HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN PRESTASI

BERMAIN BULUTANGKIS SISWA KELAS XI

SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI

TAHUN AJARAN 2014/2015

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

BINTI KOLIFAH

NPM : 09.1.01.09.0124

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2 0 1 5

Skripsi atas nama :

BINTI KOLIFAH
NPM : 09.1.01.09.0124

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN PRESTASI BERMAIN BULUTANGKIS SISWA KELAS XI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 20 AGUSTUS 2015

Pembimbing I,	Pembimbing II,
BUDIMAN AGUNG P, M.Pd.	Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd.
NIDN.0706078801	NIDN.0015066801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama :

BINTI KOLIFAH
NPM : 09.1.01.09.0124

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN PRESTASI BERMAIN BULUTANGKIS SISWA KELAS XI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri
Tanggal : 20 AGUSTUS 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	
3. Penguji II	: Budiman Agung Pratama, M.Pd.	

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

JUDUL :HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN PRESTASI

BERMAIN BULUTANGKIS SISWA KELAS XI

SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI

TAHUN AJARAN 2014/2015

BINTI KOLIFAH
09.1.01.09.0124
FKIP - PENJASKESREK

BUDIMAN AGUNG P. M.Pd dan Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Olahraga bulutangkis di Indonesia telah menempatkan diri sebagai olahraga yang sangat popular di kalangan masyarakat, oleh karena prestasi yang diperlihatkan telah mengharumkan nama bangsa dan negara.

Di dalam belajar bermain bulutangkis seseorang akan melakukan gerakan lari mengejar shuttle cok yang jauh dari badan. Agar dapat melakukan gerakan tersebut diperlukan fungsi motorik pada manusia. Belajar bermain bulutangkis suatu proses belajar gerak, dimana akan berkaitan dengan faktor-faktor yang bersifat organisasi dan pencapaian kemampuan tingkah laku yang dicerminkan dengan gerak

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka masalah-masalah yang ada dapat terjangkau untuk diteliti, dengan demikian semua masalah mengenai hubungan antara unsur-unsur motorik dapat diteliti. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran hubungan antara kekuatan otot kaki dan otot lengan dengan prestasi bermain bulutangkis.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode regresi korelasi, karena metode ini akan mengungkapkan ada dan tidaknya suatu hubungan. Adapun populasinya adalah segenap siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015 yang berjumlah 120 siswa yang terdiri dari 4 kelas. Sedangkan sampel yang diambil secara acak sebanyak 30 siswa.

Dari pengolahan data dapat diketahui rata-rata vertical board jump (X_1) 3063, menggantung badan (X_2) 22,725 sedangkan untuk Badminton Wall Volly Test (Y) 61,13. Untuk penghitungan hasil pengolahan data didapatkan koefisien korelasi rY (1,200,6544707 sedangkan r tabel untuk 30 sampel sebesar 0,463. jadi harga ini tergolong pada taraf signifikan 1%, karena r hitung lebih besar daripada r tabel. Sedangkan koefisien determinasinya sebesar 73,44%.

Dari hasil data secara korelasional akhir di atas telah memberikan indikasi bahwa ada hubungan yang positif antara kekuatan otot kaki dan kekuatan otot lengan dengan prestasi bermain bulutangkis.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, dikemukakan saran-saran dari hasil penelitian yang menunjukkan hasil hubungan yang signifikan, maka dalam hal ini dapat dijadikan bahan pertimbangan oleh para guru atau pelatih olahraga untuk memilih atau melatih pemain khususnya pada permainan bulutangkis.

Kata Kunci : *Kekuatan otot kaki, kekuatan otot lengan, permainan bulutangkis*

I. LATAR BELAKANG

Manusia merupakan makhluk yang aktif, dengan demikian mereka banyak bergerak. Dengan demikian berarti semua fungsi tubuh yang menunjang gerakan pada manusia sesuai dengan kebutuhan gerak yang dilakukan. Kodrat manusia sejak lahir sudah dikaruniai sifat-sifat tumbuh dan berkembang, hal tersebut dipengaruhi oleh cara-cara hidup serta lingkungannya sekitar salah satu bentuk cara hidup manusia adalah aktifitas fisk. Salah satu diantara macam-macam aktifitas yang banyak digemari adalah olahraga.

Belajar ketrampilan gerak merupakan suatu pengaturan kembali pola-pola gerak yang dapat mengakibatkan perubahan tingkah laku sebagai suatu hasil dari proses belajar (Margarath D. Robb, 1972 : 7). Ketrampilan yang ditujukan di dalam penampilan gerak seseorang/individu merupakan suatu gejala tentang suatu hak yang telah dipelajari.

Di dalam belajar bermain bulutangkis seseorang akan melakukan gerakan lari mengejar shuttle cock, melompat, memukul dan menjangkau atau meraih sutle cock yang jatuh dari badan. Agar dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut diperlukan fungsi motorik pada manusia terdiri dari lima unsure, ialah (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) kelincahan, (4) kelentukan dan (5) daya tahan. (Vladimir Krejci dan Peter Koch, 1979 : 62). aspek teknik bulutangkis. Pembahasan unsur teknik dalam bulutangkis meliputi :

1. Teknik kerja kaki (Foot work).
2. Teknik memukul sutle cock.
3. Teknik menggunakan pola-pola bertahan dan menyerang.

Identifikasi Masalah

: Bagaimana hubungan antara kekuatan otot kaki dan otot lengan dengan prestasi belajar bulutangkis ? Dari

masalah tersebut dapat dirinci sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara kekuatan otot kaki dengan prestasi belajar bermain bulutangkis ?
2. Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan belajar bermain bulutangkis ?
3. Adakah hubungan antara kekuatan otot kaki dan kekuatan otot lengan dengan prestasi bermain bulutangkis ?

II. METODE

Yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode korelasi, yang bertujuan untuk menentukan ada tidaknya hubungan dan seberapa jauh suatu hubungan itu ada antara beberapa variabel

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kota Kediri tepatnya di SMK PGRI 4 Kota Kediri.

Populasi dan Sampel

populasi ini diambil khusus untuk siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri dengan jumlah siswa sebanyak 120 siswa dalam 4 kelas.

Metode pemilihan sampel dalam penelitian ini meneliti menggunakan random sampling yaitu proses pemilihan sampel sedemikian rupa, sehingga semua orang dalam populasi mempunyai kesempatan dan kebebasan yang sama untuk terpilih sebagai sampel.

Instrumen Penelitian

Instrumen untuk pengumpulan data unsur-unsur fungsi motorik yang diambil dari tes kesegaran jasmani ACSPFT yang telah dibakukan oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

ACSPFT terdapat tes yang mengukur kekuatan tes tersebut terdiri dari :

1. Tes loncat tegak

Teste berdiri tegak di dinding dengan tangan meraih ke atas ujung jari diberi tanda untuk mengukur tinggi raihan. Setelah itu teste melakukan lompat tegak ke atas ujung jari diberi tanda untuk mengukur tinggi

2. Tes gantung badan

Teste berdiri di bangku, kedua tangan memegang palang selebar bahu, telapak tangan menghadap ke depan. Lengan ditekuk dan dagu di atas palang, dan tidak boleh

menempel pada palang. Pada aba-aba pelaksanaan diberikan bangku dipindahkan, teste memperthankan sikap ini selama mungkin.

