



## SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET BULUTANGKIS DI PB ASDIBA KECAMATAN TELAGA

<sup>1</sup>Anggri Setiawan Ohi, <sup>2</sup>Risna Podungge, <sup>3</sup>Suriyadi Datau <sup>4</sup>Asri Syam

Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo

Kontak Penulis: <sup>1</sup>[ohianggi@gmail.com](mailto:ohianggi@gmail.com) , <sup>2</sup>[Risnapodungge962@gmail.com](mailto:Risnapodungge962@gmail.com) ,  
<sup>3</sup>[suriyadi.datau@ung.ac.id](mailto:suriyadi.datau@ung.ac.id) <sup>4</sup>[sepaktkw@gmail.com](mailto:sepaktkw@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani atlet bulutangkis di PB Asdiba Kecamatan Telaga. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik analisa yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa rata-rata atlet Bulutangkis di PB Asdiba Kecamatan Telaga pada tes lari 40 meter berada dalam kategori kurang, kemudian pada tes gantung siku tekuk rata-rata pada kategori kurang, pada tes baring duduk 30 detik rata-rata pada kategori sedang, pada tes loncat tegak rata-rata pada kategori sedang, sedangkan rata-rata pada tes lari 600 meter berada pada kategori baik.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Atlet, Bulutangkis

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine how much the level of physical fitness of badminton athletes at PB Asdiba Telaga District. This research is a descriptive qualitative research. The method used in this research is survey. The analysis technique that can be used is to use frequency distribution techniques (descriptive statistics) with percentage calculations. Based on the research results obtained, it can be concluded that the average badminton athlete at PB Asdiba Telaga District is in the poor category in the 40 meter running test, then in the hanging elbow bend test the average is in the poor category, in the 30 second lying test the average is in the moderate category, in the upright jump test the average is in the moderate category, while the average in the 600 meter running test is in the good category.*

**Keywords:** Physical Fitness, Athletes, Badminton

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kebutuhan manusia yang harus dipenuhi agar dapat melakukan aktivitas tanpa merasakan lelah. Kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai bentuk kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan tentunya masih memiliki cadangan energi. Setiap orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mudah melakukan berbagai macam kegiatan tanpa merasakan kelelahan dan tidak mudah terserang penyakit.

Olahraga Merupakan suatu kebutuhan tersendiri bagi kehidupan manusia kapanpun dan dimanapun. Kehidupan modern sekarang menyebabkan manusia semakin sadar akan pentingnya olahraga. Kesadaran ini mempengaruhi perkembangan dan minat pada olahraga baik sebagai suatu hobi, tontonan, kebugaran, kesehatan maupun mata pencaharian

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga permainan yang dimana dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja hingga orang tua. Laki-laki dan wanita dapat memainkan permainan bulutangkis. Oleh karena itu bulutangkis memberikan peran dalam kehidupan masyarakat luas secara nyata. Olahraga bulutangkis di Indonesia sudah dikenal sejak lama, sehingga bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia. Permainan bulutangkis yang dimainkan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*double*) dengan peraturan yang sudah ditentukan.

Saat ini olahraga bulutangkis telah berkembang pesat, dikarenakan banyaknya turnamen bulutangkis yang dilakukan oleh swasta maupun turnamen yang berada dalam naungan PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia) yang dari kelompok umur sampai pada pertandingan profesional, hal ini menjadi tantangan sendiri bagi para pelatih bulutangkis sebab Pada permainan tunggal yang dibutuhkan adalah *footwork* yang sempurna, sedangkan permainan ganda (*double*) dalam bulutangkis membutuhkan kerja sama tim serta membutuhkan tehnik dasar yang baik.

