

**HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN
KETERAMPILAN BERMAIN BULUTANGKIS**

(Jurnal Skripsi)

Oleh

KHAMID ASNAWI

0813051064



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2013

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN BULUTANGKIS

Oleh

KHAMID ASNAWI

Peneelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain bulutangkis pada kelas VII SMP PGRI Pejambon Tahun Pelajaran 2012/2013. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kolerasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 82 siswa. Data dikumpulkan melalui tes TKJI dan tes keterampilan bermain bulutangkis. Hasil analisis menunjukkan: *Pertama*, diperoleh koefisien korelasi 0,656 artinya ada hubungan signifikan antara lari 50 m dengan keterampilan bulutangkis, kontribusi 43,03%. *Kedua*, didapat koefisien korelasi 0,625 artinya ada hubungan signifikan antara gantung angkat tubuh dengan keterampilan bulutangkis, kontribusi 39,11%. *Ketiga*, didapat koefisien korelasi 0,677 artinya ada hubungan signifikan antara baring duduk dengan keterampilan bulutangkis, kontribusi sebesar 45,83%. *Keempat*, didapat koefisien korelasi 0,607 artinya ada hubungan signifikan antara loncat tegak dengan keterampilan bulutangkis, kontribusi 36,84%. *Kelima*, didapat koefisien korelasi 0,642 artinya ada hubungan signifikan antara lari 800/1000 m dengan keterampilan bulutangkis kontribusi 41,27%. *Keenam*, didapat koefisien korelasi sebesar 0,852 artinya ada hubungan signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan bulutangkis kontribusi 72,61%.

Kata kunci: Deskriptif kolerasional, Kebugaran Jasmani, Servis, *Clear*, *Wall Volley Bádmbinton*.

ABSTRACT

THE SIGNIFICANT CORRELATION PHYSICAL FITNESS BY ABILITY OF BADMINTON

By

KHAMID ASNAWI

Mentor :

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd

Drs. Surisman, S.Pd, M.Pd

The objective of this research is to reveal whether there is correlation between physical fitness by the ability of badminton at the students in seven class of SMP PGRI Pejambon academic year 2012/2013. The metode that was used in this research is descriptive correlation. That consist 82 students. The data submitted by test of TKJI for 13-15 years old and test ability the badminton. The result showed: First, got correlation 0,656 it's mean there is correlation between running 50 m by the ability badminton, got 43,03%. Second, got correlation 0,625 it's mean there is correlation between hung up the body by the ability badminton, got 39,11%. Third, got correlation 0,677 it's mean that there is correlation between sit up by the ability badminton that got 45,83%. Fourth, got correlation 0,607 it's mean there is correlation between vertical jump by the ability badminton and got 36,84%. Fifth, got correlation 0,642 it's mean there is correlation between running 800/1000 m by the ability badminton and got 41,27%. Sixth, got correlation 0,852 it's mean there is correlation between physical fitness by the ability badminton, got 72,61%.

Key words: Description Of Correlational. Physical Fitness. Servis. Clear Wall Volley Badminton.

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan fisik yang prima khususnya dayatahan tubuh secara keseluruhan, disamping menunjukkan ciri sebagai aktivitas jasmani yang memerlukan kemampuan *anaerobik*. Dalam permainan bulutangkis ada beberapa keterampilan dasar yang perlu di kuasai oleh pemain diantaranya *service, forehand, backhand* hingga *smash*.

Salah satu faktor yang perlu mendapat perhatian dari guru dalam setiap pembelajaran agar mendapatkan hasil yang optimal adalah kebugaran jasmani setiap individu. Kebugaran jasmani siswa sangat mempengaruhi hasil yang didapat oleh setiap individu. Menurut Sadoso (1989) dalam Suharjana (2004:3) menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

Apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka diharapkan hasil setiap aktivitas lainnya akan tidak terkecuali hasil keterampilan bermain bulutangkis.

Berdasarkan hal tersebut di atas dan berdasarkan observasi di SMP PGRI Pejambon diketahui bahwa kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP PGRI Pejambon masih rendah. Siswa rata-rata mudah lelah saat melakukan praktik di lapangan dan banyak siswa kurang aktif dalam setiap mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh kurang optimal tak terkecuali hasil pada pembelajaran cabang bulutangkis. Berdasarkan uraian di atas, Maka penulis

memandang perlu mengadakan penelitian yang berjudul “ Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Bermain Bulutangkis Pada Siswa Kelas VII SMP PGRI Pejambon Tahun Pelajaran 2012/2013”

Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain bulutangkis?
2. Seberapa besar kontribusi kebugaran jasman terhadap keterampilan bermain bulutangkis?

Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain bulutangkis.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain bulutangkis.

Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi Siswa
2. Mahasiswa dan Guru Penjaskes
3. Bagi peneliti
4. Bagi Program Studi Penjaskes

Ruang Lingkup Penelitian.

1. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP PGRI Pejambon.
2. Objek yang diteliti adalah hubungan kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain bulutangkis.
3. Tempat penelitian SMP PGRI Pejambon Kabupaten Pesawaran.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Pembelajaran

Belajar merupakan salah satu proses salah satu poses kegiatan yang sistematis yang bertujuan untuk mencapai hasil yang diinginkan. menurut Gagne (1985) dalam Dimiyati dan Mudjiono (2010:10) menyatakan bahwa belajar adalah suatu perubahan dalam kemampuan yang bertahan lama dan bukan berasal dari proses pertumbuhan. Belajar adalah proses yang dilakukan oleh manusia untuk mendapatkan aneka ragam *competencies, skills, and attitudes* Bell-Gredler (1986:1) dalam Udin S Winakaputra (2008:1.5)

Keterampilan Gerak Dasar

Menurut Schmidt (1989: 34) dalam <http://anggiديو..blogspot.com/2011/01/tahapan-belajar-gerak-dan-pembelajaran.html> menegaskan bahwa belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu.

Pendidikan Jasmani

Salah satu upaya untuk mewujudkan kualitas manusia tersebut adalah melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani dan keterampilan berfikir psikis. Dalam pelaksanaannya, aktifitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani,

permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok dalam melakukan aktivitas untuk kehidupan sehari-hari. Menurut Sumodisarjono (1989) dalam Suharjana (2004:3) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasakan lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak. setiap individu yang memiliki kebugaran jasmani akan mampu melakukan tugasnya dengan efisien tanpa lelah yang berarti. Oleh karena itu dapat dinyatakan bahwa orang yang bugar adalah orang yang sanggup menyelesaikan tugas fisiknya tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan memiliki kesanggupan untuk mengerjakan pekerjaan lainnya.

Bulutangkis

Bulutangkis atau *Badminton* adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berlawanan.

1. Keterampilan bermain bulutangkis diantaranya cara memegang raket, teknik dalam bulutangkis dan cara memukul bola.
2. Perlengkapan permainan bulutangkis meliputi raket, kok, net dan lapangan bulutangkis.

Kerangka Pikir

Dalam suatu kerangka pemikiran harus memuat suatu teori sebagai arahan untuk membimbing penelitian ini dalam memilih data yang relevan dan menganalisis data yang diperoleh secara

sistematis. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kebugaran keseluruhan dan kebugaran jasmani juga turut mempengaruhi aktivitas psikis termasuk intelektual seseorang. Maka kebugaran jasmani memiliki hubungan yang erat dengan keberhasilan pembelajaran keterampilan bermain bulutangkis. Maka dapat diharapkan bahwa bila kebugaran jasmani siswa rendah maka keterampilan bermain bulutangkis akan kurang sedangkan bila kebugaran jasmani siswa baik maka keterampilan bermain bulutangkisnya akan baik.

Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H₁: Ada hubungan yang signifikan hubungan antara lari 50 m dengan keterampilan bermain bulutangkis siswa kelas VII di SMP PGRI Pejambon.

H₀₁: Tidak ada hubungan yang signifikan hubungan antara lari 50 m terhadap keterampilan bermain bulutangkis siswa kelas VII di SMP PGRI.

H₂: Ada hubungan yang signifikan hubungan antara antara gantung angkat tubuh dengan keterampilan bermain bulutangkis siswa kelas VII di SMP PGRI Pejambon.

H₀₂: Tidak ada hubungan yang signifikan hubungan antara gantung angkat tubuh dengan keterampilan bermain bulutangkis siswa kelas VII di SMP PGRI Pejambon.

H₃: Ada hubungan yang signifikan hubungan antara antara *sit up* dengan keterampilan bermain bulutangkis siswa kelas VII di SMP PGRI Pejambon tahun pelajaran 2012/2013.

H₀₃: Tidak ada hubungan yang signifikan hubungan antara *sit up* dengan keterampilan bermain bulutangkis siswa kelas VII di SMP PGRI Pejambon.

H₄: Ada hubungan yang signifikan hubungan antara antara *vertical jump* dengan keterampilan bermain bulutangkis siswa kelas VII di SMP PGRI Pejambon.

H₀₅: Tidak ada hubungan yang signifikan hubungan antara *vertical jump* dengan keterampilan bermain bulutangkis siswa kelas VII di SMP PGRI Pejambon.

H₅: Ada hubungan yang signifikan hubungan antara antara lari 800/1000 m dengan keterampilan bermain bulutangkis siswa kelas VII di SMP PGRI Pejambon

H₀₅: Tidak ada hubungan yang signifikan hubungan antara lari 800/1000 m dengan keterampilan bermain bulutangkis siswa kelas VII di SMP PGRI Pejambon tahun pelajaran 2012/2013.

H₆: Ada hubungan yang signifikan hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain bulutangkis siswa kelas VII di SMP PGRI Pejambon.

H₀₆: Tidak ada hubungan yang signifikan hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain bulutangkis siswa kelas VII di SMP PGRI Pejambon.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional. Menurut Arikunto (1991:4) penelitian

deskriptif kolerasional atau penelitian kolerasional yaitu untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara kedua variabel atau lebih. Sedangkan Menurut Riyanto dalam Zuriyah (2005:56) penelitian korelasional adalah penelitian yang akan melihat hubungan antara variabel atau beberapa variabel dengan variabel yang lain.

Populasi dan Sampel

a. Populasi

Menurut Nawawi dalam Zuriyah (2005:116) populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda, hewan, tumbuhan, gejala, nilai tes, atau peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu didalam suatu penelitian. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP PGRI Pejambon Kabupaten Pesawaran.

b. Sampel

Menurut Arikunto (2002: 131) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Jumlah sampel adalah seluruh siswa dan siswi kelas VII SMP PGRI Pejambon yaitu sebanyak 82 orang (populasi *sampling*).

Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian Arikunto (1998: 99).

1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu :
 - a. Lari 50 m
 - b. Angkat Gantung Tubuh
 - c. Baring Duduk
 - d. Loncat Tegak

e. Lari 800/1000 m

2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini yaitu:
 - a. Sevis Pendek
 - b. Servis Panjang
 - c. *Clear*
 - d. *Wall Volley Badminton*

Data Penelitian

1. Jenis data
Meliputi data primer dan data sekunder.
2. Teknik pengumpulan data
Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini dilakukan TKJI dan tes keterampilan bermain bulutangkis (*Short Servis, Long Servis, Clear dan Wall Volley*)

Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data (Arikunto 192 : 188) Instrumen tes dalam penelitian ini adalah tes TKJI usia 13-15 tahun meliputi tes lari 50 m, tes gantung angkat tubuh, tes *sit up*, tes *vertical jump* dan tes lari 800/1000m. Dan tes keterampilan bermain bulutangkis yang terdiri dari tes servis, *clear test* dan *wall volley badminton*.

Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan diperoleh hasil tes kebugaran jasmani, dilakukan uji korelasi ganda yaitu dengan cara:

Korelasi Product Moment

Dalam Sugiyono (2008: 226) kuatnya hubungan antar variabel dinyatakan dalam koefisien korelasi. Koefisien korelasi positif terbesar = 1 dan

koefisien korelasi negatif terbesar = -1, sedangkan yang terkecil adalah 0. Untuk mengetahui apakah koefisien korelasi hasil perhitungan signifikan atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan r tabel Product Moment, dengan taraf kesalahan 5 % (taraf kepercayaan 95 %). Kaidah pengujian signifikan : Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan dan jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka terima H_0 artinya tidak ada hubungan yang signifikan.

sebanyak 36 siswa hasil ketrampilan bulutangkisnya tergolong cukup, sebanyak 11 siswa hasil ketarampilan bulutangkisnya tergolong sedang, sebanyak 9 siswa hasil ketrampilan bulu tangkisnya tergolong kurang, sebanyak 7 siswa hasil keterampilan bulutangkisnya buruk, kemudian yang masuk dalam kategori buruk sekali ada 2 siswa dan siswa yang keterampilan bulu tangkisnya termasuk kategori tidak ada skill 1 siswa.

