

## Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bulutangkis PB. Talenta Kebumen Kelompok Usia 9-12 Tahun

Mokhamad Parmadi<sup>1\*</sup>, Muhammad Haidar Aljariyyi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jl. Kutoarjo Km. 5 Jatisari Kebumen Jawa Tengah, Indonesia

E-mail: [parmadi.umnukbm@gmail.com](mailto:parmadi.umnukbm@gmail.com)

\* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.544>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 26 April 2025

Revised: 02 May 2025

Accepted: 09 May 2025

#### Kata Kunci:

Kebugaran Jasmani, PB  
Talenta, Usia 9-12 Tahun.

#### Keywords:

Physical Fitness, Talented  
PB, Age 9-12 Years.

### ABSTRACT

Kebugaran jasmani meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas yang saling berkontribusi terhadap performa atlet di lapangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bulutangkis PB. Talenta Kebumen Kelompok Usia 9-12 Tahun. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan prosentase. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument tes, antara lain Tes ketangkasan (lari 40 meter), kekuatan otot (*Pull Up*), kelenturan (*Sit Up*), keseimbangan (vertikal jump) dan daya tahan (lari 600 meter). Hasil tes menunjukkan pemain yang masuk kategori baik sekali atau memperoleh nilai 5 sebesar 8%. masuk kategori baik atau memperoleh nilai 4 sebesar 58%. Masuk kategori sedang atau memperoleh nilai 3 sebesar 29%. Masuk kategori kurang atau memperoleh nilai 2 sebesar 5%. Tidak ada sama sekali siswa yang masuk kategori kurang sekali atau mendapat nilai 1. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani pemain antara lain adalah faktor lingkungan, karakteristik individu yang berbeda-beda, perkembangan pemain yang berbeda-beda, intensitas Latihan dan motivasi pemain.

*Physical fitness includes strength, endurance, speed, agility, and flexibility that contribute to the performance of athletes on the field. The purpose of this study was to determine the level of Physical Fitness of Badminton Athletes PB. Talenta Kebumen Age Group 9-12 Years. This study is a quantitative descriptive study with a percentage. The instruments used in this study were test instruments, including agility tests (40-meter run), muscle strength (Pull Up), flexibility (sit up), balance (vertical jump) and endurance (600-meter run). The test results showed that players who were categorized as very good or got a score of 5 were 8%. categorized as good or got a score of 4 were 58%. categorized as moderate or got a score of 3 were 29%. categorized as less or got a score of 2 were 5%. There were no students at all who were categorized as very less or got a score of 1. There are several factors that influence the physical fitness of players, including environmental factors, different individual characteristics, different player developments, training intensity and player motivation.*



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

**How to Cite:** Mokhamad Parmadi, et, al (2025). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bulutangkis PB. Talenta Kebumen Kelompok Usia 9-12 Tahun, 3(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.544>

### PENDAHULUAN

Dewasa ini manusia dihadapkan pada berbagai masalah yang cukup sulit. Salah satunya adalah ketika manusia harus bekerja atau mengerjakan tugas secara efektif dan efisien. Pada saat ini manusia membutuhkan teknologi canggih untuk dapat memenuhi tujuan tersebut. Di satu sisi, teknologi masa kini memang mampu meningkatkan kinerja manusia, namun teknologi tersebut kurang menguntungkan

dari segi kesehatan. Hal ini disebabkan oleh sangat rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan. Jika hal ini terus dibiarkan, derajat kesehatan atau kebugaran fisik manusia akan menurun. Menurut Agustini (2018) bahwa perkembangan teknologi mempermudah manusia dalam melakukan berbagai aktivitas tanpa harus mengeluarkan energi dan bahkan bisa menyelesaikan suatu pekerjaan di satu tempat tanpa harus berpindah tempat. Untuk mencegah dampak buruk yang akan diterima pada Generasi Z hal ini harus ditangani dengan benar. Salah satu cara membuat badan bugar adalah dengan berolahraga. Oleh karena itu, olahraga dapat menjadi bagian dari kehidupan sehingga tidak salah jika kita mengharapkan kondisi fisik tetap sempurna dan segar tanpa banyak menggerakkan tubuh. Tubuh yang kurang gerak akan menyebabkan tubuh menjadi hipokinetik. Aktivitas seseorang seperti bergerak atau bekerja cukup erat dengan kebugaran jasmani. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Lengkana and Muhtar (2021) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan berbagai pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kesulitan. Tingkat kebugaran latihan fisik setiap orang berbeda-beda berdasarkan rutinitas harian atau aktivitas lainnya. Tingkat kebugaran orang dewasa tentu saja sangat berbeda dengan anak-anak.

