**ABSTRAK**

**ANDI TAUFAN ASHARI. 2018**  *Pengaruh Daya Ledak Lengan, Kelentukan Pergelangan Tangan dan Percaya Diri Terhadap Kemapuan Servis Panjang Dalam Perminan Bulutangkis Siswa SMA Negeri 3 Sinjai.* (Dibimbing oleh Suwardi dan Wahyu Jayadi).

 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Daya Ledak Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan secara langsung terhadap kemampuan servis panjang. Serta untuk mengetahui pengaruh tidak langsung Daya Ledak lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Kemampuan servis panjang ditinjau dari Percaya Diri.

 Penelitian ini menggunakan desain analisis jalur dengan pengolahan secara statistik menggunakan aplikasi SPSS versi 20 dan taraf signifikan 0,05 atau 95%. Populasi adalah keseluruhan siswa SMA Negeri 3 Sinjai yang mengikuti kegiatan ekstrakurukuler bulutangkis dengan sampel siswa putra SMA Negeri 3 Sinjai dengan pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling.*

 Hasil penelitian dari pengujian analisis regeresi struktur 1 dan struktur 2 menunjukkan bahwa pengaruh langsung Daya Ledak Lengan terhadap Percaya Diri 0,002. Pengaruh lansung Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Percaya Diri 0,027. Pengaruh lansung Daya Ledak Lengan terhadap kemampuan Servis Panjang 0,000. Pengaruh Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Kemampuan Servis Panjang 0,008. Pengaruh Percaya Diri terhadap kemampuan Servis Panjang 0,010. Dilihat dari nilai α 0,05 maka seluruh variabel diterimah karena dibawah α 0,05.

 Hasil penelitian dari nilai pengaruh Daya Ledak Lengan terhadap kemampuan Servis Panjang melalui percaya Diri sebesar -0,372. Pengaruh Kelentukan Pergelangan Tangan melalui Percaya Diri 0,246. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tidak langsung Daya Ledak Lengan, Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Kemampuan Servis Panjang jika ditinjau melalui Percaya Diri.

Kata kunci: Daya Ledak Lengan, Kelentukan Pergelangan Tangan, Percaya Diri, Servis Panjang

**ABSTRACT**

**ANDI TAUFAN ASHARI. 2018.** *The Ifluence of Arm Power, Wrist Flexibility and Self Confidence on Long Service Ability of Students in Badminton at SMAN 3 in Sinjai* ( supervised by Suwardi and Wahyu Jayadi ).

 The study aims at examining the influence of arm power and wrist flexibility directly on log servive ability and discovering the influence indirectly of arm power and wrist flexibility based on self confidence.

 The study employed path analysis design. The data were processed statistically using SPSS version 20aplication and the level of significance 0.05 or 95%. The epopulation of study were all student of SMAN 3 in Sinjai who joined Badminton extracurricular. The samples of the study were male students of SMAN 3 in Sinjai taken by employing purposive sampling technique.

 The result of study besed on regression analysis test of structure 1 and structure 2 reveals that the direct influence of arm power on self confidence is 0.002. The direct influence of wrist flexibility on self confidence is 0.027. The direct influence of arm power on long service ability is 0.000. The influence of wrist flexibility on log service ability is 0.008. The influence of self confidence on long service is 0.010. based on the value of α 0.05, all of the variables are accepted because they are below α 0.05.

 The result based on the score of arm power on long service ability through self confidence is -0.372. The influence of wrist flexibility through self confidence is 0.246. Therefore, the conclusion of the study is there is indirect influence of wrist flexibility on long service ability through self confidence.

Keywords: arm power, wrist flexibility, self confidence, long service

1. **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat peting dan wajib untuk dilalui oleh setiap orang dalam kehidupan sehari-hari , karena melalui proses pendidikan setiap orang dapat meningkatkan potensi dirinya (kognitif, efektif, psikomotor) agar dapat berkembang secara optimal dan menciptakan pribadi yang cerdas, kreatif berbudi pekerti baik dan bertanggung jawab. Pendidikan yang diterima seseorang disekolah merupakan suatu bekal yang sangat berharaga guna menghadapi tantangan zaman yang semakin lama mengalami perkembangan. Oleh karena itu sekolah menjadi alternatif yang paling utama bagi orang tua untuk mendidik seseorang agar dapat belajar dan menuntut ilmu. Disamping itu juga lingkungan sekolah juga ikut berperan penting untuk menentukan terbentuknya siswa yang berprestasi sesuai dengan bakat yang telah dimilikinya. Dengan demikian sudah selayaknya sekolah membuat suatu program guna meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik agar siswa menjadi lebih berprestasi dan menjadi manusia seutuhnya.