Keberadaan klub-klub bulutangkis mempunyai peran yang sangat besar dalam mendukung upaya pencapaian prestasi yang optimal, karena melalui klub-klub inilah bibit-bibit pemain dapat ditemukan kemudian dibina dan dikembangkan. Namun bibit-bibit ini juga tidak akan berkembang tanpa adanya kejuaraan, baik itu kejuaraan di daerah maupun nasional. Dalam suatu pertandingan baik itu kejuaraan daerah ataupun nasional ada banyak atlet yang tidak bisa menampilkan penampilan terbaiknya. Hal ini merupakan suatu permasalahan bagi pelatih yang bersangkutan. Seperti telah di ungkapkan diatas untuk mencapai prestasi yang optimal tidak datang dengan sendirinya namun harus melalui proses yang panjang, proses pembinaan dimulai dengan menemukan bibit-bibit atlet berbakat, kemudian di bina melalui latihan yang teratur, terarah, dan terencana dengan baik serta dengan penguasaan teknik dan taktik yang benar. Sejak dari tahap persiapan sampai dengan proses pembinaan atlet, disamping aspek fisik perlu juga aspek psikologis tidak boleh diabaikan dalam pembinaan atlet.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik, kemampuan teknik dan mental bertanding yang baik. Permainan ini bertujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin. Mencetak poin dalam permainan bulutangkis tidak dapat dipisahkan dengan kemampuan pemain dalam penguasaan teknik permainan bulutangkis. Kemampuan pemain sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik, fisik, dan mental.

Dengan melihat kemampuan dari PB Asdiba Kecamatan Telaga, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bulutangkis Di PB Asdiba Kecamatan Telaga”.

## METODE

### Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes kemampuan kondisi fisik yang sering digunakan secara nasional yaitu: Tes kelincahan (Lari 40 meter), kekuatan otot (gantung siku tekuk), kelentukan (Baring Duduk atau *Sit Up*), keseimbangan (loncat tegak/*vertical jump*) dan daya tahan (lari 600 meter). Penelitian ini dilakukan dengan membandingkan tes secara langsung.

### Instrumen Penelitian

#### a. *Sprint Test* 40 Meter

##### ➤ Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan akselerasi dan kecepatan.

##### ➤ Alat-alat yang dibutuhkan:

- 1) Lintasan 400 meter
- 2) *Cone*
- 3) *Stopwatch*
- 4) *Tester*

##### ➤ Pelaksanaan:

- 1) Beri tanda 40 meter jarak pada lintasan
- 2) Testee menggunakan start berdiri dengan kaki berdiri dibelakang garis
- 3) Pada aba-aba “Ya” teste melakukan sprint secepat mungkin sampai melewati garis finish
- 4) Tester mencatat waktu yang didapat
- 5) Testee diberikan waktu 2-5 menit recovery setiap sesi.

Tabel 1. Klasifikasi Penilaian Lari 40 Meter Usia 10 s/d 12 Tahun

Nilai	Putra	Putri
5	sd – 6.3 detik	sd – 6.7 detik
4	6.4 – 6.9 detik	6.8 – 7.5 detik
3	7.0 – 7.7 detik	7.6 – 8.3 detik
2	7.8 – 8.8 detik	8.4 – 9.6 detik
1	8.9 – dst	9.7 – dst

Sepdanius dkk (2019:55-56)

#### b. Gantung Siku tekuk (*Pull Up*)

*Pull-Up* (tes gantung tekuk siku) dilakukan dengan hitungan detik. Sedangkan untuk putra pada kelompok usia 6 s/d 9 Tahun dan 10 s/d 12 Tahun masih menggunakan detik sebagai catatan penilaian sedangkan pada kelompok putra umur 13 s/d 15 Tahun dan 16 s/d 19 Tahun dihitung berdasarkan banyak pengulangan yang dilakukan selama 60 detik.

Tabel 2. Klasifikasi Penilaian Gantung Siku Tekuk

Nilai	Putra	Putri
5	51 detik ke atas	40 detik ke atas
4	31 – 51 detik	20 – 39 detik
3	15 – 30 detik	08 – 19 detik
2	05 – 14 detik	02 – 07 detik
1	00 – 04 detik	00 – 01 detik

Sepdanius dkk (2019:56)

c. Baring Duduk

- Tujuan  
Mengukur daya tahan dan kekuatan otot perut (abdominal).
- Peralatan  
Lantai yang datar (matras), stopwatch, dan alat tulis.
- Prosedur Pelaksanaan  
Peserta tidur terlentang dengan lutut ditekuk dan kedua kaki selebar kurang lebih 25 cm. kedua jari-jari tangan dihubungkan dan diletakkan di belakang kepala. Teman memegang kedua pergelangan kakinya dan menekan agar telapak kaki tetap melekat di lantai selama melakukan sit up. Dan sikap awal di mulai gerakan sit up dengan menyentuhkan siku kanan ke lutut kiri dan kemudian kembali ke sikap awal. Berikutnya siku kiri disentuhkan ke lutut kanan.
- Penilaian  
Jumlah sit up yang benar dihitung dalam 30 detik yang dicatat.

Tabel 3. Klasifikasi Penilaian Baring Duduk Usia 10 s/d 12 Tahun (*Sit Up*)

Nilai	Putra	Putri
5	23 ke atas	20 ke atas
4	18 – 22 kali	14 – 19 kali
3	12 – 17 kali	7 – 13 kali
2	4 – 11 kali	2 – 6 kali
1	0 – 3 kali	0 – 1 kali

Sepdanius dkk (2019:57)

d. Loncat Tegak

- Tujuan :  
Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai
- Alat/fasilitas :  
Dinding, papan berwarna gelap berukuran (30x150cm) berskala satuan ukuran centimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan nol pada papan skala ukuran 150 cm serbuk kapur dan alat penghapus, dan formulir pencatat hasil.

- Pelaksanaan
  - (a) Anda berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.
  - (b) Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
  - (c) Kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian Anda mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang
  - (d) Seterusnya Anda meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan Anda tersebut.
- Cara memberi skor :
 

Ambil raihan yang tertinggi dari ketiga kali loncatan, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan. Contoh : Rasyad tinggi raihan tanpa loncatan 165 cm, sedangkan tinggi raihan loncatannya mencapai 220 cm, maka skor tegaknya yaitu  $220 \text{ cm} - 165 \text{ cm} = 55 \text{ cm}$ .

Tabel 4. Klasifikasi Penilaian Loncat Tegak Usia 10 s/d 12 Tahun (*Vertical Jump*)

Nilai	Putra	Putri
5	46 cm ke atas	42 cm ke atas
4	38 – 45 cm	34 – 41 cm
3	31 – 37 cm	28 – 33 cm
2	24 – 30 cm	21 – 27 cm
1	Di bawah 24 cm	Di bawah 21 cm

Sepdanius dkk (2019:58)

- e. Tes Lari 600 Meter
- Tujuan
 

Untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan
  - Alat dan fasilitas
    - (a) Lintasan lari berjarak 600 meter,
    - (b) Bendera start,
    - (c) Peluit,
    - (d) Stopwatch
  - Petugas tes
    - (a) Juru keberangkatan,
    - (b) Pengukur waktu,
    - (c) Pencatat hasil,
    - (d) Pembantu umum

- Pelaksanaan
  - (a) Sikap permulaan, peserta berdiri dibelakang garis start
  - (b) Gerakan
    - ✚ pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, dan bersiap untuk lari
    - ✚ pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 m
  - (c) Lari masih bisa diulang bilamana ada pelari mencuri start
  - (d) Lari dianggap gagal bilamana pelari tidak melewati garis finish.
  - (e) Pengambilan waktu:
    - Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish
- Pencatat hasil
  - Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu yang dicatat sampai per sepuluh detik.

Tabel 5. Klasifikasi Penilaian Lari Jarak Menengah Usia 10 s/d 12 Tahun (Lari Jarak Menengah 600 meter)

Nilai	Putra	Putri
5	sd – 2’09”	sd – 2’32”
4	2’10” – 2’30”	2’33” – 2’54”
3	2’31” – 2’45”	2’55” – 3’28”
2	2’46” – 3’44”	3’29” – 4’22”
1	Di bawah 3’44”	Di bawah 4’22”

Sepdanius dkk (2019:58)

## HASIL

Penelitian ini dilakukan dengan survei tes dan pengukuran, dengan penelitian yang berjudul: Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bulutangkis di PB Asdiba Kecamatan Telaga. Penelitian ini bertujuan untuk tingkat kebugaran jasmani atlet bulutangkis di PB Asdiba Kecamatan Telaga. Penelitian telah dilakukan dan dilanjutkan dengan tabulasi data.