Tujuan bulu tangkis adalah memukul shuttlecock dengan raket melewati net dan mencoba menjatuhkan shuttlecock ke area permainan lawan sehingga mereka tidak dapat memukulnya dan menjatuhkannya di area permainan mereka sendiri. Kondisi fisik yang baik harus dimiliki oleh setiap atlet atau olahragawan sesuai dengan aktivitas olahraga atau cabang olahraga yang ditekuninya. Untuk bermain bulutangkis dengan baik, Anda perlu meningkatkan kondisi fisik Anda harus meningkatkan dan meningkatkan kondisi fisik para pemainnya. Agar seorang pemain bulu tangkis dapat tampil maksimal, ia harus memiliki kematangan fisik, teknis, mental, dan penguasaan yang sempurna. Untuk melakukan yang terbaik di dunia olahraga, empat dasar harus dijalankan dengan benar tergantung pada olahraganya. Kondisi fisik memburuk lebih cepat daripada pertumbuhan ketika tidak diberikan pendidikan Wiyandono (2016). Dalam permainan bulu tangkis, dari 10 komponen yang ada, enam komponen fisik berperan penting dalam menunjang kondisi fisik atlet bulu tangkis yaitu kecepatan, kelenturan, kekuatan, power, kelincahan dan daya tahan aerobik Fajr and A (2019). Ada macam-macam teknik dasar memukul dalam permainan bulu tangkis, antara lain *overhead, smash, servis, dropshoot, forehand, net dan backhand*. Kemampuan fisik bagi atlet yang bagus dapat membantu perkembangan skill pemain ke arah yang lebih baik. Permainan Bulutangkis tujuannya untuk berusaha menjatuhkan Shuttlecock di area permainan lawan dan berusaha untuk melindungi area permainan sendiri dari serangan lawan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam gedung maupun luar gedung. Permainan bulutangkis masuk dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di setiap jenjang pendidikan mulai dari tingkat dasar hingga tingkat kelas menengah atas. Menurut Bimantara, Permadi, and Akhmad (2022), bahwa permainan bulu tangkis merupakan permainan individual yang dapat dimainkan dengan cara tunggal yaitu satu orang melawan satu orang atau ganda yaitu dua orang melawan dua orang dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul, lapangan permainan berbentuk persegi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Saat ini perkembangan bulutangkis di Kabupaten Kebumen sangat baik, dilihat dari segi sarana prasarana yang mendukung serta banyak masyarakat yang antusias untuk menjadi atlet bulutangkis yang berprestasi. Dan saat ini di Kabupaten Kebumen sudah ada beberapa klub bulutangkis, salah satunya PB. Talenta. PB. Talenta adalah salah satu klub di Kabupaten Kebumen yang mempunyai 2 tempat latihan yaitu di GOR TALENTA KLIRONG Jl. Soka Baru km.7 dan di GOR BALAIDESA KALIJIREK Kebumen. Klub ini mempunyai 11 orang pelatih yang terdiri dari 4 pelatih utama dan 7 asisten pelatih. Tercatat di tahun 2024 kurang lebih ada 50 atlet yang berlatih di klub ini. PB. Talenta Kebumen bisa dikatakan klub pesaing di kabupaten kebumen walaupun fasilitas yang terbatas namun prestasi yang didapatkan para atlet sudah cukup memuaskan.

Kebugaran jasmani ialah kebugaran fisik, yang merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, sehingga mampu melakukan aktivitas yang lainnya. Menurut Wanjaya (2019) pengertian kebugaran jasmani sendiri yaitu suatu kegiatan yang dilakukan seseorang tersebut secara berulang-ulang tanpa merasa lelah yang berlebihan. Aktivitas fisik akan berjalan dengan baik jika diiringi dengan tercukupinya asupan gizi seseorang serta komposisi tubuh yang memadai. Kebugaran jasmani menjadi suatu kebutuhan seseorang yang memiliki peran penting dalam menunjang rutinitas seseorang yang berupa aktivitas Olahraga. Seseorang yang

