

KONTRIBUSI MATA DAN TANGAN, KECEPATAN REAKSI TUBUH, KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN, KESEIMBANGAN, KEKUATAN OTOT PERAS, KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL FOREHAND NET DROP ATLET BULUTANGKIS KOTA KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Progam Studi Penjaskesrek



Oleh:

DWI FERIANTO NUGROHO

NPM: 11.1.01.09.0148

PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015



HALAMAN PENGAJUAN

Skripsi oleh:

DWI FERIANTO NUGROHO 11.1.01.09.0148

Judul:

KONTRIBUSI MATA DAN TANGAN, KECEPATAN REAKSI TUBUH, KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN KESEIMBANGAN, KEKUATAN OTOT PERAS, KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL FOREHAND NET DROP ATLET BULUTANGKIS KOTA KEDIRI

> Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Sripsi Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

> > Tanggal: 14 Juli 2015

Pembimbing I

Budiman Agung Pratama, M.Pd.

NIDN. 706078801

Pembimbing II

Drs.Sugito, M.Pd

NIDN. 4086001

ii



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

DWI FERIANTO NUGROHO 11.1.01.09.0148

Judul:

KONTRIBUSI MATA DAN TANGAN, KECEPATAN REAKSI TUBUH, KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN, KESEIMBANGAN, KEKUATAN OTOT PERAS, KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL FOREHAND NET DROP ATLET BULUTANGKIS KOTA KEDIRI

> Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri Pada tanggal: 19 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua

: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd

2. Penguji I

: Drs. Sugito, M.Pd

3. Penguji II

: Budiman Agung Pratama, M.Pd

NIDN. 0716046202

Setyawati, M.Pd



KONTRIBUSI MATA DAN TANGAN, KECEPATAN REAKSI TUBUH, KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN, KESEIMBANGAN, KEKUATAN OTOT PERAS, KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL FOREHAND NET DROP ATLET BULUTANGKIS KOTA KEDIRI

DWI FERIANTO NUGROHO

NPM: 11.1.01.09.0148

FKIP - Penjaskesrek Email : -

Dosen Pembimbing: Budiman Agung Pratama, M.Pd dan Drs.Sugito, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

DWI FERIANTO NUGROHO:Forehand net drop merupakan jenis pukulan tipuan yang dilakukan dengan melakukan gerakan pukulan lembut melewati jaring sehingga shuttlecock jatuh tepat di bawah dasar net di depan garis servis daerah bidang lawan. Oleh karena itu setiap pemain bulutangkis diharapkan dapat menguasai teknik forehand net drop dengan baik, agar dapat melakukan berbagai variasi serangan dan membuat lawan menjadi sulit untuk megembalikan serangan tersebut. Untuk dapat menguasai teknik pukulan tersebut maka dibutuhkan penguasaan teknik yang benar dan ditunjangdengankondisifisik yang prima seperti: koordinasi mata tangan, kecepatanreaksi, kelentukanpergelangan tangan, keseimbangan, kekuatanotot peras, kekuatanotottungkai, kelentukanpergelangan tangan, dan koordinasi mata tangan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi: seberapa besar kontribusi koordinasi mata tangan, kecepatan reaksi, kelentukan pergelangan tangan, keseimbangan, kekuatanotot peras, dan kekuatanotottungkaibaik secara individual maupun secara bersama-sama terhadap hasil *forehand net drop* pada permainan bulutangkis. Sasaran penelitian inia dalah atlet putri bulutangkis

Kota Kediri yang berjumlah 15 orang. Metode dalam analisaini menggunakan metode statistik korelasional, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes pada masing-masing variabel.

Kesimpulan: (1) Kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap pukulan *forehand net drop* sebesar 7,7%. Hasil uji signifikansi: secara individual tidak terdapat kontribusi signifikan koordinasi mata dan tangan terhadap *forehand net drop*. (2) Kontribusi kecepatan reaksi terhadap pukulan *forehand net drop* sebesar 41,3%. Hasil uji signifikansi: secara individual terdapat kontribusi signifikan kecepatan reaksi terhadap *forehand net drop*. (3) Kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap pukulan *forehand net drop* sebesar 1,3%. Hasil uji signifikansi: secara individual tidak terdapat kontribusi signifikan kelentukan pergelangan



tangan terhadap *forehand net drop*. (4) Kontribusi keseimbangan terhadap pukulan *forehand net drop* sebesar 9,6%. Hasilujisignifikansi: secara individualtidakterdapat kontribusi signifikan keseimbangan terhadap *forehand net drop*. (5) Kontribusikekuatanotot peras terhadap pukulan *forehand net drop* sebesar 6,7%. Hasil uji signifikansi: secara individualtidakterdapat kontribusi signifikan kekuatanotot peras terhadap *forehand net drop*. (6) Kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap pukulan *forehand net drop* sebesar 1,21%. Hasil uji signifikansi: secara individual tidak terdapat kontribusi signifikan kekuatan otot tungkai terhadap *forehand net drop*. (7) Kontribusi semua variabel bebas secara bersamasama (serentak) terhadap pukulan *forehand net drop* sebesar 82,3%. Hasil uji signifikansi: terdapat kontribusi signifikan antara variabel koordinasi mata tangan, kecepatan reaksi, kelentukan pergelangan tangan, keseimbangan, kekuatanotot peras, dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap pukulan *forehand net drop*.

Kata Kunci: Kekuatan, Kelentukan, Kecepatan, Keseimbangan, Koordinasi, *Forehand Net Drop*, Bulutangkis.

.

I. Latar Belakang

Prestasi di bidang olahraga telah mampu memberikan kebanggaan dalam mengangkat dan mengharumkan nama bangsa dan di dunia negara Internasional. Salah satunya cabang olahraga yang cukup populer Indonesia yaitu bulutangkis,ternyata mampu andil yag berarti bagi Indonesia dalam arena olahraga Internasional. Keberhasilan tersebut tidak lepas dari pembinaan dilakukan oleh yang Persatuan **Bulutangkis** Seluruh Indonesia(PBSI) terhadap bibit-bibit unggul dalam menciptakan atlet yang berprestasi. Dengan adanya pendidikan dan pemusatan pelatihan daerah di harapkan akan dapat menghasilkan atlet dapat memacu perkembangan bulutangkis nasional.Bahwa forehand net drop sangat baik digunakan karena forehand net drop Merupakanbentuk pukulan menipu lawan yang sering dinamakan orang hairpin drop karena menyerupai arah layangnyayang rambut(people james, 45) Berdasarkan pengamatan bahwa sifat dasar dan

karakeristik pemain bulutangkis telah mengalami perubahan, dari gaya permainan ortodok (lama) beralih gaya permainan modern.Menurut PB PBSI,(1984:6) mengatakan bahwa bermain *ortodok* lebih mengutamakan faktor keindahan untuk di tonton, sedangkan gaya bermain modern mengutamakan bagaimana untuk memenangkan pertandingn itudalam tempo yang sesingkat-singkatnya.Gaya bermain modern yang lazim disebut Speed and Power Game adalah pola permainan dengan mengerahkan kekuatan dan kecepatan gerak menuju arah bola. Hal ini berbeda dengan gaya bermain ortodok yang menitik beratkan pada jenis pukulan tipuan dan rally panjang serta gerak kaki yang kurang cepat, untuk pemain yang lebh unggul kemampuanya dan mempunyai kecepatan Serta kelincahan gerak sehingga dapat menerka arah bola lawan.Maka gerak kaki yang cepatdi sertai kelincahan yang tinggi merupakan tuntutan yang perludi miliki oleh setiap pemain untuk dapat bermain dengan



modern(Speed and Power gaya Games)forehand net drop merupakan pukulan yang biasa di gunakan untuk menipu lawan. Agar seorang pemain bulu tangkis mampu tampil dengan baik pertandingan,maka di setiap perlukan pembekalan diri dengan unsurunsur penting yang mendukung dalam bermain bulutangkis.Unsur-unsur yang erat sekali kaitanya dengan pencapaian penguasaan teknik prestasi adalah bermain bulutangkis.

Melakukan pukulan forehand net drop kebidang sasaran lawan sehingga shuttlecock tidak dapat dikembalikan .Kemampuan ini dapat diperoleh apabila seorang pemain bulutangkis pada saat melakukan pukulan forehand net drop didukung oleh kekuatan otot tungkai, kekuatan otot peras tangan, koordinasi dantangan,kontribusikelentukan pergelangan tangan,kecepatan tubuh, dan keseimbangan koordinasi dari semua unsur gerak tersbut.

Selain itu para pemain bulutangkis harapkan untuk dapat mampu bergerak dalam waktu yang cukup maka lama,untuk itu di perlukan ketahanan fisik yang prima, sehingga ketrampilan dalam bentuk teknik serta kemampuan dalam bentuk fisik akan menunjang saling untuk dapat menciptakan prestasi yang Tinggi.

Para pembinaan atlet pemusatan latihan nasional pun juga menyarankan bahwa kegaran jasmani sebagai aspek fisik yang harus dimiliki oleh para pemain bulutangkis dalam mencapai prestasi yang tinggi terdiri dari:

- a. Unsur kekuatan (*strength*)
- b. Unsur kecepatan (*speed*)

- c. Unsur daya ledak (power)
- d. Unsur reaksi (reaction)
- e. Unsur daya tahan (*endurance*)
- f. Unsur kelincahan (agility)
- g. Unsur antipasi (anyicipation)
- h. Unsur koordinasi (coordination)
- i. Unsur otomatic biology
- j. Unsur kelenturan (*flexibility*)

(Setiono dalam abdussalam,1989)

Sedang dangsina Moelok juga melengkapi pendapatnya bahwa aspek fisik Pada kesegaran jasmani terdiri dari dari:Daya tahan (*endurance*)

- a. Kekuatan otot (*muscle* stregth)
- b. Tenaga ledak (muscle explosive power)
- c. Kecepatan (speed)
- d. Ketangkasan (*agility*)
- e. Kelenturan (*flexibility*)
- f. Keseimbangan (balance)
- g. Kecepatan Reaksi (reaction time)
- h. Koordinasi (coordination)

(Setiono dalam Dangsina Moelok,1989)

Maka dari itu melakukan pukulan forehand net drop seorang pemain bulu tangkis harus di awali dengan kepala raket harus sejajar lantai, pergelangan tangan teracung,dan shuttlecock bersentuhan dengan raket pada posisi tinggi.

