



Original Article

Pemetaan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR FKIP UKAW yang Mengikuti Perkuliahan Bulutangkis

David Loba¹✉, James K.Lika²

^{1,2}Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, Indonesia

Correspondence Author: davidloba1001@gmail.com, likaj1121@gmail.com

Abstract:

Pembelajaran bulutangkis tidak terlepas dari komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) yang memprogramkan mata kuliah bulutangkis. Komponen kebugaran jasmani tersebut meliputi kekuatan, kecepatan, koordinasi, kelincahan, kelenturan, power, daya tahan, dan keseimbangan yang berperan sebagai dasar dalam mendukung keterampilan bermain bulutangkis serta memberikan manfaat bagi kesehatan, seperti mempertahankan kebugaran tubuh, menurunkan berat badan, meningkatkan fungsi kognitif, menguatkan otot dan persendian, mengurangi stres, serta mencegah berbagai penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemetaan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR yang memprogramkan mata kuliah bulutangkis. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan survei. Subjek penelitian berjumlah tujuh (7) orang mahasiswa yang mengikuti pembelajaran bulutangkis di Gedung Axel Sport. Pengumpulan data dilakukan melalui empat butir tes dan pengukuran kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa berada pada kategori Baik Sekali dengan nilai 65,3, kategori Baik dengan nilai 56,0, dan kategori Kurang dengan nilai 49,0. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara umum kebugaran jasmani mahasiswa PJKR yang memprogramkan mata kuliah bulutangkis berada pada kategori baik hingga sangat baik, sehingga pembelajaran bulutangkis memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa.

Keywords: Kebugaran Jasmani, Bulutangkis, Mahasiswa PJKR.

Pendahuluan

Olahraga pendidikan sebagai salah satu lingkup kegiatan keolahragaan tidak lepas dari upaya pengembangan dan peningkatan kualitas dan pelaksanaan. Hal ini

Submitted	: 3 February 2026
Revised	: 17 February 2026
Acceptance	: 23 February 2026
Publish Online	: 24 February 2026

terkait dengan amanat undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 25 ayat (1) yang menyatakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan nasional. Olahraga merupakan salah satu bentuk dari upaya peningkatkan kualitas tubuh manusia melalui fisiknya yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi. Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya jasmani tetapi juga secara rohani dan sosial.

Pusat salah satu olahraga yang populer dan banyak di gemari oleh masyarakat, mulai dari anak usia dini, mahasiswa sampai tingkat dewasa tanpa terkecuali laki-laki maupun perempuan yaitu permainan bulutangkis. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Olahraga bulu tangkis merupakan suatu permainan yang dimainkan dua orang atau empat orang yang saling berlawanan dengan menggunakan raket, net dan shuttlecock sebagai peralatanya, menurut, Subarjah (2009:19). Tujuan permainan bulu tangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan shuttlecock didaerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri.

Menurut Pengembangan Kualitas Jasmani (2003), kebugaran jasmani atau kondisi fisik terdiri atas sepuluh komponen utama yang saling berkaitan. Komponen tersebut meliputi daya tahan, kekuatan otot, tenaga ledak otot, kecepatan, daya lentur, ketangkasan atau kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi. Kesepuluh komponen ini berperan penting dalam menunjang aktivitas fisik dan olahraga, serta menjadi dasar dalam pengembangan keterampilan gerak dan peningkatan performa olahraga.

Permainan bulutangkis juga sangat digemari sekali oleh usia mahasiswa dan sangat bermanfaat bagi kebugaran jasmani pada usia mahasiswa, untuk atau mempertahankan kebugaran jasmani di usia mahasiswa maka harus melakukan aktifitas olahraga yang teratur, dengan melakukan pola hidup yang sehat, istirahat yang cukup, tidak merokok, minum yang beralkohol, narkoba dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Dengan berolahraga secara teratur merupakan salah satu alternatif yang efektif dan aman untuk memepertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar.

