

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER  
BULU TANGKIS SMK NEGERI 1 SELAT PANJANG  
KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI**

Ilham Putra<sup>1</sup>, Daharis<sup>2</sup>

*Email:* [ilhamputra1208@student.uir.ac.id](mailto:ilhamputra1208@student.uir.ac.id)<sup>1</sup>, [daharispenjas@edu.uir.ac.id](mailto:daharispenjas@edu.uir.ac.id)<sup>2</sup>

**Universitas Islam Riau**

**Abstrak:** Tujuan yang ingin di capai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 1 Selatpanjang. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan agar mengetahui masing-masing variabel, baik satu variabel atau lebih. Sifatnya independen tanpa membuat hubungan ataupun perbandingan dengan variabel yang lain. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 1 Selatpanjang pada seluruh siswa ekstrakurikuler bulutangkis. SMK Negeri 1 Selatpanjang terletak tepat di kota Selatpanjang jadi mudah untuk mencapai lokasi. Waktu yang digunakan untuk melaksanakan penelitian ini pada tanggal 7 maret 2023. Adapun pengambilan sampel dilakukan secara Total Sampling, dimana populasi dijadikan sampel keseluruhan yang berjumlah 20 siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 1 Selatpanjang. Instrument yang akan digunakan dalam penelitian ini ada 5 jenis tes dalam melakukan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI. Berdasarkan perhitungan skor rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani sebesar 80% dengan **Kategori Kurang**. Dan 20% dengan **Kategori Kurang Sekali**. Artinya tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 1 Selatpanjang masih kurang dan perlu ditingkatkan lagi.

**Kata Kunci:** Kesegaran Jasmani, Bulutangkis

## A. PENDAHULUAN

Olahraga bulu tangkis ini sangat mengandalkan gerak fisik dalam permainannya. Oleh karena itu kondisi fisik yang berperan penting dalam permainan bulu tangkis agar penguasaan teknik dan strategi secara maksimal antara lain kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, koordinasi, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Untuk itu tingkat kebugaran jasmani yang maksimum akan mendukung penguasaan teknik dasar bulu tangkis.

Kebugaran jasmani sangat berkaitan dengan kegiatan manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan bergerak. Kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seseorang agar mendukung setiap kegiatan supaya pekerjaan dan aktivitas yang dilakukan dapat berjalan maksimal. Kebugaran jasmani yang baik menjadi modal esensial dalam menyelesaikan aktivitas dengan semangat, efisien dan efektif sehingga berpengaruh dalam produktivitas. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mencegah dirinya dari kemungkinan terkena cedera pada saat melakukan kegiatan fisik atau olahraga yang berat.

Jika seseorang tidak mempunyai kesegaran jasmani yang baik dalam dirinya, maka akan sulit dalam menerima pembelajaran yang nanti akan diberikan oleh guru. Pembinaan kondisi fisik dengan cara olahraga adalah pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga bisa berkegiatan dengan baik.

Menurut Wani & Wea, (2021) kebugaran ialah kemampuan seseorang agar bisa melakukan kegiatan sehari-hari dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih bisa melakukan kegiatan lain. Disisi lain menurut Prasetyo, (2019) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan, sehingga bisa mendapatkan kinerja yang optimal dari seseorang tersebut.

Menurut Latar & Tomaso, (2020) manfaat dari latihan kesegaran jasmani ialah untuk mengoptimalkan dan menjaga level dari kesegaran jasmani seseorang. Level kesegaran jasmani ini sangat menentukan kemampuan fisik siswa dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran terutama pembelajaran yang berkaitan dengan kegiatan fisik. Selanjutnya menurut Yusuf, (2018) fungsi dari kesegaran jasmani digolongkan sebagai berikut: Golongan yang berhubungan dengan pekerjaan, golongan yang berhubungan dengan keadaan dan golongan yang berhubungan dengan usia.

