

**ANALISIS KONDISI FISIK MAHASISWA BULUTANGKIS
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
BOJONEGORO**

SKRIPSI

disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Strata Satu
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



oleh

Ali Nasrudin
3220180277

UNUGIRI

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
2022**

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ali Nasrudin
Tempat, tanggal lahir : Bojonegoro, 02 Desember 1999
NIM : 3220180277
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Skripsi dengan judul "Analisis Kondisi Fisik Mahasiswa UKM Bulutangkis Universitas Nahdhlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro" adalah benar-benar hasil penelitian peneliti sendiri dan belum pernah digunakan untuk memperoleh gelar Sarjana baik dalam kampus sendiri maupun dalam lingkup Perguruan Tinggi lain.
2. Seluruh kutipan maupun referensi yang ada dalam skripsi ini, murni menurut siapa yang ada dalam setiap sumber yang diperoleh peneliti dan sudah mengikuti etika dalam mengutip suatu karya ilmiah serta menyebutkan sumber dari kutipan tersebut.

Bojonegoro, 30 September 2022



Ali Nasrudin
3220180277

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian oleh : Ali Nasrudin
NIM : 3220180277
Judul : Analisis Kondisi Fisik Mahasiswa UKM
Bulutangkis Universitas Nahdhatul Ulama Sunan
Giri Bojonegoro

Telah di setujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 30 September 2022

Pembimbing I



Wahyu Setia Kusahyaning Putri, S.Pd., M.Kes.
NIDN. 0710029103

Pembimbing II



Hasan Saifuddin, M.Pd.
NIDN. 0716039801

PENGESAHAN

PENGESAHAN

Nama : Ali Nasrudin
NIM : 3220180277
Judul : Analisis Kondisi Fisik Mahasiswa UKM Bulutangkis Universitas
Nahdhlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada 30 September 2022

Dewan Penguji

Penguji I



Mohamad Da'i, M.Pd.
NIDN. 0719089401

Penguji III



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes.
NIDN. 0710029103

Penguji II



Dr. H.M. Ridlwan Hambali, Lc., M.A.
NIDN. 2117056803

Penguji IV



Hasan Saifuddin, M.Pd.
NIDN. 0716039801

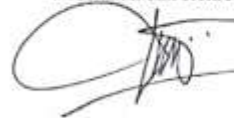
Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN. 0721059101

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi



Hilmy Aliriad, M.Pd.
NIDN. 0707048904

MOTTO

“Barokah niku kerono ngregani marang wong lio”

“Berkah itu karena menghargai orang lain”

(K.H. Ali Chumaidi)

“Sabar, Mengalah, dan Rendah Hati”

PERSEMBAHAN

Skripsi dipersembahkan untuk orang tua, sahabat, dan seluruh teman Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi 2018 yang telah banyak memberikan dukungan serta bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.



UNUGIRI

ABSTRACT

Nasrudin, Ali. 2022. *Analysis of the Physical Condition of Students of the Badminton Association of the Nahdlatul Ulama University Sunan Giri Bojonegoro*. Thesis, Health and Recreation Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Main Advisor Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M, Kes., and Second Advisor Hasan Saifuddin, M.Pd.

Keywords: *Physical condition, badminton*

Sport is a form of individual and community education that prioritizes physical movements that are carried out consciously and systematically towards a higher quality (Bangun, 2016). The researcher chose the Badminton UKM of Nahdlatul Ulama University Sunan Giri Bojonegoro as the object of initial observation, because in the UKM there was no research related to physical conditions.

This study aims to determine the physical condition of the athletes of the Nahdlatul Ulama University Student Activity Unit Sunan Giri. This type of research is descriptive research with a quantitative approach. In this study, researchers used 15 athletes as samples, with a total sampling technique of sampling. The instrument used in this study was a physical condition test with an adjusted assessment form.

The results showed that the physical condition of the athletes of the Badminton Student Activity Unit was in the moderate category. In the speed test, 60% was obtained in the medium category, the abdominal muscle strength test was obtained at 46.67% in the good category, while the limb explosive power test was obtained at 46.67% in the moderate category, and the agility test was obtained at 66.67% with medium category.

