

**PENGUKURAN TES FISIK BULUTANGKIS PADA SISWA
SMPN2 INDARALAYA UTARA MENGGUNAKAN
LABORATORIUM OUTDOR
DITAMAN PENDIDIKAN FKIP**

SKRIPSI

Oleh:

Febri Ariansyah

NIM: 06061381924040

Program Studi Pendidikan Jasmani



**FAKULTAS ILMU KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN 2022**

**PENGUKURAN TES FISIK BULUTANGKIS PADA SISWA
SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA MENGGUNAKAN
LABORATORIUM OUTDOOR
DI TAMAN PENDIDIKAN FKIP**

SKRIPSI

Oleh

Febri Ariansyah

Nomor Induk Mahasiswa 060613924040

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing



Prof Dr. Dra. Hartati. M.Kes
NIP. 196006101985032006



**PENGUKURAN TES FISIK BULUTANGKIS PADA SISWA SMPN2
INDARALAYA UTARA MENGGUNAKAN LABORATORIUM
OUTDOR DITAMAN PENDIDIKAN FKIP**

SKRIPSI

Oleh

Febri Ariansyah

Nomor Induk Mahasiswa 06061381924040

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M. Pd
NIP. 198912012019032018**

Pembimbing,



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006**

**PENGUKURAN TES FISIK BULUTANGKIS PADA SISWA
SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA MENGGUNAKAN
LABORATORIUM OUTDOOR DITAMAN PENDIDIKAN
FKIP**

SKRIPSI

Oleh

Febri Ariansyah

Nomor Induk Mahasiswa 06061381924040

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

**Hari : Jum'at
Tanggal : 9 Juni 2023**

TIM PENGUJI

- 1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes**
- 2. Anggota : Ahmad Richard Victorian, M.Pd.**



Indralaya, Juni 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd
NIP.
198912012019032018

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Febri Ariansyah

Nim : 06061381924040

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi saya berjudul "Pengukuran Tes Fisik Bulutangkis Pada Siswa SMP Negeri 2 Indaralaya Utara Menggunakan Laboratorium Outdoor Ditaman Pendidikan Fkip" ini adalah benar karya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditentukan dalam skripsi ini saya bersedia menanggung sanksi.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Agustus 2023

Penulis,



Febri Ariansyah

NIM. 06061381924040

PRAKATA

Alhamdulillah, Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho-Nya, skripsi yang berjudul “Pengukuran Tes Fisik Bulutangkis Pada Siswa SMP Negeri 2 Indaralaya Utara Menggunakan Laboratorium Outdoor Ditaman Pendidikan Fkip” ini bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof Dr. Dra Hartati, M.Kes, sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Saggaf, MSCE selaku Rektor Unsri, Dr, Hartono, M.A, selaku Dekan FKIP Unsri, Destriani, M.Pd, selaku ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga kepada Ahmad Richard Victorian, M.Pd., selaku penguji yang telah memberikan saran dalam penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak SMP Negeri 1 Indralaya Utara yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Indralaya, Agustus 2023

Penulis,

Febri Ariansyah

NIM. 06061381924040

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih dan sayang utukku baik yang tersirat maupun tersurat. Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tuaku, Bapakku (Mukri) dan Mamakku (Huda Biah), yang selamanya akan selalu memberikan cinta kasih sayang, dukungan, pengorbanan serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesanku. Gelar sarjana ini kupersembahkan untuk kalian Bapak dan Ibuku.
- Saudaraku Apriyanto, Saudariku Ita Dwi Sriyanti, Dian Novita Sari, Jenna Sulistiana serta keluarga besarku yang sangat kucintai dan kusayangi yang selalu memberikan dukungan do'a, finansial dan dukungannya.
- Prof Dr. Dra Hartati, M.Kes, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
- Ahmad Richard Victorian, M.Pd yang selalu sabar membimbing dan memberi masukan kepadaku.
- Seluruh staff dosen dan pegawai Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan pengetahuan dan membantu kelancaran skripsi ini.
- Putri Sinta yang selalu memberi semangat dan membantu kelancaran skripsi ini
- Kepala Sekolah, para guru, dan siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara yang telah memberikan bantuan dalam skripsi ini.
- Teman – teman yang saya sayangi (Sensei, Pras, Gandi, Taufik, Adi, Arief, Galih, Ricky, Cem, Dimas, David, Fatur, Ansor, Anya, Eva, Riska, Putri,