Kesegaran jasmani memiliki beberapa komponen yang harus diketahui. Kesegaran jasmani yang tinggi dapat memberikan efektivitas pada aktivitas olahraga yang dilakukan. Keberhasilan dalam berolahraga tidak luput dari skill (keterampilan) yang baik dan juga kesegaran jasmani yang tinggi.

Menurut Santoso, (2019) mengatakan bahwa dalam kesegaran jasmani ada beberapa komponen yang harus diketahui dan dikembangkan, seperti :

1. Kekuatan dan daya tahan otot
2. Daya tahan respirasi-kardivaskuler
3. Kelentukan
4. Daya ledak (power)
5. Koordinasi
6. Kelincahan
7. Keseimbangan
8. Kecepatan
9. Ketepatan
10. Reaksi

Beberapa komponen kebugaran jasmani yang ada didalam olahraga dan permainan bulutangkis adalah koordinasi, kelentukan, keseimbangan, kelincahan, daya tahan, kekuatan dan kecepatan. Subarjah, (2013) dengan demikian kemampuan fisik ialah factor mendasar dalam olahraga bulutangkis, dan kemampuan fisik wajib dipertimbangkan sebagai hal penting pada saat menampilkan teknik yang bagus dalam olahraga bulutangkis.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang karena kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan. Aktivitas fisik seseorang dapat dilatih dengan cara berolahraga dengan rutin. Menurut Utari, (2007) faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani ada 6 antara lain :

a. Usia

Penelitian di Belanda menyebutkan kekuatan aerobik (VO<sub>2</sub>maks) paling tinggi pada usia 18 sampai 20 tahun pada anak laki-laki dan 16 sampai 17 tahun pada anak perempuan.

b. Jenis Kelamin

Penelitian di Oman pada tahun 2001 menyebutkan bahwa anak berusia 15 sampai 16 tahun menunjukkan kesegaran aerobik lebih bagus pada anak laki-laki dari pada anak perempuan

c. Genetik

Pengaruh genetic pada lemak tubuh 25%, kesegaran otot 20-40%, dan kesegaran kardiovaskular 10-25%.

d. Ras

Sebuah penelitian yang dilakukan di Brimingham mengatakan bahwa anak Afro-Amerika dan Kaukasian memiliki angka  $VO_2$  istirahat dan selama latihan submaksimal yang sama, namun  $VO_2$  maks lebih rendah 15% pada anak Afro-Amerika.

e. Kegiatan Fisik

Penelitian yang dilakukan di Yunani pada tahun 2003 membuktikan bahwa kegiatan fisik yang dilakukan di sekolah melalui kurikulum Pendidikan jasmani berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani yang berhubunga pada motoric dan kardiovaskular.

f. Kadar Hemoglobin

Hemoglobin yang rendah bisa mempengaruhi angka maksimal pengiriman oksigen ke jaringan, sehingga dapat mengurangi  $VO_2$  maks dan mengganggu kualitas kesegaran jasmani

Menurut pendapat Listyarini, (2012) upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan cara :

a. Intensitas Latihan

Pada intensitas latihan ini, dalam olahraga aerobik bisa kita ketahui dari denyut nadi, dalam hal ini bisa diketahui intensitasnya bagus atau tidak.

b. Durasi Latihan

Jika kurang dari 20 menit, artinya takaran latihannya belum cukup. Dalam latihan olahraga, proses latihan aerobik terjadi apabila latihan berlangsung selama 12-30 menit.

c. Frekuensi Latihan

Cara meningkatkan kebugaran jasmani alangkah lebih baiknya frekuensi latihan paling kurang 3 kali dalam seminggu, lebih baik jika 4 sampai 5 kali seminggu. Karena setelah 48 jam daya tahan seseorang mulai menurun.

d. Program latihan

Mereka yang termasuk kategori yang tidak baik, harus mengikuti program latihan berdurasi 13 minggu. Sedangkan mereka yang termasuk sedang, bisa mengikuti program latihan berdurasi 8 minggu.

