



ANALISIS KEBUGARAN JASMANI BAGI ATLET BULUTANGKIS PB TUNAS MRAPEN PURWODADIJAWA TENGAH

¹²³Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Gizela Octaviana Widya Putri¹, Joko Sulistyono², Risa Teguh Agus Wibowo³

Email : ¹gizelaoctavia01@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi. Sampel penelitian adalah atlet Bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadidengan jumlah 30atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik*purposivel sampling*. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN:2022). Tes kebugaran jasmani yang digunakan adalah IMT (Indeks Massa Tubuh), V-Sit & Reach, Sit Up 60 detik, Squat Trust 60 detik, Paccer Test. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan tabel klasifikasi. Hasilanalisis data maka simpulan diperoleh: (1) Tingkat kebugaran jasmani melalui Indeks Masa Tubuh (IMT) atlet bulutangkis PB Mrapen Purwodadi yaitu memiliki sebanyak 0 atlet (0%) mempunyai kategori kurang, 27 atlet (90%) mempunyai kategori normal, 3 atlet (10%) mempunyai kategori overweight, dan 0 atlet (0%) mempunyai kategori obesitas.(2) Tingkat kebugaran jasmani yang ditinjau dari 4 item tes yaitu V-Sit and reach, sit up, squat trust, dan pacer test atlet bulutangkis PB Mrapen Purwodadi memiliki kategori baik dengan perolehan nilai sebesar 3,71.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Bulutangkis

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan yang sering dilakukan sehari-hari, dengan melakukan kegiatan olahraga diharapkan keadaan tubuh menjadi bugar. Sering melakukan kegiatan olahraga maka aktivitas yang dilakukan sehari-hari juga akan terasa lebih ringan saat melakukannya.Berbagai macam olahraga yang dilakukan oleh masyarakat seperti Sepak Bola, Bola Voli, Tenis Meja, Joging, dan lain-lain. Salah satu olahraga yang cukup digemari banyak orang adalah bulutangkis dikarenakan olahraga yang banyak disukai oleh kalangan masyarakat dan olahraga bulutangkis dapat dilakukan dengan mudah.

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia,baik yang muda maupun yang tua.bahkan sebagian dari mereka menganggap bahwa bulutangkis sebagai media rekreasi dan silaturahmi,oleh karena itu tak jarang pula ada yang menjadikan bulutangkis sebagai ajang promosi.Hal ini dibuktikan dengan maraknya pembentukan klub-klub bulutangkis yang berdiri serta banyaknya



pertandingan yang diselenggarakan oleh kalangan pecinta bulutangkis mulai dari perkotaan sampai plosok pedesaan.

Bulutangkis berkembang sangat cepat, masa kini, dan akan terus berkembang sesuai dengan keinginan orang. Keinginan masyarakat tersebut dapat dilakukan dengan berbagai tujuan seperti untuk rekreasi, pendidikan, dan prestasi. Maka dari itu bulutangkis bisa menjadi opsi berolahraga bagi masyarakat untuk menjaga kebugaran jasmani. Untuk menanamkan pentingnya kebugaran jasmani bagi atlet menjadi salah satu tanggung jawab pelatih karena kebugaran jasmani merupakan suatu dasar bagi atlet untuk melakukan program latihan atas arahan dari atlet.

Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang cepat dan membutuhkan reaksi yang baik dan tingkat kebugarannya yang tinggi (Tony Griez, 2007). Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, maka dituntut untuk banyak melakukan latihan, mempelajari dan memahami unsur-unsur fisik, teknik, taktik maupun mental. Karena tidak mungkin dapat bermain dengan baik jika teknik yang ada dalam permainan bulutangkis belum diketahui dan tidak dipahami. Penguasaan ketrampilan bulutangkis diperoleh melalui proses belajar pada umumnya. Belajar ketrampilan gerak harus mengikuti kaidah proses belajar pada umumnya.

