari 30 meter) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kelincahan (Illinois Agility Run Test), bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang. Pada hasil tes power (vertikal jump), bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang dan pada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kelenturan (fleksibilitas), bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori baik sekali. Berdasarkan hasil penelitian bahwa mayoritas kondisi fisik pada kategori kurang sekali. Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dalam mengikuti latihan kondisi fisik karena diperlukan untuk menunjang olahraga yang diikutinya, selain itu kondisi fisik diperlukan untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki menjadi lebih baik

Sama halnya dengan penelitian Bagus, penelitian yang telah dilakukan oleh Muhammad Adam juga hanya berfokus pada survey saja, sementara penelitian yang sedang dijalani saat ini merupakan tidak lanjut dari survey yaitu mengetahui kondisi fisik. Namun, penelitian ini juga tersebut dapat dijadikan rujukan untuk penelitian saat ini karena komponen kondisi fisik yang dijelaskan pada skripsi tersebut bisa digunakan dalam mengevaluasi kondisi

fisik pemain bulutangkis, yaitu ada kecepatan, kelincahan, power, kekuatan dan kelentukan.

3. Penelitian Ilham Prayogo (2018) dengan judul “Evaluasi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Kategori Tunggal Remaja Putra di PBSI Pemerintah Kabupaten Sumenep”.

Tujuan yang diinginkan penulis dalam penelitian ini untuk mengetahui peran kondisi fisik atlet bulutangkis kategori tunggal remaja putra PBSI PEMKAB SUMENEP. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, penelitian ini adalah penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran yang utuh tentang lingkungan sosial, atau untuk menggali atau memperjelas fenomena atau realitas social. Kondisi fisik atlet tunggal remaja putra PBSI Pemerintah Kabupaten Sumenep kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 33% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 0% (0 atlet), “sangat kurang” sebesar 66% (4 atlet).

Seperti halnya dua penelitian sebelumnya, penelitian Ilham Prayogo di atas hanya berfokus pada survey saja, sementara penelitian yang sedang dijalani saat ini merupakan tidak lanjut dari survey yaitu mengetahui kondisi fisik. Namun, penelitian Ilham tersebut dapat dijadikan rujukan untuk penelitian saat ini karena sama-sama mengambil subjek penelitian bulutangkis, sehingga teori tentang olahraga bulutangkis dapat dipergunakan oleh peneliti untuk memperkaya teori pada skripsi ini.

2.3. Kerangka Berfikir

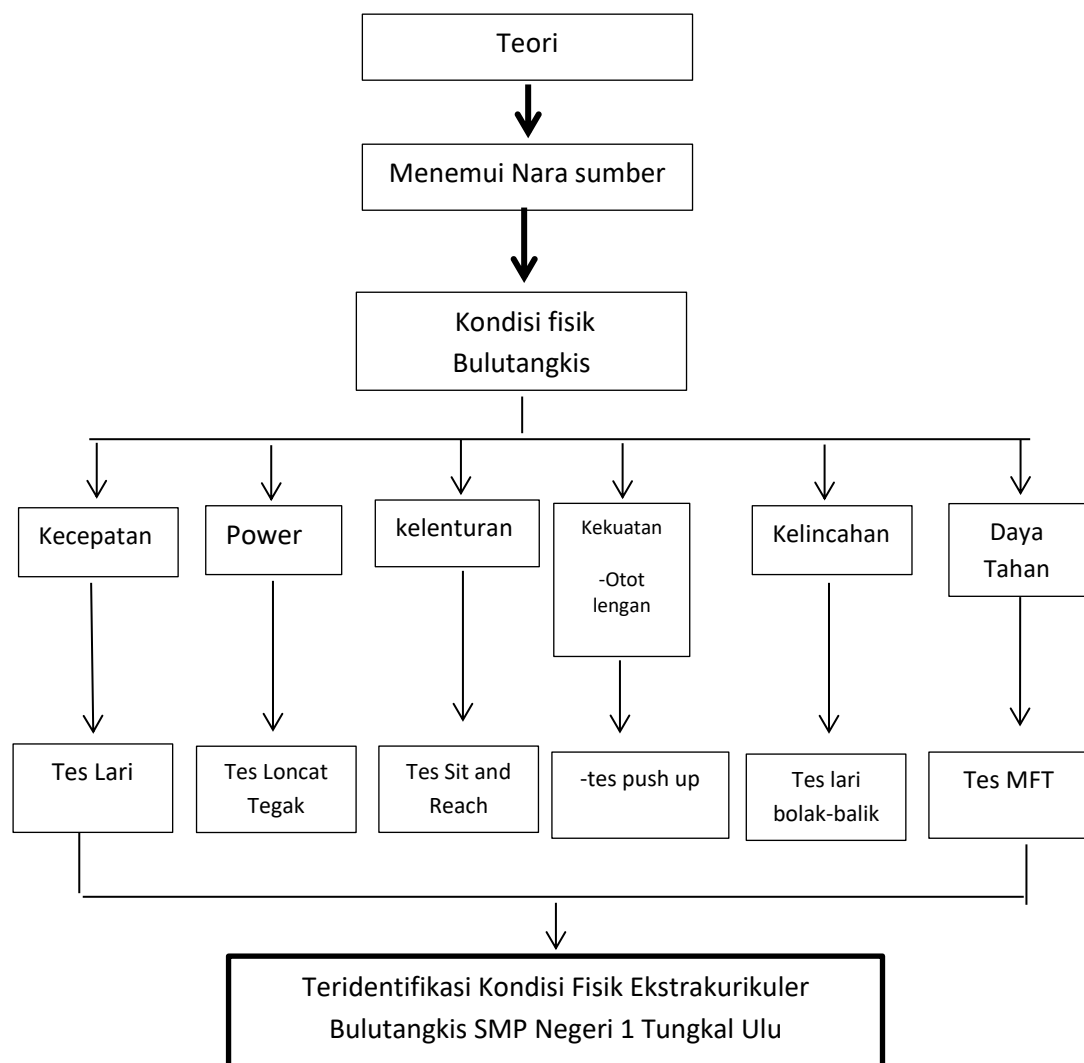
Bulutangkis adalah olahraga yang memerlukan berbagai macam kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks yang dilakukan berulang-ulang dan melakukan dalam waktu yang lama, selama pertandingan berlangsung. Akibat proses gerakan itu akan menghasilkan kelelahan yang berpengaruh pada sistem peredaran darah, kerja jantung, paru-paru, persendian tubuh, dan kerja otot (Aprianto, dkk, 2016:1)

Maka dari itu setiap pemain bulutangkis wajib memiliki derajat kondisi fisik yang prima melalui aktivitas latihan rutin dan terprogram dengan baik. Bisa diartikan seorang pemain bulutangkis harus memiliki kualitas kebugaran jasmani yang prima hal ini akan berdampak positif pada kebugaran mental psikis, yang akhirnya berpengaruh langsung pada penampilan teknik bermain. Kondisi fisik adalah persyaratan wajib yang harus dimiliki seorang pemain dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap faktor komponen kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Al Fajr, 2019:3).

Menurut Cahyo (2015:12) bulutangkis adalah olahraga yang membutuhkan daya tahan keseluruhan, disamping menunjukkan ciri sebagai aktifitas jasmani yang memerlukan kemampuan anaerobic, jika disimak dari aspek pelaksanaan stoke satu-persatu. Namun rangkaian kegiatan secara keseluruhan yang dilaksanakan dalam satu permainan, mengajukan sifat sebagai cabang olahraga bulutangkis berdasarkan tuntutan kondisi fisik.

Tidak dipungkiri bahwa cabang olahraga bulutangkis memerlukan kecepatan dan mobilitas pergerakan dengan egilitas yang dimanfaatkan untuk menutup lapangan, atau untuk mengejar shuttlecock ke segala arah. Pergerakan cepat dan disusul dengan perubahan arah, baik ke depan net sisikanan, depan sisi kiri. Power sangat dibutuhkan yang utama dalam melakukan pukulan serangan. Demikian fleksibilitas, meskipun tidak seperti tuntunan untuk senam maupun cabang olahraga lainnya yang memerlukan keluasaan gerak persendian, bulutangkis juga memerlukan kualitas kelenturan yang baik.

Gambar Kerangka Penelitian



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini adalah 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 (2012: 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, 2016: 56). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri Kuala Tngkal.

3.2. Definisi Operasional

Variabel Penelitian Menurut Arikunto (2016:118) “Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variable yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kondisi fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu . secara operasional didefinisikan sebagai berikut, Kondisi fisik adalah 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 (MFT).

3.3. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2017:55) 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 (2012:101) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 1 Tungal Ulu yang berjumlah 30 peserta.

2. Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2012:109) sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono (2017:85) purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi:

- (1) Aktif mengikuti latihan ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 1 Tungal Ulu
- (2) Pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah peserta dengan rincian 9 peserta putra dan 9 peserta putri. Jadi total sampel adalah 18.