Dalam perkembangan kegiatan ekstrakurikuler siswa diarahkan untuk memilih salah satu dari bermacam – macam kegiatan yang dilakukan oleh sekolah berdasarkan minat atau bakat yang dimilikinya. Dengan demikian secara tidak langsung sekolah telah memberikan dukungan dan memfasilitasi siswa untuk mengembangkan dan menggali potensinya agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan serta sportifitas melalui akktifitas jasmani. Selain itu sekolah juga memberikan dukungan untuk menunjang keberhasilan kegiatan tersebut, antara lain mengadakan alat dan fasilitas olahraga yang digunakan guna mendukung proses kegiatan yang telah dipilih oleh siswa agar dapat berjalan sesuai dengan harapan yang diinginkan.

Prestasi olahraga bukanlah hal yang mudah dicapai. Prestasi dapat dihasilkan melalui proses panjang. Latihan sejak dini atau usia muda merupakan salah satu proses untuk mencapai prestasi, karena usia muda memungkinkan dapat dilakukan pembinaan dalam rentang waktu yang relatif panjang dan sekaligus merupakan ajang pencarian bibit-bibit atlet bulutangkis berbakat yang merupakan salah satu syarat mutlah dalam pengembangan prestasi maksimal. Pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menjaring atlet berbakat dalam olahraga prestasi, yang diteliti secara terarah dan intensif melalui guru, dan pelatih salah satu cabang olahraga.

Seiring dengan kondisi pembinaan atlet berprestasi haruslah dimulai dari institusi dimana pembinaan jasmani diberikan secara teratur. Khususnya sekolah SMA Negeri 3 Sinjai memberikan ruang yang besar bagi terciptanya kegiatan olahraga prestasi secara maksimal. SMA Negeri 3 Sinjai merupakan salah satu sekolah yang mewadahi pembinaan semua cabang olahraga. Dalam sekolah tersebut terdapat banyak atlet yang dibinanya, dan dibagi menjadi beberapa kategori cabang olahraga diantaranya atletik, pencak silat, sepak bola, futsal, dan bulutangkis, sehingga sangat penting untuk tim pelatih/guru agar lebih jelih dalam menerapkan metode-metode latihan yang tepat dan relevan terhadap pemain muda yang dibina sekolah SMA Negeri 3 Sinjai khususnya dalam permainan bulutangkis.

Pembinaan extrakurikuler di SMA Negeri 3 Sinjai ini cukup aktif. Hal ini terbukti dari prestasi yang mereka raih dari pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan di Kabupaten Sinjai. Prestasi-prestasi yang sudah diraih siswa SMA Negeri 3 Sinjai dari tahun 2014 sampai sekarang yaitu :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | Tahun | Kejuaraan | Prestasi |
| 1. | 2014 | O2SN Sinjai | Juara 3 |
| 2. | 2015 | Por Pelajar  | Harapan 1 |
| 3. | 2016 | Hari Jadi Sijai | Juara 2 |
| 4. | 2017 | Por Pelajar | Juara 2 |

 Tabel 1.1 Sumber : SMA Negeri 3 Sinjai ( 2018 )

Dari fakta yang didapat dalam kurun waktu empat tahun terakhir salah satu kendala yang dihadapi pelatih adalah kurangnya penguasaan kemampuan teknik dasar khususnya pada kemampuan servis panjang yang merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet bulutangkis. Pelan tapi pasti pembinaan olahraga di SMA Negeri 3 Sinjai sepanjang 2016 dari cabang olahraga yang dibina semua sukses meraih prestasi disetiap kejuaraan yang ada salah satunya cabang olahraga bulutangkis. Dilihat dari tabel juara yang didapatkan dari sekolah SMA Negeri 3 Sinjai dapat dikatakan pembinaan Prestasi cabang olahraga bulutangkis disekolah tersebut telah mengalami peningkatan dibandingkan dua tahun yang lalu.

Pada dasarnya kualitas permainan bulutangkis sangat tergantung pada kemampuan fisik para pemain dan penguasaan teknik dasarnya. Atlet atau pemain yang menguasai teknik dasar dengan baik akan dapat menampilkan permainan secara terampil. Dalam permainan bulutangkis terdiri dari beberapa teknik dasar yaitu: servis, menerima servis, lob, smash, chop, clan drop shot. Namun dalam penelitin ini hanya satu teknik dasar yang menjadi titik perhatian yaitu teknik servis panjang.

Untuk mencapai hasil servis yang maksimal selain teknik, kondisi fisik dan psikis. Yang perlu diperhatikan khususnya daya ledak lengan, kelentukan pergelangan tangan dan percaya diri. Penguasaan teknik servis panjang sangat berarti bagi seorang pemain agar hasil servis yang dilakukan lebih cepat, terarah dan akurat. Servis adalah pukulan pertama yang dilakukan untuk memulai suatu permainan bulutangkis. Servis merupakan teknik dasar bulutangkis yang bisa dibilang merupakan teknik pukulan yang mudah untuk dilakukan, namun masih banyak yang belum tahu tentang aturan tata cara sehingga gagal dalam cara melakukan servis.