IV. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Deskripsi data adalah gambaran dari semua data yang diperoleh dari tes awal sampai dengan tes akhir. Responden yang diteliti adalah siswa kelas VII SMP PGRI Pejambon. dengan sampel sebanyak 82 siswa.

a. Tes TKJI

Hasil penelitian menunjukkan 8 siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya baik sekali, sebanyak 6 siswa tingkat kebugaran jasmaninya baik, kemudian kategori ada 39 orang, kategori kurang sebanyak 26, dan 3 siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya termasuk kategori kurang sekali.

b. Tes Keterampilan Bulutangkis

Hasil penelitian menunjukkan rentang nilai keterampilan 5 siswa yang terdiri 5 siswa hasil keterampilan bulutangkisnya kategori baik sekali, sebanyak 11 siswa yang hasil ketrampilan bulutangkisnya tergolong baik,

Analisis Data

Setelah diperoleh data kemudian dianalisis, hasil analisisnya sebagai berikut:

Tes TKJI	Korelasi	Kontribusi	Kesimpulan
Lari 50 meter	0,656	42,98 %	Ada hubungan signifikan
Angkat Gantung Tubuh	0,625	39,11 %	Ada hubungan signifikan
Sit up	0,677	45,84 %	Ada hubungan signifikan
Vertical jump	0,607	36,87 %	Ada hubungan signifikan
Lari 800/1000 m	0,642	41,23 %	Ada hubungan signifikan
Kebugaran Jasmani	0,852	72,61 %	Ada hubungan signifikan

Uji Hipotesis

Hipotesis 1

- a. Rumusan Hipotesis
Ada hubungan yang signifikan antara lari 50 m dengan keterampilan bermain bulutangkis.
- b. Pengujian Hasil Data Hipotesis 1
Berdasarkan hasil perhitungan $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, atau $0,656 \geq 0,220$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara lari 50 m dengan keterampilan bermain bulutangkis.
- c. Besarnya koefisien determinan menunjukkan lari 50 m memberikan sumbangan kontribusi 43,03% .

Hipotesis 2

- a. Rumusan Hipotesis
Ada hubungan yang signifikan antara lari 50 m dengan keterampilan bermain bulutangkis.
- b. Pengujian Hasil Data Hipotesis 2
Berdasarkan hasil perhitungan $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, atau $0,625 \geq 0,220$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara gantung angkat tubuh dengan keterampilan bermain bulutangkis.
- c. Besarnya koefisien determinan menunjukkan gantung angkat tubuh memberikan kontribusi 39,11% .

Hipotesis 3

- a. Rumusan Hipotesis
Ada hubungan yang signifikan antara lari 50 m dengan keterampilan bermain bulutangkis.
- b. Pengujian Hasil Data Hipotesis 3
Berdasarkan hasil perhitungan $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, atau $0,677 \geq 0,220$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara *sit up* dengan keterampilan bermain bulutangkis.
- c. Mencari koefisien determinasi

Besarnya koefisien determinan menunjukkan *sit up* memberikan sumbangan kontribusi 43,03%

Hipotesis 4

- a. Rumusan Hipotesis
Ada hubungan yang signifikan antara *vertical jump* dengan keterampilan bermain bulutangkis.
- b. Pengujian Hasil Data Hipotesis 4
Berdasarkan hasil perhitungan $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, atau $0,607 \geq 0,220$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara *vertical jump* dengan keterampilan bulutangkis.
- c. Mencari koefisien determinasi
Besarnya koefisien determinan menunjukkan *vertical jump* memberikan kontribusi 43,03% .

