

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

Oleh :

Medina Fitra Yanti, NIM 2216041016

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan
Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Jalan Udayana 11, Singaraja, Bali,
Indonesia.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di MTs Negeri Karangasem. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang performa dan keterampilan bermain bulutangkis, karena permainan bulutangkis menuntut daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi yang baik. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan yaitu metode survei. Teknik pengambilan data menggunakan tes. Populasi penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MTs Negeri Karangasem Kabupaten Karangasem yang berjumlah 30 peserta Ekstrakurikuler. Teknik pengambilan *sample* yang digunakan peneliti adalah *purposive sampling*, kriteria penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis berusia 13-15 tahun yang berjumlah 30 peserta yang terdiri dari 20 peserta putra dan 10 peserta putri. Instrumen penelitian yang digunakan peneliti yaitu tes TKJI tahun 2010 usia 13-15 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan siswa peserta ekstrakurikuler berkategori baik sekali terdapat 0 (0%) peserta, 1 (3%) peserta berkategori baik, 2 (7%) berkategori sedang, 10 (33%) peserta berkategori kurang, 17 (57%) peserta berkategori kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis MTs Negeri Karangasem dapat dikatakan masih kurang sekali sehingga diperlukan program latihan yang terencana dalam memperbaiki tingkat kebugaran jasmani supaya keterampilan bermain bulutangkis dapat optimal.

Kata kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Bulutangkis

**PHYSICAL FITNESS LEVEL OF STUDENTS PARTICIPATING IN THE
BADMINTON EXTRACURRICULAR COURSE AT MTs NEGERI KARANGASEM,
KARANGASEM REGENCY**

By:
Medina Fitra Yanti, Student ID 2216041016

*Sports Coaching Education Study Program, Faculty of Sports and Health, Ganesha University of Education,
Jalan Udayana 11, Singaraja, Bali, Indonesia.*

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of students participating in the Badminton Extracurricular at MTs Negeri Karangasem. Physical fitness is one of the important factors in supporting badminton performance and skills, because badminton requires endurance, speed, agility, and good coordination. This study is a quantitative descriptive study. The method used is the survey method. The data collection technique uses tests. The study population is students participating in the badminton extracurricular at MTs Negeri Karangasem, Karangasem Regency, totaling 30 Extracurricular participants. The sampling technique used by the researcher is purposive sampling, the criteria of this study are students participating in the badminton extracurricular aged 13-15 years, totaling 30 participants consisting of 20 male participants and 10 female participants. The research instrument used by the researcher is the 2010 TKJI test aged 13-15 years. The results of this study indicate that 0 (0%) of the extracurricular participants were categorized as very good, 1 (3%) of the participants were categorized as good, 2 (7%) were categorized as moderate, 10 (33%) of the participants were categorized as poor, and 17 (57%) of the participants were categorized as very poor. It can be concluded that the Physical Fitness Level of Badminton Extracurricular Participants at MTs Negeri Karangasem can be said to be still very low, so a planned training program is needed to improve physical fitness levels so that badminton playing skills can be optimal.

Keywords: *Physical Fitness Level, Extracurricular, Badminton*