memiliki tubuh yang sehat, belum tentu memiliki kebugaran yang baik serta orang yang sehat belum tentu dapat melakukan aktivitas yang cukup berat, namun sebaliknya, jika seseorang memiliki kebugaran yang baik maka sudah pasti seseorang tersebut memiliki tubuh yang sehat. Tingkat kebugaran seseorang dapat dipertahankan atau ditingkatkan dengan latihan. Kemampuan fisik seseorang ditentukan oleh derajat kebugaran. Makin tinggi derajat kebugaran seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisik. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani maka harus dilakukan secara berkelanjutan dengan beban yang meningkat secara berkala Darmawan (2017). Bagi atlet, kebugaran fisik memiliki peran penting dalam mendukung proses latihan, meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi risiko penyakit kronis di masa depan. Menurut Harsono (2018) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas tambahan. Atlet bulutangkis yang memiliki kebugaran jasmani yang baik mampu mempertahankan intensitas permainan sepanjang pertandingan tanpa mengalami penurunan performa yang signifikan. Menurut Wani, Wea, and M. (2021), kebugaran ialah kemampuan seseorang agar bisa melakukan kegiatan sehari-hari dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih bisa melakukan kegiatan lain. Disisi lain menurut Prasetyo (2019), menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan, sehingga bisa mendapatkan kinerja yang optimal dari seseorang tersebut. Menurut Latar et al. (2020), manfaat dari latihan kesegaran jasmani ialah untuk mengoptimalkan dan menjaga level dari kesegaran jasmani seseorang. Level kesegaran jasmani ini sangat menentukan kemampuan fisik siswa dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran terutama pembelajaran yang berkaitan dengan kegiatan fisik. Selanjutnya menurut Yusuf (2018), fungsi dari kesegaran jasmani digolongkan sebagai berikut. Menurut Bompa and Buzzichelli (2015), kebugaran jasmani yang optimal memungkinkan atlet untuk mencapai performa puncak dan mengurangi risiko cedera. Dalam konteks bulutangkis, kebugaran jasmani meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas yang saling berkontribusi terhadap performa atlet di lapangan. Kebugaran jasmani tidak hanya memengaruhi kemampuan fisik atlet tetapi juga memiliki dampak psikologis. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Jatmika (2015) mengatakan, di Indonesia sampai sekarang Alat ukur kondisi fisik anak yang paling umum digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Pengukuran tes kebugaran jasmani menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia yaitu: tes lari 40 m, tes pull up (angkat badan gantung), tes sit up (duduk berbaring) 60 detik, tes vertikal jump, dan tes lari 600 m. Oleh karena itu, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Sebab, Anda bisa melihat tingkat kebugaran jasmani masing-masing atlet daerah dan dapat meraih prestasi tentunya di bidang bulutangkis. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Singh and Bhatti (2020), ditemukan bahwa atlet bulutangkis yang memiliki kebugaran jasmani tinggi mampu memberikan respons yang lebih cepat terhadap serangan lawan dan memiliki ketahanan yang lebih baik dalam pertandingan yang berlangsung lama. Penguasaan teknik dan taktik pada atlet bulutangkis memang dibutuhkan, namun jika tidak didukung dengan kondisi fisik atlet yang baik maka keterampilan gerak teknik dan taktik tidak akan berjalan Andara and Wiriawan (2017). Kondisi fisik merupakan gabungan dari komponen-komponen fungsional tubuh seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, dan power Gilang Permadi (2017). Seperti yang dijelaskan di atas bahwa komponen kondisi fisik pada bulutangkis yang dominan adalah kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, kelincahan dan power yang mampu mendukung peningkatan performa olahraga guna mencapai prestasi yang lebih baik.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan prosentase. Menurut Sugiyono (2017). Arikunto (2021), menyatakan bahwa, "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala keadaan tertentu". Menurut Sugiyono (2020), bahwa metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki mengenai tingkat kebugaran jasmani pada kebugaran jasmani atlet bulutangkis PB. Talenta

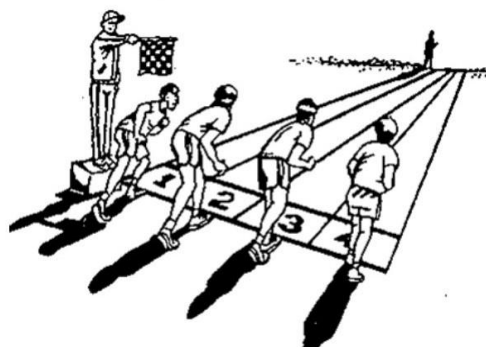
kebumen kelompok usia 9-12 tahun Dalam penelitian ini menjelaskan tentang kondisi fisik atlet bulutangkis PB. Talenta Kebumen Kelompok Umur 9-12 Tahun pada tahun 2024. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Pendapat (Sugiyono 2017). Azwar (2018) menyatakan populasi merupakan kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian karena sebagai suatu populasi kelompok subjek baiknya memiliki karakteristik yang sama. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah seluruh atlet PB. Talenta yang berjumlah 50 atlit. Sampel adalah sebagian dari populasi karena sampel merupakan bagian dari populasi tentu sampel tersebut harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi (Azwar 2018). Arikunto (2019) menyatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam penelitian ini menggunakan metode total sampling yaitu sebagian atlet PB. Talenta Kebumen sebanyak 20 atlet dalam penelitian ini dijadikan instrumen akan ada lima jenis tes yang digunakan dalam pengumpulan data. Saat melakukan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Serangkaian tes ini dilaksanakan dalam satuan waktu, karena tes ini merupakan serangkaian tes. Sebelum dalam melaksanakan tes, seluruh atlet diberikan penjelasan maksud dan tujuan tes kebugaran jasmani yang akan dilaksanakan. Tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 9-12 tahun. Siyoto and Sodik (2015) bahwa penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian lebih fokus pada aspek pengukuran objektif fenomena sosial. Agar bisa melakukan pengukuran, setiap fenomena sosial digambarkan dalam beberapa komponen masalah, indikator dan variabel. Arikunto (2019), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes kemampuan kondisi fisik yang sering digunakan secara nasional adalah: Tes ketangkasan (lari 40 meter), kekuatan otot (pull up), kelenturan (sit up), keseimbangan (vertikal jump) dan daya tahan (lari 600 meter). Penelitian ini dilakukan dengan membandingkan tes secara langsung.

