ANALISIS KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKULIKULER BULUTANGKIS SMK KRISTEN RAHMANI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh :

UBER LESTARI GEA

41182191180104

PROGRAM STUDI

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: "Analisis kondisi fisik atlet ekstrakulikuler bulutangkis SMK Kristen Rahmani" Telah disetujui untuk disidangkan dihadapan Tim Penguji Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi

Pembimbing

Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO

Mengetahui Dekan FKIP UNISMA Bekasi	Disyahkan oleh Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi
Yudi Budianti, M.Pd.	**Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO**

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul "Analisis kondisi fisik atlet ekstrakulikuler bulutangkis SMK Kristen Rahmani" Telah diterima dan disyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas "45" Bekasi

Hari : Kamis

Tanggal : 26 Januari 2023

Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd (_____)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO (_____)

Dosen Penguji

1 Dr. Dindin Abidin, M.Si (_____)

2 Elly Diana Mamesah, M.Pd (_____)

3 Tatang Iskandar, M.Pd (_____)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a	:	**Uber Lestari Gea**
NPM	:	41182191180104
Jurusan	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Analisis kondisi fisik atlet ekstrakulikuler bulutangkis SMK Kristen Rahmani" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 28 Agustus 2022
Yang membuat pernyataan,

Uber Lestari Gea

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Tak pernah ada kata terlambat untuk menjadi apa yang kamu impikan.

- George Eliot -

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan pada Orang tua tercinta, kakak dan adekku yang tersayang, serta keluarga besar dan teman-tamanku yang sangat mengsupport selama ini.

ABSTRAK

Uber Lestari Gea, NPM: 41182191180104, “Analisis kondisi fisik atlet ekstrakulikuler bulutangkis SMK Kristen Rahmani” Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45”Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk *mengetahui* kondisi fisik atlet eksrakulikuler bulutangkis SMK Kristen Rahmani. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian Deskriptif, sedangkan subyek dalampenelitian ini adalah, siswa/i ekstrakulikuler bulutangkis SMK Kristen Rahmani yang berjumlah 15 orang.

Dari hasil analisis data 15 atlet ekstrakulikuler bulutangkis SMK Kristen Rahmani diketahui tingkat kondisi fisik dengan klasifikasi Baik sekali sebanyak 26%, klasifikasi Baik sebanyak 13%, klasifikasi sedang sebanyak 18%, klasifikasi kurang sebanyak 25% dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 18%.

Berdasarkan data hasil penelitian yang sudah dipaparkan di atas, bahwa dari hasil tes yang didapat perlu ada peningkatan dalam hal kondisi fisik, karena kondisi fisik jelas dapat mempengaruhi saat atlet sedang melakukan pertandingan atau dalam sesi latihan. Saat atlet mempunyai kondisi fisik dalam klasifikasi kurang, maka dapat dipastikan atlet akan merasa cepat lelah dan hal tersebut dapat menyebabkan hilangnya fokus saat pertandingan maupun latihan, dan memungkinkan tidak dapat mengikuti pertandingan berikutnya.

Selanjutnya penulis menyarankan (1) Bagi pelatih bulutangkis hendaknya dapat meningkatkan kodisi fisik atlet dengan memberikan latihan kondisi fisik yang tepat agar atlet bisa meningkatkan kondisi fisik dan bisa tampil maksimal pada saat bertanding; (2) Bagi sekolah hendaknya memberi dukungan penuh pada kegiatan ektrakulikuler bulutangkis; (3) Bagi atlet diharapkan dapat lebih aktif lagi dalam latihan kondisi fisik, serta harus berfikir kalau kondisi fisik merupakan komponen pendukung utama pada saat bertanding.

Kata kunci: tes kondisi fisik, deskriptif, bulutangkis, atlet

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat merampungkan skripsi dengan judul: Analisis kondisi fisik atlet ekstrakulikuler bulutangkis SMK Kristen Rahmani. Ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi

Penghargaan dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang serta perhatian moril maupun materil. Semoga Tuhan Yang Maha Esa, selalu melimpahkan Rahmat, Kesehatan, Karunia dan keberkahan di dunia dan di akhirat atas budi baik yang telah diberikan kepada penulis.

Penghargaan dan terima kasih penulis berikan kepada Ibu Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO selaku Pembimbing yang telah membantu penulisan skripsi ini. Serta ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO. sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
3. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi
4. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi.

