

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI  
MATA-TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS PANJANG  
PEMAIN BULUTANGKIS SMA NEGERI 1 LENGAYANG  
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana  
Olahraga Fakultas Ilmu keolaharagaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**YANDI YOLANDA NASRI  
2013/ 1306938**

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

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan  
Terhadap Kemampuan Servis Panjang Pemain Bulutangkis SMA Negeri 1  
Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan**

**Nama : Yandi Yolanda Nasri  
BP/NIM : 2013/1306938  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Januari 2019**

**Disetujui oleh:**

**Pembimbing**



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

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi**



**Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes  
NIP.197005121999032001**

## PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Yandi Yolanda Nasri  
BP/NIM : 2013/1306938

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



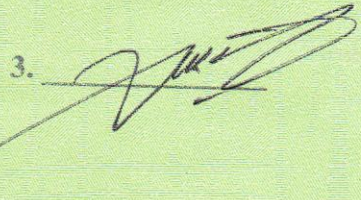
Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan  
Terhadap Kemampuan Servis Panjang Pemain Bulutangkis SMA Negeri 1  
Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Padang, Januari 2019

### Tim Penguji

1. Ketua : Endang Sepdanius, S.Si, M.Or
2. Anggota : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Fahmil Haris, S.Pd, M.Pd

### Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

## ABSTRAK

**Yandi Yolanda Nasri (2019) : Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-tangan Terhadap Kemampuan Servis Panjang Pemain Bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari kurangnya kemampuan servis panjang pemain bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan servis panjang pemain bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 29 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini 29 orang. Instrumen penelitian yaitu : Daya ledak otot lengan di tes dengan *two hands medicine ball put*, koordinasi mata-tangan di tes dengan lempar tangkap bola kasti kedinding (*ballwerfen und fungen*), kemampuan servis panjang di tes dengan melakukan servis panjang. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan putra dan putri terhadap kemampuan servis panjang pemain bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan putra dan putri terhadap kemampuan servis panjang pemain bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan putra dan putri terhadap kemampuan servis panjang pemain bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

**Kata Kunci : Daya Ledak Otot lengan, Koordinasi Mata-tangan, Kemampuan Servis Panjang**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-tangan Terhadap Kemampuan Servis Panjang Pemain Bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat

4. mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or, pembimbing yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd. M. Pd, Bapak Fahmil Haris, S.Pd.M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh Staf Pengajar dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis tentang proses belajar mengajar.
7. Kepala SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Pemain Bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini

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, Januari 2019**



## DAFTAR ISI

Halaman

### HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii

### BAB I PENDAHULUAN

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

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori .....	11
1. Permainan Bulutangkis .....	11
2. Servis Panjang .....	12
3. Kondisi Fisik yang diperlukan dalam Bulutangkis .....	17
4. Daya Ledak Otot Lengan .....	23
5. Koordinasi Mata-Tangan .....	27
B. Kerangka Konseptual.....	27
C. Hipotesis.....	30

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
C. Populasi dan Sampel.....	
31	
D. Definisi Operasional.....	32
E. Jenis dan Sumber Data .....	34
F. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	34
G. Teknik Analisis Data .....	40

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	42
B. Pembahasan .....	51

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	59
B. Saran.....	59

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>61</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>62</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	32
2. Norma Daya Ledak Otot Lengan Two Hand Medicine Ball Put.....	36
3. Skala nilai Untuk 5 Kategori.....	38
4. Skala nilai Untuk 5 Kategori.....	39
5. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan Putra.....	42
6. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan Putri.....	43
7. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata-Tangan Putra.....	44
8. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata-Tangan Putri.....	
45	
9. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Servis Panjang Putra.....	46
10. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Servis Panjang Putri.....	
47	

