

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KELENTUKKAN  
PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *LOB OVERHEAD*  
PEMAIN BULUTANGKIS UKO UNP**

***SKRIPSI***

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:  
**EKA PURNAMA YULIYANNY**  
**2008/00863**

**JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**



## PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan  
Pinggang Terhadap Kemampuan Pukulan *Lob Overhead*  
Pemain Bulutangkis UKO UNP

**Nama** : Eka Purnama Yuliyanny

**NIM/BP** : 00863/2008

**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan

**Jurusan** : Kepelatihan

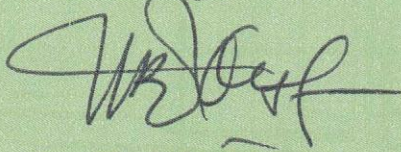
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

**Universitas** : Negeri Padang

Padang, Juli 2012

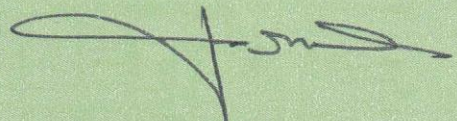
Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Busli Jamal  
NIP.19561115 198602 1 002

Pembimbing II



Donie, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19720717 199803 1 004

Diketahui  
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd  
NIP. 19600507 198503 1 004



## PENGESAHAN

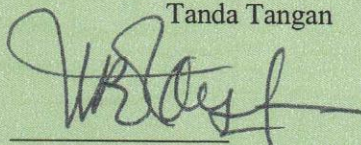
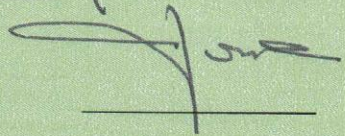

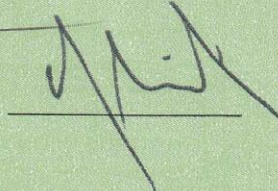
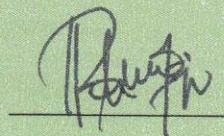
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

**Judul** : **Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Pukulan Lob Overhead Pemain Bulutangkis UKO UNP**

Nama : Eka Purnama Yuliyanny  
NIM : 00863  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Negeri Padang

Padang, Juli 2012

### Tim Penguji

|               | Nama                      | Tanda Tangan  |
|---------------|---------------------------|---|
| 1. Ketua      | : Drs. Busli Jamal        |   |
| 2. Sekretaris | : Donie, S.Pd, M.Pd       |  |
| 3. Anggota    | : Drs. Umar, M.S., AIFO   |   |
| 4. Anggota    | : Drs. Maidarman, M.Pd    |  |
| 5. Anggota    | : Roma Irawan, S.Pd, M.Pd |   |



# الْحَمْدُ لِلَّهِ

"Allah Meninggikan Orang yang beriman diantara kamu dan orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat". (QS Al-Mujadalah :II)

" Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lainnya. Dan hanya kepada Allah lah hendaknya kamu berharap". (QS AlamHasyrah : 6-8)`

Puji syukur pada mu ya Allah, penguasa alam semesta,, yang memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga karya kecil ini tercipta. Serta solawat dan salam selalu tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW.

Tiada aksara yang dapat ku ukir, tak ada kata ataupun mutiara terindah yang kuberi dengan segala kerendahan hati seiring rasa syukurku padamu ya Allah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk yang teristimewa kedua orang tuaku "Papaqu Yunardi & Mamaqu Irdaliyanny". Orang terhebat dalam hidupku, yang selalu menaungiku dengan kasih dan menjadi motivasiku dalam mengarungi kehidupan ini. Terima kasih untuk semua curahan kasih darimu, terima kasih atas semua pengorbanan dan linangan air matamu yang tiada henti, terima kasih atas ribuan recean yang telah engkau kumpulkan dari tiap tetes keringatmu, sehingga membuat diriku menjadi orang yang merasa sangat bahagia saat ini.

Ku menyadari sepenuhnya sampai saat ini belum mampu membalas semua yang telah engkau beri. Hanya doa saat ini yang bisa kupersembahkan untuk kalian berdua, hanya tangisku sebagai saksi atas rasa cintaku pada kalian.

Buat adekqu, Dwi Prasatyo & Dharma Illahi Yunardi terima kasih atas segala dukungan yang kalian berikan selama ini. Semoga keberhasilan kecil ini mampu memenuhi sejuta harapan, karena kasih sayang dan pengorbanan yang tulus tak akan hilang dengan sia-sia.....