### a. Tes Lari 40 Meter

Lari merupakan tes yang paling banyak dilakukan jika berhubungan dengan kecepatan. Dalam tes kecepatan ini yang digunakan adalah lari 40 Meter. Berdasarkan perolehan hasil dalam penelitian terhadap atlet bulutangkis di PB Asdiba Kecamatan Telaga, dengan klasifikasi “baik sekali”, “baik”, “sedang”, “kurang” dan “kurang sekali” yang terdapat pada buku Sukendro dan Indrayana (2017:161), dari 15 atlet Bulutangkis di PB Asdiba Kecamatan Telaga, ditemukan ada 3 orang atlet Bulutangkis putra masuk pada klasifikasi “kurang sekali” sementara 7 orang atlet Bulutangkis putra lainnya berada pada klasifikasi “kurang”. Sedangkan untuk atlet putri, yang berada pada klasifikasi “kurang sekali” ada 2 atlet Bulutangkis dan yang termasuk pada klasifikasi “sedang” ada 3 atlet Bulutangkis. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Norma Hasil Tes Lari 40 Meter Atlet Bulutangkis Putra

No	Norma	Prestasi (detik)	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	sd – 6.3 detik	0	0%
2	Baik	6.4 – 6.9 detik	0	0%
3	Sedang	7.0 – 7.7 detik	0	0%
4	Kurang	7.8 – 8.8 detik	7	70%
5	Kurang sekali	8.9 – dst	3	30%
Jumlah			10	100%

Sumber Penelitian : Ohi, Anggri Setiawan (Maret 2023)

Tabel 7. Norma Hasil Tes Lari 40 Meter Atlet Bulutangkis Putri

No	Norma	Prestasi (detik)	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	sd – 6.7 detik	0	0%
2	Baik	6.8 – 7.5 detik	0	0%
3	Sedang	7.6 – 8.3 detik	0	0%
4	Kurang	8.4 – 9.6 detik	3	60%
5	Kurang sekali	9.7 – dst	2	40%
Jumlah			5	100%

Sumber Penelitian : Ohi, Anggri Setiawan (Maret 2023)

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dikatakan bahwa 10 atlet Bulutangkis di PB Asdiba Kecamatan Telaga memperoleh hasil “kurang”, sedangkan 5 atlet lainnya memperoleh hasil “kurang sekali”.

### b. Tes Gantung Siku Tekuk

Gantung siku tekuk untuk mengukur kekuatan otot lengan. Untuk tes gantung siku tekuk juga penting untuk mengetes fisik atlet yang aktif dalam melakukan latihan Bulutangkis.

Berasarkan hasil penelitian tes menggunakan gantung siku tekuk dengan berdasarkan lama waktu yang bisa dicapai. Hasil yang diperoleh disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini :

Tabel 8. Norma Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Atlet Bulutangkis Putra

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	51 detik ke atas	0	0%
Baik	31 – 51 detik	0	0%
Sedang	15 – 30 detik	2	20%
Kurang	05 – 14 detik	5	50%
Sangat Kurang	00 – 04 detik	3	30%
Jumlah		10	100%

Sumber Penelitian : Ohi, Anggri Setiawan (Maret 2023)

Tabel 9. Norma Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Atlet Bulutangkis Putri

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	40 detik ke atas	0	0%
Baik	20 – 39 detik	0	0%
Sedang	08 – 19 detik	2	40%
Kurang	02 – 07 detik	3	60%
Sangat Kurang	00 – 01 detik	0	0%
Jumlah		5	100%

Sumber Penelitian : Ohi, Anggri Setiawan (Maret 2023)

Berdasarkan tabel di atas, maka di peroleh hasil dimana untuk tes gantung siku tekuk terhadap atlet yang berada di PB Asdiba Kecamatan Telaga memperoleh hasil yang berbeda-beda. Atlet yang mencapai kategori “sedang” ada 2 atlet putra dan 2 atlet putri, dengan persentase yang dicapai yaitu 20% dan 40%. Atlet yang memperoleh kategori “Kurang” ada 5 atlet putra dan 3 atlet putri dengan persentase yang diperoleh sebesar 50% dan 60%. Sementara 3 atlet putra lainnya memperoleh kategori “Kurang sekali” dengan persentase sebesar 30%.