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Pelaksanaan Servis Panjang .....	15
2. Otot Lengan.....	21
3. Kerangka Konseptual.....	29
4. Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	36
5. Tes Koordinasi Mata-Tangan.....	37
6. Tes Kemampuan Servis Panjang.....	39
7. Histogram Data Daya Ledak Otot Lengan Putra.....	43
8. Histogram Data Daya Ledak Otot Lengan Putri .....	44
9. Histogram Data Koordinasi Mata-Tangan Putra.....	
45	
10. Histogram Data Koordinasi Mata-Tangan Putri.....	46
11. Histogram Data Kemampuan Servis Panjang Putra .....	
47	
12. Histogram Data Kemampuan Servis Panajng Putri.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Tes Daya Ledak Otot Lengan Putra.....	62
2. Data Tes Koordinasi Mata-Tangan Putra.....	63
3. Data Tes Kemampuan Servis Panjang Putra.....	64
4. Rekap Data Penelitian Putra.....	65
5. Uji Normalitas Data Putra.....	66
6. Uji Hipotesis Penelitian dengan <i>Korelasi Product Moment</i> Data Putra.....	69
7. Data Tes Daya Ledak Otot Lengan Putri.....	76
8. Data Tes Koordinasi Mata-Tangan Putri.....	77
9. Data Tes Kemampuan Servis Panjang Putri.....	78
10. Rekap Data Penelitian Putri.....	79
11. Uji Normalitas Data Putri.....	80
12. Uji Hipotesis Penelitian dengan <i>Korelasi Product Moment</i> Data Putri.....	83
13. Tabel Nilai-nilai "r" <i>Product Moment</i> .....	89
14. Tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi "t".....	90
15. Tabel 95th <i>Precentilel of the "f" Distribution</i> .....	91
16. Tabel Kurva Normal.....	92
17. Nilai Kritis untuk Uji <i>Lilliefors</i> .....	93
18. Dokumentasi Penelitian .....	94
19. Surat Izin Penelitian .....	98

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan bagian aktivitas sehari-hari yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat diseluruh belahan dunia. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa untuk melaksanakan sistem pembangunan nasional yang berkelanjutan. Sehingga olahraga merupakan bagian penting yang tidak terabaikan pembangunan nasional tersebut.

Pada saat sekarang ini, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu olahraga juga memiliki fungsi lain seperti, olahraga sebagai media pendidikan, olahraga sebagai alat untuk bersosialisasi, olahraga sebagai media dalam berekonomi, dan yang tak kalah pentingnya adalah olahraga untuk pembinaan prestasi.

Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi

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

Berdasarkan kutipan tersebut, jelaslah bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khususnya prestasi

dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya melalui pengembangan dan pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan terobosan untuk meningkatkan olahraga prestasi. Prestasi olahraga dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi tersebut. Menurut Syafruddin (2011:53) "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Berdasarkan kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetensi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik. Pengembangan pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Pembinaan olahraga prestasi tersebut dilaksanakan mulai di tingkat Kecamatan, Kabupaten/ Kota sampai ke tingkat Nasional dan Internasional

Pengembangan dan pembinaan olahraga prestasi di Sekolah dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan dan menambah keterampilan siswa, mengenal hubungan berbagai objek mata pelajaran, menyalurkan minat, bakat, menunjang pencapaian tujuan ekstrakurikuler, serta melengkapi usaha

pembinaan manusia seutuhnya. Dengan demikian dapat diartikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah bagi siswa yang berbakat dan berminat untuk mengembangkan potensi dirinya.

Ekstrakurikuler sangat penting dilaksanakan di setiap sekolah. Mengingat betapa besarnya manfaat kegiatan ekstrakurikuler apabila kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik pada siswa untuk mencapai prestasi yang maksimal, untuk itulah diharapkan pihak sekolah dapat mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler ini dan dapat membinanya secara baik. Dari sekian banyak mata pelajaran yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya adalah kegiatan ekstrakurikuler pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kegiatan ekstrakurikuler pada mata pelajaran Penjasorkes ini dibagi dalam kelompok cabang olahraga, diantaranya sepakbola, bulutangkis, pencak silat, bolabasket, bolavoli, sepaktakraw, atletik dan sebagainya. Dari semua cabang olahraga tersebut, bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati siswa.

Permainan bulutangkis ini bersifat individual yang dapat dilakukan secara perseorangan dengan cara satu lawan satu ataupun dua orang melawan dua orang. Permainan ini alat yang dibutuhkan berupa raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan bulutangkis berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dengan daerah pemain lawan. Lapangan bulutangkis mempunyai ukuran lapangan dengan panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter dan tengah-tengah lapangan dibatasi oleh net dengan tinggi 155 cm dari permukaan lapangan. Permainan bulutangkis sudah sangat terkenal dan

memasyarakat dikalangan sekolah, perkampungan, perusahaan, instansi pemerintah dan perusahaan.

