

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET KLUB BULUTANGKIS PB. SURYA BUANA PACITAN, ATLET BULUTANGKIS SMK N 2 PACITAN DAN ATLET BULUTANGKIS SMP N 1 PACITAN TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Jurusan Penjaskesrek



OLEH:

AGUNG BUDI SETYAWAN NPM: 11.1.01.09.1265

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA **UNP**

KEDIRI

2015



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

AGUNG BUDI SETYAWAN NPM: 11.1.01.09.1265

Judul:

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET KLUB BULUTANGKIS PB. SURYA BUANA PACITAN, ATLET BULUTANGKIS SMK N 2 PACITAN DAN ATLET BULUTANGKIS SMP N 1 PACITAN TAHUN 2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek

FKIP UNP Kediri

Tanggal: 8 Agustus 2015

Pembimbing I

Drs. SETYO HARMONO, M.Pd. NIDN, 0727095801 Pembimbing II

Drs. SUGITO, M.Pd NIDN, 0004086001



Skripsi oleh:

AGUNG BUDI S.

NIM. 11.1.01.09.1265

Judul:

TINGKAT KEBUGARAN ATLET KLUB PB SURYA BUANA PACITAN, ATLET BULUTANGKIS SMK NEGERI 2 PACITAN DAN ATLET BULUTANGKIS SMP NEGERI 1 PACITAN

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PJKR FKIP UNP Kediri Pada tanggal: 12 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Mengetahui,

Panitia Penguji:

Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.

Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd.

3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

H SE PANCA SETYAWATI, M.Pd.

iii



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Agung Budi Setyawan

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Tempat/tgl. lahir : Pacitan/ 8 Juni 1992

NPM : 11.1.01.09.1265

Fak/Jur./Prodi : FKIP/ S1 Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 7 Agustus 2015

Yang Menyatakan

AGUNG BUDI SETYAWAN

NPM. 11.1.01.09.1265



TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET KLUB BULUTANGKIS PB. SURYA BUANA PACITAN, ATLET BULUTANGKIS SMK N 2 PACITAN DAN ATLET BULUTANGKIS SMP N 1 PACITAN TAHUN 2015

Agung Budi Setyawan
11.1.01.09.1265
FKIP - PJKR
email
Drs. Setyo Harmono, M.Pd. dan Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSATRAK

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, bulutangkis

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa kebugaran menjadi kebutuhan atlet, apalagi kebugaran sangat diperlukan di suatu pertandingsn. Banyaknya atletatlet Kabupaten yang menjadi unggulan Pacitan yang mengikuti kejuaraan di Tingkat Kabupaten maupun di Tingkat Provinsi yang belum mampu mengharumkan nama Kabupaten Pacitan di bidang Bulutangkis. Kabupaten Pacitan sendiri sudah ada klub dan binaan di ektrakurikuler sekolah.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Seberapa besar kebugaran atlet-atlet klub PB. Surya Buana Pacitan tahun 2015, Seberapa besar tingkat kebugaran atlet-atlet ektrakurikuler SMK N 2 Pacitan dan Seberapa besar kebugaran atlet-atlet ektrakurikuler SMP N 1 Paitan Tahun 2015?.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik deskriptif. Tujuan menggunakan teknik penelitian tersebut adalah peneliti ingin meneliti mengetahui sebera besar tingkat kebugaran atlet-atlet di klub dan di ektrakurikuler sekolah dengan menggunakan teknik pengambilan populasi. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan survei dekriptif. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan *calculator tkji*.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Tingkat kebugaran atlet klub PB. Surya Buana Pacitan adalah Sedang, Tingkat kebugaran atlet bulutangis SMK N 2 Pacitan Sedang dan Tingkat kebugaran atlet bulutangkis SMP N 1 Pacitan Tahun 2015 Kurang.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian tersebut dapat diuraikan beberapa saran: (1) Penelitian ini memberikan informasi bahwa pentingnya kebugaran atlet untuk meningkatkan prestasi bulutangkis. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran sudah menjadi kebutuhan penting atlet bulutangkis. (2) Hendaknya Pelatih dan Guru dalam penggunaan alat dan latihan beban yang cukup sehingga atlet bertambah kebugarannya.