Shelen, Nova, Pandu, Wawan,) dan terkhusus teman – teman mahasiswa/i
Penjaskes

- Serta teman dekat yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak bisa disebutkan.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku Universitas Sriwijaya

MOTTO

“ Jangan Pernah Meremehkan Seseorang Hanya Dengan Melihat Fisik Dan Covernya
Saja Karena Kita Tidak Tahu Bagaimana Kepribadian Dan Sifat Aslinya”

“Febri Ariansyah”

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kajian Teori.....	7
2.1.1 Pengertian Tes Fisik	7
2.1.2 Jenis-jenis Tes Fisik.....	8
2.1.3 Tes Fisik Usia Anak SMP.....	10
2.1.4 Hakikat Tes Fisik	10
2.1.5 Pengukuran Tes Fisik.....	11

2.1.6	Cabang Olahraga Bulutangkis	11
2.1.7	Hakikat Olahraga Bulutangkis.....	12
2.1.8	Pengertian Olahraga Bulutangkis	14
2.1.9	Kompenen Fisik Olahraga Bulutangkis	15
2.1.10	Tes Fisik Olahraga Bulutangkis.....	17
2.1.11	Tes Fisik Pada Laboratorium <i>Outdoor</i>	17
2.1.12	Penelitian Terdahulu	18
2.1.13	Kerangka Berpikir.....	19
BAB III		21
METODE PENELITIAN.....		21
3.1	Jenis Penelitian	21
3.2	Rancangan Penelitian	21
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	21
3.4	Teknik Pengumpulan Data	21
3.5	Instrumen Peneltian	22
3.6	Tehnik Analisis Data	29
BAB IV		31
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		31
4.1	Hasil Penelitian.....	31
4.1.1.	Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subyek Penelitian	31
4.1.2.	Karakteristik Sampel	31
4.1.3.	Deskripsi Waktu Penelitian	31
4.1.4.	Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian.....	31
4.1.5	Definisi Operasional Penelitian.....	32
4.1.6	Deskripsi Data Hasil Tes Lari Zig-Zag	32

4.1.7 Deskripsi Data Hasil Tes Push Up Putra.....	34
4.1.8 Deskripsi Data Hasil Tes Sit Up Putra	36
4.1.9 Deskripsi Data Hasil Tes Loncat Tegak Putra	37
4.1.10 Deskripsi Data Hasil Bleep Tes Putra	39
4.1.11 Deskripsi Data Hasil Tes Lari Zig-Zag Putri	40
4.1.12 Deskripsi Data Hasil Tes Push Up Putri	42
4.1.13 Deskripsi Data Hasil Tes Sit Up Putri.....	43
4.1.14 Deskripsi Data Hasil Loncat Tegak Putri.....	45
4.1.15 Deskripsi Data Hasil Bleep Tes Putri.....	46
4.1.16 Deskripsi Data Hasil Pengukuran Tes Fisik Pemain Bulu Tangkis	47
4.2 Pembahasan	49
4.2.1 Pembahasan Tes Pengukuran Lari Zig-Zag	49
4.2.4 Pembahasan Tes Pengukuran Push Up.....	50
4.2.3 Pembahasan Tes Pengukuran Tes Fisik Sit Up	51
4.2.4 Pembahasan Tes Pengukuran Tes Loncat Tegak	52
4.2.5 Pembahasan Tes Pengukuran Bleep Tes	53
4.3 Pembahasan Tes Bulu Tangkis.....	54
BAB V.....	56
KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Implikasi Hasil Penelitian	56
5.3 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Hasil Tes Lari Zig-Zag.....	33
Gambar 4. 2 Diagram Hasil Tes Push Up Putra	35
Gambar 4. 3 Diagram Hasil Tes Sit Up Putra.....	36
Gambar 4. 5 Diagram Hasil Tes Bleep Tes Putra	39
Gambar 4. 6 Diagram Hasil Pengukuran Putri	41
Gambar 4. 7 Diagram Hasil Tes Push Up Putri	42
Gambar 4. 8 Diagram Hasil Tes Sit Up	44
Gambar 4. 9 Diagram Hasil Tes Loncat Tegak Putri.....	45
Gambar 4. 10 Diagram Hasil Tes Bleep Tes Putri.....	46
Gambar 4. 11 Diagram Hasil Pengukuran Tes Fisik Pemain Bulu tangkis	48

