**SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN BERMAIN BULUTANGKIS PADA**

**SISWA SMA NEGERI 8 MAKASSAR**

**(**Rukmansyah**,** Poppy Elisano Arfanda, S.Pd.,MPd, Muh.Adnan Hudain, S.Pd., M.Pd)

**ABSTRAK**

**RUKMANSYAH , 2018.** Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap kemampuan bermain bulutangkis pada siswa SMA Negeri 8 Makassar. **Skripsi**, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Pembimbing satu Poppy Elisano S.Pd., M.Pd dan Pembimbing dua Muh Adnan Hudain S.Pd,.M.Pd

 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan bermain bulutangkis. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah keseluruhan siswa SMA Negeri 8 Makassar kelas x putra yang berjumlah 103 orang dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang siswa putera berumur 16 - 19 tahun yang dipilih secara *sampling purposive*.

 Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas SMA Negeri 8 Makassar yang mendapat kategori sangat baik adalah tidak ada yang mendapat kategori baik adalah 18 orang yang mendapat kategori sedang sebanyak 18 orang .yang mendapat kategori kurang sebanyak 2 orang dengan yang mendapat kategori kurang sekali adalah tidak ada Dan hasil Hasil tes bulutangkis pada siswa kelas SMA Negeri 8 Makassar yang mendapat kategori sangat baik adalah 2 orang yang mendapat kategori baik adalah 5 orang yang mendapat kategori sedang sebanyak 17 orang yang mendapat kategori kurang sebanyak 11 orang .yang mendapat kategori kurang sekali sadalah 5 orang Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani terhadap terhadap kemampuan bermain bulutangkis pada siswa kelas SMA Negeri 8 Makassar masuk dalam Kategori sedang .

**PENDAHULUAN**

Pada hakikatnya pendidikan adalah segala sesuatu yang terkait dengan situasi hidup dan mempengaruhi pertumbuhan individu sebagai suatu pengalaman belajar dan wahana pengembangan, peningkatan kualitas sumber daya manusia. UNESCO merumuskan tujuan pendidikan dalam empat pilar dan sekaligus tujuan pendidikan yakni membantu siswa untuk belajar, berpikir, berbuat, hidup rukun dan dapat menjadikan dirinya sebagai manusia seutuhnya (*learning to think, learning to do, learning to live together peacefully, and learning to be* ). Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasioanal, tujuan pendidikan yang di harapkan dicapai adalah “berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. Secara khusus profil sumber daya manusia yang diharapkan dihasilkan lembaga pendidikan khususnya pendidikan jasmani adalah peningkatan kompetensi kecerdasan secara terpadu, baik kecerdasan intelektual emosinal, maupun kecerdasan spiritual.

 Sebagai salah satu komponen kebaikan yang wajib diajarkan di sekolah, pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat sentral dalam pembentukan manusia seutuhnya. Pendidika jasmani tidak hanya berdampak positif pada Pertumbuhan fisik anak, tetapi juga perkembangan mental,intelektual, emosional, sosial, dan spirital (Motohir 2002). Pelaksanaan pendidikan jasmani disekoalah merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan sumber daya manusia indonesia. Hasil itu akan dicapai dalam jangka panjang karena itu upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani perlu terus dilakukan dengan penuh kesabaran, ketulusan, dan ke ikhlasan berkorban demi masa depan anak bangsa.

 Sebagai upaya pendidikan, diharapkan pendidikan jasmani di lembaga pendidikan formal agar dapat berkembang lebih pesat agar mampu menjadi dasar atau landasan bagi pembinaan keolahrgaan nasional masa mendatang. Untuk itu pembentukan sikap dan motivasi pada setiap jenjang pendidikan. Tidak perlu di ragukan lagi bahwa pendidikan jasmani yang bermutu bila diselenggarakan dengan kaidah-kaidah dapat memberikan sumabangan sangat berharga bagi perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Perkembangannya tidak hanya keterampilan dan kebugaran jasmani, tetapi juga aspek intelektual, emosional, dan spiritual yang membuat karakter seseorang menjadi tangguh.

