

**HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN KOORDINASI
MATA TANGAN DENGAN KETEPATAN SMASH PADA PEMAIN
PERSATUAN BULUTANGKIS (PB) SEMEN PADANG
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang untuk
memperoleh Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh:
PRASETIO RAHMAD HIDAYAT
NIM. 89718

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

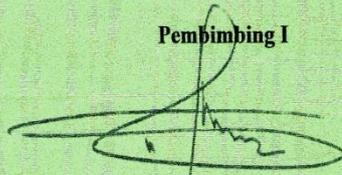
Judul : Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan *Smash* pada Pemain Persatuan Bulutangkis (PB) Semen Padang Kota Padang

Nama : Prasetio Rahmad Hidayat
NIM : 89718
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, September 2012

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Abu Bakar
NIP. 19530516 198011 1 001

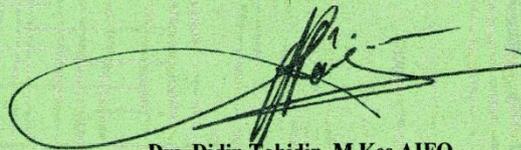
Pembimbing II



dr. Arif Fadli Muchlis
NIP. 19730822 200604 1 001

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO
NIP. 19581018 198003 1 00 1

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

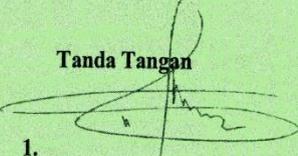
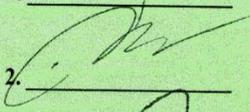
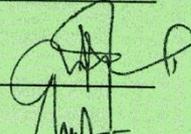
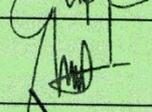
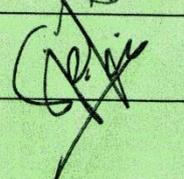
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan *Smash* pada Pemain Persatuan Bulutangkis (PB) Semen Padang Kota Padang

Nama : Prasetio Rahmad Hidayat
BP/NIM : 2007/89718
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Abu Bakar	1. 
2. Sekretaris : dr. Arif Fadli Muchlis	2. 
3. Anggota : Drs. Apri Agus, M.Pd	3. 
4. Anggota : Anton Komaini, S.Si, M.Pd	4. 
5. Anggota : M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	5. 

ABSTRAK

PRASETIO RAHMAD HIDAYAT. 2012. Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Ketepatan *Smash* pada Pemain Persatuan Bulutangkis (PB) Semen Padang

Masalah dalam penelitian ini terjadi pada Pemain Persatuan Bulutangkis (PB) Semen Padang adalah ketepatan *smash* mereka masih kurang baik sehingga mereka belum bisa berprestasi secara optimal. Masalah ini disebabkan karena berbagai faktor diantaranya adalah kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan dari Pemain Persatuan Bulutangkis (PB) Semen Padang. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan *smash* Pemain Persatuan Bulutangkis (PB) Semen Padang.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini adalah Pemain Persatuan Bulutangkis (PB) Semen Padang yang aktif latihan yang berjumlah 67 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di Gor (PB) Semen Padang Kota Padang, pengambilan data dilakukan pada bulan Januari 2012. Data kelentukan pergelangan tangan dengan menggunakan *Flexibility test* pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan dengan menggunakan *Ballwerfen Und-Fangen Test*, dan ketepatan *smash* dengan melakukan tes ketepatan *smash*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan ketepatan *smash*, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu r_{hitung} 0.418 dan juga diperoleh t_{hitung} (2.20) > t_{tabel} (1.71). (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan ketepatan *smash*, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu r_{hitung} 0.712 dan juga diperoleh t_{hitung} (4.86) > t_{tab} (1.71). (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap ketepatan *smash*, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu R_{hitung} 0.77 dan juga diperoleh F_{hitung} (15.63) > F_{tabel} (3.44).

Kata Kunci: Kelentukan Pergelangan Tangan, Koordinasi Mata-Tangan, dan Ketepatan Smash

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul “**Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Ketepatan *Smash* pada Pemain Persatuan Bulutangkis (PB) Semen Padang**” dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Phil Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Drs. Abu Bakar selaku Pembimbing I dan Bapak dr. Arif Fadli Muchlis selaku Pembimbing II.
5. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd, Bapak Anton Komaini, S.Si, M.Pd, dan Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku tim penguji.

