

**KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN
SISWA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DAN
BOLA BASKET KELAS X SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID
TAHUN AJARAN 2016/2017**

**THE ABILITY OF LEGS MUSCLES POWER AND AGILITY OF
STUDENTS WHO ARE MEMBER OF BADMINTON AD
BASKETBALL EXTRACURRICULAR AT FIRST GRADE IN
KOTA MUNGKID STATE HIGH SCHOOL ACADEMIC YEAR
2015/2016**

Oleh : Ridwan Syahril, Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas
Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
e-mail: ridwansyahril15@gmail.com

Asbtrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingkat kualitas kondisi fisik khususnya siswa yang mengikuti kedua ekstrakurikuler cukup beragam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan power otot tungkai dan kelincahan siswa kelas X anggota ekstrakurikuler bulutangkis dan bola basket di SMA Negeri 1 Kota Mungkid. Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Subjek penelitian ini adalah 14 siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis dan 22 siswa anggota ekstrakurikuler bola basket. Instrumen yang digunakan adalah *vertical jump test* dan *shuttle run test*. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan power otot tungkai siswa kelas x anggota ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Kota Mungkid cukup beragam dengan baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 5 siswa atau 35,71%, cukup 4 siswa atau 28,57%, kurang 5 siswa atau 35,71%, dan kurang sekali 0 siswa atau 0%. Sedangkan tingkat kelincahan siswa kelas x anggota ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Kota Mungkid memiliki hasil baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 5 siswa atau 35,71%, cukup 5 siswa atau 35,71%, kurang 2 siswa atau 14,29% dan kurang sekali 2 siswa atau 14,29%. Tingkat kemampuan power otot tungkai siswa kelas x anggota ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Kota Mungkid juga beragam dengan hasil kategori baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 10 siswa atau 45,45%, cukup 4 siswa atau 18,18%, kurang 6 siswa atau 27,27%, dan kurang sekali 2 siswa atau 9,09%. Sedangkan tingkat kemampuan kelincahan siswa kelas x anggota ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Kota Mungkid memiliki hasil baik sekali 2 siswa atau 9,09%, baik 4 siswa atau 18,18%, cukup 10 siswa atau 45,45%, kurang 5 siswa atau 22,73 dan kurang sekali 1 siswa atau 4,54%.

Kata Kunci : *power otot tungkai, kelincahan, ekstrakurikuler*

Abstracts

This research is motivated by the quality level of physical condition especially students who join both extracurricular that are quite diverse. This research is aimed to discover the ability level of legs muscles power and agility of students at 1st grade who are member of

extracurricular badminton and basketball in SMA Negeri 1 Kota Mungkid. This research is a quantitative descriptive research. The method that was used was survey method. This research subject was 14 students who are member of extracurricular badminton and 22 students who are member of extracurricular basketball. The instruments that were used were vertical jump test and shuttle run test. The analysis technique that was done was changing frequency in the form of percentage. This research's result shows that the ability level of legs muscles power of students at 1st grade who are member of extracurricular badminton in SMA Negeri 1 Kota Mungkid is variegated enough consists of very good with 0 student or 0%, good with 5 students or 35,71%, standard with 4 students or 21,57%, lack 5 students or 35,71% and very lack with 0 student or 0%. Meanwhile, the level of agility of students at 1st grade who are member of extracurricular badminton in SMA Negeri 1 Kota Mungkid got a result, very good with 0 student or 0%, good with 5 students or 35,71%, standard with 5 students or 35,71%, lack with 2 students or 14,29% and very lack with 2 students or 14,29%. The ability level of legs muscles power of students at 1st grade who are member of extracurricular basketball in SMA Negeri 1 Kota Mungkid is also variegated, it got a result of some categories that consists of very good with 0 student or 0%, good with 10 students or 45,45%, standard with 4 students or 18,18%, lack with 6 students or 27,27% and very lack with 2 students or 9,09%. Meanwhile, the level of agility of students at 1st grade who are member of extracurricular basketball in SMA Negeri 1 Kota Mungkid got a result, very good with 2 students or 9,09%, good with 4 students or 18,18%, standard with 10 students 45,45%, lack with 5 students or 22,73% and very lack with 1 student or 4,54%.