 Ada dua prinsip utama dalam pendidikan jasmani, yakni,pertama, mengutamakan partisipasi semua siswa. Kedua, upaya pendidikan itu harus dapat membentuk kebiasaan hidup aktif disepanjang hayat. Prinsip kedua berkaitan dengan usaha mencapai kualitas hidup sehat dan sejahtera paripurna. Bagian penting kegiatan paripurna itu adalah kebugaran dan kesegaran jasmani. Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kata lain dari *pysical fitness.* Sumbangan penting dari aktifitas jasmani dalam pendidikan jasmani adalah tercapainya derajat kesegaran jasmani.

 Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda-beda agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tuagas gerak yang dijalaninya. Kualitas kemampuan fungsi organ tubuh menunjukkan kualitas kesegaran jasmani. Dewasa ini, konsep kesegaran jasmani berkembang menjadi dua macam, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan berhubungan dengan keterampilan olahraga ( Nieman DC, 1993 ). Komponen-komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan daya tahan kardiorespirasi, komposisi tubuh, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi.

 Pengukuran kesegaran jasmani bagi siswa merupakan bagian penting bagi dari kegiatan pengukuran dan evaluasi dalam pendidikan jasmani,hasil pengukuran dapat digunakan untuk menafsirkan tingkat keberhasilan progaram, disamping untuk tindakan penyempurnaan isi program dan isi program dan bahkan metode pelaksanaannya, sehubungan dengan hal tersebut, tes perlu dipilih mengikuti kaidah atau kreteria tertentu.

 Bulutangkis adalah bentuk permainan yang dikakukan oleh dua orang dalam permainan tunggal, atau empat orang dalam permainan ganda. Peralatan yang digunakan adalah ramgkaian bulu yang yang ditata dalam sepotong gabus sebagai bolanya, dan raket sebagai alat pemukulnya, di atas sebidang lapangan. Inti permainannya adalah memasukka bola dibidang lapangan berukuran panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter lawan yang dibatasi oleh jaring setinggi 1,55 meter dari permukaan lantai, permainan bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang menjadi andalan bangsa indonesia di dunia internasional. Artinya, indosenisa memiliki sejarah pencapaian prestasi cukup baik dalam dunia bulutangkis, pencapaian prestasi ini merupakan hasil dari pembinaan atlet yang panjang, mulai dari pembibitan sampai pembinaan yang intensif.

 Permainan bulutangkis merupakan cabang olahraga memasyarakat dan juga diajarkan di SMA, sesuai yang ada di kurikulum agar kegiatan pembinaan olahraga cabang bulutangkis berjalan dengan baik, maka perlu dilakukan peningkatan kualitas dan kuantitas yang mendukung kegiatan tersebut, yang meliput smuber daya manusia (pelatih), sarana dan prasarana, dan jadwal pelatihan.

 Memang kenyataan yang ada belum semua SMA menyelenggarakan pelajaran bulutangkis. Hal ini disebabkan oleh berbagai hal, antara lain belum tersedianya sarana dan prasarana yang memadai, biaya, guru (pelatih),dan tidak seimbangnya jumlah sarana dan prasarna dengan jumlah keefektifan siswa untuk menguasai tehnik permainan tersebut. Extrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 8 makassar masih terbatas untuk siswa, pembelajaran bulutangkis tersebut selama ini masih belum mendukung sarana dan prasarana yang cukup memadai. Misalnya lapangan masih berada diluar ruangan (*outdoor)* sehingga apabila hujan akan mengganggu proses jalannya latihan. Latihan hanya menggunakan satu lapangan bulutangkis, sehinnga siswa harus bergantian saat melakukan permainan. Raket yang ada disekolah hanya berjumlah 10 raket dan *shuttkecock* yang digunakan hanya ada satu slop yang berisi 12 *shuttlecock* dimana *shuttlecock* tersebut apabila sehabis beramain tidak diganti dengan yang baru atau masih bisa dipakai bekas dan belum sesuai dengan jumlah siswa.

 Berdasarkan pembahasan singkat diatas , maka peneliti mengambil suatu kesimpulan untuk membuktikan uraian tersebut dengan mengadakan penelitian yang berjudul **“ Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Bermain Bulutangkis Pada Siswa SMA Negeri 8 Makassar”.**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS**

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjukkan penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

Memberikan batasan kesegaran jasmani atau *pysical fitness* secara tepat adalah tidak mudah, karena pada hakikatnya kesegaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu, para ahli dalam mengumukakan pendapatnya sangat beragam dan bergantung pada sudut pandang masing-masing.beberapa pengertian kesegaran jasmani dari para ahli akan dikemukakan berikut ini.