3.4 . Intrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Intrumen 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, 2016: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. dalam penelitian ini, intrumen yang digunakan untuk pengambilan data kondisi fisik peserta ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 1 Tungal Ulu ,yaitu:

1. Kecepatan (Tes Lari 20 meter)

Tujuan: untuk mengukur kecepatan. Tes lari 20 meter memiliki validitas sebesar 0,956 dan reliabilitas 0,924 (Depdiknas 2018: 25).

- a. Alat : lapangan panjang 30 meter, meteran, stopwatch, form tes.
- b. Pelaksanaan : Dilakukan ditempat yang tidak ada gangguan yang memiliki besar pengukuran 20 meter ada tempat garis untuk atlet start dan finish. Ketika aba-aba siap testi berdiri di garis start, setelah aba-aba “yak” testi lari secepat-cepatnya menempuh jarak 20 meter sampai melewati garis finish.

2. Power/ Power Tungkai (Tes Loncat Tegak)

Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Tes loncat tegak memiliki validitas sebesar 0,884 dan reliabilitas sebesar 0,911 (Depdiknas, 2018:25).

Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Alat : Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding, serbuk kapur putih, alat penghapus. Jarak antara lantai dengan 0 pada skala yaitu 150 cm.
 - b. Tester : Pengamat dan pencatat hasil.
 - c. Pelaksanaan :
 - (1) Sikap permulaan : terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada di samping kiri peserta atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari,
 - (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 2 kali berturut-turut.
 - d. Pencatatan Hasil: hasil yang dicatat adalah selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.
3. Kelentukan (Tes Sit and Reach)
- Tujuan: untuk mengukur kelentukan pada pinggul. Tes kelentukan memiliki validitas sebesar 0,832 dan reliabilitas sebesar 0,924 (Dermawan, 2014: 32).

- a. Alat: pita pengukur dalam cm dengan panjang minimal 2 m, tembok atau papan tegak lurus dengan lantai datar, bolpoint, dan form tes.
- b. Tester: 1 orang pengukur, 1 orang pencatat.
- c. Pelaksanaan: pita pengukur diletakkan lurus dilantai, dengan huruf 0 (nol) pada tepi tembok. Testi melepaskan sepatu dan kaos kaki, duduk berlunjur menduduki pita pengukur: pantat, punggung, dan merapat tembok, kedua kaki lurus ke depan dengan kedua lutut lurus. Panjang kaki dicatat sampai cm penuh: pengukuran dari tembok, kedua kaki kangkang, lutut boleh bengkok.

Kemudian testi meraihkan kedua lengan ke depan sejauh mungkin dan menempatkan ke dua jari – jari tangan pada pita sejauh mungkin. Tahap raihan tersebut minimal selama 3 detik. Jauh raihan itu dicatat sampai dengan cm 36 penuh. Lakukan raihan 2 kali berurutan, dan jarak yang terjauh yang dihitung. Perhitungan jarak raihan ialah: ujung jari–jari tangan terpanjang dari masing– masing tangan dan jarak/yang terdekat yang dicatat diantara kedua lengan. kelentukan tubuh diukur selisih antara jarak raihan dengan panjang kaki dalam cm.

4. Kekuatan

Kekuatan Otot Lengan (Tes Push Up)

Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Pengukuran terhadap kekuatan otot

lengan dilakukan dengan menggunakan alat push up selama 1 menit (Depdiknas, 2018:25).

- 1) Alat: Stopwatch, form tes dan alat tulis, nomor dada.
- 2) Tester: Pengukuran waktu merangkap pencatat hasil.
- 3) Pelaksanaan:
 - a) Teste sikap telungkup, kepala, punggung dan kaki lurus.
 - b) Kedua telapak tangan tertumpu di lantai di samping dada, jari – jari tangan ke depan.
 - c) Kedua telapak kaki bertumpu di lantai.
 - d) Dalam sikap telungkup hanya dada yang menyentuh lantai, kepala, perut, dan tungkai bawah terangkat.
 - e) Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua tangan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua tangan sehingga dada menyentuh lantai.
 - f) Setiap kali mengangkat dan menurunkan badan, kepala, punggung dan tungkai bawah tetap lurus, setiap kali tubuh terangkat dihitung sekali.
 - g) skor:
 - (1) Hanya pelaksanaan yang betul yang dihitung.
 - (2) Pelaksanaan push up dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit.

5. Kelincahan (Tes lari bolak-balik 4x5 meter)

Tujuan : untuk mengukur kelincahan seseorang. mengubah posisi dan arah memiliki validitas sebesar 0,884 dan reliabilitas sebesar 0,911 (Depdiknas, 2018: 25).

- a. Alat: Stopwatch, lintasan datar panjang minimal 10 meter dengan garis batas 5 meter dengan setiap lintasan 1,22 meter.
- b. Tester :
 - 1) satu orang dan pecatat waktu.
 - 2) Pengambil waktu sesuai jumlah testi dan lintasan yang tersedia
- c. Pelaksanaan : Pada aba-aba “bersedia” setiap testi berdiri di samping garis. Pada abaaba “siap” testi dengan start berdiri siap lari,dengan aba-aba “yak” testi segera lari menuju ke garis kedua dan setelah kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju ke garis start. Lari dari garis start menuju garis kedua dan kembali kegaris start dihitung 1 kali. Pelaksanaan lari dilakukan sampai ke empat kalinya bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter. Setelah melewati garis finish stopwatch dihentikan.

6. Daya Tahan Aerobik (Tes MFT)

Tujuan: Mengukur kekuatan daya tahan aerobik. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,711 dan reliabilitas sebesar 0,782 (Sukadiyanto, 2012:36).

Prosedur sebagai berikut:

- a) Lakukan warming up sebelum melakukan tes.
- b) Ukuran jarak 20 meter dan diberi tanda.

- c) Putar rekaman irama Multistage Fitness Test.
- d) Intruksikan siswa untuk ke batas garis start bersamaan dengan suara “Bleep” berikut. Bila pemain tiba di batas garis sebelum suara “Bleep”, pemain harus berbalik dan menunggu duara sinyal tersebut, kemudian kembali ke garis berlawanan dan mencapainya bersamaan dengn sinyal berikut.
- e) Diakhir setiap satu menit, interval waktu di antara setiap “Bleep” diperpendek atau dipersingkat, sehingga kecepatan lari harus meningkat/berangsur menjadi lebih cepat.
- f) Pastikan bahwa siswa setiap kali ia mencapai garis batas sebelum berbalik. Tekankan pada siswa untuk pivot (satu kaki digunakan sebagai tumpuan dan kaki yang lainnya untuk berputar) dan berbalik bukannya berbalik dengan cara memutar terlebih dahulu (lebih banyak menyita waktu).
- g) Setiap siswa meneruskan larinya selama mungkin sampai dengan ia tidak dapat lagi mengikuti irama dari CD player. Kriteria menghentikan lari peserta adalah apabila peserta dua kali berturut – turut gagal mencapai garis batas dalam jarak dua langkah di saat sinyal “Bleep” berbunyi.
- h) Lakukan pendinginan (cooling down) setelah selesai tes jangan langsung duduk. Score diperoleh dari kemampuan atlet mampu menjalankan tes lari dengan maksimal pada tahap dan shuttle

terakhir yang kemudian dikonversikan dalam table. Score dalam ml/kg bb/menit.

3.5 . Teknik analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu . Data yang diperoleh dari masing-masing item tes yang dinyatakan dengan angka, Sehingga disebut kuantitatif. Data yang diperoleh tiap–tiap item tes adalah data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai siswa, selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai SkorT dengan rumus skor-T sebagai berikut:

$$T = 10 \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50 \quad \text{dan} \quad T = 10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

(data inversi) (data leguler)

Keterangan:

$$T = \text{Nilai Skor} - T$$

M = Nilai rata – rata data kasar

X = Nilai data kasar

SD = Standar deviasi data kasar

Sumber :Sugiyono, 2018.

Setelah data sudah dirubah kedalam T skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, sangat kurang. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan lima batasan norma, pada table 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian Kondisi Fisik

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Saifuddin Azwar, 2010:163)

Keterangan:

M : Nilai rata – rata (mean)

X : Skor

S : Standar deviasi

langkah kesimpulan adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Sudijono (2016: 245) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek, Lokasi, Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2023 yang bertempat di GOR SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Subjek dalam penelitian ini merupakan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 yang berjumlah 18 peserta dengan rincian 9 peserta putra dan 9 peserta putri.

