

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PEMAIN BULUTANGKIS  
PB SUKOWATI**

**Drajad Tri Wibowo<sup>1</sup>, Rima Febrianti<sup>2</sup>, Slamet Santoso<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

<b>Keyword</b>	<b>Abstrac</b>
<i>Physical Fitness, Badminton Players, PB Sukowati</i>	<i>The aim of this study was to find out physical fitness of PB Sukowati Badminton Players. The approach of this study was quantitative. The subject of this study are 28 peoples aged 6-19 years old of PB Sukowati Badminton Players. The sample selection technique of this study was total sampling because the population less than 100. The result of this study showed that good category are 12 players with 42,9% percentage, followed by medium category are 15 players with 53,6% percentage, and less category 1 players with 3,35% percentage. This result suggest that the pysical fitness level of PB Sukowati Badminton Players included medium category.</i>
<b>Corresponding Author</b>	
<i>Drajad Tri Wibowo Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Indonesia Email: drajadtw15@gmail.com</i>	

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani pemain bulutangkis PB Sukowati. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis PB Sukowati yang berusia 6-19 tahun sebanyak 28 orang. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100. Hasil penelitian ini menunjukkan kategori baik sebanyak 12 pemain dengan persentase 42.9%, diikuti kategori kategori sedang sebanyak 15 pemain dengan persentase 53.6%, kategori kategori kurang sebanyak 1 pemain dengan persentase 3,35%. Hasil tersebut dapat disimpulkan Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bulutangkis PB Sukowati masuk kedalam kategori sedang.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Pemain Bulutangkis, PB Sukowati

**PENDAHULUAN**

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang permainannya menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock*. *Shuttlecock* yang dipukul harus melewati atas net yang membatasi ditengah-tengah lapangan. Bulutangkis merupakan suatu permainan yang saling berhadapan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang, dengan menggunakan raket dan *shuttle* sebagai alat permainan, bersifat perseorangan yang dimainkan pada lapangan tertutup maupun lapangan terbuka dengan berupa lapangan yang datar terbuat dari beton, kayu, karpet ditandai garis sebagai batas lapangan dan dibatasi net pada tengah lapangan permainan. (Subarjah, 2011: 1).

Cabang olahraga bulutangkis di Indonesia sekarang telah menempatkan diri sebagai olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat, oleh karena prestasi yang dicapai dan mampu bersaing dengan negara lain di dunia. Konsekuensi dari prestasi yang sudah berhasil dicapai tersebut adalah setiap pemain dituntut untuk selalu meraih prestasi optimal. Sehubungan dengan kondisi seperti itu baik pemain dan pelatih dituntut untuk melaksanakan pola program latihan yang ilmiah sesuai dengan perkembangan olahraga saat ini. Proses pembinaan yang dilakukan dalam olahraga tidak bisa secara instan, tetapi harus melalui proses yang panjang dan terpolap.

Karena kepopuleran bulutangkis di negeri ini, kemunculan sekolah-sekolah bulutangkis dan pusat latihan pun makin menjamur. Di Sragen juga ada sebuah klub bulutangkis yang cukup punya nama dan disegani. Klub itu adalah PB Sukowati.

Keberhasilan menggondol juara umum di berbagai kejuaraan makin mengukuhkan hegemoni klub ini sebagai salah satu klub kenamaan di Bumi Sukowati. PB Sukowati pertama kali mulai dirintis pada tahun 2005 dengan nama awal PB Kurmo Sukowati. Kemudian klub yang sempat dinaungi pengusaha beras kenamaan itu membelah dua menjadi PB Kurmo dan PB Sukowati. PB Kurmo tidak berpindah latihan, tetap berlatih di Masaran, sedangkan PB Sukowati berlatih di Sragen Kota.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap pemain bulutangkis dalam menjalankan aktifitas olahraga. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh pemain bulutangkis untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan untuk berkembang agar mempunyai kemampuan yang lebih tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang akan membantu seseorang pemain bulutangkis dalam melaksanakan latihan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk meningkatkan kemampuannya ketinggian yang lebih tinggi

