

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN
TERHADAP PUKULAN LOB ATLET BULU TANGKIS
PB.MERAH PUTIH KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**ZULFAHMI
NIM:06631**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSetujuan SKRIPSI

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN
TERHADAP PUKULAN LOB ATLET BULUTANGKIS PB.MERAH PUTIH
KOTA PADANG**

Nama : Zulfahmi
NIM : 06631
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

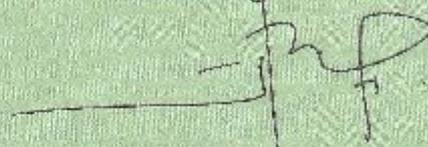
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620520 198703 1002

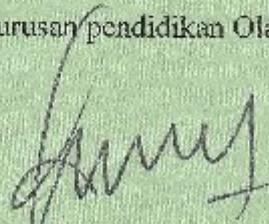
Pembimbing II



Drs. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO
NIP. 1962111 219810 1001

Mengetahui :

Ketua Jurusan pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP:195907051985031002

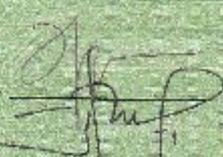
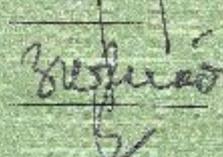
PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kelenjutan Terhadap Pukulan Lob Ailet Bulutangkis PB Merah Putih Kota Padang.
Nama : Zulfahmi
NIM : 06631
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO	1. 
2. Sekretaris	Drs. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO	2. 
3. Anggota	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	3. 
4. Anggota	Drs. Zarwan, M. Kes	4. 
5. Anggota	Drs. Edwarsyah, M.Pd	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Tidak kami lepaskan dadamu, dan kami lepaskan badan yang memberat kan pinggangmu
Dan kami tinggikan namaku
Sesungguhnya dibalik kesulitan itu ada kemudahan
Apa bila kamu telah selesai dalam urusan dunia
Maka bersungguh-sungguhlah dalam beribadah
Dan hanya kepada allahlah
Hendaklah kamu berharap (Q.S AL-insyirah 1-8)

Paa bila kamu mendengar ilmu, maka sebarlanlah ia
Dan jangan engkau capurkan dengan canda gurau,
Agar nanti tidak dimuntah kan oleh hati (Ali Bin Abi Thalib)

Jika engkau mengetahui sesuatu
Hendaklah engkau terus mempelajarinya sampai tau benar
Dan kalau engkau taku katakan terusterang
Bahwah engkau tahu,, itulah pengetahuan
Orang yang mengetahui segala tahu
Bukan lah orang yang berpengetahuan

Akal setipis rabut, tebal kan dengan ilmu
Hati serapuh kaca, kuatkan dengan iman
Perasaan selembut sutra, hiasi dengan ahlak mulia (Hamka)

Kalu hidup sudah susah jangan dibuat susah
Cari aja senang walau bayank hutang
Kalu keadilan belum datang berontaklah
Kalu kamu menangis menangislah selagi bisa
Dan menjeritlah jika itu dianggap penyelesaian (Virgiawan Listianto)
Seiring watu seiring doa

Masa bergantian cita-cita dan harapan yang kulalau
Penuh kerikil dan duri
Tapi tetap kudayung walupun tanpa pendayung
Tapi tetap kulalui walupun tanpa alas kaki
Keluarkan keringat dan air mata
Namun semua harus ku basuh

Namun semua harus ku hadang
Tapi semua itu akan sia-sia tanpa restu mu mama,,
Kau berikan apa yang bisa kau beri
Tanpa harap tanpa balas kasih
Kau curahkan kasih sayang mu seperti mata air
Namun bagaimanapun itu belum cukup
Kau bagaikan matahari yang menyinari hidup ku dengan doa dalam
sohlat mu,,

Namun bagi mu itu adalah lumrah
Kau berhentikan mimpi indahmu untuk tahajut demi aku
Namun bagi mu itu adalah hal yang biasa
Kau padamkan api murka dalam dadaku
Namun bagi mu itu adalah hal yg sepele
Kau hapus buasnya gelisa yang menerkam jiwaku
Kau kokohkan imanmu saat ku murka dalam amarah
Tanpa terlibat wajah sedih di mukamu
Walau curah air mata mu jatuh tenggelamkan dunia
Namun kau tetap tabah mama,,,

