

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN
PINGGANG TERHADAP KETEPATAN SMASH BULUTANGKIS PADA
PENGEMBANGAN DIRI SISWA SMP N 2 BATANG ANAI**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**ADEK RIANTAMA
NIM : 07102/2008**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Adek Riantama (2013). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis Pada Pengembangan Diri Siswa SMP N 2 Batang Anai

Rendahnya ketepatan *smash* bulutangkis pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai menjadi masalah utama dalam penelitian ini. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya Ledak Otot Lengan (X_2) dan kelentukan Pinggang (X_3) dengan ketepatan *smash* bulutangkis (X_1) pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai

Populasi penelitian ini adalah siswa SMP N 2 Batang Anai yang mengikuti pengembangan diri yang berjumlah 33 orang. Sampel penelitian adalah siswa putera yang berjumlah 21 orang dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya Ledak Otot Lengan melalui tes *hand ball medicine*. Selanjutnya ketepatan *smash* dilakukan dengan tes pukulan *smash*. Analisa data dan pengujian hipotesis 1 dan 2 menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan sedangkan hipotesis 3 menggunakan teknik analisis korelasi *doolittle* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil :

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *smash* bulutangkis pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai sebesar 48,2%
2. Terdapat kontribusi kelentukan pinggang dengan terhadap ketepatan *smash* bulutangkis pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai sebesar 17,0%
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap ketepatan *smash* bulutangkis pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai sebesar 64,8%

Kata kunci : Daya Ledak Otot Lengan, kelentukan pinggang Dan Ketepatan *smash*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Kontribusi Daya ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis Pada Pengembangan Diri Siswa SMP N 2 Batang Anai”.**

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Donie S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing II

4. Bapak Drs. Zalfendi, M Kes, Bapak Drs.M.Ridwan dan Bapak Padli, S.Si. M.Pd selaku tim penguji
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan sepenanggungan dengan saya

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Permainan Bulutangkis	10
2. Hakikat Ketepatan <i>Smash</i>	15
3. Hakikat Pengembangan Diri.....	18
4. Hakikat Daya Ledak Otot Lengan.....	22
5. Hakikat Kelentukan Pinggang.....	26
B. Kerangka Konseptual.....	30
C. Hipotesis	32
D.	

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
1. Waktu Penelitian	33
2. Tempat Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel.....	33
1. Populasi	33
2. Sampel	33
D. Jenis dan Sumber Data.....	34
1. Jenis Data.....	34
2. Sumber Data	35
E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
1. Tahap Persiapan.....	35
2. Tahap Pelaksanaan	36
3. Petugas Pelaksana Tes	36
F. Definisi Operasional	37
1. Pengembangan Diri.....	37
2. Daya Ledak Otot Lengan.....	37
3. Kelentukan Pinggang.....	37
4. Ketepatan <i>Smash</i>	38
G. Instrumen Penelitian	38
1. Tes Daya Ledak Otot Lengan	38
2. Tes Kelentukan Pinggang	40
3. Tes Ketepatan <i>Smash</i>	41
H. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisis Deskriptif	45
1. Daya ledak Otot Lengan	45
2. Kelentukan Pinggang.....	47
3. Ketepatan <i>Smash</i>	58
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	49
1. Uji normalitas Sebaran Data.....	49
2. Uji Independensi Prediktor.....	51

C. Pengujian Interkorelasi	51
D. Pembahasan	55
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	62
B. Saran-saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Raket Bulutangkis.....	12
Gambar 2.	Lapangan Bulutangkis	14
Gambar 3.	Rangkaian <i>Smash</i>	17
Gambar 4.	Otot Lengan	25
Gambar 5.	Hubungan daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap ketepatan <i>smash</i> bulutangkis pada pengembangan diri SMP N 2 Batang Anai	32
Gambar 6.	Tes Daya Ledak Otot lengan	39
Gambar 7.	Tes Kelentukan Pinggang	41
Gambar 8.	Tes Ketepatan <i>Smash</i>	41
Gambar 9.	Histogram Daya Ledak Otot lengan (X_2).....	46
Gambar 10.	Histogram Kelentukan Pinggang (X_3)	48
Gambar 11.	Histogram Ketepatan <i>Smash</i> (X_1)	49

AFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi Penelitian.....	34
Tabel 2.	Rumus Korelasi Pearson	43
Tabel 3.	Rata Hitung dan Standar Deviasi Data Penelitian.....	45
Tabel 4.	Distribusi frekuensi Daya ledak Otot Lengan (X_2)	46
Tabel 5.	Distribusi Kelentukan Pinggang (X_3)	47
Tabel 6.	Distribusi frekuensi Ketepatan <i>Smash</i> (X_1)	48
Tabel 7.	Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>lilliefors</i>	50
Tabel 8.	Analisis Korelasi antara daya ledak otot lengan (X_2) dengan ketepatan <i>smash</i> (X_1) pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai	52
Tabel 9.	Analisis Korelasi antara kelentukan pinggang (X_2) dengan ketepatan <i>smash</i> (X_1) pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai.....	53
Tabel 10.	Analisis korelasi <i>doolittle</i> daya ledak otot lengan (X_2) dan kelentukan pinggang (X_2) secara bersama-sama dengan ketepatan <i>smash</i> (X_1) pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Mentah Penelitian.....	65
Lampiran 2.	Analisis uji normalitas Sebaran data Daya Ledak otot lengan melalui uji liliefors (X ₂)	66
Lampiran 3.	Analisis uji normalitas Sebaran data kelentukan pinggang melalui uji liliefors (X ₃)	67
Lampiran 4.	Analisis uji normalitas Sebaran data ketepatan <i>smash</i> melalui uji liliefors (X ₁)	68
Lampiran 5.	Pengolahan Data	69
Lampiran 6.	Analisis Korelasi Sederhana Dan Korelasi Berganda.....	71
Lampiran 7.	Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana Dan Korelasi Ganda.....	72
Lampiran 8	Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	77
Lampiran 9	Tabel Dari Harga Kritis Dari Product - <i>Moment</i>	78
Lampiran 10	Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	79
Lampiran 11	Foto Penelitian.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan berbagai bidang, salah satu diantaranya adalah dalam bidang pendidikan. Hal ini merupakan kebijakan yang tepat sekali diambil pemerintah, karena pendidikan merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dengan pendidikan manusia dapat hidup lebih maju, bahagia, sejahtera, dan bermartabat. Kemajuan yang dicapai dalam suatu bangsa sangat tergantung dari mutu pendidikan bangsa itu sendiri, Apabila mutu suatu bangsa itu baik maka manusianya akan memiliki kualitas yang baik pula sehingga pembangunan dalam segala bidang mudah dicapai.

Di dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional RI No 20 tahun 2003 pada BAB III tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa:

“Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermamfaat dalam rangka menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi manusia yang bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia itu sendiri melalui jenjang pendidikan formal. Untuk mencapai tujuan di atas,

maka pemerintah juga meningkatkan mutu pendidikan. Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan Indonesia, pemerintah terus berupaya melakukan berbagai reformasi dalam bidang pendidikan, diantaranya adalah dengan diluncurkannya Peraturan Mendiknas No. 22 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah dan Peraturan Mendiknas No. 23 tentang Standar Kompetensi Lulusan untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Untuk mengatur pelaksanaan peraturan tersebut pemerintah mengeluarkan pula Peraturan Mendiknas No 24 tahun 2006. Peraturan tersebut memuat beberapa hal penting diantaranya bahwa satuan pendidikan dasar dan menengah mengembangkan dan menetapkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah, yang kemudian dipopulerkan dengan istilah KTSP. Menurut Mulyasa (2008:8) mengatakan “KTSP adalah singkatan dari Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, yang dikembangkan sesuai dengan satuan pendidikan, potensi sekolah/daerah, karakteristik sekolah/daerah, sosial budaya masyarakat setempat, dan karakteristik peserta didik”. Di dalam KTSP, struktur kurikulum yang dikembangkan mencakup tiga komponen yaitu: (1) Mata Pelajaran; (2) Muatan Lokal dan (3) Pengembangan Diri.

Komponen pengembangan diri merupakan komponen yang relatif baru dan berlaku untuk dikembangkan pada jenjang pendidikan sekolah dasar dan menengah agar pelaksanaannya terarah dan memberikan hasil yang maksimal, maka disusunlah kurikulum sebagai pedoman dalam pembelajaran. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah salah satu kerangka dasar kurikulum KTSP yang dikembangkan di sekolah-sekolah. Dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berisikan

berbagai pokok bahasan yang akan diberikan kepada anak didik. Diantara sekian banyak materi yang harus diajarkan permainan bulutangkis merupakan materi yang sangat banyak diminati oleh peserta didik. Tujuan dari pengembangan diri bulutangkis adalah untuk menumbuh kembangkan semangat serta menyalurkan minat dan bakat para siswa, maka dilaksanakanlah kegiatan pengembangan diri bulutangkis di sekolah.

Sekolah yang sudah melaksanakan kegiatan pengembangan diri bulutangkis adalah SMP N 2 Batang Anai. Kegiatan ini dilaksanakan untuk wahana pembinaan serta menyalurkan potensi, minat dan bakat para siswa agar dapat tumbuh dan berkembang secara wajar, teratur, terarah dan optimal dalam rangka memantapkan sekolah serta menunjang terwujudnya tujuan Pendidikan Nasional yang diharapkan. Pengembangan diri ini dilakukan siswa saat di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah, baik secara berkala ataupun pada waktu-waktu tertentu, sehingga tidak menganggu proses belajar di sekolah tersebut.