Kebugaran jasmani untuk mahasiswa dapat diketahui secara pasti melalui tes dan pengukuran yang dilakukan oleh setiap mahasiswa, bentuk tes dan pengukuran kebugaran jasmani untuk mahasiswa ada bermacam-macam tes seperti lari bolak-balik, lari 100 meter, push up, dan sit up. Tes adalah instrumen atau alat yang berfungsi untuk mengumpulkan data yang berupa pengetahuan maupun keterampilan yang dimiliki oleh mahasiswa. Sedangkan pengukuran merupakan bagian evaluasi yang menggunakan alat atau teknik tertentu untuk mnegumpulkan informasi secara tepat dan benar.

Axel sport adalah salah satu gedung yang digunakan untuk bermain bulutangkis. Gedung Axel ini milik dari salah seorang pengusaha "Bapak Karmila " yang sukses dan menyewakan Axel sport ini bagi siapa saja yang ingin bermain bulutangkis. Kebanyakan orang yang sering menyewakan gedung untuk bermain bulutangkis rata-rata usia mahasiswa dan usia dewasa. Banyak mahasiswa di FKIP PJKR yang sering bermain bulutangkis di Axel sport mereka bermain dengan menggunakan jadwal yang mereka sudah tentukan, sebelum bermain mereka biasanya mengawali dengan sedikit

pemenasan sebelum mereka bermain dengan serius agar otot dan persendian mereka tidak kaku dan tidak muda cedera pada saat bermain bulutangkis. Mereka juga membentuk sebuah kelompok dan membuat kontrak dengan pemilik Axel untuk mendapatkan jadwal bermain ditempat itu.

Permainan bulutangkis sangat bermanfaat bagi kebugaran jasmani terlebih khusus diusia mahasiswa. Permainan bulutangkis ini juga sangat beragam banyak bermanfaat bagi kesehatan seperti, mempertahankan kebugaran dan menurunkan berat badan, meningkatkan fungsi kognitif otak, menguatkan otot dan persendian tubuh, mengurangi stres, dan mencegah dari sejumlah penyakit.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana pemetaan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR FKIP UKAW yang mengikuti perkuliahan bulutangkis?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pemetaan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR FKIP UKAW yang mengikuti perkuliahan bulutangkis di Gedung Axel, Kota Kupang.

Kajian Pustaka

Pengertian Permainan

Permainan adalah sesuatu yang dapat dimainkan dengan aturan tertentu sehingga ada yang menang ada yang kalah, biasanya dalam konteks tidak serius atau refreasing. Suatu cara belajar yang digunakan dalam menganalisa interaksi antara sejumlah pemain maupun perorangan yang menunjukkan strategi-strategi yang rasional.

Permainan terdiri atas sekumpulan peraturan yang membangun situasi bersaing dari dua sampai beberapa orang atau kelompok dengan memilih strategi yang dibangun untuk memaksimalkan kemenangan lawan. Menurut Jhon C Beck dan Mitchell Wade (2007:7), game merupakan penarik perhatian yang telah terbukti.

Game merupakan lingkungan pelatihan yang baik bagi dunia nyata dalam organisasi yang menuntut pemecahan masalah secara kolaborasi. Adapun hal-hal terpenting dalam permainan yaitu, Menurut Febriyanto Pratama Putra, (2012:2), Peraturan-peraturan menentukan kemungkinan tindakan untuk setiap pemain, sejumlah keterangan diterima setiap pemain sebagai kemajuan bermain, dan sejumlah kemenangan atau kekalahan dalam berbagai situasi.