Hipotesis 5

- a. Rumusan Hipotesis
Ada hubungan yang signifikan antara lari 800/1000 m dengan keterampilan bermain bulutangkis.
- b. Pengujian Hasil Data Hipotesis 5
Berdasarkan hasil perhitungan $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, atau $0,642 \geq 0,220$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara lari 800/1000 m dengan keterampilan bulutangkis.
- c. Mencari koefisien determinasi
Besarnya koefisien determinan menunjukkan lari 800/1000 m memberikan kontribusi 43,03% .

Hipotesis 6

- a. Rumusan Hipotesis
Ada hubungan yang signifikan antara lari kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain bulutangkis.
- b. Pengujian Hasil Data Hipotesis 6
Berdasarkan hasil perhitungan $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, atau $0,852 \geq 0,220$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara lari 800/1000 m dengan keterampilan bulutangkis.

- c. Besarnya koefisien determinan menunjukkan lari 800/1000 m memberikan kontribusi 43,03% .

Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh yaitu tingkat kebugaran siswa putra lebih baik dibanding tingkat kebugaran siswa putra hal ini dikarenakan siswa putra banyak mengikuti klub-klub olahraga di lingkungan tempatnya tinggal sedangkan siswa putri hanya sebatas mengikuti kegiatan olahraga di sekolah.

Dari lima variabel kebugaran jasmani ternyata tes baring duduk memiliki kontribusi yang lebih besar dibanding tes kebugaran jasmani lainnya hal ini dikarenakan kekuatan dan ketahanan otot perut mempunyai peran yang penting pada saat permainan berlangsung terutama saat gerakan *lob*, *smash*, *dropshoot* maupun gerakan lainnya. Kekuatan dan ketahanan otot perut mutlak dibutuhkan setiap pemain karna permainan bulutangkis merupakan olahraga *anaerobik* dan permainan bulutangkis biasanya berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga dapat disimpulkan kekuatan dan kekuatan otot perut wajib dimiliki oleh setiap pemain. Untuk keterampilan bermain bulutangkis, tingkat siswa putra keterampilan siswa putra lebih baik dibandingkan putri. Hal ini dikarenakan siswa putra banyak yang aktif dalam dibidang olahraga bulutangkis di lingkungan tempat tinggalnya.

Hasil yang diperoleh ternyata kebugaran jasmani baik lari 50 m gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari 800/1000 m memiliki hubungan yang positif terhadap keterampilan bermain bulutangkis. Bila kebugaran jasmani seseorang baik maka besar

kemungkinan hasil kerjanya akan optimal.

Ini terbukti dari hasil yang diperoleh berarti faktor kondisi fisik siswa akan menyebabkan peningkatan juga pada hasil pembelajaran penjaskes khususnya cabang bulutangkis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani mempunyai hubungan yang erat/positif terhadap keterampilan bermain bulutangkis.

V. SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Terdapat hubungan antara lari 50 m dengan hasil keterampilan bermain bulutangkis pada siswa kelas VII SMP PGRI Pejambon.
2. Terdapat hubungan antara gantung angkat tubuh dengan hasil keterampilan bermain bulutangkis pada siswa kelas VII SMP PGRI Pejambon.
3. Terdapat hubungan antara *sit up* dengan hasil keterampilan bermain bulutangkis pada siswa kelas VII SMP PGRI Pejambon.
4. Terdapat hubungan antara *vertical jump* dengan hasil keterampilan bermain bulutangkis pada siswa kelas VII SMP PGRI Pejambon.
5. Terdapat hubungan antara lari 800/1000 m dengan hasil keterampilan bermain bulutangkis pada siswa kelas VII SMP PGRI Pejambon.
6. Terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil keterampilan bermain bulutangkis pada siswa kelas VII SMP PGRI Pejambon.

