

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN
TERHADAP KETEPATAN SMASH PEMAIN BULUTANGKIS
SMA NEGERI 2 KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**ABDUL ARIF
NIM. 06951**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2012

PERSETUJUAN SKRIPSI

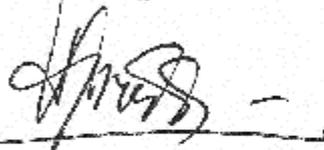
HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETEPATAN SMASH PEMAIN BULUTANGKIS SMA NEGERI 2 KOTA PARIAMAN

Nama : Abdul Arif
NIM : 06951
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd
NIP. 195611021981031002

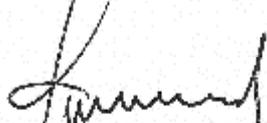
Pembimbing II



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 1988031003

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN

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 Daya Ledak Otot Lengan dan
Kelincihan Terhadap Ketepatan Smash Pemain
Bulutangkis SMA Negeri 2 Kota Pariaman

Nama : Abdul Arif

NIM : 06951

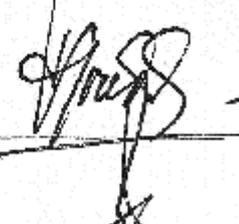
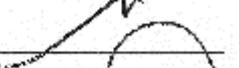
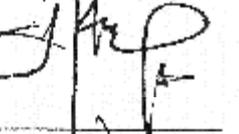
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd	1. 
1. Sekretaris	Drs. Zarwan, M. Kes	2. 
2. Anggota	Drs. Syafrizar, M. Pd	3. 
3. Anggota	Drs. Kamal Firdaus, M. Kes. AIFO	4. 
4. Anggota	Dra. Pitrawati, M. Pd	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang bukanlah kami telah melapangkan dadamu dan telah kami ringankan bebanmu yang berat di punggungmu dan kami tinggikan namamu karena sesungguhnya disamping kesusahan ada kemudahan apabila engkau telah selesai mengerjakan suatu pekerjaan maka bersusah payahlah mengerjakan yang lain dan yang lain dan kepada Tuhanmu berharap. (QS. Al Insyirah)

Ya Allah...Ya Robbi...

Hari ini setitik kebahagiaan ku raih

Dan harapan telah ku dapatkan

Namun perjalanan masih panjang dan perjuangan belum selesai

Semoga rahmat ini menjadi awal bagi keberhasilan

Dimasa yang akan datang...

Kupersembahkan karya kecil ku ini kepada orang tua ku tercinta Ayahku Abdul Munab dan Ibuku Irdawati, akhirnya Arif menjadi Sarjana juga. Buat Kakak ku Yudi Irlan, Ultra Viony dan Teman-Temanku Fendra, Wily, Rafki, Al, Yudi, Kurnia, Ari, Mamaik, Reza, Nanda, Andi dan yang lainnya yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.

Terima kasih juga Qu ucapkan kepada Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.

Buat rekan-rekan yang belum wisuda jangan putus asa bro, selagi kita mampu melangkah selagi itu pula perjuangan yang kita raih. Buat teman kos ku di B10 Jobon, Gika, Amin, Beni, Arif Gambuank, Alex Mamak, Aldo Gapuak, Oky Busana terima kasih atas dorongan dan semangatnya buatku dalam penyelesaian skripsi ini.. Pokoknya Thank's buat semuanya...

Kata terakhir dari ku:

Mengapa kita harus punya impian...

Seseorang yang berhasil karena ia selalu menganalisa diri...

Seseorang yang selalu menganalisa diri pasti akan maju...

Seseorang yang maju pasti akan sukses...

Seseorang yang sukses pasti akan merasa bahagia...