1. Manfaat Permainan

Permainan memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial individu. Menurut Yomi Hanna, terdapat lima manfaat utama dari permainan, yaitu sebagai berikut.

b. Memahami Diri Sendiri

Melalui aktivitas bermain, individu belajar memilih jenis permainan serta menentukan dengan siapa permainan tersebut dilakukan. Proses pemilihan ini melatih individu untuk memahami diri sendiri, mengenali minat, serta menyadari kebutuhan pribadi yang berkaitan dengan aktivitas bermain.

c. Belajar Memahami Orang Lain

Permainan yang dilakukan secara berkelompok menuntut adanya interaksi dan komunikasi antarpemain. Dalam proses tersebut, individu belajar menyampaikan

pendapat, memahami aturan permainan, serta menghargai perbedaan. Selain itu, permainan juga melatih kemampuan menyelesaikan konflik dan membangun kembali hubungan sosial yang harmonis.

d. Melatih Sikap Tidak Mudah Menyerah

Setiap permainan umumnya memiliki tujuan yang ingin dicapai, baik untuk menyelesaikan tantangan maupun meraih kemenangan. Hal ini melatih individu untuk bersikap pantang menyerah, terus berusaha, dan mencoba kembali hingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai.

e. Melepas Penat dan Mengembangkan Kreativitas

Aktivitas bermain cenderung menimbulkan perasaan senang dan bahagia sehingga dapat membantu mengurangi kejenuhan dan stres. Selain itu, permainan merangsang individu untuk berpikir kreatif dalam menciptakan ide, strategi, atau cara baru agar permainan menjadi lebih menarik dan menyenangkan.

f. Menjaga Kesehatan Tubuh

Permainan yang melibatkan aktivitas fisik dan gerakan tubuh memberikan manfaat bagi kesehatan jasmani. Aktivitas tersebut dapat meningkatkan kebugaran, menjaga kelenturan tubuh, serta mencegah tubuh menjadi kaku akibat kurang bergerak.

Pengertian Permainan Bulutangkis

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang bertumbuh dan berkembang pesat mampu mengharumkan nama bangsa dan negara Indonesia menurut Depdikbup ([1978/1979:129](#)) menyatakan bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok olahraga permainan, dapat dimainkan didalam maupun diluar ruangan diatas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran yang panjang dan lebar yang sudah ditentukan. Sedangkan menurut Grice Tony ([1996:1](#)), Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang terkenal didunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, baik pria maupun wanita memainkan olahraga bulutangkis ini didalam atau diluar ruangan untuk rekreasi juga sebagai persaingan. Olahraga bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan menggunakan raket, net, dan shuttlecock dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang cepat disertai dengan gerakan tipuan.

Menurut M.L Johnson ([1984:5](#)), Bulutangkis dapat dikatakan sebagai olahraga hiburan dan pertandingan yang digemari oleh usia dini, remaja, maupun usia dewasa diseluruh dunia. Tidak dapat dipungkiri bahwa permainan olahraga bulutangkis selain untuk olahraga dapat juga dijadikan salah satu objek yang memiliki banyak manfaat. Contohnya seperti dalam kenyataan, bulutangkis dapat dijadikan hiburan bagi sekelompok orang yang tidak memiliki banyak waktu untuk bertemu. Dengan adanya permainan bulutangkis, para pemain dapat saling berinteraksi sehingga akan terjadi komunikasi yang akhirnya dapat menjadi suatu hubungan yang berkelanjutan dalam hal luar lapangan contohnya seperti bisnis. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak penggemarnya, tidak terbatas pada usia remaja saja tetapi pada anak-anak dan orangtua, baik pria maupun wanita. Hal ini disebabkan cabang olahraga bulutangkis yang selalu sukar untuk dipelajari dan dimainkan. Pada dasarnya bermain bulutangkis dapat dimanfaatkan sebagai tujuan rekreasi, meningkatkan kesehatan dan meningkatkan prestasi maupun sosialisasi. Hermawan, ([2016:13](#)) mengungkapkan “Dimana-mana kita melihat orang bermain bulutangkis, termasuk bulutangkis sebagai

hiburan yang dimainkan di halaman rumah, jalan, atau di taman umum”. Bulutangkis di Indonesia merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer diantara cabang olahraga lainnya.

Permainan bulutangkis sendiri mengalami perkembangan yang sangat pesat, ini terbukti dengan prestasi yang tinggi untuk tingkat dunia. Di Indonesia mulai banyak klub-klub bulutangkis yang membina dan melatih calon-calon bulutangkis, juga banyak kejuaraan bulutangkis yang telah diselenggarakan di Indonesia, mulai dari level kabupaten atau kota, provinsi, hingga tingkat nasional.

