

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
di MTs NEGERI KARANGASEM
KABUPATEN KARANGASEM**

SKRIPSI



**Oleh
Medina Fitra Yanti
NIM. 2216041016**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2026**



**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
di MTs NEGERI KARANGASEM
KABUPATEN KARANGASEM**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2026

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT- SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN



Pembimbing I	Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis. NIP.197812142001122001
Pembimbing II	Dr. Anak Agung Ngurah Putra Laksana, S.Pd., M.Pd. NIP.198905232022031003



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Skripsi oleh MEDINA FITRA YANTI
ini telah dipertahankan di depan dewan
penguji Pada tanggal 25 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd. NIP.197608272006041001
Anggota	Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. NIP.197903172008121005
Anggota	Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis. NIP.197812142001122001
Anggota	Dr. Anak Agung Ngurah Putra Laksana, S.Pd., M.Pd. NIP.198905232022031003



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR-E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR-E
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. NIP.197711152001121001

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP.196805172001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR E
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di MTs Negeri Karangasem Kabupaten Karangasem”, beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



KATA PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah kepada Allah swt. atas semua karunianya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan tepat waktunya. Oleh karena itu, saya persembahkan karya sederhana ini terkhusus untuk:

Orang Tua Tercinta

Kedua orang tua saya, Ayah dan Ibu tercinta yang selalu ada di belakang saya.

Terima kasih atas doa, kasih sayang, nasihat, dan semua yang sudah selalu diusahakan dan akhirnya Medina bisa menyelesaikan skripsi ini. Untuk kakak saya Aziz Fikri, terima kasih sudah selalu mendukung dengan semangatnya, akhirnya adik mu ini bisa menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

Dosen Pembimbing

Dengan bangga dan kasih, saya persembahkan kepada pembimbing I, Ibu Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis. dan kepada pembimbing II, Bapak Dr. Anak Agung Ngurah Putra Laksana, S.Pd., M.Pd. yang telah sabar dan selalu memberikan masukan selama proses bimbingan hingga penyelesaian skripsi ini.

Keluarga Besar Ibu dan Ayah

Kepada Keluarga Besar dari pihak Ibu dan Ayah. Terima kasih atas dukungan, doa, kasih sayang yang tak pernah putus. Semoga persembahan kecil ini menjadi wujud hormat saya atas setiap pelajaran dan ketulusan yang telah mengantarkan saya sampai pada titik ini.

Sahabat Saya

Kepada sahabat-sahabat saya di rumah yang selalu bertanya-tanya kapan pulang, thank you sudah menjadi teman saya sampai saat ini dan selalu memberikan tawa disetiap saya pulang kampung.

Terima kasih

MOTTO

“Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia, tidak layak dibalas dengan langkah penuh ragu”



IKHLAS

-Medina-

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan Kepada Allah Swt. atas berkat dan rahmatnya skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di MTs Negeri Karangasem Kabupaten Karangasem” dapat diselesaikan dengan waktu yang telah ditentukan. Adapun penyusunan skripsi ini sebagai syarat guna mencapai gelar sarjana pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.

Selama penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha) yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti Pendidikan pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan atas dorongan, semangat, serta motivasi yang diberikan dalam menyelesaikan skripsi ini. Banyak membantu di Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan.
4. I Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd., Sekretaris Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan.
5. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd., Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang selalu mengingatkan kami untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini, serta memberikan pelayanan baik di bidang administrasi akademik maupun non akademik.

6. Dr. Anak Agung Ngurah Putra Laksana, S.Pd., M.Pd. Selaku pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dari awal perkuliahan sampai saat ini. Selalu mendorong peneliti untuk bisa menjadi yang lebih baik, dan memotivasi penulis saat pelaksanaan perkuliahan.
7. Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis. Selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan arahan, masukan, dorongan, kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Dr. Anak Agung Ngurah Putra Laksana, S.Pd., M.Pd. Selaku wakil pembimbing yang telah banyak membantu memberikan masukan, saran, kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kedua orang tua saya, kakak, keluarga, serta teman saya yang saya cintai, terimakasih atas segala dukungan dengan doa dan ikhlas yang diberikan kepada saya.
10. Seluruh Staff dosen dan Pegawai di Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan bantuan demi kelancaran peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan dan dukungan bagi peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan kemampuan peneliti yang dimiliki. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Penulis mengharapkan agar nantinya skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Singaraja, 25 Februari 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	v
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN	vi
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
KATA PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO.....	ix
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian.....	6
1.3 Pembatasan Masalah Penelitian.....	7
1.4 Rumusan Masalah Penelitian.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	1
2.1 Hakikat Permainan Bulutangkis.....	9
2.2 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	12
2.3 Hakikat Ekstrakurikuler.....	25
2.4 Karakteristik anak umur 13-15 tahun	26

2.5 Kajian Penelitian Relevan.....	29
2.6 Kerangka Berpikir	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	9
3.1 Rancangan Penelitian.....	34
3.2 Subjek Penelitian	34
3.3 Definisi Operasional	35
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.5 Instrumen Pengumpulan Data	36
3.6 Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Hasil Deskripsi Penelitian.....	43
4.2 Hasil Penelitian	54
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	55
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
5.1 Rangkuman	61
5.2 Kesimpulan	62
5.3 Implikasi.....	62
5.4 Saran.....	63
5.5 Rekomendasi	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	71
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Formulir TKJI.....	40
Tabel 2. Nilai TKJI Usia 13-15 Tahun (Putra)	41
Tabel 3. Nilai TKJI Usia 13-15 Tahun (Putri).....	42
Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Untuk Putra dan Putri	42
Tabel 5. Hasil Tes Lari 50 Meter Putra	44
Tabel 6. Hasil Tes Lari 50 Meter Putri	45
Tabel 7. Hasil Tes Angkat Tubuh (Pull Up) Putra.....	46
Tabel 8. Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Putri	47
Tabel 9. Hasil Tes Baring Duduk (Sit Up) untuk Putra.....	48
Tabel 10. Hasil Tes Baring Duduk (Sit Up) untuk Putri	49
Tabel 11. Hasil Tes Loncat Tegak (Vertical Jump) untuk Putra	50
Tabel 12. Hasil Tes Loncat Tegak (Vertical Jump) Putri.....	51
Tabel 13. Hasil Tes Lari 1000 Meter Putra	52
Tabel 14. Hasil Tes Lari 800 Meter Putri	53
Tabel 15. Hasil TKJI Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis.....	54



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	32
Gambar 2. Diagram Hasil Tes Kecepatan Putra	45
Gambar 3. Diagram Hasil Tes Kecepatan Putri	45
Gambar 4. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Putra	47
Gambar 5. Diagram Hasil Tes Otot Lengan Putri	48
Gambar 6. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Perut Putra	49
Gambar 7. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Perut Putri	50
Gambar 8. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Kaki Putra	51
Gambar 9. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Kaki Putri	52
Gambar 10. Diagram Hasil Tes Daya Tahan Jantung Putra	53
Gambar 11. Diagram Hasil Tes Daya Tahan Jantung Putri	54



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Observasi.....	72
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Melakukan Observasi	73
Lampiran 3. Surat Izin Melakukan Penelitian.....	74
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Melakukan Penelitian	75
Lampiran 5. Data Peserta Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	76
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian	77
Lampiran 7. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	61