Permainan bulutangkis juga sangat digemari mulai dari anak-anak, remaja, bahkan orang tua pun sangat menyukai olahraga ini. Belakangan ini banyak sekolah atau klub bulutangkis yang telah berdiri di setiap Kabupaten, daerah, dan Kota dengan tujuan untuk pencarian bibit-bibit baru pemain berbakat untuk menunjukkan prestasi baik ditingkat nasional maupun internasional. Pengembangan pembinaan olahraga ini dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas dan pada masyarakat. Pengembangan pembinaan olahraga di Sekolah dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

SMA Negeri 1 Lembang Kabupaten Pesisir Selatan adalah salah satu sekolah yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler dalam pembinaan cabang olahraga bulutangkis, dimana kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar jam mata pelajaran yaitu dengan tiga kali tatap muka perminggu yang jadwal latihannya sudah diprogramkan oleh pelatih. Olahraga cabang bulutangkis cukup diminati siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Lembang Kabupaten Pesisir Selatan. Ekstrakurikuler ini merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalkan pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa serta dapat meraih prestasi.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi bermain bulutangkis tidak terlepas dari faktor kemampuan fisik, penguasaan teknik dan mental. Hal

ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:57) bahwa "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental".

Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang cepat dan membutuhkan reaksi yang baik dan tingkat kebugarannya. Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, maka dituntut untuk banyak melakukan latihan, mempelajari dan memahami unsur-unsur fisik, teknik, taktik maupun mental. Karena tidak mungkin dapat bermain dengan baik jika teknik yang ada dalam permainan bulutangkis belum diketahui dan tidak dipahami.

Dalam permainan bulutangkis persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Keterampilan teknik dasar bulutangkis penting untuk dimiliki bagi seseorang pemain, karena hal itu merupakan gambaran keterampilan yang ia miliki. Artinya semakin baik penguasaan dalam cabang olahraga bulutangkis, maka semakin tinggi keterampilan teknik yang dimilikinya. Teknik yang paling dominan dalam permainan bulutangkis adalah teknik pukulan. Menurut Khairuddin (2001:119) "Teknik pukulan adalah kemampuan seseorang melakukan berbagai jenis pukulan yang terdapat dalam permainan bulutangkis". Dengan demikian penguasaan teknik dasar bermain bulutangkis secara benar harus dikuasai oleh setiap pemain.

Menurut Khairuddin (2001:120-133) secara garis besar teknik pukulan dalam permainan bulutangkis adalah : "Servis, *lob*, *chop*, *smash*, *drive* dan

net *shot*". Berdasarkan kutipan tersebut servis merupakan salah satu teknik pukulan dalam bulutangkis. Servis merupakan pukulan pertama sebagai pembuka permainan dan serangan servis tersebut merupakan serangan pertama yang dilakukan ke pihak lawan. Servis menurut bentuknya ada dua macam yaitu servis pendek dan servis panjang.

Servis pendek adalah *service* dengan mengarahkan *shuttlecock* dengan tujuan kedua sasaran yaitu : ke sudut titik perpotongan antara garis *service* di depan dengan garis tengah dan garis *service* dengan garis tepi, sedangkan jalannya *shuttlecock* menyusur tipis melewati net. Servis panjang adalah pukulan *service* yang dilakukan dengan cara memukul *shuttlecock* setinggi-tingginya, dan jatuh ke garis belakang bidang lapangan lawan.

Pemain tunggal adalah pemain yang lebih sering menggunakan servis panjang dari pada servis pendek. Servis panjang untuk permainan tunggal harus dilakukan cara memukul *shuttle cock* dengan kekuatan penuh dan tinggi serta diusahakan *shuttlecock* jatuh pada bagian belakang lapangan lawan terutama didaerah pada sudut-sudut perpotongan antara garis tepi permainan tunggal dan perpotongan antara garis tengah dengan garis belakang untuk servis permainan tunggal. Pukulan *shuttle* yang keras dan tinggi serta berada di garis belakang lawan ketika melakukan servis, tentunya lawan akan merasa kesulitan dalam melakukan pukulan pengembalian servis tersebut sehingga pemain yang melakukan servis tadi dapat mempunyai kesempatan untuk menyerang lawan dan menciptakan poin. Agar seseorang dapat melakukan servis panjang dengan baik tentunya banyak banyak faktor yang

mempengaruhinya, diantaranya penguasaan teknik, kondisi fisik, taktik dan mental, pelatih, program latihan, sarana dan prasarana.