Para pelatih biasanya menjadikan tingkat kebugaran jasmani untuk mengukur fisik atletnya sehingga dapat mempersiapkan segala kemungkinan baik dalam kejuaraan maupun kegiatan lainnya. Saat tingkat kebugaran jasmani atlet-atletnya menurun atau dalam kategori yang tidak cukup untuk mengikuti kejuaraan, maka terkadang membuat pelatih sangat mengkhawatirkannya. Tanggung jawab atlet terbebani pula pada pelatihnya, semua pelatih mengharapkan para atletnya agar performa dalam bertanding bisa maksimal. Atlet dapat memiliki performa yang baik jika sudah mampu mengontrol tenaga dengan baik dan mampu menggunakan segala bentuk teknik yang telah dilatih dengan sangat baik. Akan tetapi kurangnya pemahaman mengenai tingkat kebugaran jasmani mengakibatkan kurangnya kesadaran diri dari atlet sendiri dalam menjaga kondisi tubuhnya.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan tubuh, tubuh yang memiliki tingkat kesehatan yang tinggi maka juga akan mendapatkan kesegaran pada tingkat yang baik. Physical fitness atau Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebih sehingga masih dapat menikmati waktu luang (Djoko Pekik Irianto, 2004). Seseorang dengan kondisi kesegaran yang baik akan bertahan lebih lama dalam melakukan kegiatan sehari-hari, namun sebaliknya orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah maka akan kesulitan



bertahan lama ketika melakukan kehidupan sehari - hari. Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga, oleh karena itu olahraga dapat di jadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan bugar.

Pada saat sekarang ini permasalahan yang timbul dari atlet terhadap kebugaran jasmani dikarenakan atlet sekarang banyak yang kurang menambah jam latihan sendiri baik latihan mandiri di rumah atau latihan tambahan di tempat lainnya, adapun kurangnya atlet melakukan latihan tambahan dikarenakan faktor lingkungan yang mempengaruhi atlet untuk latihan atau menambah jam latihan. Faktor lingkungan tersebut antara lain seperti pengaruh dari temannya untuk bermain, bermain hp di rumah, sekolah yang pulang terlalu sore yang dapat menghambat untuk datang latihan atau menambah jam latihan. Dari faktor-faktor tersebut menjadikan atlet yang jarang melakukan fisik menjadi kebugaran jasmaninya menurun.

Untuk mengetahui kebugaran jasmani atlet bulutangkis dapat dilakukan dengan berbagai macam metode atau unsur kebugaran jasmani antara lain : Kekuatan, Daya tahan, Kecepatan, kelenturan , Kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan, Ketepatan. Tingkat kebugaran jasmani dapat diketahui dengan tes dan pengukuran yang dilakukan oleh setiap orang. Bentuk tes dan pengukuran kebugaran jasmani bermacam-macam. Tes adalah instrumen atau alat yang berfungsi untuk mengumpulkan data yang berupa pengetahuan maupun keterampilan yang dimiliki oleh siswa maupun mahasiswa. Sedangkan pengukuran merupakan bagian dari evaluasi yang menggunakan alat dan teknik tertentu untuk mengumpulkan informasi secara tepat dan benar (Winarno, 2007). Penilaian tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Untuk melakukan tes diperlukan adanya alat/instrumen. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani (Kemenpora 2022, TKPN).

Dari hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap klub Bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi terdapat atlet yang kebugaran jasmaninya dirasa kurang, terlihat pada saat pertandingan bulutangkis ada sebagian atletnya yang bertanding kalah pada awal-awal pertandingan apalagi saat bertanding diluar daerah Purwodadi.



METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di PB Tunas Mrapen Purwodadi dilaksanakan di Gedung Serbaguna Godong, Jalan Pemuda Godong, Purwodadi, Grobogan. Penelitian ini dilaksanakan di Gedung Serba Guna Godong Jalan Pemuda Godong, Kec. Godong, Kabupaten Grobogan, Jawa Tengah 58162. Yang dilaksanakan pada 12 Mei s/d 24 juni 2025

Tabel 1. Perencanaan Penelitian

No	Kegiatan	Lokasi	Pelaksanaan
1	Test kebugaran Jasmani	Gedung Serba Guna Godong Jalan Pemuda Godong	Bulan Mei
2	Pengolahan Data	Gedung Serba Guna Godong Jalan Pemuda Godong	Bulan Mei

Penelitian yang berjudul “Analisis Kebugaran Jasmani Bagi Atlet Bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi 2025”, ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sumadi Suryabrata (2003) penelitian deskriptif adalah penelitian yang memaparkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atas hal tertentu. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran.

