

**MANFAAT PERMAINAN BULUTANGKIS TERHADAP  
KEBUGARAN JASMANI PADA USIA REMAJA**

# **SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**FREDERIKUS D. NGARU**  
**NIM. 16321601**

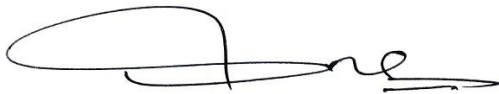
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA**  
**KUPANG**  
**2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Frederikus Denysius Ngaru**, NIM. 16321601, dengan judul: “**Manfaat Permainan Bulutangkis Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Usia Remaja**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 21, bulan Januari, tahun 2022.

## MENYETUJUI

Pembimbing I



**David Loba, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0810017401

Pembimbing II



**Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis.**  
NIDN. 0820068502





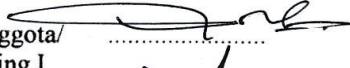

**MENGESAHKAN**  
Ketua Program Studi PJKR

**Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0804078802

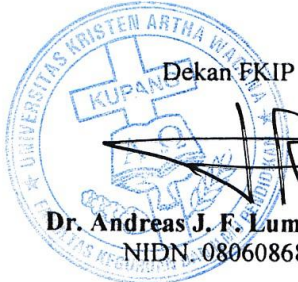

## HALAMAN PENGESAHAN

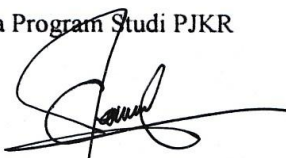
Skripsi atas nama **Frederikus Denysius Ngaru**, NIM. 16321601, dengan judul: **“Manfaat Permainan Bulutangkis Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Usia Remaja”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 21, bulan Januari, tahun 2022 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 21, bulan Januari, tahun 2022.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Magdalena R. P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Utama	
Fredik Edison Nope, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
David Loba, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Jimmy Charter Atty, S.Pd. M.Fis.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

## MENGESAHKAN

  
Dekan FKIP  
  
**Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd.**  
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR  
  
**Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0804078802

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Frederikus Denysius Ngaru.  
NIM : 16321601.  
Semester : Sebelas (X1).  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan.  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.  
Judul Skripsi : Manfaat Permainan Bulutangkis Terhadap Kebugaran Jasmani Usia Remaja

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 05 Oktober 2021



Frederikus D. Ngaru  
NIM. 16321601

**MOTTO**

**“TUHAN SELALU BERSAMAMU DALAM SETIAP  
LANGKAHMU”.**

**(FILIPPI 4:13)**

## PERSEMBAHAN

Dengan penuh hormat skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria yang memberi nafas kehidupan dan akal budi dalam ilmu pengetahuan sehingga semua berjalan dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta Bapak Agustinus Ngaru dan Ibu Susana Lo'o, yang sudah melahirkan dan membesarkan peneliti serta semua pengorbanan, jeri payah, doa yang tulus, motivasi dan dukungan selama ini kepada peneliti.
3. Opa tercinta Nene Wang, Oma Lopo juje, Ema koe Ende koe, Belasius Edor, Gaspar Gero, Fendy rucuk, Tanta Yu, Mama Ecik, Mama Cek, Kaka Leonardus Cardis, Edita Sulastri Ngaru, Aurelius Roberto Ngaru, adik Eman Ngero, Sandi Sanjaya, Tio Bethai, Andik Agung, Stivano Ngaru, Tiara Dewi Embun, ponakan tercinta Lusisia Cardis, Kaliktus Jean Juques Holimer Cardis. Terimakasih atas dukungan dan perhatian selama ini kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Teman-teman tercinta Eugenia Giovani Anggasta Putri Banggung, Ongen Benny Jeradu, Chrisy sastra, Enjel Jehadi, Nadila Djanggur, Fian Wisnu, Efrem Jebarut, Geby Jehau, Putra Shaputra, Novem Empor, Emiliano Darino, Aldino Djehot, Naldo jeharut, Felmas Mempong Terima kasih atas dukungan dan perhatian selama ini kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Teman seperjuangan yang selalu membantu dan mendukung peneliti: (Angelus A. Kejuru, Flavianus Dagut, Hedwin Tuluk, dan semua teman-teman kelas C dan D PJKR UKAW angkatan tahun 2016). Peneliti menyampaikan terimakasih atas bantuan dan dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Almamater tercinta UKAW Kupang.