Peranan kemampuan fisik dan psikis dalam menunjang prestasi olahraga seperti olahraga bulutangkis, tidak perlu di perdebatkan lagi, bagi yang memiliki kemampuan fisik dan psikis yang tinggi tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik dan psikis yang memadai maka teknik-teknik gerakan dalam permainan bulutangkis seperti halnya teknik servis panjang tidak akan dapat dilakukan secara sempurna.

Kemampuan fisik dan psikis tersebut lebih ditekankan pada bagian tubuh yang memegang peranan penting dalam melakukan servis panjang. Adapun komponen fisik dan psikis yang diduga dapat menunjang kemampuan seorang pemain dalam melakukan servis panjang pada permainan bulutangkis adalah unsur fisik daya ledak lengan, kelentukan pergelangan tangan dan unsur psikis percaya diri.

Peranan daya ledak lengan dalam hal melakukan servis panjang sangatlah penting. Karena daya ledak (*power*) dalam mengayunkan raket untuk melakukan pukulan pada shuttlecock maka kemungkinan laju kecepatan shuttlecock yang dipukul akan semakin cepat pula, dan hal ini akan menunjang pukulan servis panjang yang dilakukan. Begitu pula halnya dengan kelentukan pergelangan tangan merupakan unsur fisik yang sangat dibutuhkan pada permainan bulutangkis dalam hal melakukan servis panjang. Karena unsur kelentukan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu sekmen untuk bergerak semaksimal mungkin sesuai kemungkinan gerakannya. Unsur yang lain tidak kalah pentingnya dalam menunjang kemampuan servis panjang bulutangkis adalah psikis yaitu percaya diri. Percaya diri merupakan satu faktor kondisi mental atau psikologis dari seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan yang terbaik. Atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri akan meragukan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya. Atlet yang menjadi tegang dan putus asa dalam menghadapi tugas-tugasnya. Keadaan ini akan merugikan atlet untuk menampilkan permainan terbaiknya.

Permasalahan yang timbul bahwa pemain seperti yang ada di SMA Negeri 3 Sinjai belum terlalu menguasai teknik servis panjang dalam permainan bulutangkis secara sempurna. Sedangkan untuk dapat melakukan pukulan servis panjang yang baik atau secara optimal perlu adanya dukungan atau ditunjang unsur daya ledak lengan, kelentukan pergelangan tangan, dan kepercayaan diri.

Menyimak uraian-uraian tersebut di atas, dapat di katakan bahwa daya ledak lengan kelentukan pergelangan tangan, serta kepercayaan diri yang di miliki seseorang pemain bulutangkis diprediksikan turut mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan servis panjang bulutangkis atau dengan kata lain di duga bahwa komponen fisik dan psikis tersebut mempunyai pengaruh yang erat dengan kemampuan servis panjang pada pemain bulutangkis .

Hal-hal yang dikemukakan di atas merupakan dasar pemikiran penulis yang di kembangkan berdasarkan berbagai faktor yang dapat menunjang kemampuan servis panjang bulutangkis. Atas dasar pemikiran inilah yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penilitian guna dapat mengetahui secara pasti tentang bagaimana pengaruh Dayak ledak lengan, kelentukan pergelangan tangan dan kepercayaan diri terhadap keterampilan servis panjang dalam permainan bulutangkis.

1. **KAJIAN PUSTAKA**
2. **Permainan Bulutangkis**

Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan lapangan bulutangkis, net, raket, dan dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Dengan demikian, untuk bermain bulutangkis diperlukan berbagai peralatan yang dapat mendukung permainan bulutangkis dengan baik. Namun tidak menutup kemungkinan faktor lain tdiak diperlukan atau tidak penting yang dapat diabaikan begitu saja, karena faktor lain juga banyak yang menunjang prestasi bulutangkis. Salah satunya adalah permainan bulutangkis mempunyai daya tarik tersendiri dalam permainan bulutangkis yang terletak pada berbagai jenis pukulan. Dilihat dari fungsi pukulan yang dominan dalam permainan bulutangkis, maka tehnik pukulan dalam bulutangkis harus dipelajari dan dilatih secara teratur. Latihan yang teratur merupakan suatu usaha untuk mencapai kecakapan dan kemahiran untuk mencapai prestasi dalam olahraga bulutangkis yang baik. Adapun tujuan latihan adalah untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi dengan maksimal dan optimal.

Menurut Poole (2011:7) menyatakan bahwa, asal mula olahraga bulutangkis, sampai kini masih diragukan. Ada bukti-bukti yang menytakan bahwa permainan ini terdapat dibeberapa negara yang berbeda sejak berpuluh tahun yang lalu. Salah satu permainan yang mirip bulutangkis dimainkan di cina, di sana digunakan alat pemukul berbentuk dayung dengan bola sebagai sasarannya.