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”. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagai Atlet Bantul cabang Bulutangkis sejumlah 30 orang atlet. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling* Dalam mengambil data sampel berdasar pada pertimbangan tertentu, seperti kecukupan waktu, tenaga dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh. Terdapat beberapa cara yang penulis pilih dalam menentukan sampel, dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 30 atlet putra usia 13-15 tahun.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik tes praktek dan kuesioner. Seluruh populasi dan sampel menjalani rangkaian tes dengan runtut sesuai petunjuk pelaksanaan tes dan mengisi kuesioner yang sudah divalidasi ahli. Nilai yang diperoleh dari kelima butir tes yang sudah dilaksanakan tersebut dijumlahkan hasil dari penjumlahan akan menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan norma pada Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (Kemenpora: 2022). Berikut ini 2 metode pengumpulan data yang digunakan :



1. Teknik pengumpulan data untuk tes kebugaran jasmani ada 5 butir tes, kelima butir tes tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut :
 - a. IMT, dihitung dengan kg dan meter.
 - b. Sit and Reach, dihitung dengan satuan cm.
 - c. Sit Up, yang dihitung adalah jumlah gerakan sit up yang dapat dilakukan secara sempurna selama 60 detik.
 - d. Squat Thrust, diukur dengan satuan waktu 60 detik.
 - e. Pacer tes

Tabel 2. Rumus Tes Kebugaran Nusantara

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi Nilai
<i>Pacer</i>	50	5	2,5
<i>Squat Thrust</i>	20	5	1
<i>Sit Up</i>	20	5	1
<i>V-sit and reach</i>	10	5	0,5
Total			5

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Pelajara Nusantara

Hasil Capaian	Kategori
> 4	Baik Sekali
3 – 3,9	Baik
2 – 2,9	Cukup
1 – 1,9	Kurang
< 1	Kurang Sekali

(Sumber: TKPN 2022)

Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil kasar setiap butir tes yang telah dikodekan menjadi angka/nilai, kemudian kelima nilai butir tes tersebut dijumlahkan. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran anak usia 9-18 tahun. Setelah diketahui klasifikasi tingkat kesegaran jasmani masing-masing sampel/peserta, maka dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing klasifikasi dengan menggunakan rumus persentase. Menurut Sudijono (2007) cara menghitung persentase dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase hasil

F = Frekuensi

N = Jumlah Subyek



HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Data penelitian didapatkan dari pengukuran atau tes tingkat kebugaran jasmani atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi. Jumlah atlet yang dilibatkan dalam penelitian adalah sejumlah 30 atlet. Setiap atlet akan melakukan 4 tes, yaitu *V sit reach test*, *pacer test*, *squat thrust* 30 detik, *sit up* 60 detik, dan pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT). Hasil dari pelaksanaan tes tingkat kebugaran jasmani dan IMT dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Kebugaran Jasmani pada Atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi

Butir Tes	N	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Mean	Std. Deviation
IMT	30	18,66	23,73	20,78	1,35
VSit ReachTest	30	7,00	14,00	9,13	1,88
SitUp	30	45,00	59,00	53,1	3,91
SquatThrust	30	13,00	19,00	16,5	1,50
PacerTest	30	59,00	89,00	71,6	8,27

Berdasarkan Tabel 4, rata-rata IMT atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi adalah 20,78 yang termasuk dalam IMT normal. Hasil *V sit reach test*, *sit up* 60 detik, *squat thrust* 30 detik, dan *pacer test* secara keseluruhan memiliki rata-rata dalam kategori baik. Hasil tes kebugaran jasmani selanjutnya hasil tes dapat dikategorikan. Berikut ini adalah kategori hasil capaian tes kebugaran jasmani pada IMT atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi:

