



**TINGKAT KEMAMPUAN FLEKSIBILITAS DAN DAYA TAHAN
JANTUNG BAGI PEMAIN BULUTANGKIS PUTRA PENGURUS
CABANG PBSI KABUPATEN KENDAL
TAHUN 2009**

SKRIPSI

Diajukan Dalam Rangka Penyeselaian Studi Strata I
Untuk Mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

M. Anang Praszetiyo

6301405099

PERPUSTAKAAN
UNNES

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2009**

SARI

M. Anang Praszetiyo 2009, “*Tingkat kemampuan Fleksibilitas dan Daya Tahan Jantung bagi pemain putra Pengurus Cabang PBSI Kabupaten Kendal*”. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : “Apakah tingkat kemampuan fleksibilitas dan daya tahan jantung bagi pemain putra Pengurus Cabang PBSI Kabupaten Kendal dalam keadaan baik?”. Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan tingkat kemampuan fleksibilitas dan daya tahan jantung pada pemain bulutangkis putra Pengurus Cabang PBSI Kabupaten Kendal tahun 2009.

Metode penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Data yang diperoleh dianalisa menggunakan analisis deskriptif persentase. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis putra Pengurus Cabang PBSI Kabupaten Kendal dengan teknik pengambilan random sample didapat sampel berjumlah 16 orang dalam kategori taruna umur 16 – 18 tahun. Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah kemampuan Fleksibilitas dan Daya Tahan Jantung pada pemain bulutangkis putra Pengurus Cabang PBSI Kabupaten Kendal.

Hasil penelitian tingkat kemampuan fleksibilitas dan daya tahan jantung taruna putra umur 16 – 18 tahun diperoleh skor tertinggi untuk fleksibilitas menggunakan alat tes *Flexometer* adalah 26, skor terendah 8 dengan rata – rata 20,5. Daya Tahan jantung dengan melakukan tes lari 15 menit (*Balke*) diperoleh skor tertinggi 56,29, skor terendah 48,49 dengan rata – rata 52,5. Hasil analisis yang diperoleh bahwa data tingkat kemampuan fleksibilitas 5 pemain menunjukkan kriteria nilai sempurna, 8 pemain menunjukkan kriteria nilai baik sekali, 2 pemain menunjukkan kriteria nilai baik dan 1 pemain menunjukkan kriteria nilai cukup. Sedangkan tingkat kemampuan daya tahan jantung 3 pemain menunjukkan kriteria baik sekali, 2 pemain menunjukkan kriteria baik, 9 dan 2 pemain menunjukkan kriteria cukup dan kurang.

Kesimpulan hasil penelitian ini bahwa tes tingkat kemampuan pemain bulutangkis putra Pengurus Cabang PBSI Kabupaten Kendal, fleksibilitas dalam rata – rata cukup baik sehingga perlu peningkatan fisik lainnya sedangkan daya tahan jantung sebagian masih dalam kategori kurang perlu adanya latihan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan jantung supaya setara dengan kemampuan fisik pemain lainnya. Pembina maupun pelatih bulutangkis putra Pengurus Cabang PBSI Kabupaten Kendal agar frekuensi latihan untuk setiap minggunya ditambah minimal 3 kali seminggu.