Olahraga bulutangkis merupakan olahraga permainan yang membutuhkan program latihan yang terarah dan sistematis seperti faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Kerjasama ke empat faktor ini menentukan prestasi atau kemampuan dalam pertandingan terutama faktor kondisi fisik di samping didukung oleh pengadaan sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai untuk melengkapi segala kebutuhan latihan maupun permainan.

Secara sederhana kondisi fisik merupakan keadaan jasmani atau fisik seseorang. Sesuai dengan tujuannya, olahraga bulutangkis menuntut gerakan cepat dan gesit dalam permainan. Oleh karena itu, untuk menjadi seorang siswa bulutangkis yang handal harus memiliki kondisi fisik yang bagus seperti daya tahan,

kekuatan, daya ledak, stamina yang tinggi, kelincahan, kecepatan dan akurasi yang baik, maka kondisi fisik merupakan unsur penting dalam olahraga permainan bulutangkis, terutama daya ledak. Daya ledak merupakan kondisi fisik khusus, dimana kekuatan dan kecepatan secara bersamaan dalam waktu yang singkat sangat dibutuhkan pada teknik bermain bulutangkis untuk memperoleh *point*.

Teknik merupakan keterampilan yang dimiliki seseorang untuk memudahkan dalam mencapai tujuan. Permainan bulutangkis menggunakan berbagai macam jenis pukulan untuk memperoleh nilai atau *point*. Adapun jenis-jenis pukulan tersebut adalah pukulan *service*, *lob* atau *clear*, *dropshot*, *smash*, *drive* dan *netting*.

Berdasarkan ide permainan bulutangkis yaitu mempertahankan daerah dari serangan lawan dan mematikan *Shuttlecock* ke daerah lawan guna memperoleh nilai atau *point*, maka teknik yang dominan dibutuhkan dalam hal ini adalah *smash*. Oleh sebab itu kemampuan *smash* sangat dibutuhkan setiap saat untuk mencapai *point* penuh atau perolehan angka demi angka bagi setiap siswa yang bermain.

Smash adalah pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat, tajam, untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul keatas. Arti penting dari pukulan *smash* adalah pukulan ini hanya memberikan sedikit waktu pada lawan untuk bersiap-siap atau mengembalikan setiap bola pendek yang telah mereka pukul ke atas. Untuk dapat melakukan *smash* yang cepat, kuat dan tajam sangat dibutuhkan daya ledak otot lengan yang kuat dan bagus serta didukung oleh kelentukan pinggang yang dapat membantu mangayunkan pinggang saat melakukan pukulan *smash* sehingga *cock* yang dipukul tepat pada sasaran yang telah ditentukan siswa. oleh karena itu dari penjelasan tersebut dapat dikemukakan bahwa apabila daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang siswa baik maka siswa akan mudah

untuk melakukan *smash* dan dapat melesatkan *Shuttlecock* melaju lebih kuat, cepat dan terarah ke daerah lawan.

Oleh sebab itu dalam melakukan *smash* sangat dibutuhkan daya ledak, khususnya daya ledak otot lengan serta kelentukan pinggang yang dapat membantu saat melakukan pukulan *smash*. Namun hal ini juga tidak terlepas dari kuantitas dan kualitas sarana dan prasarana yang mendukung dalam latihan *smash*. Apabila sarana dan prasarana tidak mencukupi kuantitas ataupun kurang berkualitas, maka akan mempengaruhi ketepatan *smash* siswa.

Berdasarkan kenyataan yang terjadi di lapangan dan wawancara oleh guru olahraga SMP N 2 Batang Anai hari Senin tanggal 4 Juni 2012 mengemukakan bahwa, *smash* yang dilakukan siswa belum sesuai dengan yang diharapkan dapat dikatakan ketepatan *smash* siswa masih rendah, karena siswa sekolah SMP N 2 Batang Anai sudah melakukan pernah mengikuti kejuaraan antar sekolah. Hasil pertandingan tersebut siswa SMP N 2 Batang Anai mengalami kekalahan. hal ini diakibatkan ayunan tangan masih lemah sehingga *Shuttlecock* yang dipukul dengan pukulan *smash* lemah, tidak sampai pada sasaran, jatuh di daerah sendiri, gerak lanjutan, jumping yang tidak sempurna dan ada juga yang dapat dengan mudah dikembalikan oleh lawan. Apabila hal ini terus-menerus dibiarkan, maka akan mempengaruhi penampilan siswa pada ketepatan *smash* bulutangkis sehingga dapat menimbulkan permasalahan baru yang menghambat prestasi siswa, khususnya pada ketepatan *smash* bulutangkis.