Beberapa ciri-ciri tubuh seseorang yang tingkat kebugaran jasmaninya kurang baik, antara lain :

- a. Gampang merasa lelah saat berolahraga.
- b. Sangat rentan terkena cedera saat olahraga.
- c. Sering mengantuk karena kadar oksigen yang berada di otak kurang.
- d. Nyeri di otot atau kaku dan kurang nyaman setelah melakukan olahraga.
- e. Gampang terengah-engah bahkan dibagian dada terasa nyeri saat berolahraga.
- f. Karena metabolisme menurun mengakibatkan pencernaan kurang lancar.
- g. Jam tidur jadi tidak menentu.
- h. Pergerakan sendi terbatas atau tubuh kurang lentur.

Menurut Candra et al., (2019) ekstrakurikuler ialah suatu kegiatan yang dilaksanakan disekolah diluar jam pelajaran sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah tersebut. Sedangkan menurut Jannah, (2015) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan Pendidikan non-formal yang mawadahi peserta didik dalam mengembangkan potensinya secara optimal. Menurut Candra & Wahyudi, (2020) ekstrakurikuler memiliki tujuan yaitu tempat bagi siswa dalam menemukan bakat dan mengembangkan kemampuan yang mereka minati dan mendapatkan prestasi dalam bidang tersebut.

Sebagaimana menurut Grice, (2007) bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan menggunakan bola (shuttlecock), net dan raket dengan cara memukul yang bervariasi mulai dari teknik pukulan lambat hingga pukulan yang cepat serta dengan gerakan tipuan. Sedangkan menurut Yuliawan, (2017) permainan bulutangkis ialah usaha dalam memasukan shuttlecock ke dalam lapangan permainan lawan, sampai shuttlecock tersebut tidak dapat dikembalikan oleh lawan. Dari pernyataan di atas bisa kita tarik kesimpulan bahwa permainan bulutangkis adalah permainan yang dimainkan menggunakan raket dan memukul shuttlecock (bola) melewati net untuk mendapatkan point.

Berdasarkan hasil observasi peneliti tentang tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulu tangkis di SMK Negeri 1 Selat Panjang, ada beberapa siswa yang mengalami kelelahan sebelum permainan selesai, penguasaan teknik dasar yang belum maksimal, serta daya tahan siswa yang belum diketahui. Disisi lain ada banyak siswa yang sama sekali tidak mengikuti olahraga lain. Untuk

meningkatkan kebugaran jasmani harus menerapkan pola hidup yang sehat dengan cara memakan makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan rutin berolahraga

Berdasarkan perumusan masalah yang di atas maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulu tangkis di SMK Negeri 1 Selat Panjang

## **B. METODOLOGI PENELITIAN**

Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian deskriptif, yaitu jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan fakta dan data yang ada dilapangan dengan apa adanya. Dalam hal ini sesuai dengan pendapat Siyoto & Sodik, (2015) penelitian kuantitatif ialah metode penelitian yang lebih memfokuskan pada aspek pengukuran secara objektif pada fenomena sosial. Agar bisa melakukan pengukuran, setiap fenomena sosial dijabarkan dalam beberapa komponen masalah, indikator serta variable.

Menurut Sujarweni, (2014) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan agar mengetahui masing-masing variabel, baik satu variabel atau lebih. Sifatnya independen tanpa membuat hubungan ataupun perbandingan dengan variabel yang lain. Berdasarkan uraian diatas maka pada penelitian ini jenis penelitiannya adalah deskriptif dimana variabel yang diteliti bersifat mandiri yaitu kebugaran jasmani. Maka dari itu penelitian ini hanya membahas apa adanya tentang kondisi fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMK Negeri 1 Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti.

Pada penelitian ini menggunakan metode total sampling yaitu seluruh siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 1 Selatpanjang. Sebanyak 20 siswa Dalam penelitian ini instrumen yang akan digunakan dalam mengumpulkan data ada lima jenis tes. Dalam melakukan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmai menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Rangkaian tes ini dilakukan secara suatu satuan waktu, karena tes ini merupakan suatu rangkaian tes. Sebelum melakukan tes semua siswa yang berpartisipasi diberi penjelasan tentang maksud dan tujuan tentang kegunaan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan. Tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani memakai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja yang berumur 16-19 tahun.

