

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGUKURAN KONDISI FISIK PERMAINAN BULUTANGKIS PADA
SANTRI PONDOK PESANTREN AL-HAMIM MOOSALAMATI
KABUPATEN BONE BOLANGO

SKRIPSI

Oleh

ADE IRMAN
NIM. 832 413 102

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd
NIP: 19740826 200312 1 002

Pembimbing II



Syarif Hidayat, M.Or
NIP : 19790403 200501 1 003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Syarif Hidayat, M.Or
NIP : 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGUKURAN KONDISI FISIK PERMAINAN BULUTANGKIS PADA
SANTRI PONDOK PESANTREN AL-HAMIM MOOSALAMATI
KABUPATEN BONE BOLANGO

Oleh :

ADE IRMAN
NIM: 832 413 102

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Hari/Tanggal : Rabu, 22 Juli 2020
Pukul : 10.00 WITA s/d selesai

Dosen Penguji

- | Nama | Tanda Tangan |
|--|--------------|
| 1. <u>Suprianto Kadir, S.Pd., M.Pd</u> NIP: 19870918 201903 1 010 | (.....) |
| 2. <u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> NIP: 19571231 198603 1 026 | (.....) |
| 3. <u>Svarif Hidayat, M.Or</u> NIP: 19790403 200501 1 003 | (.....) |
| 4. <u>Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd</u> NIP: 19740826 200312 1 002 | (.....) |

Tanda Tangan
(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

Gorontalo, Juli 2020
Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



Dr. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes
NIP: 19631001 198803 2 002

**PENGUKURAN KONDISI FISIK PEMAIN BULUTANGKIS
PADA SANTRI PONDOK PESANTREN AL-HAMIM MOOSALAMATI
KABUPATEN BONE BOLANGO**

Ade Irman

Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo

Email: ade_s1kepelatihan2013@mahasiswa.ung.ac.id

ABSTRAK

Ade Irman. Nim 832413102. 2020. Pengukuran Kondisi Fisik pemain Bulutangkis Pada Santri Pondok Pesantren AL-Hamim Moosalamati Kabupaten Bone Bolango. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayat, M.Or.

Penelitian ini dilatarbelakangi karena hingga saat ini belum pernah memunculkan prestasi yang menonjol baik di tingkat provinsi maupun nasional serta belum adanya data kondisi fisik pada santri Pondok Pesantren Al-Hamim Kabupaten Bone Bolango. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik permainan bulutangkis pada santri di Pondok Pesantren AL-Hamim Moosalamati Kabupaten Bone Bolango.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah Santri Pondok Pesantren AL-Hamim Moosalamati Kabupaten Bone Bolango yang berjumlah 15 orang santri putra. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah total sampling. Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas kekuatan otot lengan (push-up), Power otot tungkai (vertical jump) dan kekuatan otot tungkai (standing broad jump). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kekutan otot lengan, power power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai dalam permainan bulutangkis santri yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di Pondok Pesantren Al-Hamim Moosalamati Kabupaten Bone Bolango sebagai berikut: 1). Kekuatan otot lengan sebanyak 7 santri (46,67%) masuk ke dalam kategori baik, 3 santri (20%) kategori sedang, 4 santri (28,57%) kategori kurang, dan 1 orang santri (6,67%) kategori kurang sekali.2). Power Otot Tungkai sebanyak 7 orang santri (46,67%) kategori baik, 2 orang santri (13,33%) kemampuan power otot tungkai kategori sedang, 5 orang santri (33,33%) kategori kurang, dan 1 orang santri (6,67%) kategori kurang sekali. 3) Kekuatan Otot Tungkai sebanyak 7 santri (46,67%) kategori baik, 4 santri (26,67%) kategori sedang, 1 orang santri (6,67%) kategori kurang, dan 3 orang santri (20%) kategori kurang sekali. Kesimpulan bahwa keseluruhan baik kekuatan otot lengan, power otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan ketepatan smash masuk pada kategori sedang.

Kata Kunci: Kekuatan, otot tungkai, Bulutangkis.

MEASUREMENT OF BADMINTON PLAYER'S PHYSICAL CONDITION AT PONDOK PESANTREN AL-HAMIM MOOSALAMATI BONE BOLANGO REGENCY

Ade Irman

Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports and Health
Gorontalo State University

Email: ade_s1kepelatihan2013@mahasiswa.unq.ac.id

ABSTRACT

Ade Irman, Student ID Number 832413102, 2020. "Measurement of Physical Condition in Badminton Game among Students at Islamic Boarding School Al-Hamim Moosalamati, District of Bone Bolango." Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Dr. Hartono Hadjanati, M.Pd, and co-supervisor is Syarif Hidayat, M.Or.

The research is generated by the absence of prominent achievement among students at Islamic boarding schools in provincial and national level, and the absence of data containing physical condition of students at Islamic Boarding School Al-Hamim Moosalamati, District of Bone Bolango. The research is aimed at understanding the physical condition in badminton game among students at Islamic Boarding School Al-Hamim Moosalamati.

The research is classified into descriptive. The research uses survey methods with the techniques of data collection are test and measurement. The population are students at the Islamic boarding school amounted to 15 male students. Sampling is completed by total sampling. The research instruments are strength of arm muscle (push-up), limb muscle power (vertical jump), leg muscle strength (standing broad jump).

Technique of data analysis uses descriptive analysis in the form of percentage. The research findings revealed that the following skills of students related to their strength of arm muscle, limb muscle power, and leg muscle strength in following extracurricular of badminton at Islamic Boarding School Al-Hamim Moosalamati are 1) strength of arm muscle: there were 7 students (46,67%) categorized into good, 3 students (20%) were categorized into medium, 4 students (28,57%) were categorized into low, 1 student (6,67%) was categorized into very low. 2) limb muscle power: there were 7 students (46,67%) categorized into good, 2 students (13,33%) were categorized into medium, 5 students (33,33%) were categorized into low, 1 student (6,67%) was categorized into very low. 3) leg muscle strength: there were 7 students (46,67%) categorized into good, 4 students (26,67%) were categorized into medium, 1 student (6,67%) was categorized into low, 3 students (20%) were categorized into very low. The research conclusion is addressed to medium category of arm muscle strength, limb muscle power, leg muscle strength, and smash precision.

Keywords: strength of arm muscle, limb muscle power, leg muscle strength, badminton