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat serta bimbingan-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **"Manfaat Permainan Bulutangkis Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Usia Remaja"**. Skripsi ini di buat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dari berbagai pihak, baik secara daya, dana dan doa. Menyadari akan hal itu, peneliti patut menyampaikan limpah terima kasih kepada:

1. Dr. Ayub Urbanus Imanuel Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk mengenyam pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M. Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis
3. Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd., selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, yang telah banyak memebantu demi kelancaran kegiatan penelitian dan penulisan skripsi.
4. David Loba, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing I yang sudah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mendampingi peneliti dalam memberi saran dan ide cemerlang, serta selalu memberi motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis., selaku Pembimbing II sekaligus Dosen Penasehat Akademik juga yang sudah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mendampingi peneliti dalam memberi saran dan ide cemerlang, serta selalu memberi motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu dan para staf pengajar pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, FKIP UKAW.
7. Bapak Antonius Porat. selaku Pemilik gedung, yang telah bersedia membantu dan mengijinkan lapangan gedung bulutangkis untuk kegiatan penelitian.

8. Bapak Jefirstson R. Riwu. Kore. Selaku Walikota Kupang yang sudah mengizinkan penulis untuk meneliti di desa Penfui Kota Kupang.

Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, baik penyusunannya maupun penyajiannya. Di sebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki peneliti. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun, peneliti sangat mengharapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Peneliti juga berharap semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua orang, Terimakasih.

Kupang,..... Oktober 2021

Peneliti,

Frederikus D. Ngaru

NIM. 16321601



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
BIODATA PENELITI .....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II.KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Pengertian Permainan .....	7
B. Permainan Bulutangkis .....	9
C. Kebugaran jasmani.....	22
D. Usia Remaja .....	27
E. Kerangka Berpikir.....	30
BABIII. METODE PENELITIAN.....	33
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	33
1. Pendekatan .....	33

2. Jenis .....	34
B. Desain Penelitian .....	34
C. Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	35
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
1. Tempat .....	37
2. Waktu.....	37
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan.	37
1. Peran peneliti .....	37
2. Informan penelitian.....	38
3. Teknik penentuan informan .....	38
F. Teknik Pengumpulan Data.....	38
G. Teknik Analisis Data.....	41
H. Pengujian Keabsahan Data .....	42
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. Demografi Informan Penelitian .....	44
B. Hasil Penelitian .....	46
1. Observasi .....	46
2. Wawancara.....	46
C. Pembahasan.....	53
<b>BAB V. PENUTUP.....</b>	<b>56</b>
A. Simpulan .....	56
B. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1. Kerangka berpikir .....	32
Tabel 3.1. Variabel, definisi konsep, operasionalisasi, dan indikator .....	35
Tabel 3.2. Waktu penelitian .....	37
Tabel 4.1. Demografi informan penelitian .....	44
Tabel 4.2. Penilaian tes kebugaran jasmani .....	51
Tabel 4.3. Norma penilaian tes kebugaran jasmani .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka berpikir.....	32
Gambar 2.2. Lapangan bulutangkis .....	14
Gambar 4.1. Gedung bulutangkis.....	45
Gambar 4.2. Wawancara pemilik gedung .....	47
Gambar 4.3. Wawancara remaja .....	48
Gambar 4.4. Wawancara remaja .....	49
Gambar 4.5. Wawancara remaja .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian .....	49
Lampiran 2. Surat selesai penelitian .....	60
Lampiran 3. Instrumen penelitian .....	61
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data.....	63
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	64
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	66

## ABSTRAK

### MANFAAT PERMAINAN BULUTANGKIS TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA USIA REMAJA

Frederikus D. Ngaru<sup>1\*</sup>, David Loba<sup>2</sup>, Jimmy Charter Atty<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. [denysngaru07@gmail.com](mailto:denysngaru07@gmail.com)

**Latar belakang:** Permainan bulutangkis sangat bermanfaat bagi kebugaran jasmani terlebih khusus diusia remaja. Permainan bulutangkis ini juga sangat beragam banyak manfaatnya bagi kesehatan seperti, mempertahankan kebugaran dan menurunkan berat badan, meningkatkan fungsi kognitif otak, menguatkan otot dan pesendian tubuh, mengurangi stres, dan mencegah dari sejumlah penyakit.

