

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA/SISWI  
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMAN 91 JAKARTA  
TIMUR**




**SYAEFUL BAHRI  
6815141913  
ILMU OLAHRAGAAN**

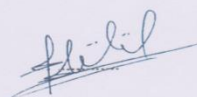

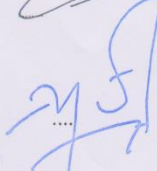


**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2021**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

Nama Pembimbing I	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP: 19740906 200112 1 002		23-08-2021

Pembimbing II	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM</u> NIP: 19680628 200112 1 002		23-08-2021

NO	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1	<u>Dr. Abdul Gani, M.pd</u> NIP. 19740906200112 1 002	Ketua		21-08-2021
2	<u>Kuswahyudi, S.Or., M.pd</u> NIP. 19850925201504 1 00	Sekretaris		22-08-2021
3	<u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP: 19740906 200112 1 002	Anggota		23-08-2021
4	<u>Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM</u> NIP: 19680628 200112 1 002	Anggota		23-08-2021
5	<u>Dr. Aan Wasan, Msi</u> NIP. 19711219 200501 1 001	Anggota		21-08-2021

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarja, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.

Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.

Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acara dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, 23 Agustus 2021  
Yang membuat pernyataan,



SYAEFUL BAHRI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Syariful Bahri  
NIM : 6015141913  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : Syariful.SB06@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa/siswi Ekstrakurikuler  
Bulutangkis SMA/MA 91 Jakarta Timur


Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 31 Agustus 2021

Penulis

  
Syariful Bahri

## ABSTRAK

**SYAEFUL BAHRI. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa/Siswi Ekstrakurikuler SMAN 91 Jakarta Timur, Skripsi: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, November 2020.**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa di ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 91 Jakarta. Penelitian ini dilaksanakan di Gedung pertemuan Duren Sawit Jakarta Timur, Provinsi DKI Jakarta. Waktu Penelitian dari proposal sampai dengan pengolahan data berlangsung selama 6 (enam) bulan. Khusus pada pengumpulan data penelitian berlangsung selama 1 bulan yaitu dari Bulan November sampai Desember 2020. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif.

Metode deskriptif adalah suatu masalah yang berkenaan dengan pertanyaan terhadap keberadaan variable mandiri, baik hanya pada suatu variable atau lebih (variable yang berdiri sendiri). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian metode survey.

Dari hasil tes tingkat kebugaran jasmani pada usia 15-17 tahun berjumlah 18 anggota yang diteliti, diperoleh hasil memiliki rata-rata sebesar 36,17 dengan kereteria sedang. dengan kategori baik sekali tidak ada. Selanjutnya dengan kategori baik berjumlah 2 orang dengan presentase sebesar 11,1%, untuk tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang berjumlah 11 orang dengan presentase 66,1%, dengan kategori kurang berjumlah 4 orang dengan presentase 22,1%, dan untuk tingkat kebugaran jasmani kategori kurang sekali berjumlah 1 orang dengan presentase 5,6%.

## ABSTRAK

**SYAEFUL BAHRI. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa/Siswi Ekstrakurikuler SMAN 91 Jakarta Timur, Skripsi: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, November 2020.**

The aim of this research is to find out how the level of physical fitness of students in badminton extracurricular at SMAN 91 Jakarta. This research was conducted at the Duren Sawit meeting building, East Jakarta, DKI Jakarta Province. The research period from proposal to data processing lasted for 6 (six) months. Specifically, the research data collection lasted for 1 month, from November to December 2020. The method used in this study was a quantitative descriptive method.

Descriptive method is a problem related to the question of the existence of independent variables, either only on one variable or more (stand-alone variables). This research uses survey method research.

From the results of the physical fitness level test at the age of 15-17 years totaling 18 members studied, the results obtained have an average of 36.17 with moderate criteria. with a very good category does not exist. Furthermore, in the good category there are 2 people with a percentage of 11.1%, for the level of physical fitness in the moderate category there are 11 people with a percentage of 66.1%, in the less category there are 4 people with a percentage of 22.1%, and for the level of physical fitness very less category amounted to 1 person with a percentage of 5.6%.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmatNya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. **Johansyah lubis, M.pd.**, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak **Dr Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes**, Selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan dan sekaligus pembimbing dalam penyusunan skripsi ini
3. Bapak **Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM.** Selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu tenaga dan pikiran untuk saya dalam menyusun skripsi ini.
4. Bapak **Dr. Aan Wasan, Msi.** Selaku Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu saya dalam menyusun skripsi ini.
5. Orang tua tercinta yang telah banyak memberikan doa baik dukungan secara materil mauun moril.
6. Sahabat dan rekan seperjuangan tercinta yang tiada henti memberi dukungan dan motivasi kepada penulis.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan Ilmu pengetahuan Keolahragaan..

