

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN  
PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KETEPATAN *JUMPING  
SMASH* PEMAIN BULUTANGKIS DI UNIT KEGIATAN OLAHARAGA  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh  
IMAM DESWANTO  
NIM . 89494**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelcatukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan *Jumping Smash* Pemain Bulutangkis Di UKO UNP**  
Nama : **Iman Deswanto**  
NIM : **89494**  
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
Jurusan : **Pendidikan Olahraga**  
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, 20 Des 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I



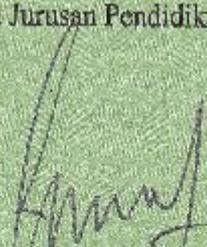
Drs. Ali Umar, M. Kes  
NIP.19530309198603 1 006

Pembimbing II



Drs. Zarwan, M. Kes  
NIP.19611230198803 1 003

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd  
NIP.19590705198503 1 002

## PENGESAILAN

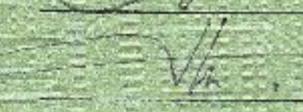
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkal Dan Kelentukan  
Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan *Jumping*  
*Smash* Pemain Bulutangkis Di UKO UNP

Nama : Imant deswanto  
Bp/Nim : 2007/89494  
Program Studi : Penjaskerek  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Ali Umar, M.Kes	
Sekretaris	: Drs. Zarwan, M.Kes	
Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	
Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	
Anggota	: Drs. Hendri Naldi, M.kes.AIFO	

### **PERSEMBAHANKU**

*“Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman dan berilmu pengetahuan di antara kamu beberapa derajat”. (Q.S Almujaadallah: 11)*

Ya Allah Ya Rabb  
Bagi-Mu segala pujian (Alhamdulillah)  
Hanya pada-Mu aku bersujud  
Kutundukkan hatiku untuk bersujud mengadap-Mu  
Mensyukuri nikmat-Mu selama ini  
Dan yang menuntun langkah ku menuju cahaya-Mu ya Allah, , ,  
Ya Allah Ya Rabb, , ,  
Disaat karyaku ini telah terwujud, saat harapan mulai menyapa  
Kumohon ridhai aku untuk meraih cita-citaku, sebagai jembatan dalam  
perjalananku untuk bekal di masa depan  
Tunjukkanlah aku jalan yang lurus dalam kehidupanku ini  
Sinari aku dengan cahaya-Mu agar jelas arah dan tujuan yang akan kutempuh  
karena jalan masih panjang dan harus kulalui  
Ku, , , sadari  
Ini bukan akhir dari segalanya  
Tapi ini adalah awal dari segalanya untuk menjadikan-ku lebih baik lagi

### **KUPERSEMBAHKAN KARYA KECIL INI UNTUK:**

Ibunda (*Rabiyah*) dan Ayahanda (*M.Jamil*) yang tercinta  
Terima kasih atas kasih sayang yang tiada terbatas untuk-ku selama ini  
Do'a dan Restu yang tiada henti yang kalian panjatkan untukku  
Jerih yang tiada terhitung yang kalian lakukan untukku  
Meski jasa-jasa kalian itu belum bisa ku balas  
Semoga sebuah karya kecil ini bisa menjadi kebanggaan tersendiri bagi kalian  
Maafkan jika selama ini ananda hanya bisa menyusahkan kalian saja, belum  
bisa memberikan kalian kebahagiaan seperti yang diharapkan semoga setelah  
ini ananda bisa membuat kalian lebih bahagia la, Amin.....