Keyword : *legs muscles power, agility, extracurricular*

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya berperan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa yang sarannya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia baik dari segi sosial, spiritual, intelektual serta kemampuan yang merujuk pada tingkat profesionalisme. Pendidikan yang ada di Indonesia merupakan pendidikan yang mengacu pada tujuan Pendidikan Nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mempunyai akhlak yang baik, berbudi

pekerti luhur serta sehat jasmani dan rohani. Untuk mewujudkan tujuan sehat jasmani dan rohani, dapat direalisasikan melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani dan olahraga yang mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan perkembangan individu atau kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial serta emosional. Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku

hidup aktif dan sikap sportif melalui aktifitas jasmani (Depdiknas, 2004: 2)

Tujuan pendidikan jasmani yang ingin dicapai bukan hanya untuk mengembangkan individu dari segi fisik saja, melainkan dari segi mental, sosial, emosional, dan intelektual yang dilakukan melalui gerak tubuh atau aktivitas jasmani. Maka dengan tujuan tersebut di atas, perlu adanya peningkatan kualitas dalam pembelajaran pendidikan jasmani di tiap sekolah. Peningkatan kualitas pendidikan jasmani dapat dilakukan melalui pendidikan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Terdapat dua jenis ekstrakurikuler, yaitu ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga. Ekstrakurikuler olahraga merupakan ekstrakurikuler yang memiliki peminat mayoritas dibanding ekstrakurikuler non olahraga. Ekstrakurikuler olahraga masih dibagi menurut cabang olahraga yang diselenggarakan oleh pihak sekolah.

Dua jenis ekstrakurikuler yang banyak diminati di SMA Negeri 1 Kota Mungkid adalah ekstrakurikuler bulutangkis dan bola basket. Dua jenis

olahraga tersebut merupakan olahraga yang mengandalkan kondisi fisik yang optimal untuk dapat meraih prestasi. Dua jenis kondisi fisik yang cukup dominan dalam kedua cabang olahraga tersebut adalah power otot tungkai dan kelincahan. Power otot tungkai yang baik dalam bulutangkis diperlukan untuk menghasilkan lompatan yang optimal untuk melakukan *jumpsmash*. Pukulan *smash* merupakan pukulan *overhead* yang mengandalkan kekuatan kaki, kecepatan lengan tangan serta lecutan pergelangan tangan agar bola meluncur tajam menemuk (Sapta, 2010:21). Sedangkan dalam bola basket, power otot tungkai diperlukan saat pemain melompat vertikal saat melakukan *jumpshoot*. *Jumpshoot* dilakukan saat tubuh melayang di udara hasil dari lompatan yang mengandalkan kekuatan kaki (Muhammad Muhyi Faruq, 2009: 57-58).

Kelincahan dalam permainan bulutangkis diperlukan saat pemain bergerak ke seluruh area permainan bulutangkis dengan cepat dan tepat untuk mengantisipasi *shuttlecock* hasil pukulan lawan. Sedangkan dalam bola basket dibutuhkan ketika pemain

menggiring bola untuk melewati hadangan pemain lawan dan juga saat mengejar lawan yang sedang menggiring bola menuju daerah pertahanan tim.

