

# **PROFIL KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMA NEGERI 3 KLATEN TAHUN AJARAN 2018/2019**

## ***THE PROFILE OF PHYSICAL CONDITION OF PARTICIPANTS ON BADMINTON EXTRACURRICULAR AT SMA NEGERI 3 KLATEN IN 2018/2019***

Oleh : Faldy Akbar Al Fajr, PJKR, FIK, UNY  
faldyakbar434@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 yang berjumlah 30 Peserta. Teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) aktif mengikuti latihan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten, (2) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 peserta, dengan rincian 9 peserta putra dan 9 peserta putri. Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas lari 20 meter (kecepatan), loncat tegak (*power*), *Sit and reach* (Kelentukan), *sit up* (kekuatan otot perut), *push up* (kekuatan otot lengan), lari bolak-balik 4x5 m (kelincahan), *MFT* (daya tahan aerobik). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Profil kondisi fisik peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “kurang” 22,22% (2 peserta), kategori “sangat kurang” 0% (0 peserta). (2) Profil kondisi fisik peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “kurang” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “sangat kurang” 0% (0 peserta).

Kata Kunci: *Profil, kondisi fisik, peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten*

### **Abstract**

*This research is conducted to know the profil of physical condition of participants on Badminton Extracurricular at SMA Negeri 3 Klaten in 2018/2019.*

*This is a descriptive quantitative research we use a survey method by taking data using test and measurement the population of this research is Badminton extracurricular participants at SMA Negeri 3 Klaten in 2018/2019. It is about 30 participants. Tehnique of this research is purposive sampling which has criteria as follows:*

*1). Active joining badminton extracurricular practice at SMA Negeri 3 Klaten. 2) Ever joined a match. Base on the criteria above, participant Who has fulfilled is 18 participants, They are 9 male participants and 9 female participants. The instruments at this research consists of running 20 meters (speed), Vertical jump (power), sit and reach (Klaten in 2018/2019 in “very good” 11,11% (1 participant), “good” is about 22,22% (2 participant), “enough” is 44,44% (4 participant), “low” 22,22% (2 participant), “very low” 0% (0 participant).. (2) Profil of physical condition of male participants on badminton extracurricular at SMA Negeri 3 Klaten in 2018/2019 in “very good” 11,11% (1 participant), “good” is about 22,22% (2 participant), “enough” is 22,22% (2 participant), “low” 44,44% (4 participant), “very low” 0% (0 participant).*

*Keyword: Profile of physical condition of participants on Badminton extracurricular at SMA Negeri 3 Klaten*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia di dunia, karena dengan adanya pendidikan manusia dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan kreativitas yang dimilikinya. Pendidikan keberhasilannya sangat ditentukan oleh keberhasilan dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran terjadi karena interaksi antara guru dan murid.

Pelaksanaan pembangunan nasional pendidikan jasmani memiliki peran penting terutama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang dilakukan dari berbagai aktivitas jasmani, sehingga badan akan menjadi sehat dan bugar. Penyelenggara pendidikan jasmani olahraga kesehatan harus dikembangkan secara optimal sehingga menjadikan siswa lebih terampil, kreatif dan inovatif. serta memiliki kesadaran untuk menjaga tubuh agar sehat dan bugar. Agar hal tersebut dapat tercapai maka pihak sekolah menyelenggarakan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sesuai peraturan yang berlaku dalam kurikulum 2013.

Hasil yang di dapatkan dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah tidak bertujuan pada prestasi siswa. tetapi usaha untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa dalam olahraga di sekolah salah satunya dengan menambah waktu latihan diluar jam pelajaran yang dinamakan dengan kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler dimanfaatkan untuk mengembangkan bakat dan minat siswa serta potensi yang dimiliki siswa sesuai dengan karakteristik masing-masing siswa. Kegiatan ekstrakurikuler yang di selenggarakan di SMA Negeri 3 Klaten ada berbagai macam. Kegiatan ada yang diwajibkan untuk semua mengikutinya seperti kegiatan ekstrakurikuler wajib pramuka dan ekstra pilihan olahraga, seni, dan kegiatan lainnya yang bersifat positif. Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan antara lain: pramuka sebagai ekstra wajib, bulutangkis, basket, voli, futsal, taekwondo, paduan suara, band, KIR, hadroh, dan lain-lain. Selain ekstrakurikuler wajib pramuka Siswa diharuskan untuk memilih salah satu ekstrakurikuler pilihan atau beberapa

Profil Kondisi Fisik....(Faldy Akbar Al Fajr) 2 ekstrakurikuler sesuai dengan minat dan bakat siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten diadakan secara rutin setiap hari senin setelah jam pelajaran selesai. Pengampu kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis adalah guru mata pelajaran PJOK. Siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten memiliki tingkat kemampuan fisik dan teknik yang berbeda-beda.

