KONTRIBUSI ANTISIPASI, KECEPATAN REAKSI, KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL PUKULAN BACKHAND NET CLEAR PADA ATLET BULUTANGKIS PB TULUNGAGUNG TAHUN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

OLEH

DILLA FARID W. T
11.1.01.09.0135

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015/2016

Skripsi oleh :

DILLA FARID W.T

NPM : 11.1.01.09.0135

Judul :

KONTRIBUSI ANTISIPASI, KECEPATAN REAKSI, KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL PUKULAN BACKHAND NET CLEAR PADA ATLET BULUTANGKIS PB TULUNGAGUNG TAHUN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal : 25 April 2015

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd	Budiman Agung p, M.Pd
NIDN. 0004086001	NIDN. 706078801

SkripsiOleh :

DILLA FARID W.T

NPM : 11.1.01.09.0135

Judul

KONTRIBUSI ANTISIPASI, KECEPATAN REAKSI, KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL PUKULAN BACKHAND NET CLEAR PADA ATLET BULUTANGKIS PB TULUNGAGUNG TAHUN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal : 21 Agustus 2015

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

PanitiaPenguji :

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Budiman Agung p, M.Pd.
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd.

Mengetahui
Dekan FKIP

Dr. Hj.Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

KONTRIBUSI ANTISIPASI, KECEPATAN REAKSI, KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL PUKULAN BACKHAND NET CLEAR PADA ATLET BULUTANGKIS PB TULUNGAGUNG TAHUN 2014/2015

DILLA FARID W. T
NPM: 11.1.01.09.0135
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
dillafarid88@gmail.com
Budiman Agung P, M.Pd dan Drs. Sugito, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Pukulan *backhand net clear* hampir sama dengan pukulan servis tunggal dalam, yang dilakukan dengan tenaga penuh agar *shutllecock* dapat melayang jauh tinggi di udara pada bidang lawan. Dengan akurasi pukulan yang baik, maka akan mempersulit lawan dalam mengembalikan *shutllecock* serta dapat mengontrol permainan dengan kondisi yang menguntungkan untuk melakukan serangan berikutnya. Beberapa komponen fisik yang berkaitan dengan pukulan *backhand net clear* diantaranya adalah antisipasi, kecepatan reaksi, kelentukan pergelangan tangan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan keseimbangan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: kontribusi antisipasi, kecepatan reaksi, kelentukan pergelangan tangan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan keseimbangan terhadap hasil *backhand net clear*, baik secara individual maupun secara serentak (bersama-sama). Sasaran penelitian ini adalah pemain bulutangkis putra PB Tulungagung usia 12 – 15 tahun yang diambil 12 orang. Metode dalam analisa ini menggunakan metode statistik korelasional, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes antisipasi, kecepatan reaksi, kelentukan, kekuatan otot tungkai, otot lengan, keseimbangan, dan pukulan *backhand net clear*.

Kesimpulan: (1) Tidak terdapat kontribusi signifikan antara antisipasi terhadap hasil pukulan *backhand net clear*. Variabel antisipasi memberikan kontribusi sebesar 0,7%. (2) Tidak terdapat kontribusi signifikan antara kecepatan reaksi terhadap hasil pukulan *backhand net clear*. Variabel kecepatan reaksi memberikan kontribusi hanya sebesar 17,6%. (3) Terdapat kontribusi signifikan antara kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil pukulan *backhand net clear*. Variabel kelentukan pergelangan tangan memberikan kontribusi sebesar 61,2%. (4) Terdapat kontribusi signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil pukulan *backhand net clear*. Variabel kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 34,9%. (5) Terdapat kontribusi signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil pukulan *backhand net clear*. Variabel kekuatan otot lengan memberikan kontribusi sebesar 47,9%. (6) Terdapat kontribusi signifikan antara keseimbangan terhadap hasil pukulan *backhand net clear*. Variabel keseimbangan memberikan kontribusi sebesar 34,3%. (7) Terdapat kontribusi signifikan antara antisipasi, kecepatan reaksi, kelentukan pergelangan tangan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan keseimbangan secara bersama-sama (simultan) terhadap hasil pukulan *backhand net clear*. Keenam variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 85,6% terhadap hasil pukulan *backhand net clear*.