Tabel 5. Kategori Capaian Kebugaran Jasmani

Variabel	Bobot	n (nilai Maks)	Proporsi Nilai	Nilai Akhir
Pacer	50	5	2,5	1,6
Squat	20	5	1	0,89
Sit Up	20	5	1	0,81
V-Sit and Reach	10	5	0,5	0,41
Total				3,71

Berdasarkan Tabel 4.2, sebagian besar kebugaran jasmani atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi termasuk dalam kategori baik, yaitu dengan perolehan nilai 3,71. Berikut ini adalah hasil pada masing-masing butir tes kebugaran jasmani atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi:

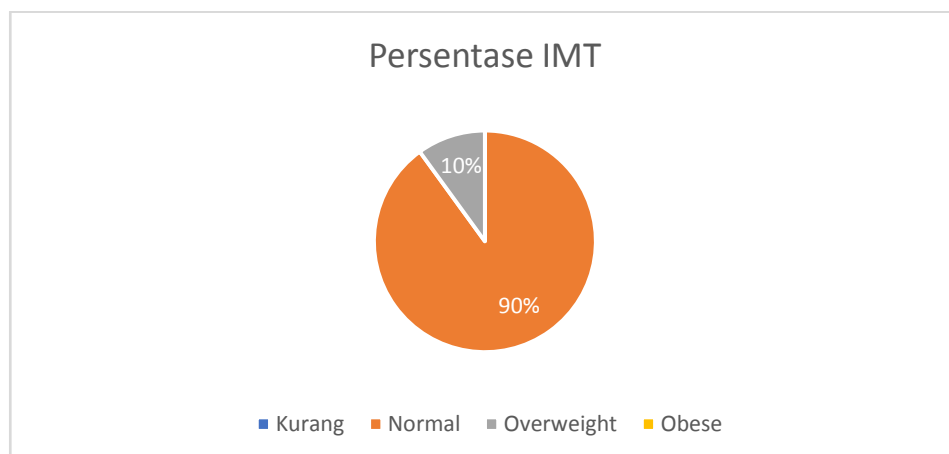
1. Indeks Masa Tubuh (IMT)



Hasil pengukuran IMT atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Tes Indeks Masa Tubuh

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Kurus	0	0%
Kurus	0	0%
Normal	27	90%
Overweight	3	10%
Obesitas	0	0%
Jumlah	30	100%



Gambar 1. Diagram Persentase IMT

Berdasarkan Tabel 6, sebagian besar atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi memiliki IMT dalam batas normal, yaitu sebanyak 27 atlet atau sebesar 90%. Beberapa atlet memiliki IMT dalam kategorigemuk atau overweight. Atlet yang termasuk dalam kategori overweight adalah sebanyak 3 orang atau sebesar 10%. Pada penelitian ini, tidak ada atlet yang memiliki IMT kurang dan obesitas.

