

**PENGARUH METODE LATIHAN RAKET *SQUAST* DAN METODE
LATIHAN TARIK KARET TERHADAP KETERAMPILAN *SMASH*
ATLET BULUTANGKIS PERSATUAN BULUTANGKIS APOR
PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Sains Strata Satu (S1)*



Oleh

**DENDY FAJAR IRAWAN
NIM. 17146**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan Raket *Squast* dan Metode Latihan Tarik Karet Terhadap Keterampilan *Smash* Atlet Bulutangkis Persatuan Bulutangkis APOR Payakumbuh

Nama : Dendy Fajar Irawan

Nim : 17146 / 2010

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

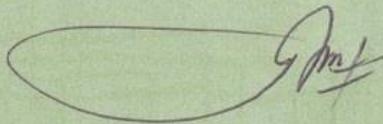
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2014

Disetujui Oleh,

Pembimbing I



Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

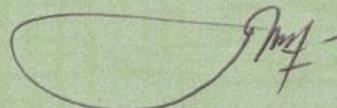
Pembimbing II



Anton Komaini, S.Si.M.Pd
NIP.19860712 201012 1 008

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan

dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Raket Squash* dan Metode Latihan Tarik Karet Terhadap Keterampilan *Smash* Atlet Bulutangkis Persatuan Bulutangkis APOR Payakumbuh

Nama : Dendy Fajar Irawan

Nim/BP : 17146 / 2010

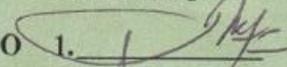
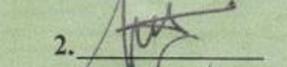
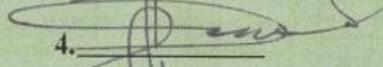
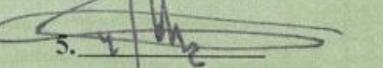
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Anton Komaini, S.Si. M. Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Syafrizar, M. Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Hanif Badri	4. 
5. Anggota	: Drs. Abu Bakar	5. 

ABSTRAK

Dendy Fajar Irawan : Pengaruh Metode Latihan *Raket Squast* dan *Tarik Karet* Terhadap Keterampilan *Smash* Atlet Bulutangkis Persatuan Bulutangkis Apor Payakumbuh

Penelitian ini berawal dari kenyataan di lapangan bahwa atlet bulutangkis PB. APOR Payakumbuh memiliki keterampilan *smash* yang kurang. Melihat masalah atau gejala tersebut maka peneliti memberikan dua bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan *smash*, yaitu latihan *raket squast* dan latihan *tarik karet*. Tujuan dari memberikan latihan ini adalah agar keterampilan *smash* atlet bulutangkis PB. APOR Payakumbuh menjadi lebih baik.

Penelitian merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *raket squast* terhadap keterampilan *smash*, pengaruh latihan *tarik karet* terhadap keterampilan *smash*, dan perbedaan pengaruh latihan *raket squast* dan *tarik karet* terhadap keterampilan *smash* atlet bulutangkis PB. Apor Payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB. Apor Payakumbuh yang berjumlah 20 orang atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 10 orang atlet putra. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel dirangking dan dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *Ordinally Meatching Pairing*. Kelompok A terdiri dari 5 orang diberi perlakuan latihan *raket squast* dan kelompok B terdiri dari 5 orang diberi perlakuan latihan *tarik karet*. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah 1) terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *raket squast* terhadap keterampilan *smash*, 2) terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *tarik karet* terhadap keterampilan *smash*, 3) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan *raket squast* dan latihan *tarik karet* terhadap keterampilan *smash*.

Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil (1) $t_{hitung} (11) > t_{tabel} (2,353)$, artinya penerapan latihan *raket squast* dapat meningkatkan keterampilan *smash*, (2) $t_{hitung} (6) > t_{tabel} (2,353)$, artinya penerapan latihan *tarik karet* dapat meningkatkan keterampilan *smash*, (3) $t_{hitung} (3,24) > t_{tabel} (2,353)$, artinya penerapan latihan *raket squast* dan latihan *tarik karet* dapat meningkatkan keterampilan *smash*, dimana latihan *raket squast* menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan keterampilan *smash*.