Ku sadari yang kuraih kini adalah brekat pengorbanan kedua orang tua
Tapi ku tahu semua ini belum sebanding
Namun, izinkan aku mengucapkan terimakasih buat mamaku (Ribuan kilo
Jalan kau tempuh lewati rintangandemi aku anak mu,,)papa ku yang telah
membimbingku

Dan selalubuat yang terbaik buat keluarga.
(Dmatamu masih tersimpan selaksa peristiwa.....kau tetap setia. Berapa
besar pengorbananmu

Untuk kamji semua. Thank's pa.....!!!)

Tentang besar arti hadirmu dihidupanku

Dan betapa ku menyayangi mu dan mencintaimu

Namun di dalam lubuk hati ku tersimpan impian dan harapan

Kakakku Darmahadi, kakakku Muhammad kaffi, dan adiku Mutiara putri

Semoga kalian memberikan yang terbaik untuk keluarga kita

(jangan kecewakan orang tua kita)

Tak lupa ku ucapkan terimakasih banyak orang yang amat sangat ku sayangi Putri Yunengsih, selama ini terus memberikan semangat, dalam suka mau pun duka. Dan selalu memberikan semangat dikala aku ajtuh. Menghiburku dikala aku sedih. Menenagkanku dikala aku lagi murka. Dan membantuku dikala aku lagi kesushan. Aku selalu mencntaimu, namamu akan selalu terukir di hatiku. (Makasih untuk semuanya bunda,,,,! Ayah berdoa agar cita-cita kita dan harappan kita dapat terkabul ya sayang)Teruslah berada di samping ayah,,,my queen,,,! I will love you forever.

Dan tak lupa kuucapkan terimakasih kepada dosen pembimbingku (Bpk. Drs.Hendri Neldi M. Kes AIFO) dan (Bpk. Drs. Kamal Firdaus. M,Kes AIFO) yang senang tiasa memberikan bimbingan dan semangat.

Juga buat sahabat2ku tercinta, Tkank's kalian telah mengajarkan ku apa itu hidup dan kehidupan serta persahabatan. Dan juga shabat2ku dikampus, harus tetap semangat ya dlam mencapai cita-citamu,, Untuk kory,fajar,aan,dika,oloi,soski,ifan,dan semua anak lokal D yang belum menyelesaikan sekrpsi, segera siapkan yaaaaa,,,,,,!!!!!!

Dan terima kasih pihak yang membantu dalam penulisan didalam menyelesaikan setudy ini baik,secara langsung mau pun secara tidak langsung (Maafi ya kalau nama'y tidak ditulis disekripsi ini)

Februari 2012

By

Zulfahmi S.Pd

ABSTRAK

ZULFAHMI. 2011. Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan terhadap Pukulan Lob Atlet Bulu Tangkis PB. Merah Putih Kota Padang

Berdasarkan observasi dan pengamatan peneliti terhadap masalah yang terjadi pada Atlet Bulu Tangkis PB. Merah Putih Kota Padang, bahwa kemampuan pukulan lob mereka masih kurang memuaskan sehingga mereka belum bisa berprestasi secara optimal. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah rendahnya daya ledak otot lengan dan kelentukan dari Atlet Bulu Tangkis PB. Merah Putih Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan terhadap Pukulan Lob Atlet Bulu Tangkis PB. Merah Putih Kota Padang.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini adalah Atlet Bulu Tangkis PB. Merah Putih Kota Padang yang aktif latihan yang berjumlah 20 orang, sedangkan sampel diambil secara *total sampling*. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di gedung olahraga PB. Merah Putih Kota Padang, pengambilan data dilakukan pada bulan Desember 2011. Data daya ledak otot lengan dengan menggunakan *Two Hand Medicine ball put*, kelentukan dengan menggunakan *flexiometer*, dan kemampuan pukulan lob dengan melakukan tes kemampuan pukulan lob.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat kontribusi yang berarti antara daya ledak otot lengan dengan keterampilan kemampuan pukulan lob, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu sebesar 35,66%. (2) Terdapat kontribusi yang berarti antara kelentukan dengan kemampuan pukulan lob, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu sebesar 48,81%. (3) Terdapat kontribusi yang berarti antara daya ledak otot lengan dan kelentukan secara bersama-sama dengan dengan kemampuan pukulan lob, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu sebesar 59.17%/

Kata kunci: Daya ledak otot lengan, kelentukan terhadap pukulan lob.

