

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA – TANGAN TERHADAP KETEPATAN SMASH ATLET
BULUTANGKIS DI KECAMATAN KOTO BARU
KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sains
Pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

WENDI ANDIKA

01020 / 2008

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya mengatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2012
Yang Menyatakan

Wendi Andika

ABSTRAK

Wendi Andika (2012). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis Di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

Masalah dalam penelitian adalah rendahnya kemampuan *smash* atlet Bulutangkis di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, terjadi nya *smash* di tunjang dari daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan, Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Ketepatan *Smash*, kontribusi Koordinasi Mata-Tangan terhadap Ketepatan *Smash*, dan kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata –Tangan secara bersama-sama terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Penelitian ini masuk dalam penelitian *Korelasional*.

Populasi penelitian ini adalah Atlet Bulutangkis di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu sebanyak 33 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur Daya Ledak Otot Tungkai melalui tes *Vertical Jump*. Untuk Koordinasi Mata-Tangan melalui tes *Ball Warfen Und-Fangen*, selanjutnya Ketepatan *Smash* dilakukan melalui tes ketepatan *smash*. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Untuk mencari kontribusi menggunakan rumus $r^2 \times 100\%$

Hasil analisis data menunjukkan (1) Daya Ledak Otot Tungkai berkontribusi terhadap Ketepatan *Smash* sebesar 24,11%, (2) Koordinasi Mata-Tangan berkontribusi terhadap Ketepatan *Smash* sebesar 22,09%, (3) Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan berkontribusi secara bersama-sama terhadap Ketepatan *Smash* sebesar 38.06%.

Kata Kunci : **Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan dan Ketepatan *Smash***

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata – Tangan Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis Di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya**”.

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat penyelesaian program Strata satu(S1) guna memperoleh gelar Sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi.
3. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd dan Drs. Rasyidin Kam selaku Pembimbing dalam penulisan skripsi ini.

4. Bapak/Ibu dosen penguji Drs. Zuhilmi, dan Anton Komaini, S.Si, serta M.Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, yang telah memberikan masukan dan nasehat dalam penyelesaian dan kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen mata kuliah yang telah memberikan ilmu dan nilai bagi peneliti selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP

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

Padang, Juli 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
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. Sejarah Bulutangkis	10
2. <i>Smash</i>	14
3. Daya Ledak Otot Tungkai	18
4. Koordinasi Mata – Tangan	23
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Definisi Operasional	31
E. Jenis dan Sumber Data	32
F. Prosedur Penelitian	32
G. Instrumen Penelitian	34
H. Teknik Pengumpulan Data	39

I.	Analisis Statistika Data	40
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.	Deskriptif Data	42
B.	Pengujian Persyaratan Analisis	46
C.	Pengujian Hipotesis	48
D.	Pembahasan	51
BAB V	PENUTUP	
A.	Kesimpulan.....	59
B.	Saran.....	59
	DAFTAR PUSTAKA.....	61
	LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	28
Tabel 2. Sampel Penelitian	28
Tabel 3. Tenaga Pengawas dan Pembantu.....	31
Tabel 4. Alat-alat yang diperlukan.....	31
Tabel 5. Format Isian Data	32
Tabel 6. Distribusi daya ledak otot tungkai (X_1)	40
Tabel 7. Distribusi frekuensi koordinasi mata – tangan (X_2)	42
Tabel 8. Distribusi frekuensi ketepatan <i>smash</i> (Y)	43
Tabel 9. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>lilliefors</i>	45
Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) terhadap Ketepatan <i>Smash</i> (Y)	46
Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Koordinasi Mata – Tangan (X_1) Terhadap Ketepatan <i>Smash</i> (Y).....	48
Tabel 12. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Dan Koordinasi Mata – Tangan (X_2) Secara Bersama – sama Terhadap Ketepatan <i>Smash</i> (Y).....	49