Berdasarkan hasil observasi dan informasi dari pelatih bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, mereka sering mengikuti pertandingan bulutangkis, baik tunggal maupun berpasangan, tapi prestasinya tidak baik, diantaranya pada tahun 2017 mengikuti pertandingan tingkat kecamatan dari 9 orang siswa, hanya 3 orang yang mendapat juara, pada tahun 2017 mengikuti pertandingan bulutangkis antar pelajar SMA/SMK se- Kabupaten Pesisir Selatan, dari 9 orang siswa hanya 2 orang yang mendapat juara. Di duga banyak faktor yang mempengaruhi prestasi pemain bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap pemain bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, penulis melihat kemampuan servis panjang pemain belum baik. Hal ini terlihat ketika melakukan servis panjang, pukulan yang dilakukan pemain tidak keras dan tidak tinggi sehingga tidak sampai keujung lapangan, selain itu pukulan yang dilakukan tidak tepat sasaran atau sering keluar lapangan, kondisi ini tentunya akan menguntungkan bagi pihak lawan untuk memperoleh poin. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan servis panjang seseorang dalam permainan bulutangkis salah satunya diduga kondisi fisik diantaranya, daya ledak otot lengan, koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, kelentukan pinggang.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan data dan informasi yang

sebenarnya mengenai hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-terhadap kemampuan servis panjang pada pemain bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurangnya kemampuan daya ledak otot lengan
2. Tidak adanya koordinasi mata-tangan
3. Kurangnya kekuatan otot lengan
4. Kurangnya kelentukan pinggang

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka perlu adanya batasan, maka penulis membatasi masalah pada :

1. Daya ledak otot lengan.
2. Koordinasi mata-tangan
3. Kemampuan servis panjang

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan servis panjang pemain bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ?

2. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan servis panjang pemain bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ?
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan servis panjang pemain bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ?

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

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan servis panjang pemain bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Hubungan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan servis panjang pemain bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan servis panjang pemain bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan nantinya bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

3. Pelatih, sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam usaha dan upaya meningkatkan kemampuan teknik bermain bulutangkis, seperti kemampuan servis panjang.
4. Pemain, sebagai pedoman dalam meningkatkan dan mengembangkan kemampuan teknik servis panjang.
5. Perpustakaan, sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
6. Peneliti selanjutnya untuk bahan masukan atau referensi yang ingin meneliti permasalahan yang sama secara lebih mendalam.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat hasil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan putra dan putri terhadap kemampuan servis panjang pemain bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan putra dan putri terhadap kemampuan servis panjang pemain bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan putra dan putri terhadap kemampuan servis panjang pemain bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

#### **B. Saran**

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut kepada :

1. Pelatih, diharapkan agar meningkatkan bentuk-bentuk latihan daya ledak otot lengan dan latihan koordinasi mata tangan sehingga dapat meningkatkan kemampuan servis panjang pemain.
2. Pemain, diharapkan agar lebih rajin dan tekun melakukan latihan-latihan kondisi fisik seperti daya ledak otot lengan dan latihan koordinasi mata tangan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan servis panjang.

3. Peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. DIP Universitas Negeri Padang
- \_\_\_\_\_ 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media. Malang
- Bafirman, Apri Agus. 2008. *Bembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Hendri, Irawadi. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. FIK UNP
- Icuk Sugiarto. 2002. *Total Badminton*. Solo: CV Setyaki Eka Anugrah
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Johnson, dkk. 1986. *Practical Measurements for evaluation in Physical Education*. Champaign, IL : Human
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud
- Khairuddin. 2000 *Pedoman Permainan Bulutangkis*. Padang : FIK UNP
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabeta
- Sapta Kunta Purnama. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sharkley, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Press
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP. UNP Press
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: Depdikbud
- Tony Grice. 2004. *Bulutangkis: Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Zarwan. 2012. *Bulutangkis*. Padang : Sukabina Press