1. Sprint Tes 40 Meter, tes ini untuk mengetahui atau mengukur kecepatan lari peserta didik. Tes ini memiliki jarak tempuh yang berbeda-beda sesuai dengan tingkat perkembangan atlet, jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

**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 et al. (2019)



**Gambar 1.** Lari 40 Meter

Sumber: Narlan and Juniar (2020)

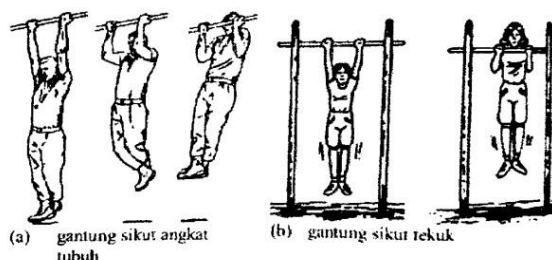
2. Angkat Tubuh (Pull Up), tes ini untuk mengetahui dan mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Tes ini memiliki dua bentuk yaitu tes gantung siku angkat tubuh dikhususkan untuk putra kelompok umur 13 - 15 tahun dan umur 16-19 tahun selama 60 detik; tes gantung siku tekuk

untuk putra dan putri kelompok umur 6 - 9 tahun dan umur 10 - 12 tahun selama 30 detik; dan untuk putri kelompok umur 13 - 15 tahun dan umur 16 - 19 tahun selama 60 detik.

**Tabel 2.** Klasifikasi Penilaian Sit Up

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 et al. (2019)



**Gambar 2.** Gantung Siku Angkat Tubuh / Gantung Siku Tubuh  
Sumber: Narlan and Juniar (2020)

3. Sit Up

**Tabel 3.** Klasifikasi Penilaian Sit Up Usia 9 s/d 12 Tahun

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 et al. (2019)



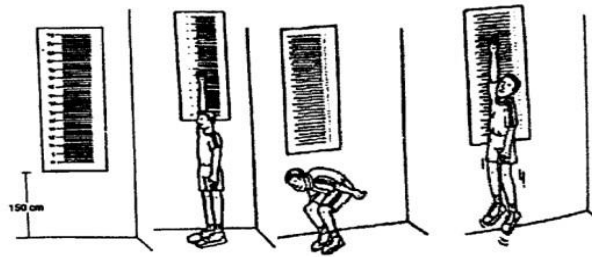
**Gambar 3.** Tes Sit Up

4. Loncat Tegak / Vertical Jump

**Tabel 4.** Klasifikasi Penilaian Vertical Jump Usia 9 s/d 12 Tahun

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 et al. (2019)



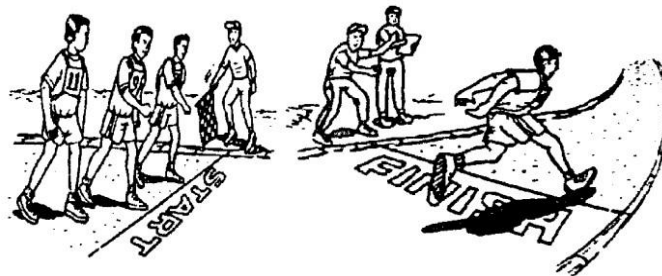
**Gambar 4.** Tes Loncat Tegak / Vertical Jump  
 Sumber: Abdul (2020)

5. Tes Lari 600 Meter

Tabel 5. Klasifikasi Penilaian Lari Jarak Menengah Usia 9 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 et al. (2019)



**Gambar 5.** Lari Jarak Menengah

Analisis data dalam penelitian tingkat kebugaran jasmani Atlet Bulutangkis PB. Talenta Kebumen Kelompok Usia 9-12 Tahun. dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif. Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase, dan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bulutangkis PB. Talenta Kebumen Kelompok Usia 9-12 Tahun. Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data. Menurut Sudijono (2012), frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persen, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

F : frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Number of Cases (jumlah frekuensi/ banyaknya individu)

P : angka persentase.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Lari 40 meter**

Berdasarkan hasil tes Lari 40 meter yang telah dilakukan oleh seluruh pemain PB **Talenta** yang telah digolongkan sesuai dengan kriteria, maka didapatkan sebagai berikut.

