

HALAMAN PENGESAHAN

LEMBAR PERSETUJUAN

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI PELAJARAN EKTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SD NEGERI 24 TEMMALEBBA

Disusun dan di ajukan

Ridwan Subair
231210110

Telah diperiksa dan disetujui untuk di seminarkan

Pembimbing I


DR. Imam Priyadi, S.Sos.I., M.Pd.I
NIDN. 0903068202

Tanggal 11-06-2026

Pembimbing II


Ahmad Syarif Burhan, S.Pd., M.pd
NIDN. 7054768669130283

Tanggal 11-06-2026

Mengetahui,
Ketua Prodi Penjas


AHMAD, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0905038505

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bulu Tangkis di SD Negeri 24 Temmalebba”* dengan baik.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi Pendidikan Jasmani. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

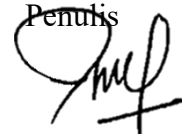
1. Bapak/Ibu dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi.
2. Bapak/Ibu dosen pada program studi Pendidikan Jasmani yang membantu semua proses administrasi penulis.
3. Kepala SD Negeri 24 Temmalebba yang telah memberikan izin penelitian.
4. Guru, staff dan siswa SD Negeri 24 Temmalebba yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
5. Istri dan anak-anak, serta keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat.
6. Teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani.

Palopo, 11 Juni 2026

Penulis



Ridwan Zubair

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
ABSTRAK	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
2.1 Kajian Teori	9
2.2 Penelitian Terdahulu yang Relevan	21
2.3 Kerangka Berpikir	24
2.4 Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	26
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	27
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.4 Definisi Operasional Variabel	29
3.5 Instrumen Penelitian	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data	35
3.7 Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Penelitian	39

4.2	Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN PENUTUP		46
5.1	Kesimpulan.....	46
5.2	Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....		48
LAMPIRAN.....		

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	31
Tabel 3. 2 Lari cepat 40 meter Putra.....	33
Tabel 3. 3 Lari cepat 40 meter Putri	33
Tabel 3. 4 Gantung Siku Tekuk Putra.....	33
Tabel 3. 5 Gantung Siku Tekuk Putri.....	33
Tabel 3. 6 Sit up 30 detik putra.....	33
Tabel 3. 7 Sit up 30 detik putri	33
Tabel 3. 8 <i>Vertical Jump</i> Putra.....	34
Tabel 3. 9 <i>Vertical Jump</i> Putri	34
Tabel 3. 10 Lari 600 meter putra	34
Tabel 3. 11 Lari 600 Meter putri.....	34
Tabel 3. 12 Kategori Tingkat Jasmani Siswa.....	34
Tabel 4. 1 Subjek Penelitian	41
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	51
Lampiran 2 Dokumentasi Tes Kebugaran Jasmani	52
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	55
Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Meneliti	56

ABSTRAK

Ridwan Zubair: Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bulu Tangkis di SD Negeri 24 Temmalebba

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri 24 Temmalebba. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar serta peran kegiatan ekstrakurikuler olahraga dalam meningkatkan kondisi fisik siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10–12 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis, dengan sampel sebanyak 26 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 18,07 yang termasuk dalam kategori baik. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa 69% siswa berada pada kategori baik, 27% pada kategori sedang, dan 4% pada kategori kurang. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri 24 Temmalebba secara umum berada pada kategori baik. Kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, meskipun masih diperlukan upaya untuk meningkatkan kebugaran secara merata pada seluruh siswa.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, ekstrakurikuler, bulu tangkis, TKJI

ABSTRACT

Ridwan Zubair: The Physical Fitness Level of Students Participating in Badminton Extracurricular Activities at SD Negeri 24 Temmalebba

This study aims to determine the physical fitness level of students participating in badminton extracurricular activities at SD Negeri 24 Temmalebba. The background of this research is based on the importance of physical fitness for elementary school students and the role of sports extracurricular activities in improving students' physical condition. This study employed a quantitative approach with a descriptive research design. The method used was a survey with test and measurement techniques utilizing the Indonesian Physical Fitness Test (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia/TKJI) for ages 10–12 years. The population of this study consisted of all students participating in the badminton extracurricular activity, with a sample of 26 students selected using purposive sampling technique. Data analysis techniques used descriptive statistics in the form of mean scores and percentages. The results showed that the average (mean) physical fitness level of the students was 18.07, which falls into the “good” category. The frequency distribution indicated that 69% of students were in the good category, 27% in the moderate category, and 4% in the poor category. Based on these findings, it can be concluded that the physical fitness level of students participating in badminton extracurricular activities at SD Negeri 24 Temmalebba is generally in the good category. Badminton extracurricular activities contribute positively to improving students' physical fitness, although further efforts are still needed to enhance fitness levels evenly among all students.

Keywords: physical fitness, extracurricular activities, badminton, TKJI