I. PENDAHULUAN

Pacitan adalah salah satu nama Kabupaten yang berada di Provinsi Jawa Pacitan sendiri Timur. belum melambungkan nama cabang bulutangkis yang bisa memberikan prestasi kepada Kabupaten Pacitan. Padahal di Kabupaten Pacitan cabang olahraga ini sangat di minati dan sudah mempunyai klub bulutangkis. Klub PB. Surya Buana salah satunya klub di mana banyak memberikan atlet-atlet yang menjadi unggulan Kabupaten Pacitan. Klub PB. Surya Buana ini adalah klub yang membina anak-anak dari usia dini sampai remaja.

Badan Standart Nasional Pendidikan (2006:729) menyatakan bahwa: Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani,keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional,tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani dan mengembangkan bakat dan minat siswa pihak sekolah menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler. Jadi sekolah merupakan tempat dimana siswa

dapat mengembangkan bakat dan minatnya kegiatan ektrakurikuler. Di SMK N 2 Pacitan, salah satu sekolah lanjutan akhir di pacitan dengan jumlah siswa 1217 siswa juga melaksanakan kegiatan ektrakurikuler. SMK N 2 Pacitan merupakan Sekolah Kejuruan Negeri di Pacitan yang menjadi salah satu sekolah favorit dengan keuggulan dalam ilmu akademik dan non akademik. Akan tetapi tidak hanya ekstrakurikuler yang bergerak dalam bidang akademik saja yang banyak diminati oleh siswa. Mereka juga sangat berantusias dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang bergerak dalam bidang olahraga.

Kegiatan ektrakurikuler olahraga diadakan oleh pihak sekolah bertujuan selain untuk menunjang proses belajar-mengajar pendidikan khususnya iasmani untuk mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki oleh siswa. Kegiatan ekstrakurikuler di SMK N 2 Pacitan terdiri dari berbagai banyak cabang olahraga, diantaranya Bulutangkis, sepak Bola, Tenis Meja, bola voli, dan futsal. Dari kelima ektrakurikuler tersebut siswa bisa memiliki ekstrakurikuler yang diinginkan sesuai dengan bakat dan minat yang dimiliki oleh siswa.

Prestasi atlet-atlet ekstrakurikuler bulutangkis SMK N 2 Pacitan cukup baik, yaitu mendapat juara 2 dan 3 kejuaraan remaja tingkat SMA/SMK seKabupaten Pacitan. Kelemahan atlet-atlet ini di sisi



ketahan fisik yang keletihan di *relly-relly* panjang.

SMP N 1 Pacitan adalah Sekolah Menengah Pertama yang memiliki lapangan bulutangkis sendiri dan memiliki banyak atlet yang di bina. Pembinaan atlet-atlet ini di bina di program sekolah yaitu ektrakurikuler yang pelatihnya guru olahraga sekolah dan di bantu pelatih bulutangkis. Atlet-atlet ini di tingkat Sekolah seluruh Kabupaten Pacitan, SMP N 1 Pacitan dominan menjuarai kejuaraan seperti O2SN. Namun jika atletatlet ini di lombakan di tingkat karisedenan atlet-atlet ini melemah dalam permainan relly-relly panjang yang dimainkan oleh lawan-lawan yang dari kota-kota besar lainnya.

Saat ini pemain muda mulai bermunculan dan bermain di ajang nasional internasional sebagai turnamen bulutangkis Indonesia Open super series BCA ini, dalam pertandingan ini ada satu pemain muda yang mampu menembus babak kedua kejuaraan bergengsi Internasional. Ini merupakan suatu perkembangan dalam pembinaan prestasi atlet muda berbakat bulutangkis Indonesia, untuk bisa memberikan kemampuan terbaik dalam pengembangan atlet perlu adanya pembinaan usia dini dalam bulutangkis Indonesia. Dengan adanya event bertaraf nasional maupun Internasional di harapkan dapat melahirkan atlet-atlet muda yang lebih berpotensi dan cakap di dalam cabang Bulutangkis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang "Tingkat Kebugaran Jasmani atlet klub Bulutangkis PB. Surya Buana Pacitan, atlet bulutangkis SMK N 2 Pacitan dan atlet bulutangkis SMP N 1 Pacitan Tahun 2015".

II. METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang di teliti, menggunakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Pengumpulan data mengunakan instrumen penelitian, analisa data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2011: 11). Metode kuantitatif di bagi menjadi dua yaitu:

a. Metode Eksperimen

Metode eksperimen adalah metode penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh tertentu dalam kondisi yang terkontrol.

b. Metode Survei

Metode survei adalah metode penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang di pelajari adalah data dari sampel yang di ambil dari populasi tersebut. Sehingga, ditemukan kejadian relatif, distribusi dan



hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei karena peneliti melakukan penelitian pada populasi karena populsai kurang dari 100 yaitu umur 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

1. Teknik Penelitian

Dalam penelitian ini. teknik penelitian yang digunakan adalah teknik deskriptif survei. Arikunto (2010: 151) menyatakan bahwa penelitian deskriptif survei adalah mengumpulkan data sebanyakbanyaknya mengenai faktor-faktor yang merupakan pendukung terhadap kualitas, kemudian di cari perannya terhadap tujuannya.

Prof. Dr. Winarmo Surakhmad M.Sc.Ed dalam Arikunto (2010: 153) mengatakan bahwa pada umumnya survei merupakan cara mengumulkan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu (atau jangka waktu) yang bersamaan. Jumlahnya biasanya cukup besar.

Van Dalen dalam Arikunto (2010: 153) mengatakan studi survei merupakan bagian dari studi deskriptif dan meliputi:

a. School survei yang bertujuan meningkatkan efesiensi dan efektivitas pendidikan. Masalahnya berhubungan dengan situasi belajar, ciri-ciri personalia pendidikan, keadaan murid, dan hal-hal yan menunjang proses belajar mengajar. Pada Penelitian ini, peneliti menggunakan school survei karena meneliti di sekolah dan klub.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk diteliti dan di tarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011: 119). Sedangkan menurut Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dari penelitian ini adalah keseluruhan atlet-atlet klub dan yang mengikuti ekstrakulikuler sekolah pada tahun 2015.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

- 1) PB. Surya Buana
- a) Kelompok umur 13 s/d 15 tahunKriteria penilaian
 - (1) 22 25 Baik sekali
 - (2)18 21 Baik
 - (3)14 17 Sedang
 - (4)10 13 Kurang
 - (5)5-9 Kurang sekali

Tabel 4.8 Data hasil responden

No	Responden	Hasil
1.	W. T	14
2.	S.R	15
3.	N.W. P	13
4.	D.P	15
5.	R.W. S	16
6.	L. W	10

Agung Budi Setyawan | 11.1.01.09.1265 FKIP - PPJKR



7.	A. P	12
8.	M. P	10
9.	В	16
10.	W. A	14
11.	A	14
12.	A	15
13.	D. P. A	9
14.	D. P	10
15.	N. W	12
16.	B. A	13

- b) Kelompok umur 16 s/d 19 tahun Kriteria penilaian
 - (1) 22 25 Baik sekali
 - (2)18 21 Baik
 - (3)14 17 Sedang
 - (4)10 13 Kurang
 - (5)5 9 Kurang sekali

Tabel 4.9 Data hasil responden

No	Responden	Hasil
1.	С	18
2.	Т	20
3.	R	17
4.	P	18
5.	N	14
6.	A	17
7.	N	16
8.	Е	15
9.	R	17