Wassalam



ABSTRAK

Abdul Arif, (06951) : Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kelincahan Terhadap Ketepatan *Smash* Pemain Bulutangkis SMA Negeri 2 Kota Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum baiknya pukulan *smash* pemain bulutangkis SMA Negeri 2 Kota Pariaman, sehingga pukulan *smash* tersebut belum tepat sasaran seperti yang diinginkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan dan kelincahan terhadap ketepatan *smash* pemain bulutangkis SMA Negeri 2 Kota Pariaman.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SMA Negeri 2 Kota Pariaman yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis yang berjumlah 25 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang. Untuk pengambilan data dilakukan pengukuran terhadap ketiga variabel. Data ketepatan *smash* menggunakan tes ketepatan *smash*, dan daya ledak otot lengan menggunakan tes lemparan bola *medicine*. Sedangkan kelincahan menggunakan tes lari bolak-balik. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dengan ketepatan *smash* dengan diperoleh $r_{hitung} 0,449 > r_{tabel} 0,396$, hipotesis kedua terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan ketepatan *smash* diperoleh $r_{hitung} 0,401 > r_{tabel} 0,396$ dan hipotesis ketiga terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan (X_1) dan kelincahan (X_2) secara bersama-sama dengan ketepatan *smash* (Y) pemain bulutangkis SMA Negeri 2 Kota Pariaman dengan diperoleh $r_{hitung} = 0,532 > r_{tabel} 0,396$. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan kelincahan terhadap ketepatan *smash* pemain bulutangkis SMA Negeri 2 Kota Pariaman.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan daya ledak otot lengan dan kelincahan terhadap ketepatan smash Pemain Bulutangkis SMA Negeri 2 Kota Pariaman”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. 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 terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
3. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd dan Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

4. Drs. Syafrizar, M.Pd, Drs. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO dan Dra. Pitnawati, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tua ku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
6. Teman-teman yang senasib seperjuangan, yang telah memberikan semangat pada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Januari 2012

Abdul Arif

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Bulutangkis	8
2. Ketepatan Smash Dalam Permainan Bulutangkis.....	9
3. Daya Ledak	15
4. Kelincahan.....	19
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis Penelitian.....	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Waktu dan Tempat Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	29
C. Jenis dan Sumber Data	30
D. Defenisi Operasional	31
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	31
F. Teknik Analisa Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	38
B. Uji Persyaratan Analisis	44
C. Uji Hipotesis	45
D. Hasil Penelitian dan Pembahasan	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	54
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	56
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	30
2. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan	39
3. Distribusi Hasil Data Kelincahan.....	41
4. Distribusi Hasil Data Ketepatan Smash.....	43
5. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	45
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	46
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	28
2. Tes Lari Bolak-Balik.....	33
3. Tes Ketepatan Smash Dalam Bulutangkis.....	34
4. Histogram Variabel Daya Ledak Otot Lengan	40
5. Histogram Variabel Kelincahan.....	42
6. Histogram Variabel Ketepatan Smash.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Hasil Penelitian	58
2. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Lengan	59
3. Uji Normalitas Variabel Kelincahan.....	60
4. Uji Normalitas Variabel Ketepatan Smash	62
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y	63
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y	65
7. Korelasi Ganda	67
8. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	68
9. Surat Izin Peneltian Dari Kantor Kesbangpol dan Linmas Kota Pariaman.....	69
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMA Negeri 2 Kota Pariaman.....	70
11. Dokumentasi Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan bidang keolahragaan. Olahraga kini mengalami kemajuan yang sangat pesat, dimana olahraga telah masuk dalam semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan, dan lain sebagainya.

Salah satu langkah maju dalam keolahragaan Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi: “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat dan martabat dan keharmonisan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 20 ayat 3 berbunyi : ”Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi

keolahragaan”. Prestasi merupakan salah satu dimensi yang penting yang dicapai dalam olahraga. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan olahraga. Dari sekian banyak olahraga prestasi yang populer di masyarakat Indonesia, salah satunya adalah Bulutangkis.