6. Pelatih, Pengurus serta Pemain Persatuan Bulutangkis (PB) Semen Padang yang telah mengizinkan saya untuk melaksanakan penelitian.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
9. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i semuanya dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, September 2012

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
.....	ii
KATA PENGANTAR	ii
.....	iii
DAFTAR ISI	iv
.....	v
DAFTAR TABEL	vi
.....	vii
DAFTAR GAMBAR	vii
.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
.....	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Permainan Bulutangkis	8
2. Teknik Dasar dalam Permainan Bulutangkis.....	10
3. Pukulan <i>Smash</i>	11
4. Kemampuan Kondisi Fisik dalam Permainan Bulutangkis ...	13
5. Kelentukan Pergelangan Tangan.....	14
6. Koordinasi Mata-Tangan	16

B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis dan Sumber Data.....	26
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis	38
C. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

1. Populasi Penelitian	26
2. Daftar Penilaian Hasil Tes Ketepatan Pukulan <i>Smash</i>	32
3. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pergelangan Tangan	34
4. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan	35
5. Distribusi Frekuensi Ketepatan <i>Smash</i>	37
6. Uji Normalitas	38
7. Hasil Analisis Korelasi antara Kelentukan Pergelangan Tangan (X_1) dan Ketepatan <i>Smash</i> (Y)	40
8. Hasil Analisis Korelasi antara Koordinasi Mata-Tangan (X_2) dan Ketepatan <i>Smash</i> (Y)	41
9. Hasil Analisis Korelasi Ganda antara Kelentukan Pergelangan Tangan (X_1) dan Koordinasi Mata-Tangan (X_2) terhadap Ketepatan <i>Smash</i> (Y)	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

1. Lapangan Bulutangkis	8
2. Kerangka Konseptual.....	23
3. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-Tangan	29
4. Model Gambar Pengambilan Data Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis.....	30
5. Histogram Frekuensi Data Kelentukan Pergelangan Tangan.....	35
6. Histogram Frekuensi Data Koordinasi Mata-Tangan.....	36
7. Histogram Frekuensi Data Ketepatan <i>Smash</i>	37
8. Sampel bersiap melakukan tes Koordinasi Mata-Tangan	67
9. Sampel melakukan tes Koordinasi Mata-Tangan	67
10. Sampel melakukan tes Kelentukan Pergelangan Tangan	68
11. Sampel melakukan tes Ketepatan <i>Smash</i>	68
12. Sampel melakukan tes Ketepatan <i>Smash</i>	69
13. Peneliti bersama Sampel Penelitian.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1. Hasil Tes Pengukuran Kelentukan Pergelangan Tangan, Koordinasi Mata-Tangan dan Ketepatan <i>Smash</i>	54
2. Uji Normalitas Kelentukan Pergelangan Tangan.....	55
3. Uji Normalitas Koordinasi Mata-Tangan	57
4. Uji Normalitas Ketepatan <i>Smash</i>	59
5. T-Score data Penelitian	61
6. Uji Hipotesis	62
7. Dokumentasi Penelitian	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan di bidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Dimana olahraga telah masuk semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya.

Salah satu langkah maju yang dibuat Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Pasal 27 ayat 4 yang berbunyi:

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Berdasarkan kutipan di atas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah pengembangan prestasi melalui pembinaan pemberdayaan perkumpulan olahraga. 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

keolahraaan”. 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 pernah merebut beberapa lambang supremasi bidang olahraga tersebut. Diantara prestasi di bidang bulutangkis yang pernah direbut oleh Indonesia yakni Thomas Cup, Uber Cup, Olimpiade, All England, Kejuaraan Dunia Bulutangkis dan masih banyak yang lainnya.

Di Indonesia sudah banyak berdiri klub-klub atau persatuan bulu tangkis begitupun di daerah Sumatera Barat. Pada saat ini di daerah Sumatera Barat terutama di kota Padang perkembangan bulutangkis sangat pesat. Hal ini terbukti banyaknya bermunculan klub-klub yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah, dan berkesinambungan dengan cara mendirikan PB (Persatuan Bulutangkis), diantaranya PB. Mutiara Padang, PB. Telkom Padang, PB. Pamungkas Padang dan PB Semen Padang.