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data Profil kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas lari 20 meter (kecepatan), loncat tegak (*power*), *sit and reach* (kelentukan), *push up* (kekuatan otot lengan), lari bolak-balik 4x5 meter (kelincahan), *bleep test* (daya tahan aerobik). Kemudian dari keseluruhan data dikonversikan ke dalam T skor dan dijumlahkan. Hasil data kondisi fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

a. Kondisi fisik Peserta Putra

Secara rinci, kondisi fisik peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 yang terdiri dari lari 20 meter (kecepatan), loncat tegak (*power*), duduk berlunjur dan meraih (kelentukan), *sit up* (kekuatan otot perut), *push up* (kekuatan otot lengan), lari

bolak-balik 4x5 meter (kelincahan), *bleep test* (daya tahan aerobik) sebagai berikut:

1) Hasil Kecepatan Peserta Putra

Dari analisis data kecepatan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh skor terendah (*minimum*) 34,52, skor tertinggi (*maximum*) 69,03, rerata (*mean*) 50,11, *standar deviasi* (SD) 10,14. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1. Deskripsi Statistik Kecepatan Peserta Putra

Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,11
<i>Standar, Deviation</i>	10,14
<i>Minimum</i>	34,52
<i>Maximum</i>	69,03

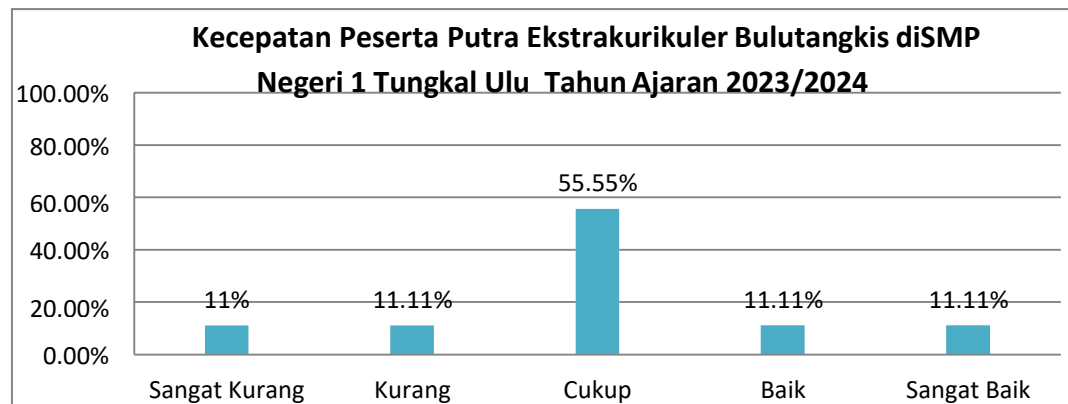
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kondisi fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 disajikan pada tabel 4.2 sebagai berikut:

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kecepatan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,32 < X$	Sangat Baik	1	11,11 %
2	$55,18 < X \leq 65,32$	Baik	1	11,11%
3	$45,04 < X \leq 55,18$	Cukup	5	55,55 %
4	$34,90 < X \leq 45,04$	Kurang	1	11,11 %
5	$X \leq 34,90$	Sangat Kurang	1	11,11 %
Jumlah			9	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Kecepatan

Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 tampak pada gambar 4.1 dibawah ini:



Gambar 4.1. Diagram Batang Batang Kecepatan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

Berdasarkan tabel 4.2 dan gambar 4.1 di atas menunjukkan bahwa kecepatan Peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024. Tahun Ajaran 2023/2024 kategori “sangat baik sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “cukup” sebesar 55,55% (5 peserta), kategori “kurang” sebesar 11,11% (1 peserta), “sangat kurang” sebesar 11,11% (1 peserta).

2) Hasil Power Peserta Putra

Dari analisis data *power* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh skor terendah (*minimum*) 39,23, skor tertinggi (*maximum*) 68,57, rerata (*mean*) 50,01, standar deviasi (SD) 10,01. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3. Deskripsi Statistik *Power* Peserta Putra

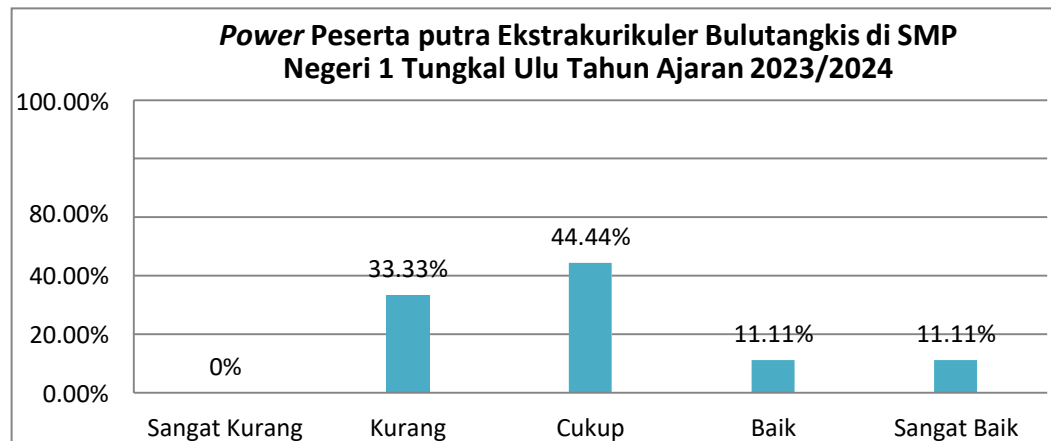
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,01
<i>Standar, Deviation</i>	10,01
<i>Minimum</i>	39,23
<i>Maximum</i>	368,57

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data *power* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 disajikan pada tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4.4 . Distribusi Frekuensi *power* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,03 < X$	Sangat Baik	1	11,11 %
2	$55,02 < X \leq 65,03$	Baik	1	11,11 %
3	$45,00 < X \leq 55,02$	Cukup	4	44,44 %
4	$34,99 < X \leq 45,00$	Kurang	3	33,33 %
5	$X \leq 34,99$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			9	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data *power* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 tampak pada gambar 4.2 dibawah ini:



Gambar 4.2. Diagram Batang Batang *power* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

Berdasarkan tabel 4.4 dan gambar 4.2 di atas menunjukkan bahwa *power* Peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024. Tahun Ajaran 2023/2024 kategori “sangat baik” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “cukup” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “kurang” sebesar 33,33% (3 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta).

3) Hasil Kelentukan Peserta Putra

Dari analisis data Kelentukan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh skor terendah (*minimum*) 49,28, skor tertinggi (*maximum*) 52,74, rerata (*mean*) 50,76, *standar deviasi* (SD) 1,43. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.5. Deskripsi Kelentukan Peserta Putra

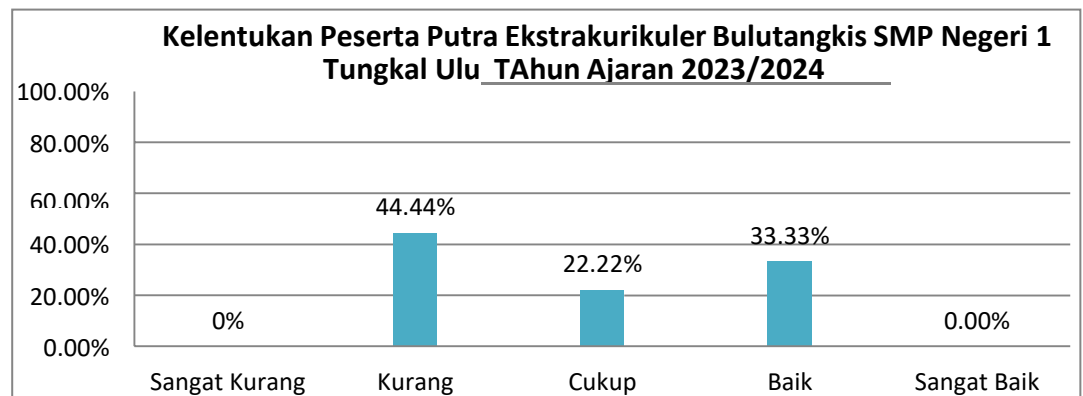
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,76
<i>Standar, Deviation</i>	1,43
<i>Minimum</i>	49,28
<i>Maximum</i>	52,74

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data Kelentukan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 disajikan pada tabel 4.6 sebagai berikut:

Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Kelentukan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$52,91 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$51,48 < X \leq 52,91$	Baik	3	33,33 %
3	$50,04 < X \leq 51,48$	Cukup	2	22,22 %
4	$48,61 < X \leq 50,04$	Kurang	4	44,44 %
5	$X \leq 48,61$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			9	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Kelentukan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 tampak pada gambar 4.4 dibawah ini:



Gambar 4.3. Diagram Batang Kelentukan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

Berdasarkan tabel 4.6 dan gambar 4.3 di atas menunjukkan bahwa Kelentukan Peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 kategori “sangat baik sebesar 0% (0 peserta), kategori “baik” sebesar 33,33% (3 peserta), kategori “cukup” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “kurang” sebesar 44,44% (4 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta).

