PROFIL KEBUGARAN ATLET BULUTANGKIS PB PUTRA JEMBER

SKRIPSI

Oleh

Ahmad Ghaffar Alaudin

NIM 2210281040

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PENDIDIKAN JASMANI

2026

PROFIL KEBUGARAN ATLIT BULUTANGKIS PB PUTRA JEMBER

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember
Untuk memenuhi salah satu syarat untuk
Menyelesaikan Program Sarjana Studi Pendidikan Jasmani

Oleh

Ahmad Ghaffar Alaudin

NIM 2210281040

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2026

Pernyataan Keaslian Tulisan

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ahmad Ghaffar Alaudin

NIM 2210281040

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi dengan judul "Profil Kebugaran Atlet Bulutangkis PB. Putra Jember"

Adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil-alihan, plagiat, tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari ternyata terbukti atau dapat dibuktikan pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku.

Mengetahui
Kepala Program Studi

Ahmad Sulaiman, M.Pd
NPK. 1990011111151090

Jember,11 November 2026
Yang membuat pernyataan

Ahmad Ghaffar Alaudin
NIM. 2210281040

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Ahmad Ghaffar Alaudin ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh Tim Penguji.

Jember, Agustus 2026

Pembimbing 1

Bahtiar Hari Hardovi M.Pd

NPK.198903181509705

Pembimbing 2

Ahmad Sulaiman M.Pd

NIP.0711019004

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Ahmad Ghaffar Alaudin dengan NIM 2210281040 dengan judul : profil kebugaran atlet bulungkis PB. Putra Jember, telah dipertahankan didepan penguji pada tanggal 06 Mei 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diterima.

Dewan Penguji

Dr. Topo Yono, M.Pd — **Ketua**
NPK. 1982030211509700

Dr. Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd — **Anggota**
NPK. 198903181509705

Ahmad Sulaiman, M.Pd — **Anggota**
NPK. 1990011111151090

Mengetahui,
Dekan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Fitri Amilia S.,S.,M.Pd
NPK. 1985062510709477


UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PENDIDIKAN JASMANI
FKIP
JEMBER

PRAKATA

Alhamdulillahirobbil alamin tiada kata yang pantas melainkan kata bersyukur kepada Allah swt yang telah melinmpahkan rahmat. nikmat dan kekuatan kepada saya dalam menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga

Penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Profil Kebugaran Atlet Bulutangkis PB. Putra Jember". Skripsi ini memuat mulai dari bab I sampai bab VI, Bab I berisi Pendahuluan, bab II berisi Landasan Teori dan Hipotesis Penelitian, Bab III berisi Metode Penelitian, bab IV berisi Hasil Penelitian, Bab V Pembahasan, dan yang terakhir bab VI berisi Kesimpulan dan Saran.

Dengan penuh kesadaran, penulis menyampaikan permohonan maaf yang sebesar-besarnya atas kekurangan pada penulisan skripsi saya, semoga bisa menjadikan saling membenarkan bersama untuk perbaikan selanjutnya. Skripsi ini disusun sebagai bagian dari persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan tingkat Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember.

Jember, November 2026

Penulis

UNGKAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini. Demikian juga penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala upaya, bimbingan, dan arahan dari semua pihak. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ahmad Sulaiman M.Pd, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Bahtiar Hari Hardovi M.Pd selaku Dosen Pembimbing Utama dan Ahmad Sulaiman M.Pd selaku Dosen Pembimbing. Pendamping yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, dan nasehat–nasehat yang berharga hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
3. Para atlet bulutangkis PB Putra Jember, yang telah bersedia menjadi objek penelitian dan berbagi pengalaman berharga.
4. Kepada kedua orang tua penulis yaitu Bapak Bekti Satriyo dan Ibu Yuliarti yang selalu memberikan dukungan, doa, dan semangat dengan sangat tulus yang tiada hentinya kepada penulis hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada teman dan sahabat penulis dari SD hingga kuliah yang selalu memberikan saya motivasi dan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
6. Kepada Mareta Maeky yang selalu memberikan saya semangat untuk menyelesaikan skripsi ini

Terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti. Peneliti selalu mengharapkan kritik dan saran untuk penyempurnaan penulisan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