Menurut (Utama, 2011) bahwa pendidikan jasmani sebagai proses pendidikan mengutamakan aktivitas fisik dalam menghasilkan suatu perubahan holistik bagi kualitas individu secara emosional, fisik dan mental. Menurut ( Darmawan, 2017) bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sehingga kebugaran jasmani dapat dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait dengan performa: agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi). Menurut Subarjah (2012: 3) menyatakan bahwa “Dalam permainan bulutangkis, komponen-komponen kondisi fisik yang menonjol adalah kecepatan gerak, kelincahan (*agilitas*), daya ledak otot atau power otot, dan daya tahan umum (*aeribok*)”. Menurut Purnama (2010: 1) “Pemain bulutangkis dituntut mengembangkan komponen fisik: (1) kelincahan, (2) dayatahan otot lokal, (3) dayatahan *cardiovascular*, (4) kekuatan, (5) *power*, (6) kecepatan, (7) fleksibilitas, (8) komposisi tubuh”. Kebugaran jasmani akan meningkat apabila dilakukan latihan secara benar dan teratur sesuai dengan kondisi tubuh seseorang saat melakukan berbagai aktifitas jasmani yang berkaitan dengan olahraga, karena salah satu tujuan utamanya adalah ingin mempertahankan kebugaran jasmani agar tubuhnya tetap selalu sehat dan fit.

Di dalam kebugaran jasmani terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang agar suatu aktivitas atau pekerjaan dapat berjalan dengan baik, maka dari itu kenapa menjaga kesehatan tubuh sangat penting guna mencapai suatu hasil yang optimal. Menurut Sharkley (2011: 80) “Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran aerobik adalah *hereditas* (keturunan), latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktifitas”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran diantaranya adalah *hereditas* (keturunan), latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktifitas. Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang menurut Nurhasan, dkk (2005: 17) adalah sebagai berikut:

- a. Genetik  
Faktor keturunan adalah sifat-sifat bawaan yang dibawa sejak lahir, yang didapat dari sifat kedua orangtua.
- b. Umur  
Umur mempengaruhi hampir semua komponen kesegaran jasmani. Daya tahan akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan ini dapat berkurang apabila seseorang berolahraga secara teratur sejak dini.
- c. Jenis Kelamin  
Sebelum puber anak laki-laki dan anak-anak perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tapi setelah itu perempuan jauh tertinggal. Rata-rata wanita

- muda memiliki kebugaran aerobik antara 15 sampai 25% lebih kecil dari laki-laki muda, tergantung pada aktivitas mereka.
- d. **Aktivitas Fisik**  
Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani.
  - e. **Kebiasaan Olahraga**  
Olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, bila memenuhi syarat-syarat sebagai berikut: intensitas latihan, frekuensi latihan, dan lama latihan.
  - f. **Status Gizi**  
Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dan juga sekelompok masyarakat dengan memperhitungkan kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari. Selain itu, status gizi mencerminkan kualitas fisik.
  - g. **Kadar Hemoglobin**  
Hemoglobin merupakan molekul utama yang bertanggung jawab untuk transport oksigen dan karbondioksida dalam darah.
  - h. **Status Kesehatan**  
Bebas dari suatu penyakit belum berarti tingkat kesegaran jasmaninya baik, tetapi karena adanya suatu penyakit akan menurunkan status kesegaran jasmani seseorang.
  - i. **Kebiasaan Merokok**  
Kebiasaan merokok juga berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler.
  - j. **Kecukupan Istirahat**  
Istirahat adalah kebutuhan dasar manusia, dengan istirahat yang cukup tubuh dapat bekerja secara optimal.

Penulis memilih melakukan penelitian dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengetahui profil kebugaran jasmani pemain bulutangkis PB Sukowati karena Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dapat menghasilkan data yang sesuai fakta yang ada di lapangan, karena dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) penulis dapat menganalisa kebugaran jasmani dari beberapa aspek seperti kecepatan, kuatan dan ketahanan otot, daya ledak otot, kekuatan otot perut, dan daya tahan jantung. Menurut Widaninggar W., (2010:3) bahwa dalam melakukan tes tingkat kebugaran jasmani terdapat lima rangkaian yang dilakukan. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu tes yang terdapat standar penilaian yang jelas karena dilengkapi standar norma kebugaran jasmani dan nilai tes kebugaran jasmani yang dapat digunakan sebagai acuan penilaian oleh karena itu penilaian yang dihasilkan akan lebih valid.

## **METODE**

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan studi observasional untuk memberikan gambaran mengenai penelitian yang dilakukan dengan kondisi- kondisi yang terjadi melalui observasi langsung. Maksun (2012: 68) menyatakan bahwa “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu”

Penelitian ini bersifat kuantitatif dimana untuk melihat variabel penelitian menggunakan metode kuantitatif. Sujarweni (2014: 39) menyatakan bahwa “Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan- penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur- prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran)”.