4) Hasil Kekuatan Otot Lengan Peserta Putra

Dari analisis data Kekuatan Otot Lengan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh skor terendah (*minimum*) 34,10, skor tertinggi (*maximum*) 64,64, rerata (*mean*) 50,01, standar deviasi (SD) 10,01. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut:

Tabel 4.7. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Lengan Putra

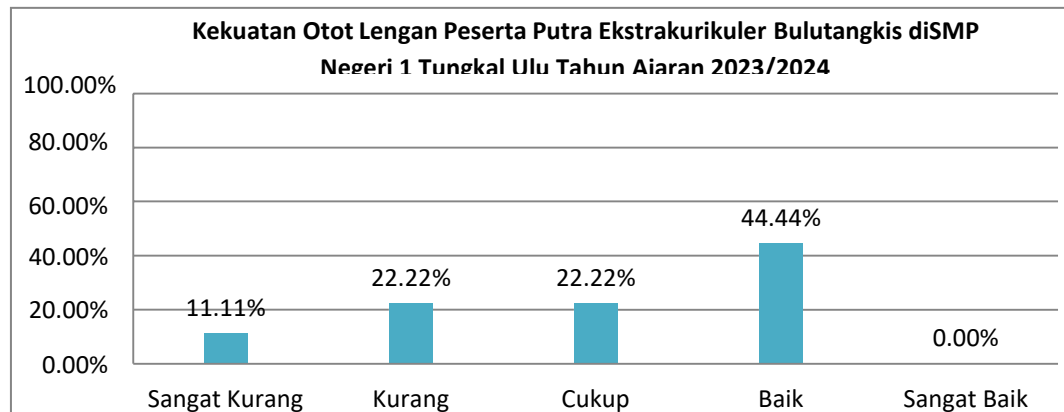
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,01
<i>Standar Deviation</i>	10,01
<i>Minimum</i>	34,10
<i>Maximum</i>	64,64

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data Kekuatan Otot Lengan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 disajikan pada tabel 4.8 sebagai berikut:

Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,03 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$55,02 < X \leq 65,03$	Baik	4	44,44%
3	$45,00 < X \leq 55,02$	Cukup	2	22,22%
4	$34,99 < X \leq 45,00$	Kurang	2	22,22%
5	$X \leq 34,99$	Sangat Kurang	1	11,11%
Jumlah			9	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Kekuatan Otot Lengan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 tampak pada gambar 4.4 dibawah ini:



Gambar 4.4. Diagram Batang Kekuatan Otot lengan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

Berdasarkan tabel 4.8 dan gambar 4.4 di atas menunjukkan bahwa Kekuatan Otot Lengan Peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 kategori “sangat baik sebesar 0% (0 peserta), kategori “baik” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “cukup” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “kurang” sebesar 22,22% (2 peserta), “sangat kurang” sebesar 11,11% (1 peserta).

5) Hasil Kelincahan Peserta Putra

Dari analisis data Kelincahan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh skor terendah (*minimum*) 29,05, skor tertinggi (*maximum*) 63,45, rerata (*mean*) 50,03, standar deviasi (SD) 9,99. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut:

Tabel 4.9. Deskripsi Statistik Kelincahan Putra

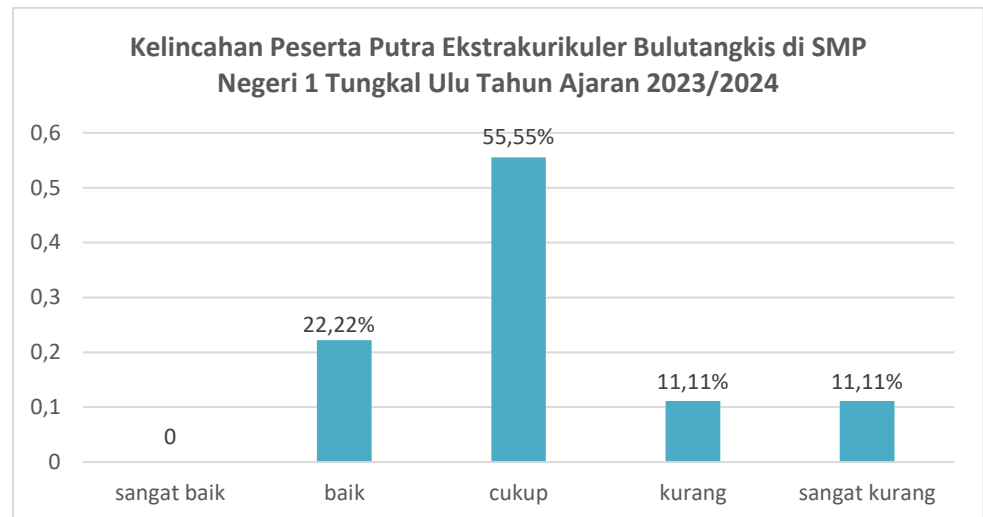
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,03
<i>Standar Deviation</i>	9,99
<i>Minimum</i>	29,05
<i>Maximum</i>	63,45

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data Kelincahan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 disajikan pada tabel 4.10 sebagai berikut:

Tabel 4.10. Distribusi Frekuensi Kelincahan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,02 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$55,03 < X \leq 65,02$	Baik	2	22,22 %
3	$45,03 < X \leq 55,03$	Cukup	5	55,55 %
4	$35,04 < X \leq 45,03$	Kurang	1	11,11 %
5	$X \leq 35,04$	Sangat Kurang	1	11,11 %
Jumlah			9	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Kelincahan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 tampak pada gambar 4.5 dibawah ini:



Gambar 4.5. Diagram Batang Kelincahan Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

Berdasarkan tabel 4.10 dan gambar 4.5 di atas menunjukkan bahwa kelincahan Peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 kategori “sangat baik sebesar 0% (0 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” sebesar 55,55% (5 peserta), kategori “kurang” sebesar 11,11% (1 peserta), “sangat kurang” sebesar 11,11% (1 peserta).

6) Hasil Daya Tahan Aerobik Peserta Putra

Dari analisis data daya tahan aerobik Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh skor terendah (*minimum*) 36,18, skor tertinggi (*maximum*) 63,78, rerata (*mean*) 49,99, standar deviasi (SD) 10,01. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.11 berikut:

Tabel 4.11. Deskripsi Statistik daya tahan aerobik Putra

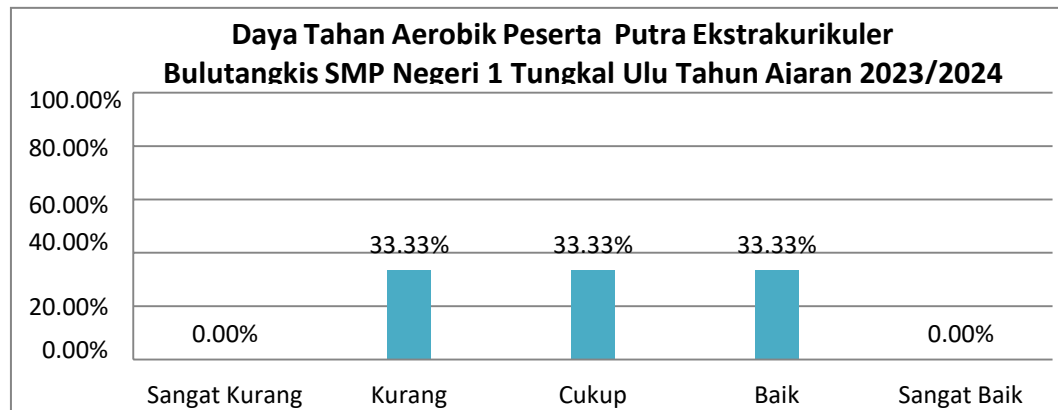
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	49,99
<i>Standar Deviation</i>	10,01
<i>Minimum</i>	36,18
<i>Maximum</i>	63,78

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data daya tahan aerobik Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 disajikan pada tabel 4.12 sebagai berikut:

Tabel 4.12. Distribusi Frekuensi daya tahan aerobik Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,01 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$55,00 < X \leq 65,01$	Baik	3	33,33%
3	$44,98 < X \leq 55,00$	Cukup	3	33,33%
4	$34,97 < X \leq 44,98$	Kurang	3	33,33%
5	$X \leq 34,97$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			9	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Daya Tahan Aerobik Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 tampak pada gambar 4.6 dibawah ini:



Gambar 4.6. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

Berdasarkan tabel 4.12 dan gambar 4.6 di atas menunjukkan bahwa daya tahan aerobik Peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 kategori “sangat baik sebesar 0% (0 peserta), kategori “baik” sebesar 33,33% (3 peserta), kategori “cukup” sebesar 33,33% (3 peserta), kategori “kurang” sebesar 33,33% (3 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta).

b. Kondisi Fisik Peserta Putri

Secara rinci, kondisi fisik peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024, yang terdiri dari lari 20 meter (kecepatan), loncat tegak (*power*), *sit and reach* (kelentukan), *push up* (kekuatan otot lengan), lari bolak-balik 4x5 meter (kelincahan), *MFT* (daya tahan aerobik) sebagai berikut:

1) Hasil Kecepatan Peserta Putri

Dari analisis data Kecepatan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh skor terendah (*minimum*) 37,25, skor tertinggi (*maximum*) 67,50,

rerata (*mean*) 50,03, *standar deviasi* (SD) 9,97. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.13 berikut:

Tabel 4.13. Deskripsi Statistik Kecepatan Peserta Putri

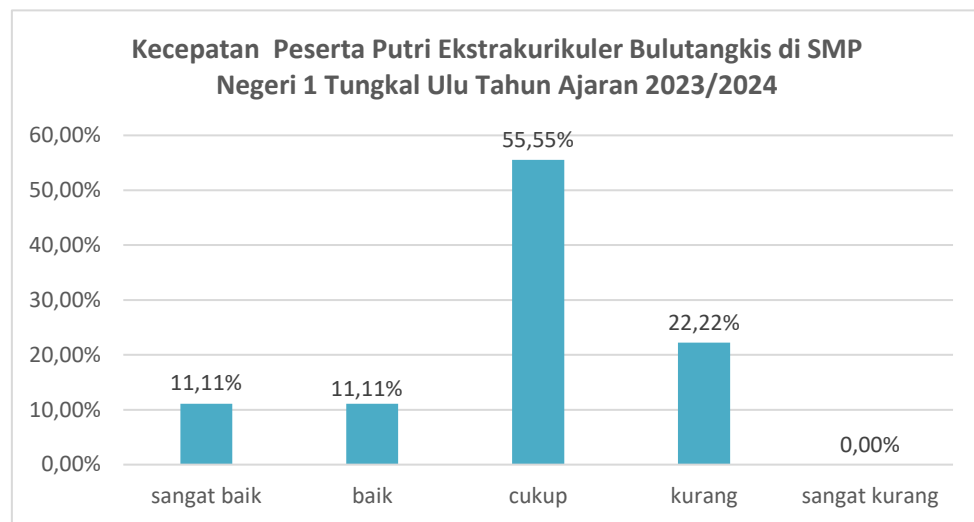
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,03
<i>Standar Deviation</i>	9,97
<i>Minimum</i>	37,25
<i>Maximum</i>	67,50

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kecepatan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024. disajikan pada tabel 4.14 sebagai berikut:

Tabel 4. 14. Distribusi Frekuensi Kecepatan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$64,99 < X$	Sangat Baik	1	11,11 %
2	$55,02 < X \leq 64,99$	Baik	1	11,11 %
3	$45,04 < X \leq 55,02$	Cukup	5	55,55 %
4	$35,07 < X \leq 45,04$	Kurang	2	22,22 %
5	$X \leq 35,07$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			9	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Kecepatan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 tampak pada gambar 4.7 dibawah ini:



Gambar 4. 7. Diagram Batang Kecepatan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

Berdasarkan tabel 4.14 dan gambar 4.7 di atas menunjukkan bahwa kecepatan Peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 kategori “sangat baik sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “cukup” sebesar 55,55% (5 peserta), kategori “kurang” sebesar 22,22% (2 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta).

2) Hasil *Power* Peserta Putri

Dari analisis data *power* Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh skor terendah (*minimum*) 37,25, skor tertinggi (*maximum*) 67,50, rerata (*mean*) 50,03, standar deviasi (SD) 9,97. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.15 berikut:

Tabel 4.15. Deskripsi Statistik *power* putri

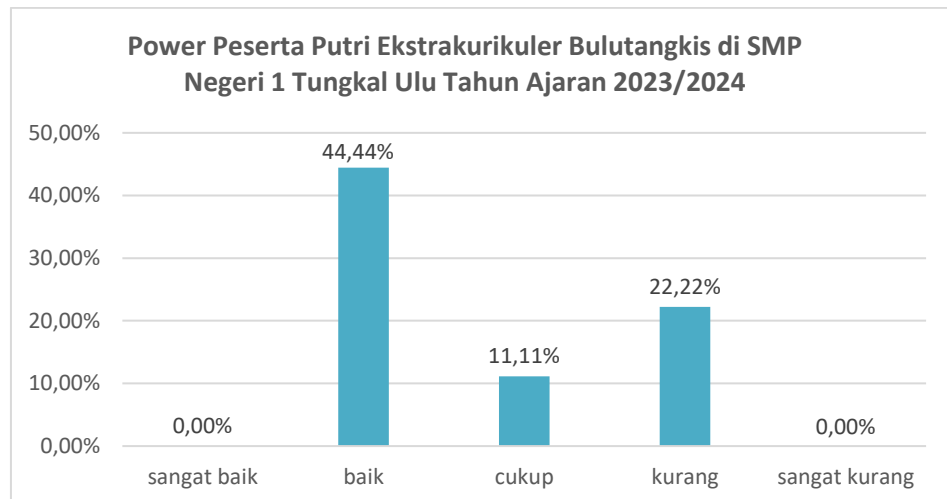
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,00
<i>Standar Deviation</i>	9,99
<i>Minimum</i>	39,08
<i>Maximum</i>	64,72

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data *power* Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 disajikan pada tabel 4.16 sebagai berikut:

Tabel 4.16. Distribusi Frekuensi *power* Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$64,99 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$55,00 < X \leq 64,99$	Baik	4	44,44 %
3	$45,00 < X \leq 55,00$	Cukup	1	11,11 %
4	$35,01 < X \leq 45,00$	Kurang	4	44,44 %
5	$X \leq 35,01$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			9	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data *power* Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 tampak pada gambar 4.8 dibawah ini:



Gambar 4.8. Diagram Batang *Power* Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

Berdasarkan tabel 4.16 dan gambar 4.8 di atas menunjukkan bahwa *power* Peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 kategori “sangat baik sebesar 0% (0 peserta), kategori “baik” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “cukup” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “kurang” sebesar 22,22% (4 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta).

3) Hasil Kelenturan Peserta Putri

Dari analisis data kelenturan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh skor terendah (*minimum*) 38,45, skor tertinggi (*maximum*) 63,72, rerata (*mean*) 50,08, standar deviasi (SD) 10,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4. 17 berikut:

Tabel 4.17. Deskripsi Statistik Kelentukan Peserta Putri

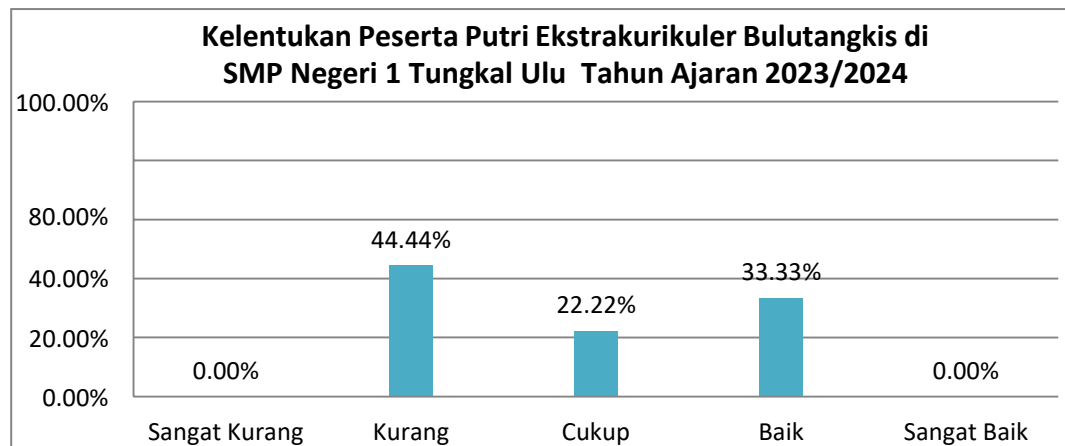
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,08
<i>Standar Deviation</i>	10,00
<i>Minimum</i>	38,45
<i>Maximum</i>	63,72

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kelentukan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 disajikan pada tabel 4.18 sebagai berikut:

Tabel 4.18. Distribusi Frekuensi kelentukan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,08 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$55,08 < X \leq 65,08$	Baik	3	33,33%
3	$45,08 < X \leq 55,08$	Cukup	2	22,22%
4	$35,08 < X \leq 45,08$	Kurang	4	44,44%
5	$X \leq 35,08$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			9	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Kelentukan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 tampak pada gambar 4.9 dibawah ini:



Gambar 4.9. Diagram Batang Kelentukan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

Berdasarkan tabel 4.18 dan gambar 4.9 di atas menunjukkan bahwa kecepatan Peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 kategori “sangat baik sebesar 0% (0 peserta), kategori “baik” sebesar 33,33% (3 peserta), kategori “cukup” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “kurang” sebesar 44,44% (4 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta).