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia. Bagi bangsa Indonesia olahraga bulutangkis merupakan olahraga semua lapisan masyarakat, karena dapat di mainkan oleh anak-anak, dewasa, laki-laki maupun perempuan. Selain sebagai olahraga rekreasi, bulutangkis merupakan olahraga prestasi yang mampu membawa bangsa indonesia ke prestasi tingkat dunia, terbukti dari berbagai kejuaraan tingkat dunia, baik perorangan maupun beregu, Indonesia mampu memboyong beberapa lambang supremasi bidang olahraga tersebut, sehingga tidak jarang bulutangkis disebut primadonanya Indonesia dikancah olahraga internasional.

Peningkatan prestasi olahraga bagi peserta didik yang mempunyai bakat dan minat dapat dilakukan diantaranya melalui pengembangan diri. Pengembangan diri tersebut dapat dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di luar jam sekolah. Sekolah berkewajiban melaksanakan program ini secara baik, kontiniu atau berkelanjutan dengan memperhatikan kondisi lingkungan sekolah. Diantara cabang olahraga yang dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas melalui program kegiatan ekstrakurikuler adalah cabang olahraga bulutangkis. Pembinaan dan pengembangan bulutangkis dilaksanakan secara menyeluruh di seluruh Indonesia, mulai dari tingkat

Kecamatan, Kabupaten, dan Kota yang lebih dikenal dengan nama klub olahraga pelajar. Sebagai tolak ukur keberhasilan pembinaan dan pengembangan olahraga siswa SMA tersebut, perlu diadakan kegiatan dalam bentuk lomba atau pertandingan yang kompetitif sebagai upaya untuk menumbuhkan motivasi dan kecintaan siswa terhadap olahraga sesuai bakat dan minat mereka.

Menurut Depdiknas (2007:3) yang sudah merupakan ketetapan pemerintah untuk dilaksanakannya yaitu “Lomba atau pertandingan olahraga pelajar Tingkat Nasional yang diselenggarakan di Jakarta”, Termasuk di dalamnya cabang olahraga permainan bulutangkis. Hal ini menumbuhkan semangat bagi para peserta didik yang ingin berprestasi pada cabang olahraga bulutangkis tersebut.

Olahraga bulutangkis merupakan cabang olahraga yang menampilkan bermacam-macam gerakan dan gerakan tersebut satu sama lainnya saling mendukung. Di samping itu dalam melaksanakan olahraga bulutangkis pemain harus menguasai teknik dasar dalam bulutangkis. Begitu juga bagi pemain bulutangkis siswa SMA Negeri 2 Kota Pariaman yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis.

Diantara teknik yang ada dalam permainan bulutangkis, yang sangat penting dikuasai adalah teknik pukulan (*smash*). Pukulan *smash* merupakan pukulan kunci untuk mematikan *shuttlecock* dipihak lawan, pukulan ini merupakan pukulan penyelesaian yang *shuttlecocknya* sangat sulit dikembalikan. Ciri pukulan *smash* adalah jalannya *shuttlecock* yang sangat

cepat dan menukik tajam kearah lapangan permainan lawan, dan sulit bagi lawan untuk menerima atau mengembalikannya, sehingga pukulan *smash* yang dilakukan dapat menambah angka atau poin untuk memenangkan pertandingan.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan teknik pukulan (*smash*), diantaranya adalah faktor kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi gerakan, kekuatan otot tungkai, penguasaan teknik, daya tahan dan pandangan serta emosional pemain saat melakukan pukulan (*smash*) dalam situasi permainan. Begitu juga dengan pemain yang melakukan pukulan (*smash*) pada saat bermain bulutangkis dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis siswa SMA Negeri 2 Kota Pariaman.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di lapangan dengan pelatih dan pemain bulutangkis SMA Negeri 2 Kota Pariaman pada saat melakukan latihan dan bermain, penulis melihat bahwa kemampuan pukulan *smash* masih belum begitu baik, begitu juga menurut keterangan pelatih bahwa kemampuan *smash* pemain bulutangkis SMA Negeri 2 Kota Pariaman masih rendah, sehingga sekolah tersebut sering mengalami kekalahan dalam pertandingan.