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kerangka Berfikir.....	20
Tabel 3. 1 Norma Tes Lari Zig-Zag.....	24
Tabel 3. 2 Norma Tes Push up	25
Tabel 3. 3 Norma Tes Sit up	26
Tabel 3. 4 Norma Loncat Tegak	27
Tabel 3. 5 Norma Bleep Tes	28
Tabel 3. 6 Kategori Penilaian.....	29
Tabel 4. 1 Hasil Pengukuran Tes Zig-Zag Putra.....	33
Tabel 4. 2 Data Uji Normalitas Tes Lari Zig-Zag Putra	34
Tabel 4. 3 Hasil Pengukuran Tes Push Up Putra	34
Tabel 4. 4 Data Uji Normalitas Tes Push Up Putra	35
Tabel 4. 5 Hasil Pengukuran Tes Sit Up Putra	36
Tabel 4. 6 Data Uji Normalitas Tes Sit Up Putra.....	37
Tabel 4. 7 Hasil Pengukuran Tes Loncat Tegak Putra.....	37
Tabel 4. 8 Data Uji Normalitas Tes Loncat Tegak Putra.....	38
Tabel 4. 9 Hasil Pengukuran Bleep Tes Putra.....	38
Tabel 4. 10 Data Uji Normalitas Bleep Tes Putra.....	39
Tabel 4. 11 Hasil Pengukuran Tes Lari Zig-Zag Putri.....	40
Tabel 4. 12 Data Uji Normalitas Tes Lari Zig-Zag Putri.....	41
Tabel 4. 13 Hasil Pengukuran Tes Push Up Putri	41
Tabel 4. 14 Data Uji Normalitas Tes Push Up Putri	42
Tabel 4. 15 Hasil Pengukuran Tes Sit Up Putri	43
Tabel 4. 16 Data Uji Normalitas Tes Sit Up Putri	44
Tabel 4. 17 Hasil Pengukuran Tes Loncat Tegak Putri	44
Tabel 4. 18 Data Uji Normalitas Tes Loncat Tegak Putri	45
Tabel 4. 19 Hasil Pengukuran Bleep Tes Putri	46
Tabel 4. 20 Data Uji Normalitas Bleep Tes Putri	47
Tabel 4. 21 Hasil Pengukuran Tes Fisik Bulu Tangkis.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 Lembar Usul Judul.....	61
Lampiran 2 Kartu Bimbingan	62
Lampiran 3 persetujuan Seminar Proposal	64
Lampiran 4 Perbaikan Proposal	65
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian	66
Lampiran 6 Surat Izin Dinas	67
Lampiran 7 Surat Bukti Telah Melakukan Penelitian.....	68
Lampiran 8 Persetujuan Seminar Hasil.....	69
Lampiran 9 Bukti Perbaikan Hasil Penelitian.....	70
Lampiran 10 Bukti Perbaikan Skripsi.....	71
Lampiran 11 Dokumentasi.....	72
Lampiran 12 Data Penelitian.....	78