DAFTAR GAMBAR

Halaman	
Gambar 1. Lapangan Bulutangkis	11
Gambar 2. Raket Bulutangkis	12
Gambar 3. Rangkaian Gerak <i>Smash</i>	16
Gambar 4. Latihan pliometrik <i>One-legged reactive jumps over boxes</i>	20
Gambar 5. Latihan pliometrik dengan <i>reactive jump from a high box</i>	20
Gambar 6. Teknik jump in place dalam bentuk <i>two-foot ankle hop</i>	21
Gambar 7. <i>Standing jump dengan variasi standing jump over barrier</i>	21
Gambar 8. Bentuk Latihan koordinasi Mata - Tangan	24
Gambar 9. Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 10. Pelaksanaan Tes Vertikal Jump.....	34
Gambar 11. Pelaksanaan Tes Ball Warfen Und-Fangen.....	35
Gambar 12. Cara melakukan ketepatan smash.....	37
Gambar 13. Histogram daya ledak otot tungkai (X_1)	41
Gambar 14. Histogram Koordinasi Mata – Tangan (X_2)	42
Gambar 15. Histogram Ketepatan <i>Smash</i> (Y)	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Data Hasil Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai.....	63
Lampiran 2	: Analisis Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai	64
Lampiran 3	: Data Hasil Penelitian Koordinasi Mata Tangan.....	66
Lampiran 4	: Analisis Uji Normalitas Koordinasi Mata – Tangan.....	67
Lampiran 5	: Data Hasil Penelitian <i>smash</i>	69
Lampiran 6	: Analisis Uji Normalitas Ketepatan <i>smash</i>	70
Lampiran 7	: Analisis Korelasi Sederhana Dan Korelasi Berganda.....	72
Lampiran 8	: Pengujian Hipotesis 1.....	73
Lampiran 9	: Analisis Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Terhadap Ketepatan <i>Smash</i> (Y).....	74
Lampiran 10	: Pengujian Hipotesis 2	75
Lampiran 11	: Analisis Kontribusi Koordinasi mata – tangan (X_2) Terhadap Ketepatan <i>Smash</i> (Y)	76
Lampiran 12	: Korelasi sederhana antara variabel (X_1) dengan (X_2)	77
Lampiran 13	: Pengujian Hipotesis 3	78
Lampiran 14	: Analisis Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Dan Koordinasi Mata – Tangan (X_2) Secara Bersama – sama Terhadap Ketepatan <i>Smash</i> (Y).....	80
Lampiran 15	: Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	81
Lampiran 16	: Table dari Harga Kritik Dari <i>Product Moment</i>	82

Lampiran 17	: Daftar Luas Di bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z Surat	83
Lampiran 18	: Foto – foto Pengambilan Data Penelitian	85
Lampiran 19	: Surat Penelitian Dari FIK UNP	89
Lampiran 20	: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari PB. Di Kecamatan Koto Baru Kab. Dharmasraya....	90
Lampiran 21	: Surat Keterangan Dari UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan belombalombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi – kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional.

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari – hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga merupakan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Olahraga terkait erat dengan berbagai bidang, misalnya ekonomi, sosial dan politik serta dapat juga diandalkan untuk mengharumkan nama bangsa dan negara. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Soekarman (1987:3).“Salah satu cara atau usaha untuk mengharumkan nama bangsa adalah lewat olahraga, oleh karena itu pembinaan di setiap cabang olahraga diarahkan

untuk pembinaan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa”. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satu adalah cabang bulutangkis hal ini terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari bulutangkis.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembinaan dan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam undang – undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia nomor : 3 tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat : 4 yang menyatakan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh – kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan“, (UU RI No.3, 2005 : 16).

Salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan adalah olahraga bulutangkis, olahraga ini adalah olahraga merakyat yang lebih dikenal di tanah air mulai tahun 1930. Dikatakan sebagai olahraga rakyat karena sudah dimainkan oleh segenap masyarakat, baik di kota maupun di desa, baik yang putra maupun putri.

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang telah berhasil membawa nama baik bangsa dan negara Indonesia ditingkat

Internasional. Bahkan sampai sekarang Indonesia masih merupakan salah satu negara berprestasi dalam bidang bulutangkis.