Mochamad Sajoto (1982:46) dalam Padmo Ghiffary (2016:8), mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa pengeluaran energi yang cukup besar guna memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu di perlukan.

Komponen kesegaran jasmani, komponen biomotorik atau oleh sajoto 1990 di sebut sebagai komponen kondisi fisik yang merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas dari tubuh manusia, komponen yang dimaksud adalah sebagai berikut.

1. Kekuatan (*strenght*); adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk menerima bebean sewaktu bekerja.
2. Daya tahan umum ( *endurance* ), dalam hal ini dikenal dengan dua macam daya tahan yakni:
3. Daya tahan umum (*general endurance*); adlah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efesien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontribusi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
4. Daya tahan otot (*local endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu relatif lama dengan beben tertentu
5. Daya ledak (*muscular power*); adalah kemampuan sesorang intuk mempergunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.
6. Kecepatan (*speed*); adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerak berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
7. Daya lentur (*flexibility);* adalah afektivitas seseorang dalam penyusuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
8. Kelincahan (*agility*); kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di arena tertentu.
9. Koordinasi (*coordination*); adalah kemampuan sesorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggalsecara efektif.
10. Keseimbangan (*balance*); adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot.
11. Ketepatan (*accuracy*); adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap satu sasaran.
12. Reaksi (*reaction*); adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi serangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf, atau *feeling* lainnya.

Menurut departemen kesehatan RI (1994), kesegaran jasmani terdiri atas 10 komponen. Komponen tersebut sebagaian besar merupakan komponen kesegaran jasmani yang amat dibutuhkan oleh stiap manusia agar mampu melakukan aktivitas secara efesien dan produktif, baik sewaktu bekerja maupun berolahraga, kesepuluh komponen kesegaran jasmani tersebut antara lain:

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagian dalam kehidupannya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhiya, maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhan diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktivitasnya dengan baik. Menurut kamiso yang dikutip oleh istiqomah (2004: 21-22) fungsi dari kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Menurut Depdikbud (1997: 1-2) latiha-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh yaitu:

1. Manfaat secara bioligis
2. Mempekuat sendi-sendi dan ligament
3. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru ( ketahanan kardiorespirasi)
4. Memperkuat otot tubuh
5. Menurunkan tekanan darah
6. Mengurangi lemak tubuh
7. Mengurangi kadar gula
8. Memperbaiki bentuk tubuh
9. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung coroner
10. Memperlancar pertukaran gas
11. Manfaat secara psikologis; mengendorkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur.
12. Manfaat secara sosial; persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.
13. Manfaat secara kultural; kebiasaan hidup sehat teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.
14. **Sasaran Kesegaran Jasmani**

Sasaran peningkatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani tiap orang berbeda-beda karena disesuaikan dengan beberapa hal, yaitu pekerjaan, keadaan, dan usianya. Menurut Engkos Kosasih (1984: 10) dalam Irianto Ibrahim (2016:9) sasaran kesegaran jasmani di kelompokkan menjadi tiga golongan, yaitu;

1. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan, yaitu:
2. Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.
3. Kesegaran jasmani olahragawan untuk meningkatkan prestasi.
4. Kesegaran jasmani bagi karyawan, pegawai dan petani untuk meningkatkan efesiensi dan produktifitas kerja.
5. Kesegaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan daya tahan atau tempur.
6. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan, yaitu;
7. Kesegaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi.
8. Kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan untuk mempersiapkan diri menghadapi saat kehamilan.
9. Golongan yang dihubungkan dengan usia, yaitu;
10. Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
11. Kesegaran jamani bagi orang tua ialah untuk mempertahankan kondisi fisik.

Cara mengukur tingkat kesegaran jasmani yang paling tepat adalah dengan cara *International* atau *Assian Commite for the Standardization of Physical Fitness test* (ICSPT atau ACSPFT). Di indonesia tes ini yang di ukur dan dinilai adalah; kecepatan, daya ledak, kekuatan dan daya tahan otot, keliuncahan,kelentukan togok, daya tahan umum atau yang diukur dan dinilai adalah; daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh (Depkes, 1994).

Pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang pengajaran di sekolah, mengandung dua kata, yaitu pendidikan dan jasman. Kata pendidikan mempunyai arti usaha sadar untuk menyiapkan pesrta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan bagi perannya dimasa yang akan datang. Jasmani adalah tubuh atau badan manusia sebagai organisme yang hidup dengan segala daya dan kemampuannya. Beberapa pendapat para ahli mengenai pengertian pendidikan jasmani.

Secara umum dikemukakan oleh Bucher (1983) dalam Irianto ibrahim (2016 : 10) pendidikan jasmani adalah bagian yang terpadu dari proses pendidikan yang menyeluruh, bidang dan sasaran yang diusahakan adalah perkembangan jasmani, mental,emosional, dan sosial bagi warga negara yang sehat, melalui medium kegiatan jasmaniah secara efesien, meningkatkan kualitas untuk kerjanya (*performance*), kemampuan belajarnya dan kesehatannya.

Menurut Syarifuddin (1997), pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan melalui berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan mengembangkan individu sec ara organik, neuromuskuler, intelektual, dan emosional.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan seseorang individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan pembentukan watak. (UNESCO dalam *International charter of physical education and declaration on sport,* dan pola dasar pembangunan olahraga nasional pada PJP H yang diterbitkan oleh kantor menpora 1994).

 Syamsuddin (2007) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motoric, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

 Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpukan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari keseluruhan pendidikan yang menjadikan aktivitas fisik sebagai media belajar dan lebih mengutamakan proses.

Melalui aktivitas gerak yang dilakukan pada setiap pertemuan belajar atau waktu luannya tujuan pendidikan jasmani mencangkup organik, neuromuskuler, intelektual, dan emosional. Komponen organik dan neuromuskuler menggambarkan tujuan aspek dan psikomotor yang harus dicapai tiap proses pembelajaran melalui kapasitas fungsional dari organ-organ seperti daya tahan jantung dan otot. Sedangkan komponen neuromuskuler meliputi aspek kemampuan untuk kerja keterampilan gerak yang didasari oleh kelenturan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan agilitas. Kemudian komponen intelektual dan emosional dapat dipadankan dengan ranah kognitif dan efektif.

 Menurut Oberteuffer (dalam Suranto, H,1992) untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani telah mengumukakan 10 dasar yang seharusnya sudah menjadi pedoman pendidikan jasmani, yaitu:

1. Bahwa pendidikan jasmani harus merupakan gambaran dari negara, harus merupakan pokok dari kebudayaan bangsa, dan tidak bertentangan dengan usaha pencapaian tujuan hidup bangsa.
2. Bahwa pelaksanaan pendidikan jasmani harus selalu mengakui pengetahuan dan pembuktian fakta-fakta tentang organisme manusia.
3. Bahwa dalam pendidikan jasmani ada satu tujuan, satu dasar penilaian, dan satu citra untuk mengukur manfaat pelaksanaan bagi kebaikan individu.
4. Bahwa dalam pendidikan jasmani terdapat potensi besar untuk belajar menanamkan pantulan dan kescerdikan memilih.
5. Bahwa dalam mengajar penilaian pada bidang moral-etik, harus direncanakan dan mempunyai kepastian yang jelas bagi keterampilan tersebut,
6. Bahwa dalam pendidikan jasmani harus leebih banyak memberikan pengetahuan biologi, sebab hasilnya harus dapat diukur dalam hubungan tingkah laku kelompok.
7. Bahwa kegiatan dan metode untuk mencapai tujuan-tujuan harus memancarkan kesadaran lebih mementikan lahiriah, lebih di senangi daripada bakat individual yang mementikan diri sendiri.
8. Bahwa pendidikan jasmani jauh dari unsur-unsur mengasinkan dan memisahkan diri. Kurikulum pendidikan jasmani harus berisi unsur-unsur serupa atau sama dengan ungkapan perasaan seni yang lain.
9. Bahwa pendidikan jasmani sebagai propesi berdiri kuat di atas kaki sendiri berdasarkan ilmu pengetahuan, kebudayan bangsa, dan tidak berkawajiban trhadap profeesi lain, tetapi siap bekerja sama dengan profesi lain untuk kebaikan manusia.
10. Bahwa dalam pendidikan jasmani yang terutama diinginkan adalah kulitas kepemimpinan yang tinggi seperti halnya pada profesi lain, perguruan tinggi harus memelihara landasan yang tinggi ini, dan berusaha terus menerus untuk memilih dan mempersiapkan kecerdasan, melengkapi dengan baik, dan membudayakan guru-gruru pendidikan jasmani laki-laki dan wanita.