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani menurut Tarigan, (2012:30), adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berat, serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (hypokinetik) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja. Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004:2) bahwa, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Rusli Lutan, (2003:3), mengemukakan bahwa, makna kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang.

Adapun menurut Sharkey, (2003:3) bahwa, kebugaran jasmani merupakan bagian dalam pemeliharaan kesehatan, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka akan semakin baik tingkat kesehatan seseorang. Suharjana, (2004:45) Pada dasarnya kebugaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik. Sedangkan Mikdar, (2006:45) berpendapat bahwa, kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan.

Usia Mahasiswa

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan manusia yang berlangsung setelah masa anak-anak dan sebelum masa dewasa. Pada tahap ini terjadi perubahan yang signifikan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Piaget dalam Hurlock (1999:118) menjelaskan bahwa secara psikologis, masa mahasiswa merupakan usia di mana individu mulai berinteraksi secara aktif dengan masyarakat serta mengembangkan kemampuan berpikir dan penyesuaian sosial.

Berdasarkan teori tahapan perkembangan individu dari masa bayi hingga usia lanjut, masa remaja dibagi ke dalam tiga tahapan, yaitu remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir. Remaja akhir umumnya berada pada rentang usia 18–21 tahun, yang dalam penelitian ini secara khusus dibatasi pada mahasiswa putri.

Kebugaran Jasmani Usia Mahasiswa

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa agar mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Pada usia remaja akhir atau usia mahasiswa, kondisi fisik yang baik sangat diperlukan untuk

menunjang aktivitas akademik maupun nonakademik. Menurut Badriah (2009:32), terdapat tiga indikator utama kebugaran jasmani, yaitu kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan aktivitas tersebut, serta kemampuan tubuh untuk pulih kembali secara cepat setelah aktivitas fisik selesai dilakukan.

Kebugaran jasmani melibatkan kerja sama berbagai sistem tubuh, antara lain sistem otot (muscular), sistem saraf (nervorum), sistem tulang (skelet), sistem pernapasan (respirasi), sistem jantung (cardio), serta koordinasi yang baik antar sistem tubuh secara menyeluruh. Bustaman (2003:273-274) mengelompokkan kebugaran jasmani ke dalam tiga kategori, yaitu: (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, (2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan perkembangan motorik, dan (3) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan wellness.

1. Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri atas lima komponen dasar yang saling berkaitan, yaitu daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh yang mencakup berat badan ideal dan persentase lemak tubuh. Komponen-komponen tersebut berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai gangguan kesehatan.

2. Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Keterampilan Motorik

Selain komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, keterampilan motorik juga diperlukan untuk menunjang aktivitas fisik dan olahraga. Keterampilan motorik terdiri dari enam komponen, yaitu keseimbangan, daya ledak (power), kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Komponen-komponen ini sangat berperan dalam meningkatkan performa gerak, khususnya dalam cabang olahraga seperti bulutangkis.

Latihan olahraga pada usia mahasiswa bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani, terutama kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang perlu dikembangkan pada usia mahasiswa meliputi kebugaran jantung dan paru-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal, diperlukan latihan yang mencakup seluruh komponen dasar kebugaran jasmani, yaitu ketahanan jantung dan peredaran darah, sistem pernapasan, ketahanan otot, kekuatan otot, serta kelenturan tubuh.

Metode

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan antarfenomena yang diselidiki. Jenis penelitian ini dipilih karena sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian, yaitu mendeskripsikan data yang diperoleh tanpa melakukan pengujian hubungan atau pengaruh antarvariabel.

Arikunto (2010:151) menyatakan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data berdasarkan faktor-faktor yang menjadi pendukung terhadap objek penelitian, kemudian menganalisis faktor-faktor tersebut untuk mengetahui peran dan karakteristiknya.

Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya ([Sugiyono, 2016:38](#)). Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR FKIP UKAW yang mengikuti perkuliahan bulutangkis.