### c. Tes Baring Duduk 30 Detik

Tes baring duduk 30 detik yang dilakukan pada atlet Bulutangkis di PB Asdiba Kecamatan Telaga mencapai hasil yang berbeda-beda. Tes baring duduk 30 detik ini diukur dengan menggunakan tes *sit up*. Hasil yang diperoleh dijelaskan berdasarkan cara pengukuran dari tes tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 10. Norma Hasil Tes Baring Duduk 30 Detik Atlet Bulutangkis Putra

Kriteria	Putra	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	23 ke atas	0	0%
Baik	18 – 22 kali	0	0%
Sedang	12 – 17 kali	10	100%



Kurang	4 – 11 kali	0	0%
Sangat Kurang	0 – 3 kali	0	0%
Jumlah		10	100%

Sumber Penelitian : Ohi, Anggri Setiawan (Maret 2023)

Tabel 11. Norma Hasil Tes Baring Duduk 30 Detik Atlet Bulutangkis Putri

Kriteria	Putra	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	20 ke atas	0	0%
Baik	14 – 19 kali	1	20%
Sedang	7 – 13 kali	4	80%
Kurang	2 – 6 kali	0	0%
Sangat Kurang	0 – 1 kali	0	0%
Jumlah		5	100%

Sumber Penelitian : Ohi, Anggri Setiawan (Maret 2023)

Berdasarkan data pada tabel di atas yang di hasilkan saat melakukan penelitian untuk tes baring duduk 30 detik pada atlet Bulutangkis di PB Asdiba Kecamatan Telaga dengan yang memperoleh kategori “baik” yakni ada 1 atlet putri dengan persentase 20%, untuk yang berada pada kategori “sedang” terdapat 4 atlet putri dengan persentase 80% dan untuk atlet putra sebanyak 10 atlet dengan persentase 100%.

#### d. Tes Loncat Tegak

Pada tes loncat tegak kali ini, peneliti menerapkan tes loncat tegak atau dikenal dengan *vertical jump*. Hal ini dilakukan untuk menguji tingkat kebugaran jasmani para atlet Bulutangkis di PB Asdiba Kecamatan Telaga. Berdasarkan data saat melakukan tes dengan memperhatikan ketinggian untuk memperkirakan ketinggian yang dapat diraih setiap atlet Bulutangkis di PB Asdiba Kecamatan Telaga, memperoleh hasil yang berbeda-beda. Hal ini dapat dilihat pada tabel yang tertera di bawah ini:

Tabel 12. Tes Loncat Tegak Atlet Bulutangkis Putra

Kategori	Waktu	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	46 cm ke atas	2	20%
Baik	38 – 45 cm	1	10%
Sedang	31 – 37 cm	2	20%
Kurang	24 – 30 cm	3	30%
Kurang Sekali	Di bawah 24 cm	2	20%
Jumlah		10	100%

Sumber Penelitian : Ohi, Anggri Setiawan (Maret 2023)

Tabel 13. Tes Loncat Tegak Atlet Bulutangkis Putri

Kategori	Waktu	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	42 cm ke atas	0	0%
Baik	34 – 41 cm	2	40%
Sedang	28 – 33 cm	1	20%
Kurang	21 – 27 cm	1	20%

Kurang Sekali	Di bawah 21 cm	1	20%
Jumlah		5	100%

Sumber Penelitian : Ohi, Anggri Setiawan (Maret 2023)

Berdasarkan uraian hasil penelitian tentang tes loncat tegak pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa untuk atlet putra terdapat 2 orang atlet mencapai kategori “Sangat Baik” dengan persentase 20%, pada kategori “Baik” ada 1 orang atlet dengan persentase 10%, pada kategori “Sedang” ada 2 orang atlet dengan persentase 20%, pada kategori “Kurang” ada 3 orang atlet dengan persentase 30% dan untuk 2 orang atlet yang lain memperoleh kategori “Sangat Kurang” dengan persentase sebesar 20%. Sedangkan untuk atlet putri terdapat 2 orang atlet mencapai kategori “Baik” dengan persentase 40%, pada kategori “Sedang” ada 1 orang atlet dengan persentase 20%, pada kategori “Kurang” ada 1 orang atlet dengan persentase 20%, dan untuk 1 orang atlet yang lain memperoleh kategori “Sangat Kurang” dengan persentase sebesar 20%.

