

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN
TERHADAP KETEPATAN SMASH DALAM CABANG OLAHRAGA
BULUTANGKIS ATLET PB. SEMEN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi*



Oleh :

**NOVEL YULANDA
NIM. 1206988**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Ketepatan *Smash* Dalam Olahraga Bulutangkis Atlet PB. Semen Padang
Nama : Novel Yulanda
NIM/BP : 1206988/2012
Program Studi : Ilmu keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2019

Mengetahui
Pembimbing



Endang Sepdanius, S.Si, M.Or
NIP: 19890926 201504 1 002

Disetujui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI


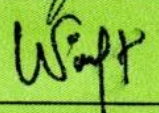

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN
TERHADAP KETEPATAN SMASH DALAM CABANG OLAHRAGA
BULUTANGKIS ATLET PB. SEMEN PADANG**

Nama : Novel Yulanda
NIM/BP : 1206988/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Endang Sepdanius, S.Si, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Fahmil Haris, S,Pd, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Novel Yulanda

NIM/BP : 1206988/2012

Jurusan/Prodi : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap
Ketepatan *Smash* Dalam Olahraga Bulutangkis Atlet PB.
Semen Padang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan karya sendiri dan benar keasliannya Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan maka saya bersedia bertanggung jawab menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, Mei 2019
Yang menyatakan,



Novel Yulanda
NIM. 1206988

ABSTRAK

Novel Yulanda (2012): Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Smash* Atlet PB. Semen Padang.

Masalah penelitian adalah rendahnya kemampuan *smash* Atlet PB. Semen Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara daya ledak otot lengan dan kelentukan terhadap kemampuan *smash* atlet PB. Semen Padang.

Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh atlet bulutangkis yang berlatih di PB. Semen Padang yang berjumlah 60 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Jadi, sampel dalam penelitian ini yaitu pada tingkat utama berjumlah 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Variabel Kemampuan *smash* diukur dengan tes Kemampuan *smash*, variabel Daya ledak otot lengan diukur dengan *two hand medicine ball put test* dan variabel Kelentukan diukur dengan *Shit and reach test*. Data dianalisis dengan menggunakan *product moment*.

Hasil dari analisis data diperoleh : (1) Dari hasil diperoleh daya ledak otot lengan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *smash* Atlet PB. Semen Padang, ditandai dengan hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 2,79 > t_{tabel} = 1,734$ dan memberikan sumbangan sebesar 30%. (2) Dari hasil diperoleh kelentukan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *smash* Atlet PB. Semen Padang, ditandai dengan hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 2,72 > t_{tabel} = 1,734$ dan memberikan sumbangan sebesar 29%. (3) Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak otot lengan dan kelentukan terhadap kemampuan *smash* Atlet PB. Semen Padang, ditandai dengan hasil yang diperoleh $F_{hitung} = 10,32 > F_{tabel} = 3,59$ dan memberikan sumbangan sebesar 55%.

Kata Kunci : Daya ledak otot lengan, Kelentukan, Kemampuan smash

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini dengan judul “ **Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Smash* Atlet PB. Semen Padang.**”. Shalawat besertakan salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan 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. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Ganefri PH.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Rekreasi.
2. Dr. Zalfendi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Dr. Wilda welis.SP.M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or, selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Dosen penguji, Bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd dan Bapak Fahmil Haris, S.Pd, M.Pd, yang telah memberikan kritik dan sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
6. Seluruh bapak ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.

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

Padang, Mei 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Olahraga Bulutangkis.....	9
2. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis.....	10
3. Ketepatan <i>Smash</i>	17
4. Daya Ledak Otot Lengan	20
5. Kelentukan	25
B. Penelitian Yang Relevan.....	29
C. Kerangka Konseptual	30
D. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	34

B. Tempat dan Waktu penelitian	34
C. Populasi dan Sampel Peneltian	34
D. Definisi Operasional.....	36
E. Jenis dan Sumber Data.....	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Instrumen Peneletian.....	37
H. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	45
B. Uji Persyaratan Analisis.....	49
C. Uji Hipotesis.....	51
D. Pembahasan.....	54
E. Keterbatasan Penelitian.....	59
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