B. Teknik Pengumpulan Data

1. Variabel Froad Jump untuk kekuatan kaki.

1. Menggantung badan untuk kekuatan lengan.
2. Badminton Wall Volley Tes prestasi bermain bulutangkis.

C. **Rancangan Analisis**

variabel terikat yaitu prestasi bermain bulutangkis dan variabel bebasnya yaitu kekuatan otot kaki dan kekuatan otot lengan. Di sini untuk pengambilan data yang pertama adalah vertical board jump/loncat tegak dilaksanakan 3 kali untuk masing-masing responden dan diambil prestasi yang terbaik sedangkan tes yang kedua yaitu mengukur kekuatan otot lengan siswa-siswa dengan mempergunakan tes menggantung badan masing-masing responden

III. **HASIL DAN KESIMPULAN**

A. Deskripsi Data Variabel

Setelah kegiatan pengumpulan data, maka tahap berikutnya adalah penyajian data dari variabel-variabel penelitian dengan menggunakan teknik analisa data

1. Kekuatan, kekuatan erat kaitannya dengan segala aktivitas tubuh sehari-hari, dengan demikian maka pada tubuh manusia terdapat beberapa kelompok kekuatan otot.
2. Kekuatan otot lengan erat kaitannya dengan fisik seseorang. Dalam bermain bulutangkis kekuatan otot lengan ini sangat mempengaruhi prestasi.
3. Wall Volley badminton, jatuh dan betulnya shutle cock dalam permainan wall volley badminton adalah

menunjukkan kemampuan dalam bermain bulutangkis karena merupakan rangkaian gerak yang merupakan unsur utama dalam melakukan permainan bulutangkis

B. Pengujian Hipotesis

1. Pengujian Hipotesis Pertama

   Yaitu Hubungan antara kekuatan otot kaki dengan prestasi belajar bulutangkis.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

   Yaitu Hubungan antara kekuatan otot lengan dengan prestasi belajar bulutangkis.

C. Interpretasi Data

1. Berdasarkan pengetesan rx_1y tentang hubungan antara kekuatan otot kaki, dengan prestasi belajar bulutangkis yang ternyata signifikan. Maka (Ho) ditolak dan (Ha) diterima yaitu ada hubungan antara kekuatan otot kaki, dengan prestasi belajar bulutangkis.
2. Berdasarkan pengetesan rx_2y tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dengan prestasi belajar bulutangkis ternyata signifikan. Maka (Ho) ditolak dan (Ha) diterima yaitu ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan prestasi belajar bulutangkis.

Pada akhirnya dapatlah ditarik kesimpulan berdasarkan hasil pengujian hipoteis sebagai berikut :

Dari pengolahan data diketahui rata-rata vertical board jump (X_1) = 30,63 menggantung badan (X_2) = 22,725 sedangkan a badminton volley test (Y) = 61,33. Untuk penghitungan hasil pengolahan data didapatkan koefisien korelasi Ry (1,2) = 0,6544707 sedangkan r tabel untuk 30 sampel sebesar 0,463. Jadi

hal ini tergolong pada taraf signifikan 1% karena r hitung lebih besar dari pada t tabel. Dari hasil data secara korelasional akhir di atas telah memberikan indikasi bahwa ada hubungan antara kekuatan otot kaki dan kekuatan otot lengan dengan prestasi bermain bulutangkis.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Pengurus Besar PASI, tt. *Latihan Mobilitas*. Jakarta: PT. Temprint.

Poerwadarminto, 1986. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN. Balai Pustaka.

Pyke, Frank S, 1980. *Towards Better Coaching Carberra*. Australiasn Government Publishing Service.

Robb, Margaret D, 1972. *The Dynamics Motor Skills Acquisiti On*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.

Radiopoetro, 1983. *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.

Sciber, Kent dan Burke, Edmund J, 1978. *Relevant Topics in Athletic Training*. New York: Ithaca.

Singer, Robert N. Dick, Walter, 1980. *Teaching Physical Education A System Apoproach*. Boston: Hoeghton Mifflin Company.

Suharto, 1989. *Latihan Fisik Sebagai Upaya Untuk Menjaga Kesehatan dan Kesegaran Sampai Usia Lanjut*. Balai Pustaka. Jakarta.

Sukintaka, 1978. *Strenght dalam Olahraga*. Wacana serta Tahun IX No. 1 Jakarta.

Waham Sutahir, 1989. *Pengaruh Fisik terhadap Kesehatan dan Kesegaran Jasmani*. Makalah. Bar asin.