ABSTRAK

Kondisi fisik yang fit adalah keadaan dimana tubuh mampu melakukan berbagai aktivitas secara maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kondisi fisik yang baik bagi siswa sekolah menengah pertama sangat penting karena dapat menunjang prestasinya baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa pada ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Indralaya Utara. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif dimana peneliti akan mengetahui nilai dari hasil tes kebugaran yang dilakukan oleh 20 siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara. Pada penelitian ini tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa adalah tes lari zig-zag, push up, sit up, lompat tegak dan tes bleep. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif persentase. Hasil yang diperoleh dari kondisi fisik siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara yaitu dari total 20 siswa yang menggunakan acuan norma tes adalah sebagai berikut: untuk kategori Sangat Baik mendapat skor 55%, Baik 35%, Cukup 10, Kurang 0% dan Sangat Kurang 0%. Jumlah total dalam persentase adalah 100%. Dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat fisik siswa SMP Negeri 2 Indralaya cukup baik.

Kata Kunci : Bulu Tangkis, Kondisi Fisik, Tes Fisik

ABSTRACT

A fit physical condition is a state in which the body is able to carry out various activities to the fullest without experiencing excessive fatigue. Good physical condition for junior high school students is very important because it can support their achievements in both the academic and non-academic fields. Therefore the research aims to determine the physical condition of students in extra-curricular badminton at Junior High School SMP Negeri 2 Indralaya Utara. This type of research is a descriptive quantitative research where researchers will find out the value of the results of a fitness test conducted by 20 students of SMP Negeri 2 Indralaya Utara. In this study the tests used to measure students' physical fitness were zig-zag running tests, push ups, sit ups, upright jumps and bleep tests. The data analysis used in this study is a descriptive percentage. The results obtained from the physical condition of the students of SMP Negeri 2 Indralaya Utara, namely out of 20 students in total using the test norm reference, are as follows: for the Very Good category, the score is 55%, Good 35%, Enough 10, Less 0% and Very Less 0%. The total number in percentage is 100%. From the data obtained, it shows that the physical level of students at SMP Negeri 2 Indralaya is quite good.

Keyword : Badminton, Physical Condition, Physical Test

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang mengajarkan diri untuk bersaing secara sportif, belajar untuk menerima kekalahan dalam sebuah pertandingan, menimbulkan sikap fair play, menumbuhkan semangat pantang menyerah dan dari sisi lain olahraga juga dapat meningkatkan kondisi fisik seseorang (M.R, 2019). Apalagi dalam pendidikan, yang sering disebut sebagai pendidikan jasmani, pendidikan jasmani adalah jembatan untuk mendidik anak-anak, dan para ahli setuju bahwa pendidikan jasmani adalah "alat" untuk memupuk anak muda sehingga dapat membuat keputusan terbaik tentang tes fisik yang dilakukan dan menjalani gaya hidup sehat sepanjang hidup mereka. Adapun proses pembelajaran penjaskes harus ada penataan dari berbagai segi seperti, proses belajar dan kesiapan peserta didik sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran. Dalam melakukan tes salah satunya adalah tes fisik olahraga, maka dibutuhkan banyak sekali latihan-latihan yang agar membuat fisik juga terbiasa dengan latihan fisik tersebut. Berkaitan dengan hal itu dalam dunia pendidikan sekolah SD, SMP, SMA/ SMK bahkan sampai keperguruan tinggi juga dapat melakukan aktifitas fisik seperti olahraga, belajar, senam, jalan santai, bermain bola voli, bulutangkis dan aktifitas fisik lainnya. (Ramadhan, 2021).

Pengukuran tes fisik pada hakekatnya adalah bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas guru Penjaskes, baik dalam pembelajaran di satuan pendidikan SD, SMP maupun SLTA. Pengukuran tes fisik dimaksudkan untuk mengukur pencapaian tujuan-tujuan pembelajaran, dimana tujuan dan fungsi penjaskes merupakan pengembangan kebugaran jasmani dan pengembangan keterampilan motorik, sehingga dengan ini sama dengan tujuan pendidikan jasmani sebagai *physically educated person* diharapkan siswa, 1) bugar secara jasmani, 2) berpartisipasi secara teratur dalam aktivitas jasmani, 3) berkontribusi untuk gaya hidup sehat (Tono, 2021).