Penelitian ini adalah seluruh pemain bulutangkis PB. Sukowati yang berjumlah 28 pemain dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 1 Jumlah Pemain Bulutangkis PB Sukowati**

Jumlah Pemain	Rentang Usia
5 pemain	6-9 tahun
10 pemain	10-12 tahun
7 pemain	13-15 tahun
6 pemain	16-19 tahun

Sumber : Hasil Observasi Data Pemain Bulutangkis PB Sukowati

Kusumawati (2015: 94) menyatakan bahwa “Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan kita jadikan sebagai data untuk diteliti, artinya tidak ada sampel jika tidak ada populasi”. Menurut Arikunto (2012: 104) “jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya

*Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 jadi seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.. Sehingga dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah pemain bulutangkis PB Sukowati yang berusia 6-19 tahun sebanyak 28 orang. Para pemain rata-rata memulai latihan bulutangkis pada usia 6 tahun dengan kebugaran jasmani pemain sehat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam TKJI, prestasi pemain bulutangkis yang dicapai pada tiap-tiap butiran tes bisa kita sebut dengan hasil kasar yang masih perlu diolah lagi. Tingkat kebugaran jasmani pemain bulutangkis belum bisa kita tentukan langsung karena dari beberapa butiran tes tersebut ada 3 satuan hitung yang digunakan, misalnya pada lari dan gantung siku tekuk yang digunakan adalah ukuran waktu dengan satuan “menit dan detik”. Sedangkan untuk butir tes baring duduk dan *pull-up* menggunakan satuan ukuran jumlah frekuensi gerak (ulangan gerak), hitungannya “berapa kali”. Dan untuk butir tes loncat tegak atau *vertical jump* satuan yang digunakan adalah satuan ukuran tinggi yaitu “centimeter”.

Maka dengan hasil tiap butiran tes yang berbeda-beda satuannya, ini harus diganti dalam satuan ukuran yang sama, dan satuan pengganti yang digunakan adalah “Nilai”. Jika hasil tes tiap butiran tes telah didapat maka yang diperlukan lagi yaitu mengubahnya menjadi satuan nilai, dan langkah berikutnya adalah menjumlahkan semua nilai pada tiap butir tes yang telah didapat. Maka hasil dari penjumlahan nilai itu lah yang akan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani pemain bulutangkis PB Sukowati tersebut. Kemudian setelah didapat hasil dari pengklasifikasian maka jumlah siswa pada tiap golongan klasifikasi akan diubah menjadi bentuk persentase, untuk melihat berapa persentase pemain yang tergolong sangat baik, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut adalah berbagai table nilai dan tabel norma untuk umur 6- 19 tahun.

**Tabel 2 Standar Norma Kebugaran Jasmani**

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
5	22-25	Baik Sekali (BS)
4	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
2	10-13	Kurang (K)
1	05-09	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Nurhasan, (2013)

**Tabel 3 Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Usia 6-9 Tahun Putera**

Nilai	Lari 30 meter	Gantung siku tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	S.d – 5.5”	40 keatas	17 keatas	38 keatas	s.d 2’39”
4	5.6” – 6.1”	22-39	13-16	30-37	2’40”-3’00”
3	6.2” – 6.9”	9-21	7-12	22-29	3’01”-3’45”
2	7.0” – 8.6”	3-8	2-6	13-21	3’46”-4’48”
1	8.7” – dst	0- 2	0-1	12 dst	4’49”-dst

Sumber : Nurhasan, (2013)

**Tabel 4 Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Usia 6-9 Tahun Puteri**

Nilai	Lari 30 meter	Gantung siku tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	S.d – 5.8”	33 keatas	15 keatas	38 keatas	s.d 2’53”
4	5.9” – 6.6”	18-32	11-14	29-37	2’54”-3’23”
3	6.7” – 7.8”	9-17	4-10	22-28	3’24”-4’08”
2	7.9” – 9.2”	3-8	2-3	13-21	4’07”-5’03”
1	9.3” – dst	0- 2	0-1	1-12	5’04”-dst

Sumber : Nurhasan, (2013)

**Tabel 5 Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Usia 10-12 Tahun Putera**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	S.d – 6.3”	51 keatas	23 keatas	46 keatas	s.d 2’09”
4	6.4” – 6.9”	31-50	18-19	38-45	2’20”-2’30”
3	7.0” – 7.7”	15-30	12-17	31-37	2’45”-2’46”
2	7.8” – 8.8”	05-14	04-11	24-30	3’44”-3’45”
1	8.9” – dst	04- dst	0-03	23 dst	3’45”-dst

Sumber : Nurhasan, (2013)

**Tabel 6 Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Usia 10-12 Tahun Puteri**

Nilai	Lari 30 meter	Gantung siku tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	S.d – 6.7”	40 keatas	20 keatas	42 ke atas	s.d 2’32”
4	6.8”-7.5”	20-39	14-19	34-41	2’33”-2’54”
3	7.5”-8.3”	08-19	07-13	28-33	2’55”-3’28”
2	8.4”-9.6”	02-07	02-06	21-27	3’29”-4’22”
1	9.7” – dst	0-01	0-01	20 dst	4’23” dst

Sumber : Nurhasan, (2013)

**Tabel 7 Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Usia 13-15 Tahun Putera**

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter
5	S.d – 6.7”	16 keatas	38 keatas	66 ke atas	s.d 3’04”
4	6.8”-7.6”	11-15	28-37	53-65	3’05”-3’53”
3	7.7”-8.7”	06-10	19-27	42-52	3’54”-4’46”
2	8.8”-10.3”	02-05	08-18	31-41	4’47”-6’04”
1	10.4” – dst	0-01	0-07	30 dst	6’05” dst

Sumber : Nurhasan, (2013)

**Tabel 8 Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Usia 13-15 Tahun Putri**

Nilai	Lari 50 meter	Gantung siku tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	S.d – 7.7”	41 keatas	28 keatas	50 ke atas	s.d 3’06”
4	7.6”-8.7”	22-40	19-27	39-49	3’07”-3’55”
3	8.8”-9.9”	10-21	09-18	30-38	3’56”-4’58”
2	10.0”-11.9”	03-09	03-08	21-29	4’59”-6’40”
1	12.0” – dst	0-02	0-02	20 dst	6’41” dst

Sumber : Nurhasan, (2013)

**Tabel 9 Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Usia 16-19 Tahun Putera**

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat tegak	Lari 1200 meter
5	S.d – 7.2”	19 keatas	41 keatas	73 ke atas	s.d 3’14”
4	7.3”-8.3”	14-18	30-40	60-72	3’15”-4’25”
3	8.4”-9.6”	09-13	21-29	50-59	4’26”-5’12”
2	9.7”-11.0”	05-08	10-20	39-49	5’13”-6’33”
1	11.1” – dst	0-04	0-09	38 dst	6’34” dst

Sumber : Nurhasan, (2013)

**Tabel 10 Nilai Tes Standar Kebugaran Jasmani Usia 16-19 Tahun Putri**

Nilai	Lari 60 meter	Gantung siku tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter
5	S.d – 8.4”	41 keatas	29 keatas	50 ke atas	s.d 3’52”
4	8.5”-9.8”	22-40	20-28	39-49	3’53”-4’56”
3	9.9”-11.4”	10-21	10-19	31-38	4’57”-5’58”
2	11.5”-13.4”	03-09	03-09	23-30	5’59”-7’23”
1	13.5” – dst	0-02	0-02	22 dst	7’24” dst

Sumber : Nurhasan, (2013)

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk siswa Sekolah Dasar, didapatkan kesimpulan yaitu, dari tahap-tahap desain media yang meliputi dari perumusan tujuan, rancangan media yang akan dikembangkan, persiapan awal dalam perancangan media yang menyangkut: bahan, materi, serta aspek perancangan lainnya telah menghasilkan media pembelajaran gerak dasar untuk siswa sekolah Dasar yang berisi pengertian sepak bola, lapangan, bentuk sepak bola dan 4 gerak dasar sepak bola. Produk berupa pembelajaran ini layak digunakan dalam pembelajaran Sekolah Dasar ditinjau dari aspek media pembelajaran dan aspek materi pembelajaran. Validitas dari Media pembelajaran gerak dasar sepak bola, materi pada Media pembelajaran gerak dasar sepak bola dan pada uji coba lapangan dengan hasil rata rata 88,9% termasuk dalam kategori sangat valid.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis. Edisi Revisi VI*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Prosiding Seminar Nasional Profesionalisme Tenaga Profesi Pjok*, 444-453.
- Kusumawati Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: CV Alfabeta.

- Maksum Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nur Hasan, 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dikbud
- Sharkley J. Brian. 2011. *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Subarjah, Herman. 2011. *Permainan bulutangkis*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika
- Sujarweni Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Utama, A. M. B. (2011) 'Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani', Pendidikan Jasmani Indonesia.
- Widaninggar, W. (2010). *Tes kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.