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul “**Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan terhadap Pukulan Lob Atlet Bulu Tangkis PB. Merah Putih Kota Padang**” dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Yulifri, M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Drs. Hendri Neldi, M. Kes AIFO selaku Pembimbing I dan Drs. Kamal Firdaus, M. Kes AIFO yang telah memmimbing saya dalam penulisan sekripsi saya ini.
5. Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Williardi Rasyid, M.Pd, dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku tim penguji. Yang etah memberi pertanyaan, saran, keritik, dan motifasi saya dlam pembuatan skeripsi saya ini.

6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Zulkifli dan Sri Darnila selaku orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
8. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.
9. Keluarga, kerabat dekat yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk keberhasilanku.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i semuanya dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Desember 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Sejarah Permainan Bulu Tangkis.....	6
2. Daya Ledak Otot Lengan	10
3. Kekuatan	11
4. Kecepatan.....	16
5. Kelentukan	17
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian.....	23
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, waktu, dan tempat penelitian.....	24
B. Defenisi Operasional.....	24

C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis dan sumber Data.....	25
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis	35
C. Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Daya Ledak Otot Lengan.....	27
2. Penilaian Kelentukan.....	28
3. Penilaian Hasil Lop.....	29
4. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan.....	31
5. Distribusi Frekuensi Kelentukan	33
6. Distribusi Frekuensi Kemampuan pukulan Lob	34
7. Uji Normalitas	36
8. Hasil Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Lengan (X_1) dan Kemampuan Pukulan Lob (Y).....	37
9. Hasil Analisis Korelasi antara Kelentukan (X_2) dan Kemampuan Pukulan Lob (Y).....	38
10. Hasil Analisis Korelasi Ganda antara Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan secara bersama-sama dengan Kemampuan Pukulan Lob	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Lengan Atas	14
2. Otot Lengan Bawah	15
3. Kerangka Konseptual.....	32
4. Lapangan Tes Kemampuan Lob	28

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan	32
2. Frekuensi Kelentukan	33
3. Frekuensi Kemampuan Pukulan Lob.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan dan Kemampuan Pukulan Lob.....	51
2. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Lengan	52
3. Uji Normalitas Kelentukan	53
4. Uji Normalitas Kemampuan Pukulan Lob.....	54
5. T-Score data Penelitian	55
6. Uji Hipotesis	56
7. Dokumentasi Penelitian	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia dari dahulu sampai sekarang, hal ini dapat kita dengan banyak prestasi yang pernah diraih oleh atlet bulutangkis, sehingga tidak jarang bulutangkis disebut primadonanya Indonesia yang sering membawa harum nama bangsa ditingkat Internasional sesungguhnya Perkembangan bulutangkis di Indonesia.

Untuk meningkatkan perkembangan olahraga bulutangkis, maka diperlukan pembinaan dan peningkatan prestasi, untuk mencapai keperluan hal tersebut langkah-langkah perencanaan, baik pemerintah maupun seluruh lapisan masyarakat, selain itu untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal, prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target, dan untuk mencapai prestasi olahraga diperlukan seperti usaha-usaha yang terungkap dalam UUD No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi, “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi dan teknologi keolahragaan”.

Menurut Syarifuddin (1996:22) menyatakan bahwa: “ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor

internal dan faktor eksternal adalah kemampuan fisik, taktik, dan mental (psikis) atlet.” Faktor eksternal adalah yang timbul dari luar dari atlet seperti, pelatih sarana dan prasarana, guru olahraga keluarga, organisasi iklim, cuaca makan yang bergizi dan lain-lain.

Berdasarkan kutipan di atas, antara faktor-faktor yang menentukan dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik dan teknik di antara kemampuan teknik permainan bulu tangkis yang sangat penting untuk dikuasai adalah pukulan lob, terbagi dua pukulan, lob dari bawah (underhand lob) dan pukulan lob dari atas (over head lob). Over head lob terbagi 2 pula, pukulan lob tinggi (clear) dan pukulan lob serang (attacking lob) pukulan lob tinggi adalah pukulan yang sangat penting baik untuk pertahanan maupun serangan pukulan lob tinggi yang baik akan menyulitkan lawan untuk mendesak dan memperbaiki posisi, sebab dengan memukul bola tinggi ke udara berarti tersedia waktu bagi si pemukul untuk melakukan sesuatu karakteristik, pukulan lob tinggi yang baik adalah lambungan bola kurang terarah, tinggi ke belakang daerah lawan (baseline) (Sugiarto, 1993:54).