Lebih lanjut Modul FIK UNM (2014:9-10). Permainan bulutangkis adalah suatu permainan yang menggunakan sebuah raket dan shuttlecock yang di pukul melewati sebuah net. Permainan ini untuk siapa saja dengan bentuk tunggal (*single*), juga dengan ganda (*double*), dan dengan ganda campuran (*mixed* *double)* yang saling berlawanan.

Menurut Aksan (2013:14) mengemukakan bahwa bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang di bagi dua oleh jaring (net). Para pemain meraih angka dengan memukul bola permainan berupa *shuttlecock* (kok) dengan raket melewati net dan jatuh di bidang permainan lawan. Tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul kok sekali sebelum kok melewati net. Sebuah reli berakhir jika kok menyentuh lantai atau menyentuh tubuh seorang pemain.

Berdasarkan pendapat di atas, peneliti menyimpulkan bahwa permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh dua atau empat orang dengan menggunakan raket yang digunakan untuk memukul *shuttlecock* melewati net yang dikaitkan dengan dua tiang di tengah lapangan bulutangkis untuk membagi lapangan bulutangkis menjadi dua area.

1. **Pukulan Servis Panjang**

Servis panjang adalah servis yang mengarahkan bola tinggi dan jauh. Bola diusahakan jatuh sedekat mungkin dengan garis belakang dengan demikian bola lebih sulit untuk diperkirakan dan dipukul, sehingga semua pengembalian lawan kurang efektif ( Tony Grice 2004 : 26 ).

Menurut James Poole ( 2011 : 23 ) Servis panjang sangat penting dalam peramainan bulutangkis terutama permainan tunggal. Dengan melancarkan servis seperti ini, lawan anda terpaksa membuat pukulan yang baik supaya dapat menyerang anda, jika ia tidak berhasil melakukan pukulan yang baik maka andalah yang akan mempunyai kesempatan untuk menyerang lawan. Adapun caranya yaitu: Peganglah shuttle pada kepalanya diantara ibu jari dan telujuk, dan rentangkan tangan kira-kira setinggi bahu sehingga shuttle dapat dijatuhkan dengan jarak yang cukup jauh dari tubuh.

Lebih lanjut menurut Tumin Atmadi Usman ( 2011 : 32 ) servis panjang adalah melakukan servis dengan mengarahkan bola ke kebelakang dan melambung tinggi, yang jatuhnya bola di sudut kiri/kanan dekat line belakang. Servis ini hanya diutamkan untuk permainan tunggal. Dengan bola yang melambung sangat tinggi dibelakang lapangan maka bila bola tersebut di smash sangat memerlukan tenaga dan sebaliknya bagi yang servispun mengeluarkan tenaga pula karena bola servis harus di pukul kuat kuat.

1. **Daya Ledak Lengan**

Daya ledak ( *explosive power* ) merupakan unsur penting bagi seseorang agar dapat dikatakan memiliki kemampuan fisik yang prima. Sebab daya ledak sangat dibutuhkan untuk kegiatan fisik sehari-hari yang memerlukan tenaga explosive seperti lompat, lari cepat, memukul, menendang, mengangkat, melempar dan lain-lain.

Para ahli dalam bidang olahraga mendefenisikan daya ledak atau power cukup bervariasi, akan tetapi pada umumnya memberikan pengertian yang sama, seperti yang dikemukakan oleh Abdul kadir Ateng ( 1992: 140 ) bahwa ‘’ tenaga otot adalah kemampuan untuk melepaskan kekuatan otot secara maksimal dalam waktu yang singkat’’. Hal yang senada dikemukakan Muhammad sajoto ( 1988 : 17 ) bahwa : daya ledak adalah kemampuan seseorang umtuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Dalam hal ini, dapat dinyatakan bahwa daya ledak ( *power* ) = kekuatan ( *force* ) x kecepatan ( *speed* ). Seperti dalam lomba lompat tinggi, tolak peluru serta gerak lain yang bersifat explosive.

Fox Brows dan foss yang dikutip Abraham Rasak ( 1993 : 6 ) mengemukakan daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk menampilkan kerja maksimal perunit waktu. Oleh karena itu daya ledak dinyatakan sebagai kerja yang dilakukan perunit waktu, maka secara fungsional ada hubungan daya energi dan kerja.

Berdasarkan dari beberapa pendapat tentang daya ledak diatas, nampak bahwa dua komponen yang penting dalam daya ledak adalah kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang cepat.

Dari beberapa pengertian daya ledak nampak bahwa dalam daya ledak ada dua komponen yang tidak dapa dipisahkan yaitu kekutan dan kecepatan otot dalam hal ini kekuatan dan otot lengan untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang relative singkat, karenanya bulutangkis khususnya dalam melakukan servis panjang membutuhkan kekuatan dan kecepatan otot lengan yana dapat dikombinasikan secara bersama-sama dalam melakukan servis panjang guna menunjang dalam menghasilkan servis panjang yg baik.

1. **Kelentukan Pergelangan Tangan**

Pada dasarnya bahwa semua cabang olahraga membutuhkan unsur kelentukan (*fleksibility*) karena kelentukan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu segmen bergerak semaksimal mungkin. Kualitas itu memungkinkan otot-otot atau sekelompok otot untuk menunjang dan memendek serta memanfaatkan sendi-sendi secara maksimal.

Kelentukan atau fleksibilitas (*flexibility*) dalam olahraga, kita biasanya mengacu pada ruang gerak sendi atau sendi-sendi tubuh. Lentur tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya.Mengenai kelentukan biasanya mengacu pada ruang gerak sendi-sendi tubuh. Lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Kelentukan merupakan salah satu unsur kemampuan fisik yang sangat penting guna meningkatkan kemampuan dan keluwesan dalam gerak motorik.

Istilah fleksibilitas dalam bidang keolahragaan yang merupakan penyaduran istilah dari bahasa inggris yaitu “*flexibility*”,menurut beberapa refrensi keolahragaan Indonesia *flexibility* disama artikan dengan kelentukan. Oleh karena itu terdapat kesamaan pengertian istilah antara fleksibilitas dengan kelentukan, sehingga kajian perilaku motorik dapat dipergunakan istilah fleksibilitas untuk menyatakan kelentukan.

Menurut Ismaryati (2008:101) mengemukakan bahwa kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan meggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cidera otot.

Menurut Harsono (1988:163) “Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi”. Kecuali ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot, tendon, dan ligament. Dengan demikian, kelentukan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas dan mempunyai otot-otot yang elastis.

Kelentukan (*flexibility*) sangat penting bagi hampir semua cabang olahraga, seperti pada cabang olahraga bulutangkis. Karena unsur kelentukan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu segmen untuk bergerak semaksimal mungkin sesuai kemungkinan gerakannya. Pada olahraga permainan bulutangkis khususnya pukulan servis *backhand*, kelentukan sangat dibutuhkan utamanya pada saat melakukan gerakan memukul bola. Karena pergelangan tangan yang memegang raket harus selalu dijaga tetap kokoh dan mudah di bengkokkan.

Apabila seorang pemain bulutangkis tidak mempunyai kelentukan pergelangan tangan yang baik, memungkinkan pukulan-pukulan yang dilakukan menjadi kaku sehingga gerakan yang dilakukan sedikit terhalang ruang geraknya. Hal ini dapat menyebabkan pukulan jadi tidak terarah, tersangkut di net atau keluar dari lapangan permainan.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan pergerakan dengan mudah dalam melentukkan sendi yang luas yang ditentukan dengan adanya elastisitas otot-otot tendo dan ligament. Jadi lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya persendian.

Dengan elastisitas otot-otot dan luasnya persendian kemungkinan seseorang untuk menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga serta akan lebih cepat karena kemungkinan gerakannnya akan lebih luas dan gerakan-gerakan yang sangat sulit dapat dilakukannya. Kelentukan sangat mudah untuk dikembangkan jika itu dilatih setiap hari secara sistematis.

Untuk mencapai prestasi maksimal pada cabang olahraga bulutangkis, maka pemain bulutangkis yang mempunyai kelentukan pergelangan tangan yang baik adalah pemain yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis dalam melakukan pukulan servis pendek. Pemain yang mamiliki kelentukan pergelangan tangan yang baik, akan dapat mengarahkan tenaga yang lebih terkontrol pada saat melakukan gerakan secara elastis dan luwes pada saat melakukan gerakan servis pendek. Dengan demikian untuk mendapatkan hasil pukulan servis panjang yang tepat, maka kelentukan pergelangan tangan memegang peranan penting untuk melakukan gerakan tersebut, karena dengan adanya kualitas kelentukan pergelangan tangan yang baik akan menunjang dalam menghasilkan pukulan servis panjang secara optimal.

1. **Percaya Diri**

Percaya diri merupakan salah satu faktor kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri akan meragukan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya. Atlet yang menjadi tegang dan putus asa dalam menghadapi tugas-tugasnya. Keadaan ini akan merugikan atlet untuk menampilkan penampilan terbaiknya. Begitupun atlet yang memiliki kepercayaan diri berlebihan juga merugikan dirinya karena atlet selalu memiliki harapan dan optimis yang terlalu tinggi untuk sukses. Keadaan ini akan berdampak negatif terhadap atlet. Di antaranya, atlet akan mengalami frustasi, karena apa yang atlet harapkan sering berbeda dengan kenyataan yang sebenarnya.

Menurut Husdarta (2010:92), mengemukakan bahwa salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah memiliki percaya diri (*self confidence* atau *confidence in one self*). *Over confidence* atau percaya diri yang berlebihan dapat berakibat kurang menguntungkan terhadap atlet karena konkomitan dengan tumbuhnya percaya diri yang berlebihan muncul pula rasa dan pikir “menganggap enteng” lawan. Disisi lain percaya diri berlebihan dapat menyebabkan seorang siswa atau atlet mudah mengalami frustasi jika ia dikalahkan lawannya.

