

Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dan Tes Evaluasi Pembelajaran Keterampilan dengan Kemampuan Bermain Bulutangkis pada Siswa MTs Negeri Palopo

Amir

MTs Negeri Palopo, Indonesia

amyer1968@gmail.com

Abstract

Penelitian ini mengkaji tentang; 1) Adakah hubungan kebugaran jasmani dengan keterampilan bulutangkis pada siswa MTs Negeri Palopo? 2) Apakah ada hubungan antara ujian penilaian keterampilan bulu tangkis dengan kemampuan bermain bulu tangkis siswa di MTs Negeri Palopo? 3) Adakah hubungan tes penilaian kebugaran jasmani dan keterampilan bulu tangkis dengan kemampuan bermain bulu tangkis siswa MTs Negeri Palopo? Dan 4) Seberapa besar sumbangan kebugaran jasmani dengan tes penilaian penguasaan keterampilan bulutangkis dan kemampuan bermain bulutangkis pada siswa MTs Negeri Palopo?. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dan mengambil sampel delapan siswa. Penelitian ini menggunakan tes survei dengan dua faktor yang saling berinteraksi. Alat penelitian terdiri dari 1) evaluasi kebugaran jasmani dengan menggunakan tes kebugaran jasmani bahasa Indonesia untuk remaja usia 16 sampai dengan 19 tahun. 2) Pengukuran ujian penilaian pembelajaran keterampilan bulutangkis menggunakan tes kecakapan bulutangkis 3) Evaluasi keterampilan bulutangkis pemain melalui pertandingan antara dua atau lebih lawan. Data yang terkumpul dalam penelitian ini akan diteliti dengan menggunakan metode statistik. Statistik deskriptif akan digunakan sebagai teknik statistik. Peneliti dapat menarik kesimpulan dari hasil penelitian dan pembahasan sebagai berikut: 1) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain bulu tangkis pada siswa MTs Negeri Palopo; 2) Tidak ada hubungan yang signifikan antara tes evaluasi belajar keterampilan bulutangkis dengan kemampuan bermain bulutangkis pada siswa MTs Negeri Palopo, 3) Tidak ada hubungan yang signifikan antara tes kebugaran jasmani dengan tes evaluasi belajar bulutangkis, dan 4) tidak ada sumbangan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Keywords: *Kebugaran Jasmani, Tes Evaluasi Belajar, Bulutangkis*

Introduction

Bulu tangkis adalah salah satu olahraga paling populer di seluruh dunia. Olahraga ini menarik berbagai kelompok umur dan tingkat kemampuan, dan baik pria maupun wanita memainkannya untuk kesenangan dan kompetisi di dalam dan di luar ruangan (Jatmika & Linda, 2017). Shuttlecock bulu tangkis tidak memantul dan harus dimainkan di udara maka bulu tangkis adalah permainan cepat yang membutuhkan refleks yang sangat baik dan kondisi fisik yang tinggi (Aji, 2020).

Selain membutuhkan bakat anaerobik, bulu tangkis merupakan olahraga yang menuntut kecakapan fisik tingkat tinggi, khususnya ketahanan seluruh tubuh (Kusuma, 2022). Misalkan

seseorang memeriksa hanya fitur melakukan pukulan satu per satu tetapi bukan urutan tindakan yang lebih luas yang terdiri dari sebuah permainan. Dalam keadaan seperti itu, bulu tangkis menunjukkan karakteristik cabang aerobik-aerobik yang dominan. Ciri ini ditentukan oleh sifat bulutangkis berdasarkan kondisi fisik atau persyaratan kebugarannya (Alifyah & Abdulloh, 2021).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari, bekerja dengan rajin dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan memiliki cadangan energi yang cukup untuk mengisi waktu luang dan menghadapi krisis atau keadaan yang tidak terduga (Lengkana & Muhtar, 2021). Kebugaran fisik sekarang populer di kalangan masyarakat. Ada beberapa pandangan pakar tentang kebugaran jasmani.