Beberapa pengukuran tes fisik terkait dengan pengukuran aspek-aspek sangat kurang dilakukan oleh para guru. Hal tersebut sesuai dengan observasi sementara yang dilakukan oleh peneliti bahwa belum adanya pengukuran fisik pada cabang olahraga bulutangkis di SMPN2 Indralaya. Guru lebih sering melakukan tes pengukuran keterampilan cabang-cabang olahraga seperti permainan bola voli, permainan sepak bola, pengukuran nomor-nomor atletik dan sebagainya (Tono, 2021).

.Tes fisik juga termasuk dalam olahraga yang sangat sederhana. Termasuk tes fisik pada cabang olahraga bulutangkis. Dijelaskan tentang aktivitas fisik dan komponen-komponen sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*) (Zhanisa, 2018).

Hal ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan Utvi pada tahun 2015, bahwa: (a) Model tes fisik yang valid dan reliabel untuk pembibitan dan pembinaan calon atlet bulutangkis terdiri dari 7 bentuk tes fisik. Adapun isi dari model tes tersebut berupa 7 macam aktifitas fisik yaitu: (1) tes kelentukan (*sit and reach*); (2) tes kecepatan (*sprint 30 m*); (3) tes power otot tungkai (*vertical jump*); (4) tes kelincahan (lari 4 sudut); (5) tes power otot lengan (lempar bola *medicine 2 kg*); (6) tes reaksi (*step test*); (7) tes daya tahan (lari jarak 600 meter). Saat ini cabang olahraga yang mengalami perkembangan sangat pesat (Nugroho, 2018). Salah satunya adalah pertandingan bulutangkis. Dalam permainan bulutangkis, komponen tes fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*). Pembinaan olahraga bulutangkis menuju prestasi tinggi tidak hanya mengandalkan bakat saja tetapi teknik, taktik, dan kondisi fisik juga sangat menentukan. Juara tidak dilahirkan tetapi diciptakan meskipun bakat merupakan faktor yang dominan. Sistem pembinaan yang berkaitan dengan aspek utama dalam pembinaan olahraga

bulutangkis adalah aspek fisik biologis, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan potensi atau kemampuan atlet dalam mengembangkan komponen-komponen fisik dan fungsi organ tubuh. Potensi atlet untuk mengembangkan komponen fisik meliputi unsur kekuatan, kecepatan, waktu reaksi, daya tahan, kelincahan, koordinasi, power, dan keseimbangan (Zhanisa, 2018, p. 34).

Bulutangkis adalah olahraga yang digemari oleh orang-orang dari kalangan dewasa, anak-anak, maupun orang tua. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya masyarakat yang bermain bulutangkis baik di ruangan tertutup (*indoor*) dan lapangan terbuka (*outdoor*). Orang-orang yang melakukan permainan ini dengan berbagai tujuan diantaranya adalah sebagai 1) olahraga rekreasi, 2) olahraga pendidikan, 3) olahraga kesehatan atau media untuk meningkatkan kesegaran jasmani, dan 4) olahraga prestasi (Muliadi, 2019). Bulutangkis juga merupakan olahraga yang sudah tidak asing lagi, hampir disetiap daerah memiliki sarana dan prasarana untuk melakukan olahraga tersebut. Kepopuleran olahraga bulutangkis menyebabkan pebulutangkis mampu untuk bersaing pada tingkat nasional bahkan sampai internasional. Hal tersebut sudah sepatutnya untuk dijaga dan kembangkan demi mengharumkan nama bangsa. Berbagai klub olahraga bulutangkis bermunculan dengan maksud dan tujuan untuk menciptakan prestasi sampai titik puncak (Tubagus, 2021). Berdasarkan hasil observasi sementara yang dilakukan peneliti bahwa yang mana pelatih bulutangkis kebanyakan merupakan seorang yang tadinya pemain bulutangkis dan mendedikasikan serta mengabdikan kompetensinya untuk melatih sehingga kurang memahami bagaimana melakukan proses pengukuran yang tepat. Dalam observasi lain yang dilakukan peneliti di SMPN2 Indralaya bahwa siswa siswi SMP masih kurang dalam melakukan aktifitas fisik dalam cabang olahraga bulutangkis baik melalui tehnik dalam bermain bulutangkis, keterampilan dan kondisi fisik dalam berolahraga cabang olahraga bulutangkis karena memang guru penjas belum pernah melakukan pengukuran fisik pada cabang olahraga bulutangkis. Keterampilan-keterampilan dasar yang dimiliki siswa siswi SMPN2 Indralaya masih memerlukan perbaikan dan peningkatan agar mampu bermain bulutangkis dengan baik.