UNUGIRI

ABSTRAK

Nasrudin, Ali. 2022. *Analisis Kondisi Fisik Mahasiswa UKM Bulutangkis Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes., Dan Pembimbing Dua Hasan Saifuddin, M.Pd.

Kata kunci: *Kondisi fisik, bulutangkis*

Olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi (Bangun, 2016). Peneliti memilih UKM Bulutangkis Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro sebagai obyek observasi awal, karena di UKM tersebut belum ada penelitian terkait kondisi fisik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 15 atlet sebagai sampel, dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kondisi fisik dengan form penilaian yang telah di sesuaikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet Unit Kegiatan Mahasiswa bulutangkis masuk dalam kategori sedang. Dalam tes kecepatan diperoleh sebesar 60% dengan kategori sedang, tes kekuatan otot perut diperoleh sebesar 46,67% dengan kategori baik, sedangkan tes daya ledak tungkai diperoleh sebesar 46,67% dengan kategori sedang, dan tes kelincahan diperoleh sebesar 66,67% dengan kategori sedang.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, kesehatan serta kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, yang merupakan contoh tauladan yang baik bagi umat.

Skripsi ini berjudul “Analisis Kondisi Fisik Mahasiswa UKM Bulutangkis Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro” yang telah penulis susun sebagai syarat meraih gelar strata satu (S-1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Dalam skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan, nasehat, masukan, saran dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I., Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd., Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Ibu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes., selaku pembimbing utama penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
5. Bapak Hasan Saifuddin, M.Pd., selaku pembimbing kedua penulis dan Dosen Pembimbing Akademik (DPA) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Kelas A 2018 dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
7. Seluruh rekan mahasiswa 2018 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro

Semoga Allah SWT memberikan pahala yang berlimpah atas segala bentuk bantuan yang diberikan kepada penulis. Selain itu penulis juga berharap agar skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca dari berbagai kalangan. Penulis mengucapkan permohonan maaf jika proses penyusunan skripsi banyak melakukan kesalahan, baik berbentuk lisan maupun tulisan yang dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja.

Bojonegoro, 30 September 2022

Ali Nasrudin



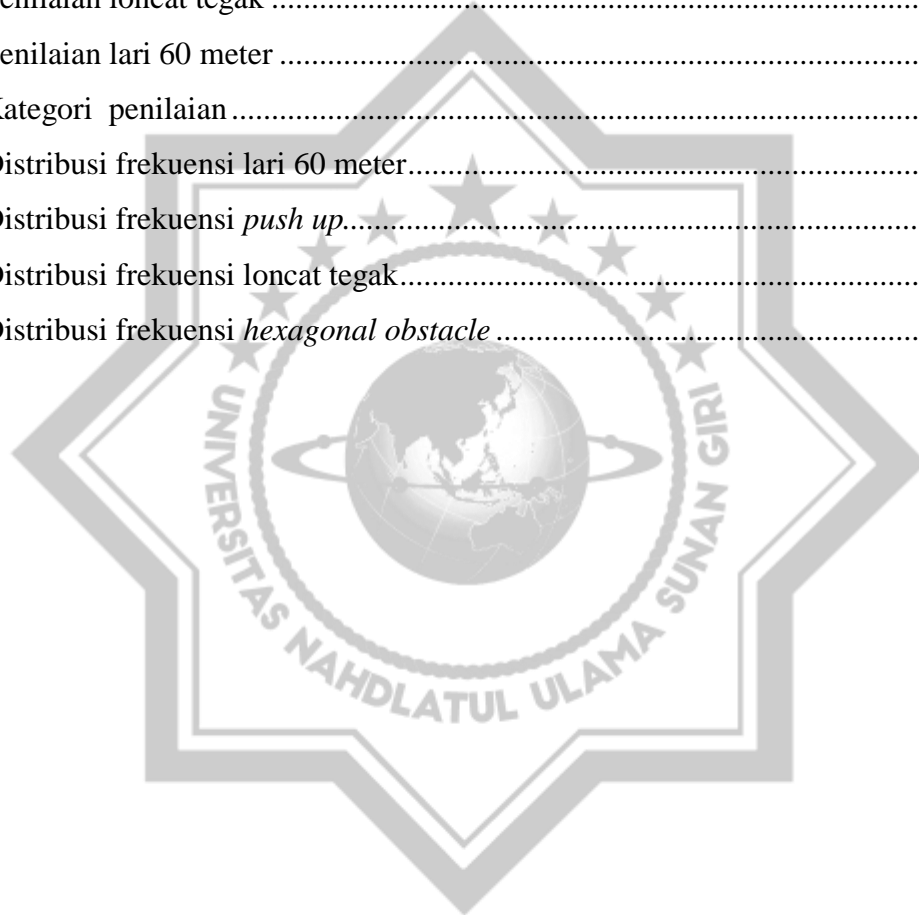
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAPUL DALAM	i
PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....	7
2.1 Tinjauan Pustaka.....	7
2.2 Dasar Teori.....	9
2.2.1 Hakikat Profil	9
2.2.2 Pengertian latihan	10
2.2.2.1 Ciri - Ciri Latihan	14
2.2.2.2 Faktor-Faktor Latihan	15
2.2.2.3 Prinsip - Prinsip Latihan.....	16
2.2.3 Hakikat Kondisi Fisik.....	17
2.2.2.1 Manfaat Kondisi fisik.....	18