Kebugaran memiliki beberapa definisi, termasuk kemampuan tubuh untuk beroperasi secara teratur tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan kemampuan untuk menikmati aktivitas tanpa menimbulkan cedera fisik (Santoso, 2016). Istilah *fitness* dapat dibedakan menjadi dua kategori yaitu pertama, *fitness* yang berhubungan dengan keterampilan, yang meliputi: Speed, Agility, Coordination, power, dan balance, dan kedua, *fitness* atau kesehatan yang berhubungan dengan kesehatan, yang mengatur sistem kardiovaskuler daya tahan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas. Berdasarkan penjelasan di atas, kebugaran jasmani nampaknya berhubungan dengan tes evaluasi penilaian pembelajaran bulutangkis (Pratama dkk., 2018).

Ujian evaluasi pembelajaran keterampilan bulutangkis bertujuan untuk memahami dan mengevaluasi kemampuan bermain bulutangkis yang meliputi keterampilan teknik khusus, kecepatan bermain, dan bermain sesuai aturan (Darisman dkk., 2021). Tes evaluasi keterampilan bulutangkis terdiri dari dua komponen yang saling berhubungan. Yang pertama adalah penguasaan pemahaman, dan kedua memecahkan masalah memodifikasi keterampilan yang harus diperoleh, meliputi metode pukulan, pola pukulan, dan cara bermain bulutangkis (Zhannisa & Sugiyanto, 2015).

Pada penelitian ini tes evaluasi pembelajaran keterampilan bulutangkis menggunakan penilaian yang kedua yaitu mengerjakan soal keterampilan yang harus dikuasai dengan menggunakan tes profisiensi bulutangkis sebagai bahan pembandingan penilaian bermain bulutangkis. Tes kecakapan bulu tangkis merupakan tes baterai yang terdiri dari empat item yaitu Wall Volley, Servis Pendek dan Tes Servis Jarak Jauh.

Berdasarkan latar belakang tersebut dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu Adakah hubungan kebugaran jasmani dengan keterampilan bulutangkis pada siswa MTs Negeri Palopo? Apakah ada hubungan antara ujian penilaian keterampilan bulu tangkis dengan kemampuan bermain bulu tangkis siswa di MTs Negeri Palopo? Adakah hubungan tes penilaian kebugaran jasmani dan keterampilan bulu tangkis dengan kemampuan bermain bulu tangkis siswa MTs Negeri Palopo? Seberapa besar sumbangan kebugaran jasmani dengan tes penilaian penguasaan keterampilan bulutangkis dan kemampuan bermain bulutangkis pada siswa MTs Negeri Palopo?

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dan mengambil sampel delapan siswa. Penelitian ini menggunakan tes survei dengan dua faktor yang saling berinteraksi yaitu kebugaran jasmani (X1), tes penilaian keterampilan bulutangkis (X2), dan kemampuan bermain

bulutangkis (Y1). Alat penelitian terdiri dari 1) evaluasi kebugaran jasmani dengan menggunakan tes kebugaran jasmani bahasa Indonesia untuk remaja usia 16 sampai dengan 19 tahun. 2) Pengukuran ujian penilaian pembelajaran keterampilan bulutangkis menggunakan tes kecakapan bulutangkis 3) Evaluasi keterampilan bulutangkis pemain melalui pertandingan antara dua atau lebih lawan.

Data yang terkumpul dalam penelitian ini akan diteliti dengan menggunakan metode statistik. Statistik deskriptif akan digunakan sebagai teknik statistik. Sebelum melakukan analisis, perlu dilakukan evaluasi terhadap syarat validitas penelitian yang meliputi deskripsi data, uji normalitas data, dan uji hipotesis (Hasriadi, 2022).

Hipotesis pertama dan kedua diuji dengan menggunakan pendekatan korelasi momen-produk Karl Pearson, sedangkan yang ketiga dinilai dengan menggunakan teknik korelasi ganda. Pengujian ini dilakukan karena data yang dikumpulkan merupakan data interval atau kategorisasi..

Results

Kebugaran jasmani, penilaian kemampuan bulu tangkis yang diperoleh, dan kemampuan bermain bulu tangkis siswa MTs Negeri Palopo menjadi faktor-faktor yang diteliti dalam penelitian berbasis survei ini. Penghitungan statistik deskriptif dilakukan setelah mengukur variabel penelitian.

Tujuan dari laporan statistik deskriptif adalah untuk secara akurat menggambarkan keadaan semua responden dalam kaitannya dengan ciri-ciri variabel yang sedang diteliti. Penjelasan berikut akan memperjelas gambaran masing-masing variabel.