Faktor yang mempengaruhi kurangnya pengukuran tes fisik, diantaranya adalah fasilitas yang kurang memadai atau tempat yang kurang memadai, kurang berfariasinya latihan sehingga anak sedikit kurang memperhatikan dalam penyampaian arahan selain itu latihan yang kurang rutin juga bisa menjadi salah satu kendala dalam pencapaian prestasi yang diharapkan. Tingkat bermain bulutangkis siswa SMPN2 Indralaya berkisara umur 12-15 tahun masih tergolong sedang. Semua dibuktikan dengan masih banyaknya anak yang berada pada kategori sedang, kurang, akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa masih ada siswa yang masuk dalam kategori baik hingga baik sekali.

Latihan teknik dasar bulutangkis pada kategori pemula, sangatlah penting untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bulutangkis. Kegiatan itu tidak hanya sekedar kegiatan biasa atau, dan bukan pulahnya sekedar berupa gerak badan yang tidak bermakna. Karena itu, kegiatan yang terpilih merupakan pengalaman belajar, saat berlangsungnya proses belajar dalam latihan teknik dasar bulutangkis (Yonata, 2017, p. 67). Tentu siswa yang berada pada kategori baik dan baik sekali belum bisa menjadi acuan bahwa pencapaian prestasi sudah terpenuhi, semua dikarnakan masih adanya siswa yang berada di kategori kurang yang juga sangat tinggi, bahkan ada beberapa anak yang berada dalam kategori kurang pada keterampilan *wall volley* dan *clear tes*. Tentu saja hal ini juga memiliki perhatian kusus karna dalam permainan bulutangkis setiap anak diharapkan memiliki kemampuan yang seimbang karna untuk menjadi pemain bulutangkis tidak cukup hanya menguasai atau baik dalam teknik servis saja, setiap anak diharapkan menguasai semua teknik atau ketrampilan dalam permainan bulutangkis agar pencapaian prestasi dapat di capai dengan mudah dan tepat (Yuwana, 2018). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dani Slamet Pratama pada tahun 2018 bahwa rata-rata tingkat kecepatan Atlet UKM Bulutangkis UPGRIS adalah 9,5 detik dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat kelincahan Atlet UKM Bulutangkis UPGRIS adalah 16,35 detik dengan kategori baik. Rata-rata tingkat kekuatan otot lengan Atlet UKM Bulutangkis UPGRIS adalah 41,48 dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai Atlet UKM Bulutangkis UPGRIS adalah 251,79 cm dengan kategori sedang.

Rata-rata tingkat daya tahan (VO_{2max}) pemain Bulutangkis UPGRIS adalah 41,60 dengan kategori sedang.

Berdasarkan permasalahan yang sudah di bahas diatas maka perlu dibutuhkan solusi agar dalam melakukan tes fisik seperti olahraga dalam sekolah contohhya dalam tes fisik cabang olahraga bulutangkis dapat memenuhi kriteria pengukuran yang dimaksud, Perlunya guru pejaskes melakukan pengukuran fisik pada cabang olahraga bulutangkis, dengan hal ini maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih jauh mengenai "Pengukuran Tes Fisik Olahraga Bulutangkis pada Siswa SMPN2 Indralaya Menggunakan Laboratorium Outdoor Ditaman Pendidikan FKIP".