Secara konseptual, kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan tenaga untuk aktivitas lainnya. Secara operasional, kebugaran jasmani diukur melalui serangkaian tes kebugaran jasmani yang hasilnya diklasifikasikan ke dalam kategori tertentu. Indikator kebugaran jasmani dalam penelitian ini meliputi kekuatan otot dan daya tahan kardiorespirasi.

Tabel 1. Variabel, definisi konsep, operasionalisasi, dan indikator

Variabel	Definisi konseptual	Operasionalisasi	Indikator
Kebugaran jasmani	Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur	Bentuk aktifitas jasmani yang melibatkan bagian otot tertentu atau secara keseluruhan	1. Kekuatan otot anggota tubuh bagian atas 2. Daya tahan atau Kebugaran jasmani

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling penting dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah memperoleh data. Menurut Sugiyono ([2014:4](#)), teknik pengumpulan data dapat dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan triangulasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Observasi

Observasi dilakukan dengan cara peneliti terlibat langsung dalam kegiatan yang diamati. Menurut Sugiyono ([2012:231](#)), observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengamati secara langsung objek penelitian.

2. Wawancara

Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam dari responden. Sugiyono ([2014:118](#)) menyatakan bahwa wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang mendasarkan diri pada laporan diri responden (self-report) atau pengetahuan dan keyakinan pribadi responden.

3. Instrumen Penelitian

a. Tes Push-Up ([Widiastuti, 2015](#))

Tes push-up digunakan untuk mengukur kekuatan otot tubuh bagian atas. Alat yang digunakan berupa matras. Pelaksanaan tes diawali dengan posisi peserta tes menelungkup, telapak tangan diletakkan di lantai di bawah bahu, dan lengan diluruskan. Peserta melakukan gerakan push-up sesuai ketentuan. Penilaian didasarkan pada jumlah pengulangan yang dilakukan dengan benar.

b. Tes Lari 2,4 Km

Tes lari 2,4 km digunakan untuk mengukur daya tahan jantung dan pernapasan. Tes ini mengacu pada norma Tes Kesegaran Jasmani dari Depdikbud (1996). Perlengkapan yang digunakan antara lain lintasan lari, meteran, stopwatch, nomor dada, alat tulis, dan formulir tes. Peserta berlari atau berjalan secepat-cepatnya menempuh jarak 2,4 km. Waktu tempuh dicatat hingga satuan 0,1 detik saat peserta melewati garis finis.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif. Data hasil tes kebugaran jasmani dianalisis dan dideskripsikan dalam bentuk persentase, kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori tingkat kebugaran jasmani.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Data yang di kumpulkan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan tes push up dan tes lari 2,4 km untuk mahasiswi. Berikut adalah gambar mahasiswa yang dijadikan sebagai sampel penelitian.



Gambar 1. Peneliti bersama sampel penelitian

1. Hasil Tes Kekuatan otot lengan (Tes Push Up)

Tabel 2. Penilaian Tes Push Up Perempuan

No.	Usia	Hasil tes		Kategori
		Jumlah	Pengulangan	

	Mhs	Push Up	
1	18 tahun	26	Cukup
2	18 tahun	35	Baik
3	19 tahun	34	Baik
4	19 tahun	19	Sedang
5	18 tahun	35	Baik
6	19 tahun	35	Baik
7	18 tahun	34	Baik

Berdasarkan hasil tabel di atas, maka pemetaan hasil komponen kekuatan mahasiswa yang memprogramkan mata kuliah bulutangkis meliputi 3 (tiga) kategori yakni: Kategori Baik 5 orang (0,71), kategori sedang 1 orang (0,14) dan kategori kurang 1 orang (0,14).