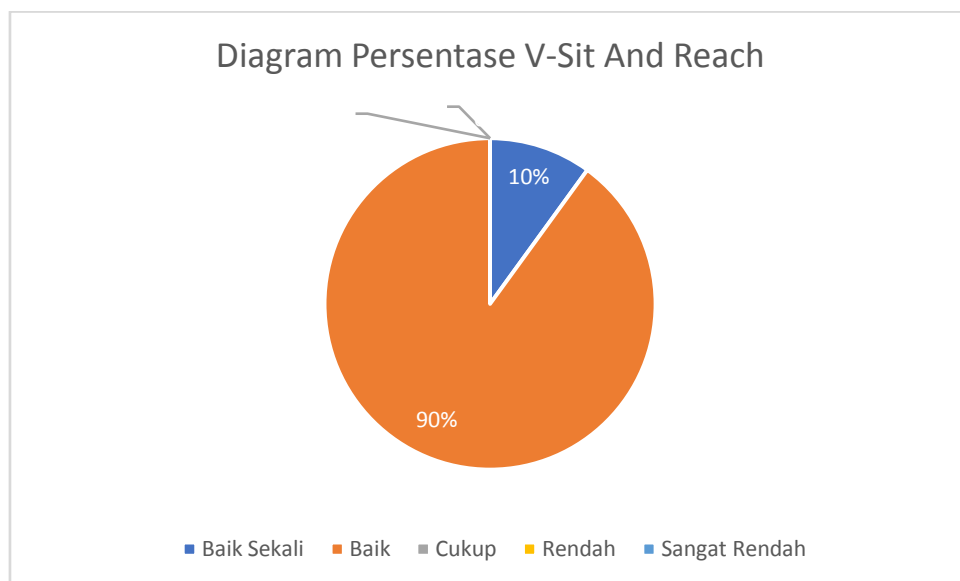
2. V Sit And Reach

Hasil *v sit and reach test* atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Tes V Sit and Reach

Kriteria	Frekuensi	Persentase
----------	-----------	------------

Sangat Rendah	0	0%
Rendah	0	0%
Cukup	0	0%
Baik	27	90%
Sangat Baik	3	10%
Jumlah	30	100%



Gambar 2. Diagram V Sit And Reach

Berdasarkan Tabel 7, sebagian besar atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi memiliki hasil *v sit reach test* dalam kategori baik, yaitu sebanyak 27 atlet atau sebesar 90%. Beberapa atlet memiliki hasil *v sit reach test* dalam kategori baik sekali. Atlet yang termasuk dalam kategori baik sekali saat melakukan *v sit reach test* adalah sebanyak 3 orang atau 10%.

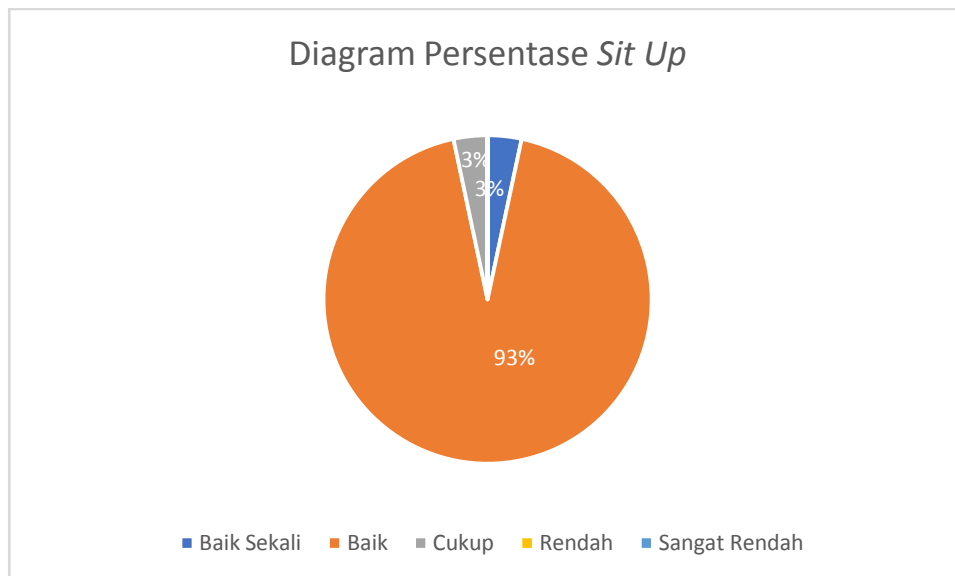
3. Tes Sit Up

Hasil *sit up* 60 detik atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Tes Sit Up

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	0	0%

Cukup	1	3%
Baik	28	93%
Sangat Baik	1	3%
Jumlah	30	100%

Gambar 3. Diagram Tes *Sit Up*

Berdasarkan Tabel 8, sebagian besar atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi memiliki hasil *sit up* 60 detik dalam kategori baik, yaitu sebanyak 28 atlet atau sebesar 93%. Beberapa atlet memiliki hasil *sit up* 60 detik dalam kategori cukup dan baik sekali. Atlet yang termasuk dalam kategori cukup saat melakukan *sit up* 60 detik adalah sebanyak 1 orang atau 3%, dan yang termasuk dalam kategori baik sekali sebanyak 1 orang atau 3%.