Jakarta 11 maret 2021

Penulis

Syaeful Bahri

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABLE .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Penelitian.....	6
<b><u>BAB II KERANGKA TEORI DAN BERPIKIR .....</u></b>	<b>8</b>
<u>A. Kerangka Teori.....</u>	<u>8</u>
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	8
2. Hakikat Bulutangkis.....	21
3. Sekolah Menengah SMAN 91 Jakarta Timur .....	27
<u>B. Kerangka Berpikir.....</u>	<u>28</u>
<b><u>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</u></b>	<b>30</b>
<u>A. Tujuan Penelitian .....</u>	<u>30</u>
<u>B. Tempat dan waktu Penelitian.....</u>	<u>30</u>
<u>C. Metode Penelitian.....</u>	<u>30</u>
<u>D. Populasi dan Sampel .....</u>	<u>31</u>
<u>E. Intrumen penelitian .....</u>	<u>32</u>
<u>F. Teknik Analisis Data.....</u>	<u>32</u>
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>



A. Hasil Penelitian .....	33
B. Pengujian hipotesis.....	63
C. Pembahasan.....	70
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>73</b>
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABLE

<b>Table 1</b> Tes kebugaran jasmani secara keseluruhan.....	33
<b>Table 2</b> Tes Kebugaran jasmani berdasarkan tinggi badan 156-160.....	36
<b>Table 3</b> Tes kebugaran jasmani berdasarkan tinggi badan 161-165.....	39
<b>Table 4</b> Tes Kebugaran jasmani bedasarkan tinggi badan 166-170.....	42
<b>Table 5</b> Tes Kebugaran jasmani bedasarkan tinggi badan 171-175.....	44
<b>Table 6</b> Tes Kebugaran jasmani bedasarkan tinggi badan 16-180.....	48
<b>Table 7</b> Tes Kebugaran jasmani bedasarkan berat badan 41-50.....	51
<b>Table 8</b> Tes Kebugaran jasmani bedasarkan berat badan 51-60.....	54
<b>Table 9</b> Tes Kebugaran jasmani bedasarkan berat badan 61-70.....	57
<b>Table 10</b> Tes Kebugaran jasmani bedasarkan berat badan 71-80.....	60
<b>Table 11</b> Tinggi badan dengan kebugaran.....	63
<b>Table 12</b> Indek massa tubuh.....	65
<b>Table 13</b> Berat badan dengan kebugaran.....	66
<b>Table 14</b> Indek massa tubuh dan Vo2 max.....	68
<b>Table 15</b> Penilaian Vo2max.....	75
<b>Table 16</b> Norma Kebugaran menurut Kenneth H. Cooper.....	77
<b>Table 17</b> Pemberian Kategori terhadap Hasil Test Lari (MFT).....	78
<b>Table 18</b> Pemberian nilai ketegori terhadap hasil keseluruhan.....	79

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1:</b> Diagram batang hasil Tes kebugaran Jasmani.....	34
<b>Gambar 2 :</b> Diagram pie hasil tes kebugaran jasmani .....	35
<b>Gambar 3:</b> Diagram batang hasil Tes kebugaran Jasmani.....	37
<b>Gambar 4 :</b> Diagram pie hasil tes kebugaran jasmani .....	38
<b>Gambar 5:</b> Diagram atang hasil Tes kebugaran Jasmani.....	40
<b>Gambar 6 :</b> Diagram pie hasil tes kebugaran jasmani .....	41
<b>Gambar 7:</b> Diagram batang hasil Tes kebugaran Jasmani.....	43
<b>Gambar.8 :</b> Diagram pie hasil tes kebugaran jasmani .....	44
<b>Gambar 9:</b> Diagram batang hasil Tes kebugaran Jasmani.....	46
<b>Gambar 10 :</b> Diagram pie hasil tes kebugaran jasmani .....	47
<b>Gambar 11:</b> Diagram batang hasil Tes kebugaran Jasmani.....	49
<b>Gambar 12 :</b> Diagram pie hasil tes kebugaran jasmani .....	50
<b>Gambar 13:</b> Diagram batang hasil Tes kebugaran Jasmani.....	52
<b>Gambar 14 :</b> Diagram pie hasil tes kebugaran jasmani .....	53
<b>Gambar 15:</b> Diagram batang hasil Tes kebugaran Jasmani.....	55
<b>Gambar 16 :</b> Diagram pie hasil tes kebugaran jasmani .....	56
<b>Gambar 17:</b> Diagram batang hasil Tes kebugaran Jasmani.....	58
<b>Gambar 18 :</b> Diagram pie hasil tes kebugaran jasmani .....	59
<b>Gambar 19:</b> Diagram batang hasil Tes kebugaran Jasmani.....	61
<b>Gambar 20 :</b> Diagram pie hasil tes kebugaran jasmani .....	62
<b>Gambar 21:</b> Grafik tinggi badan dengan kebugaran.....	64
<b>Gambar 22 :</b> Grafik indeks masa tubuh.....	66
<b>Gambar 23:</b> Grafik berat badan .....	68
<b>Gambar 24 :</b> Indek masa tubuh dan vo2max .....	69

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran 1.</b> Penilaian VO2 max.....	75
<b>Lampiran 2.</b> Norma Kebugaran menurut Kenneth H. Cooper .....	77
<b>Lampiran 3.</b> Pemberian Kategori terhadap Hasil Test (MFT) vo2 mac.....	78
<b>Lampiran 4.</b> Pemberian kategori hasil test keseluruhan.....	79
<b>Lampiran 5</b> Dokumentasi Penelitian .....	80