Spesial buat Dedet Fernando yang telah membantu dan memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini. Biar qt gak bareng wisudanya buat Dedet Fernando harus semangat jangan mau kalah dari eka, ok Dedet Fernando? eka tunggu wisuda maret 2013





Terima kasih kepada :

Bapak Drs. Busli Jamal yang telah membimbingku sejak awal di UNP hingga skripsi ini terselesaikan, kepada bapak Donie, S.Pd, M.Pd yang telah meluangkan banyak waktu untuk membimbingku dan menyelesaikan skripsi ini, serta bapak Umar MS, AIFO, bapak Drs. Maidarman, M.Pd. bapak Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji skripsi yang telah memberikan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.

Untuk warga kos belibis blok A no 6 (KAK UCI, KAK DINA, KAK AMY, NIA, AMINAH, LENA, WENI, NOPI, DILLA, ROZA, RIRI). Mudah-mudahan kita tetap menjadi teman untuk selamanya.

Kawan-kawan di fIK UNP angkatan 2008 Khususnya anak-anak KEPELATIHAN semoga kita bisa sukses bersama. FERDI, UPIY, EL, TIA, REZI, SEPTRISNO FAUZAN dan teman2 yg wisuda kepelatihan 2008 terima kasih atas bantuan kalian semua akhirnya kita wisuda juga kawan...

Terimakasih jg untuk senior2 yang bareng wisuda september 2012 (bg romi, bg cpuk, bg ferdi, bg heru, bg fauzi, bg aang, bg dhe2) dan senior lainny yang telah membantu dan mendukung eka dalam menyelesaikan skripsi ini

serta teman-teman lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu

Terima kasih aku ucapkan.....

Special From : Eka Purnama Yuliyanny

## ABSTRAK

**Eka Purnama Yuliyanny (2012) : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Pukulan *Lob Overhead* Pemain Bulutangkis UKO UNP.**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, bahwa kemampuan *lob overhead* masih rendah. Masalah ini diduga disebabkan karena rendahnya daya ledak otot lengan dan rendahnya kelentukan pinggang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui daya ledak otot lengan, kelentukan pinggang, kemampuan *lob overhead* pemain bulutangkis UKO UNP, dan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *pukulan lob overhead* pemain bulutangkis UKO FIK UNP.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini semua pemain bulutangkis UKO UNP 25 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 22 orang. Penelitian ini dilaksanakan 13 Juni tahun 2012, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di lapangan bulutangkis asrama haji. Data daya ledak otot lengan diperoleh dari *one hand medicine ball throw*, Data kelentukan pinggang diambil dengan *extension-D*, sedangkan kemampuan *lob overhead* diambil tes kemampuan pukulan *lob overhead*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dan rumus kontribusi ( $r^2 \times 100\%$ ) dengan taraf signifikan  $\alpha 0,05$ .

Berdasarkan hasil perhitungan teknik analisis diperoleh kontribusi yaitu: 1.) Daya ledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan *lob overhead* sebesar 35,88%. 2.) Kelentukan pinggang terhadap kemampuan pukulan *lob overhead* sebesar 29,81%. 3.) Daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan pukulan *lob overhead* sebesar 55,65%.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot lengan, Kelentukan pinggang, Kemampuan pukulan *Lob Overhead*

## KATA PENGANTAR



Syukur *Alhamdulillahirobbil'alamin* penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang terhadap Kemampuan Pukulan *Lob Overhead* Pemain Bulutangkis UKO UNP". Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Kependidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
3. Bapak Drs. Busli Jamal selaku Pembimbing I, dan bapak Donie, S.Pd. M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dan memberikan saran dan masukan dalam kesempurnaan skripsi ini.

4. Bapak Umar, MS. AIFO, Drs. Maidarman, M.Pd, dan Roma Irawan, S.Pd. M.Pd selaku tim penguji.
5. Teristimewa orangtua Yunardi (ayah) dan Irdaliyanny (ibu), dan keluarga penulis yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama penulis dalam masa pendidikan.
6. Untuk semua pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, dan motivasi, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sepenuhnya sempurna, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Semoga Allah senantiasa menaungi kita dalam rahmat dan kasih sayang yang berlimpah. Amin..