Atlet bulutangkis harus mempunyai kondisi fisik yang baik dan terlatih. Komponen-komponen dari kondisi fisik tersebut meliputi: Daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of movement*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), koordinasi (*coordination*). (Donie.2010:115).

Dalam permainan bulutangkis ketepatan *smash* merupakan pukulan kunci untuk mematikan *shuttle cock* dipihak lawan. Ciri dari pukulan ini adalah jalan *shuttle cock* keras dan menukik tajam ke arah lapangan lawan, menggunakan *smash* pada saat yang tepat dan ketepatan arah yang mematikan pada daerah lawan.

Selain itu, kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental juga mempengaruhi ketepatan *smash*, termasuk terhadap prestasi yang di capai oleh atlet. (Irawadi, 2004:1). Keadaan kondisi fisik juga perlu diperhatikan di saat melakukan *Smash*, karena di saat kondisi fisik mulai menurun tubuh akan mengalami kelelahan, sehingga mempengaruhi kemampuan lainnya baik itu taktik, teknik termasuk kemampuan *Smash*. Untuk itu kondisi fisik seorang atlet perlu sekali dijaga sebelum bertanding, agar disaat bertanding tidak mudah mengalami kelelahan, sehingga dapat bermain lebih baik.

Terciptanya ketepatan *smash* yang baik ditunjang atau didukung dengan kondisi fisik yang baik dan terlatih terutama, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan komponen ini berperan penting untuk terjadinya pukulan *smash* yang baik tak terkecuali kelentukan pinggang juga mempengaruhi dan memberikan kontribusi terhadap ketepatan *smash*. Kelentukan Pinggang merupakan efektivitas tubuh seseorang dalam melakukan perluasan gerakan semaksimal mungkin tanpa mengalami rasa sakit. Menurut Syafruddin (1999: 58) mengatakan bahwa "kelentukan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang menentukan dalam : (1)Mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, (2)Mencegah cedera, (3)Mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi.

Pada saat melakukan *smash* keseimbangan sangat di butuhkan, karena dengan mempunyai keseimbangan yang baik maka pada saat melakukan *smash*, seorang pemain dapat dengan mudah melakukan *smash* yang kuat dan terarah. Dalam *smash* juga di butuhkan kecepatan yang baik, karena dengan mempunyai kecepatan yang baik maka pada saat melakukan *smash* akan lebih mudah melakukan *Smash* dengan cepat. Pada saat melakukan *smash* dalam bulutangkis kekuatan juga sangat dibutuhkan karena dengan adanya kekuatan yang baik maka atlet akan dengan mudah melakukan *smash* semaksimal mungkin.

Berdasarkan pengamatan penulis pada Persatuan Bulutangkis (PB) yang ada di Kecamatan Koto Baru, pada umumnya atlet yang ada di kecamatan ini lemah dalam melakukan *smash*, terjadinya poin- poin dalam pertandingan di

sebabkan beberapa faktor, seperti *cock* keluar lapangan, tersangkut di net, akurasi *forehand* dan *backhand* yang kurang baik, sangat jarang sekali atlet mendapatkan poin dari pukulan *smash*.

Dari keseluruhan atlet yang ada di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya saat bertanding terlihat kurangnya daya ledak otot tungkai hal ini terlihat pada saat atlet melakukan *smash* yang tidak sempurna sedangkan daya ledak sangat dibutuhkan agar mampu membawa tubuh setinggi mungkin untuk melakukan *smash* dengan mudah.

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

Selain itu koordinasi mata-tangan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan *smash* karena mata merupakan alat optic untuk melihat sasaran yang akan di *smash*, sedangkan tangan merupakan alat gerak bagian atas dalam melakukan *smash* bulutangkis, kalau *smash* dengan lompatan maka koordinasi geraknya adalah melompat, melayang mengangkat lengan untuk *smash*, melakukan *smash* dan mendarat ini harus dilakukan pada saat yang tepat, dimana momentum tubuh mencapai puncaknya maka dilakukan ekstensi lengan dan akhirnya dicapai kecepatan maksimal pada gerak raket.