**Tabel 6.** Hasil tes lari 40 meter

<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Prosentase</b>
Baik Sekali	5	1	5%
Baik	4	12	60%
Sedang	3	5	25%
Kurang	2	2	10%
Kurang Sekali	1	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Dari Tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa dari 20 siswa yang masuk kategori baik sekali atau memperoleh nilai 5 ada 1 siswa jika dalam prosentase sebesar 5%. Masuk kategori baik atau memperoleh nilai 4 ada 12 siswa jika dalam prosentase sebesar 60%. Masuk kategori sedang atau memperoleh nilai 3 ada 5 siswa jika dalam prosentase sebesar 25%. Masuk kategori kurang atau memperoleh nilai 2 ada 2 siswa jika dalam prosentase sebesar 10%. Tidak ada sama sekali siswa yang masuk kategori kurang sekali atau mendapat nilai 1.

**Gantung Siku**

Berdasarkan hasil tes Gantung Siku yang telah dilakukan oleh seluruh pemain PB Talenta yang telah digolongkan sesuai dengan kriteria, maka didapatkan hasil sebagai berikut.

**Tabel 7.** Hasil tes gantung siku

<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Prosentase</b>
Baik Sekali	5	2	10%
Baik	4	11	55%
Sedang	3	6	30%
Kurang	2	1	5%
Kurang Sekali	1	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Dari Tabel 7 di atas dapat diketahui bahwa dari 20 siswa yang masuk kategori baik sekali atau memperoleh nilai 5 ada 2 siswa jika dalam prosentase sebesar 10%. Masuk kategori baik atau memperoleh nilai 4 ada 11 siswa jika dalam prosentase sebesar 55%. Masuk kategori sedang atau memperoleh nilai 3 ada 6 siswa jika dalam prosentase sebesar 30%. Masuk kategori kurang atau memperoleh nilai 2 ada 1 siswa jika dalam prosentase sebesar 5%. Tidak ada sama sekali siswa yang masuk kategori kurang sekali atau mendapat nilai 1

**Sit Up**

Berdasarkan hasil tes Sit Up yang telah dilakukan oleh seluruh pemain PB Talenta yang telah digolongkan sesuai dengan kriteria, maka didapatkan hasil sebagai berikut.

**Tabel 8.** Sit Up

<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Prosentase</b>
Baik Sekali	5	2	10%
Baik	4	11	55%
Sedang	3	6	30%
Kurang	2	1	5%
Kurang Sekali	1	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Dari Tabel 8 di atas dapat diketahui bahwa dari 20 siswa yang masuk kategori baik sekali atau memperoleh nilai 5 ada 2 siswa jika dalam prosentase sebesar 10%. Masuk kategori baik atau memperoleh nilai 4 ada 11 siswa jika dalam prosentase sebesar 55%. Masuk kategori sedang atau memperoleh nilai 3 ada 6 siswa jika dalam prosentase sebesar 30%. Masuk kategori kurang atau memperoleh nilai 2 ada 1 siswa jika dalam prosentase sebesar 5%. Tidak ada sama sekali siswa yang masuk kategori kurang sekali atau mendapat nilai 1

**Loncat Tegak**

Berdasarkan hasil tes Loncat Tegak yang telah dilakukan oleh seluruh pemain PB Talenta yang telah digolongkan sesuai dengan kriteria, maka didapatkan hasil sebagai berikut.

**Tabel 9.** Hasil Tes Loncat Tegak

<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Prosentase</b>
Baik Sekali	5	1	5%
Baik	4	14	70%
Sedang	3	4	20%
Kurang	2	1	5%
Kurang Sekali	1	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Dari Tabel 9 di atas dapat diketahui bahwa dari 20 siswa yang masuk kategori baik sekali atau memperoleh nilai 5 ada 1 siswa jika dalam prosentase sebesar 5%. Masuk kategori baik atau memperoleh nilai 4 ada 14 siswa jika dalam prosentase sebesar 70%. Masuk kategori sedang atau memperoleh nilai 3 ada 4 siswa jika dalam prosentase sebesar 20%. Masuk kategori kurang atau memperoleh nilai 2 ada 1 siswa jika dalam prosentase sebesar 5%. Tidak ada sama sekali siswa yang masuk kategori kurang sekali atau mendapat nilai 1.