Padang, 31 Juli 2012

Penulis



## DAFTAR ISI

|   | Halaman    |
|---|------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b>                          |            |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>            |            |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</b>             |            |
| <b>ABSTRAK .....</b>                          | <b>i</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                    | <b>ii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                        | <b>iv</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                     | <b>v</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                     | <b>vi</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                  | <b>vii</b> |
| <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>                     |            |
| A. Latar Belakang .....                       | 1          |
| B. Identifikasi Masalah .....                 | 8          |
| C. Pembatasan masalah.....                    | 9          |
| D. Rumusan Masalah .....                      | 9          |
| E. Tujuan Penelitian.....                     | 10         |
| F. Manfaat Penelitian .....                   | 11         |
| <b>BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>           |            |
| A. Kajian Teori                               |            |
| 1. Hakikat Permainan Bulutangkis .....        | 12         |
| 2. Pukulan <i>Lob Overhead backhand</i> ..... | 16         |
| 3. Daya Ledak Otot Lengan.....                | 18         |
| 4. Kelentukan pinggang.....                   | 22         |
| B. Kerangka Konseptual .....                  | 25         |



|                    |    |
|--------------------|----|
| C. Hipotesis ..... | 29 |
|--------------------|----|

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian.....             | 30 |
| B. Tempat dan Waktu penelitian ..... | 30 |
| C. Populasi dan Sampel .....         | 30 |
| D. Definisi Operasional.....         | 32 |
| E. Jenis dan Sumber Data .....       | 33 |
| F. Instrument Penelitian.....        | 33 |
| G. Teknik pengumpulan Data .....     | 34 |
| H. Teknik Analisis Data.....         | 41 |

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN**

|   |    |
|---|----|
| A. Deskriptif Data .....                | 44 |
| B. Pengujian persyaratan Analisis ..... | 49 |
| C. Pengujian Hipotesis.....             | 50 |
| D. Pembahasan .....                     | 55 |

### **BAB V. Kesimpulan dan Saran**

|                    |    |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 64 |
| B. Saran.....      | 64 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 66 |
|----------------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| LAMPIRAN ..... | 67 |
|----------------|----|



## DAFTAR TABEL

| Tabel  | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1: Populasi Pemain Bulutangkis UKO UNP.....  | 31      |
| Tabel 2: Sampel Pemain Bulutangkis UKO UNP.....  | 32      |
| Tabel 3: Tes <i>One Hand Medicine Ball Throw</i> .....   | 35      |
| Tabel 4: Tes Extension-D.....  | 37      |
| Tabel 5: Tes Kemampuan Pukulan Lob Overhead .....  | 39      |
| Table 6: Daftar Nama Panitia Pelaksana Tes .....   | 40      |
| Tabel 7: Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan .....   | 45      |
| Tabel 8: Distribusi Frekuensi kelentukan pinggang.....   | 46      |
| Tabel 9: Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Lob Overhead</i> .....  | 48      |
| Tabel 10: Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan <i>Uji Liliefors</i> .....  | 49      |
| Table 11: Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kontribusi Daya Ledak Otot<br>Lengan ( $X_1$ ) Terhadap Kemampuan <i>Lob Overhead</i> ( Y).....  | 51      |
| Table 12: Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kontribusi Kelentukan Pinggang<br>( $X_2$ ) Terhadap Kemampuan <i>Lob Overhead</i> ( Y) .....  | 52      |
| Table 13: Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kontribusi Daya Ledak Otot<br>Lengan( $X_1$ ) Dan Kelentukan Pinggang ( $X_2$ ) Secara Bersama-Sama<br>Terhadap Kemampuan <i>Lob Overhead</i> ( Y) ..... | 54      |



## DAFTAR GAMBAR

| Gambar  | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1: Otot-Otot Lengan Bawah Kanan, Pandangan Anterior.....     | 20      |
| Gambar 2: Otot-Otot Lengan Bawah Kanan, Pandangan Posterior.....    | 21      |
| Gambar 3: Kerangka Konseptual .....                                 | 29      |
| Gambar 4: Pelaksanaan Tes <i>One Hand Medicine Ball Throw</i> ..... | 35      |
| Gambar 5: Lapangan Tes <i>Lob Overhead</i> .....                    | 38      |
| Gambar 6: Histogram Daya Ledak Otot Lengan .....                    | 46      |
| Gambar 7: Histogram Kelentukan Pinggang .....                       | 47      |
| Gambar 8: Histogram Kemampuan <i>Lob Overhead</i> .....             | 49      |



## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran   | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1: Data Hasil Peneliti .....  | 67      |
| Lampiran 2: Analisis Normalitas Daya Ledak Otot Lengan Melalui Uji<br>Lilliefors (X) .....                           | 68      |
| Lampiran 3: Analisis Normalitas Kelentukan Pinggang Melalui Uji<br>Lilliefors (X <sub>2</sub> ).....                 | 69      |
| Lampiran 4: Analisis Uji Normalitas <i>Lob Overhead</i> Melalui Uji Lilliefors (Y) .                                 | 70      |
| Lampiran 5: Korelasi Sederhana dan Korelasi Berganda (Variabel (X <sub>1</sub> ), (X <sub>2</sub> )<br>dan (Y) ..... | 71      |
| Lampiran 6: Pengujian Hipotensis 1 .....   | 72      |
| Lampiran 7: Pengujian Hipotensis 2 .....   | 74      |
| Lampiran 8: Korelasi Sederhana Antara Variabel (X <sub>1</sub> ) Dan (X <sub>2</sub> ) .....                         | 76      |
| Lampiran 9: Pengujian Hipotensis 3 .....   | 77      |
| Lampiran 10: Pengujian Signifikan Korelasi Ganda .....   | 78      |
| Lampiran 11: Kategori Tes Daya Ledak Otot Lengan Tes .....   | 79      |
| Lampiran 12: Kategori Tes Kelentukan Pinggang .....  | 80      |
| Lampiran 13: Kategori Tes <i>Lob Overhead</i> .....  | 81      |
| Lampiran 14: Gambar Pelaksanaan Tes <i>One Hand Medicine Ball Throw</i> .....  | 82      |
| Lampiran 15: Gambar Pelaksanaan Tes Kelentukan Pinggang .....  | 83      |
| Lampiran 16: Gambar Pelaksanaan Tes <i>Lob Overhead</i> .....  | 84      |
| Lampiran 17: Foto Bersama Pemain UKO UNP .....   | 85      |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu kegiatan untuk mencapai kebugaran jasmani. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelaksanaan olahraga harus dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Selain untuk mencapai kebugaran jasmani, pelaksanaan olahraga juga bertujuan untuk mencapai prestasi hal tersebut dijelaskan dalam UU RI N0 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.(2005:7)

Selanjutnya salah satu olahraga prestasi yang populer di Indonesia ialah cabang olahraga bulutangkis yang merupakan cabang olahraga yang berasal dari India. Kepopuleran permainan bulutangkis disebabkan permainan ini dapat dimainkan oleh siapa saja baik perempuan maupun laki-laki. Selain itu pertandingan bulutangkis juga sering diadakan mulai dari pedesaan hingga ke daerah yang lebih maju (kota).

Untuk menjadi pemain bulutangkis yang berprestasi perlu dilakukan pembinaan prestasi yang jelas. Dalam UU RI NO 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 1 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional dinyatakan bahwa “Pembinaan dan



pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, Nasional dan Internasional” (2005:16).

Berdasarkan pasal di atas, diketahui bahwa prestasi olahraga tingkat daerah, Nasional dan Internasional akan tercapai apabila adanya pembinaan prestasi yang terstruktur dengan jelas. Pelaksanaan pembinaan tersebut akan lebih baik apabila dilakukan oleh orang-orang yang berkompeten dibidangnya. Pembinaan yang dilakukan untuk pencapaian prestasi olahraga dapat berupa pembinaan kondisi fisik, teknik, mental dan sebagainya.

Menurut Donie (2009: 112) "kondisi fisik olahraga diartikan sebagai kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi ( kemampuan dan motivasi )". Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka akan semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi.

Pembinaan kondisi fisik dalam pencapaian prestasi cabang olahraga bulutangkis merupakan pembinaan dasar yang harus dilakukan. Hal tersebut disebabkan permainan bulutangkis membutuhkan kondisi fisik yang sangat kompleks.