Bertolak dari uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti, bahwa unsur daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang siswa SMP N 2 Batang Anai diduga masih rendah sehingga mempengaruhi prestasi bulutangkis

siswa dan ketika siswa melakukan *smash*. Oleh sebab itu perlu dicarikan solusi terbaik untuk mengatasi dan membuktikan secara ilmiah melalui sebuah penelitian. Dalam hal ini, peneliti tertarik untuk mengetahui “Kontribusi Daya ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap ketepatan *smash* pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai”. Diharapkan melalui penelitian ini prestasi bulutangkis siswa bulutangkis pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai dapat dicapai sesuai tujuan yang diinginkan.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kelengkapan sarana dan prasarana merupakan hal yang sangat penting dalam melakukan latihan sehingga sangat menunjang hasil dari ketepatan *smash* pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai
2. Teknik merupakan komponen prestasi olahraga yang dapat meningkatkan ketepatan *smash* pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai
3. Kelincahan merupakan kondisi fisik yang dapat menghasilkan ketepatan *smash* pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai
4. Daya ledak otot lengan merupakan kondisi fisik yang dapat menghasilkan ketepatan *smash* pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai
5. Kelentukan pinggang merupakan kondisi fisik yang dapat menghasilkan ketepatan *smash* pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai
6. Daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang merupakan kondisi fisik yang secara bersama-sama dapat menghasilkan ketepatan *smash* pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi ketepatan *smash*. Namun berdasarkan dugaan peneliti faktor yang dominan adalah :

1. Daya ledak otot lengan siswa SMP N 2 Batang Anai
2. Kelentukan pinggang siswa SMP N 2 Batang Anai
3. Ketepatan *smash* siswa SMP N 2 Batang Anai.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas maka dalam penelitian ini dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besarkah kontribusi daya ledak otot lengan terhadap ketepatan *smash* pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai?
2. Seberapa besarkah kontribusi kelentukan pinggang terhadap ketepatan *smash* pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai?
3. Seberapa besarkah kontribusi daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap ketepatan *smash* pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan terhadap ketepatan *smash* pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai?
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan pinggang terhadap ketepatan *smash* pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai?
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan, dan kelentukan pinggang terhadap ketepatan *smash* pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai?

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bagi guru olahraga bahwa kegiatan pengembangan diri bulutangkis adalah sebagai tempat pengembangan bakat bagi siswa.
3. Bagi kepala Sekolah SMP N 2 Batang Anai sebagai pedoman untuk meningkatkan pengelolaan kegiatan pengembangan diri khususnya dalam kegiatan pengembangan diri olahraga bulutangkis.

4. Sebagai bahan masukan bagi Dinas Pendidikan Kab. Padang Pariaman dalam pembinaan kegiatan pengembangan diri olahraga bulutangkis.
5. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

BAB V

PENUTUP

B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *smash* bulutangkis pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai sebesar 48,2%
2. Terdapat kontribusi kelentukan pinggang dengan terhadap ketepatan *smash* bulutangkis pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai sebesar 17,0%
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap ketepatan *smash* bulutangkis pada pengembangan diri siswa SMP N 2 Batang Anai sebesar 64,8%

C. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan *smash*, yaitu :

1. Bagi kepala sekolah SMP N 2 Batang Anai untuk dapat memperbaiki serta melengkapi sarana dan prasarana bulutangkis sehingga pelaksanaan pengembangan diri olahraga permainan bulutangkis dapat berjalan dengan baik.
2. Bagi pelatih atau guru olahraga yang melatih siswa SMP N 2 Batang Anai untuk dapat memperhatikan serta melatih komponen kondisi fisik daya ledak otot

lengan dan kelentukan pinggang sehingga ketepatan *smash* yang dilakukan siswa baik.

3. Bagi pemain pada umumnya dan khususnya siswa SMP N 2 Batang Anai yang mengikuti pengembangan diri disarankan dapat meningkatkan ketepatan *smash* dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
4. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP

Bahar Kiram. 1999. *Myologi*. Padang. IKIP Padang

Donie. (2009). *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*: FIK UNP

Hadeli. (2002). *Metode Penelitian Kependidikan*. Padang : Baitul Hikmah Press

<Http://www.nau.edu/biologi>.....

Ismayarti (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS dan

Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI. No. 3. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional* . Jakarta : Presiden Republik Indonesia.....

Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Laskar Aksara : Jakarta

Mulyasa, Enco. 2008. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Bandung:PT Remaja Rosdakarya

Nawawi, Umar. (2007). *Fisiologi Olahraga*. Padang : FIK UNP

Nurhasan. (1984). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung : FPOK IKIP Bandung

Poerwadarminta. (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Sudjana. 1992. *Metode Statistik (Edisi IV)*. Bandung : Tarsito

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK UNP.....

Syafrudin. (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FPOK IKIP Padang