4) Hasil Kekuatan Otot Lengan Peserta Putri

Dari analisis data Kekuatan Otot lengan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh skor terendah (*minimum*) 32,29, skor tertinggi (*maximum*) 62,07, rerata (*mean*) 50,00, standar deviasi (SD) 10,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.19 berikut:

Tabel 4.19. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot lengan Peserta Putri

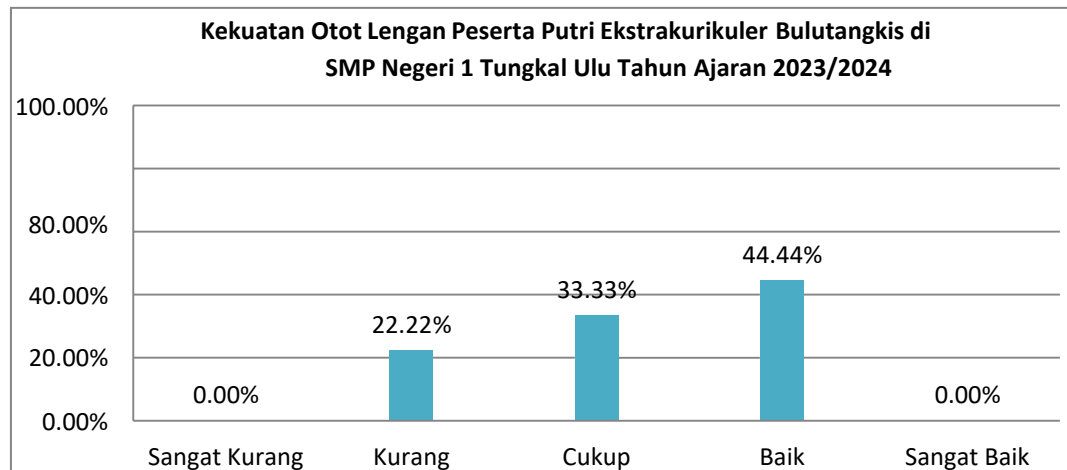
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,00
<i>Standar Deviation</i>	10,00
<i>Minimum</i>	32,29
<i>Maximum</i>	62,07

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data Kekuatan Otot lengan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 disajikan pada tabel 4.20 sebagai berikut:

Tabel 4.20. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot lengan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,00 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$55,00 < X \leq 65,00$	Baik	4	44,44 %
3	$45,00 < X \leq 55,00$	Cukup	3	33,33 %
4	$35,00 < X \leq 45,00$	Kurang	2	22,22 %
5	$X \leq 35,00$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			9	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Kekuatan Otot lengan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 tampak pada gambar 4.14 dibawah ini:



Gambar 4.10. Diagram Batang Kekuatan Otot Perut Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

Berdasarkan tabel 4.20 dan gambar 4.10 di atas menunjukkan bahwa Kekuatan Otot lengan Peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 kategori “sangat baik sebesar 0% (0 peserta), kategori “baik” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “cukup” sebesar 33,33% (3 peserta), kategori “kurang” sebesar 22,22% (2 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta).

5) Hasil Kelincahan Peserta Putri

Dari analisis data Kelincahan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh skor terendah (*minimum*) 33,94, skor tertinggi (*maximum*) 62,32, rerata (*mean*) 49,99, standar deviasi (SD) 10,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.21 berikut:

Tabel 4.21. Deskripsi Statistik Kelincahan Peserta Putri

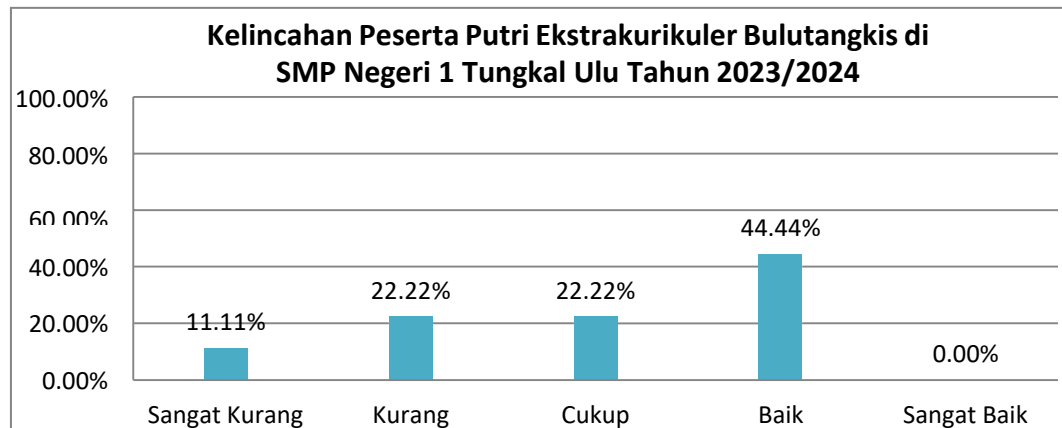
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	49,99
<i>Standar Deviation</i>	10,00
<i>Minimum</i>	33,94
<i>Maximum</i>	62,32

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data Kelincahan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 disajikan pada tabel 4.22 sebagai berikut:

Tabel 4.22. Distribusi Frekuensi Kelincahan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,04 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$55,01 < X \leq 65,04$	Baik	4	44,44 %
3	$45,97 < X \leq 55,01$	Cukup	2	22,22 %
4	$34,94 < X \leq 44,97$	Kurang	2	22,22 %
5	$X \leq 34,94$	Sangat Kurang	1	11,11 %
Jumlah			9	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Kelincahan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 tampak pada gambar 4.11 dibawah ini:



Gambar 4.11. Diagram Batang Kelincahan Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

Berdasarkan tabel 4.22 dan gambar 4.11 di atas menunjukkan bahwa Kelincahan Peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 kategori “sangat baik sebesar 0% (0 peserta), kategori “baik” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “cukup” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “kurang” sebesar 22,22% (2 peserta), “sangat kurang” sebesar 11,11% (1 peserta).

6) Hasil Daya Tahan Aerobik Putri

Dari analisis data Daya Tahan Aerobik Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh skor terendah (*minimum*) 39,16, skor tertinggi (*maximum*) 66,21, rerata (*mean*) 50,01, standar deviasi (SD) 10,01. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.23 berikut:

Tabel 4.23. Deskripsi Statistik Daya Tahan Aerobik Peserta Putri

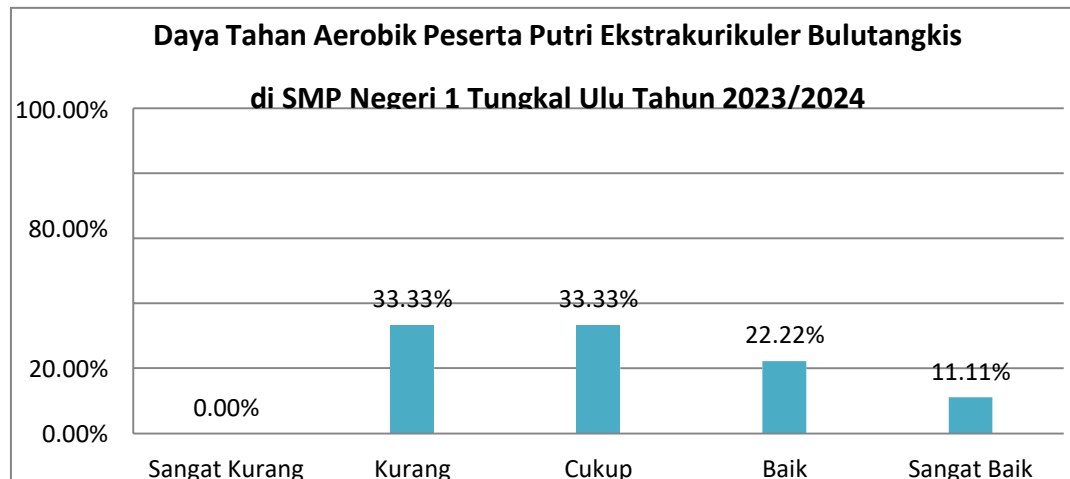
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	50,01
<i>Standar Deviation</i>	10,01
<i>Minimum</i>	39,16
<i>Maximum</i>	66,21

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data Daya Tahan Aerobik Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 disajikan pada tabel 4.24 sebagai berikut:

Tabel 4.24. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$65,03 < X$	Sangat Baik	1	11,11%
2	$55,02 < X \leq 65,03$	Baik	2	22,22%
3	$45,00 < X \leq 55,02$	Cukup	3	33,33%
4	$34,99 < X \leq 45,00$	Kurang	3	33,33%
5	$X \leq 34,99$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			9	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data Daya Tahan Aerobik Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 tampak pada gambar 4.12 dibawah ini:



Gambar 4.12. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

Berdasarkan tabel 4.24 dan gambar 4.12 di atas menunjukkan bahwa Daya Tahan Aerobik Peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 kategori “sangat baik sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” sebesar 33,33% (3 peserta), kategori “kurang” sebesar 33,33% (3 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta).

4.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kondisi fisik peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 berada pada kategori “Cukup” untuk Peserta Putra dan kategori “kurang” untuk Putri.