KATEGORI	USIA					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60->
SANGAT KURANG	> -18.31	> -19.01	> -19.31	> -20.01	> -20.31	> -21.01
KURANG	16.55-18.30	18.31-19.00	19.01-19.30	19.31-20.00	20.01-20.30	21.31-21.00
SEDANG	14.31-16.54	15.55-18.30	16.31-19.00	17.31-19.30	19.01-20.00	19.31-20.30
BAIK	12.30-14.30	13.31-15.54	14.31-16.30	15.56-17.30	16.31-19.00	17.31-19.30
BAIK SEKALI	11.50-12.29	12.30-13.30	13.00-14.30	13.45-15.55	14.30-16.30	16.30-17.30

Catatan: dalam satuan menit

Gambar 2. Kategori Nilai Tes Kebugaran Jasmani Perempuan Berdasarkan Usia

2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Komponen Daya Tahan (Tes Lari 2,4 KM)

Tabel 2. Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Perempuan

Hasil tes			
No.	Usia Mhs	Waktu	Kategori
1	18 tahun	12.35	Baik
2	18 tahun	14.34	Sedang
3	19 tahun	16.55	Kurang
4	19 tahun	12.37	Baik
5	18 tahun	12.39	Baik
6	19 tahun	14.38	Sedang

7	18 tahun	12.37	Baik
---	----------	-------	------

Mencermati hasil tabel di atas, maka pemetaan hasil komponen kebugaran mahasiswa yang memprogramkan mata kuliah bulutangkis terbagi dalam 3 (tiga) kategori yakni: Kategori Baik 4 orang (0,57), kategori sedang 2 orang (0,28) dan kategori kurang 1 orang (0,14).

Tabel 3.4 Tes Push-Up untuk Wanita

Umur	17 – 19	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69
Excellent	> 35	> 36	> 37	> 31	> 25	> 23
Baik	27 – 35	30 – 36	30 – 37	25 – 31	21 – 25	19 – 23
Cukup	21 – 26	23 – 29	22 – 29	18 – 24	15 – 20	13 – 18
Sedang	11 – 20	12 – 22	10 – 21	8 – 19	7 – 14	5 – 12
Kurang	6 – 10	7 – 11	5 – 9	4 – 7	3 – 6	2 – 4
Kurang Sekali	2 – 5	2 – 6	1 – 4	1 – 3	1 – 2	1
Buruk	0 – 1	0 – 1	0	0	0	0

Gambar 2. Kriteria Penilaian Tes Push-Up Wanita Menurut Umur

Pembahasan

Dari hasil paparan data di atas peneliti dapat melakukan pemetaan tingkat kebugaran jasmani yang dominan dari mahasiswi PJKR yang mengikuti pembelajaran bulutangkis secara umum menunjukkan bahwa gerakan yang dibutuhkan berkaitan dengan pembelajaran bulutangkis lebih menitikberatkan pada gerakan tangan yang tentunya membutuhkan kekuatan otot lengan sebagai bagian dalam komponen kebugaran jasmani dan juga gerakan yang dinamis dan kontinyu selama pembelajaran bulutangkis sangat membutuhkan komponen kebugaran jasmani dalam hal ini yakni daya tahan. Oleh sebab itu, fokus penelitian yang dilakukan peneliti pada pemetaan komponen kebugaran jasmani pada aspek kekuatan lengan yang hasilnya menunjukkan 3 (tiga) kategori yakni: Kategori Baik 5 orang (0,71), kategori sedang 1 orang (0,14) dan kategori kurang 1 orang (0,14). Sedangkan fokus penelitian yang dilakukan peneliti pada pemetaan komponen kebugaran jasmani pada aspek daya tahan terbagi dalam 3 (tiga) kategori yakni: Kategori Baik 4 orang (0,57), kategori sedang 2 orang (0,28) dan kategori kurang 1 orang (0,14).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pemetaan komponen kebugaran jasmani pada aspek kekuatan lengan menunjukkan tiga kategori. Kategori baik berjumlah 5 orang dengan proporsi sebesar 0,71, kategori sedang berjumlah 1 orang dengan proporsi 0,14, dan kategori kurang berjumlah 1 orang dengan proporsi 0,14. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kekuatan lengan yang berada pada kategori baik.

