ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP PUKULAN LOB DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 5 KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017

Oleh:

AHMAD TAUFIKUR RAHMAWAN

11.1.01.09.0034

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
2. **Wasis Himawanto, M.Or.**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS FKIP

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2018

SURAT PERNYATAAN

ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap	: Ahmad Taufikur Rahmawan
NPM	: 11.1.01.09.0034
Telepun/HP	: 085606088974
Alamat Surel (Email)	: taufikurrhmawan@yahoo.com
Judul Artikel	: **HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP PUKULAN LOB DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 5 KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017**
Fakultas – Program Studi	: FKIP – Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
NamaPerguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi	: Jl. K.H. Ahmad Dahlan No 76 Kediri (64112)

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 10 Agustus 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd. NIDN.0015066801	WASIS HIMAWANTO, M.Or NIDN.07123128103	Ahmad Taufikur Rahmawan 11.1.01.09.0034

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP PUKULAN LOB DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 5 KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017

AHMAD TAUFIKUR RAHMAWAN
11.1.01.09,0034
FKIP Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Email: taufikurrahmawan@yahoo.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Bulu tangkis adalah sebuah permainan yang setiap pemainya memerlukan sebuah raket, sebagai pengganti bola dalam permainan dipergunakan sebuah *shuttlecock* yang dipukul pulang balik melewati net dengan tinggi tertentu.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) adakah hubungan kekuatan otot lengan terhadap pukulan lob dalam permainan bulu tangkis? (2) adakah hubungan kekuatan pergelangan tangan terhadap pukulan lob dalam permainan bulu tangkis? (2) adakah hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan pergelangan tangan terhadap pukulan lob dalam permainan bulu tangkis?

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian Kuantitaif dengan subyek penelitian siswa kela VIII SMP Negeri 5 Kediri. Penelitian dilaksanakan dalam tiga siklus, melaksanakan tes *push-up*, tes menggunakan *gryp dinamometer*, dan tes pukulan lob pada permainan bulu tangkis.

Kesimpulan hasil penelitian adalah (1) Melalui tes *push-up* dapat ditemukan adanya ada hubungan kekuatan otot lengan terhadap pukulan lob dalam permainan bulu tangkis (2) Melalui tes kekuatan pergelangan tangan dapat ditemukan adanya ada hubungan kekuatan pergelangan tangan terhadap pukulan lob dalam permainan bulu tangkis (3) Melalui tes pukulan lob dapat ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan pergelangan tangan terhadap pukulan lob dalam permainan bulu tangkis.

Memperhatikan kesimpulan-kesimpulan diatas nampak bahwa unsur kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan dan Kekuatan Pergelangan Tangan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan arahan lob *for hand* seseorang dalam permainan bulutangkis. Untuk itu latihan otot lengan seperti push-up serta latihan otot kaki seperti lari bolak-balik, lari zig-zag, *squad jump* dan lain-lain hendaknya diberikan pelatih atau pendidik kepada pemain atau anak didiknya agar peningkatan dan pencapaian prestasi yang maksimal dalam penguasaan dan keberhasilan pelaksanaan teknik-teknik Pukulan lob *for hand* permainan bulutangkis.

KATA KUNCI : Kekutan otot lengan, kekuatan pergelangan tangan, pukulan lob.

I. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang selalu melakukan aktifitas jasmani, aktifitas itu berupa gerak yang membutuhkan keaktifan setiap anggota badan sesuai dengan fungsinya masing-masing. Manusia sadar dengan berolahraga dapat memelihara, mengembangkan dan meningkatkan fungsi organ tubuh atau kesegaran jasmani.

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik manusia yang terdiri dari berbagai unsur yang meliputi segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap manusia, Soekarjo (1995:3).

Dari uraian di atas, sangat jelas bahwa kegiatan olahraga selain sebagai kegiatan fisik atau prestasi juga bisa digunakan untuk mendidik budi pekerti dan jiwa seseorang untuk bertindak jujur, pantang menyerah, berani dan sportif. Sehingga sangatlah tepat jika pemerintah memasukan kegiatan olahraga dalam kurikulum sekolah.

Banyaknya kegiatan-kegiatan olahraga yang dilakukan pada saat ini mulai dari jalan, lari dan olahraga permainan. Menurut Dangsina (1984: 74) Olahraga adalah “setiap kegiatan fisik yang mengandung permainan dan berisi perjuangan diri sendiri atau orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam”.

Disini terlihat bahwa kegiatan olahraga akan dapat meningkatkan fungsi organ serta kesegaran jasmani. Dalam olahraga tersebut terdapat dua jenis olahraga yaitu: olahraga yang diperlombakan misalnya: renang, atletik dan olahraga yang dipertandingkan seperti: tinju, tenis, sepakbola, bulutangkis dan sebagainya. Di dalam olahraga yang dipertandingkan dapat digolongkan menjadi dua, yaitu: olahraga secara individu dan kelompok atau beregu, seperti halnya tinju, gulat adalah olahraga secara individu, sedangkan sepakbola, voli, basket adalah olahraga yang dilakukan secara kelompok atau beregu.

Bulutangkis adalah sebuah permainan yang setiap pemainya memerlukan sebuah raket, sebagai pengganti bola dalam permainan dipergunakan sebuah *shuttlecock* yang dipukul pulang balik melewati net dengan tinggi tertentu.

Permainan bulutangkis merupakan cabang olahraga permainan yang digemari oleh

masyarakat Indonesia, baik laki-laki maupun perempuan, mulai dari anak-anak hingga dewasa baik di daerah maupun di kota-kota besar. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya masyarakat yang bermain bulutangkis baik di ruangan tertutup (*indoor*) dan lapangan terbuka (*outdoor*).

Permainan bulutangkis sebagai olahraga prestasi mendapat perhatian yang relativ besar dari masyarakat yang ditunjukkan dengan dukungan dan pembinaan melalui berbagai wadah yang salah satunya adalah sekolah atu diktat yang dilakukan oleh pengurus cabang persatuan bulutangkis seluruh Indonesia (pengcab PBSI). Wadah ini merupakan wujud kepedulian masyarakat terhadap perkembangan bulutangkis dan upaya pencapaian terhadap prestasi yang setinggi-tingginya. Sekolah atau diklat bulutangkis sebagai wadah pembinaan oleharaga bulutangkis usia dini mulai banyak bermunculan di daerah-daerah. Dalam upaya pembinaan, keberadaan diklat bulutangkis menempati posisi penting, karena para pesertanya adalah anak-anak usia sekolah yang merupakan bibit-bibit atau sumber daya manusia yang sangat diharapkan bagi perkembangan prestasi olahraga bulutangkis di masa mendatang.

Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, maka dituntut untuk banyak melakukan latihan, mempelajari dan memahami unsur-unsur fisik, tekhnik, taktik maupun mental. Karena tidak mungkin dapat bermain dengan baik jika tekhnik yang ada dalam permainan bulutangkis belum diketahui dan tidak dipahami. Penguasaan keterampilan bulutangkis diperoleh melalui proses belajar pada umumnya. Belajar ketrampilan gerak harus mengikuti kaidah proses belajar pada umumnya. Belajar merupakan suatu fenomena atau gejala yang tidak dipahami secara langsung. Gejala tersebut hanya bisa diduga atau diketahui dari tingkah laku atau penampilan seseorang.

Teknik dalam cabang olahraga akan selalu berkembang sesuai dengan perkembangan zaman. Perkembangan fisik dan tekhnik mempunyai tujuan ke arah pencapaian prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut maka latihan fisik haruslah mendapat prioritas utama dalam suatu program latihan, apabila fisik dari pemain tersebut baik, barulah dilanjutkan dengan latihan

tekhnik. Tekhnik adalah ketrampilan khusus yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis dengan tujuan untuk dapat mengembalikan shuttlecock dengan sebaik-baiknya (PBSI, 2003)

Dalam permainan bulutangkis kemampuan pemain ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik, oleh karena itu penguasaan teknik dasar mutlak diperlukan agar prestasi dapat ditingkatkan. Untuk dapat bermain bulutangkis, maka seorang pemain harus menguasai teknik permainan bulutangkis seperti: grips, stand, footwork, dan strokes. Mengenai hal ini, Subardjah (2000:21) menjelaskan bahwa:

"Keterampilan dasar atau teknik dasar permainan bulutangkis yang perlu dipelajari secar umum dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian yaitu: 1) cara memegang raket (grips), 2) sikap berdiri (stance), 3) gerakan kaki (footwork), dan 4) pukulan (strokes)".

Mengacu pada penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam permainan bulutangkis dapat diklasifikasikan menjadi empat macam, yaitu: 1) teknik memegang raket (grips), 2) teknik menguasai posisi berdiri (stance), 3) teknik mengatur kerja kaki (footworks), dan 4) teknik menguasai pukulan (strokes).

Berdasarkan jenisnya pukulan dalam permainan bulutangkis dikelompokkan menjadi beberapa macam. Menurut Tohar (1992:67) jenis – jenis pukulan yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis antara lain "(1) Pukulan service, (2) Pukulan lob, (3) Pukulan dropshot, (4) Pukulan smash, (5) Pukulan drive, pengambilan service". Pendapat lain dikemukakan Icuk Sugiarto (1993:39) macam – macam pukulan dalam permainan bulutangkis terutama adalah service, lob, smash, dropshot, neeting".

Bertitik tolak pada keterangan diatas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Pergelangan Tangan Terhadap Kekuatan Pukulan Lob For hand dalam Permainan Bulu Tangkis".

II. METODE

Untuk mengerti dan mendapatkan dat dari ciri – ciri atau sifat khusu dari variabel yang digunakan didalam penelitian, perlu kiranya variabel tersebut untuk diidentivikasi dengan

mempersamakan, meneliti, dan menetapkannam sesungguhnya dari variabel tersebut.

Di dalam penelitian ini penulis menetapkan tiga variabel yaitu :

1. Variabel X_1 adalah kekuatan otot lengan.
2. Variabel X_2 adalah kekuatan pergelangan tangan.
3. Variabel Y adalah pukulan lob bulutangkis.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu mencari adanya hubungan kekuatan otot lengan dalam bentuk tes *push up* dan kekuatan pergelangan tangan dalam bentuk tes menggunakan alat *grip dynamometer* dengan lob dalam permainan bulutangkis.

Sedangkan penelitian yang digunakan menurut jenisnya adalah jenis penelitian kuantitatif. Dikatakan kuantitatif karena memberikan data yang berupa angka – angka sehingga hasilnya mudah untuk di analisis.

Agar mendapatkan data yang lengkap pada saat mendapatkan data dilakukan pendekatan dengan mengadakan pengamatan secara langsung terhadap pelaksana penelitian menggunakan mata tanpa alat pertolongan atau alat standart untuk membantu mengumpulkan data.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari hasil perhitungan analisa data antara kekuatan otot lengan(X_1) dengan kemampuan pukulan lob ke arah sasaran (Y) didapatkan r hitung ($rX_1\,Y$) = 0,533 sedangkan r tabel signifikan 0,05 atau 5 % dengan demikian r hitung > dari tabel. Jadi terdapat hubungan yang signifikan atau yang berarti antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan lob ke arah sasaran pada siswa putra SMPN 5 Kediri Tahun ajaran 2016/2017.

Dari hasil perhitungan analisa data antara pukulan lob ke arah sasaran (Y) di dapat r hitung ($rX_2\,Y$)= 0,519 sedangkan r tabel pada taraf signifikan 0,05 atau 5 % adalah 0,08 dengan demikian r hitung > dari r tabel. Jadi terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan pergelangan tangan dengan kemampuan pukulan lob ke arah sasaran pada siswa putra SMPN 5 Kediri Tahun ajaran 2016/2017.

Dari perhitungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan pergelangan tangan dengan prestasi memukul bola didapat r hitumg ($rX_1\,X_2$) = 0,58 sedangkan r hitung > r tabel. Jadi terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tangan dan kekuatan pergelangan tangan dengan

kemampuan pukulan lob ke arah sasaran (Y) pada siswa SMPN 5 Kediri Tahun ajaran 2016/2017.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan proses analisis terhadap semua data telah selesai, maka berdasarkan hasil analisis yang diperoleh mengenai :

"Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Pergelangan Tangan Terhadap Pukulan Lob For hand dalam Permainan Bulu Tangkis dalam permainan bulu tangkis pada siswa SMPN 5 Kediri Tahun ajaran 2016/2017." Diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Adanya hubungan antara kekuatan otot lengan Terhadap Pukulan Lob For hand permainan bulu tangkis. Seseorang yang mempunyai kekuatan otot lengan yang cukup baik akan lebih mudah dalam mengarahkan smash sesuai dengan keinginan.
2. Adanya hubungan antara kekuatan Kekuatan Pergelangan Tangan Terhadap Pukulan Lob For hand permainan bulu tangkis, dengan demikian Kekuatan Pergelangan Tangan sangat dibutuhkan dalam menerapkan teknikPukulan Lob For hand yang baik dan juga menunjang keberhasilan Pukulan Lob For hand.
3. Adanya hubungan antara kekuatan otot lengan dan Kekuatan Pergelangan Tangan dengan ketepatanPukulan Lob For hand dalam permainan bulutangkis, dimana hubungan antara kekuatan otot lengan da Kekuatan Pergelangan Tangan mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam mengarahkan Pukulan Lob For hand pada permainan bulu tangkis.

59

IV. DAFTAR PUSTAKA

Soekardjo. 1995. *Kimia Medisinal*. Surabaya : Penerbit Airlangga University Press.

Dangsina Moeloek. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : FK UI Jakarta

Subardjah. 2000. *Bulutangkis*. Jakarta : Dapertemen Pendidikan

M Tohar, 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang : IKIP Semarang

Sugiarto, Icuk, 2002. *Total Badminton*, Manahan Solo. Penerbit : Cv. Setyaki Eka Anugrah

Sadoso Sumardjono. 1990. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Sugiyono. 2008. *Memahami Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta

Rusli Lutan. 2000. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas

Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas

Suharno. 1981. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Pskologis dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kusuma

Uram Paul. 2000. Pengertian Kekuatan. http:// Wordpress.Com/2010/08/23

Lukman OT. 1985. *Biomekanika dari Teknik-teknik Olahraga*. Surabaya: FPOK IKIP Surabaya.

Mochammad Sajoto. 2004. *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK. Dekdikbud.

Sugiyanto. 1998. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Saleh . 2010. *Manajemen Pelayanan*. Jakarta : Pustaka Pelajar

Grice, Tony. 2007. *Petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

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

M. Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize

Soekarman, R. (1989). *Dasar olah raga untuk pembina, pelatih, dan atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press

Mackenzie,B. 2005. Squats Test Available from: http://www.brianmac.co.uk/squatest.Htm

Singarimbun, Masri dan Sofyan Effendi. 1987. *Metode Penelitian Survei*, LP3E.

Poole, James. (2007). Belajar Bulutangkis. Bandung: Pioner

Sumanto, 1990. Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan. Yogyakarta: Andi Offset