1. Daftar Populasi.....	34
2. Daftar Nama Sampel.....	35
3. Norma standarisasi daya ledak otot lengan dengan <i>two hand medicine ball put test</i>	38
4. Norma Kelentukan	40
5. Kriteria Penilaian tes ketepatan <i>smash</i>	42
6. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Smash</i> Atlet PB. Semen Padang.....	46
7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet PB. Semen Padang	47
8. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet PB. Semen Padang	48
9. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	50
10. Rangkuman Uji Linearitas	50
11. Analisis Uji Signifikan Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Lengan (X_1) terhadap Kemampuan <i>Smash</i> (Y)	51
12. Analisis Uji Signifikan Koefisien Korelasi Kelentukan (X_2) terhadap Kemampuan <i>Smash</i> (Y)	52
13. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi antara Daya Ledak Otot Lengan (X_1) dan Kelentukan (X_2) secara bersama-sama dengan Kemampuan <i>Smash</i> (Y).....	53

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual.....	33
2. Pelaksanaan <i>Two Hand Medicine Ball Put Test</i>	39
3. Pelaksanaan Tes Kelentukan.....	40
4. Lapangan tes ketepatan <i>smash</i>	41
5. Histogram Data Kemampuan <i>Smash</i> Atlet PB. Semen Padang.....	46
6. Histogram Data Daya Ledak Otot Lengan Atlet PB. Semen Padang	48
7. Histogram Data Kelentukan Atlet PB. Semen Padang	49

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan dan Kemampuan <i>Smash</i> PB. Semen Padang.....	64
2. Rekap Hasil Data Penelitian.....	65
3. Uji Normalitas Data daya ledak otot lengan Lengan PB. Semen Padang	66
4. Uji Normalitas Data Kelentukan Lengan PB. Semen Padang	67
5. Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Smash</i> Lengan PB. Semen Padang	68
6. Uji Linearitas.....	69
7. Tabel Kerja Analisis Korelasi	70
8. Tabel Penghitungan Koefisien Korelasi Variabel X terhadap Variabel Y	71
9. Daftar Tabel	74
10. Lampiran Dokumentasi Foto.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan dibidang pendidikan jasmani dengan melakukan keegiatan olahraga sebagaimana yang diharapkan pemerintah pada segenap lapisan masyarakat yang bertujuan untuk mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga. Hal ini penting guna meningkatkan prestasi olahraga dan kebugaran jasmani bagi masyarakat luas. Pembangunan bidang olahraga di Indonesia dilaksanakan dalam rangka pembangunan manusia secara terarah, terpadu, dan menyeluruh melalui berbagai kegiatan produktif dan reaktif, karena itu olahraga bisa mempunyai arti dan fungsi tersendiri dalam membina individu dan masyarakat.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi,dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pada BAB II pasal 4 bahwa, “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, seras mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pembinaan olahraga adalah salah satu usaha dalam meningkatkan kualitas manusia Indonesia.

Dengan diadakan latihan, dapat meningkatkan kebugaran jasmani pemuda pemudi Indonesia sehingga nantinya menjadi penerus bangsa yang berkualitas. Olahraga merupakan salah satu sarana belajar bagi para pemuda karena didalam olahraga banyak hal yang diajarkan. Tujuan dari olahraga itu sendiri adalah memelihara meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral, sportivitas, disiplin, membina persatuan kesatuan bangsa, dan memperkokoh ketahanan nasional. Pembinaan dibidang olahraga harus ditangani sedini mungkin, guna mencapai mencapai generasi-generai muda penerus yang berprestasi dan mengharumkan nama bangsa dimasa yang akan datang. Salah satu cabang olahraga yang diharapkan mampu mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa adalah cabang olahraga bulutangkis.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga dalam kelompok permainan, dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan. Lapangan bulutangkis persegi panjang dibagi dua sama besar yang dipisahkan oleh net. Alat yang dipergunakan untuk bermain bulutangkis adalah raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai bola yang dipukul. Menurut Donie (2009:71) “Teknik dasar bermain bulutangkis meliputi *grip* (pegangan), *footwork* (pengaturan kerja kaki), *stroke* (penguasaan pukulan) dan penguasaan pola permainan”

Untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga perlu adanya usaha yang maksimal dan kerja keras, serta dalam mempertimbangkan semua faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor yang mempengaruhinya menurut Syafruddin (2011:54) “Kemampuan seorang atau atlet dalam pertandingan atau

kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental”.

Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Menurut Grosser dalam Syafruddin (2011:65) “Kondisi fisik dalam olahraga sebagai semua kemampuan yang membatasi prestasi”. Kemampuan tersebut meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, disimpulkan bahwa semua unsur kondisi fisik tersebut menjadi dasar untuk mempelajari dan meningkatkan keterampilan teknik olahraga, tanpa kondisi fisik yang baik sulit bagi seorang atlet untuk menguasai suatu teknik dalam permainan bulutangkis khususnya.

Selanjutnya faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga adalah teknik, teknik merupakan keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh setiap atlet, khususnya cabang olahraga bulutangkis. Penguasaan teknik yang baik sangat mendukung dalam penguasaan lapangan pada saat pertandingan yang juga akan berdampak pada raihan sebuah kemenangan, karena hampir semua teknik pukulan dalam permainan bulutangkis bertujuan untuk mengembalikan *cock* ke arah lawan dengan sebaik-baiknya. Kemudian taktik dan mental juga diperlukan pada saat pertandingan, dimana apabila seorang atlet dapat menguasainya dengan baik maka hasil yang maksimal akan tercapai.

Berdasarkan penjelasan bahwa untuk meningkatkan prestasi olahraga harus didasari empat faktor, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Empat faktor ini yang merupakan faktor penentu dalam peningkatan prestasi olahraga. Jika keempat faktor ini sudah dikuasai dengan baik oleh seorang atlet

maka prestasi optimal akan mampu diraih. Untuk itu perlu dilakukan pembinaan secara menyeluruh dan sistematis dalam meningkatkan prestasi olahraga, khususnya pada olahraga bulutangkis agar atlet mampu meraih prestasi.

Permainan bulutangkis adalah permainan memukul sebuah *shuttlecock* menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Permainan bulutangkis dilaksanakan dua belah pihak yang saling memukul *shuttlecock* secara bergantian dan bertujuan menjatuhkan atau menempatkan *shuttlecock* di daerah lawan untuk mendapatkan *point*. Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan. Seorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi, dituntut untuk menguasai teknik dasar dalam permainan bulutangkis. Teknik-teknik itu meliputi: pegangan raket (*grip*), *footwork*, sikap dan posisi, *hitting position*, *service*, pengambilan servis, *round the head clear/lob/drop/smash*, *smash*, *dropshot*, *netting* dan variasi *stroke*/teknik permainan. Salah satu teknik untuk memperoleh poin atau angka yaitu *smash*.

Teknik *smash* yang efektif dan efisien akan mempermudah atlet memukul dan mengerjakan bola dengan cepat dan tepat sehingga diharapkan memudahkan atlet memperoleh poin. Teknik *smash* yang efektif dan efisien merupakan pukulan serang paling mematikan dalam permainan bulutangkis, pukulan ini dilakukan dengan kuat, keras, dan cepat yang tujuannya adalah mematikan *shuttlecock* ke arah bawah daerah lawan. Adapun faktor yang mempengaruhi baiknya pukulan *smash* seorang atlet seperti daya ledak otot

lengan, koordinasi mata tangan, kelentukan, dan keseimbangan. Diantaranya mempengaruhi ketepatan *smash* atlet adalah daya ledak otot lengan dan kelentukan. Kelentukan dalam hal ini yaitu kelentukan pinggang. Daya ledak otot lengan sangat mempengaruhi ketika seorang melakukan teknik pukulan *smash*. Semakin kuat daya ledak otot lengan bekerja, maka semakin kuat pukulan *smash* yang dihasilkan. Begitu juga dengan kelentukan pinggang, ketika atlet melakukan teknik pukulan *smash* kelentukan pinggang berfungsi menghasilkan gerakan yang efisien dan atlet dengan leluasa mengarahkan *shuttlecock* ke daerah lapangan lawan. Dengan demikian daya ledak otot lengan yang kuat dan diiringi kelentukan pinggang yang baik, maka pukulan *smash* yang dihasilkan akan efektif.

Pembinaan prestasi olahraga bulutangkis dapat dilakukan pada *club-club* dan persatuan bulutangkis (PB). Salah satu bentuk pembinaan prestasi bulutangkis di Provinsi Sumatra Barat Kota Padang adalah PB. Semen Padang. PB. Semen Padang merupakan salah satu tempat pembinaan prestasi atlet yang berbakat dimana terdapat atlet yang berprestasi setiap tahunnya. PB. Semen Padang dalam pertandingan kelompok umur yang telah diikuti biasanya memperoleh kemenangan atau juara dan tidak pernah gagal menyumbangkan medali.

Menurut data yang diperoleh dari Ir. Janes selaku pelatih bulutangkis PB. Semen Padang, selama mengikuti turnamen 3 (tiga) tahun terakhir PB. Semen Padang mengalami peningkatan prestasi yang signifikan, Adapun prestasi PB. Semen Padang antara lain, pada tahun 2016 ikut serta dalam Kejuaraan Nasional Piala Menpora Open (Tropi Menpora), pada Tahun 2017

ikut serta dalam kejuaraan Batam *Cleaning Open* dan meraih Juara Umum 2. Selanjutnya, pada tahun 2018, ikut serta dalam kejuaraan Bulutangkis se-Sumatera Semen Padang Open II dan meraih Juara Umum 2.

Selanjutnya, Pelatih PB. Semen Padang menjelaskan terdapat masih banyak masalah berkaitan dengan teknik dasar terutama pada ketepatan *smash* yang mempengaruhi perolehan poin atlet sewaktu bertanding. Sebaik apapun kondisi fisiknya akan percuma jika tidak diiringi dengan keterampilan teknik yang bagus di lapangan, yang salah satu keterampilan tekniknya adalah teknik pukulan *smash*. Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan peneliti yang dilakukan pada bulan Agustus 2018 ke PB. Semen Padang, peneliti menduga teknik *smash* yang mengalami kendala sebagai akibat kurangnya unsur kondisi fisik seperti daya ledak dalam hal ini daya ledak otot lengan yang mempengaruhi kecepatan *smash*. dan kelentukan yang berpengaruh pada efisiensi gerakan dalam melakukan *smash*. atlet PB. Semen Padang.

Berdasarkan pemaparan di atas, untuk mengatasi permasalahan yang dialami atlet PB. Semen Padang salah satu solusinya yakni dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu maka peneliti melakukan penelitian dengan melihat kontribusi daya ledak otot lengan dan kelentukan terhadap ketepatan *smash* atlet PB. Semen Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa persoalan sebagai berikut:

1. Terdapat masih banyak masalah berkaitan dengan teknik dasar terutama pada ketepatan *smash* yang mempengaruhi perolehan poin atlet sewaktu bertanding.
2. Minimnya Prestasi atlet PB. Semen Padang pada tingkat Nasional.
3. Masih kurangnya unsur kondisi fisik seperti daya ledak otot lengan yang mempengaruhi kecepatan *smash* dan kelentukan yang berpengaruh pada efisiensi gerakan
4. Berapa besar kontribusi daya ledak otot lengan dan kelentukan terhadap ketepatan *smash* atlet PB. Semen Padang

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ditemukan, banyak faktor yang mempengaruhi ketepatan *smash* PB. Semen Padang. Mengingat luasnya permasalahan dan keterbatasan yang ada pada peneliti perlu adanya batasan masalah agar ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Penelitian ini dibatasi pada variabel bebas daya ledak otot lengan dan kelentukan sedangkan variabel terikat ketepatan *smash* .