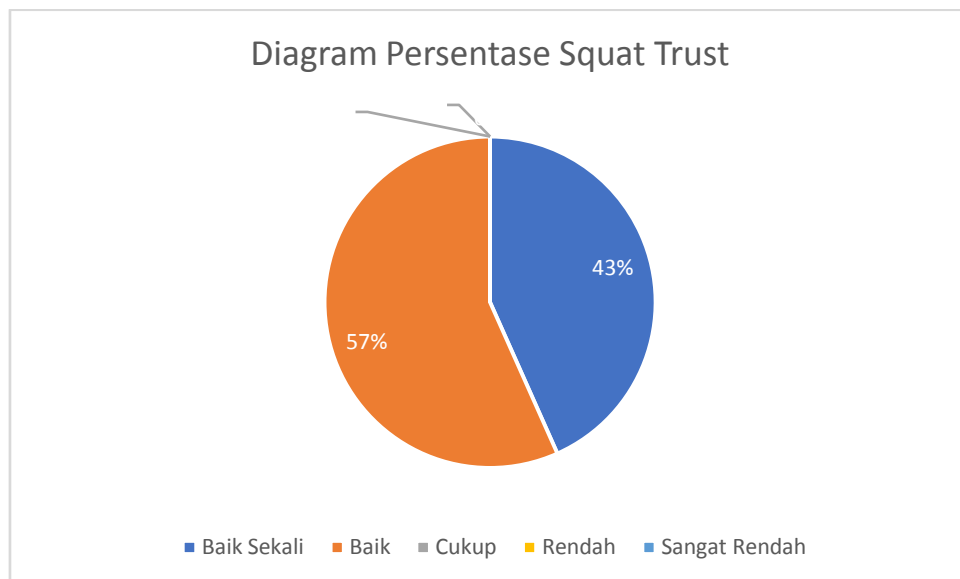
4. Tes *Squat Trust*

Hasil *squat thrust* 30 detik pada atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil *Squat Trust*

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	0	0%
Cukup	0	0%
Baik	17	57%
Sangat Baik	13	43%

Jumlah	30	100%
--------	----	------



Gambar 4. Diagram Squat Thrust

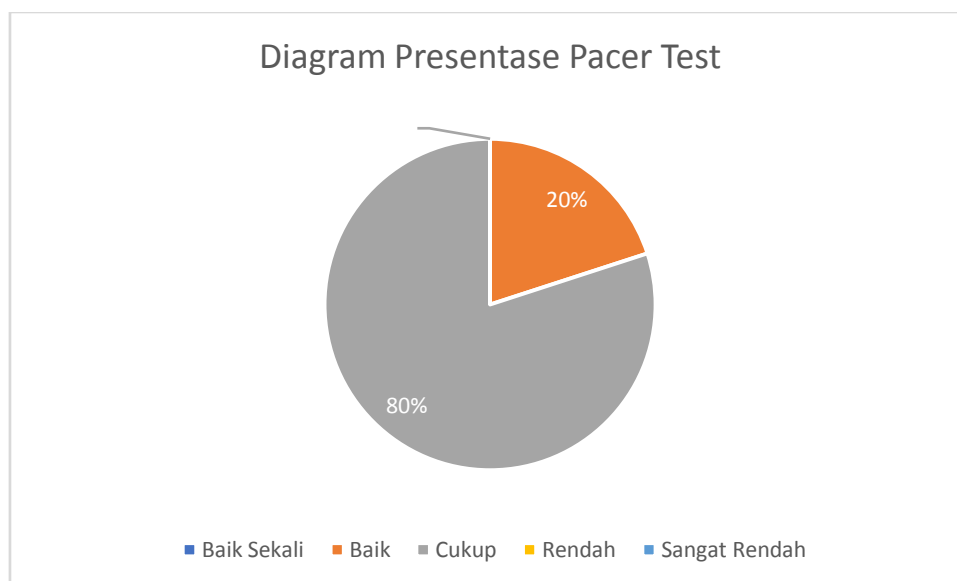
Berdasarkan Tabel 9, sebagian besar atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi memiliki hasil *squat thrust* 30 detik dalam kategori baik, yaitu sebanyak 17 atlet atau sebesar 57%. Beberapa atlet memiliki hasil *squat thrust* 30 detik dalam kategori baik sekali. Atlet yang termasuk dalam kategori sangat baik sebanyak 13 atlet atau 43%.