Permainan bulutangkis sangat membutuhkan kualitas kondisi fisik yang baik. Komponen-komponen dasar dari kondisi fisik tersebut meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*) dan koordinasi (*coordination*) gerak yang baik (Syafuddin, 1999:36). Peningkatan prestasi

olahraga bulutangkis merupakan hal yang sangat rumit dan kompleks, karena sangat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi yang maksimal, salah satunya faktor kondisi fisik tersebut.

Daya ledak otot merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak otot menentukan seberapa keras orang memukul, seberapa jauh orang melempar dan menendang, seberapa tinggi orang melompat serta seberapa cepat orang berlari dan lain sebagainya.

Selain daya ledak otot, dalam bermain bulutangkis dibutuhkan kelentukan pinggang. Kelentukan menurut Syafruddin (1999:58) adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam a) mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, b) mencegah cedera, dan c) mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Berdasarkan hal tersebut, kelentukan memegang peranan penting dalam pencapaian hasil yang optimal.

Mempersiapkan kondisi fisik, seorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut untuk memahami dan menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar permainan bulutangkis. Teknik dasar dalam permainan bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis (Tohar, 1992: 34). Ada beberapa teknik dalam bulutangkis yang harus dikuasai oleh pemain yang meliputi; pegangan reket (*grip*), olah kaki (*footwork*), teknik pukulan seperti servis, *lob*, *smash*, *drop shot* dan *drive*.



Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis adalah teknik pukulan *lob overhead*.

Sehubungan dengan penjelasan di atas, salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis adalah teknik pukulan *lob overhead*. Menurut Hua dan Aryanto (2007: 39) *lob overhead* adalah kok yang dipukul dari atas kepala, posisinya biasanya dari belakang lapangan dan diarahkan keatas pada bagian belakang lapangan lawan. Pukulan *lob overhead* ini biasanya dilakukan dengan cara *forehand* dan *backhand*. Dalam melakukan pukulan *lob overhead* ini *shuttlecock* yang dipukul haruslah jatuh jauh di belakang garis lawan, karena salah satu tujuan dari pukulan *lob overhead* ini membuat lawan bergerak kebelakang sehingga memperluas daerah sasaran pukulan berikutnya.

Pukulan *lob overhead* merupakan pukulan yang dilakukan dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* jauh kebelakang daerah lawan agar dalam bermain lawan akan melakukan gerakan kebelakang sehingga daerah depan lawan menjadi lebih luas. Tujuan bermain bulutangkis salah satunya menjatuhkan *shuttlecock* di dalam daerah lawan, dengan melakukan pukulan *lob overhead* daerah lawan menjadi lebih luas sehingga upaya untuk menjatuhkan *shuttlecock* ke daerah lawan menjadi lebih mudah.

Pukulan *lob overhead* menjadi pukulan yang sering dilakukan pada saat bermain bulutangkis. Dengan melakukan pukulan *lob overhead* daerah lawan akan lebih luas dan juga pada saat bermain posisi pemain terkadang

tidak dalam keadaan yang tepat dengan melakukan pukulan *lob overhead* waktu permainan akan menjadi lebih lama sehingga pemain dapat bergerak ke posisi daerah yang benar dan posisi tubuh menjadi siap dengan berbagai gerakan yang dilakukan nantinya.

Unit Kegiatan Olahraga Bulutangkis UNP (Universitas Negeri Padang) merupakan unit kegiatan yang berada di dalam naungan UNP (Universitas Negeri Padang). Pemain pada Unit Kegiatan Olahraga Bulutangkis UNP sudah cukup ternama di kalangan Universitas – Universitas yang ada di Sumatera, khususnya di dalam provinsi Sumatra Barat yang dibuktikan dengan perolehan juara dalam mengikuti event-event turnamen yang telah di adakan.

Dari hasil pengamatan peneliti pada pemain Unit Kegiatan Olahraga Bulutangkis UNP (Universitas Negeri Padang) dapat di lihat data tentang berbagai prestasi yang telah di peroleh oleh Unit Kegiatan Olahraga Bulutangkis UNP dalam berbagai kejuaraan tingkat umur antara lain:



| NO | Nama<br>Kejuaraan  | Atlet   | Prestasi |       |          |
|----|--|---|----------|-------|----------|
|    |  |   | Emas     | Perak | Perunggu |
| 1  | POMDA 2007<br>dipadang   | Ilham rosyadi dan Arip<br>kurniawan.(ganda putra) | 1        | -     | -        |
|    |  | Arif rahman dan Yunita (ganda<br>campuran         |          | 1     |          |
| 2. | Politeknik<br>UNAND  | Andi Rido (Tunggal putra)                         |          | 1     |          |
|    |  | Andi Rido dan Ilham Rosyadi<br>(ganda putra)      | 1        |       |          |
|    |  | Arif Kurniawan dan Arif<br>Rahman (ganda putra)   |          | 1     |          |
| 3. | KEJURNAS<br>Bulutangkis<br>antar<br>Perguruan<br>Tinggi se<br>Sumatra 2008 | Arif Rahman (tunggal Putra)                       |          | 1     |          |
|    |  | Andi Rido (Tunggal putra)                         |          |       | 1        |
|    |  | Ilham Rosyadi dan Andi Rido<br>(ganda putra)      | 1        |       |          |
|    |  | Arif Kurniawan dan Arif<br>Rahman (ganda putra)   |          | 1     |          |
|    |  | Andi Rido dan Silvi Rahayu<br>(ganda campuran)    | 1        |       |          |
| 4. | KEJURNAS<br>Bulutangkis<br>antar<br>PerguruAN<br>Tinggi se<br>Sumatra 2009 | Arif Rahman (Tunggal putra)                       |          |       | 1        |
|    |  | Andi Rido dan Ilham Rosyadi<br>(ganda putra)      | 1        |       |          |
|    |  | Andi Rido dan Silvi Rahayu<br>(ganda campuran)    | 1        |       |          |
| 5. | KEJURNAS<br>Bulutangkis<br>antar<br>Perguruan<br>Tinggi se<br>Sumatra 2010 | Ilham Rosyadi dan Aldiansyah<br>(ganda putra)     |          | 1     |          |
|    |  | Ilham Rosyadi dan Silvirahayu<br>(Ganda Campuran) | 1        |       |          |

Dari data yang ada dapat di lihat bahwa prestasi pemain Bulutangkis UNP dalam beberapa tahun terakhir terjadi penurunan yang terbukti dengan berkurangnya prestasi pemain Bulutangkis UNP. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga, diantaranya adalah fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor teknik sangat berperan penting dalam bermain bulutangkis, salah satunya yaitu pukulan *lob overhead*.

Berdasarkan observasi lapangan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa pemain bulutangkis Unit Kegiatan Olahraga UNP untuk kemampuan pukulan *lob overhead* ini kurang memperoleh hasil yang optimal, sehingga dalam prakteknya *shuttlecock* yang dipukul tersebut tidak tinggi dan jatuhnya *shuttlecock* tidak sesuai dengan yang diharapkan yaitu garis belakang lawan akibatnya *shuttlecock* yang dihasilkan rendah dan tanggung jatuhnya di daerah lawan.

Dengan keadaan *shuttlecock* yang melambung rendah dan tanggung di daerah lawan tersebut mengakibatkan lawan akan lebih leluasa melakukan pukulan *smash* ke daerah kita sehingga, dalam usaha pengembalian *shuttlecock* ke daerah lawan menjadi sulit.

Ketidakmampuan pemain dalam melakukan pukulan *lob overhead* secara optimal merupakan masalah yang sangat penting dalam bermain bulutangkis. Kekalahan dalam bermain bulutangkis banyak disebabkan oleh *shuttlecock* yang diarahkan tidak sesuai dengan yang seharusnya, sehingga pukulan yang dihasilkan menjadi masalah bagi pemain dalam memperoleh



keberhasilan dalam bermain bulutangkis. Dalam melakukan pukulan *lob overhead*, kemampuan daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang sangat berpengaruh dalam tercapainya keberhasilan dalam melakukan pukulan *lob overhead*. Dengan memiliki daya ledak otot lengan yang baik dan kelenturan pinggang yang baik peneliti beranggapan bahwa akan menghasilkan kemampuan pukulan *lob overhead* yang bagus pula. Sehingga dapat diprediksikan bahwa daya ledak otot lengan dan kelenturan pinggang memberikan kontribusi terhadap kemampuan pukulan *lob overhead* pemain bulutangkis Unit Kegiatan Olahraga UNP.