Shuttlecock harus 1'diantar'dengan lembut, sehingga tepat melalui jaring. Pergelangan tangan harus tetap teracung dan shuttlecock harus di pukuldengan



gerakan megangkat. Drop ini sering dinamakan orang hairpin drop karena

II. Metode

Dalam bab ini akan diuraikan tentang hal —hal yang berhubungan pengambilan data, mulai dari persiapan sampai dengan pelaksanaan pengambilan data teknik — teknik pengolahan data.

Jenis Penelitian

Sesuai permasalahan dengan maka Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, yaitu suatu metode korelasional dimana penelitian ini memberi gambaran adanya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, dalam penelitian ini yang selanjutnya dapat digunakan menghitung besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas terhadap variabel terikatnya.

hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, dalam penelitian ini yang selanjutnya dapat digunakan untuk menghitung besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas terhadap variabel terikatnya.

III. Hasil dan Kesimpulan

Analisa hasil penelitian akan dikaitkan dengan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dikemukakan pada Bab I, maka dapat diuraikan dengan deskripsi data dan hasil pengujian hipotesis. Deskripsi data yang akan disajikan berupa data yang

arah layangnya yang menyerupai jepit rambut (*Poole james*,2006:45).

diperoleh dari hasil tes koordinasi mata tangan (X₁), kecepatan reaksi (X₂), kelentukan pergelangan tangan (X₃), keseimbangan (X₄), kekuatan otot peras (X₅), kekuatan otot tungkai (X₆), dan hasil pukulan *forehand net drop* (Y) yang dilakukan pada atlet bulutangkis putri PB Hi-Qua kota Kediri sebanyak 15 pemain.

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan pada para atlet putri bulutangkis kota Kediri mengenai kontribusi koordinasi mata tangan, kecepatan reaksi, kelentukan pergelangan tangan, keseimbangan, kekuatan otot peras dan kekuatan otot tungkai baik secara individual maupun secara bersama sama terhadap hasil pukulan fore hand net drop bulu tangkis. Maka akan di tarik kesimpulan yaitu:(1) Kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap pukulan forehand net drop sebesar 7,7%. Hasil uji signifikansi: secara individual tidak terdapat kontribusi signifikan koordinasi mata dan tangan terhadap forehand net drop.(2) Kontribusi kecepatan reaksi terhadap pukulan forehand net drop sebesar 41,3% Hasil uji signifikansi: secara individual terdapat kontribusi signifikan kecepatan reaksi terhadap.(3)



Kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap pukulan forehand net drop sebesar 1,3%. Hasil uji signifikansi: secara individual ltidak terdapat kontribusi signifikan kelentukan pergelangan tangan terhadap forehand net drop.(4) Kontribusi keseimbangan terhadap pukulan forehand net drop sebesar 9,6%. Hasil uji signifikansi: secara individual tidak terdapat kontribusi signifikan keseimbangan terhadap forehand net drop.(5)Kontribusi kekuatan otot peras terhadappukulan forehand net drop sebesar 6,7% Hasil uji signifikansi secara individual tidak terdapat kontribusi signifikan kekuatan otot peras terhadap forehand *drop*.(6) net Kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap pukulan forehand net drop sebesar 1,21%. Hasil uji signifikansi: secara individual ltidak terdapat kontribusi signifikan kekuatan tungkai terhadap forehand net drop.(7) Kontribusi semua variabel bebas secara bersama-sama (serentak) terhadap pukulan forehand net drop sebesar 82,3%. Hasil uji signifikansi: terdapat kontribusi signifikan antara variable koordinasi mata tangan, kecepatan reaksi, kelentukan pergelangan tangan, keseimbangan, kekuatanotot peras, dan kekuatan otot tungkai secara bersamasama terhadap pukulan forehand net drop.

IV. Daftar Pustaka

Alhusin 2007.35-40Pendidikan Jasmani, Teknik Bulutangkis

Setiono,1997 Hal 22,Pendidikan Jasmani, Olahraga,Dan Kesehatan 2

http://id.wikipedia.org/wiki/Bulutangki s

http://anggaway89.wordpress.com/201 4/05/24/kecepatan-reaksi/

Suharsimi Arikunto, 1986,Prosedur Penelitian.

Tohar (1992:47),**Overheadlob** ,*Underhandlob* bulutangkis Poole James, 2006:55). Grice (2007:97) Pukulan drive pukulan yang mengarahkan bola dalam lintasan yang relatif datar, paralel dengan lantai tapi dipukul cukup tinggi untuk melewati net.

Tjaliek, 1993:8 Sprinting Speed, Speed and Movement, Reaction of Speed, kemampuan otot.

(Sajoto, 1986: 59) kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsanganrangsangan yang datang lewat indra syaraf atau feeling