Seperti halnya *over confidence*, *lack confidence* atau kurang percaya diri terhadap kemampuan diri dapat berakibat tidak baik. Seorang atlet yang memiliki kurang percaya diri tidak akan mencapai tangga juara, karena sasaran atau target yang ditetapkan lebih rendah dari kemampuan yang dimilikinya.

Menurut Hornby dalam Husdarta, (2010:92), berpendapat bahwa secara sederhana percaya diri berarti rasa percaya diri terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu.

*Self-confidence* Menurut Mylsidayu (2015:103) adalah rasa percaya sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi makan individu tersebut akan lebih *self-confidence*. *Self-confidence* akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas. Atlet yang penuh percaya diri (*full confidence*) biasanya mentapkan target sesuai dengan kemampuannya sehingga berusaha untuk mencapai target tersebut. Apabila mengalami kegagalan, akan dihadapi dan diterima dengan lapang dada tanpa harus frustasi.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa aspek-aspek keepercayaan diri terdiri atas keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

1. **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian deskriptif, dengan teknik analisis jalur untuk analisis datanya. “Penelitian deskriptig bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan variabel bebas dan variabel terikat” (Abustam, Rahman & Djalil:2006).

Menurut Sugiyono (2015:60) “secara teoritis variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain. Adapun variabel yang ingin diteliti terdiri atas variabel bebas *(independent variable)* yaitu daya ledak lengan dan kelentukan pergelangan tangan, variabel antara *(intervening variable)* adalah percaya diri, dan kemampuan servis panjang sebagai variabel terikat *(dependent variable)*

Sehubungan dengan penelitian ini, maka perlu memberikan penjelasan tentang definisi operasional variabel sebagai berikut:

Daya ledak lengan adalah kemampuan untuk melepaskan kekuatan otot secara maksimal dalam waktu yang singkat. Dalam hal ini, tes daya ledak lengan menggunakan two hand medicine ball put test.

Kelentukan pergelangan tangan adalah kemampuan gerak yang luas pada persendian siku, persendian pergelangan tangan, dan persendian pada jari-jari tangan serta otot-otot yang elastis pada pergelangan tangan atau lengan secara keseluruhan. Dalam hal ini, tes kelentukan pergelangan tangan menggunakan penggaris busur untuk mengukur *fleksi* dan *ekstensi.*

Percaya diri adalah keyakinan atas kemampuan yang dimiliki oleh atlet untuk mencapai kesuksesan dalam situasi kompetitif (pertandingan). Kepercayaan diri diukur dengan menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri yang terdiri atas keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Kemampuan servis panjang adalah kemampuan penempatan bola seseorang dalam melakukan servis panjang pada sasaran yang telah ditetapkan dengan tehnik pukulan dilakukan dengan tubuh dengan posisi berdiri yang lurus atau sedikit dimiringkan.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMA Negeri 3 Sinjai, namun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang berjenis kelamin laki-laki saja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Sampling Purposive* dimana sampel diambil berdasarkan pertimbangan tertentu. Jumlah sampel yang diginakan dalam peneltian ini adalah 25 orang.

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode pengukuran dan tes yang merupakan suatu cara pengumpulan data untuk dianalisis, meliputi tes keterampilan servis panjang, tes daya ledak lengan menggunakan tes *Two Hand Medicine Ball Put Test*, Tes kelentukan pergelangan tangan, serta tes percaya diri dengan menggunakan angket atau kuesioner.

1. **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hipotesis pertama yaitu ada pengaruh langsung daya ledak lengan terhadap percaya diri. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0.002 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0.05 (0.002<0.05) maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain Daya Ledak Lengan berpengaruh langsung terhadap percaya diri. Pada waktu bermain bulutangkis, terutama dalam melakukan servis, orang atau atlet yang melakukan gerakan-gerakan tersebut tidak mungkin akan dapat menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh mental yang timbul dalam olahraga itu. Oleh karena itu, sangat penting bagi seorang atlet untuk memliki percaya diri yang baik, khususnya berkaitan dengan Daya Ledak Lengan yang memiliki peranan yang penting dalam permainan bulutangkis.

Hipotesis kedua yaitu ada pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap percaya diri. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0.027 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0.05 (0.027<0.05) maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain kelentukan pergelangan tangan berpengaruh langsung terhadap percaya diri. Pada waktu berolahraga, terutama dalam olahraga pertandingan, orang atau atlet yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan dapat menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh mental yang timbul dalam berolahraga itu. Oleh karena itu, sangat penting bagi seorang atlet untuk memliki percaya diri yang baik, khususnya kaitannya dengan kelentukan pergelangan tangan yang memiliki peranan yang penting dalam permainan bulutangkis.