Melihat kenyataan di atas, jelaslah bahwa kemampuan teknik pukulan (*smash*) pemain bulutangkis tersebut masih rendah atau belum begitu baik, ditambah dari keterangan pelatih di lapangan bahwa kemampuan teknik pukulan (*smash*) pemain bulutangkis SMA Negeri 2 Kota Pariaman masih kurang baik, ini terlihat sewaktu latihan dan dalam pertandingan, masih banyak pukulan *smash*nya yang tidak tepat sasaran, tidak memiliki *power* (kekuatan)

dalam melakukan teknik pukulan (*smash*), sering tersangkut di net, serta keluar dari lapangan permainan. Selain analisa pelaksanaannya, faktor-faktor kondisi fisik juga diperhatikan dalam menunjang teknik pukulan (*smash*) diantaranya daya ledak otot lengan, koordinasi gerakan, daya tahan, kekuatan otot lengan, kelincihan , kecepatan, serta kelentukan.

Dari uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian yang berhubungan dengan rendahnya kemampuan pukulan *smash* yang dilakukan oleh pemain bulutangkis. Dalam penelitian ini penulis beranggapan rendahnya kemampuan pukulan *smash* pemain bulutangkis tersebut mungkin ada hubungannya dengan daya ledak otot lengan dan kelincihan yang dimiliki pemain, namun belum diketahui secara pasti apakah ada hubungannya terhadap kemampuan pukulan *smash* pemain bulutangkis tersebut. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Hubungan daya ledak otot lengan dan kelincihan terhadap ketepatan *smash* pemain bulutangkis SMA Negeri 2 Kota Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka dapat dikemukakan identifikasikan masalah yakni sebagai berikut:

1. Kemampuan daya ledak otot lengan.
2. Kelincihan.
3. Koordinasi mata-tangan.
4. Kecepatan gerak dan koordinasi gerakan.
5. Pegangan raket (*grip*).

6. Posisi badan.
7. Perkenaan raket dengan *shuttlecock*.
8. Mental (konsentrasi).

C. Pembatasan Masalah

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan *smash* pemain bulutangkis SMA Negeri 2 Kota Pariaman dan mengingat keterbatasan waktu, dana yang tersedia, serta lebih fokusnya penelitian ini hanya dibatasi atas beberapa faktor saja yaitu:

1. Daya ledak otot lengan dan kelincuhan sebagai variabel bebas dan
2. Ketepatan *smash* sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan :

1. Seberapa besar hubungan daya ledak otot lengan dengan ketepatan *smash* pemain bulutangkis SMA Negeri 2 Kota Pariaman?
2. Seberapa besar hubungan kelincuhan dengan ketepatan *smash* pemain bulutangkis SMA Negeri 2 Kota Pariaman?
3. Seberapa besar hubungan daya ledak otot lengan dan kelincuhan secara bersama-sama dengan ketepatan *smash* pemain bulutangkis SMA Negeri 2 Kota Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap :

1. Hubungan antara daya ledak otot lengan dengan ketepatan *smash* pemain bulutangkis SMA Negeri 2 Kota Pariaman.
2. Hubungan antara kelincahan dengan ketepatan *smash* pemain bulutangkis SMA Negeri 2 Kota Pariaman.
3. Hubungan antara daya ledak otot lengan dan kelincahan secara bersama-sama dengan ketepatan *smash* pemain bulutangkis SMA Negeri 2 Kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan nantinya berguna bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam peneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
4. Guru penjas atau pelatih sebagai masukan dalam mengembangkan dan pembinaan olahraga bulutangkis di sekolah.
5. Pengurus Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) Kota Pariaman sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam memilih atlet bulutangkis.