Data kondisi fisik peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1

Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 setelah dikonversikan ke dalam T skor diperoleh skor terendah (*minimum*) 294,39, skor tertinggi (*maximum*) 422,58, rerata (*mean*) 350,90, standar deviasi (SD) 47,03. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.25 sebagai berikut:

Tabel 4.25. Deskripsi Statistik kondisi fisik peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024

Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	350,90
<i>Standar Deviation</i>	47,03
<i>Minimum</i>	294,39
<i>Maximum</i>	422,58

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kondisi fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 disajikan pada tabel 4.26 sebagai berikut:

Tabel 4.26. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Peserta Putra Tahun Ajaran 2023/2024.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$456,72 < X$	Sangat Baik	1	11,11 %
2	$374,42 < X \leq 456,72$	Baik	2	22,22 %
3	$327,38 < X \leq 374,42$	Cukup	4	44,44 %
4	$245,08 < X \leq 327,38$	Kurang	2	22,22 %
5	$X \leq 245,08$	Sangat Kurang	0	0 %
Jumlah			9	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data kondisi fisik Peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 tampak pada gambar 4.13 dibawah ini:

Tabel 4.1. Deskripsi Statistik Kondisi Fisik Peserta Putra**Gambar 4.13.** Diagram Batang Kondisi Fisik Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

Berdasarkan tabel 4.26 dan gambar 4.13 di atas menunjukkan bahwa kondisifisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 kategori “sangat baik sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “kurang” sebesar 22,22% (2 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta). Berdasarkan nilai rata-rata, kondisi fisik peserta putra masuk kategori “cukup”.

Data kondisi fisik peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 setelah dikonversikan ke dalam T skor diperoleh skor terendah (*minimum*) 287,96, skor tertinggi (*maximum*) 429,97, rerata (*mean*) 350,20, *standar deviasi* (SD) 42.72. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.27 sebagai berikut:

Tabel 4.27. Deskripsi Statistik Kondisi fisik Peserta putri

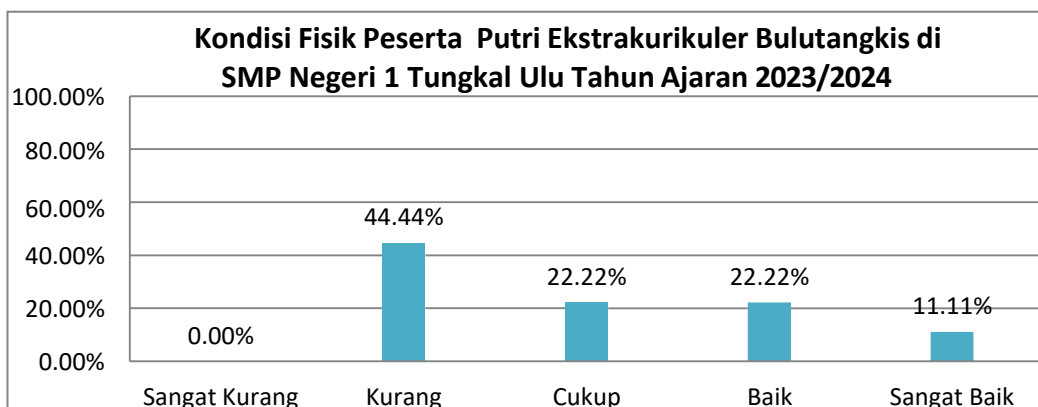
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	350,20
<i>Standar Deviation</i>	42.72
<i>Minimum</i>	287,96
<i>Maximum</i>	429,97

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kondisi fisik Peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 disajikan pada tabel 4.18 sebagai berikut:

Tabel 4.28. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

No	Interval	Kategori	F	%
1	$414,28 < X$	Sangat Baik	1	11,11 %
2	$371,56 < X \leq 414,28$	Baik	2	22,22 %
3	$328,84 < X \leq 371,56$	Cukup	2	22,22 %
4	$286,12 < X \leq 328,84$	Kurang	4	44,44 %
5	$X \leq 286,12$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			9	100%

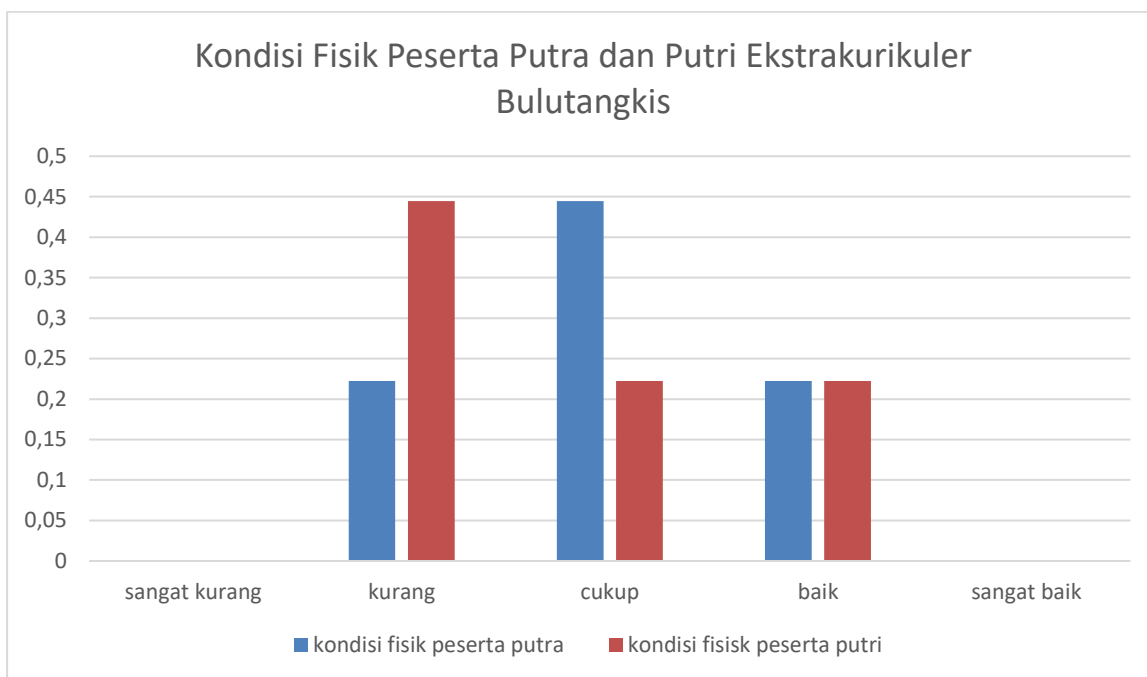
Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data kondisi fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 tampak pada gambar 4.14 dibawah ini:



Gambar 414. Diagram Batang Kondisi Fisik Peserta Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

Berdasarkan tabel 4.28 dan gambar 4.14 di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik Peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 kategori “sangat baik sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “kurang” sebesar 44,44% (4 peserta), “sangat kurang” sebesar 0% (0 peserta). Berdasarkan nilai rata-rata, kondisi fisik peserta putra masuk kategori “cukup”.

Apabila ditampilkan dalam bentuk Diagram Batang, maka kondisi fisik peserta putra dan putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 tampak pada gambar 4.15 sebagai berikut.



Gambar 4.15 Diagram Batang Kondisi Fisik Peserta Putra dan Putri Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

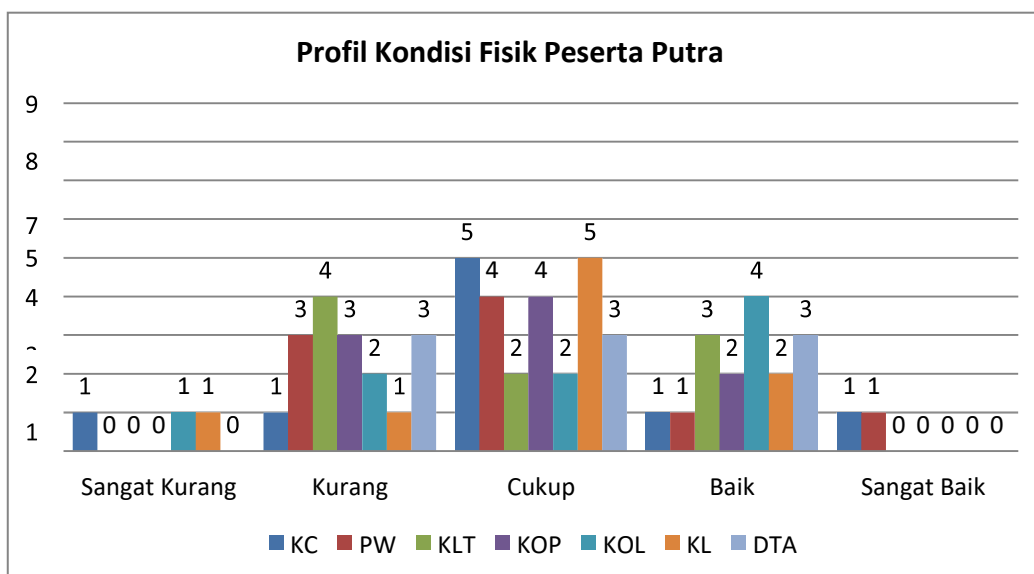
Komponen kondisi fisik yang diukur yaitu lari 20 meter (kecepatan), loncat tegak (*power*), *Sit and reach* (kelentukan), *push up* (kekuatan otot lengan), lari bolak-balik 4x5 m (kelincahan), *MFT* (daya tahan aerobik), secara terperinci rangkuman hasil analisis kondisi fisik peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 disajikan dalam bentuk tabel 4.29 sebagai berikut