Permainan bulutangkis teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis adalah teknik memegang raket, teknik langkah kaki teknik pukulan sikap berdiri. Dari semua teknik yang wajib di kuasai seorang pemain bulutangkis, teknik yang paling utama adalah teknik memukul *shuttlecock* karena dengan memukul *shuttlecock* pemain bisa mendapatkan poin. terdapat beberapa teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis yang meliputi, *servis, overhead, smash, dropshoot, netting, forehand dan backhand*. Selain teknik dasar permainan bulutangkis juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik. Karena kemampuan fisik yang baik dapat menunjang perkembangan kemampuan pemain menjadi lebih baik. Kemampuan fisik terbentuk dari berbagai unsur yang terdiri dari kecepatan, kelentukan, kekuatan, power, kelincahan, dan daya tahan memberikan sumbangan yang besar terhadap pemain bulutangkis.

Teknik-teknik dasar permainan bulutangkis harus terlebih dahulu dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis. Membutuhkan waktu yang tidak singkat dan proses panjang agar keterampilan gerak siswa dalam bermain bulutangkis dapat menguasai dengan baik. Oleh karena itu, siswa harus dilatih untuk dapat meningkatkan keterampilan dalam bermain bulutangkis, dan diperlukan program latihan yang sudah disusun dengan baik sehingga keterampilan bermain bulutangkis semakin meningkat.

Bulutangkis agar prestasi tercapai maksimal faktor penting yang harus dilatih yaitu: latihan teknik, latihan fisik, latihan taktik, dan latihan mental. Latihan teknik jika tidak di imbangi dengan latihan fisik maka pencapaian prestasi tidak akan tercapai. Selain itu saat ini di SMA Negeri di Kabupaten Klaten menerapkan kurikulum 2013 dan program 5 hari belajar, Siswa

belajar mulai dari pagi hingga sore hari sehingga kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan. Dengan waktu yang terbatas, pastinya siswa tidak akan memiliki teknik, kondisi fisik, dan mental yang baik tanpa melakukan latihan sendiri diluar waktu kegiatan ekstrakurikuler. Latihan akan memberikan dampak positif bagi pelaku apabila dilakukan dengan rutin frekuensi latihan minimal 3 kali seminggu.

Berdasarkan observasi ketika PLT selama 2 bulan di SMA Negeri 3 Klaten ekstrakurikuler bulutangkis yang cukup banyak diminati oleh siswa. SMA Negeri 3 Klaten memiliki GOR yang terdiri dari 3 lapangan bulutangkis. Ekstrakurikuler bulutangkis ini dibina oleh seorang guru pjok SMA Negeri 3 Klaten yang kesulitan untuk memberikan program latihan karena banyak siswa yang mengikuti latihan. Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis dilaksanakan seminggu hanya satu kali setiap hari senin sore. Kompetisi antar pelajar selalu mengirim perwakilan untuk mengikuti POPDA dan O2SN tetapi belum bisa menjuarai di tingkat Kabupaten, karena dilihat dari fisik, dan intensitas latihan yang dilaksanakan satu minggu sekali masih kalah dengan siswa sekolah lain.

Materi-materi saat latihan banyak di tekankan pada teknik dasar dan game saja maka hal ini dirasa kurang dalam latihan. Pelatih juga belum pernah memberikan tes kondisi fisik untuk mengetahui gambaran kondisi fisik siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis. Pelatih harus mengetahui bahwa kondisi fisik antara siswa satu dengan siswa lain memiliki kemampuan yang berbeda-beda.

Pentingnya mengetahui profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis seharusnya segera disadari oleh pelatih dan siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis. Pelatih seharusnya dapat selalu mengontrol keadaan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis agar dapat mengetahui komponen fisik apa yang kurang dan harus diperbaiki dalam program latihan.

Dengan mengetahui profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis, maka bisa menjadi acuan dalam menyusun program latihan, Maka program latihan dapat terprogram, terukur, dan terencana dengan baik dan dapat dilakukan oleh seluruh peserta ekstrakurikuler bulutangkis

Profil Kondisi Fisik....(Faldy Akbar Al Fajr) 3 di SMA Negeri 3 Klaten. Setiap aspek yang mempengaruhi setiap pemain bulutangkis dalam pertandingan dapat diperbaiki, dan profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis semakin baik, sehingga prestasi dapat tercapai.