 Karena tujuan jasmani bersifat menyeluruh, maka Suherman, A. (2000) mengklarifikasi tujuan pendidikan tujuan pendidikan jasmani secara umum kedalam empat katgori, yaitu:

1. Perkembangan fisik; tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh sesorang (*physical fitness*).
2. Perkembangan gerak; tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efesien, halus, indah, sempurna (*skillfull*).
3. Perkembangan mental; tujuan ini berhubungan dengan tujuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasamani kedalam lingkungannya sehingga memunkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
4. Perkembangan sosial; tujuan ini berhubungan dengan kemampuasn siswa menyusuaikan diri.

 Hipotesis merupakan satu pernyataan yang belum sepenuhnya di akui kebenarannya. Benar atau tidaknya suatu hipotesis, harus diuji kebenarannya terlebih dahulu.

Khususnya pada penelitian ini yang memerlukan penapsiran data memerlukan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah,sebagaimana yang dikemukakan oleh Sutrisno Hadi (1989:257) bahwa: “hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (1998 : 20) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbuktimelalui data yang terkumpul. Berdasakan kajian pustaka dan kerangka berpikir, maka dapat disimpulkan hipotesis sebagai berikut.

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA NEGERI 8 Makassar dalam kategori baik.
2. Ada kterkaitan tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan bermain bulutangkis khususnya pada pukulan lob dan smash

Hipotesis statistik yang di uji

H0 : µ = 0

H1 : µ ≥ 0

**METODOLOGI PENELITIAN**

Bab ini terdiri dari atas lima sub bab yaitu variabel dan desain penelitian, defenisi operasional variabel, populasi dan sampel, tehnik pengumpulan data dan tehnik analisis data.

1. Variabel penelitian
2. Variabel bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Tingkat kesegaran jasmani

1. Variabel terikat

Kemampuan bermain bulutangkis

1. Desain Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari suatu penelitian pada dasarnya harus menggunakan metode tertentu yaitu metode yang di anggap sesuai dengan tujuan pendidikan. Oleh karena kesegaran jasmani merupakan variabel yabg terjadi pada siswa-siswa yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan hal yang sudah ada atau terjadi dengan sendirinya tanpa perlakuan tertentu, maka penelitian ini termaksud penelitian deskriptif. Dengan kata lain bahwa data akan diambil setelapuh peristiwa terjadi, selanjutnya dikumpulkan lalu diberi interprestasi.

Variabel yang diteliti perlu didefenisikan dalam bentuk operasional agar labih pasti dan tidak membingungkan. Untuk maskud tersebut diberikan defe nisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan aktifitas fisik dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan aktifitas lainnya. Adapun tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani adalah:

1. Lari Cepat (*sprint*) 60 meter
2. Tes Gantung Siku Tekuk (*pull-up*) 60 detik
3. Tes Baring Duduk (*sit-up*) 60 detik
4. Tes Loncat Tegak (*vertical-jump*)
5. Tes Lari 1.200 meter
6. Tes kemampuan bermain bulutangkis , yang dimaksud adalah kemampuan siswa melakukan pukulan lob dan smash dengan cermat, akurat, dan terarah dalam penempatan *shuttlecock.*

Populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi obyek penelitian. Sebagaimana yang diakatakan oleh Sutrisno Hadi (1989 : 220 ) bahwa populasi adalah seluruh penduduk yang dimaskudkan untuk diselidiki di sebut populasi atau universum. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama.

Sesuai dengan pengertian populasi di atas, maka sebagai populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas X berjumlah 103 orang, SMA NEGERI 8 Makassar. Yang berusia 16-19 tahun.

