

ARTIKEL

**HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN OTOT LENGAN DAN *POWER*
OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN *SMASH* PADA ATLET
BULUTANGKIS DI PB. BOCHLAMPS NGUNUT TAHUN 2019**



Oleh:

MELINDA YULIANI

14.1.01.09.0122

Dibimbing oleh :

- 1. REO PRASETIYO HERPANDIKA, M.Pd**
- 2. SEPTYANING LUSIANTI, M.Pd**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2020**

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2020

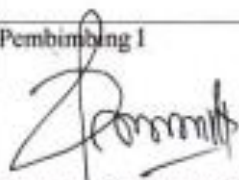
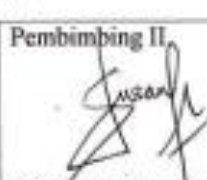
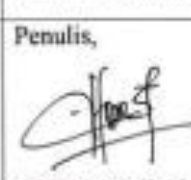
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Melinda Yuliani
NPM : 14.1.01.09.0122
Telepon/HP : 085790883366
Alamat Surel (Email) : Lindayulii54@Gmail.Com
Judul Artikel : Hubungan Antara Daya Tahan Otot Lengan Dan *Power*
Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Atlet
Bulutangkis Di PB. Bochlamps Ngunut Tahun 2019
Fakultas – Program Studi : FIKS - Penjas
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kediri, Jawa
Timur 64112

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 ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 24 Januari 2020
Pembimbing I  <u>Reo Prasctivo Herpandika, M.Pd</u> NIDN. 0727078804	Pembimbing II  <u>Septraning Lusianti, M.Pd</u> NIDN. 0722098601	Penulis,  <u>Melinda Yuliani</u> NPM. 14.1.01.09.0122

HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN OTOT LENGAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN *SMASH* PADA ATLET BULUTANGKIS DI PB. BOCHLAMPS NGUNUT TAHUN 2019

Melinda Yuliani

14.1.01.09.0122

FIKS - Penjas

Lindayulii54@gmail.com

Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd

Septyaning Lusianti, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Melinda Yuliani: Hubungan Antara Daya Tahan Otot Lengan Dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Atlet Bulutangkis Di PB. Bochlamps Ngunut Tahun 2019, Skripsi, Penjas, FIKS UN PGRI Kediri, 2020.

Kata kunci : Daya Tahan Otot Lengan Dan *Power* Otot Tungkai.

Penelitian ini dilatar belakangi untuk mengetahui hubungan antara daya tahan otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis di PB. Bochlamps ngunut tahun 2019. Di PB. Bochlamps ini ada beberapa atlet yang kurang baik saat melakukan teknik *smash*.

Permasalahan penelitian ini adalah Adakah hubungan signifikan daya tahan otot lengan dan *power* otot tungkai dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet di PB. Bochlamps Ngunut, Tulungagung tahun 2019. Tujuan permasalahan ini memiliki tujuan yaitu Untuk mengetahui signifikan daya tahan otot lengan dan *power* otot tungkai dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet di PB. Bochlamps Ngunut, tahun 2019.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik penelitian menggunakan teknik korelasional dengan metode *survey* dan pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Berdasarkan dari pengelolaan data dalam penelitian ini dapat diperoleh nilai signifikan sebesar $0,009 < 0,05$ atau nilai $F_{hitung} 7,083 > 3,587 F_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti ada hubungan signifikan antara daya tahan otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB. Bochlamps Ngunut, Tulungagung.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: peneliti selanjutnya bisa memakai variabel lain diluar variabel yang ada didalam penelitian ini yakni sebesar 45,9% maka hasil penelitian ini dapat menjadi bahan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memasukan variabel lain.

I. Latar Belakang

Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangatlah penting dikarenakan melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Salah satu olahraga sehat tersebut adalah bermain bulutangkis. Di Indonesia bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari banyak kalangan dari anak-anak hingga orang dewasa dan olahraga ini dapat membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani, rohani dan sekaligus ikut mengharumkan nama, harkat dan martabat bangsa dan negara Indonesia di mata dunia melalui pertandingan bulutangkis yang digelar di dunia.

Bulutangkis adalah suatu permainan yang tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Pemain bulutangkis juga dapat mengambil keuntungan dari permainan ini dari segi sosial, hiburan dan mental (Tony Grice, 2007:1).