#### e. Tes Lari 600 Meter

Pada lari 600 meter kali ini, peneliti menerapkan tes lari 600 meter atau dikenal dengan lari jarak menengah. Hal ini dilakukan untuk menguji tingkat kebugaran jasmani para atlet Bulutangkis di PB Asdiba Kecamatan Telaga. Berdasarkan data saat melakukan tes dengan memperhatikan daya tahan setiap atlet Bulutangkis di PB Asdiba Kecamatan Telaga, memperoleh hasil yang berbeda-beda. Hal ini dapat dilihat pada tabel yang tertera di bawah ini:

Tabel 14. Tes Lari 600 Meter Atlet Bulutangkis Putra

Kategori	Waktu	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	sd – 2’09”	3	30%
Baik	2’10” – 2’30”	4	40%
Sedang	2’31” – 2’45”	0	0%
Kurang	2’46” – 3’44”	3	30%
Kurang Sekali	Di bawah 3’44”	0	0%
Jumlah		10	100%

Sumber Penelitian : Ohi, Anggri Setiawan (Maret 2023)

Tabel 15. Tes Lari 600 Meter Atlet Bulutangkis Putri

Kategori	Waktu	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	sd – 2’32”	1	20%
Baik	2’33” – 2’54”	4	80%
Sedang	2’55” – 3’28”	0	0%
Kurang	3’29” – 4’22”	0	0%
Kurang Sekali	Di bawah 4’22”	0	0%
Jumlah		5	100%

Sumber Penelitian : Ohi, Anggri Setiawan (Maret 2023)

Berdasarkan uraian hasil penelitian tentang tes loncat tegak pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa untuk atlet putra terdapat 3 orang atlet mencapai kategori “Sangat Baik” dengan persentase 30%, pada kategori “Baik” ada 4 orang atlet dengan persentase 40%, dan pada kategori “Kurang” ada 3 orang atlet dengan persentase 30%. Sedangkan untuk atlet putri terdapat 1 orang atlet mencapai kategori “Sangat Baik” dengan persentase 20% dan pada kategori “Baik” ada 4 orang atlet dengan persentase 80%.

## **PEMBAHASAN**

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari Kesegaran Menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang Produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak.

Permainan bulutangkis merupakan permainan individual yang dapat dimainkan dengan cara bermain tunggal yaitu satu orang melawan satu orang atau bermain ganda yaitu dua orang melawan dua orang dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek yang dipukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Bulutangkis merupakan olahraga prestasi yang mampu mengharumkan nama bangsa Indonesia ditingkat dunia.

Pada permainan bulutangkis teknik dasar servis adalah pukulan pertama untuk mengawali permainan. Servis dalam bulutangkis ada dua yaitu servis pendek dan servis panjang. Servis pendek adalah merupakan pukulan dengan raket yang menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lain dengan arah diagonal yang bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan pukulan yang penting dalam permainan bulutangkis.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh dari berbagai komponen kebugaran jasmani pada atlet Bulutangkis di PB Asdiba Kecamatan Telaga bahwa rata-rata berada pada kategori kurang.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa komponen kebugaran jasmani yang paling rendah berada pada tes Lari 40 Meter dan Gantung Siku Tekuk. Ini menandakan bahwa program latihan yang dilaksanakan masih belum mengarah kepada kebugaran jasmani atlet, melainkan lebih untuk ke daya tahan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa rata-rata atlet Bulutangkis di PB Asdiba Kecamatan Telaga pada tes lari 40 meter berada dalam kategori kurang, kemudian pada tes gantung siku tekuk rata-rata pada kategori kurang, pada tes baring duduk 30 detik rata-rata pada kategori sedang, pada tes loncat tegak rata-rata pada kategori sedang, sedangkan rata-rata pada tes lari 600 meter berada pada kategori baik.

Maka secara keseluruhan rata-rata hasil kebugaran jasmani atlet Bulutangkis di PB Asdiba Kecamatan Telaga berada pada kategori sedang. Dan berdasarkan komponen kebugaran jasmani dapat diketahui bahwa komponen yang masih kurang adalah berada pada tes lari 40 meter dan gantung siku tekuk, sedangkan yang sudah baik adalah tes lari 600 meter. Dalam penelitian ini hanya berfokus pada 5 kebugaran jasmani yakni lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

## REFERENSI

- Alicia, R. &. (2018). Kontibusi Daya Letak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis. *Jurnal Sporta Saintika* , 495.
- Armade, Made dan Lolia Manurizal. 2019. Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjskesrek* Vol. 6, No. 1, April 2019
- Ferdianto, Tegar Prasetyo dan Junaidi Budi Prihanto. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Candi, Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 925 - 928
- Ismail, A. A. (2018). Pengembangan Model Latihan Drop Shot Pada Olahraga Bulutangkis. *Jurnal of Sport Coaching and Physical Education* , 3 (1), 22-24.
- Prasetyo, E. S. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik* , 1 (2), 87-90.