2.2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	19
2.2.2.3 Komponen Kondisi Fisik	20
2.2.2.4 Kekuatan.....	23
2.2.2.5 Kecepatan	24
2.2.2.6 Kelincahan.....	29
2.2.2.7 Manfaat Kondisi Fisik	31
2.2.4 Hakikat Permainan Bulutangkis.....	31
2.2.3.1 Teknnik Dasar Bulutangkis.....	32
2.2.3.2 Teknik Pukulan (<i>Sroke</i>) Bulutangkis	32
2.2.3.3 Lapangan Permainan Bulutangkis.....	35
2.3 Kerangka Berpikir.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	39
3.1 Jenis Dan Rancangan Penelitian	39
3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian	39
3.3 Subjek Penelitian	39
3.4 Variabel Penelitian.....	40
3.5 Instrumen Penelitian	41
3.5.1 Pengukuran Tinggi Badan.....	41
3.5.2 Tes Kekuatan Otot Lengan (<i>Tes Push Up</i>)	42
3.5.3 Tes Kelincahan (<i>Hexagonal Obstacle</i>).....	43
3.5.4 Tes Power Tungkai (Loncat Tegak).....	44
3.5.5 Tes Kecepatan (Lari 60 Meter)	45
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	47
3.7 Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Hasil penelitian	49
4.2 Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Perbandingan lapangan bulutangkis tunggal dengan ganda.....	36
3.1 Penilaian <i>push up</i>	42
3.2 Penilaian <i>hexagonal obstacle</i>	43
3.3 Penilaian loncat tegak	44
3.4 Penilaian lari 60 meter	45
3.5 Kategori penilaian	46
4.1 Distribusi frekuensi lari 60 meter.....	48
4.2 Distribusi frekuensi <i>push up</i>	49
4.3 Distribusi frekuensi loncat tegak.....	50
4.4 Distribusi frekuensi <i>hexagonal obstacle</i>	51



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka berpikir.....	36



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Program latihan.....	11
2.2 Koponen fisik.....	21
2.3 Pukulan <i>lob</i>	33
2.4 Pukulan <i>dropshot</i>	34
2.5 Pukulan <i>smash</i>	34
2.6 Pukulan <i>drive</i>	35
2.7 Lapangan bulutangkis.....	35
3.1 Tinggi badan.....	42
3.2 <i>P u s h u p</i>	43
3.3 <i>Hexagonal obstacle</i>	44
3.4 Loncat tegak.....	45
3.5 Lari 60 meter.....	46
4.1 Diagram batang lari 60 meter.....	50
4.2 Diagram batang <i>push up</i>	51
4.3 Diagram batang loncat tegak.....	52
4.4 Diagram batang <i>hexagonal obstacle</i>	53

UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat izin penelitian	62
2 Surat balasan penelitian.....	54
3 Formulir penilaian tes ACSPFT	55
4 Hasil tes kondisi fisik UKM bulutangkis	56
5 Dokumentasi penelitian.....	57



UNUGIRI