Permainan bulutangkis yang handal diperlukan berbagai macam persyaratan, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis. Di bulutangkis terdapat teknik dasar permainan, diantaranya teknik *servis*, *smash*, *lob*, *drop*, dan gerak lari. Dan secara umum ketrampilan dasar permainan bulutangkis dapat di kelompokkan kedalam empat bagian yaitu cara memegang raket (*grips*), sikap siap (*footwork*), dan gerakan memukul atau *strokes* maupun modal dasar pemain untuk menguasai Teknik pukulan. (Herman Subarjah, 2011:20)

Adapun keterampilan dasar bulutangkis di bagi menjadi empat bagian yaitu pegangan raket (*grip*), pukulan pertama (*servise*), pukulan melampaui kepala (*overhead stroke*), dan pukulan dengan ayuan rendah (*underhead stroke*). Dari keempat keterampilan dasar tersebut apabila seseorang sudah mampu bermain bulutangkis dengan baik (Poole, 2008:16)

Untuk menjadi pemain bulutangkis harus menguasai teknik dasar, salah satunya teknik pukulan *smash*. Pukulan *smash* adalah pukulan

Overhead (atas) yang diarahkan kebawah dan di lakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan (PBSI, 2006:31-32)

Dari observasi di lapangan pada PB. Bochlamps Ngunut, kabupaten Tulungagung masih ada beberapa atlet yang kurang baik saat melakukan teknik *smash*. Teknik dasar *smash* yang masih salah, sehingga perkenaan *shuttlecock* menyangkut di net bahkan ada yang keluar lapangan permainan bulutangkis. Seharusnya pukulan *smash* dapat mematikan pertahanan lawan/mencetak poin.

Salah satu faktor yang mempengaruhi ketepatan pukulan *smash* bulutangkis yaitu daya tahan otot lengan dan *power* otot tungkai. Daya tahan otot lengan mempunyai peranan yang penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan pukulan *smash* bulutangkis. Tanpa memiliki daya tahan otot lengan yang baik, atlet akan mengalami penurunan stamina dan akan berpengaruh dalam pelaksanaan pukulan *smash* pada permainan bulutangkis. Dan *power* otot tungkai sangat menentukan dalam melakukan lompatan, terutama dalam melakukan pukulan *smash*. Lompatan

yang tinggi, maka pukulan *smash* dapat dicapai pada titik tertinggi, sehingga mudah dalam penempatan *shuttlecock* dan keberhasilan melakukan tembakan semakin besar dan mematikan.

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Daya Tahan Otot Lengan Dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Atlet Bulutangkis Di PB. Bochlamps Ngunut Tahun 2019 “

1. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian diatas, maka rumusan masalah yang diambil adalah:

- a. Adakah hubungan yang signifikan antara daya tahan otot lengan dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet di PB. Bochlamps Ngunut, Tulungagung tahun 2019?
- b. Adakah hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet di PB. Bochlamps Ngunut, Tulungagung tahun 2019?
- c. Adakah hubungan signifikan daya tahan otot lengan dan *power* otot tungkai dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada

atlet di PB. Bochlamps Ngunut, Tulungagung tahun 2019?

2. Tujuan penelitian

- a. Untuk mengetahui signifikan antara daya tahan otot lengan dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet di PB. Bochlamps Ngunut, Tulungagung tahun 2019.
- b. Untuk mengetahui signifikan antara *power* otot tungkai dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet di PB. Bochlamps Ngunut, Tulungagung tahun 2019.
- c. Untuk mengetahui signifikan daya tahan otot lengan dan *power* otot tungkai dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet di PB. Bochlamps Ngunut, Tulungagung tahun 2019.

II. Metode

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (Independent Variable)

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependent* (Sugiyono, 2016:39).

Yang berkedudukan sebagai

variabel bebas adalah Hubungan Antara Daya Tahan Otot Lengan Dan *Power* Otot Tungkai.

2. Variabel Terikat (Dependent Variable)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2016:39). Yang berkedudukan sebagai variabel terikat adalah Ketepatan *Smash* Pada Atlet bulutangkis di PB. Bochlamps Ngunut Tahun 2019.

B. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini teknik yang diambil adalah menggunakan teknik korelasional dengan metode *survey* dan pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah suatu objek dari keseluruhan yang akan diteliti. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki PB Bochlamps Ngunut. Dengan jumlah 17 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016:81). Bila populasi besar, dan peneliti tidak mampu mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan alat tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu

Sampel yang dipakai sebanyak 15 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016:85). Pertimbangan peneliti dalam penelitian ini adalah usia 10 - 15 tahun. Dengan demikian hasil penelitiannya nanti tidak bisa dipakai untuk menggeneralisasi, artinya bahwa hasil dalam penelitian ini hanya berlaku khusus untuk siswa usia 10 – 15 tahun.

D. Teknik Analisis

Untuk mengetahui sumbangan bersama-sama antara variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan koefisien determinasi (R). Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui sampai seberapa besar persentase variasi variabel bebas pada model dapat diterangkan oleh variabel terikat. Koefisien determinasi (R) dinyatakan dalam persentase dengan rumus $R = (r^2 \times 100\%)$.

III. Hasil Dan Kesimpulan

A. Pengujian Hipotesis

Hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi daya tahan otot lengan, dan *power* otot tungkai dengan ketepatan *smash* pada tabel 4.11 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,009 < 0,05$ atau nilai $F_{hitung} 7,083 > 3,587 F_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti ada hubungan signifikan daya tahan otot lengan dan *power* otot tungkai dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB. Bochlamps Ngunut, Tulungagung tahun 2019.

B. Pembahasan

1. Berdasarkan hasil uji korelasi daya tahan otot lengan dengan ketepatan *smash*, diperoleh nilai

2. signifikan sebesar $0,004 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,695 > 0,514 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara daya tahan otot lengan dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB. Bochlamps Ngunut, Tulungagung dengan besarnya hubungan sebesar 48,3%.

3. Berdasarkan hasil uji korelasi *power* otot tungkai dengan ketepatan *smash*, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,003 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,705 > 0,514 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB. Bochlamps Ngunut, Tulungagung dengan besarnya hubungan sebesar 49,7%.

Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi daya tahan otot lengan, dan *power* otot tungkai dengan ketepatan *smash* diperoleh nilai signifikan sebesar $0,009 < 0,05$ atau nilai $F_{hitung} 7,083 > 3,587 F_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_3

diterima. Hal ini berarti ada hubungan signifikan daya tahan otot lengan dan *power* otot tungkai dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB. Bochlamps Ngunut, Tulungagung.

Jika dilihat dari koefisien determinasi diperoleh nilai R_{square} sebesar 0,541 dengan demikian menunjukkan bahwa adalah besarnya daya tahan otot lengan, dan *power* otot tungkai dalam menjelaskan ketepatan *smash* atlet di PB. Bochlamps Ngunut, Tulungagung tahun 2019 sebesar 54,1% dan sisanya yaitu 45,9% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

C. Kesimpulan Dan Saran

1. Kesimpulan

a. Ada hubungan yang signifikan antara daya tahan otot lengan dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB. Bochlamps Ngunut, Tulungagung, dengan nilai $r_{hitung} 0,695 > 0,514 r_{tabel}$ dan besarnya hubungan sebesar 48,3%.

- b. Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB. Bochlamps Ngunut, Tulungagung, dengan nilai $r_{hitung} 0,705 > 0,514 r_{tabel}$ dan besarnya hubungan sebesar 49,7%.
- c. Ada hubungan signifikan daya tahan otot lengan dan *power* otot tungkai dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB. Bochlamps Ngunut, Tulungagung, dengan $F_{hitung} 7,083 > 3,587 F_{tabel}$.

2. Saran

a. Bagi Tempat Penelitian

Bagi tempat penelitian diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk mengetahui hubungan daya tahan otot lengan dan *power* otot tungkai dengan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis. Selain itu untuk menambah wawasan yang luas kepada siswanya.

b. Bagi Universitas

Sebagai bahan wacana maupun bahan referensi penulisan dan menambah pengetahuan di bidang olahraga.

c. Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya, mengingat masih ada pengaruh dari variabel lain di luar variabel yang ada dalam penelitian ini yakni sebesar 45,9% maka hasil penelitian ini dapat menjadi bahan untuk melakukan penelitian lanjutan.

IV. Daftar Pustaka

- Subarjah, Herman. 2011. *Permainan Bulutangkis*. Bandung; Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- PBSI. 2006. *Buku Pedoman Bulutangkis*. Jakarta: PB. PBSI
- Poole. 2008. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Tony, Grice. 2007. *Bulutangkis. Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