Menurut pengamatan atau observasi yang sudah dilakukan, tingkat kualitas kondisi fisik khususnya siswa yang mengikuti kedua ekstrakurikuler cukup beragam. Terdapat siswa yang memiliki power otot tungkai yang sangat baik namun juga terdapat siswa yang memiliki power otot tungkai yang biasa saja dan bahkan kurang di kedua cabang olahraga ekstrakurikuler tersebut. Sedangkan untuk komponen kelincahan hanya terlihat sedikit saja siswa yang mempunyai tingkat kelincahan di atas rata – rata pada cabang bulu tangkis. Sedangkan pada cabang bola basket, terlihat tingkat kelincahan cukup merata. Tetapi ini bukanlah pernyataan yang dapat dipertanggungjawabkan karena dihasilkan hanya melalui pengamatan, bukan dari tes dan pengukuran yang valid dan reliabel. Oleh karena itu berdasarkan kenyataan yang ada penulis perlu mengadakan penelitian untuk mengetahui tingkat kemampuan power

otot tungkai dan kelincahan anggota ekstrakurikuler bulutangkis dan bola basket siswa kelas X di SMA Negeri 1 Kota Mungkid.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Subjek penelitian ini adalah siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis dan bola basket kelas x SMA Negeri Kota Mungkid tahun ajaran 2016/2017. Penelitian ini memiliki kriteria tertentu untuk memperoleh subjek penelitian yang valid dan reliabel.

Waktu dan Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang beralamat di Jl. Letnan Tukiyat No – Kota Mungkid, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah, Telp : (0293) 788114. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2016. Dilakukan pada saat jam ekstrakurikuler pada sore hari di SMA Negeri 1 Kota Mungkid.

Populasi dan Sampel

Penelitian ini menggunakan populasi siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis dan bola basket kelas X di

SMA Negeri 1 Kota Mungkid. Dengan sampel adalah siswa kelas X anggota ekstrakurikuler bulutangkis dan bolabasket sebanyak 36 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh. Teknik sampel jenuh ialah teknik pengambilan sampel apabila semua populasi digunakan sebagai sampel dan dikenal juga dengan istilah sensus. Sampling jenuh ini akan dilakukan apabila populasinya kurang dari 40 orang (Sugiyono, 2011: 87)

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan oleh peneliti *vertical jump test* dan *shuttle run*. Tes ini memiliki banyak kelebihan yaitu bisa dilaksanakan dilapangan yang ada di sekolah.

Metode ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan power otot tungkai dan kelincahan siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis dan bola basket kelas X SMA Negeri 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2016/2017.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang

bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang tingkat kemampuan power otot tungkai dan kelincahan ada ekstrakurikuler bulutangkis dan bola basket di SMA Negeri 1 Kota Mungkid.

Apabila data telah terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan. Pada penelitian ini, statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan presentase. Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai siswa.

Kemudian data dimaknai dengan mengkategorikan data. Hasil penelitian dituangkan dalam 5 kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Menurut B. Syarifudin (2010: 114) pengkategorian berdasarkan mean dan standar deviasi adalah sebagai berikut.

Selanjutnya karena ini merupakan data invers maka makna kategori akan terbalik seperti berikut:

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$M+1.5SD \leq X$	Baik Sekali
2	$M +0.5 SD \leq X < M+1.5 SD$	Baik
3	$M-0.5 SD \leq X < M+0.5 SD$	Cukup
4	$M-1.5 SD \leq X < M-0.5 SD$	Kurang
5	$X < M-1.5 SD$	Kurang sekali

Sumber B. Syarifudin, (2010: 115)

Keterangan :

1. X = Skor yang diperoleh
2. M = Mean (rata-rata)
3. SD = Standar Deviasi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Hasil Tingkat Kemampuan Power Otot Tungkai Siswa Kelas X Anggota Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 1 Kota Mungkid

Data diperoleh dari 14 siswa sampel penelitian. Diketahui nilai maksimal siswa sebesar 64,75. Sedangkan untuk nilai minimal sebesar 35,81. Untuk rerata tingkat kemampuan power otot tungkai anggota ekstrakurikuler bulutangkis sebesar 50,00 dan standar deviasi (SD) 10,00.