### **BUAT ADEK-ADEKKU**

*Jefri yang rajin belajarnya ya dek jangan pindah-pindah sekolah trus jangan bikin marah bapak dirumah ya, sering-sering nolong ibuk dirumah tu, jangan ngebut-ngebut trus bawak motor nya,jangan lah merokok lagi ya kan masih sekolah*

*untuk Edi mudah-mudahan kulyah nya lancar terus harus rajin latihan bulutangkis nya biar bisa juara sumbar walaupun berat tapi usahain trus. Serta seluruh keluarga besar-ku yang tak mungkin di sebutkan satu/satu, terima kasih atas segalanya, , ,*

### **YANG TERISTIMEWA BUAT MANTAN KU KHAIRUNNISA(ICHA)& SELLY**

**ICHA:** Thank's udah pernah hadir dihidupku,Maafin gara-gara aku kita jadi terpisah kayak gini sendainya aku bisa mengulangi waktu mungkin tak akan kuulangi lagi kesalahan yang kubuat,pasti aku blas sms kamu,ngangkat kalau kamu telpon,perhatian ama kamu,nggak cuek lagi,terus kalau mw pulang bungo ngasih kabar,Pokoknya aku jadi yang terbaik buat kamu

I Love You Slamanya ( 7 januari ).

**SELLY :** Mungkin bukan dirimu yang pertama hadir dihati ini tapi kehadiranmu pernah membuat hidupku lebih berwarna, Cerita cinta kita yang singkat pasti kan slalu kukenang,

Yank jangan blos2 trus sekolah nyo mudah-mudahan naik klas trus bisa dapat ranking,

Latihan raket nya jangan pernah tinggal y yank

Slamanya Kau Tetap.... Tetap Gadis Kecil Manisku (4 februari)

### **BUAT TEMAN-TEMAN KU:**

**Kost:** Omeno ghazali, Imuk, Marpu'an, Ade,Erik,(Botax),Tomi, Bg Ibek Tabib, Bg Ryo mori , kanda Ikrar, bg Im, Bg robi, Robi Bur id,Bng Isep, Jojok), Fajri, Windi A Bil, Ari Bil , , ,

Jangan pernah bosan menyuarakan “tetaaap siemaangeat”

Mokasih bana tuk Fitriadi yang setia menemaniku menyelesaikan skripsi ini mudah-mudahan biso juara Ganda Sumbar.....

**Anak-anak bulutangkis:** Hari, Giri, Dayat, basuki, Roma, Ari, Rido, Asnawi, Bng nando, Didit, Fajar, David, Fahmi, dan Yang tak tersebutkan namanya. Mari kita tingkatkan prestasi Bulutangkis SUMBAR....

*Hidup adalah perjuangan maka hadapilah  
Hidup adalah permasalahan maka selesaikanlah  
Hidup adalah kebahagiaan maka nikmatlah....  
(Impossible is nothing)*

*“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu akan ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lainnya, dan hanya kepada Tuhan-mulah kamu seharusnya berharap”. (Q.S. Alannasyrah: 6-8)*



**Imam Deswanto, S.Pd**

**SURAT PERNYATAAN**

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

Padang, Januari 2012

Yang menyatakan



Imam deswanto, S. Pd

2007/89494

## ABSTRAK

### IMAM DESWANTO: Kontribusi Daya ledak otot tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan *Jumping Smash* Pemain Bulutangkis DiUKO UNP.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, bahwa ketepatan *jumping smash* cenderung rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena rendahnya daya ledak otot tungkai dan rendahnya kelentukan pergelangan tangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui daya ledak otot tungkai, kelentukan pergelangan tangan, dan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan *jumping smash* pemain bulutangkis.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini semua pemain bulutangkis UKO UNP 52, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 25 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 September 2011, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di GOR bulutangkis Eks pembangunan/GOR PPSP Universitas Negeri Padang. Data daya ledak otot tungkai diperoleh dari *vertical jump*, Data kelentukan pergelangan tangan diambil dengan mengukur jangkauan pergelangan tangan, sedangkan ketepatan *jumping smash* diambil tes ketepatan *smash*.

Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi product moment dan rumus kontribusi ( $r^2 \times 100\%$ ) dengan taraf signifikan  $\alpha$  0,05. Dari analisis data daya ledak otot tungkai diperoleh hasil  $r_{hitung} = 0,3186$  dan  $r_{tabel} = 0,296$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Artinya  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Berdasarkan hasil perhitungan kontribusi diperoleh hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *jumping smash* pemain sebesar 10,15%. Dari analisis data kelentukan pergelangan tangan diperoleh hasil  $r_{hitung} = 0,6449$  dan  $r_{tabel} = 0,444$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Artinya  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Berdasarkan hasil perhitungan kontribusi diperoleh hubungan antara kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan *jumping smash* sebesar 41,58%. Dari analisis data daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 85,45% terhadap kemampuan *smash*.