Kata kunci: *Latihan Raket Squast, Latihan Tarik Karet dan Keterampilan Smash*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamin peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul **“Pengaruh Metode Latihan Raket Squast dan Metode Latihan Tarik Karet Terhadap Keterampilan Smash Atlet Bulutangkis PB. APOR Payakumbuh”**. Allahumma shalli'ala sayyidina Muhammad, shalawat beserta salampeneliti ucapkan semoga selalu tersampaikan pada Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik berupa moril maupun materil. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua dan kakakku yang sangat kucintai dan sayangi, yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO, sebagai Pembimbing 1 yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Anton Komaini, S.Si. M.Pd, sebagai Pembimbing 2 sekaligus yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, Bapak Drs. Hanif Badri, dan Bapak Drs. Abu Bakar selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Drs. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi.
7. Bapak dan Ibu dosen staf pengajar Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Bapak dan Ibu petugas Perpustakaan Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
9. Bapak Dadang Wijaya selaku Pelatih PB. APOR Payakumbuh.
10. Rekan-rekan mahasiswa/i seperjuangan Ikor A dan B 2010 (Koer 10), yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.

Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Padang, April 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakang	1
B. IdentifikasiMasalah	5
C. PembatasanMasalah	6
D. PerumusanMasalah.....	6
E. TujuanPenelitian.....	6
F. ManfaatPenelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Permainan Bulutangkis	8
2. Ketepatan <i>Smash</i>	10
3. Unsur Kondisi Fisik Dalam Olahraga Bulutangkis.....	13
4. Bentuk Latihan Keterampilan <i>Smash</i>	14
B. KerangkaKonseptual	15
C. Hipotesis Penelitian	16

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	17
B. Rancangan Penelitian	17
C. Tempat dan Waktu Penelitian	18
D. Populasi dan Sampel	18
E. Jenis Data dan Sumber Data	19
F. Teknik Pengumpulan Data	19
G. Definisi Operasional	22
H. Prosedur Penelitian.....	23
I. Teknik Analisa Data.....	23

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif.....	25
B. Uji Persyaratan Analisis	28
C. Pengujian Hipotesis.....	29
D. Pembahasan	32
E. Keterbatasan Penelitian	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	38
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA	40
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	42
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Sebaran Populasi.....	18
Tabel 2. Distribusi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	25
Tabel 3. Distribusi Frekwensi Tes Awal (<i>Pre Test</i>).....	26
Tabel 4. Distribusi Data <i>Pre Test</i>	27
Tabel 5. Distribusi Frekwensi Tes Akhir (<i>Post Test</i>).....	27
Tabel 6. Distribusi Data <i>Post Test</i>	28
Tabel 7. UjiNormalitas Data	29
Tabel 8. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Raqet Squast</i>	30
Tabel 9. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Tarik Karet</i>	31
Tabel 10. Uji-t Data <i>Post Test</i>	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan <i>Smash</i> Bulutangkis	12
Gambar 2. Kerangka Konseptual	16
Gambar 3. Rancangan Penelitian	17
Gambar 4. Model Gambar Pengambilan Data Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis.....	21
Gambar. 5 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Tes Awal (pre test)	26
Gambar. 6 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Tes Akhir (post test).....	28

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	42
Lampiran 2. Ranging <i>Pre Test</i> dari yang Terendah	43
Lampiran 3. Kelompok Latihan <i>Raket Squast</i> dan latihan <i>Tarik Karet</i>	44
Lampiran 4. Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Raket Squast</i> dan <i>Tarik Karet</i> (Data <i>Pre Test</i>)	45
Lampiran 5. Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Raket Squast</i> dan <i>Tarik Karet</i> (Data <i>Post Test</i>)	46
Lampiran 6. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	47
Lampiran 7. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	48
Lampiran 8. Uji-t Kelompok A Latihan <i>Raket Squast</i>	49
Lampiran 9. Uji-t Kelompok B Latihan <i>Tarik Karet</i>	50
Lampiran 10. Uji-t Kelompok A dan B (Data <i>Post Test</i>)	51
Lampiran 11. Daftar Persentil untuk Distribusi t	52
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	53
Lampiran 13. Program Latihan	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu yang tidak kalah penting adalah pembangunan di bidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Pembangunan di bidang olahraga bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani serta pembentukan sikap dan kepribadian yang serasi, seimbang dan selaras dengan hakekat pembangunan manusia sepenuhnya. Pentingnya pengembangan dan pembinaan di bidang olahraga ini tercantum dalam UUD RI No. 3 Tahun 2005, (Depdiknas) yang menyatakan:

Bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera, dan demokratis secara bertahap dan berkesinambungan.

Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kegiatan jasmani atau rekreasi saja, akan tetapi olahraga juga dapat membangkitkan kebanggaan daerah, nasional dan ketahanan nasional secara umum.

Salah satu olahraga yang mengalami pembangunan adalah olahraga bulutangkis. Perkembangan olahraga bulutangkis di Indonesia tidak bisa dipisahkan dari perjuangan bangsa Indonesia secara keseluruhan baik pada masa lampau maupun masa sekarang. Hal ini tertuang dalam anggaran dasar dan

anggaran rumah tangga PBSI yang dibentuk pada tanggal 5 Mei 1951 di kota Bandung yang berbunyi "Pembangunan olahraga bulutangkis adalah bagian dari pembangunan bangsa Indonesia dalam rangka mewujudkan cita-cita perjuangan bangsa"(PBSI dalam Zarwan2009:4).

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia dari dahulu sampai sekarang. Bagi bangsa Indonesia olahraga bulutangkis merupakan olahraga semua lapisan masyarakat, karena dapat dimainkan oleh anak-anak, dewasa, laki-laki atau perempuan. Selain sebagai olahraga rekreasi, bulutangkis merupakan olahraga prestasi yang mampu membawa bangsa Indonesia ke prestasi tingkat dunia, baik perorangan maupun beregu, Indonesia mampu memboyong beberapa lambang supremasi bidang olahraga tersebut. Sehingga tidak jarang bulutangkis disebut primadonanya Indonesia di kancah olahraga Internasional.

Seorang atlet bulutangkis sangat membutuhkan kondisi fisik, koordinasi dan teknik. Menurut Bafirman (2008:5) mengatakan bahwa "Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara optimal". Suharno dan Eriati (2004:93) mengatakan bahwa "Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkai berbagai unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya". Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa seorang atlet apabila dapat mengkoordinasikan kondisi fisiknya dengan baik maka akan menghasilkan sebuah teknik yang baik.

Beberapa teknik dasar dalam permainan bulutangkis yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis itu sendiri adalah sebagai berikut: pegangan

raket (*grip*),olah kaki (*foot work*),teknik pukulan seperti pukulan *servis*, pukulan *lob* dan *smash*. Diantara beberapa teknik dasar dalam bermain bulutangkis, menurut peneliti *smash* merupakan salah satu teknik yang terpenting dalam mematikan bola (*shuttlecock*).”Dalam pelaksanaan *smash* ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu: *forehandsmash* dan *beckhandsmash*” Zarwan (2006:57). “*Smash* merupakan pukulan serang paling mematikan dalam permainan bulutangkis,pukulan ini dilakukan dengan kuat,keras,dan cepat yang tujuannya adalah mematikan cock ke arah bawah daerah lawan”Donie (2009:93). Untuk meningkatkan agar keterampilan *smash* menjadi lebih baik, maka ada cara atau metode latihan. Diantaranya latihan *raket squast* dan latihan *tarik karet*. Menurut Kunta, sapta (2010:0), “Pukulan *smash* merupakan pukulan *over head* yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan agar bola meluncur tajam menukik. Baik *smash* lurus maupun *smash* silang, keduanya dapat dipukul dengan ayunan yang sama”.Latihan raket *squast*, latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kerasnya *smash* dilakukan dengan latihan berbeban atau dengan raket *squash*. Adapun dosis latihan untuk melaksanakan program latihan dengan raket *squash* atau alat lain yang tujuannya untuk meningkatkan daya gerak dapat berpedoman pada aturan program latihan *power endurance*, yaitu :*Drive forehand* dan *backhand*,frekuensi pukulan antara 6-12 kali, set antara 6-8 set, istirahat antara set yaitu 2-3 menit, irama cepat.

Unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang pukulan *smash* diantaranya kekuatan otot bahu, kekuatan otot perut, daya ledak otot lengan, kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi. Kekuatan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Daya ledak merupakan perpaduan antara unsur kekuatan dan kecepatan, artinya suatu kekuatan optimal yang dilakukan dalam waktu yang singkat. Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk menggerakkan otot-otot seoptimal mungkin. Sedangkan koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkai berbagai unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya.