Tabel 4.29. Hasil Rangkuman Kondisi fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

No	Kondisi Fisik	Peserta Putra					Peserta Putri				
		SB	B	C	K	SK	SB	B	C	K	SK
1	Kecepatan	1	1	5	1	1	1	1	5	2	0
2	<i>Power</i>	1	1	4	3	0	0	4	1	4	0
3	Kelentukan	0	3	2	4	0	0	3	2	4	0
4	Kekuatan Otot Lengan	0	4	2	2	1	0	4	3	2	0
5	Kelincahan	0	2	5	1	1	0	4	2	2	1
6	Daya Tahan Aerobik	0	3	3	3	0	1	2	3	3	0

Apabila ditampilkan dalam bentuk Diagram Batang, maka kondisi fisik

Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 tampak pada gambar 4.16 berikut:



Gambar 4.16. Diagram Batang Rangkuman Kondisi Fisik Peserta Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.

Keterangan:

KC: Kecepatan

KOL: Kekuatan Otot Lengan

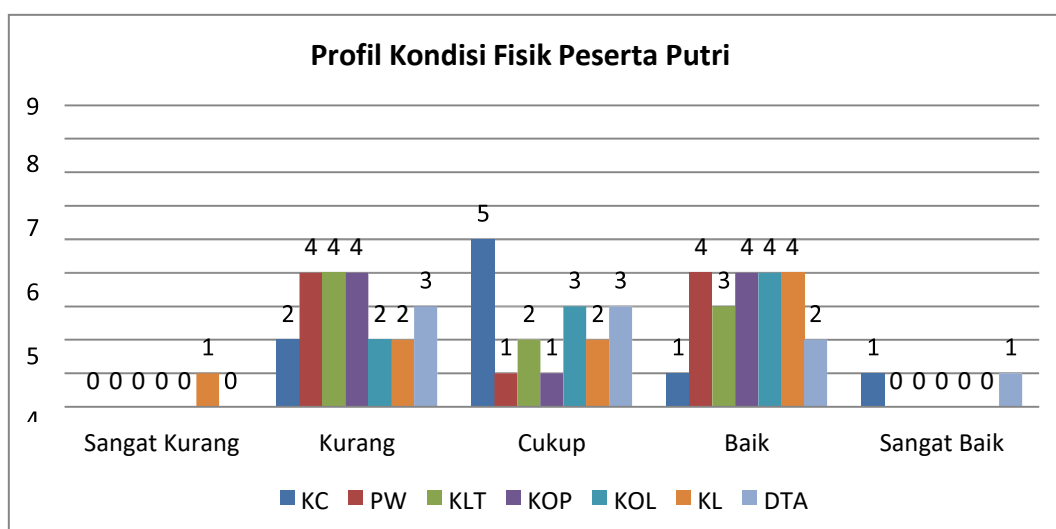
PW: Power

KL: Kelincahan

KLT: Kelenturan

DTA: Daya Tahan Aerobik

Kondisi fisik peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 tampak pada gambar 4.17 sebagai berikut:



Gambar 4.17. Diagram Batang Rangkuman Kondisi Fisik Peserta Putri

Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun
Ajaran 2023/2024.

Keterangan:

KC: Kecepatan

KOL: Kekuatan Otot Lengan

PW: Power

KL: Kelincahan

KLT: Kelentukan

DTA: Daya Tahan Aerobik

Berdasarkan tabel dan gambar diatas dapat disimpulkan sebagai berikut:

Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 masih ada 1 peserta putra dalam kategori kurang, 1 peserta putra dalam kategori sangat kurang, dan masih ada 2 peserta putri dalam kategori kurang

1. *Power* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 masih ada 3 peserta putra dalam kategori kurang dan masih ada 4 peserta putri dalam kategori kurang.
2. Kelentukan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 masih ada 4 peserta putra dalam kategori kurang dan masih ada 4 peserta putri dalam kategori kurang.
3. Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 masih ada 2 peserta putra dalam kategori kurang, 1 peserta putra dalam kategori sangat kurang dan masih ada 2 peserta putri dalam kategori kurang.
4. Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 masih ada 1 peserta putra dalam kategori sangat kurang, 1 peserta putra dalam kategori sangat kurang 1 peserta putra dalam kategori kurang dan masih ada 2 peserta putri dalam kategori kurang dan 1 peserta putri dalam kategori sangat kurang .
5. Daya Tahan Aerobik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 masih ada 3 peserta putra dalam

kategori kurang dan masih ada 3 peserta putri dalam kategori kurang.

Program latihan Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024. pada kondisi fisik perlu dikembangkan agar dapat mencapai prestasi yang baik. Kondisi fisik dalam olahraga yang menggunakan keterampilan dan mengarah pada otot-otot besar memiliki kesamaan umum yaitu kekuatan dan kecepatan. Pada saat ini pertandingan bulutangkis memerlukan latihan dan persiapan yang matang jauh sebelum pertandingan. Pemain bulutangkis yang ingin mencapai prestasi yang baik selain berlatih teknik dan taktik pemain harus berlatih fisik secara teratur.

Kondisi fisik dalam olahraga merupakan hal penting yang harus dipenuhi agar mencapai prestasi yang baik, sehingga komponen kondisi fisik harus ditingkatkan dan dikembangkan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga. Bulutangkis membutuhkan daya tahan keseluruhan baik anaerobic dan aerobik hal ini bisa dilihat dalam suatu rangkaian permainan bulutangkis.

Cabang bulutangkis memerlukan kecepatan dan mobilitas pergerakan dengan egilitas yang biasanya dimanfaatkan untuk mengejar *Shuttlecock* ke segala arah lapangan. Pergerakan pemain cepat dengan disusul perubahan arah untuk mengejar *Shuttlecock* baik dari sisi belakang kiri, sisi belakang kanan, samping kiri, samping kanan, depan net sisi kiri dan kanan.

Power juga sangat dibutuhkan, terutama untuk melakukan pukulan, apalagi untuk pukulan serangan. Demikian pula *flexibilitas*, meskipun tidak seperti tuntunan senam dan cabang olahraga lainnya juga diperlukan untuk keleluasaan gerak persendian, bulutangkis juga memerlukan kualitas kelenturan yang baik. Hal ini tampak pada saat pengambilan *Shuttlecock* yang jauh memerlukan lebar langkah, sehingga pemain harus mampu melakukan gerak „*split*“ seperti yang

didemonstrasikan oleh Susi Susanti (Subarjah, 2000: 17).

Kondisi fisik yang baik mempunyai banyak keuntungan diantaranya peserta ekstrakurikuler mudah memepelajari keterampilan yang sulit, tidak mudah merasa lelah ketika mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan dengan baik, serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat penting, karena tanpa adanya kondisi fisik yang baik seorang pemain tidak akan bisa mencapai prestasi yang tinggi. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan untuk pelatih memiliki data status kondisi fisik dan Peserta ekstrakurikuler bulutangkis dapat mengetahui status kondisi fisiknya masing-masing, sehingga kondisi fisik bisa terpantau dan ditingkatkan menjadi lebih baik.

4.3 Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik-baiknya tetapi masih memiliki kekurangan, diantaranya:

3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil tes, yaitu faktor psikologis.
4. Penelitian ini masih terbatas pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungkal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024.
5. Peneliti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi orang coba.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi fisik peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 kategori “sangat baik” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “kurang” 22,22% (2 peserta), kategori “sangat kurang” 0% (0 peserta). Berdasarkan nilai rata-rata hasil tes, kondisi fisik peserta putra termasuk dalam kategori “cukup”.
2. Kondisi fisik peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Tungal Ulu Tahun Ajaran 2023/2024 kategori “sangat baik” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” 22,22% (2 peserta), kategori “kurang” 44,44% (4 peserta), kategori “sangat kurang” 0% (0 peserta). Berdasarkan nilai rata-rata hasil tes, kondisi fisik peserta putri termasuk dalam kategori “kurang”.

5.2 Saran

Melihat dari hasil penelitian dan simpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan bahan evaluasi bagi pelatih, dalam menyusun program latihan Ekstrakurikuler Bulutangkis.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler bulutangkis sebaiknya melakukan latihan selain jadwal latihan di Sekolah selain itu untuk menjaga kedisiplinan dan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang masih kurang.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dengan model penelitian yang mengambil subjek yang sama.