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti (suharsimi Arikunto, 2010: 109). Pengambilan sampel untuk penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2010: 112), jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Jadi jumlah siswa putra kelas X sebanyak 103 orang, dari populasi tersebut di ambil 40% sehingga jumlah sampelnya adalah 40% x 103 siswa = 40 siswa.

Cara pengumpulan data dalam penelitian ini sesuai dengan tes kesegaran jasmani indonesia untuk anak usia 16-19 tahun. Rangkaian tes yang akan dilaksanakan, meliputi; lari cepat (*sprint*), 60 meter, tes angkat tubuh (*pull-up*), tes baring duduk (*sit-up*) 60 detik, tes loncat tegak (*vertical jump*), tes lari 1.200 meter dan tes kemampuan bermain bulutangkis yang akan dinilai dengan melakukan pukulan lob dan smash Hasil tes dari setiap masing-masing siswa di catat dalam formulir TKJI dan lembar penilaian bulutangkis. Untuk itu masing-masing siswa diberi 2 lembar formulir tes.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

 Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasannya. Penyajian hasil analisis data meliputi: analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pemaparan pembahasan dari hasil analisis data dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interprestasi dari hasil analisis data.

Data hasil tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani akan dianalisis dengan teknik analisis statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu statistik hasil penelitian, tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas (Sugiyono, 2016 : 21). Sedangkan statistik inferensial adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya akan digeneralisasikan (Sugiyono, 2016 : 23).

Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferesial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

Kemampuan bermain bulutangkis tidak hanya dilakukan dengan keras saja, akan tetapi juga harus terarah ke sasaran yang susah terjangkau oleh lawan. Menurut James Poole (1986: 143) dalam peneltian ini kemampuan bermain bulutangkis di bagi menjadi tiga item tes yang pertama servis pendek, menurut (Tohar 1992: 41) servis pendek adalah servis yang mengarahkan *shuttlecock* dengan tujuan kedua sasaran yaitu kesudut titik perpotongan antara garis servis di depan dengan garis tengah garis tepi, sedangkan jalannya *shuttlecock* menyusur tipis melewati net. Tes kedua melakukan pukulan Lob, menurut James Poole ( 1982: 50 ) dan tes selanjnya adalah smash menurut James Poole ( 1986: 143 ) smash adlah pukulan overhead yang keras, di arahkan kebawah yang kuat, merupakan pukulan menyerang yang utama dalam bulutangkis.

 Kemampuan bermain bulutangkis siswa Sma Negeri 8 Makassar masuk dalam kategori baik, hal ini merupakan salah satu modal besar untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik.

1. Secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa Sma Negeri 8 Makassar berada di rata-rata 17.05 dengan standar deviasi sebesar 2.183 nilai rata-rata tersebut sedikit berbeda dibawah angka median yaitu 18.50 sedangkan kemampuanb bermain bulutangkis Sma Negeri 8 Makassar rata-rata 10.28 dan standar deviasi 1.585 dengan nilai median 5.00 kedua variabel tersebut, jika di analisis secara teori maka akan semakin meningkatkan bahaw kemampuan beramain bulutangkis dapat ditunjang dengan tingginya tingkat kesegaran jasmani
2. Hipotesis H0 ditilak dan H1 diterima yaitu; ada keterkaitan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan bermain bulutangkis Sma Negeri 8 makassar. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dalam kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dijelaskan bahwa apabila siswa mengoptimalkan tingkat kesegaran jasmani dengan baik maka kemampuan bermain bulutangkis akan meningkat.

**KESIMPULA DAN SARAN**

Bab ini memuat kesimpulan yang merupakan tujuan akhir dari suatu penelitian yang dijelaskan berdasarkan hasil analisis dan data pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran atau rekomendasi bagi penelitian pengembangan hasil peneltian lebih lanjut.