Persatuan Bulutangkis Semen Padang adalah salah satu klub bulutangkis yang berada di Kota Padang yang terorganisir dengan baik dan sudah cukup lama berdiri yakni pada tahun 1987. Klub ini dibina di bawah PT. Semen Padang. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari pelatih PB. Semen Padang yakni Bapak Doni Darliza, prestasi pemain bulutangkis PB. Semen Padang cenderung mengalami penurunan pada saat ini. Untuk daerah Sumatera Barat PB. Semen Padang ini memang masih mendominasi, akan tetapi untuk tingkat regional Sumatera klub ini sulit untuk bersaing dengan daerah lain. Hal ini bisa dilihat dari prestasi dalam even-even seperti Sirkuit Zone A Sumatera, Milo Badminton Championship, Liga Bina Bakat Mandiri Sumatera Barat dan sebagainya, pemain-pemain PB. Semen Padang belum bisa meraih prestasi maksimal.

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 (2011:22) 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.

“Beberapa teknik dasar dalam permainan bulutangkis yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis meliputi: pegangan raket (*grip*), olah kaki (*foot work*), teknik pukulan seperti pukulan *servis*, pukulan *lob*, pukulan *smash*, pukulan *dropshot* dan *drive*”. (Zarwan, 2006:30).

Diantara beberapa teknik dasar bermain bulutangkis di atas, yang sangat penting untuk dikuasai adalah pukulan *smash*. Menurut Zarwan (2006:57), “Dalam pelaksanaan *smash* ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu : *forehand smash* dan *backhand smash*”.

Pukulan *smash* merupakan pukulan kunci untuk mematikan *shuttlecock* di pihak lawan, pukulan ini merupakan pukulan penyelesaian yang *shuttlecock* nya sangat sulit dikembalikan karena *shuttlecock* akan menukik dengan tajam ke lapangan lawan. Hal ini sesuai dengan Zarwan (2006:57) yang mengatakan bahwa, “Ciri dari pukulan *smash* adalah jalannya *shuttlecock* yang sangat cepat dan menukik tajam ke arah lapangan permainan lawan”.

Di dalam bulutangkis, setiap pukulan memerlukan serangkaian gerak yang kompleks. Begitu juga dengan pukulan *smash*, hal ini sesuai dengan Marta Dinata (2006:25), “setiap pukulan *smash* membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai, kekuatan otot bahu, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot bahu, kekuatan otot lengan, daya ledak otot lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan serta pinggang dan koordinasi gerak tubuh yang harmonis”.

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 di lapangan kemampuan *smash* pemain bulutangkis PB. Semen Padang masih kurang baik, ini terlihat sewaktu latihan dan dalam pertandingan, masih banyak pukulan *smash* yang tidak tepat sasaran, sering tersangkut di net, serta 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 lengan, kelentukan pergelangan tangan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, kecepatan serta koordinasi terutama koordinasi mata tangan” (Marta Dinata, 2006:15). Meningkatkan ketepatan pukulan *smash* ini harus dilakukan dengan sempurna sehingga dapat meraih prestasi yang optimal. Apabila unsur kondisi fisik di atas terutama kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan tidak ditingkatkan maka akan sulit bagi pemain bulutangkis untuk meningkatkan ketepatan pukulan *smash*, apabila ini terjadi maka prestasi atlet bulutangkis PB. Semen Padang akan terus menurun.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi pada PB. Semen Padang yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan *Smash* pada Pemain Persatuan Bulutangkis (PB) Semen Padang.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan *smash* pemain bulutangkis PB. Semen Padang, yakni:

1. Daya ledak otot tungkai mempengaruhi ketepatan *smash*
2. Kecepatan mempengaruhi ketepatan *smash*
3. Daya ledak otot lengan pemain mempengaruhi ketepatan *smash*
4. Kelentukan pergelangan tangan mempengaruhi ketepatan *smash*
5. Koordinasi mata tangan mempengaruhi ketepatan *smash*

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah dalam penelitian ini terfokus dan tidak terlalu luas serta sesuai dengan yang dituju, maka masalah penelitian ini dibatasi tentang hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dengan ketepatan *smash* pemain bulutangkis PB. Semen Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan: Apakah terdapat hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dengan ketepatan *smash* pemain bulutangkis PB. Semen Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan ketepatan *smash* pemain bulutangkis PB. Semen Padang.
2. Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata tangan dengan ketepatan *smash* pemain bulutangkis PB. Semen Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kelentukan dan koordinasi mata tangan dengan ketepatan *smash* pemain bulutangkis PB. Semen Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna bagi:

1. Bagi peneliti sendiri merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP.
2. Pelatih bulutangkis untuk dapat dijadikan bahan pedoman dalam menyusun program latihan dalam kondisi fisik, khususnya daya ledak otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan suatu sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya cabang Bulutangkis.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi PB. Semen Padang dalam membina generasi muda dalam dunia bulutangkis.