Berdasarkan kenyataan hasil observasi dilapangan maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Pelajaran 2018/2019”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dan teknik mengumpulkan data menggunakan tes dan pengukuran, yaitu penelitian yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Kegiatan pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 4 Februari 2019 di GOR SMA Negeri 3 Klaten.

### **Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 3 Klaten yang berjumlah 30 peserta. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2011:85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. pengambilan sampel dengan syarat, yang memenuhi syarat terdapat 18 peserta.terdiri dari 9 putra dan 9 putri.

### **Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006: 136). Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas lari 20 meter (kecepatan), loncat tegak (*power*), *Sit and reach* (Kelentukan), *sit up* (kekuatan otot perut), *push up* (kekuatan otot lengan), lari bolak-balik 4x5 m (kelincahan), *MFT* (daya tahan aerobik). Teknik pengumpulandata menggunakan teknik tes dan pengukuran.

## Teknik analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019. Data yang diperoleh dari masing-masing item tes yang dinyatakan dengan angka, Sehingga disebut kuantitatif.

Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai siswa, selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus skor-T sebagai berikut:

$$T = 10 \left( \frac{X-M}{SD} \right) + 50 \text{ dan } T = 10 \left( \frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

( data inversi) (data leguler)

Keterangan:

T = Nilai Skor – T

M = Nilai rata – rata data kasar

X = Nilai data kasar

SD = Standar deviasi data kasar

Setelah data sudah dirubah kedalam T skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, sangat kurang. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan lima batasan norma, pada table 1 sebagai berikut:

**Tabel 1.** Norma Penilaian Kondisi Fisik

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

( Azwar, 2010:163)

Keterangan:

M : Nilai rata – rata (mean)

X : Skor

S : Standar deviasi

langkah kesimpulan adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif

Profil Kondisi Fisik....(Faldy Akbar Al Fajr) 4 kuantitatif dengan persentase. Menurut Sudijono (2006: 245) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

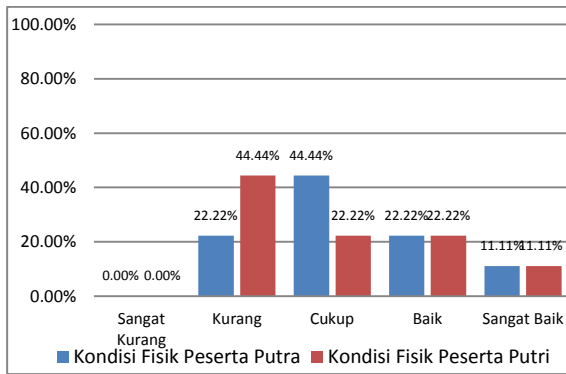
### Hasil

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Profil kondisi fisik peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “kurang” 22,22% (2 peserta), kategori “sangat kurang” 0% (0 peserta). (2) Profil kondisi fisik peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “kurang” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “sangat kurang” 0% (0 peserta).

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kondisi fisik peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 berada pada kategori “Cukup” untuk Peserta Putra dan kategori “kurang” untuk Putri. Apabila ditampilkan dalam bentuk Diagram Batang, maka kondisi fisik peserta putra dan putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 1 sebagai berikut:

Profil Kondisi Fisik....(Faldy Akbar Al Fajr) 5  
 DTA : Daya Tahan Aerobik  
 KOP : Kekuatan Otot Perut



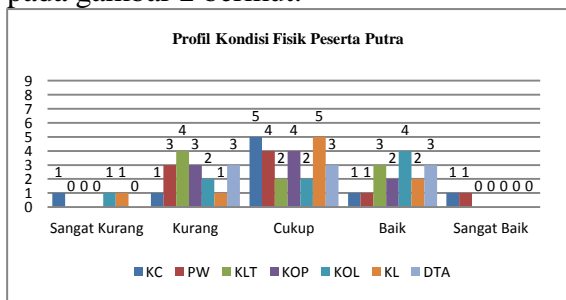
**Gambar 1.** Diagram Batang Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik yang diukur yaitu lari 20 meter (kecepatan), loncat tegak (*power*), *Sit and reach* (kelentukan), *sit up* (kekuatan otot perut), *push up* (kekuatan otot lengan), lari bolak-balik 4x5 m (kelincahan), *MFT* (daya tahan aerobik), secara terperinci rangkuman hasil analisis kondisi fisik peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 disajikan dalam bentuk tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2.** Hasil Rangkuman Kondisi fisik