**Lari 600 meter**

Berdasarkan hasil tes Lari 600 meter yang telah dilakukan oleh seluruh pemain PB Talenta yang telah digolongkan sesuai dengan kriteria, maka didapatkan hasil sebagai berikut.

**Tabel 10.** Hasil Tes Lari 600 meter

<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Prosentase</b>
Baik Sekali	5	2	10%
Baik	4	10	50%
Sedang	3	8	40%
Kurang	2	0	0%
Kurang Sekali	1	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

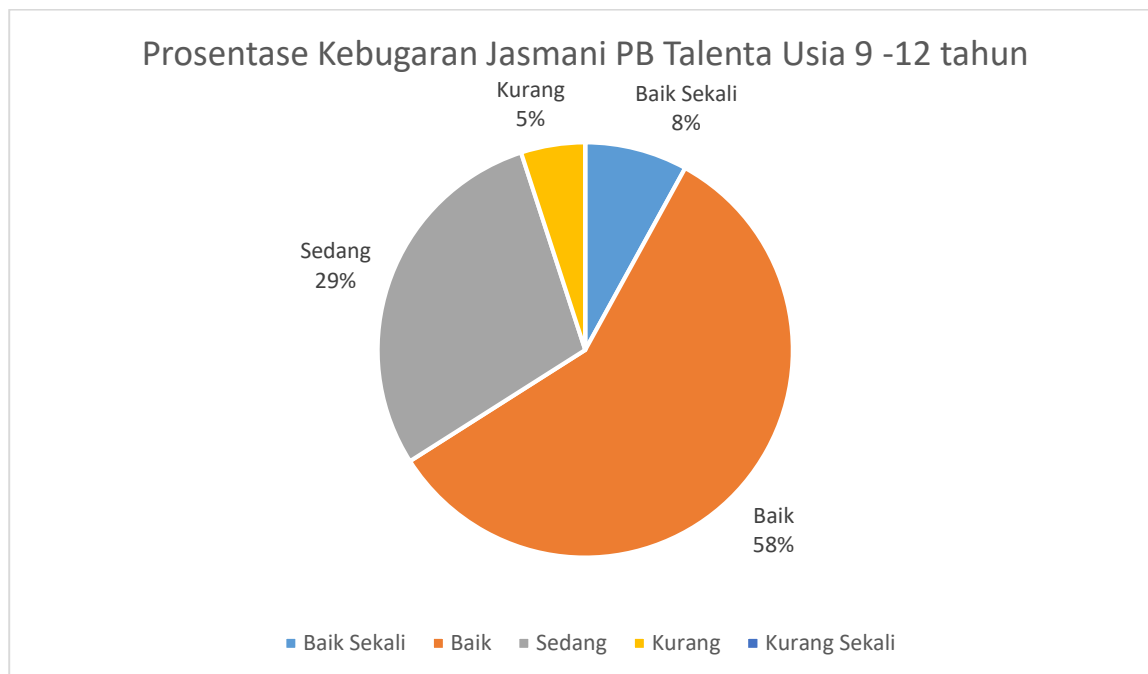
Dari Tabel 10 di atas dapat diketahui bahwa dari 20 siswa yang masuk kategori baik sekali atau memperoleh nilai 5 ada 2 siswa jika dalam prosentase sebesar 10%. Masuk kategori baik atau memperoleh nilai 4 ada 10 siswa jika dalam prosentase sebesar 50%. Masuk kategori sedang atau memperoleh nilai 3 ada 8 siswa jika dalam prosentase sebesar 40%. Tidak ada sama sekali siswa yang masuk kategori kurang dan kurang sekali atau mendapat nilai 2 dan 1.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada pemain PB Talenta dengan menggunakan 5 item tes untuk kebugaran jasmani dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa dengan hasil dilihat dari setiap item tes sebagai berikut : tes lari 40 meter, tes gantung siku, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter didapatkan sebagai berikut:

**Tabel 11.** Hasil Keseluruhan Tes

<b>Kategori</b>	<b>Tes</b>					<b>Jumlah</b>	<b>Prosentase</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		
5	1	2	2	1	2	8	<b>8%</b>
4	12	11	11	14	10	58	<b>58%</b>
3	5	6	6	4	8	29	<b>29%</b>
2	2	1	1	1	0	5	<b>5%</b>
1	0	0	0	0	0	0	<b>0%</b>
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	

Dari Tabel 11 di atas dapat diketahui bahwa dari 20 siswa yang masuk kategori baik sekali atau memperoleh nilai 5 sebesar 8%. Masuk kategori baik atau memperoleh nilai 4 sebesar 58%. Masuk kategori sedang atau memperoleh nilai 3 sebesar 29%. Masuk kategori kurang atau memperoleh nilai 2 sebesar 5%. Tidak ada sama sekali siswa yang masuk kategori kurang sekali atau mendapat nilai 1. Jika dituangkan dalam diagram maka hasil kebugaran jasmani pemain PB Talenta Usia 9-12 Tahun adalah sebagai berikut:



**Gambar 6.** Hasil Kebugaran Jasmani Pemain PB Talenta Usia 9-12 Tahun.

### SIMPULAN

Hasil tes menunjukkan pemain yang masuk kategori baik sekali atau memperoleh nilai 5 sebesar 8%. Masuk kategori baik atau memperoleh nilai 4 sebesar 58%. Masuk kategori sedang atau memperoleh nilai 3 sebesar 29%. Masuk kategori kurang atau memperoleh nilai 2 sebesar 5%. Tidak ada sama sekali siswa yang masuk kategori kurang sekali atau mendapat nilai 1. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani pemain antara lain adalah faktor lingkungan, karakteristik individu yang berbeda-beda, perkembangan pemain yang berbeda-beda, intensitas Latihan dan motivasi pemain.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

### REFERENSI

- Abdul, A. 2020. *Teknik Analisis Data Analisis Data*. Teknik Analisis Data Analisis Data.
- Adiluhung, R., A. Kristiyanto, and S. Kunta. 2020. "The Development of Backhand Drive Stroke Technique Training in Audiovisual Based for Beginner Badminton Athletes." *Quality in Sport* 6(2):14–27.
- Agustiniingsih, Denny. 2018. "Pengaruh Gadget Terhadap Kebugaran Tubuh."
- Al Fariz, A., and O. B. Januarto. 2022. "Meningkatkan performa bermain bulu tangkis siswa SMP." *Sport Science and Health* 4(7):588–89.
- Alikhani, R., S. Shahrjerdi, M. Golpaigany, and M. Kazemi. 2019. "The Effect of a Six-Week Plyometric Training on Dynamic Balance and Knee Proprioception in Female Badminton Players." *The Journal of the Canadian Chiropractic Association* 63(3):144.
- Andara, E. H., and O. Wiriawan. 2017. "Perbandingan Komponen Kondisi Fisik Bulutangkis pada Atlet Pb Fifa Sidoarjo dan Atlet Pb Satria Muda Sidoarjo U17." *Jurnal Prestasi Olahraga* 3(1):1–4.
- Aprilia, Khalida Nawa, Agus Kristiyanto, and Muchsin Doewes. 2018. "Analisis Penerapan Prinsip-Prinsip Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis PPLOP Jawa Tengah Tahun 2017/2018." *Journal power of sports* 1(1):55.

- Ardi, D. M., and R. Rosmaneli. 2020. "Tinjauan kondisi fisik atlet bulu tangkis klub PBSI Kota Payakumbuh." *Jurnal JPDO* 3(10):25–32.
- Arikunto, S. 2021. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka.
- Aryanti, S., A. R. Victorian, and S. Solahuddin. 2021. "Video pembelajaran pada materi teknik dasar footwork bulu tangkis." *Jurnal Patriot* 3(3):329–39.
- Azwar, S. 2018. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Bimantara, A. W., A. G. Permadi, and N. Akhmad. 2022. "Analisis keterampilan dasar bulu tangkis Pb Gemilang Mataram Tahun 2021." *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram* 8(2):7–19.
- Bompa, T., and C. Buzzichelli. 2015. "Periodization training for sports, 3e."
- Darmawan, I. 2017. "Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas melalui penjas." *Jurnal Inspirasi Pendidikan* 7(2):143–54.
- Edmizal, E., and F. Maifitri. 2021. "Pelatihan tentang kondisi fisik cabang olahraga bulu tangkis bagi pelatih bulu tangkis se Kota Padang." *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat* 3(1):32–37.
- Fajr, F., and A. A. 2019. *Profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Gilang Permadi, A. 2017. "Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB. Pahlawan Sumenep." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 3(2):71–80. doi: <https://docplayer.info/66891694-Jime-vol-3-no-2-issn-oktober-2017surveytingkat-kondisi-fisik-atlet-bulutangkis-pb-pahlawan-sumenep.html>.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hendriawan, A. 2020. "Latihan drill dalam ketepatan smash pada permainan bulu tangkis." *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi* 5(1):6–10.
- Jatmika, H. 2015. *Pemanfaatan Media Visual dalam Menunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.
- Juang, Brian Raka. 2014. "Analisis Kelebihan Dan Kelemahan Keterampilan Teknik Bermain Bulutangkis Pada Pemain Tunggal Putra Terbaik Indonesia Tahun 2014."
- Kamaruddin, I. 2019. "Pengaruh kemampuan fisik terhadap keterampilan smash dalam permainan bulu tangkis." *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation* 2(2):114–27.
- Karyono, T. H. 2019. *Mengenal olahraga bulu tangkis; Tahapan menuju kemajuan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Kurniadi, A., M. S. Huda, and J. Jupri. 2021. "Pengaruh latihan pegangan raket backhand dan latihan pegangan raket gabungan terhadap ketepatan servis bulu tangkis ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bangun Kalimantan Timur." *Borneo Physical Education Journal* 2(1):38–51.
- Latar, Idris, M., Jasiano Tomaso, and J. T. 2020. "Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bola Basket Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Angkatan 2018." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 6(3):178–83. doi: 10.5281/zenodo.3973777.
- Lengkana, A., and T. Muhtar. 2021. *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV Salam Insan Mulia.
- Mangun, F. A., M. Budiningsih, and A. Sugianto. 2017. "Model latihan smash pada cabang olahraga bulu tangkis untuk atlet ganda." *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan* 8(2):78–89.
- Marhaendro, A. S. D. 2020. *Tes Pengukuran dalam Olahraga*. UNY Press.
- Nandika, R., D. T. Hadi, and Z. A. Ridho. 2017. "Pengembangan model latihan strokes bulu tangkis berbasis footwork untuk anak usia pemula (U-15)." *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan* 8(2):102–10.
- Narlan, Abdul, and Dicky Tri Juniar. 2020. *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan dan Prestasi)*.
- Nurhasan. 2013. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Cimahi: STKIP Pasundan.
- Prasetyo, D. 2019. *Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purnama, S. K. 2010. *Kepelatihan bulu tangkis modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Purnomo, M. 2021. "Analisis kondisi fisik atlet bulu tangkis putri KONI Sidoarjo dalam menghadapi PORProv ke VI 2019." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4(4):71–78.