5. Pacer Test

Hasil *pacer test* atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Tes Pacer Test

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	0	0%
Cukup	24	80%
Baik	6	20%
Sangat Baik	0	0%
Jumlah	30	100%

Gambar 5. Diagram *Pacer Test*

Berdasarkan Tabel 10, sebagian besar atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi memiliki hasil *pacer test* dalam kategori baik, yaitu sebanyak 6 atlet atau sebesar 20%. Beberapa atlet memiliki hasil *pacer test* dalam kategori cukup. Atlet yang termasuk dalam kategori cukup adalah sebanyak 24 orang atau 80%.

B. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata IMT atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi adalah 20,78 yang termasuk dalam IMT normal. Hasil *V sit reach test*, *sit up* 60 detik, *squat thrust* 30 detik, dan *pacer test* secara keseluruhan memiliki rata-rata dalam kategori baik. Berdasarkan kategori capaian, sebagian besar kesegaran jasmani atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi termasuk dalam kategori baik, yaitu dengan perolehan nilai yang sudah dikalikan proporsi nilai mendapat sebesar 3,71 yang menunjukkan bahwa kesegaran jasmani memiliki kategori baik.

Tes kebugaran jasmani yang dilakukan terdiri dari *V sit reach test*, *pacer test*, *squat thrust* 30 detik, *sit up* 60 detik, dan pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT). Hasil pengukuran IMT didapatkan sebagian besar atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi memiliki IMT dalam batas normal, yaitu sebanyak 27 atlet atau sebesar 90%. Beberapa atlet memiliki IMT dalam kategori gemuk atau overweight sebanyak 3 orang atau sebesar 10%. Hasil *V Sit Reach Test* menunjukkan sebagian besar atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi memiliki



hasil *v sit reach test* dalam kategori baik, yaitu sebanyak 27 atlet atau sebesar 90%. Beberapa atlet memiliki hasil *v sit reach test* dalam kategori baik sekali. Atlet yang termasuk dalam kategori baik sekali saat melakukan *v sit reach test* adalah sebanyak 3 orang atau 10%. Pada tes *sit up* 60 detik, sebagian besar atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi memiliki hasil *sit up* 60 detik dalam kategori baik, yaitu sebanyak 28 atlet atau sebesar 93%. Beberapa atlet memiliki hasil *sit up* 60 detik dalam kategori cukup dan baik sekali. Atlet yang termasuk dalam kategori cukup saat melakukan *sit up* 60 detik adalah sebanyak 1 orang atau 3% dan atlet yang termasuk dalam kategori baik sekali adalah sebanyak 1 orang atau 3%. Pada pelaksanaan tes *squat thrust* 30 detik sebagian besar atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi memiliki hasil *squat thrust* 30 detik dalam kategori baik, yaitu sebanyak 17 atlet atau sebesar 57%. Beberapa atlet memiliki hasil *squat thrust* 30 detik dalam kategori baik sekali. Atlet yang termasuk dalam kategori baik sekali sebanyak 13 atlet atau 43%. Sedangkan pada *pacer test*, sebagian besar atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi memiliki hasil *pacer test* dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 24 atlet atau sebesar 80%. Beberapa atlet memiliki hasil *pacer test* dalam kategori baik. Atlet yang termasuk dalam kategori baik adalah 6 orang atau 20%.