No	Kondisi Fisik	Peserta Putra					Peserta Putri				
		SB	B	C	K	SK	SB	B	C	K	SK
1	Kecepatan	1	1	5	1	1	1	1	5	2	0
2	Power	1	1	4	3	0	0	4	1	4	0
3	Kelentukan	0	3	2	4	0	0	3	2	4	0
4	Kekuatan Otot Perut	0	2	4	3	0	0	4	1	4	0
5	Kekuatan Otot Lengan	0	4	2	2	1	0	4	3	2	0
6	Kelincahan	0	2	5	1	1	0	4	2	2	1
7	Daya Tahan Aerobik	0	3	3	3	0	1	2	3	3	0

Apabila ditampilkan dalam bentuk Diagram Batang, maka kondisi fisik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 2 berikut:



**Gambar 2.** Diagram Batang Rangkuman Kondisi Fisik

Keterangan:

KC : Kecepatan

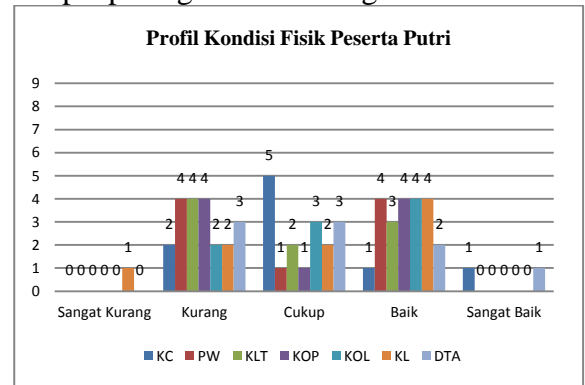
KOL : Kekuatan Otot Lengan

PW : Power

KL : Kelincahan

KLT : Kelentukan

Kondisi fisik peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 tampak pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3.** Diagram Batang Rangkuman Kondisi Fisik

Keterangan:

KC : Kecepatan

KOL: Kekuatan Otot Lengan

PW : Power

KL : Kelincahan

KLT: Kelentukan

DTA: Daya Tahan Aerobik

KOP: Kekuatan Otot Perut

Berdasarkan tabel dan gambar diatas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 masih ada 1 peserta putra dalam kategori kurang, 1 peserta putra dalam kategori sangat kurang, dan masih ada 2 peserta putri dalam kategori kurang.
2. Power Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 masih ada 3 peserta putra dalam kategori kurang dan masih ada 4 peserta putri dalam kategori kurang.
3. Kelentukan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 masih ada 4 peserta putra dalam kategori kurang dan masih ada 4 peserta putri dalam kategori kurang.
4. Kekuatan Otot Perut Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 masih ada 3 peserta putra dalam kategori kurang dan masih ada 4 peserta putri dalam kategori kurang.

5. Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 masih ada 2 peserta putra dalam kategori kurang, 1 peserta putra dalam kategori sangat kurang dan masih ada 2 peserta putri dalam kategori kurang.
6. Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 masih ada 1 peserta putra dalam kategori sangat kurang, 1 peserta putra dalam kategori sangat kurang 1 peserta putra dalam kategori kurang dan masih ada 2 peserta putri dalam kategori kurang dan 1 peserta putri dalam kategori sangat kurang .
7. Daya Tahan Aerobik Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 masih ada 3 peserta putra dalam kategori kurang dan masih ada 3 peserta putri dalam kategori kurang.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Kondisi fisik peserta putra Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” sebesar 44,44% (4 peserta), kategori “kurang” 22,22% (2 peserta), kategori “sangat kurang” 0% (0 peserta). Berdasarkan nilai rata-rata hasil tes, kondisi fisik peserta putra termasuk dalam kategori “cukup”.

Kondisi fisik peserta putri Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019 kategori “sangat baik” sebesar 11,11% (1 peserta), kategori “baik” sebesar 22,22% (2 peserta), kategori “cukup” 22,22% (2 peserta), kategori “kurang” 44,44% (4 peserta), kategori “sangat kurang” 0% (0 peserta). Berdasarkan nilai rata-rata hasil tes, kondisi fisik peserta putri termasuk dalam kategori “kurang”.

### Saran

Melihat dari hasil penelitian dan simpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan bahan evaluasi bagi pelatih, dalam menyusun

Profil Kondisi Fisik....(Faldy Akbar Al Fajr) 6 program latihan Ekstrakurikuler Bulutangkis.

2. Bagi peserta ekstrakurikuler bulutangkis sebaiknya melakukan latihan selain jadwal latihan di Sekolah selain itu untuk menjaga kedisiplinan dan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang masih kurang.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dengan model penelitian yang bervariasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2010). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sudijono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2011). *“Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D”*. Bandung: Alfabeta.