**Tujuan penelitian:** Untuk mengetahui Manfaat Permainan Bulutangkis Terhadap Kebugaran Jasmani pada Usia Remaja di Aula Mekon Penfui Kota Kupang.

**Metode penelitian:** Pendekatan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pendekatan kualitatif naturalistik dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dokumentasi, dan tes pengukuran.

**Hasil dan pembahasan:** Permainan bulutangkis sangat bermanfaat bagi perkembangan kebugaran jasmani remaja. 2) Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa kebugaran jasmani remaja didesa penfui berjumlah empat (3) orang remaja, terdapat (65,3) dalam kategori Baik Sekali, (56,0) dalam kategori Baik, (49,0) dalam kategori Sedang.

**Simpulan:** Permainan bulutangkis merupakan olahraga yang sangat digemari masyarakat dari usia muda remaja sampe orang tua karena dengan berolahraga seseorang bisa menjaga atau mempertahankan kebugaran jasmani mereka. Berdasarkan hasil penelitian diatas secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani remaja di Desa Kelurahan Penfui Timur yang berjumlah 3 orang remaja dalam melakukan 4 butir rankain tes dan pengukuran kebugaran jasmani, Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa kebugaran jasmani remaja didesa penfui berjumlah empat (3) orang remaja, terdapat (65,3) dalam kategori Baik Sekali, (56,0) dalam kategori Baik, (49,0) dalam kategori Kurang.

**Katakunci:** *permainan bulu tangkis ; kebugaran jasmani;usia remaja.*

## ABSTRACT

### BENEFITS OF THE PLAY OF BADMINTON ON PHYSICAL FITNESS IN THE TEENAGE

Frederikus D. Ngaru<sup>1\*</sup>, David Loba<sup>2</sup>, Jimmy Charter Atty<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia.

e-mail. [denysngaru07@gmail.com](mailto:denysngaru07@gmail.com)

**Background:** Badminton is very beneficial for physical fitness, especially at the age of teenagers. This badminton game is also very diverse and has many health benefits such as maintaining fitness and losing weight, improving brain cognitive function, strengthening muscles and joints of the body, reducing stress, and preventing a number of diseases.

**The purpose of the study:** To find out the benefits of playing badminton on physical fitness at a young age at the Mekon Penfui Hall, Kupang City.

**Research method:** The problem approach used in this study is a naturalistic qualitative approach with a qualitative descriptive type of research using data collection techniques, namely observation, interviews, and documentation.

**Results and discussion:** Based on the results of research and findings in the field through the results of observations and interviews, the benefits of playing badminton on physical fitness at the age of teenagers are affected by the City of Kupang, through. 1). Badminton is very beneficial for the development of adolescent physical fitness. 2). Teenagers are very interested in playing badminton. 3). Movement in the game of badminton leads to aspects of physical exercise.

**Conclusion:** Badminton is a sport that is very popular with people from young teenagers to the elderly because by exercising a person can maintain or maintain their physical fitness.

**Keywords:** badminton game; physical fitness; adolescence.

## BIODATA PENELITI



### A. Identitas

1. Nama : Frederikus Denysius Ngaru
2. Tempat/tanggal lahir : Manggarai, 18 Juli 1997
3. Alamat : Jl. Pluto 2, RT. 002/ RW. 005, Farmasi, Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 85237297252
5. Alamat email : [denysngaru07@gmail.com](mailto:denysngaru07@gmail.com)
6. Nama Ayah : Agustinus Ngaru
7. Nama Ibu : Susana Lo'O

### B. Riwayat pendidikan

1. SDK Karot (2004-2010).
2. SMP Karya Ruteng (2010-2013).
3. SMA St Thomas Aquinas Ruteng (2013-2016).