

**TINGKAT KEBUGARAN SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER PASKIBRA DAN EKSTRAKURIKULER
BULUTANGKIS DI SMA PANCASILA**

SKRIPSI

Oleh
Rizki Fadilah
NIM 2010281048



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA**

2024

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT. Berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Skripsi ini berjudul “Tingkat Kebugaran Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Paskibra Dan Ektrakurikuler Bulutangkis Dengan Analisis Perbandingan Di SMA Pancasila”. Skripsi ini memuat bab I sampai bab VI. Bab I berisi pendahuluan, Bab II berisi kajian pustaka, Bab III berisi metode penelitian, Bab IV berisi hasil penelitian, Bab V pembahasan, dan Bab VI berisi kesimpulan dan saran.

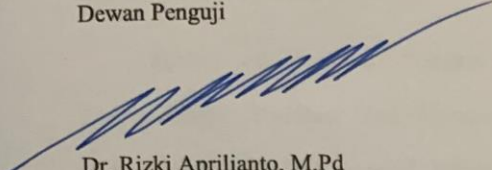
Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk perbaikan selanjutnya.

Jember, Juli 2024
Penulis

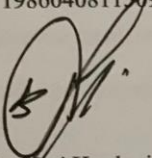
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Rizki Fadilah dengan NIM 2010281048 telah dipertahankan di depan
penguji pada tanggal 02 Juli 2024

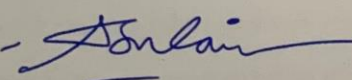
Dewan Penguji


Dr. Rizki Aprilianto, M.Pd
NPK. 1986040811509694

Ketua


Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd
NPK. 198903181509705

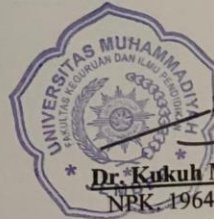
Anggota

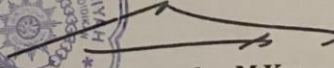

Ahmad Sulaiman, M.Pd
NPK. 199001111151090

Anggota

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Dr. Kukuh Munandar, M.Kes
NPK. 196411141991031003

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizki Fadilah

NIM : 2010281048

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Paskibra Dan Ekstrakurikuler Bulutangkis Dengan Analisis Perbandingan Di SMA Pancasila” merupakan hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambilan-alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya.

Apabila pernyataan saya diatas dikemudian hari tidak benar, saya bersedia diberikan sanksi yang berlaku. Demikian surat pernyataan keaslian tulisan ini saya buat dalam keadaan sadar untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 30 Juni 2024



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN LOGO	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA.....	vii
UNGKAPAN TERIMAKASIH	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Definisi Operasional.....	5
1.4.1 Kebugaran Jasmani	5
1.4.2 Ekstrakurikuler.....	6
1.4.3 Paskibra.....	6
1.4.4 Bulutangkis	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
1.6 Ruang Lingkup.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10

2.1	<u>Landasan Teori</u>	10
2.1.1	<u>Hakikat Kebugaran Jasmani</u>	10
2.1.2	<u>Hakikat Ekstrakurikuler</u>	13
2.1.3	<u>Hakikat Paskibra</u>	14
2.1.4	<u>Hakikat Bulutangkis</u>	22
2.2	<u>Penelitian Yang Relevan</u>	24
<u>BAB III METODE PENELITIAN</u>		26
3.1	<u>Jenis Penelitian</u>	26
3.2	<u>Rancangan Penelitian</u>	26
3.3	<u>Prosedur Penelitian</u>	26
3.3.1	<u>Tahap Persiapan</u>	26
3.3.2	<u>Tahap Pelaksanaan</u>	27
3.3.3	<u>Tahap Analisis</u>	27
3.3.4	<u>Kesimpulan</u>	27
3.4	<u>Populasi dan Sampel</u>	27
3.5	<u>Waktu Penelitian</u>	29
3.6	<u>Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data</u>	29
3.6.1	<u>Instrumen Penelitian</u>	29
3.6.2	<u>Teknik Pengumpulan Data</u>	43
3.7	<u>Teknik Analisis Data</u>	43
<u>BAB IV HASIL PENELITIAN</u>		45
4.1	<u>Deskripsi Data</u>	45
4.1.1	<u>Indeks Masa Tubuh (<i>Body Mass Index</i>)</u>	45
4.1.2	<u>Tes Koordinasi Mata Tangan (<i>Hand Eye Coordintion Test</i>)</u>	47
4.1.3	<u>Tes Daya Ledak (<i>Vertical Jump</i>)</u>	49
4.1.4	<u>Tes Kelincahan (<i>T Test</i>)</u>	51
4.1.5	<u>Tes Waktu reaksi (<i>Hand Touch Reaction Test</i>)</u>	53
4.1.6	<u>Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu (<i>Dipping Test</i>)</u>	55
4.1.7	<u>Tes Daya Tahan Kardiorespirasi (<i>Beep Test</i>)</u>	57
4.1.8	<u>Tingkat Kebugaran Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Paskib Dan Ekstrakurikuler Bulutangkis. ..</u> Error! Bookmark not defined.	
<u>BAB V PEMBAHASAN</u>		Error! Bookmark not defined.
<u>BAB VI PENUTUP</u>		Error! Bookmark not defined.
6.1	<u>Kesimpulan</u>	Error! Bookmark not defined.
6.2	<u>Saran</u>	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Ijin Penelitian.....	72
Lampiran 2 : Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian.....	73
Lampiran 3 : Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	74
Lampiran 4 : Daftar Hadir Siswa.....	75
Lampiran 5 : Data Hasil Penelitian.....	76
Lampiran 6 : Alat-Alat Penelitian.....	84
Lampiran 7 : Dokumentasi Penelitian.....	85



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin penelitian.....	51
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian.....	52
Lampiran 3 Lokasi Penelitian.....	53
Lampiran 4 Perlengkapan Penelitian.....	54
Lampiran 5 Pengambilan Data.....	55
Lampiran 6 Hasil Tes.....	56
Lampiran 7 Pernyataan Keaslian Tulisan.....	67
Lampiran 8 Riwayat Hidup.....	68