**Kata Kunci:** Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan, ketepatan *jumping smash*.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan *Jumping Smash* Pemain Bulutangkis Di UKO UNP**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Z. Mawardi Efendi M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs H. Arsil M,Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs.Yulifri M.Pd, selaku Ketuan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes selaku penasehat akademik dan pembimbing I serta Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku pembimbing II yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO dan Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes serta Drs. Nirwandi, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi ibadah di sisi-Nya dan mendapat balasan dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga Allah memberikan petunjuk dan hidayah-Nya kepada kita semua. Amin.....

Padang, Jan 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Mamfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Bulutangkis.....	9
2. Daya ledak.....	12
3. Kelentukan .....	23
4. Jumping Smash Bulutangkis .....	27
B. Kerangka Konseptual .....	31
C. Hipotesis Penelitian.....	32

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
1. Jenis Penelitian .....	33
2. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
B. Populasi dan Sampel .....	33
1. Populasi .....	33
2. Sampel.....	34
C. Jenis dan Sumber Data .....	34
1. Jenis Data .....	34
2. Sumber Data .....	35
D. Instrument dan Teknik Penelitian .....	35
1. <i>Vertical jump</i> (loncat tegak).....	35
2. Kelentukan Pergelangan Tangan.....	37
3. Tes Ketepatan <i>Jumping Smash</i> .....	38
E. Teknik Analisis Data.....	41
F. Prosedur Penelitian .....	44
G. Defenisi Operasional .....	45

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

A. Analisis Deskriptif .....	46
1. Kemampuan <i>Smash</i> .....	46
2. Daya Ledak Otot Tungkai .....	47
3. Kelentukan Pergelangan Tangan .....	48

B. Analisis Data .....	50
1. Uji Normalitas .....	50
2. Uji Hipotesis .....	51
C. Pembahasan .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Daftar Penilaian Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	37
2. Daftar Penilaian Hasil Tes Ketepatan Pukulan <i>Smash</i> .....	41
3. Tingkat Keeratan Hubungan Variabel X dengan Y .....	43
4. Alat dan Perlengkapan .....	44
5. Distribusi Ketepatan <i>Jumping Smash</i> pemain UKO UNP .....	46
6. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain UKO UNP .....	47
7. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pergelangan Tangan Pemain UKO UNP..	49
8. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Dengan Uji Liliefours .....	50

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lapangan Bulutangkis .....	14
2. Otot-otot Paha Tampak Depan .....	19
3. Otot-otot Cruris Tampak Depan dan Tampak Belakang .....	20
4. Otot-otot Lengan Lengan Bawah Tampak Depan dan Belakang .....	25
5. Gerakan Pergelangan Tangan Saat Melakukan <i>Smash</i> (Tohar, 1992: ) .....	27
6. Pelaksanaan Pukulan <i>Overhead</i> (Dinata, 2006: 17) .....	29
7. Desain Kerangka Konseptual .....	32
8. Loncat Tegak (Ismaryati, 2008) .....	36
9. Alat Tes dan Daerah Sasaran Pukulan <i>Smash</i> (Tohar, 1992: 147) .....	39

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik</b>	<b>Halaman</b>
1. Histogram Ketepatan <i>Jump Smash</i> Pemain UKO UNP .....	47
2. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Pemain UKO UNP.....	48
3. Histogram Kelentukan Pergelangan Tangan Pemain UKO UNP .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Pemain UKO UNP .....	67
2. Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain UKO UNP .....	68
3. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) .....	69
4. Uji Normalitas Kelentukan Pergelangan Tangan ( $X_2$ ) .....	70
5. Uji Normalitas Ketepatan <i>Jumping Smash</i> (Y) .....	71
6. Uji Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan dan Ketepatan <i>Jumping Smash</i> .....	72
7. Surat Izin Penelitian .....	73

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Prestasi merupakan salah satu target utama dalam olahraga selain untuk kesehatan kebugaran jasmani dan rekreasi bagi setiap pemain atau insan yang menekuninya. Namun dalam usaha untuk meraih sebuah prestasi seorang pemain harus mengikuti proses sebagaimana yang terdapat dalam Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 20 ayat 3 yang diambil dari Bappenas (2010) yang berbunyi “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Mempedomani kutipan di atas, bahwa untuk mencapai prestasi perlu adanya pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan baik itu berupa mental, kondisi fisik, teknik dan taktik.