Di Sumatera Barat terutama di kota Payakumbuh perkembangan olahraga bulutangkis sangatlah pesat. Hal tersebut terbukti berupa munculnya pusat-pusat pembinaan secara teratur, terarah dan berkesinambungan dengan bendirinya Persatuan Bulutangkis (PB).

Salah satu Persatuan Bulutangkis yang melakukan pembinaan adalah PB. APOR Payakumbuh. PB. APOR Payakumbuh adalah salah satu club/PB bulutangkis yang ada di Kota Payakumbuh, dimana club/PB ini dilatih oleh pelatih yang memiliki sertifikat nasional. Pelatih itu bernama Dadang Wijaya. Pelatih bertangan dingin itu telah banyak menghasilkan atlet-atlet handal yang sering memperkuat kontingen Sumatera Barat dalam iven berskala nasional. Banyak prestasi yang diraih oleh PB. APOR ini, diantaranya adalah sebagai peraih juara umum tiga kali berturut-turut dalam kompetisi Liga Bina Bakat Terpadu Sumbar, yaitu:

- 1) Liga Bina Bakat Terpadu Sumbar I tahun 2009

2) Liga Bina Bakat Terpadu Sumbar II tahun 2010

3) Liga Bina Bakat Terpadu Sumbar III tahun 2011

Namun dua tahun belakangan, prestasi PB. APOR mengalami kemunduran. Atlet dari PB ini hanya mampu mempersembahkan paling banyak dua medali emas dari sekian banyak nomor yang dipertandingkan. Padahal telah dibahas sebelumnya tujuan dari pembinaan olahraga itu sendiri adalah untuk meningkatkan prestasi yang dibina secara teratur, terarah dan terprogram dengan baik. Menurut informasi yang diperoleh dari pelatih dan pengamatan peneliti sendiri dalam latihan dan pertandingan yang diikuti, terlihat atlet PB. APOR masih memiliki kelemahan dan kekurangan dalam melakukan *smash*, hal ini terlihat masih banyak *smash* yang penempatan *shuttlecock* nya kurang tepat dan akurat, seperti pukulan sering keluar lapangan, lemahnya pukulan *smash* sehingga mudah dikembalikan lawan dan pukulan yang sering menyentuh net terus jatuh di daerah permainan sendiri. Akibatnya terjadilah penurunan mental tanding yang berujung pada kekalahan. Hal ini yang mengakibatkan atlet PB. APOR Payakumbuh tidak mencapai hasil yang optimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan *smash* seorang pemain bulutangkis. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik terhadap keterampilan *smash*
2. Penguasaan Teknik terhadap keterampilan *smash*
3. Metode latihan terhadap keterampilan *smash*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan *smash*. Namun agar lebih fokusnya penelitian ini, penulis membatasi untuk meneliti tentang pengaruh bentuk latihan raket *squast* dan tarik karet terhadap keterampilan *smash* atlet bulutangkis PB.APOR Payakumbuh.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan : seberapa besar pengaruh bentuk latihan raket *squast* dan tarik karet terhadap keterampilan *smash* atlet bulutangkis PB. APOR Payakumbuh ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : a) Besarnya pengaruh bentuk latihan raket *squast* terhadap keterampilan *smash* atlet PB. APOR Payakumbuh. b) Besarnya pengaruh latihan tarik karet terhadap keterampilan *smash* atlet PB. APOR Payakumbuh.c) Perbedaan pengaruh antara latihan raket *squast* dengan tarik karet terhadap keterampilan *smash* atlet PB. APOR Payakumbuh

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari tujuan penelitian di atas, maka diharapkan penelitian ini berguna untuk :

- 1 Bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat untuk mendapat gelar sarjana.
- 2 Bagi pelatih atau pembina sebagai bahan pertimbangan dalam penerapan program latihan

- 3 Bagi atlet dalam menumbuhkan kesadaran berlatih untuk meningkatkan kemampuan *smashnya*.
- 4 Sebagai masukan bagi mahasiswa FIK UNP dalam mengembangkan olahraga bulutangkis.
- 5 Bagi mahasiswa sebagai bahan referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.