Koordinasi yang kurang baik akan dapat merugikan, karena gerakan tidak efisien sehingga akan menguras tenaga yang cukup besar dan cepat lelah,

kurang tepat pada sasaran dan juga dapat mempengaruhi keseimbangan dan mendatangkan cedera.

Berdasarkan dari itu, para atlet bulutangkis Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya masih memiliki masalah dalam permainan bulutangkis, seperti belum meningkatnya kemampuan atlet dalam melakukan *smash*. Permasalahan tersebut terjadi diduga disebabkan oleh beberapa faktor seperti lemahnya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan yang dapat mempengaruhi ketepatan *smash*.

Masalah tersebut diatas harus dicarikan solusinya, apabila masalah tersebut dibiarkan berlanjut, maka akan menghambat tujuan ke depan para atlet bulutangkis Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya dalam meraih prestasi yang diharapkan, menyikapi hal tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah yang berkaitan dengan kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan *smash* yaitu:

1. Daya Ledak Otot Tungkai pada atlet di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
2. Koordinasi Mata-Tangan pada atlet di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
3. Kelentukan pada atlet di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
4. Keseimbangan pada atlet di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan atau bahasan dalam penelitian ini, maka untuk memperjelas masalah yang akan dibahas, penulis membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu tentang “ Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata – Tangan Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahan, yaitu :

1. Apakah Daya Ledak Otot Tungkai memberikan kontribusi Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya ?
2. Apakah Kontribusi Mata – Tangan memberikan kontribusi Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya ?
3. Apakah Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi mata – tangan secara bersama – sama memberikan kontribusi Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang penulis buat yaitu:

1. Untuk mengetahui seberapa besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai pada atlet di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya ?
2. Untuk mengetahui seberapa besarnya kontribusi koordinasi mata-tangan pada atlet di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya ?
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan pada atlet di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya ?

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi penulis sendiri dalam memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana olahraga S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Menambah referensi karya ilmiah bagi mahasiswa tentang kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan *smash* pada olahraga bulutangkis.
3. Bahan evaluasi untuk kedepan terutama pada atlet dan pelatih di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
4. Bisa mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan pada atlet bulutangkis di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
5. Bahan evaluasi untuk memajukan bulutangkis di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 24,11% terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis Di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
2. Koordinasi Mata – Tangan memberikan kontribusi sebesar 22,09% terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis Di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
3. Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata – Tangan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang cukup besar 38.06% terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis Di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

B. Saran

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

1. Bagi pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih Bulutangkis Di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, disarankan untuk melatih

unsur Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata – Tangan dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam Ketepatan *Smash*.

2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya pemain Bulutangkis Di Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, disarankan dapat meningkatkan Kemampuan *Smash* dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. 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*. DIP-UNP. Padang
- Arikunto, suharsimi. (1983). *Prosedur penelitian*. Jakarta : Renika Cipta
- Bafirman, dkk. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK-UNP. Padang
- Donie. 2009. *Pembinaan Bulu Tangkis Prestasi*. FIK-UNP. Padang
- Djide. (1986). *Petunjuk dan Penyusun Aplikasi program*
- Fardi, adnan. 2005. *Hand Out Mata Kuliah Statistik Lanjutan Proyek Pengembangan Hibah Kompetisi A-1*. FIK-UNP
- Godfrey, 2006. *Latihan Daya Ledak pliometrik* Press.jakarta
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. CV Tambak Kusuma. Jakarta
- Irawadi, Hendri. (2004). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- Ismayarti. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga Cetakan ke-1*. UNS Press. Jakarta
- Johnson, ML. (1990). *Bimbingan Bermain bulutangkis*. PT.Mutiara Sumber widya:jakarta
- Kiram, Yanuar (1999) *Kemampuan Koordinasi Gerak dan Klarifikasi Aktifitas olahraga*. Padang. FPOK IKIP.
- Marjohan. 2007. *Panduan Penulisan Karya Ilmiah dan Seminar*. FIK-UNP. Padang
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Penjas: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Depdiknas Ditjen pendidikan dasar dan Menengah Bekerja Sama dengan Ditjen Olahraga. Jakarta