

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN JUMPING SMASH
ATLET BULUTANGKIS
SMP N 1 PAINAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh
RAHMAD FAUZI YULINDO
NIM. 14023**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Keterampilan *Jumping Smash* Atlet Bulutangkis SMP N 1 Painan

Nama : Rahmad Fauzi Yulindo

NIM : 14023

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

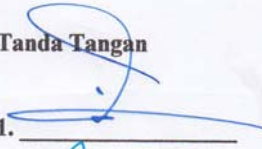
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2013

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Zalfendi M.Kes.
2. Sekretaris	: Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO.
3. Anggota	: Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO.
4. Anggota	: Drs. Zulman, M.Pd.
5. Anggota	: Drs. Zarwan M.Kes

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

ABSTRAK

Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Keterampilan *Jumping Smash* Atlet Bulutangkis SMP N 1 Painan

OLEH : RAHMAD FAUZI YULINDO, (14023).

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya keterampilan *jumping smash* atlet bulutangkis SMP N 1 Painan hal ini diduga dipengaruhi oleh kelincahan dan daya ledak otot tungkai, tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *jumping smash* atlet bulutangkis SMP N 1 Painan .

Jenis penelitian ini adalah *ex post facto* dengan metode korelasional dan dilakukan di lapangan bulutangkis SMP N 1 Painan. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2013. Populasi dari penelitian ini adalah Atlet Bulutangkis SMP N 1 Painan yang berjumlah 27 orang putra dan putri. Sedangkan untuk sampelnya berjumlah 23 orang atau putra. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *sampel jenuh*, Teknik pengumpulan data menggunakan tes kelincahan, tes daya ledak otot tungkai, dan tes keterampilan *jumping smash*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment* dan Uji korelasi ganda (Uji F).

Hasil pengujian data dalam penelitian ini adalah: 1) diperoleh $r_{hitung} 0,75 > r_{tabel} 0,413$ artinya Kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap Keterampilan *Jumping Smash* dengan hubungan sebesar 56,25 %. 2) diperoleh $r_{hitung} 0,60 > r_{tabel} 0,413$, artinya *Daya Ledak Otot Tungkai* mempunyai hubungan yang signifikan terhadap keterampilan *Jumping Smash* dengan hubungan sebesar 36%. 3) berdasarkan uji F didapat hasil analisis ganda $f_{hitung} 14,56 > f_{tabel} 3,49$ diperoleh dengan menggunakan rumus $[N-K-1] 23-2-1= 20$ pada $\alpha 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan keterampilan *jumping smash* Bulutangkis SMP N 1 Painan, dengan hubungan sebesar 37,21 %..

Kata kunci : Kelincahan, Daya Ledak Otot Tungkai, *Jumping Smash*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN JUMPING SMASH ATLET BULUTANGKIS SMP N 1 PAINAN**”. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dan rasa hormat yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Phil. H Yanuar Kiram selaku rektor Universitas Negeri Padang
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu dan membimbing saya dalam menyelesaikan perkuliahan.
4. Drs. Zalfendi, M.Kes sebagai dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya dan memberikan masukan dan saran sehingga skripsi ini selesai dengan baik.
5. Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan skripsi sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
6. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, Drs. Zulman, M.Pd dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Painan Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teristimewa kepada Orang tua, Aliusdi dan Asmaniar, keluarga penulis yang telah memberikan bantuan baik secara moril maupun materil.

9. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa di sebutkan nama satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan menjadi amal dan mendapat pahala yang sebesar-besarnya dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari pembaca demi kesempurnaan tulisan ini.