1.2 Rumusan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas maka peneliti merumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tes fisik menggunakan laboratorium outdoor olahraga bulutangkis pada siswa SMPN2 Indralaya?
2. Bagaimana hasil pengukuran tes fisik menggunakan laboratorium outdoor olahraga bulutangkis pada siswa SMPN2 Indralaya?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Guna mengetahui bagaimana aktivitas fisik cabang olahraga bulutangkis siswa SMPN2 Indralaya.
2. Untuk mengetahui hasil pengukuran aktivitas fisik cabang olahraga bulutangkis siswa SMPN2 Indralaya.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang akan dicapai, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaaat dalam bidang pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat bagi siswa, agar siswa dapat lebih paham dalam melakukan tes fisik baik dalam cabang olahraga bulutangkis atau dalam cabang olahraga yang lain.

2. Manfaat bagi guru, supaya lebih aktif dalam melakukan penilaian tes fisik baik dalam cabang olahraga bulutangkis atau dalam cabang olahraga yang lain.
3. Bagi sekolah, dapat dijadikan informasi tentang kondisi fisik yang mempengaruhi dalam meningkatkan pengukuran kompetensi atlet-atletnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Anggunadi, dkk. (2017). *Manfaat Accelerometer untuk Pengukuran Aktifitas Fisik*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 13(1), 23
- A. Himawan, A. S, Nuning. (2021). *Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis*. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), ISSN 2613-9839, 43
- Alica, D. R., & S, A. (2019). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis*. *Jurnal Patriot, Vol 1 No 2(2018)*, 493–507.
- Ambardini, Rachmah Lasksmi. (2009). *Aktifitas Fisik Pada Lanjut Usia*, *Jurnal Kesehatan*, 07
- Ardiansyah. (2019). *Perbedaan Ketepatan Overhead Smash Silang Posisi Genap Dan Overhead Smash Silang Posisi Ganjil Disekolah Bulutangkis Nitikan Yogyakarta Pada Usia 12-15 Tahun*. *Jurnal Keolahragaan*, 21
- Arikunto, Suharsimi. (2018). *Metodologi Penelitian*. (Bandung: Media Pustaka), 43
- Aulia, A. D., & Is, Z. (2022). *Pengaruh Metode Latihan Berbeban Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Putra Di Pb. Bijeh Sigupai*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(1).
- Celsita. (2016). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kecerdasan Moral Pada Anak Usia 12-15 Tahun Di Smp Negeri 1 Tabukan Selatan Kabupaten Kepulauan Sangihe*. *E-Jurnal Keperawatan*, 4(1), ISSN 2808-2672, 23
- Dr. H. Subarjah. (2013). *Latihan Kondisi Fisik*. *Education*, 53(9), 261
- E. Edmizal & F. Maifitr. (2021). *Pelatihan Tentang Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bulutangkis Bagi Pelatih Bulutangkis Se Kota Padang*. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 37-38
- E. Gunawan, A. Elvana. (2019). *Perbandingan Pengaruh Kegiatan fisik dalam dan Luar Ruangan Terhadap Suhu Tubuh, Asam Laktat, Darah*

- Glukosa dan Lemak Setelah Fisik Submaksimal Aktifitas. Jurnal Kesehatan dan Olahraga, 3(2), 58*
- Fajar, Ari. 2018. *Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. Jurnal Pendidikan Olahraga, 3, ISSN 2528-584, 141*
- Herlambang, Tubagus. (2021). *PKM Tes dan Pengukuran Kekuatan. Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat, 71*
- Yanto, H. (2016). PERBEDAAN HASIL BELAJAR (IP) DAN KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA FPOK PROGRAM STUDI PJKR DAN PGSD PENDIDIKAN JASMANI JALUR MASUK SNMPTN UNDANGAN, SBMPTN DAN SM-UPI TAHUN 2014 (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Ilham, R., Bachtiar, & Maulana, F. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Ketepatan Pukulan Overhead Lob Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Kelas VIII MTs Negeri 3 Sukabumi Tahun 2018. *Utile Jurnal Kependidikan, 1–6.*
<http://jurnal.ummi.ac.id/index.php/JUT/article/view/239>
- Izzul, Islamy, dkk. (2019). *Penelitian Survei dalam Pembelajaran dan Pengajaran Bahasa Inggris. Jurnal Penelitian Survei, 37*
- M. P. Kusumo. (2020). *Buku Pemantau Aktifitas Fisik. Journal Publishing, 07*
- M.R, Dwisetyo, Hartati, Silvi, A. (2019). *Pengaruh Interval Training Terhadap Volume Oksigen Maksimal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. Journal Of Sport Science And Education (Jossae), 4(1), 21*
- Mersa. (2019). *Uji pilot pilot test pilot study. Jurnal Psychology, 32*
- Morrisan. (2012). *Metode Penelitian Survei. (Bandung: Prada Media), 34*
- Muin, Muliadi, dkk. (2019). *Analisis Kondisi Fisik Atlit Pomnas Cabang Olahraga Bulutangkis Maluku Utara Tahun 2019. Jurnal Mandala, 4(5), 43*
- Nasri, Y. Y., Sepdanius, E., & Haris, F. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Matatangan Terhadap Kemampuan Servis Panjang Pemain Bulutangkis Sma Negeri 1 Lengayang Kabupaten