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis yang terdiri dari lima jenis tes (Permana, 2016).

### C. HASIL PEMBAHASAN DAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulu tangkis di SMK Negeri 1 Selat Panjang **Dari tabel tes kecepatan lari 60 meter bisa diartikan bahwa dari 20 peserta yang mendapatkan nilai 5 berjumlah 0 (0%) siswa, nilai 4 berjumlah 0 (0%) siswa, nilai 3 berjumlah 1 (5%) siswa, nilai 2 berjumlah 15 (75%) siswa, nilai 1 berjumlah 4 (20%) siswa. Adapun hasil tes kesegaran jasmani ialah sebagai berikut :**

1. Table hasil tes lari 60 meter untuk mengukur kecepatan  
Tabel 3 tes lari 60 meter

INTERVAL	KATEGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE %
Sd-7.2"	BAIK SEKALI	5	0	0%
7.3"-8.3"	BAIK	4	0	0%
8.4"-9.6"	SEDANG	3	1	5%
9.7"-11"	KURANG	2	15	75%
11.1"-dst	KURANG SEKALI	1	4	20%
Jumlah			20	100%

2. Tabel hasil tes pull up untuk mengukur kekuatan otot lengan

Dari tabel tes pull up diatas bisa diartikan bahwa dari 20 peserta yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 (0%) siswa, nilai 4 berjumlah 0 (0%) siswa, nilai 3 berjumlah 2 (10%) siswa, nilai 2 berjumlah 8 (40%) siswa, nilai 1 berjumlah 10 (50%) siswa.

INTERVAL	KATEGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE %
19 kali- dst	BAIK SEKALI	5	0	0%
14-18 kali	BAIK	4	0	0%
9-13 kali	SEDANG	3	2	10%
5-8 kali	KURANG	2	8	40%
0-4 kali	KURANG SEKALI	1	10	50%
Jumlah			20	100%

Tabel 4 tes pull up

## 3. Tabel hasil tes sit up untuk mengukur kekuatan otot perut

Dari tabel tes sit up diatas bisa diartikan bahwa dari 20 peserta yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 (0%) siswa, nilai 4 berjumlah 17 (85%) siswa, nilai 3 berjumlah 3 (15%) siswa, nilai 2 berjumlah 0 (0%) siswa, nilai 1 berjumlah 0 (0%) siswa.

INTERVAL	KATEGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE %
41 kali-dst	BAIK SEKALI	5	0	0%
30-40 kali	BAIK	4	17	85%
21-29 kali	SEDANG	3	3	15%
10-20 kali	KURANG	2	0	0%
0-9 kali	KURANG SEKALI	1	0	0%
Jumlah			20	100%

Tabel 5 tes sit up

## 4. Tabel hasil tes vertical jump untuk mengukur kekuatan otot kaki

Dari tabel tes vertical jump diatas bisa diartikan bahwa dari 20 peserta yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 (0%) siswa, nilai 4 berjumlah 1 (5%) siswa, nilai 3 berjumlah 2 (10%) siswa, nilai 2 berjumlah 14 (70%) siswa, nilai 1 berjumlah 3 (15%) siswa.

Tabel 6 tes vertical jump

INTERVAL	KATEGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE %
73 cm keatas	BAIK SEKALI	5	0	0%
60-72 cm	BAIK	4	1	5%
50-59 cm	SEDANG	3	2	10%
39-49 cm	KURANG	2	14	70%
0-39 cm	KURANG SEKALI	1	3	15%
Jumlah			20	100%

## 5. Tabel hasil tes lari 1200 meter untuk mengukur daya tahan jantung



Dari tabel tes lari 1200 meter diatas bisa diartikan bahwa dari 20 peserta yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 (0%) siswa, nilai 4 berjumlah 0 (0%) siswa, nilai 3 berjumlah 0 (0%) siswa, nilai 2 berjumlah 1 (5%) siswa, nilai 1 berjumlah 19 (95%) siswa.