5. Ibu Kepala Sekolah dan Bapak/ Ibu Guru SMK Kristen Rahmani yang telah membantu penelitian ini.
6. Kedua orang tua kami yang selalu mendo'akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo'akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa, Amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 28 Agustus 2022
Penulis,

Uber Lestari Gea

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI ii
PERNYATAAN iii
ABSTRAK v
DAFTAR ISI ix
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 3
C. Batasan dan Rumusan Masalah 4
1. Batasan Masalah 4
2. Rumusan Masalah 4
D. Tujuan Penelitian 4
E. Manfaat Penelitian 4
1. Bagi Penulis 5
2. Bagi Pelatih 5
3. Bagi Atlet 5
4. Bagi Club 5
F. Definisi Operasional 5
1. Kondisi Fisik 5
2. Atlet 6
BAB II KAJIAN TEORITIS 7
A. Hakikat Permainan Bulutangkis 7
1. Pengertian Bulutangkis 7
2. Teknik Dasar Bulutangkis 11
B. Hakikat Kondisi Fisik 19
1. Pengertian Kondisi Fisik 20
2. Komponen Kondisi Fisik 20

3. Pendekatan Keilmuan Kondisi Fisik 25
C. Penelitian Yang Relevan 27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 31
A. Metode Penelitian 31
B. Populasi dan Sampel 31
1. Populasi 31
2. Sampel 32
C. Tempat dan Waktu Penelitian 32
1. Waktu Penelitian 32
2. Tempat Penelitian 32
D. Langkah – langkah Penelitian 32
E. Instrumen Penelitian 33
1. Tes Kondisi Fisik 34
F. Prosedur Analisis Data 47
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA 48
A. Deskripsi Data 48
1. Bleep Test 49
2. Tes Baring Duduk *(Sit Up)* 50
3. Tes Loncat Tegak *(Vertical Jump)* 51
4. Tes *Push Up* 52
5. Tes Kecepatan 30 meter 54
6. Tes Berdiri Satu Kaki 55
7. Tes Statis Kelentukan Tubuh Bagian Atas 56
8. Tes *Shuttle Run* 57
B. Kondisi Fisik Atlet Ekstrakulikuler Bulutangkis SMK Kristen Rahmani . 58
C. Pembahasan 60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 64
A. Kesimpulan 64
B. Saran-saran 65
DAFTAR PUSTAKA 66
LAMPIRAN 70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bulutangkis dan ukurannya 8
Gambar 2.2 Gambar Net Bulutangkis 9
Gambar 2.3 Gambar *Shuttlecock* 9
Gambar 2.4 Gambar Raket Bulutangkis 10
Gambar 2.5 *American Grip*.....12
Gambar 2.6 *Forehand Grip* 12
Gambar 2.7 *Backhand Grip* 13
Gambar 2.8 *Combination Grip* 13
Gambar 2.9 *Service* 14
Gambar 2.10 Pukulan Lob 15
Gambar 2.11 *Smash* 16
Gambar 2.12 *Dropshot* 17
Gambar 2.13 Pukulan Drive 17
Gambar 2.14 *Netting* 18
Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian 33
Gambar 3.2 Tes *Bleep*.....37
Gambar 3.3 Form Level *Bleep Test* 37
Gambar 3.4 Tes Baring Duduk (*sit up*) 39
Gambar 3.5 Tes Loncat Tegak (*vertical jump*) 40
Gambar 3.6 Tes *Push Up* 41
Gambar 3.7 Tes Kecepatan 30 Meter.....43
Gambar 3.8 Tes Berdiri Satu Kaki 44
Gambar 3.9 Tes Kelentukan Statis.....45
Gambar 3.10 Lintasan *Shuttle Run*.....47
Gambar 4.1 Hasil *Bleep Test* 49
Gambar 4.2 Hasil Tes *Sit Up* 51
Gambar 4.3 Hasil Tes Loncat Tegak.....52
Gambar 4.4 Hasil Tes *Push Up*.....53

Gambar 4.5 Hasil Tes Kecepatan 30 Menit 54
Gambar 4.6 Hasil Tes Keseimbangan Berdiri Satu Kaki 55
Gambar 4.7 Hasil Tes Kelentukan Tubuh Bagian Atas 57
Gambar 4.8 Hasil Tes *Shuttle Run* 58
Gambar 4.9 Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis SMK Kristen Rahmani 59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Tes *Bleep* 37

Tabel 3.2 Norma Tes *Bleep* 37

Tabel 3.3 Norma Tes Baring Duduk 38

Tabel 3.4 Norma Tes Loncat Tegak 40

Tabel 3.5 Norma Tes *Push Up* 41

Tabel 3.6 Norma Tes Kecepatan 30 Meter 42

Tabel 3.7 Norma Tes Berdiri Satu Kaki 44

Tabel 3.8 Norma Tes Kelentukan Statis 45

Tabel 3.9 Norma Tes *Shuttle Run* 46

Tabel 4.1 Hasil *Bleep Test* 49

Tabel 4.2 Hasil Tes Baring Duduk 50

Tabel 4.3 Hasil Tes Loncat Tegak 51

Tabel 4.4 Hasil Tes *Push Up* 53

Tabel 4.5 Hasil Tes Kecepatan 30 Menit 54

Tabel 4.6 Hasil Tes Berdiri Satu Kaki 55

Tabel 4.7 Hasil Tes Statis Kelentukan Tubuh Bagian Atas 56

Tabel 4.8 Hasil Tes *Shuttle Run* 57

Tabel 4.9 Hasil Tes Keseluruhan 58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Analisis Data 70
Lampiran 2 Dokumen Penelitian 86
Lampiran 3 SK Bimbingan 87
Lampiran 4 Izin Penelitian 88
Lampiran 5 Frekuensi Bimbingan 90
Lampiran 6 Riwayat Hidup 91