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

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia dari dahulu sampai sekarang. Bagi bangsa Indonesia olahraga

bulutangkis merupakan olahraga semua lapisan masyarakat, karena dapat dimainkan oleh anak-anak, dewasa, laki-laki atau 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 di kancah olahraga internasional.

Dari waktu ke waktu perkembangan bulutangkis ini semakin pesat, hal ini disebabkan makin tingginya keterampilan penguasaan teknik dari para pemainnya. Dengan keterampilan teknik bermain yang cukup tinggi yang dimiliki rata-rata pemain, maka akan dapat dapat suatu permainan yang bermutu.

Seiring dengan perkembangan olahraga bulutangkis maka diperlukan pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga yang terencana dengan matang dan terprogram, yang dilaksanakan oleh pemerintah maupun keseluruhan lapisan masyarakat. Selain itu untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi. Syafruddin (1996: 22) menyatakan bahwa :

Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain : kemampuan fisik, teknik, dan mental psikis atlet, dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar diri atlet seperti : pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Berdasarkan kutipan di atas, diantara faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik dan teknik. Seorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut untuk memahami dan menguasai teknik dasar dan teknik pukulan seperti yang dikemukakan Tohar (1992: 34-67).

Teknik dasar dalam permainan bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis yaitu: cara memegang raket gerakan pergelangan tangan, gerakan melangkah kaki (*foot work*) dan pemusatan pikiran atau konsentrasi. Sedangkan teknik pukulan yang harus dikuasai dan dipahami yaitu: pukulan *serves, lob, dropshot, smash, drive* dan pengembalian *serves*.

Diantara beberapa teknik dasar bermain bulutangkis di atas, yang sangat penting untuk dikuasai adalah pukulan *smash*. *Smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. *Smash* merupakan pukulan serang paling mematikan dalam bulutangkis, pukulan ini dilakukan dengan kuat, keras dan cepat yang tujuannya adalah mematikan *shuttlecock* ke arah bawah daerah lawan. Tohar (1992: 60-63) “Dalam pelaksanaan *smash* ini dapat dilakukan dengan 5 cara yaitu: *smash* penuh, *smash* potong, *smash* melingkar (*around the head smash*), *smash* cambukan (*flick smash*) dan *backhand smash*”. Donie (2009: 93) mengemukakan “dalam permainan bulutangkis *smash* dapat dilakukan dari posisi berdiri biasa dan bisa dilakukan dengan cara melompat (*jumping smash*)”. *Smash* dengan melompat memiliki kelebihan dari pada *smash* berdiri biasa sebagaimana yang dikemukakan oleh Donie (2009: 93) “kelebihan dari *smash* melompat diantaranya: pukulan lebih cepat dan kuat, pukulan lebih

akurat dan pukulan lebih sulit ditebak karena bisa dikombinasikan dengan pukulan lainnya (*drop* dan *lob*)”.

Di dalam bulutangkis, setiap pukulan memerlukan serangkaian gerak yang kompleks, Begitu juga dengan pukulan *smash*. Alhusin (2007: 44) mengemukakan “setiap pukulan *smash* membutuhkan daya ledak otot tungkai untuk menghasilkan lompatan dari bawah dan juga harus mampu secepatnya kembali keposisi tengah, bahu, lengan, kelentukan (*fleksibility*) paergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis”.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri dari *smash* yang baik yaitu apabila laju dari *shuttlecock* cepat, kuat dan terarah. Hal ini akan dapat dicapai apabila pemain memiliki daya ledak otot tungkai, kelentukan pergelangan tangan, pegangan raket (*grip*), koordinasi gerak serta konsentrasi yang baik.

Disaat ini dengan permainan *rally point*, para pemain sangat berhati-hati dalam memukul setiap *shuttlecock*. Karena setiap *shuttlecock* yang mati baik di daerah lawan ataupun di daerah kita akan menguntungkan salah satu pemain dalam rangka meraih angka. Mempertahankan daerah sebaik-baik mungkin dari serangan-serangan lawan sama baiknya dengan melakukan serangan ke daerah lawan. Biasanya serangan yang efektif untuk mematikan *shuttlecock* kedaerah lawan adalah dengan melakukan *smash*.

Mengingat *smash* merupakan salah satu teknik pukulan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis untuk meraih prestasi yang baik, maka pelaksanaan latihan *smash* mendapatkan perhatian khusus. Berdasarkan

pengamatan dan keterangan dari pelatih dilapangan kemampuan *jumping smash* pemain bulutangkis UKO UNP masih kurang baik, ini terlihat sewaktu latihan dan dalam pertandingan, masih banyak pukulan *smash* yang tidak tepat sasaran, tidak memiliki kekuatan, sering tersangkut di net, bisa di tebak, mudah dikembalikan karena jatuhnya *shuttlecock* yang tidak jauh dari jangkauan lawan dan keluar dari lapangan permainan sehingga menguntungkan bagi pihak lawan.

Selain analisa pelaksanaannya, faktor-faktor kondisi fisik yang menunjang pukulan *smash* juga perlu diperhatikan diantaranya daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan pergelangan tangan, kekuatan otot lengan, kecepatan serta koordinasi. Meningkatkan ketepatan pukulan *smash* ini harus dilakukan dengan sempurna sehingga dapat meraih prestasi yang optimal. Apabila unsur kondisi fisik di atas terutama daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan tidak ditingkatkan maka akan sulit bagi pemain bulutangkis untuk meningkatkan ketepatan *jumping smash*.

Berdasarkan fenomena yang penulis uraikan di atas, maka penulis tertarik untuk membahas lebih lanjut dan melakukan penelitian tentang “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan *jumping smash* Pemain Bulutangkis UKO UNP

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat di identifikasikan masalah, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai

2. Kelentukan pergelangan tangan.
3. Koordinasi.
4. Pegangan raket (*grip*).
5. Mental ( konsentrasi).
6. *Smash*.

Diduga masih terdapat sejumlah pernyataan lain yang bilamana diungkapkan dan diteliti satu persatu akan menunjukkan kontribusi dengan ketepatan *smash* bulutangkis. Namun demikian, mengingat berbagai keterbatasan yang ada, dan agar penelitian yang akan dilakukan dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya perlu kiranya dilakukan pembatasan masalah.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya masalah yang diuraikan pada identifikasi masalah di atas dan agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang disajikan, maka penulis membatasi permasalahan yaitu membahas kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan (kondisi fisik) terhadap ketepatan *jumping smash* (teknik) pemain bulutangkis UKO UNP.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan:

1. Seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *jumping smash*

2. Seberapa besar kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan *jumping smash*
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan *jumping smash*.

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

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui beberapa hal, yaitu:

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *jumping smash* pemain bulutangkis UKO UNP.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap ketepatan *jumping smash* pemain bulutangkis UKO UNP.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan secara bersamaan terhadap ketepatan *jumping smash* pemain bulutangkis UKO UNP.

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

Berdasarkan penelitian yang dilakukan ini akan dihasilkan manfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan dibidang olahraga, oleh karena itu manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, Sebagai masukan dalam rangka menyusun program latihan tehnik *smash* atlet bulutangkis.

3. Atlet bulutangkis, sebagai pedoman untuk menunjang prestasi dalam permainan bulutangkis.
4. Untuk menambah pengetahuan dibidang olahraga khususnya di olahraga bulutangkis, dan bagi yang membaca di perpustakaan kususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
5. Untuk menjadi bahan kajian dan penelaahan penelitian lanjutan.