Tabel 7 tes lari 1200 meter

INTERVAL	KATEGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE %
Sd 3'14"	BAIK SEKALI	5	0	0%
3'15"-4'25"	BAIK	4	0	0%
4'26"-5'12"	SEDANG	3	0	0%
5'13"-6'33"	KURANG	2	1	5%
6'34"-dst	KURANG SEKALI	1	19	95%
Jumlah			20	100%

Dari analisis data penelitian diatas ditemukan yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 1 Selat Panjang dari hasil penjumlahan tes yang berkategori Baik Sekali (BS) dengan persentase 0%, Baik (B) dengan persentase 0%, Sedang (S) dengan persentase 0%, Kurang (K) dengan persentase 80% sebanyak 16 orang dari 20 sampel, sedangkan yang berkategori Kurang Sekali (KS) dengan persentase 20% sebanyak 4 siswa dari 20 sampel. Untuk lebih jelas bisa dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 8 kategori tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 1 Selat Panjang

NO	Klasifikasi	Interval	FREKUENSI	PERSENTASE %
1	BAIK SEKALI	22-25	0	0%
2	BAIK	18-21	0	0%
3	SEDANG	14-17	0	0%
4	KURANG	10-13	16	80%
5	KURANG SEKALI	05-09	4	20%
Jumlah			20	100%

## Pembahasan

Tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak hanya atlit saja yang boleh memilikinya, tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan dalam berkegiatan sehari-hari baik dalam aktivitas gerak maupun aktivitas olahraga. Apabila seseorang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang rendah maka akan sulit menjalankan aktivitas gerak sehari-hari dan juga dalam aktivitas olahraga karena gampang merasa kelelahan.

Kesegaran jasmani adalah aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia dan bagi para atlet dalam meraih prestasi. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang bagus, atlet dapat bertanding dengan maksimal dan bisa meraih prestasi. Seorang siswa/I di sekolah hendaknya juga memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, supaya dalam mengikuti kegiatan pembelajaran atau kegiatan ekstrakurikuler tidak gampang merasa kelelahan dan dapat mengikuti proses pembelajaran dengan lancar dan baik.

Pada hasil analisa data penelitian ini, bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 1 Selat Panjang berkategori kurang dengan interval 10-13 dengan presentasi 80%. Dengan hasil yang diperoleh diatas bisa disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis agar disusun atau ditingkatkan kembali program latihan, meningkatkan daya tahan tubuh serta perbanyak melakukan latihan diluar ekstrakurikuler agar tingkat kesegaran jasmani siswa dapat terjaga. Pembina dari kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 1 Selat Panjang memiliki pekerjaan rumah untuk meningkatkan kesegaran jasmani para siswa nya, dan menyusun program latihan yang akan diberikan pada saat latihan. Dengan adanya program latihan ini dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa serta bisa meraih prestasi yang diharapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, Adityo, P. (2017). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di MTs Negeri YOGYAKARTA 2 Tahun Ajaran 2016/2017. *Journal Student*, 6(1), 1–10.
- Atmojo, Mulyono, B. (2010). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani atau Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS.
- Bafirman, & Wahyuri, Asep, S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok : PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Khairullazi, & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *Community Education Engagement Journal*, 1(1), 58–66. <https://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3763>
- Candra, O., Dupri, & Irshanty, Nesha, P. (2020). Analysis Conditions Basketball Referee Riau (AWABRI). *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(2), 126–140. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i2.783>
- Candra, O., & Wahyudi. (2019). Survey Physical Fitness Bola Basket Putra Ekstrakurikuler SMA Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(1), 176–186.
- Candra, O., & Wahyudi. (2020). Motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di smp negeri 9 pekanbaru. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 70–78. <https://doi.org/10.31258/jope.2.2.70-78>
- Chan, F. (2012). Strength Training ( Latihan Kekuatan ). *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1), 1–8.
- Denatara, Eskar, T. (2021). *Buku Ajar Bulutangkis*. Bogor : Guepedia.
- Fakoiria, E., & Andrijanto, D. (2022). Survei Kebugaran Jasmani Kelas X Teknik Pengelasan 1 SMK Negeri 4 Bojonegoro. *Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*, 2(3), 525–534. <https://doi.org/https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.128>
- Gazali, N., Cendra, R., Candra, O., Apriani, L., & Idawati. (2019). Penanaman Nilai-Nilai Karakter Peserta Didik Melalui Ekstrakurikuler Pramuka. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 201–210. <https://doi.org/10.30651/aks.v3i2.1898>
- Grice, T. (2007). *Bulu Tangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula Dan Lanjut*. Jakarta : PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Hardiansyah, S. (2018). ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117–123. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- Hartati, Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). LATIHAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL DRIBBLE SEPAK BOLA. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 38–46. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>