Di dalam bulutangkis setiap pukulan merupakan serangkaian koordinasi gerak tubuh yang kompleks begitu juga dengan pukulan lob (Sugiarto, 1993:54) mengatakan “Kendala yang sering ditemui dalam melakukan lob adalah keterlambatan atlet menarik atau menggerakkan siku dan bahu ke belakang, sehingga terpaksa berdiri pada posisi yang kurang baik, hal ini mengakibatkan lob yang dihasilkan tidak sempurna sehingga kekuatan yang dibutuhkan akan terjadi lebih besar“.

Berdasarkan tinjauan observasi dilapangan pada klub PB.Merah Putih ditemui bahwa kemampuan lob atlet masih kurang maksimal hasilnya suatu uji coba bertanding. Hal ini sering ditemui hasil lob lewat dari garis belakang dan arah kok kurang tearah.

Terdapat banyak faktor yang berlebihan mempengaruhi untuk mendapatkan lob yang baik, diantaranya seperti tekni lob yang baik di antaranya, seperti teknik pukulan, strategi permainan, program latihan, tinggi badan, kecepatan kekuatan fisik, termasuk didalamnya juga daya ledak dan kelenturan.

lob merupakan salah satu teknik pukulan yang sangat penting oleh atlet bulutangkis, untuk meraih pretasi yang lebih baik maka pelaksanaan teknik lob pada atlet PB.Merah Putih mendapat perhatian khusus, berdasarkan pengamatan di lapangan kemampuan lob .

Atlet PB.Merah Putih masih kurang maksimal ini terlihat sewaktu melakukan latihan dan pertandingan, banyak pukulan yang dilakukan sangat lemah dan terlalu keras, atau tidak sempurna sehingga menguntungkan bagi lawan. Untuk mengetahui lob yang bagus sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor kondisi fisik, diantara daya ledak otot lengan dan kelenturan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan keseimbangan dengan tujuan lob ini dapat dilakukan dengan sempurna dan dapat meraih prestasi yang lebih baik.

Berdasarkan latar belakang masalah, ternyata cukup banyak hal-hal yang mempengaruhi lob atelt PB.Merah Putih di antaranya sebagai berikut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Kecepatan
2. Kelentukan
3. Daya ledak otot lengan
4. Daya tahan
5. Kekuatan
6. Keseimbangan
7. Koordinasi
8. tehnik

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan idenfikasi, cukup banyak yang mempengaruhi pukulan dalam bulutangkis pada lob ini, sesuai dengan yang ditinjau, maka penelitian ini di batasi antara lain.

1. Daya ledak otot lengan atlet bulutangkis PB.Merah Putih
2. Kelentukan atlet bulutangkis PB.Merah Putih

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang lebih di uraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di lihat sebagai berikut :

1. Apakah daya ledak otot lengan berpengaruh terhadap lob atlet bulutangkis PB.Merah Putih

2. Apakah kelentukan berpengaruh terhadap lob atlet bulutangkis PB.Merah Putih
3. Apakah daya ledak otot lengan dan kelentukan berpengaruh bersama-sama terhadap pukulan lob bulutangkis PB.Merah Putih

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan, daya ledak otot lengan dengan atlet bulutangkis PB.Merah Putih
2. Untuk mengetahui hubungan, antara kelentukan atlet bulutangkis PB.Merah Putih
3. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan dan kelentukan terhadap lob atlet bulutangkis PB.Merah Putih.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna bagi:

1. Bahan masukan dan pertimbangan dalam menyusun program latihan dalam hal kondisi fisik khususnya daya ledak otot lengan dan kelentukan.
2. Bahan masukan PB.Merah Putih dalam pembinaan generasi muda dalam dunia bulutangkis.
3. Bagi penelitian ini sendiri merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di jurusan pendidikan olahraga FIK UNP.