Kata Kunci: Kekuatan, Kelentukan, Kecepatan, *Backhand Net Clear*, Bulutangkis.

I. LATAR BELAKANG

Bagi bangsa Indonesia olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang sudah merakyat. Olahraga ini dapat dimainkan oleh anak-anak maupun orang dewasa, pria maupun wanita. Dengan adanya prestasi yang membanggakan itu maka olahraga bulutangkis tidak lepas dari pembinaan dalam latihan. Agar dapat mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga bulutangkis diperlukan program latihan dalam melakukan latihan setiap harinya. Di dalam pembinaan prestasi olahraga bulutangkis tidak berbeda dengan cabang olahraga yang lain, ada beberapa aspek yang harus dipenuhi yaitu aspek latihan jasmani, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental.

Pencapaian prestasi dalam suatu cabang olahraga bulutangkis sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Menurut Suharno membahas masalah teknik bahwa:

> Suatu teknik olahraga selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan olahraganya yang makin lama makin tinggi tuntutannya, teknik yang tinggi dan baik tidak pernah terlepas dari segi-segi anatomis, mechanis dan physiologis sebagai dasar dan landasan ilmiah" (Suharno, 1973:43).

Teknik dasar merupakan penguasaan yang pokok yang harus dikuasai oleh setiap pemain yang meliputi (1) cara memegang raket, terdiri dari pegangan jabat tangan, gebuk kasur, pegangan kampak atau pegangan Inggris dan pegangan backhand, (2) gerakan pergelangan tangan, (3) gerakan melangkah kaki atau *footwork*, (4) pemusatan pikiran atau konsentrasi (Tohar, 1992: 34-40). Adapun teknik pukulan menurut Tohar terdiri atas (1) pukulan service, (2) pukulan lob, (3) pukulan drive, (4) pukulan dropshot, (5) pukulan pengembalian service, (6) pukulan smash (Tohar, 1992: 40–67).

Otot akan berkontraksi ketika pemain itu melakukan gerakan dan energy dalam tubuh akan terkuras, Karena kontraksi otot itu membutuhkan energy. Semakin lama kontraksi otot, energy dalam tubuh semakin banyak yang dikeluarkan misalnya dalam melakukan pukulan *backhand net clear*.

Pukulan *backhand net clear* merupakan salah satu pukulan bawah tangan (*underhand strokes*). Pukulan ini hampir sama dengan pukulan servis tunggal dalam. *Shuttlecock* harus melayang tinggi dan jatuh di bagian belakang lapangan lawan. Ketika bergerak mendekati jaring untuk melakukan pukulan ini, bahu kanan harus berputar sedikit ke arah jaring dan pergelangan tangan harus teracung (menekuk). Tepat sebelum *shuttle*cock disentuh raket, terjadi gerakan putar ke arah dalam dari lengan bawah dan pergelangan tangan dikombinasikan dengan diangkat ke atas lengan. Untuk itu seorang pemain yang melakukan gerakan *backhand net clear*

membutuhkan kontribusi gerakan dari aspek-aspek lain untuk menciptakan gerakan *backhand net clear* yang komplek.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang "kontribusi antisipasi, kecepatan reaksi, kelentukan pergelangan tangan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan keseimbangan terhadap hasil pukulan *backhand net clear* bulutangkis pada klub PB.Tulungagung".

II Metode

Dalam penelitian "Kontribusi Antisipasi, Kecepatan Reaksi, Kelentukan Pergelangan Tangan, Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Pukulan Backhand Net Clear Pada Atlet Bulutangkis Pb Tulungagung Tahun 2014/2015"

Sesuai dengan permasalahan, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional.Menurut Whitney (1960) dalam Nazir (1983: 63) jenis deskriptif adalah pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat. Penelitian deskriptif mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat, serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta situasi tertentu tentang hubungan, kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan serta proses yang berlangsung dan pengaruh-pengaruh dari suatu fenomena.

Sedangkan menurut Sugiyono (2007: 224) korelasi merupakan angka yang menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antar dua variable atau lebih.Dalam kata lain, perlu ditentukan derajat hubungan antara variabel-variabel. Studi yang membahas tentang derajat hunbungan antara variabel-variabel dikenal dengan nama analisis korelasi (Sudjana, 2005: 367).