Padang, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	
HALAMAN PENGESAHAN	
KATA PASAMBAHAN	
PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	9
A. Kajian Teoritis.....	9
1. Sejarah Perkembangan Bulutangkis.....	9
a. Keterampilan Jumping Smash.....	12
2. Kelincahan	18
3. Daya Ledak Otot Tungkai	25
B. Kerangka Konseptual	29
C. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel	32

C. Defenisi Operasional	33
D. Jenis dan Sumber Data	34
E. Prosedur Penelitian	35
F. Instrumen Penelitian	36
G. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi data.....	43
B. Analisis data.....	48
C. Pembahasan.....	54
BAB V PENUTUP.....	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Daftar Nama-nama Tenaga Pembantu.....	33
2. Alat-alat yang Diperlukan.....	33
3. Daftar Penilaian kelincahan.....	35
4. Norma Nilai Kelincahan.....	38
5. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan (X1).....	43
6. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X2).....	45
7. Distribusi Frekuensi Skor Keterampilan <i>Jumping Smash</i>	47
8. Uji Normalitas Data dengan Uji Lilliefors.....	48
9. Analisis Korelasi antara kelincahan terhadap keterampilan <i>jumping smash</i>	50
10. Analisis Korelasi antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan <i>jumping smash</i>	52
11. Analisis Korelasi antara kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan <i>jumping smash</i>	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Pukulan Smash Penuh	14
2. Gerakan Melakukan Pukulan Smash Potong.....	15
3. Gerakan Melakukan Pukulan Smash Melingkar.....	16
4. Gerakan Melakukan Smash Cambukan.....	17
5. Gerakan Melakukan Pukulan Backhand Smash	18
6. Lari Zig-zag.....	22
7. Lari Bolak-balik.....	23
8. Latihan Squat thrust.....	24
9. Otot Tungkai Atas.....	27
10. Otot tungkai Bawah.	28
11. Kerangka Konseptual Penelitian.....	31
12. Bidang Sasaran Test Penelitian.....	36
13. Test Vertical Jump.....	39
14. Lapangan Test Jumping Smash.....	40
15. Histogram Variabel Kelincahan.....	44
16. Histogram Variabel Daya Ledak Otot Tungkai.....	46
17. Histogram Variabel Keterampilan Jumping Smash.....	48
18. Test Kelincahan.....	85
19. Test Kelincahan.....	85
20. Mengukur Tinggi Jangkauan	86
21. Awalan Test Keterampilan <i>Jumping Smash</i>	86
22. Lompatan.....	87
23. Awalan Test <i>Jumping Smash</i>	87
24. Test <i>Jumping Smash</i>	88
25. Photo Bersama Sampel Penelitian.....	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	64
2. Rekap Data variabel Penelitian.....	64
3. Tabel Persiapan Perhitungan Data.....	67
4. Uji Normalitas variabel (X1).....	68
5. Uji Normalitas variabel (X2).....	69
6. Uji Normalitas variabel (Y).....	70
7. Perhitungan Korelasi Sederhana.....	71
8. Menghitung korelasi Ganda.....	77
9. Perhitungan Koefisien Determinan.....	79
10. Daftar Luas di Bawah Lingkungan Normal standar.....	80
11. Nilai kritis L Untuk Uji Liliefors.....	81
12. Tabel Harga Kritik Dari Product moment (tabel r).....	82
13. Tabel t.....	83
14. Tabel f.....	84
15. Dokumentasi Penelitian.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai salah satu kegiatan olahraga kompetitif, prestasi puncak merupakan sasaran utama. Pada target inilah akan terlihat arti dari sebuah nilai kompetitif yang harus diperjuangkan oleh para atlet bulutangkis. Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 Bab I pasal 1: 13 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, menyatakan bahwa: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Kutipan di atas, menunjukkan bahwa salah satu sasaran pembinaan dan pengembangan olahraga adalah prestasi. Prestasi olahraga dapat menumbuhkan rasa kebanggaan nasional dan juga dapat dijadikan alat pemersatu bangsa. Peningkatan kemampuan dapat diwujudkan bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik, program latihan, sarana dan prasarana yang memadai serta komitmen pemerintah untuk membangun prestasi olahraga. Salah satu diantaranya adalah cabang olahraga bulutangkis.

Bulutangkis merupakan suatu cabang olahraga populer dan sangat digemari Indonesia sampai saat ini. Hal ini terlihat dengan adanya kompetisi-kompetisi, kejuaraan Nasional dan Internasional yang diselenggarakan PBSI yang biasanya bekerja sama dengan pihak Djarum, seperti : Djarum Sirkuit

Nasional dan juga Djarum Indonesia Super Series. Di sisi lain dapat juga kita lihat dengan adanya Klub Bulutangkis di setiap daerah di Indonesia. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 BAB I Pasal 27 ayat 4 menjelaskan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi serta berjenjang dan berkelanjutan”.