D. Rumusan Masalah

Sebuah penelitian tidak terlepas dari permasalahan sehingga perlu kiranya permasalahan itu diteliti dan dipecahkan setelah diketahui dan dipahami latar belakang masalahnya maka rumusan masalahnya adalah:

1. Adakah kontribusi daya ledak otot lengan dengan ketepatan *smash* atlet PB. Semen Padang ?
2. Adakah kontribusi kelentukan dengan ketepatan *smash* atlet PB. Semen Padang ?

3. Adakah kontribusi daya ledak otot lengan dan kelentukan secara bersamaan dengan ketepatan *smash* atlet PB. Semen Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kontribusi daya ledak otot lengan terhadap ketepatan *smash* atlet PB. Semen Padang
2. Kontribusi kelentukan terhadap ketepatan *smash* atlet PB. Semen Padang.
3. Kontribusi daya ledak otot lengan dan kelentukan terhadap ketepatan *smash* atlet PB. Semen Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi atlet, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar bulutangkis.
3. Bagi pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar atlet PB. Semen Padang.
4. Sebagai bahan bacaan dan referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Dari hasil diperoleh daya ledak otot lengan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *smash* Atlet PB. Semen Padang, ditandai dengan hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 2,79 > t_{tabel} = 1,734$ dan memberikan sumbangan sebesar 30%.
2. Dari hasil diperoleh kelentukan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *smash* Atlet PB. Semen Padang, ditandai dengan hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 2,72 > t_{tabel} = 1,734$ dan memberikan sumbangan sebesar 29%.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak otot lengan dan kelentukan terhadap kemampuan *smash* Atlet PB. Semen Padang, ditandai dengan hasil yang diperoleh $F_{hitung} = 10,32 > F_{tabel} = 3,59$ dan memberikan sumbangan sebesar 55%.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Kepada pelatih PB. Semen Padang, agar dapat memberikan latihan-latihan daya ledak otot lengan dan kelentukan, sehingga kemampuan *smash* dapat ditingkatkan. Begitu juga dengan faktor-faktor lain sehingga kemampuan *smash* dapat ditingkatkan secara maksimal.
2. Kepada Atlet PB. Semen Padang, agar lebih rajin dan tekun mengikuti latihan-latihan baik yang diberikan pelatih maupun latihan individual, sehingga kemampuan *smash* menjadi lebih baik.
3. Kepada Pengurus PB. Semen Padang, agar dapat melengkapi kebutuhan dan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam olahraga bulutangkis baik dalam latihan maupun pertandingan, sehingga atlet lebih termotivasi dan lebih giat untuk berlatih, sehingga prestasi dapat ditingkatkan.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berkontribusi dengan kemampuan *smash*

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Arsil (2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : FIK UNP Padang
- Bafirman. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Bafirman dan Agus, Apri. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP Padang.
- _____. (2012). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP Padang.
- Barry, Johnson L and Jack K. Nelson, (1986) *Practical Measurements for Evaluation in Physical education*. New Delhi: Surjeet Publications, (3rd ed.), Indian reprint
- Donie. (2010). *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Malang : Wineka Media
- Himawanto, Wasis. (2010). *Pengaruh Metode Pembelajaran dan Power Lengan Terhadap Peningkatan Kecepatan Smash Bulutangkis (Studi Eksperimen Metode Pembelajaran Massed Practice dan Distributed Practice Pada Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 2 Surakarta, Tahun Pelajaran 2009/2010)*. Tesis : Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret. Surakarta
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP
- Khairudin. (2000). *Pedoman Permainan Bulutangkis*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Lufri dan Ardi. (2014). *Metodologi Penelitian*. Padang: Universitas negeri Padang
- Muhaimin. (2012). *Kontribusi Antara Daya ledak lengan dan Kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis Mahasiswa FIK UNM Makassar*. Skripsi: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Makassar.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung. : Yudistira
- Prabowo, Yudha Aryan. (2015). *Ketepatan Pukulan Smash bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis putra di SMP Negeri 13 Yogyakarta*. Skripsi: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Yogyakarta.