Tabel. Kategorisasi Tingkat Kemampuan Power Otot Tungkai Siswa Kelas X Anggota Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 1 Kota Mungkid

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X \geq 65$	0	0	Baik Sekali
2	$55 \leq X < 65$	5	35,71	Baik
3	$45 \leq X < 55$	4	28,57	Cukup
4	$35 \leq X < 45$	5	35,71	Kurang
5	$X < 35$	0	0	Kurang sekali
Jumlah		14	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan power otot tungkai siswa kelas x anggota ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Kota Mungkid adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori baik dengan 5 siswa atau 35,71%. Tingkat kemampuan power otot tungkai siswa kelas x anggota ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 5 orang atau 35,71%, cukup 4 orang atau 28,57%, kurang 5 orang atau 35,71% dan sangat kurang 0 orang atau 0%.

2. Hasil Tingkat Kemampuan Kelincahan Siswa Kelas X Anggota Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 1 Kota Mungkid

Data diperoleh dari 14 siswa sampel penelitian. Diketahui nilai maksimal siswa sebesar 64,35. Sedangkan untuk nilai minimal sebesar 29,66. Untuk rerata kelincahan siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis sebesar 50,00 dan standar deviasi (SD) 10,00.

Tabel. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Kelincahan Siswa Kelas X Anggota Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 1 Kota Mungkid

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X \geq 65$	0	0	Baik Sekali
2	$55 \leq X < 65$	5	35,71	Baik
3	$45 \leq X < 55$	5	35,71	Cukup
4	$35 \leq X < 45$	2	14,29	Kurang
5	$X < 35$	2	14,29	Kurang sekali
Jumlah		14	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan Kelincahan siswa kelas x anggota ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Kota Mungkid adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori baik dengan 5 siswa atau 35,71%. Tingkat kemampuan kelincahan siswa kelas x anggota ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 5 orang atau 35,71%, cukup 5 orang atau 35,71%, kurang 2 orang atau 14,29% dan sangat kurang 2 orang atau 14,29%.

3. Hasil Tingkat Kemampuan Power Otot Tungkai Siswa Kelas X Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Kota Mungkid

Data diperoleh dari 22 siswa sampel penelitian. Diketahui nilai maksimal siswa sebesar 64,06. Sedangkan untuk nilai minimal sebesar 33,81. Untuk rerata kelincahan siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis sebesar 50,00 dan standar deviasi (SD) 10,00.

Tabel. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Power Otot Tungkai Siswa Kelas X Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Kota Mungkid

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X \geq 65$	0	0	Baik Sekali
2	$55 \leq X < 65$	10	45,45	Baik
3	$45 \leq X < 55$	4	18,18	Cukup
4	$35 \leq X < 45$	6	27,27	Kurang
5	$X < 35$	2	9,091	Kurang sekali
Jumlah		22	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan power otot tungkai siswa kelas x anggota ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Kota Mungkid adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori baik dengan 10 siswa atau 45,45%. Tingkat

kemampuan power otot tungkai siswa kelas x anggota ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 10 orang atau 45,45%, cukup 4 orang atau 18,18%, kurang 6 orang atau 27,27% dan sangat kurang 0 orang atau 9,09%.

4. Hasil Tingkat Kemampuan Kelincahan Siswa Kelas X Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Kota Mungkid

Data diperoleh dari 22 siswa sampel penelitian. Diketahui nilai maksimal siswa sebesar 67,56. Sedangkan untuk nilai minimal sebesar 27,25. Untuk rerata kelincahan siswa anggota ekstrakurikuler bulutangkis sebesar 50,00 dan standar deviasi (SD) 10,00.