Untuk meraih prestasi Bulutangkis yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Arsil (1999:5), komponen dasar kondisi fisik di tinjau dari konsep muscular meliputi: “(1). daya tahan (2). kekuatan (3). kecepatan (4). daya ledak (5). kelentukan (6). keseimbangan (7). koordinasi, dan (8). Kelincahan”. Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga Bulutangkis hampir setiap kondisi fisik menjadi faktor yang dominan dalam suatu pertandingan Bulutangkis.

Olahraga Bulutangkis merupakan cabang olahraga permainan yang menuntut stamina yang kuat dan gerakan yang cepat serta teknik, mental dan taktik yang harus dikuasai atlet. Teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, sedangkan taktik digunakan untuk menyusun serangan dalam usaha menciptakan angka. Selain itu taktik juga membutuhkan

mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik individu maupun kelompok.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai atlet bulutangkis yaitu teknik *jumpingsmash* (smash melompat). Poole(2011 : 36) mengemukakan pengertian *jumpingsmash* yaitu: pukulan mematikan yang dilakukan dimana *shuttle* jatuh dengan sudut sebesar mungkin dengan gerakan putar dari lengan bawah dan pergelangan tangan yang sangat cepat dan bertenaga sehingga *shuttle* melayang dengan cepat dan lurus ke arah bawah .

Banyak faktor yang mempengaruhi agar seseorang dapat melakukan *jumping smash* dengan baik yaitu faktor kondisi fisik, meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak , kelenturan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan, selain itu juga daya ledak otot tungkai, dan penguasaan lapangan. Dengan mempelajari latihan (*jumpingsmash*) yang benar maka kemampuan menguasai keterampilan dalam bulutangkis pun semakin bagus sehingga atlet pun lebih bisa mengembangkan permainannya dengan mudah dan menjadi lebih baik tentunya.

Dalam melakukan gerakan *jumpingsmash*, komponen penting yang dibutuhkan adalah kelincahan. Kelincahan (*agility*) menurut Zarwan (2010:138) merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas, kelincahan juga modal utama dalam kemampuan (*jumpingsmash*) semakin lincah seseorang maka akan semakin tepat pula kemampuan *jumpingsmash* orang tersebut. Disamping kelincahan, komponen penting lainnya yang sangat berperan dalam kemampuan

(*jumpingsmash*) adalah Daya Ledak Otot tungkai. Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011: 102) mengatakan daya ledak adalah “kemampuan kombinasi kekuatan dengan kekuatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi”. Salah satu manfaat daya ledak yaitu untuk meningkatkan semua komponen fisik. Seperti yang kita ketahui, olahraga bulutangkis memerlukan stamina yang lebih. Stamina yang lebih memerlukan Daya Ledak yang bagus. Jadi jelaslah bahwa kedua komponen di atas sangat diperlukan sekali dalam melakukan gerakan (*jumpingsmash*) bulutangkis untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga bulutangkis, maka dibentuklah suatu kegiatan untuk Pengembangan Diri dalam cabang bulutangkis sendiri di SMP N 1 Painan. Guru olahraga sebagai mediator utama kegiatan Pengembangan Diri di SMPN 1 Painan juga telah melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga bulutangkis, khususnya dalam meningkatkan keterampilan teknik, salah satu kemampuan teknik yang dimaksud di sini adalah kemampuan(*jumpingsmash*) yang harus dikuasai setiap pemain. Dengan menguasai teknik *jumping smash* yang baik maka pertandingan akan mudah dikuasai oleh pemain dan diduga kuat untuk memenangkan pertandingan.