Hipotesis ketiga yaitu ada pengaruh langsung daya ledak lengan terhadap kemampuan servis panjang. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 (0,000<0,05) maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain daya ledak lengan berpengaruh langsung terhadap kemampuan Servis Panjang. Pada waktu bermain bulutangkis, terutama dalam melakukan servis panjang, orang atau atlet yang melakukan gerakan-gerakan tersebut tidak mungkin akan dapat menghindarkan diri khususnya dalam Daya Ledak Lengan. Oleh karena itu, sangat penting bagi seorang atlet untuk memliki daya ledak lengan yang baik karena daya ledak lengan memiiki peranan yang penting dalam permainan bulutangkis untuk mengarahkan *cock* ke daerah yang sulit di jangkau oleh lawan.

Hipotesis keempat yaitu ada pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan servis panjang. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,008 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 (0,008<0,05) maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain kelentukan pergelangan tangan berpengaruh langsung terhadap kemampuan servis panjang. Pada waktu bermain bulutangkis, terutama dalam melakukan servis panjang, orang atau atlet yang melakukan gerakan-gerakan tersebut tidak mungkin akan dapat menghindarkan diri khususnya dalam kelentukan pergelangan tangan. Oleh karena itu, sangat penting bagi seorang atlet untuk memliki kelentukan pergelangan tangan yang baik karena kelentukan pergelangan tangan memiiki peranan yang penting dalam permainan bulutangkis untuk mempresepsikan objek yang dijadikan sasaran dan kapan *cock* itu akan dipukul.

Hipotesis kelima yaitu ada pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan servis panjang. . Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,010 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 (0,010<0,05) maka hipotesis yang diajukan diterima. Dari hasil data yang di dapat di atas, dapat disimpulkan bahwa percaya diri berpengaruh lansung terhadap kemampuan servis panjang oleh karena itu apabila percaya diri seorang atlet baik maka dalam melakukan servis panjang dalam permainan bulutangkis akan lebih baik penempatan koknya. Maka dari itu, dalam mengembangkan kemampuan servis harus di ikuti dengan percaya diri yang baik untuk mengembangkan kemampuan servis panjang, karena percaya diri merupakan salah satu faktor kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik dalam bermain bulutangkis.

Hipotesis keenam ada pengaruh tidak langsung daya ledak lengan terhadap kemampuan servis panjang ditinjau dari percaya diri. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai koefisien beta yang diperoleh adalah -0,372 maka hipotesis yang diajukan diterima. Hal tersebut menujukkan apabila seorang atlet memiliki daya ledak lengan berkolerasi dengan percaya diri maka akan berdampak baik terhadap kemampuan servis panjang. Ini berarti bahwa kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis dipengaruhi oleh daya ledak lengan dapat meningkat jika turut dipengaruhi oleh percaya diri. Dengan demikian, terdapat pengaruh tidak lansung daya ledak lengan terhadap kemampuan servis panjaang dalam permainan bulutangkis pada Siswa SMA Negeri 3 Sinjai.

Hipotesis ketujuh ada pengaruh tidak langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan servis panjang ditinjau dari percaya diri. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai koefisien beta yang diperoleh adalah 0,246 maka hipotesis yang diajukan diterima. Hal tersebut menujukkan apabila seorang atlet memiliki kelentukan pergelangan tangan berkolerasi dengan percaya diri maka akan berdampak baik terhadap kemampuan servis panjang. Ini berarti bahwa kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis dipengaruhi oleh kelentukan pergelangan tangan dapat meningkat jika turut dipengaruhi oleh percaya diri. Dengan demikian, terdapat pengaruh tidak lansung kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis pada Siswa SMA Negeri 3 Sinjai.

Dengan demikian berarti bahwa untuk menjadi pemain bulutangkis yang terampil, ada banyak faktor yang dapat berpengaruh, selain faktor daya ledak lengan kelentukan pergelangan tangan dan percaya diri ternyata ikut berpengaruh. Sehingga ketika kita sudah mempunyai modal untuk bermain bulutangkis, ada baiknya untuk memperhatikan faktor kesegaran jasmani dan percaya diri yang kita miliki. Karena berdasarkan penelitian ini faktor kesegaran jasmani dan percaya diri memainkan pengaruh yang penting terhadap kemampuan servis panjang. Namun, selain itu faktor lain juga perlu diperhatikan. Karena dalam olahraga apapun, faktor fisik, tehnik, taktik dan mental merupakan dasar yang paling diperlukan untuk menjadi seorang olahragawan yang dapat berprestasi.