Dari jenis penelitian diatas, penulis ingin mengumpulkan data mengenai kontribusi antisipasi, kecepatan reaksi, kelentukan pergelangantangan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan keseimbangan terhadap hasil pukulan *backhand net clear* bulutangkis pada klub PB.Tulungagung.

III HASIL DAN KESIMPULAN

Untuk mengetahui Sesuai dengan tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang kontribusi antisipasi, kecepatan reaksi, kelentukan pergelangan tangan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, serta keseimbangan baik secara individual maupun secara bersama-sama terhadap pukulan *backhand net clear* permainan bulutangkis, diketahui bahwa secara serentak (bersama-sama) diperoleh bahwa kontribusi keenam variabel bebas tersebut mempunyai kontribusi sebesar 85,6%. Hasil uji signifikansi menunjukan bahwa nilai F_{hitung} lebih besar dari $F_{tabel.}$ Hasil tersebut merupakan bukti bahwa keenam variabel bebas tersebut (kekuatan otot lengan, otot tungkai, kelentukan pergelangan tangan, antisipasi, kecepatan reaksi, dan keseimbangan) secara bersama-sama (simultan) mempunyai kontribusi signifikan terhadap pukulan *backhand net clear* bulutangkis

Sedangkan secara individual didapatkan bahwa: kelentukan pergelangan tangan mempunyai kontribusi yang paling besar terhadap pukulan pukulan *backhand net clear* bulutangkis yaitu sebesar 61,2%. Kemudian secara berturut-turut diikuti masing-masing yaitu: kekuatan otot lengan sebesar 47,9%; kekuatan otot tungkai sebesar 34,9%; keseimbangan sebesar 34,3%; kecepatan reaksi sebesar 17,6%; dan antisipasi sebesar 0,7%. Hasil uji signifikansi menunjukan bahwa variabel kelentukan pergelangan tangan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan mempunyai nilai r hiung > r tabel, hal ini dapat dikatakan bahwa variabel tersebut secara individual mempunyai kontribusi signfikan terhadap pukulan *backhand net clear* bulutangkis. Sedangkan variabel kecepatan reaksi dan antisipasi mempunyai nilai r hiung < r tabel, hal ini dapat dikatakan bahwa variabel tersebut secara individual tidak mempunyai kontribusi signfikan terhadap pukulan *backhand net clear* bulutangkis.

IV DAFTAR PUSTAKA

Alhusin, Syahri. 2007. *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta: CV"Seti-Aji"

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Brundle, Fred. 1995. *Olahraga Bulutangkis*, Semarang: Dahara Prize

Dinata, Marta danTarigan, Herman. 2004. *BuluTangkis*. Ciputat: Cerdas Jaya.

Grice, Tony. 1996. BuluTangkis: *Petunjuk Praktis Untuk Pemula Dan Lanjut*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.

Johnson. 1982. *Bimbingan Bermain Bulutangkis*. Jakarta: Mutiara.

Kurniawan, Hendri. 2005. *Kontribusi Daya Ledak, Kelentukan, Kecepatan Reaksi Tubuh, Antisipasi, Kekuatan Otot Punggung, Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Pukulan Jumping Smash, Skripsi Yang Tidak Dipublikasikan*. Surabaya: UNESA University Press.

Martini, 2007.*Prosedurdan Prinsip-prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa University Press.

Menegpora.2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*.Jakarta: Deputipeningkatanprestasidani ptekolahraga.

Nurhasan. 1986. *Macam-Macam Jenis Tes Keolahragaan Dan Pengukuran Unsur-Unsur*

Gerak Dalam Olahraga Tes Dan Pengukuran.

PB PBSI. 2001-2005. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis Terbaru.*

Poole, James. 2007. *Belajar BuluTangkis*. Bandung: Pionir Jaya.

Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen PTPLPTP.

Setiono H danNurhasan. 2001. *Belajar bermain bulutangkis.*

Sugiyono, 2008.*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatifdan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Suharno. 1973. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta.

Sudjana, 1992.Statistik. Bandung: Tarsito.

Syaifuddin, 2006.*AnatomiFisiologi untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis.* Jakarta: DirjenPendidikan Dan Kebudayaan.

Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisandan Penilaian Skripsi.*Surabaya: Unesa Press.

(http://orkessandiko.blogspot.com/2009/04/metode-penelitian.html, diakses 25 September 2009).