Saran

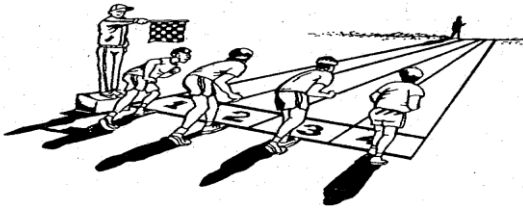
Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Guru Pendidikan Jasmani dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani dan memanfaatkan waktu luang dengan berolahraga guna menjaga dan memelihara tingkat kebugaran jasmaninya.
2. Bagi peneliti lain bahwa masih ada unsur lain yang mempengaruhi hasil Pendidikan Jasmani khususnya cabang bulutangkis, hal ini dapat diteliti guna mengetahui unsur-unsur lain yang dapat meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani cabang bulutangkis.
3. Bagi peneliti lainnya, khususnya mahasiswa pendidikan jasmani dan kesehatan dapat terus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya.

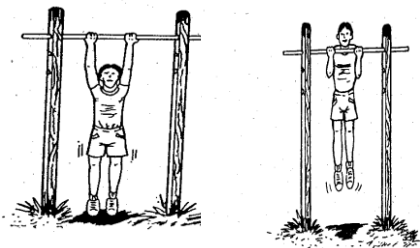
DAFTAR PUSTAKA

- Anggoro, M Toha dkk. 2008. *Metode penelitian*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Zahri Aswan. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2010. *Belajar dan Pembelajaran*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Harsono, *Prinsip – prinsip Coaching dan Training*, diklat STO Bandung.
- Lutan, Rusli, dkk. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR. Jakarta
- Pool, James. 1986. *Belajar Bulutangkis*. Bandung. Pionir Jaya.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*. Penerbit: Alfabeta. Bandung.
- Sudjana. 2006. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Peneliti*. Bandung: CV ALFABETA.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran jasmani*. FIK-UNY. Yogyakarta.
- Surisman. 2009. *Metodologi Pembelajaran, (Bahan Ajar)* Universitas Lampung.
- Tim Penyusun Kamus Bahasa Pusat. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Penerbit Balai Pustaka. Jakarta.
- Toni Grace dalam Tohar. *Strategi Permainan Bulutangkis*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Universitas Lampung. 2008. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. B
- Winataputra, Udin S dkk. 2008. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Universitas terbuka. Jakarta.
- Wirjasantosa, Ratal. 1984. *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta. Universitas Indonesia.
- Zuriah, Nurul. 2005. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta. Bumi Aksara.

Gambar Tes Lari 50 M



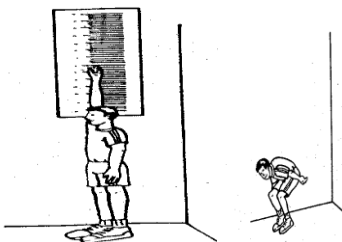
Gambar Tes Gantung Angkat Tubuh



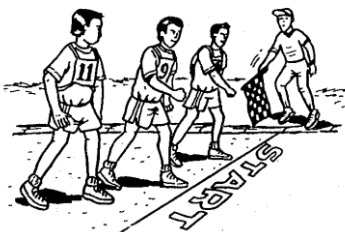
Gambar Sit Up



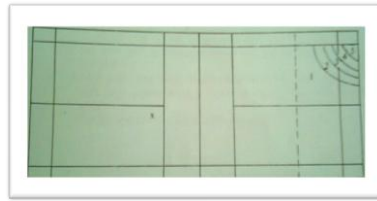
Tes Vertical Jump



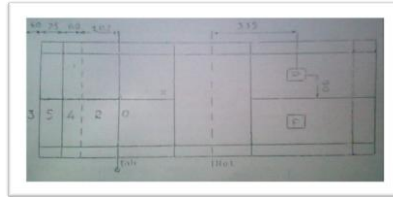
Lari 800/1000 M



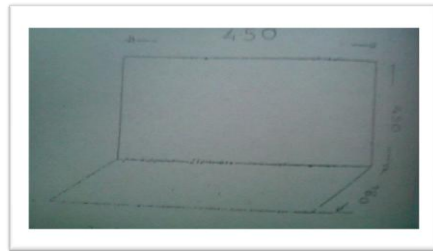
Gambar Sketsa Tes Servis Panjang



Gambar sketsa tes clear



Gambar sektsa wall volley badminton



Daigram kebugaran jasmani siswa SMP PGRI Pejambon