- Ramadhan, R., A. Subarkah, and H. Wardoyo. 2018. "Pengembangan model latihan footwork cabang olahraga bulu tangkis." *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* 2(2):150–58.
- Rinaldi, M. 2020. *Buku jago bulu tangkis*. Tangerang Selatan: Ilmu Cemerlang Group.
- Rohmah, A. F., and M. Purnomo. 2022. "Analisis kondisi fisik dan teknik dasar atlet bulu tangkis kategori putra di Kota Surabaya." *Jurnal Prestasi Olahraga* 5(3):21–28.
- Salahuddin, M. 2021. "Pengaruh latihan footwork terhadap pukulan dropshot dalam permainan bulu tangkis." *Jurnal Panrita* 1(2):87–94.
- Septanius, E., H. P. Fajri, and A. Gemaini. 2019. "Validitas dan reliabilitas instrumen tes ketepatan footwork berbasis android pada olahraga bulu tangkis." *Jurnal Sporta Saintika* 3(2):490–501.
- Shofiana, M. 2021. "Perbedaan pukulan lob berpola dan pemberian lob tak langsung terhadap ketepatan pukulan lob dalam permainan bulu tangkis pada atlet pemula putra PB." *Lindu Aji Ngaliyan. JPAS: Journal of Physical Activity and Sports* 2(1):64–70.
- Singh, K., and G. K. Bhatti. 2020. "Effect of Physical Exercise Training to Improve Physical Fitness in Overweight Middle-Aged Women." *International Journal of Scientific Research* 9(1):6–9.
- Sitorus, I., and D. Siahaan. 2021. "Analisis teknik permainan bulu tangkis pada atlet PB Indocafe Medan." *JURNAL PRESTASI* 5(1):1–9.
- Siyoto, Sandu, and M. Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sudiana, I. K., and Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh Fmipa Undiksha IV. 2014. "Fakultas Olahraga dan Kesehatan."
- Sudijono, Anas. 2012. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wani, B., Yovinianus Wea, and M. 2021. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Citra Bakti." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5(3):10867–82.
- Wanjaya, V. C. G. 2019. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Srengat Blitar." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 7(3):433–37.
- Wiyandono, G. 2016. *Profil Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Usia 10-15 Tahun di PB.Tunas Pamor Temanggung Tahun 2016*. Yogyakarta: Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yuliana, Afid, and Sugiharto Sugiharto. 2019. "Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Ssb Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun." *Journal Of Sport Science And Fitness* 5(1):14–18.
- Yusuf, H. 2018. "Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test Pada Mahasiswa PJKR Tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo." *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan* 1(180):1–13.
- Zarwan, Z., and S. Hardiansyah. 2019. "Penyusunan program latihan bulu tangkis usia sekolah dasar bagi guru PJOK." *Jurnal JPDO* 2(1):12–17.
- Zhannisa, U. H., I. F. Royana, B. K. Prastiwi, and D. S. Pratama. 2018. "Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang." *JPOS: Jurnal Power of Sport* 1(1):30–41.