Berdasarkan uraian hasil di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar atlet bulutangkis PB Tunas Mrapen Purwodadi memiliki kesegaran jasmani dalam kategori baik pada masing-masing tes yang dilakukan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan tanpa kelelahan yang tidak semestinya dengan cukup energi. Menurut Suidana (2014) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah usia, jenis kelamin, genetik, nutrisi, dan aktivitas fisik. Hal ini tentunya berkaitan dengan faktor-faktor tersebut. Kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapisan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kebugaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para atlet juga membutuhkan kebugaran jasmani yang lebih baik untuk dapat berlatih dengan baik.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh atlet, karena dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik maka atlet akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas atau pembelajaran, sebaliknya dengan tingkat kesegaran jasmani yang rendah maka atlet akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas



keseharian karena kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik maka diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kesegaran jasmani secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, mengenai Tingkat kebugaran jasmani atlet bulutangkis PB Mrapen Purwodadi yang dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Maka peneliti menyimpulkan hasil dari penelitian sebagai berikut:

1. Indeks Masa Tubuh (IMT) atlet bulutangkis PB Mrapen Purwodadi yaitu memiliki sebanyak 0 atlet (0%) mempunyai kategori kurang, 27 atlet (90%) mempunyai kategori normal, 3 atlet (10%) mempunyai kategori overweight, dan 0 atlet (0%) mempunyai kategori obesitas.
2. Tingkat kebugaran jasmani yang ditinjau dari 4 item tes yaitu V-Sit and reach, sit up, squat trust, dan pacer test atlet bulutangkis PB Mrapen Purwodadi memiliki kategori baik dengan perolehan nilai sebesar 3,71.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, Gede Putra., (2009), *Meningkatkan Kualitas Aktivitas Belajar, Ketrampilan Berpikir Kritis, dan Pemahaman Konsep Biologi Siswa Kelas X-5 SMA Negeri 1 Banjar Melalui Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah*, Jurnal Penelitian Kependidikan, Vol 1: 143-159.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Bryantara, Oktian Firman. 2016. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Atlet Sepakbola*. Jurnal Berkala Epidemiologi. Vol. 4 : hal 240.
- Bompa, O., Tudor. (1994) Terjemahan Buku *Theory And Methodology Of Training*. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Pendidikan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta Andi Offset.
- FAQIH, Ashadi; HARTATI, S. C. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 2017, 5.3: 385-390.



- Fajarudin, 2009. *Tingkat Kesegaran Jasmani Pesepakbola Kelompok Umur 10-12 Tahun Combat Football Club Saptosari Gunungkidul*. Skripsi FIK-UNY.
- Gunawan, F. 2009. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Temon*. Yogyakarta.
- Hartono, Soetanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- <https://id.badmintonclick.com.au/products/yonex-astrox-77-play-83-grams-badminton-racquet>
- <https://id.pinterest.com/pin/inspirasi-desain-lapangan-bulu-tangkis-gambar-lengkap-beserta-ukurannya-in-2024--898960775608869259/>
- <https://siplah.tokoladang.co.id/produk/bola-bulu-tangkis.4170356>
- Kemenporan. 2022. *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajaran Nusantara*. Asisten Deputi Pengelolaan Pendidikan: Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga.
- Kunsumawati, M. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjaskes*. Bandung: Alfabeta.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.
- Ngusman, A. 2013. *Kemampuan Servis Panjang dalam Permainan Bulutangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SD Negeri Krasak 2 Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sadoso, Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta : PT Gramedia.
- Slamet, 2011. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Gugus Widya Satria Pekuncen Banyumas Tahun Pelajaran 2010/2011*. Skripsi FIK UNY.
- Sapta Kunta Purnama. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sridadi dan Sudarna. 2011. *Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 8: hal 102.
- Subarjah, Herman. (2000). *Bulutangkis*. CV Seti Aji. Surakarta.
- Sudijono. 2007. *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sulistiono, Agus Amin. 2014. *Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat*. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. Vol. 20 : hal 224.
- Tony Grice. (2007). *Petunjuk Praktis Bermain Bulutangkis Untuk Pemula Dan Lanjut*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.



Vincentius Arsenio Vitolan Harianja, 2021. *Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bulutangkis kelompok Usia 16-19 Tahun Kabupaten Bantul*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers.

Winarno, 2007. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.

www.kabarsport.com/2015/tips caramelakukan-serviceBulutangkis.html

www.volimaniak.com/bulutangkis