- Herliana, Melya, N. (2019). Pengaruh Bentuk Latihan Menggunakan Dua Meja Terhadap Ketepatan Forehand Dalam Permainan Tenis Meja. *Journal Of S.P.O.R.T*, 3(2), 93–97.
- Hidayat, R., & Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48–53. <https://doi.org/10.24036/jpo139019>
- Indrayana, B. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training Dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Junior Putra Teakwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/csp.v1i1.699>
- Ismail, Muh, T. (2019). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Ektrakurikuler Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Sma Negeri 3 Kabupaten Pinrang*. Universitas Negeri Makassar.
- Jannah, N. (2015). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Pemilihan Kegiatan Ektrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rantau. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 1(1), 34–43. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v1i2.357>
- Kurniawan, D., & Arwandi, J. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang Club Tirta Kaluang Padang. *Journal Patriot*, 2(1), 111–119. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.628>
- Latar, Idris, M., & Tomaso, Jasiano, T, J. (2020). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bola Basket Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3), 178–183. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.3973777>
- Listyarini, A, E. (2012). LATIHAN SENAM AEROBIK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI. *MEDIKORA*, VIII(2), 5–7. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4654>
- Pasaribu, Ahmad, Natas, M. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten : Yayasan Pendidikan dan Sosial.
- Permana, R. (2016). PENGUASAAN RANGKAIAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI) MELALUI DISKUSI DAN SIMULASI. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2), 119–129. <https://doi.org/10.24176/re.v6i2.603>
- Prasetyo, D. (2019). *Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ektrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(1), 69–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo67019>
- Rohman, S. (2015). Pengaruh Pelatihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kelincahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(11), 207–214.
- Santoso, Danang, A. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*, 1(April), 37–46.

- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 15–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo39019>
- Siyoto, S., & Sodik, M, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Literasi Media Publishing.
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Sudaryono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Kencana.
- Sujarweni, V, W. (2014). *Metodologi Penelitian Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta : Pustakabarupress.
- Syafi'i, I., & Setiawan, A. (2019). Koordinasi Mata Dan Kaki Pada Long Passing Sepak Bola. *Physical Activity Journal*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1993>
- Syarif, S., & Yunus, Firdaus, M. (2013). *Metode Penelitian Sosial*. Banda Aceh : ushuluddin publishing.
- Utari, A. (2007). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun. In *Doctoral dissertation, program Pascasarjana Universitas Diponegoro*. Universitas Diponegoro Semarang.
- Wahyudi, Andi, Eka, Sultan, Susandi, B., & Fajrin, I. (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani INDONESIA(TKJI) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri TOLITOLI. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(2), 51–58.
- Wani, B., & Wea, Yovinianus, M. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Citra Bakti. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10867–10882.
- Yuliawan, D. (2017). *Bulutangkis Dasar*. Yogyakarta : CV Budi Utama.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test Pada Mahasiswa PJKR Tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 1(180), 1–13.