Tabel. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Kelincahan Siswa Kelas X Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Kota Mungkid

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X \geq 65$	2	9,091	Baik Sekali
2	$55 \leq X < 65$	4	18,18	Baik
3	$45 \leq X < 55$	10	45,45	Cukup
4	$35 \leq X < 45$	5	22,73	Kurang
5	$X < 35$	1	4,545	Kurang sekali
Jumlah		22	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan Kelincahan siswa kelas x anggota ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Kota Mungkid adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori cukup dengan 10 siswa atau 45,45%. Tingkat kemampuan Kelincahan siswa kelas x anggota ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang berkategori baik sekali 2 orang atau 9,09%, baik 4 orang atau 18,18%, cukup 10 orang atau 45,45%, kurang 5 orang atau 22,73% dan sangat kurang 1 orang atau 4,54%.

Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat kemampuan power otot tungkai dan kelincahan siswa kelas X anggota ekstrakurikuler bulutangkis dan bola basket di SMA Negeri 1 Kota Mungkid diperoleh hasil bahwa tingkat kemampuan power otot tungkai siswa kelas x anggota ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Kota Mungkid adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori baik dengan 5

siswa atau 35,71%. Tingkat kemampuan kelincahan siswa kelas x anggota ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Kota Mungkid adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori baik dengan 5 siswa atau 35,71%. Tingkat kemampuan power otot tungkai siswa kelas x anggota ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Kota Mungkid adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori baik dengan 10 siswa atau 45,45%. tingkat kemampuan kelincahan siswa kelas x anggota ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Kota Mungkid adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori cukup dengan 10 siswa atau 45,45%.

Tingkat power otot tungkai dan kelincahan merupakan komponen untuk memberikan dukungan terhadap keterampilan bermain bulutangkis maupun bola basket. Karakteristik permainan bola basket maupu bulutangkis memiliki persamaan dan perbedaan. Akan tetapi, kebutuhan pemain akan kondisi fisik sama – sama penting dan utama dalam pemenuhannya. Melalui kegiatan

ekstrakurikuler ini menjadi sarana untuk mengembangkan kemampuan dan kondisi fisiknya. Pola pergerakan yang dibutuhkan dalam permainan bulutangkis dan bola basket memiliki kesamaan di mana pemain harus mampu melompat untuk melakukan smash dan shooting dalam mencetak skor. Kemampuan power otot tungkai menjadi pendukung sendiri bagi pemain untuk melakukan gerakan eksplosif seperti lay up, shooting dan smash.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat kemampuan power otot tungkai siswa kelas x anggota ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Kota Mungkid adalah baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 5 siswa atau 35,71%, cukup 4 siswa atau 28,57%, kurang 5 siswa atau 35,71%, dan kurang sekali 0 siswa atau 0%.
2. Tingkat kemampuan kelincahan siswa kelas x anggota ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Kota Mungkid adalah baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 5 siswa atau 35,71%,

- cukup 5 siswa atau 35,71%, kurang 2 siswa atau 14,29% dan kurang sekali 2 siswa atau 14,29%.
3. Tingkat kemampuan power otot tungkai siswa kelas x anggota ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Kota Mungkid adalah baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 10 siswa atau 45,45%, kurang 6 siswa atau 27,27% dan kurang sekali 2 siswa atau 9,09%.
4. Tingkat kemampuan Kelincahan siswa kelas x anggota ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Kota Mungkid adalah baik sekali 2 siswa atau 9,09%, baik 4 siswa atau 18,18%, cukup 10 siswa atau 45,45%, kurang 5 siswa atau 22,73% dan kurang sekali 1 siswa atau 4,54% .

Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Instrumen penelitian kurang luas lingkupnya sehingga memungkinkan ada unsur-unsur yang lebih penting

tidak masuk/tidak terungkap dalam instrumen penelitian.

2. Pengambilan data tidak dilakukan oleh pihak yang ahli dibidangnya.
3. Peneliti mengakui adanya keterbatasan dalam hal waktu, biaya, maupun kemampuan berpikir dan bekerja. Namun besar harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- B. Syaifuddin. (2010). *Metode Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Depdiknas. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi : Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani SD & MI*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Balitbang Depdiknas.
- Sapta Kunta. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: PT Yuma Perkasa.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.