1. **Kesimpulan**

berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya dapatlah disimplkan beberapa hal yang terkait dengan peneltian:

Tingkat kesegaran jasmani siswa Sma Negeri 8 Makassar dalam kategori sedang . dan masih dapat di tingkatkan dengan upaya untuk dapat membuat kegiatan agar siswa dapat lebih bergerak maksimal dalam aktivitas kegiatan olahraga dan kegiatan aktivitas lingkungan pertandingan. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas SMA Negeri 8 Makassar yang mendapat kategori sangat baik adalah tidak ada yang mendapat kategori baik adalah 18 orang yang mendapat kategori sedang sebanyak 18 orang .yang mendapat kategori kurang sebanyak 2 orang dengan yang mendapat kategori kurang sekali adalah tidak ada Dan hasil Hasil tes bulutangkis pada siswa kelas SMA Negeri 8 Makassar yang mendapat kategori sangat baik adalah 2 orang yang mendapat kategori baik adalah 5 orang yang mendapat kategori sedang sebanyak 17 orang yang mendapat kategori kurang sebanyak 11 orang .yang mendapat predikat kurang sekali sadalah 5 orang Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani terhadap terhadap kemampuan bermain bulutangkis pada siswa kelas SMA Negeri 8 Makassar masuk dalam Kategori sedang

1. **Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dapat dikemukakan beberapa saran;

1. Pembina olahraga : hasil penelitian ini dijadikan bahan masukan bagaimana dapat menjaga tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh para siswa dan atlet pelajar.
2. Bagi guru : melalui peneltian ini di di harapkan untuk dapat meningkatkan prestasi siswa khususnya pada cabang olahraga bulutangkis karena melihat kualitas bermain bulutangkis siswa berkategori baik.
3. Para peneliti : diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan tingkat kesegaran jasmani pemain.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alhusin, Syahri 2007. *Gemar Bermain Bulutangkis*. Yogyakarta : FIK UNY

Anasir, Saleh. 2010. *Hubungan Antara Ketepatan Pukulan Smash Penuh dengan Kemampuan Bermain Bulutangkis*. Yogyakarta: FIK UNY.

Arikunto, Suharsimi 2010 . *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek.* Jakarta: Rineka cipta.

Bucher, 1983 . *Foundation Of Physical Education & Sport.* St. Loius, Missouri

Depdikbud, 1997 . *Pola umu Pembinaan dan Pembangunan Kesegaran Jasmani.* Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani.

Depkes, 1994 . *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani.* Jakarta: Departemen Kesehatan RI Direktorat Jendral Pembinaan Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Upaya kesehatan Puskesmas.

Halim, Nur Ichsan. 2004. *Tes* dan *Pengukuran Kesegaran Jasmani.* Makassar: SUM Press.

Hastuti , Pudji 2009 . *Buku Panduan Cabang Olahraga Bulutangkis Spesial Olimpics* . Jakarta : Specisl Olimpics Indonesia

Hidayat 2008 . *Pelatihan Bulutangkis Usia Dini.* Bandung. Pusat Kebugaran Jasmani.

<https://id,wikipedia,org/SMA_Negeri_Makassar>, diakses pada selasa, 20 Maret 2018.

infopenjasorkes.blogspot.com/2016/12/4-macam-teknik-cara-memegang-raket-bulu.html?m=1

Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2010. *Tes kesegaran jasmani indonesia untuk anak* umur 16 – 19 *Tahun.* Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Kosasih, 1984 . *Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: BPK Gunung Muliah.

Nieman DC, 1993 . *Fintess and your Health.* California: Bull Publishing.

Nurhasan.2008. *penilaian Pembelajaran Penjas.* Universitas Terbuka

PBSI 1978. *Buku Pedoman Bulutangkis*. Jakarta : PB.PBSI

Poole, james 2007. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.

Sajoto, Mochamad 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Semarang: Dahara Press.

Sajoto, Mochamad 1990. *Kekuatan Kondisi Fisik.* Semarang: Effhar & Dahara Prize.

Subardjah, Herman , 2000 .*Bulutangkis*. Depdikbud

Subardjah, Herman 2004. *Bulutangkis.* Solo: CV Setyaki Eka Anugrah

Sudarno, 1992 . *Penelitian Kesegaran Jasmani.* Jakarta: Dirjen Dikti Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sumarno 2003 . *Olahraga Pilihan 1* . Jakarta : Universitas Terbuka

Syarifuddin, 1997. *Pokok-Pokok. Pengembangan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani.* Jakarta : Grsindo.

Tohar. 1991. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.