Selanjutnya, pemetaan komponen kebugaran jasmani pada aspek daya tahan juga terbagi ke dalam tiga kategori. Kategori baik berjumlah 4 orang dengan proporsi

sebesar 0,57, kategori sedang berjumlah 2 orang dengan proporsi 0,29, dan kategori kurang berjumlah 1 orang dengan proporsi 0,14. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki daya tahan yang cukup baik, meskipun masih terdapat sebagian mahasiswa yang berada pada kategori sedang dan kurang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani melalui partisipasi aktif dalam perkuliahan bulutangkis serta melakukan latihan fisik secara rutin dan terprogram.

2. Bagi Dosen dan Program Studi

Dosen pengampu mata kuliah bulutangkis disarankan untuk terus mengembangkan metode pembelajaran dan program latihan yang terstruktur agar dapat meningkatkan seluruh komponen kebugaran jasmani mahasiswa secara optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta menggunakan instrumen pengukuran yang lebih beragam, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Aksan, Hermawan. (2016). *Mahir Bulu Tangkis*. Bandung: Jakarta: rineka cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Adang Suherman. (2011). *Penelitian Pendidikan*. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Badriah, D. L. (2019). *Fisiologi Olahraga Edisi 11*. Bandung: MULTAZAM
- Bodgan, dan Steven Taylor. (1992). *Pengantar Metode Kualitatif*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Basrowi dan Suwandi. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud, (1979), *Permainan dan metodik*. Remaja Karya Offset, Bandung.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Olahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Offset.
- Depdiknas. (2003). *Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Dagsina Moeloek dkk. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- David Loba, Bulu Tangkis (Teori Pembelajaran Servis Lo dan Koordinasi Mata Tangan). *Tangguh Denara Jaya Publisir*. Kupang, 2023.
- Engkos Kokasih. (1983). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Fenanlampir Albertus, Faruk M. Muhammad (2015) *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta . CV Andi Offset
- Hari Senjaya. (1993) *Penuntun Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Refika Aditama
- Ismayadi. (2004). *Proses Menua (Aging Proses)*. Medan: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara.
- Idrus, Muhammad (2009). *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Erlangga
- Jhon C. Beck, Mitchell Wade, 2007. *Gamer Juga Bisa Sukses*, terj. Ismain H.

- Suryaman, Jakarta: PT. Grasindo.
- Koasasi, Engkos. (1985) Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta: Akademik Pressindo
- Moleong, Lexi J. (2013). Metode Penelitian Kualitatif. Edisi Revisi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mangi (1987). Dalam Olahraga. Volume.12 Agustus 2006 TXHII. No 2. Yogyakarta
- Mikdar (2006: 4). Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga. Dirjrn Dikti. Direktorat Ketenangan, Depdiknas.
- Nurhasan. (2013). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga FPOK UPI
- Rusli Lutan. (2002). Asas-Asas Pendidika Jasmani Pendekatan Gerak di Sekolah Dasar. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Restianti, Hetti. (2010). Panduan Praktik P3K. Bogor: Quadra
- Sharkey, Brian J. (2003). Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suharjana. (2004). "Kebugaran Jasmani". Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FKI UNY.
- Subarjah, Herman. (2011). Permainan Bulu Tangkis. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- Subarjah (1999/2000). Bulu Tangkis. Bandung: Depdikbud.
- Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku Pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Subianto. Pembelajaran Berbasis Pratikum Dalam Mengidentifikasi Jamur. Universitas Padjajaran (UNPAD), 2019. Suharno, HP. (1986). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono, (2009). Metode Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R dan D. Bandung: Alfabeta.
- Tohar.(1991). BuluTangkis. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Tony Grice. (2002). Bulu Tangkis: Petunjuk Praktis Pemula dan Lanjut/Tony Grace; Alih Bahasa Eri Desmarini Nasution-Ed 1, Cet 2-Jakarta.
- Tarigan, Robinson. (2012). Ekonomi Regional Teori dan Aplikasi Revisi. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Widiastuti (2015) Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta PT. Rajagrafindo Perkasa.