1. **KESIMPULAN DAN SARAN**
2. **Kesimpulan**

Dari hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian naka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Ada pengaruh langsung yang signifikan daya ledak lengan terhadap percaya diri dalam permainan bulutangkis SMA Negeri 3 Sinjai. 2) Ada pengaruh yang signifikan kelentukan pergelangan tangan terhadap percaya diri dalam permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 3 Sinjai. 3) Ada pengaruh langsung daya ledak lengan terhadap kemapuan servis panjang dalam permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 3 Sinjai. 4) Ada pengaruh yang signifikan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan servis panjang pada permainan bulutangkis Siswa SMA Negeri 3 Sinjai. 5) Ada pengaruh langsung yang signifikan percya diri terhadap kemampuan servis panjang pada permainan bulutangkis Siswa SMA Negeri 3 Sinjai. 6) Ada pengaruh tidak langsung daya ledak lengan terhadap kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Negeri 3 Sinjai. 7) Ada pengaruh tidak langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap servis panjang dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Negeri 3 Sinjai.

1. **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut: 1) Diharapkan kepada pelatih bulutangkis SMA Negeri 3 Sinjai agar dapat menentukan program latihan yang berkelanjutan guna untuk pencapaian prestasi yang maksimal di kancah regional, nasional maupun internasional bagi para atlet-atletnya. 2) Dijadikan masukan dalam mengevaluasi atlet-atlet bulutangkis yang berada di SMA Negeri 3 Sinjai sehingga bagi atlet-atlet yang memiliki kemampuan yang dibawah standar dapat diberikan latihan tambahan demi mencapai kemampuan fisik dan mental yang masikmal. 3) Untuk bidang ilmu olahraga, dijadikan sebagai sumber pikiran sebagai penambahan cakrawala khususnya ilmu keolahragaan agar lebih luas dalam pengembangannya. Sebagai bahan tambahan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa Pedididkan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, masyarakat serta pembaca. 4) Diharapkan penelitian ini mendapatkan kajian lebih lanjut agar dapat lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap dunia ilmu keolahragaan dan pengembangan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga bulutangkis secara maksimal. 5) Diharapkan kepada guru dan pelatih bulutangkis SMA Negeri 3 bukan hanya mengembangkan dari segi teknik saja tetapi memberi pelatihan mental dan kepercayaan diri atlet-atletnya karena kepercayaan diri sangat dibutuhkan untuk meraih prestasi semaksimal mungkin. 6) Agar pelaku olahraga khususnya atlet bulutangkis lebih memahami bahwa selain mental atau percaya diri, daya ledak lengan juga sangat dibutuhkan dalam melakukan servis panjang Karena semakin baik daya ledak lengan maka semaikin baik pula untuk melakuan servis terutama servis panjang. 7) Agar pelaku olahraga khususnya atlet bulutangkis lebih memahami bahwa selain mental atau percaya diri dan daya ledak lengan, kelentukan juga sangat berpengaruh dalam melakukan servis terutama servis panjang karena semakin baik kelentukan pergelangan seorang atlet bulutangkis maka dapat dipastikan semakin baik pula dalam melakukan servis terutama servis panjang dalam permainan bulutangkis.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abustam, Idrus., Rahman, Asfah & Djaali. 2006. *Pedoman Praktis Penelitian dan Penulisan Karya Ilmiah.* Makassar: Badan Penerbit UNM

Aksan, Hermawan. 2013. *Mahir Bulutangkis*. Bandung : Nuansa Cendekia

Fox, EL.Dkk., 1988. *The Psycological Basic Of Physical Education Athletics*. New York, Sounders Collage Publishing.

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

Husdarta , H. J. S. 2010. *Psikologi Olahraga. Bandung* : Alfabeta

Halim, Nur Ichsan, 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar : Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

Harre, D. 1982. *Principle Of Training. Introduction To Teory Of Methodes Of Training*. Sportverlag. Berlin.

Ismaryanti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas Sebelas maret.

Komaruddin, 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Kadir, Ateng. Abdul, 1992. *Asas Dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Dirjen Dikti PPLPTK Dekdikbud RI.

Modul. 2014. *Bahan Ajar Bulutangkis Makassar* : FIK UNM.

Mutohir, T. C., & Maskum, A. 2007. *Sport Development Index*: *Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta: PT Indeks.

Mylsidayu, Apta. 2015. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Bumi Aksara.

Mylsidayu, Apta & Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar.* Bandung: Alfabeta.

Noor, Juliansyah. 2012. *Metodologi Penelitian*: *Skripsi, Thesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup..

Poole, james. 2004. *Belajar bulutangkis*. Bandung : CV. Pionir Jaya.

Tony Grice, 2004. *Bulutangkis: Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. 2011. *Belajar Bulutangkis*. Bandung : CV. Pionir Jaya.

Sanjaya, A. A. 2013*. Hubugan Antara Kepercayaan Diri dan Motivasi Berprestasi Atlet Futsal SMA Kota Makassar*. Skripsi. Makassar : UNM.

Sajoto, Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : FPOK IKIP.

Sudaryono. Margono, G., & Rahayu, W. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Sugiono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan : Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Sumadi Suryabrata. 2013. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Usaman, H. T. Atmadi. 2011. *Kejar Bulutangkis*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Verducci. M. F. 1980. *Measurument Concepts In Physical Education.*

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.