Berdasarkan hasil survei yang peneliti lakukan awal bulan Februari lalu ke SMPN 1 Painan yang data sekolah nya di ambil dari Tata Usahnya, menunjukkan atlet bulutangkis SMPN 1 Painan dalam kurun waktu 3 tahun

terakhir tidak pernah lagi mengikut sertakan atletnya di O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional) tingkat kabupaten Pesisir Selatan dalam cabang bulutangkis ini, prestasi yang di ukir SMPN 1 Painan pun tidak terlalu membanggakan. Prestasi terbaiknya adalah menjadi semifinalis O2SN tingkat kabupaten Pesisir-Selatan pada kategori tunggal putra sekitar 4 tahun yang lalu atau lebih tepatnya tahun 2009. Hal ini jelas membuat prestasi SMPN 1 Painan pun menurun dalam ajang ini. Berdasarkan pengamatan dan observasi yang peneliti lakukan terhadap atlet bulutangkis SMPN 1 Painan selama peneliti melaksanakan program praktek kerja lapangan yang rata-rata usia atletnya 12-14 tahun. Atlet nya yang berjumlah 27 orang yang terdiri dari 23 atlet laki-laki dan 4 orang perempuan. Kegiatan ini dipersiapkan untuk menghadapi persiapan O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional) tahun 2013 ini. Saat diadakannya adu tanding sesama atlet SMPN 1 Painan untuk memantau kesiapan atlet menghadapi event ini. Penulis melihat masih banyak pemain yang pada saat melakukan *jumpingsmash* tidak tepat sasaran atau kebanyakan melenceng keluar lapangan bulutangkis. Penguasaan lapangan pemainpun masih jauh dari yang diharapkan, mereka cenderung pasif dan kurang menggerakkan tubuhnya untuk menjangkau *shuttlecock* yang jauh. Selain hal itu kondisi fisik mereka juga masih belum bagus, hal ini terlihat pada kurangnya kecepatan dan kelincahan yang dimiliki para atlet.

Dari hasil pengamatan pelatihnya pun selama bertanding menyebutkan faktor utama kegagalan atlet untuk meraih prestasi adalah rendahnya tingkat kelincahan atlet dan juga daya ledak otot tungkai. Hal ini

berpengaruh pada kemampuan *jumpingsmash* atlet bulutangkis SMPN 1 Painan. Hal itu membuat atlet kesulitan untuk menjatuhkan *shuttlecock* ke daerah lawan. sehingga tujuan akhir dari olahraga bulutangkis yaitu memasukkan bulu (*shuttlecock*) sebanyak-banyaknya ke daerah lawan dan untuk memperoleh kemenangan sulit didapat. Hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Daya Ledak Otot Tungkai, dapat mempengaruhi keterampilan *Jumping Smash*.
2. Kelincahan, dapat mempengaruhi keterampilan *Jumping Smash*.
3. Kelentukan, dapat mempengaruhi keterampilan *Jumping Smash*.
4. Keseimbangan dan Koordinasi badan, dapat mempengaruhi keterampilan *jumping smash*.
5. Mental bertanding dapat mempengaruhi keterampilan *Jumping Smash*

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah banyak permasalahan yang muncul dalam penelitian ini, untuk itu perlu dibatasi karena keterbatasan kemampuan dan waktu, penelitian ini hanya dibatasi tentang : Kelincahan dan Daya ledak otot tungkai sebagai variabel bebas dan *Jumping Smash* sebagai variabel terikatnya.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang diteliti sebagai berikut yaitu:

1. Apakah ada hubungan kelincahan terhadap keterampilan *jumpingsmash* atlet bulutangkis SMPN 1 Painan ?
2. Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *jumpingsmash* atlet bulutangkis SMPN 1 Painan ?
3. Apakah ada hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap keterampilan *jumpingsmash* atlet bulutangkis SMPN 1 Painan ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, serta perumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk melihat :

1. Hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan *jumpingsmash* atlet bulutangkis SMPN 1 Painan.
2. Hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *jumpingsmash* atlet bulutangkis SMPN 1 Painan.
3. Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap keterampilan *jumpingsmash* atlet bulutangkis SMPN 1 Painan.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada fakultas ilmu keolahragaan
2. Guru Pembimbing dan atlet bulutangkis SMPN 1 Painan sebagai pedoman untuk melatih atlet agar bisa meningkatkan kemampuan *jumpingsmash*.
3. Atlet agar bisa menjadi acuan dan agar lebih meningkatkan latihan kelincahan dan daya ledak otot tungkai serta teknik *jumpingsmash* dalam bulutangkis.