- Pesisir Selatan. *Jurnal Stamina*, 2(1), 227–240.
10.24036/jst.v2i1.31
- Nova, Yuwana. (2018). *Survei Keterampilan Bulutangkis Anak Usia 12-15 Tahun Di Dusun Krajan Desa Gayuhan*. *Jurnal Pendidikan*, 4-5
- Nugroho, S.A., Hartati, H., Marsiyem, M. (2018). *Pengaruh Latihan Push Bervariasi Terhadap Hasil Passing Atas Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa SMA Negeri 11 Palembang*. *Doctoral Disertation*, 02
- Nurhasan. (2013). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI
- R. A, Prasetyowati. (2020). *Pengembangan Model Pembelajaran Teknik Dasar Bulutangkis untuk Siswa SMA/SMK*. *Doctoral Dissertation*, 54
- Rahman. (2018). *Pengaruh Latihan Shadow 8 Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pb. Mustika Banjarbaru Usia 12 – 15 Tahun*. *Jurnal Pendidikan*, 1(1), 16
- Ramadhan, A. A.R, & Syafaruddin. (2021). *Profil Minat dan Bakat Peserta Didik Terhadap Pembelajaran Permainan Bola Voli Di SMP Negeri 57 Palembang*. *Doctoral Disertation*, 01
- Sadewa, Khalis. (2018). *Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Servis Forehand Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Pada Pemain Usia 12-15 Tahun Di Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta*. *Jurnal Keolahragaan*, 65
- Sikki, S., Simbung, R., & Aminuddin. (2020). *Hubungan Status Gizi Dengan Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Bulutangkis*. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2020*, 1(1), 42–51.
- Silvi, A. A. R, Victorian, Soleh, Salahudin. (2021). *Video Pembelajaran Pada Materi Tehnik Dasar Footwork Bulutangkis*. *Jurnal Patriot*, 3(3) ISSN 2714-6596, 330
- Sugihartono, Tono. (2021). *Pengukuran dan Analisis Kondisi Fisik Berbasis Labor Kelas Olahraga*. *Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan*, hlm 38

- Sugiyanto, Hinda. (2015). *Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Di Diy*. Jurnal Keolahragaan, 140
- U. Firman. (2013). Keterampilan Bermain Bulutangkis Ditinjau dari Unsur Fisik Domain dalam Bulutangkis Pada Pemain Tunggal Anak Putra Persatuan Bulutangkis Purnama Surakarta. Jurnal Pendidikan. 78
- Vernanda, Teguh, Yonata, dkk. (2017). *Model Latihan Forehand Smash Bulutangkis Bagi Atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember Usia 12–15 Tahun*. Jurnal Galalnggang Pendidikan Jasmani Indonesia, 1(1), 1
- Widiyatmoko. (2018). *Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang*. Jurnal Pendidikan, 3(2), 140
- Zhanisa, dkk. 2018. *Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Uni (R.A, 2020)versitas PGRI Semarang*. Journal Power Of Sprorts, 1(1), ISSN 2614-4603, 3