- 2) SMK N 2 Pacitan
 - a) Kelompok umur 16 s/d 19 tahun Kriteria penilaian

- (1)22 25 Baik sekali
- (2)18 21 Baik
- (3)14 17 Sedang
- (4)10 13 Kurang
- (5)5 9 Kurang sekali

Tabel 4.10 Data hasil responden

No	Responden	Hasil
1.	I. R	20
2.	R. R	14
3.	Y. P	12
4.	A. E. Y	16
5.	F.I. S	10
6.	S. I. IW	14
7.	K. N	13
8.	R. Q. A. I	8
9.	N. D. D	15
10.	B. Y	16
11.	M. S. L	14
12.	Z. A. A	9
13.	D. A. P	12
14.	A. P	14
15.	C. D. P	17
16.	R	9
17.	H. N. M	9
18.	M. S	13
19.	A. W. D	16
20.	Z. S	8
21.	Rio B	15
22.	H. M	14
23.	F.S. R	9
24.	K. B. S	10
25.	Y. P	15



3) SMP N 1 Pacitan

- a) Kelompok umur 13 s/d 15 tahunKreteria penilaian
 - (1) 22 25 Baik sekali
 - (2)18 21 Baik
 - (3)14 17 Sedang
 - (4)10 13 Kurang
 - (5)5-9 Kurang sekali

Tabel 4.11 Data hasil responden

No	Responden	Hasil
1.	P.D. P	18
2.	H. M. A	13
3.	D. C. P. K	15
4.	F. A. F. A	15
5.	F. S. N	17
6.	A. M	14
7.	Y. H. A. P	12
8.	W. H. A	10
9.	S. A. P	9
10.	A	12
11.	F. A. W	15
12.	Y. I. D	12
13.	D. N. Z	10
14.	R. T. D	8
15.	M. F. Z	16
16.	A. R. N	13
17.	B. S	12
18.	A. F. E	11
19.	A. F. Y	14
20.	S. A. S	9
21.	M. 1 S	12
22.	M. I. K	15

23.	Y. N. E	12
24.	I. R	15
25.	N. D. W. B	14

Kesimpulan

Pengambilan kesimpulan dalam suatu penelitian merupakan hal yang penting sebab menggambarkan apa yang telah diteliti dan menggambarkan hasil dari sebuah penelitian beserta kajiannya. Berdasarkan landasan teori dan didukung hasil analisis variansi dan hasil uji lanjut yang telah dikemukakan dalam Bab IV serta mengacu pada perumusan masalah yang telah diuraikan di depan, maka dapat disimpulkan bahwa:

- Berdasarkan dari hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan Tingkat kebugaran atlet klub PB. Surya Buana Pacitan tahun 2015 termasuk kedalam klasifikasi sedang.
- Berdasarkan dari hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan Tingkat kebugaran atlet buluangkis SMK N 2 Pacitan tahun 2015 termasuk kedalam klasifikasi sedang.
- Berdasarkan dari hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan Tingkat kebugaran atlet SMP N 1 Pacitan tahun 2015 termasuk kedalam klasifikasi kurang.



IV. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.

 Jakarta: Rineka Cipta
- Ateng Abdul Kadir. 1992. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani.

 Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dwikusworo Eri Praktiknyo. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang: FIK UNNES.
- Ismaryati dan Sarwono. 2005. *Pengukuran*dan Evaluasi Olahraga. Surakarta:
 IMS

- Junaidi Said. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia* Dini. Semarang: UNNES.
- Lutan Rusli dan Suherman Adang. 2000.

 **Perencanaan Pembelajaran Penjaskes. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Nazir, Moh. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Sharkey J Brian. 3003. Jakarta : PT Raja Grafmdo Persada.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian

 Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi

 (Mixed Methods. Bandung:

 Alfabeta.