Kompleknya faktor-faktor yang dapat menentukan kualitas kemampuan pukulan *lob overhead* maka penelitian ini akan melihat seberapa besar kontribusi atau sumbangan daya ledak otot lengan dan kelenturan pinggang terhadap kemampuan pukulan *lob overhead* pemain bulutangkis Unit Kegiatan Olahraga UNP.

Melalui uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian seberapa besar”**Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kelenturan Pinggang terhadap Kemampuan Pukulan Lob Overhead Pemain Bulutangkis UKO UNP**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan pukulan *lob overhead* seorang pemain bulutangkis. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah daya ledak otot lengan dapat memberikan kontribusi terhadap kemampuan pukulan *lob overhead*?
2. Apakah kelentukan pinggang dapat memberikan kontribusi terhadap kemampuan pukulan *lob overhead*?
3. Apakah daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dapat memberikan kontribusi terhadap kemampuan pukulan *lob overhead*?
4. Apakah kecepatan dapat memberikan kontribusi terhadap pukulan *lob overhead*?
5. Apakah daya tahan dapat memberikan kontribusi terhadap pukulan *lob overhead*?
6. Apakah kelincahan dapat memberikan kontribusi terhadap pukulan *lob overhead*?

### **C. Pembatasan masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan pukulan *lob overhead*. Namun agar lebih fokusnya penelitian ini peneliti membatasi pada daya ledak otot lenga dan kelentukan pinggang sebagai variabel bebas dan kemampuan pukulan *lob overhead* sebagai variabel terikat.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan *lob overhead* pemain bulutangkis UKO Universitas Negri Padang?
2. Seberapa besar kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan pukulan *lob overhead* pemain bulutangkis UKO Universitas Negri Padang?
3. Seberapa besar kontribusi antara daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan pukulan *lob overhead* pemain bulutangkis UKO Universitas Negri Padang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan pukulan *lob overhead* pemain bulutangkis UKO Universitas Negri Padang.
2. Seberapa besar kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan pukulan *lob overhead* pemain bulutangkis UKO Universitas Negri Padang.
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan pukulan *lob overhead* pemain bulutangkis UKO Universitas Negri Padang.



## **F. Manfaat penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini diantaranya :

1. Bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.
2. Bagi Dosen sebagai bahan acuan dalam mengajarkan teknik kemampuan pukulan *lob overhead* dalam bulutangkis.
3. Bagi pemain sebagai acuan dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap pukulan *lob overhead* dalam bulutangkis.
4. Bagi mahasiswa sebagai bahan referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Daya ledak otot lengan memberikan kontribusi sebesar 35.88% terhadap Kemampuan *lob overhead*
2. Kelentukan pinggang memberikan kontribusi sebesar 29.81 % terhadap Kemampuan *lob overhead*
3. Daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 55.65% terhadap Kemampuan *lob overhead*

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan Kemampuan *lob overhead*, yaitu :

1. Pemain untuk dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang dalam melakukan pukulan *lob overhead*, perlu adanya latihan khusus untuk meningkatkan daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang.
2. Selain mempelajari tehnik dasar bulutangkis seperti, *lob*, *drive*, *dropshort*, *smash*, *netting* unsur kondisi fisik juga sangat perlu diperhatikan,

agar dalam pelaksanaan permainan bulutangkis pemain tidak merasa kesulitan.

3. Bagi pelatih untuk dapat menyusun program latihan *lob overhead* dengan baik.
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



## DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, fardi. 2012. *Statistika Dasar/2*. Padang. FIK UNP
- Asril. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : DIP-UNP
- Donie. 2009. *Bulutangkis Dasar*. Padang: FIK UNP
- Hua, Huang dan Aryanto Sugeng. 2007. *Olahraga Kegemaranku Bulutangkis*. Klaten: PT Macanan Jaya Cermelang
- Hendri, Irawadi. 2010. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia. (1985). Pola *Pembinaan Bulutangkis Nasional*. Jakarta: PB. PBSI.
- Purnama, Sapta Kunta. 2010. *Kepelatihan Bulu Tangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Sugiyono. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Bumi Aksara
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Padang: DIP Proyek UNP
- Syaifuddin. 2006. *Anatomi Fisiologi Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta: Depdikbud
- UURI No. 3 Tahun (2005) *Tentang Sistim Keolahragaan Nasional*
- Zarwan & Donie. (2009). *Bulutangkis Dasar*. Padang: Sukabima