PERSEMBAHAN

Atas segala proses selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini, maka suatu kewajiban untuk memanjatkan rasa syukur kepada Allah SWT. Dan skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Kedua orang tua yang telah memberikan dukungan, mendoakan, dan mengorbankan segalanya demi pendidikan penulis ini. Rasanya semua yang telah beliau korbankan selama ini tidak akan sebanding dengan balasan berupa apapun.
2. Seluruh anggota keluarga yang memberikan support
3. Para tenaga pengajar yang memberikan ilmu pengetahuan sejak dari bangku SD, SMP, SMA,dan sampai bangku Perguruan Tinggi.
4. Kepada Universitas Muhammadiyah Jember.

Jember,November 2026

Yang Menyatakan

Ahmad Ghaffar A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **iii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**
PRAKATA ..... **vi**
UNGKAPAN TERIMAKASIH ..... **vii**
PERSEMBAHAN ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 3
1.3 Tujuan Penelitian 3
1.4 Manfaat Penelitian 4
1.5 Definisi Operasional 5
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS PENELITIAN **7**
2.1 Permainan Bulutangkis 7
2.2 Definisi Kondisi Fisik 7
2.3 Kondisi Fisik dalam Perspektif Atlet Bulutangkis 8
2.4 Komponen Kondisi Fisik 9
2.4.1 Kekuatan (*Strength*) 9
2.4.2 Kecepatan (*Speed*) 10
2.4.3 Kelincahan (*Agility*) 11
2.4.4 Daya Ledak (*Explosive Power*) 12
2.4.5 Kelenturan (*Flexibility*) 13
2.4.6 Ketahanan (*Endurance)* 14
2.5 Teknik Bulutangkis 15
2.5.1 Cara Memegang Raket (*Grip*) 16
2.5.2 Sikap Siap (*Ready Position*) 17
2.5.3 Gerak Kaki (*Footwork*) 17
2.5.4 Servis (*Service*) 18
2.5.5 Pukulan *Lob* 19

2.5.6 *Dropshot* 19
2.5.7 *Smash* 19
2.5.8 *Netting* 20
2.5.9 *Drive* 20
2.6 Penelitian Terdahulu 21
2.7 Kerangka Berpikir 24
2.8 Hipotesis Penelitian 25
BAB III METODE PENELITIAN 26
3.1 Jenis Penelitian 26
3.2 Data dan Sumber Data Penelitian 26
3.3 Lokasi Penelitian 27
3.4 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumennya 27
3.5 Teknik Penganalisisan Data dan Instrumennya 39
3.6 Teknik Pengujian Kesahihan Data 39
BAB IV HASIL PENELITIAN 41
4.1 Hasil Penelitian 41
4.1.1 Hand And Eyes Coordination Test 42
4.1.2 Standing Broad Jump 43
4.1.3 T Test Agility 44
4.1.4 Sit Up 30 Detik 45
4.1.5 Beep Test 46
4.1.6 Child Ball Test 47
4.1.7 Tok Tok Ball Test 48
4.1.8 Move The Ball Test 49
4.1.9 Shuttle Run 8 x 10m Test 50
4.1.10 600m Run Test 51
BAB V PEMBAHASAN 52
5.1 Pembahasan 52
BAB VI PENUTUP 55
6.1 Kesimpulan 55
6.2 Saran 56
DAFTAR PUSTAKA 58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Macam-Macam *Grip*..... 17
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir 25

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma *Hand and Eyes Coordination Test* 28
Tabel 3.2 Norma *Sit Up Test* 29
Tabel 3.3 Norma *Standing Broad Jump Test* 30
Tabel 3.4 Norma T Test Agility 32
Tabel 3.5 Norma *Beep Test* 33
Tabel 3.6 Norma Child Ball Test 34
Tabel 3.7 Norma Tok Tok Ball Test 35
Tabel 3.8 Norma Move The Ball Test 36
Tabel 3.9 Norma Shuttle Run 8 x 10m 38
Tabel 3.10 Norma 600m *Run Test* 38

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi..... 62
Lampiran 2 Formulir Test..... 63
Lampiran 3 Alat-alat Penelitian..... 67
Lampiran 4 Barcode dokumentasi Penelitian..... 68
Lampiran 5 Riwayat Penulis..... 69

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER