

Kemampuan *Smash* Bulutangkis (Dilihat dari Kelentukan Togok, Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan)

Aditio, Endang Sepdanius , Alimuddin, Anggun Permata Sari^{*)}

*Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus Air Tawar Barat, Padang, Sumatera Barat, Indonesia 25131*

Email: adittyo166@gmail.com

ABSTRAK

Kemampuan *smash* atlet bulutangkis di Sumatera Barat khususnya kota Padang belum menunjukkan hasil yang memuaskan dan belum diketahui peran kemampuan fisik dalam mempengaruhi kemampuan *smash*.. Oleh karena itu, diperlukan suatu usaha untuk meningkatkan kemampuan *smash* tersebut, salah satunya adalah melakukan latihan secara berkelanjutan dan terprogram. Artikel review ini ditulis dengan tujuan untuk menganalisis kemampuan *smash* dilihat dari kondisi fisik yaitu kelentukan togok, daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *smash* bulutangkis. Hasil review artikel yang diperoleh adalah sebagai berikut (1) kelentukan togok memberikan pengaruh paling besar terhadap kemampuan *smash* pemain bulutangkis, karena kelentukan togok menunjukkan kualitas gerak sendi sebaik mungkin untuk berkontraksi dan relaksasi secara maksimal (2) daya ledak otot lengan memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *smash* pemain bulutangkis, karena dengan terciptanya daya ledak otot lengan yang baik maka pukulan *smash* yang di hasilkan oleh seorang atlet akan mengarah tajam dan menukik kebawah (3) dan koordinasi mata tangan memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *smash* pemain bulutangkis, karena berguna untuk mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata untuk mengendalikan, membimbing, dan mengarahkan tangan dalam pemenuhan tugas yang diberikan.

***Kata Kunci:* Kelentukan Togok, Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan**

ABSTRACT

The ability to smash badminton athletes in West Sumatra especially in the city of Padang has not shown satisfactory results and the role of physical ability in influencing the ability of the smash is unknown. Therefore, an effort is needed to improve the ability of the smash, one of which is to conduct training in a sustainable and programmed manner. This review article was written with the aim of analyzing the ability of the smash seen from the physical conditions, namely the flexibility of the togok, the explosive power of the arm muscles and the coordination of the hand's hand to the badminton smash ability. The results of the review of the articles obtained are as follows (1) Toggle flexibility gives the greatest influence on the ability to smash badminton players, because Toggle flexibility shows the best quality of joint motion for maximum contraction and relaxation. (2) arm muscle explosive power has a positive influence on the badminton player's smash ability, because by creating good arm muscle explosive power, the smash punch produced by an athlete will lead sharply and swoop down (3) and eye hand coordination has a positive influence on the ability to smash badminton players, because it is useful to coordinate information received through the eye to control, guide, and direct the hand in fulfilling the tasks given.