1. Variabel Kebugaran Jasmani (X1)

Beberapa keterampilan yang dievaluasi antara lain lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, lompat tegak, lari 1.200 meter, dan lainnya untuk menentukan variabel kebugaran jasmani (X1). Nilai-nilai responden diperoleh setelah penilaian dan konsultasi dengan norma-norma yang berlaku, seperti yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Table 1. Perolehan Nilai Variabel Kebugaran Jasmani (X1)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	0	0
Baik	3	38
Sedang	4	49
Kurang	1	13
Kurang Sekali	0	0
Jumlah	8	100

Data berikut dapat direpresentasikan secara grafis:



Gambar 2. Perolehan Nilai Variabel Kebugaran Jasmani (X1)

2. Variabel Tes Evaluasi Belajar Keterampilan Bulutangkis (X2)

Dengan menilai berbagai kemampuan bermain, termasuk wall volley, servis pendek, servis panjang, dan tes presisi, dinyatakan variabel tes evaluasi untuk memperoleh keterampilan bulutangkis (X2). Sebagaimana tercantum dalam tabel di bawah ini, penilaian responden ditentukan setelah dilakukan evaluasi dan konsultasi dengan kriteria yang digunakan.

Table 2. Perolehan Nilai Tes Evaluasi Belajar Keterampilan Bulutangkis (X2)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sempurna	0	0
Baik Sekali	0	0
Baik	0	0
Cukup	8	100%
Kurang	0	0
Kurang Sekali	0	0
Buruk	0	0
Buruk sekali	0	0
Jumlah	8	100

Data berikut dapat direpresentasikan secara grafis:



Gambar 2. Perolehan Nilai Tes Evaluasi Belajar Keterampilan Bulutangkis (X2)

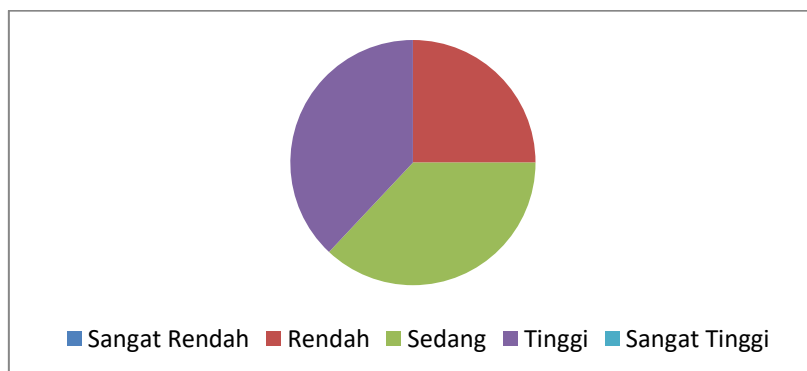
3. Kemampuan Bermain Bulutangkis

Variabel keterampilan bulutangkis (Y) diungkapkan dengan cara melakukan pertandingan dengan format setengah kompetisi. Skor masing-masing responden kemudian dibandingkan dengan kriteria yang telah ditetapkan. Sebagaimana tercantum dalam tabel di bawah ini, penilaian responden ditentukan setelah dilakukan evaluasi dan konsultasi dengan kriteria yang digunakan.

Table 3. Hasil Penilaian Kemampuan Bermain Bulutangkis (Y)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	0	0
Rendah	2	25
Sedang	3	37
Tinggi	3	38
Sangat Tinggi	0	0
Jumlah	8	100

Data berikut dapat direpresentasikan secara grafis:



Gambar 3. Perolehan Nilai Tes Evaluasi Belajar Keterampilan Bulutangkis (X2)

Uji Normalitas Sebaran Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi Kendall's τ , maka dilakukan pengujian beberapa persyaratan yaitu normalitas data. Uji normalitas data dalam penelitian ini dengan statistik non parametric menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Adapun untuk menguji normalitas ini dengan ketentuan : jika signifikansi ≥ 0.05 berarti normal, dan jika signifikansi ≤ 0.05 berarti tidak normal. Dari perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut :

Table 4. Rangkuman hasil perhitungan Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Kebugaran Jasmani	$0.074 \geq 0.05$	Normal
Eva bel ketrampilan BT	$0.200 \geq 0.05$	Normal
Prestasi Bermain BT	$0.200 \geq 0.05$	Normal

Berdasarkan pada perhitungan nilai pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa variabel dalam penelitian ini secara keseluruhan variabel penyebaran datanya masih berada pada batas kurve normal.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis yang dikumpulkan dalam penelitian ini dilakukan setelah memverifikasi normalitas distribusi data. Metode korelasi momen produk Karl Pearson digunakan untuk menilai hipotesis penelitian. Metode ini digunakan karena data penelitian adalah data interval atau klasifikasi. Untuk menguji hubungan antara dua variabel dan data interval digunakan korelasi *product-moment*.

1. Hubungan antara Kebugaran Jasmani (X1) dengan Kemampuan Bermain Bulutangkis (Y)

Peneliti menggunakan uji hipotesis untuk mengetahui apakah ada hubungan antara Kebugaran Jasmani (X1) dengan Kemampuan Bermain Bulutangkis (Y) pada siswa MTs Palopo. Berikut kesimpulan yang diambil dari data penelitian yang diolah dengan metode korelasi *product-moment*: Berikut kesimpulan yang diambil dari data penelitian yang diolah dengan metode korelasi *product-moment*: H_0 diterima jika harga signifikansi lebih dari 0,05, sedangkan H_0 ditolak jika harga signifikansi kurang dari 0,05.

Table 5. Korelasi Variabel X1 dengan Y

		Kemamp Berm BT	Keseg Jasm
Kemamp Berm BT	Pearson Correlation	1	.638
	Sig. (2-tailed)	.	.089
	N	8	8
Keseg Jasm	Pearson Correlation	.638	1
	Sig. (2-tailed)	.089	.
	N	8	8

Koefisien korelasi antara kedua variabel adalah 0,638, dengan tingkat signifikansi 0,089, sesuai dengan hasil perhitungan di atas. Nilai koefisien sebesar 0,638 menunjukkan korelasi yang positif antara kedua variabel.

2. Hubungan antara Tes Evaluasi Belajar Keterampilan Bulutangkis (X2) dengan Kemampuan Bermain Bulutangkis (Y)

Peneliti menggunakan uji hipotesis untuk melihat apakah ada hubungan antara nilai siswa MTs Palopo pada ujian Evaluasi Pembelajaran Keterampilan Bulutangkis (X2) dengan kemampuan bermain olahraganya. H_0 diterima jika harga signifikansi lebih dari 0,05, sedangkan H_0 ditolak jika harga signifikansi lebih kecil dari 0,05. Berikut kesimpulan yang diambil dari data penelitian yang diolah menggunakan metode korelasi *product-moment*.

Table 6. Korelasi Variabel X2 dengan Y

		Kemamp Berm BT	Tes Eva Ktr BT
Kemamp Berm BT	Pearson Correlation	1	.556
	Sig. (2-tailed)	.	.153
	N	8	8
Tes Eva Ktr BT	Pearson Correlation	.556	1
	Sig. (2-tailed)	.153	.
	N	8	8

Koefisien korelasi antara kedua variabel adalah 0,556, dengan tingkat signifikansi 0,153, sesuai dengan hasil perhitungan di atas. Koefisien korelasi (0,556) menunjukkan hubungan yang positif antara kedua variabel.

3. Hubungan antara Kebugaran Jasmani (X1) dan Tes Evaluasi Belajar Keterampilan Bulutangkis (X2) dengan Kemampuan Bermain Bulutangkis (Y)

Peneliti menggunakan uji hipotesis untuk memastikan apakah ada hubungan antara Kebugaran Jasmani (X1), Ujian Evaluasi Pembelajaran Keterampilan Bulutangkis (X2), dan Kemampuan Bermain Bulu Tangkis (Y) pada siswa MTs Palopo. Ho diterima jika harga signifikansi lebih dari 0,05, sedangkan Ho ditolak jika harga signifikansi lebih kecil dari 0,05. Berikut kesimpulan yang diambil dari data penelitian yang diolah menggunakan metode korelasi *product-moment*:

Table 7. Korelasi Variabel X1 dan X2 dengan Y

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.651 ^a	.424	.193	5.51714

a. Predictors: (Constant), Tes Eva Ktr BT, Keseg Jasm

Koefisien korelasi berganda R antara dua variabel independen dan variabel dependen adalah 0,651 berdasarkan hasil perhitungan di atas. Menurut grafik, tabel R berharga 0,70. R hitung R tabel mengarah pada kesimpulan bahwa Ho diterima, menunjukkan tidak ada hubungan yang substansial antara kebugaran jasmani dengan tes penilaian keterampilan bulutangkis dan kemampuan bermain.

