



PERMAINAN BULUTANGKIS SEBAGAI SOLUSI MENJAGA KEBUGARAN JASMANI PADA USIA REMAJA

¹Frederikus D. Ngaru, ²David Loba, ³Jimmy Charter Atty
^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

denysngaru07@gmail.com , davidloba407@yahoo.co.id , Attycharteratty@gmail.com

Abstrak

Permainan bulutangkis bermanfaat bagi kebugaran jasmani khusus diusia remaja. Permainan bulutangkis manfaatnya bagi kesehatan seperti, mempertahankan kebugaran, menurunkan berat badan, meningkatkan fungsi kognitif otak, menguatkan otot persendian tubuh, mengurangi stres, dan mencegah 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 adalah pendekatan kualitatif naturalistik dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif menggunakan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, dokumentasi, dan tes pengukuran. Hasil pembahasan: Permainan bulutangkis bermanfaat bagi perkembangan kebugaran jasmani remaja. Secara keseluruhan kebugaran jasmani remaja didesa Penfui berjumlah empat orang remaja, terdapat (65,3) kategori Baik Sekali, (56,0) kategori Baik, (49,0) kategori Sedang. Simpulan: Permainan bulutangkis merupakan olahraga sangat digemari masyarakat dari usia muda, remaja sampai orang tua karena dengan berolahraga seseorang bisa menjaga, mempertahankan kebugaran jasmani mereka. Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan disimpulkan bahwa kebugaran jasmani remaja di Desa Kelurahan Penfui Timur berjumlah 3 orang remaja dalam melakukan 4 butir rangkain tes dan pengukuran kebugaran jasmani, secara keseluruhan dapat dilihat bahwa kebugaran jasmani remaja didesa Penfui berjumlah empat (3) orang remaja, terdapat (65,3) kategori Baik Sekali, (56,0) kategori Baik, (49,0) kategori Kurang.

Kata kunci: *Permainan Bulu Tangkis ; Kebugaran Jasmani; Usia Remaja.*

1. Pendahuluan

Olahraga bulu tangkis merupakan suatu permainan yang dimainkan dua orang atau empat orang yang saling berlawanan dengan menggunakan raket, net dan shuttlecock sebagai peralatanya, menurut, Subarjah (2009:19).

Aula Mekon adalah salah satu gedung yang digunakan untuk bermain bulutangkis. Kebugaran jasmani untuk remaja dapat diketahui secara pasti melalui tes dan pengukuran yang dilakukan oleh setiap remaja, bentuk tes dan pengukuran kebugaran jasmani untuk remaja ada bermacam-macam tes seperti lari bolak-balik, lari 100 meter, push up, dan sit up.

Permainan bulutangkis ini juga sangat beragam banyak bermanfaat bagi kesehatan seperti, mempertahankan kebugaran dan menurunkan berat badan, meningkatkan fungsi kognitif otak, menguatkan otot dan persendian tubuh, mengurangi stres, dan mencegah dari sejumlah penyakit. Manfaat penelitian memberi sumbangan pengetahuan, khususnya bagi usia remaja agar menggunakan penelitian untuk mengetahui kebugaran jasmani mereka. Menambah wawasan kepada masyarakat pada khususnya bagi yang usia remaja dan peneliti dapat menambah pengetahuan tentang manfaat kebugaran jasmani pada orang usia remaja. Bagi usia remaja mempertahankan kebugaran jasmani. Penelitian ini dapat memberi motivasi untuk menjaga mempertahankan kebugaran jasmani

2. Kajian Pustaka dan pengembangan hipotesis

Menurut M.L.Johnson (1984:5) Bulutangkis dapat dikatakan sebagai hiburan pertandingan yang digemari tua muda diseluruh dunia. Olahraga bulutangkis selain olahraga dapat juga dijadikan salah satu objek yang memiliki banyak manfaat antara lain menurunkan berat badan khususnya bagi kaum hawa yang sering kali memiliki masalah dengan berat badan olahraga ini cocok untuk menurunkan berat badan. Jantung sehat menjaga kesehatan jantung adalah suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan, berbagai olahraga juga membawa dampak yang baik bagi jantung. Dengan rutin bermain bulutangkis dapat memperkuat otot-otot jantung. Meningkatkan kinerja otak permainan bulutangkis dapat meningkatkan kinerja otak khususnya masalah refleks, kecerdasan, dan produktivitas. Permainan bulutangkis membuat tubuh semakin gesit dan semakin lincah. Meningkatkan metabolisme tubuh olahraga bulutangkis membuat tubuh selalu berkeringat alami, keringat yang keluar dari tubuh membawa racun-racun berbahaya bagi kesehatan sehingga membuat tubuh terasa lebih ringan bugar, menguatkan otot dan persendian ketika bermain bulutangkis, seluruh anggota tubuh kita diajak bergerak aktif.

Suharyana,(2004:45) Pada dasarnya kebugaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik. Untuk dapat beraktifitas sehari-hari dengan baik, diusia remaja memerlukan kondisi fisik atau kebugaran jasmani yang baik pula.

Menurut Badriah, (2009:32) terdapat 3 (tiga) indikator utama dari kebugaran jasmani yaitu, kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas fisik, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan atas tugas fisik tersebut, dan kemampuan pulih asal yang segerah setelah tugas fisik tersebut selesai. Untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran, pengukuran dan tes kebugaran jasmani dilakukan menggunakan tes kebugaran jasmani dengan alat atau instrumen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia remaja yang terdiri dari rangkaian tes lari bolak balik, lari 100 meter, Push Up, Sit Up yang dilakukan secara berurutan. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan dapat menjaga kebugaran jasmani yang lebih baik, remaja yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat menjaga dan mengoptimalkan selalu kebugaran jasmani.

3. 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

4. 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.

Tabel 1. Demografi informan penelitian.

No	Nama	Jenis kelamin	Usia	Status	Alamat
1	Antonius Porat	L	54	Pemilik gedung	Rumah sendiri
2	Putra Shaputra	L	21	Remaja	Kost/Kontrakan
3	Novem Empor	L	19	Remaja	Bersama orang tua
4	Felmas Mempong	L	17	Remaja	Bersama orang tua

Sumber: Remaja dan pemilik gedung 2021



Gambar. 1. Gedung bulutangkis Aula Mekan Indah

Tujuan Aula Mekan Kota Kupang sesuai dengan visi dan misi di atas yaitu:

- a) Memberi wadah bagi masyarakat untuk bermain bulutangkis
- b) Untuk meningkatkan hobi bagi masyarakat dalam bermain bulutangkis
- c) Untuk membangun solidaritas dan rasa kebersamaan bagi masyarakat dalam bermain bulutangkis.

Aula Mekan adalah salah satu gedung olahraga bulu tangkis swasta yang dimiliki seseorang pengusaha di Penfui Timur. Aula Mekan itu sendiri dibangun sebagai tempat olahraga bulutangkis bagi masyarakat yang ingin bermain bulutangkis. Menurut hasil observasi peneliti di Aula Mekan tempatnya sangat strategis dikarenakan tempat tersebut berada ditengah-tengah masyarakat dan dengan adanya gedung bulutangkis tersebut sehingga dapat menarik minat masyarakat untuk bermain terlebih khusus bagi para remaja. Peneliti juga melihat fasilitas di Aula Mekan cukup baik karena sarana dan prasarannya bagus seperti gedung, lapangan, dan lampu.



Gambar. 2. Peneliti mewawancarai dengan pemilik gedung bulu tangkis. Sesuai dengan wawancara diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa dengan adanya gedung aula mekon di penfui sangat bermanfaat bagi para remaja yang mempunyai hobby bermain bulutangkis. Dan permainan bulutangkis bermanfaat bagi kebugaran jasmani para remaja, apalagi pada saat pandemi seperti ini para remaja di Penfui perlu menjaga kebugaran jasmani dan imun tubuh mereka melalui olahraga bermain bulutangkis.



Gambar. 3. Peneliti mewawancarai dengan usia remaja.

Dari hasil wawancara diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa manfaat permainan bulutangkis terhadap kebugaran jasmani pada usia remaja sangat berpengaruh karena permainan bulutangkis melatih kekuatan pada anggota tubuh remaja seperti berlari, melompat dan melibatkan semua otot-otot yang ada pada tubuh, sehingga manfaatnya sangat bagus bagi kebugaran jasmani remaja.



Gambar.4. Peneliti mewawancarai denga usia remaja.

Tabel. 2. Penilaian Tes Kebugaran Jasmani (TKJI)

Hasil tes							
No.	Usia	Lari bolak balik 60 detik	Lari 100 meter	Push Up 60 detik	Sit Up 60 detik	Nilai	Kategori

1	20 tahun	12	22	23	65,3		Baik sekali
2	18 tahun	15	20	19	56,0		Baik
3	17 tahun	13	15	15	49,0		Sedang

Sumber data: Hasil tes kebugaran jasmani usia remaja 2021

Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa kebugaran jasmani remaja didesa Penfui berjumlah tiga (3) orang remaja, terdapat (65,3) kategori Baik Sekali, (56,0) kategori Baik, (49,0) kategori Sedang.

Kategori : Nilai hasil TKJI yang di peroleh meliputi kategori:

BS : Baik sekali

B : Baik

K : Sedang

Tabel. 3. Norma nilai tes kebugaran jasmani (TKJI)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi kebugaran jasmani
1	22-25	Baik sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	6-10	Kurang sekali (KS)

Sumber: TKJI Depdiknas (Tahun 2010)

Dari hasil penelitian dan temuan di atas bahwa permainan bulutangkis sangat cocok untuk membantu menjaga kebugaran jasmani. Karena aktivitas olahraga bulutangkis itu sendiri adalah keterampilan gerak atau gerakan tubuh memakai otot-otot besar sebagai dasar utama gerakannya.

5. Kesimpulan dan Keterbatasan

Berdasarkan penelitian dan kesimpulan di atas, maka manfaat permainan bulutangkis terhadap kebugaran jasmani pada usia remaja di Aula Mekon Penfui Kota Kupang melakukan upaya-upaya sebagai berikut: Untuk remaja disarankan lebih rajin lagi dalam berolahraga agar kebugaran tetap terjaga dengan baik dan mengembangkan bakat dalam bermain bulutangkis. Kepada pemilik gedung Aula Mekon agar menyediakan lebih banyak lagi segala sarana dan prasarana sehingga dengan begitu akan lebih banyak lagi yang berminat untuk bermain olahraga bulutangkis. Kepada pemerintah diharapkan untuk lebih berpartisipasi dalam bidang olahraga dan mengatur, membina, mengembangkan, melaksanakan, dan mengawasi penyelenggaraan keolahraagaan.

Referensi

- Aksan, Hermawan. (2016). *Mahir Bulu Tangkis*. Bandung: Jakarta: rineka cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Adang Suherman. (2011). *Penelitian Pendidikan*. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Badriah, D. L. (2019). *Fisiologi Olahraga Edisi 11*. Bandung: MULTAZAM
- Bodgan, dan Steven Taylor. (1992). *Pengantar Metode Kualitatif*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Basrowi dan Suwandi. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud, (1979), *Permainan dan metodik*. Remaja Karya Offset, Bandung.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Olahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Offset.
- Depdiknas. (2003). *Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Dagsina Moeloek dkk. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Engkos Kokasih. (1983). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Hari Senjaya. (1993) *Penuntun Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Refika Aditama
- Ismayadi. (2004). *Proses Menua (Aging Proses)*. Medan: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara.
- Idrus, Muhammad (2009). *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Erlangga
- Jhon C. Beck, Mitchell Wade, 2007. *Gamer Juga Bisa Sukses*, terj. Ismain H. Suryaman, Jakarta: PT. Grasindo.
- Koasasi, sEngkos. (1985) *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademik Pressindo
- Moleong, Lexi J. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif. Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mangi (1987). *Dalam Olahraga*. Volume.12 Agustus 2006 TXHII. No 2. Yogyakarta
- Mikdar (2006: 4). *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Dirjrn Dikti. Direktorat Ketenangan, Depdiknas.
- Nurhasan. (2013). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga FPOK UPI*
- Rusli Lutan. (2002). *Asas-Asas Pendidika Jasmani Pendekatan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.

- Restianti, Hetti. (2010). *Panduan Praktik P3K*. Bogor: *Quadra*
- Sharkey, Brian J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suharjana. (2004). "*Kebugaran Jasmani*". Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FKI UNY.
- Subarjah, Herman. (2011). *Permainan Bulu Tangkis*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- Subarjah (1999/2000). *Bulu Tangkis*. Bandung: Depdikbud.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku Pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Subianto. *Pembelajaran Berbasis Pratikum Dalam Mengidentifikasi Jamur*. Universitas Padjajaran (UNPAD), 2019. Suharno, HP. (1986). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono, (2009). *Metode Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R dan D*. Bandung: *Alfabeta*.
- Tohar.(1991). *BuluTangkis*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Tony Grice. (2002). *Bulu Tangkis: Petunjuk Praktis Pemula dan Lanjut*/Tony Grace; Alih Bahasa Eri Desmarini Nasution-Ed 1, Cet 2-Jakarta.
- Tarigan, Robinson. (2012). *Ekonomi Regional Teori dan Aplikasi Revisi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara