

ARTIKEL
HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN BAHU, DAYA TAHAN OTOT
LENGAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN
KETEPATAN *SMASH FOREHAND* DALAM PERMAINAN
BULUTANGKIS TIM PUTRA USIA 13 TAHUN PB TUNAS
HARAPAN KAB.TULUNGAGUNG TAHUN 2018



Oleh:

ILLAMIN KHORIL ANNAM

14.1.01.09.0087

Dibimbing oleh :

1. Dr. Wasis Himawanto, M.Or

2. Weda, M.Pd

PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2019



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Illamin Khoiril Annam
NPM : 14.1.01.09.0087
Telepon/HP : 081358758642
Alamat Surel (Email) : illatriplek79600@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Antara Kekuatan Otot Bahu, Daya Taha Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Ketepatan *Smash Forehand* Dalam Permainan Bulutangkis Tim Putra Usia 13 Tahun PB Tunas Harapan Kab.Tulungagung Tahun 2018
Fakultas – Program Studi : FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ke tidak 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, 11 Februari 2019
Pembimbing I  Dr. Wasis Himawanto, M.Or NIDN.0723128103	Pembimbing II  Weda, M.Pd NIDN.0721088702	Penulis,  Illamin Khoril Annam NPM .14.1.01.09.0087

JUDUL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN BAHU, DAYA TAHAN OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN *SMASH FOREHAND* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS TIM PUTRA USIA 13 TAHUN PB TUNAS HARAPAN KAB. TULUNGAGUNG TAHUN 2018

ILLAMIN KHOIRIL ANNAM
14.1.01.09.0087
FKIP – Penjaskesrek
Illatriplek79600@gmail.com
Dr. Wasis Himawanto, M.Or
Weda M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Hidup sehat adalah salah satu yang menjadi harapan semua manusia dalam menjalani sebuah kehidupan. Namun kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dari yang tergolong sederhana sampai yang canggih telah membawa manusia pada pola kehidupan yang serba modern dan serba otomatis sehingga memberi kemudahan bagi manusia. Penelitian ini bertujuan: (1). Adakah hubungan antara kekuatan bahu dengan ketepatan *smash forehand* dalam permainan bulutangkis pada Tim Putra Usia 13 Tahun PB Tunas Harapan Kab. Tulungagung Tahun 2018? (2). Adakah hubungan antara daya tahan otot lengan dengan ketepatan *smash forehand* dalam permainan bulutangkis pada Tim Putra Usia 13 Tahun PB Tunas Harapan Kab. Tulungagung Tahun 2018? (3). Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *smash forehand* dalam permainan bulutangkis pada Tim Putra Usia 13 Tahun PB Tunas Harapan Kab. Tulungagung Tahun 2018? (4). Adakah hubungan antara kekuatan bahu, daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *smash forehand* dalam permainan bulutangkis pada Tim Putra Usia 13 Tahun PB Tunas Harapan Kab. Tulungagung Tahun 2018? Jenis penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif : populasi penelitian ini adalah sejumlah 20 putra dari Tim Putra PB Tunas Harapan. Teknik Sampel yang di pakai ialah *sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel". Sampel dalam penelitian ini adalah Tim Putra PB Tunas Bangsa yang berjumlah 20 putra. Kesimpulan dari penelitian ini adalah : (1). Ada hubungan antara kekuatan bahu dengan ketepatan *smash forehand* tim putra usia 13 tahun PB Tunas Harapan Tahun 2018. (2). Ada hubungan antara daya tahan otot lengan dengan ketepatan *smash forehand* tim putra usia 13 tahun PB Tunas Harapan Tahun 2018. (3). Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *smash forehand* tim putra usia 13 tahun PB Tunas Harapan Tahun 2018. (4). Ada hubungan antara kekuatan bahu, daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *smash forehand* tim putra usia 13 tahun PB Tunas Harapan Tahun 2018.

KATA KUNCI : Kekuatan Bahu, Daya Tahan Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Ketepatan *Smash Forehand*.

I. LATAR BELAKANG

Hidup sehat adalah salah satu yang menjadi harapan semua manusia dalam menjalani sebuah kehidupan. Namun kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dari yang tergolong sederhana sampai yang canggih telah membawa manusia pada pola kehidupan yang serba modern dan serba otomatis sehingga memberi kemudahan bagi manusia. Dapat dimaklumi juga dengan kemudahan tersebut manusia semakin dalam terjerumus terhadap kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga manusia malas untuk melakukan gerakan-gerakan sendiri. Hal ini cenderung menjadikan manusia dalam pola kehidupan yang tidak sehat. Bagaimana dengan kesehatan tubuhnya dari otot, paru-paru dan jantungnya apabila manusia malas dan tergantung dengan pola hidup yang serba berkemudahan? Semuanya akan menjadi lemah jika tidak dilatih begitupun dengan jantung kita.

Dari sini tampaklah bahwa

semua yang kita peroleh dengan kerja keras dalam hidup, semuanya itu akan sia-sia jika kesehatan dalam tubuh melemah. Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, manusia dituntut untuk selalu berusaha mengikuti serta menyesuaikan diri dengan keadaan beserta kebutuhannya dari waktu ke waktu dimana aktivitas jasmani menjadi sangat penting dalam kehidupan untuk memenuhi kebutuhan guna mempertahankan kehidupannya. Untuk itu olahraga sangat diperlukan dalam pembentukan kondisi kesehatan, selain untuk memelihara tubuh agar tetap sehat juga dapat membantu menyembuhkan sel-sel yang rusak dalam tubuh, contohnya tubuh yang kurang sehat menjadi sehat.

Menurut Widaninggar W. (2002:1). Olahraga juga diartikan sebagai alat meningkatkan kebugaran jasmani, rohani dan kesehatan dalam meningkatkan kemajuan bangsa untuk persatuan dan kesatuan bangsa tanah air ini, dengan olahraga dapat meningkatkan keyakinan dalam diri, kemampuan fisiknya, mental

dan kepercayaan diri terhadap diri sendiri untuk menerima serta melaksanakan tugas-tugas yang besar dan berat. Sebagai mana yang dikemukakan oleh sebagai berikut : Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga adalah serangkaian yang berkaitan dengan usaha-usaha seperti pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental olahragawan. Berlandaskan latar belakang diatas, dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat jauh daripada olahraga. Olahraga permainan termasuk olahraga yang mempunyai nilai tinggi dan banyak mendatangkan kesenangan serta terciptanya tubuh yang sehat. Seperti halnya olahraga bulutangkis yang membutuhkan ketangkasan, tantangan dan memberikan banyak kesenangan dalam bermain. Didalam kesenangan bermain tersebut, sehingga terciptanya tubuh yang sehat.

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu jenis olahraga prestasi yang sangat terkenal

didunia, walaupun asal usul jenis olahraga ini belum diketahui secara pasti . Pada saat ini hampir Negara disemua permukaan bumi telah berlomba-lomba untuk mempelajari dan mengembangkan beberapa teknik dan strategi permainan olahraga bulutangkis. Olahraga bulutangkis ini dapat menarik minat bagi berbagai jenis umur, mulai dari pria atupun wanita memainkan olahraga ini didalam atau diluar lapangan untuk tujuan rekreasi, dan juga sebagai ajang turnamen.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang. Olahraga ini mudah dilaksanakan karena alat pemukulnya ringan, bola / *shuttlecock* mudah dipukul, tidak membutuhkan lapanga yang luas, bahkan dapat dimainkan diluar lapangan, dan dapat dimainkan oleh siapa saja. Oleh karena itu, olahraga bulutangkis ini dapat berkembang pesat. Di Indonesia sendiri, olahraga *badminton*/bulutangkis mengalami perkembangan cukup pesat karena tidak lepas dari kerja keras berbagai organisasi yang menaunginya, pelatih, atlit, dan

juga pengurus dalam pembinaan atlet bulutangkis. Hal ini dapat dilihat dari prestasi yang diraih dalam turnamen-turnamen bulutangkis yang diikuti oleh para atlet Nasional, seperti turnamen *Thomas Cup*, *All England*, *Olimpiade* dan sebagainya. Berbagai organisasi bulutangkis telah dibentuk mulai dari Nasional sampai tingkat Internasional. Negara tertentu pun seperti misalnya Indonesia telah dibentuk begitu banyak klub bulutangkis, mulai dari tingkat Desa, Kecamatan, Kabupaten, Provinsi dan Nasional. Tony Grice (2007 : 1). Setiap cabang-cabang olahraga memiliki teknik dasar yang harus dikuasai terlebih dahulu oleh para atlet. Begitu juga dalam olahraga *badminton*/bulutangkis, seorang atlet dituntut untuk menguasai salah satu komponen paling penting yaitu teknik dasar untuk mencapai prestasi.

Menurut James Poole, 2011 : 17).”Dalam permainan bulutangkis ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai setiap atlet untuk dapat melakukan permainan yang baik. Teknik bulutangkis diantaranya adalah : memegang

raket, *service*, pukulan *forehand*, pukulan *backhand* serta *smash*. Menurut (M Tohar, olahraga pilihan bulutangkis 1992 : 34), teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan seperti *service*, *dropshot*, *lop* dan *smash*. Semua teknik tersebut, pukulan *smash* merupakan pukulan menyerang yang paling keras dan cepat dari teknik pukulan bermain bulutangkis. *Smash* adalah salah satu teknik yang penting, karena dalam *smash* yang bagus maka poin demi poin akan didapatkan. Teknik *smash* yang baik dalam permainan bulutangkis ini merupakan hal yang harus dimiliki oleh pemain agar dapat menghasilkan *smash* yang baik dan mematikan. “Pukulan *smash* adalah pukulan cepat, diarahkan kebawah dengan cepat dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul keatas” (Tony Grice, 2007 : 85).

Pukulan *smash* memiliki arti sangat penting yaitu sedikit memberikan waktu pada lawan untuk bersiap-siap untuk mengembalikan setiap *shuttlecock*

pendek yang telah dipukul keatas. Hal ini menunjukkan semakin tajam arah sudut pukulan, semakin sedikit waktu yang dimiliki lawan untuk bergerak. Pukulan *smash* dikatakan baik apabila memenuhi tiga kriteria, yaitu ; cepat, tepat, akurat. Pukulan cepat artinya bola dipukul dengan sekuat tenaga sehingga menghasilkan jalannya *shuttlecock* lari dengan cepat. Tepat artinya *shuttlecock* dipukul dalam posisi memegang raket yang pas kemana arah *shuttlecock* mau dijatuhkan dibidang permainan lawan dan waktu pemukulannya tepat dari arah datangnya *shuttlecock*. Akurat artinya penempatan jatuhnya *shuttlecock* dibidang permainan lawan ditempat kosong atau suit dijangkau sehingga lawan tidak bisa mengantisipasi.

Dari uraian diatas dapat dikatakan bahwa setiap pemain bulutangkis sudah akan melakukan pukulan *smash* sebagai pukulan andalannya, akan tetapi pukulan *smash* yang dihasilkan masih biasa saja dan untuk mematikan lawan sangatlah dirasa kurang maksimal. Masih banyak juga yang melakukan *smash* namun pukulan yang dihasilkan masih jauh dari harapan,

terkadang jauh keluar lapangan dan juga jauh meninggalkan garis belakang lapangan, sehingga hal ini sangat merugikan bagi yang melakukan *smash* menjadi sebaliknya poin tersebut didapat oleh lawan.

Berkaitan dengan permasalahan diatas tersebut, maka dari salah satu faktor yang berkemungkinan berpengaruh terhadap ketepatan *smash* dalam olahraga bulutangkis adalah kekuatan bahu , *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan, yang dapat dijadikan obyek dalam suatu penelitian ini. Maka dari itu dengan memperkirakan beberapa faktor seperti kekuatan otot bahu, *power* otot tungkai dan kelentukan tubuh yang dapat mempengaruhi ketepatan *smash* dalam olahraga bulutangkis maka perlu diadakan suatu penelitian tentang hal ini untuk mengungkapkan kebenaran perkiraan tersebut diatas.

Berdasarkan observasi di PB Tunas Harapan masih ada beberapa tim putra PB Tunas Harapan yang kurang baik dalam melakukan *smash*. Teknik pukulan *smash* masih banyak yang salah,

sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, seperti misalnya tangan kurang diluruskan saat memukul, dan bahkan masih banyak atlet saat melakukan *smash*, *shuttlecock* menyangkut di net dan juga keluar lapangan. Pukulan *smash* seharusnya dapat menjadi senjata bagi setiap atlet untuk mendapatkan angka atau mematikan lawan. Pada saat bermain, sebagian besar *smash* yang dilakukan oleh atlet terlalu melebar ke kiri atau ke kanan, sehingga pukulan *smash* yang seharusnya menghasilkan angka untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan angka untuk lawan.

Berdasarkan permasalahan yang didapatkan pada Tim Putra PB Tunas Harapan Kab. Tulungagung bahwa ketepatan *smash* masih rendah. Penelitian ini akan meneliti tentang ketepatan pukulan *smash* bulutangkis, sebab dalam melakukan pukulan *smash*, ketepatan sangat diperlukan untuk menempatkan *shuttlecock* pada sasaran yang dituju. Dalam permainan bulutangkis arah *shuttlecock* tidak menentu sehingga perlu ditempatkan kearah yang mendekati garis tepi lapangan. Untuk

mencapai kemampuan *smash* pada olahraga bulutangkis memerlukan kekuatan fisik yang baik dan juga harus menguasai teknik-teknik dasar yang baik pula. Dari uraian diatas tersebut, penelitian yang akan diteliti adalah mengenai “Hubungan Antara Kekuatan Bahu, Daya Tahan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Ketepatan *Smash Forehand* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Tim Putra Usia 13 Tahun PB Tunas Harapan Kab. Tulungagung Tahun 2018”.

II. METODE

A. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013:62) bahwa, “Variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai variasi antara satu orang dengan orang lainnya atau obyek yang satu dengan yang lain”. Jadi variabel adalah atribut seseorang atau obyek yang memiliki variasi antara satu orang dengan orang yang lainnya atau obyek yang satu dengan yang lain. Dan variabel ini merupakan hal terpenting dan harus ada dalam sebuah penelitian.

Menurut Sugiyono dalam bukunya (2013 :61) menyatakan bahwa, “variabel adalah konstruk

(*constructs*) atau sifat yang akan dipelajari”. Jadi variabel merupakan kontruksi atau sifat yang akan dipelajari dan diteliti oleh seorang peneliti. Sedangkan menurut Kidder (2013) bahwa, “variabel adalah suatu kualitas (*quanlittites*) dimana peneliti mempelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya”.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan variabel penelitian adalah sifat yang akan dipelajari dan merupakan obyek yang memepunyai variasi antara satu orang dengan orang yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain kemudian di tarik sebuah kesimpulan. Berdasarkan pentingnya pengetahuan tentang variabel tersebut maka penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Bahu, Daya Tahan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Ketepatan *Smash Forehand* Dalam Permainan Bulutangkis Tim Putra Usia 13 Tahun PB Tunas Harapan Kab. Tulungagung Tahun 2018”

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (*independen*) dan satu variable terikat (*dependent*) yaitu :

1. Variabel bebas (*independent*) yaitu variabel yang mempengaruhi

variabel lain. Yang termasuk variabel bebas yaitu :

- a. Kekuatan Otot Bahu
 - b. Daya Tahan Otot Lengan
 - c. Daya Ledak Otot Tungkai
2. Variabel terikat (*dependent*) yaitu variabel yang mempengaruhi oleh variable lain, variable dependen dalam penelitian ini adalah ketepatan *smash forehand* yang masuk pada poin petak sesuai dengan skor yang diperoleh dan dijumlahkan.

B. Teknik Penelitian dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan diatas, maka untuk mengungkapkan permasalahan tersebut penelitian ini bersifat deskriptif analisis, disebut deskriptif karena akan memberikan gambaran dan hasil apa yang ada tentang Hubungan antara kekuatan bahu, daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *smash forehand*. Disebut Analisis karena akan memberikan hasil apa adanya.

2. Pendekatan Penelitian

Menurut Sugiyono, metode penelitian kuantitatif dapat

diartikan sebagai metode yang berlandaskan filsafat, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan dengan pendengaran tujuan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2015: 243).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Simpulan

1. Ada hubungan antara kekuatan bahu dengan ketepatan *smash forehand* tim putra usia 13 tahun PB Tunas Harapan Tahun 2018.
2. Ada hubungan antara daya tahan otot lengan dengan ketepatan *smash forehand* tim putra usia 13 tahun PB Tunas Harapan Tahun 2018.
3. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *smash forehand* tim putra usia 13 tahun PB Tunas Harapan Tahun 2018.
4. Ada hubungan antara kekuatan bahu, daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *smash forehand* tim putra usia 13 tahun PB Tunas Harapan Tahun 2018.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir, 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET
- Bompa, 1993. *Power Training Forsport*. Kinetics: champaign human
- Ghozali, Imam, 2016. *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM 21*. Semarang: badan penerbit Universitas Diponegoro
- Grice, Tony. 2007. *Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemuladan Lanjut*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Harsono, 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Henri, 1956. *Pusak Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud
- James Poole, 2004. *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: CV. PIONIR JAYA

- Ismaryati.2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*.Surakarta.
Universitas Sebelas Maret.
- Komarudin (2007). *Anatomi Tubuh Manusia*. Semarang. CV. Jaya Abadi
- M.Sajoto, 1988. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondidi fisik dalam olahraga*. Semarang: dahara prize.
- M.Tohar, 1992. *Olahraga plihan Bulutangkis*. Jakarta: universitas terbuka depdikbud
- Suharno HP, 1986. *Ilmu kepelatihan*. Yogyakarta: pres Yogyakarta
- Poole,James. 2007. *Belajar Bulutangkis* .CV. Pionir Jaya Bandung.
- Salim, Agus (2008. *Buku Pintar Bulutangkis*. Penerbit Nuansa. Bandung
- Sugiyono, 2013. *Metode peneltian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif*. Bandung: alfabeta