4. Sumbangan Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat

Tidak ada hubungan antara variabel independen X1 dan Y, X2 dan Y, serta antara X1 dan X2 dengan Y, sesuai dengan temuan analisis data menggunakan pendekatan korelasi. Oleh karena itu, tidak ada sumbangan antara variabel independen dan dependen.

Discussion

Berdasarkan perhitungan, terdapat koefisien korelasi sebesar 0,638 dengan taraf signifikansi sebesar 0,089 antara variabel kebugaran jasmani (X1) dengan keterampilan bermain bulutangkis. Menurut statistik ini, tidak ada hubungan atau korelasi antara kebugaran jasmani dan keterampilan bulutangkis. Tidak mungkin menggunakan koefisien untuk menjelaskan hubungan antara dua variabel meskipun memiliki nilai positif lebih besar dari 0,5 dan dengan demikian tidak signifikan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa siswa MTs Palopo tidak membutuhkan fisik yang prima untuk bermain bulu tangkis.

Hubungan antara faktor ujian penilaian keterampilan bulu tangkis dengan kemampuan bermain bulu tangkis mengalami hal yang sama (Subarjah, 2016). Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh koefisien sebesar 0,556 dan signifikansi sebesar 0,153. Bahkan jika koefisien yang dihasilkan lebih dari 0,5, itu tidak dapat digunakan untuk menggambarkan bagaimana kedua variabel berhubungan satu sama lain. Berdasarkan temuan tersebut, dapat dikatakan bahwa prestasi siswa MTs Negeri Palopo pada ujian penilaian keterampilan bulu tangkis tidak mempengaruhi kemampuan bermain olahraga mereka.

Ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani, tes asesmen keterampilan bulutangkis, dan kemampuan bermain bulutangkis pada siswa MTs Palopo karena biaya tersebut masih lebih rendah dari biaya R tabel. Perhitungan dengan menggunakan pendekatan korelasi ganda menghasilkan koefisien korelasi ganda sebesar 0,651. Temuan ini mendukung pernyataan bahwa ujian penilaian keterampilan bulutangkis dan tingkat kebugaran fisik berdampak kecil pada kemampuan bermain pemain.

Conclusion

Peneliti dapat menarik kesimpulan dari hasil penelitian dan pembahasan sebagai berikut: 1) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain bulu tangkis pada siswa MTs Negeri Palopo; 2) Tidak ada hubungan yang signifikan antara tes evaluasi belajar keterampilan bulutangkis dengan kemampuan bermain bulutangkis pada siswa MTs Negeri Palopo, 3) Tidak ada hubungan yang signifikan antara tes kebugaran jasmani dengan tes evaluasi belajar bulutangkis, dan 4) tidak ada sumbangan antara variabel independen dengan variabel dependen

References

- Aji, D. A. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Colours Paper Terhadap Keterampilan Pukulan Service Panjang Forehand Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di MAN 3 Blitar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), Art. 1.
- Alifyah, H., & Abdulloh, A. (2021). Analisis Karakteristik Permainan Bulutangkis Tunggal Putra dan Tunggal Putri. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(1), 72–77.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Hasriadi, H. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Minat Mahasiswa Pendidikan Agama Islam terhadap Mata Kuliah Teknik Pembelajaran Berbasis IT. *Jurnal Konsepsi*, 10(4), 371–381.
- Jatmika, D., & Linda, L. (2017). Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Psibernetika*, 9(2), Art. 2. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.462>
- Kusuma, L. S. W. (2022). Metode Latihan Crossfit Sebagai Program Pembinaan Fisik Bulutangkis. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(12), Art. 12.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Pratama, N. E., Mintarto, E., Kusnanik, N. W., & Pratama, N. E. (2018). The influence of ladder drills and jump rope exercise towards speed, agility, and power of limb muscle. *Journal of Sports and Physical Education*, 5(1), 22–29.

- Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmaniatlet Bolavoliputriuniversitas Pgribanyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 1(1).
- Subarjah, H. (2016). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *SOSIOHUMANIKA*, 9(1).
- Zhannisa, U. H., & Sugiyanto, F. X. (2015). Model tes fisik pencarian bakat olahraga bulutangkis usia di bawah 11 tahun di DIY. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 117–126.