**PENGARUH KOORDINASI MATA TANGAN, KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS PENDEK DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA SISWA SMP NEGERI 1**

**BONTOHARU KABUPATEN SELAYAR**

**OLEH**

**ROSMANITA**

**ABSTRAK**

**Rosmanita, 2018**, “*Pengaruh Koordinasi Mata Tangan, Kelentukan Pergelangan Tangan dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Servis Pendek dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar*” ( Suwardi dan Muhammad Rahmad Kasmad, S)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh langsung koordinasi mata tangan, kelentukan pergelangan tangan dan percaya diri terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar. Penelitian ini menggunakan desain analisis jalur atau *Path Analisys.* Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang dari siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar dengan teknik penentuan sampelnya *random sampling* atau secara acak. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif, analisis jalur ( *Path Analisys )*dengan bantuan program komputer SPSS 16.00 *for Windows.*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa; (1) terdapat pengaruh langsung yang signifikan koordinasi mata tangan terhadap percaya diri pada siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,004; (2) Ada pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan tehadap percaya diri dalam permainan bulutangkis pada siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,027; (3) Ada pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis pada siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,009; (4) Ada pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis pada siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,015; (5) Ada pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis pada siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000; (6) Ada pengaruh koordinasi mata tangan melalui percaya diri terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis pada siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar dengan nilai koefisien 0,014; (7) Ada pengaruh kelentukan pergelangan tangan melalui percaya diri terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis pada siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar dengan nilai koefisien yang diperoleh 0,11

**Kata Kunci** : Koordinasi Mata Tangan, Kelentukan Pergelangan Tangan, Percaya Diri, Servis Pendek.

**ABSTRACT**

**Rosmanita, 2018**, “*The Influence of Eyes-Hands Coordination, Wrist Flexibility, and Self Confidence on Short Service Ability in Badminton of Students at SMPN 1 Bontoharu in Selayar District*” ( Supervised by Suwardi dan Muhammad Rahmad Kasmad, S)

The study aims at examining the direct influence of eyes-hands coordination,wrist flexibility, and self confidence on short service ability in Badminton of student at SMPN 1 Bontoharu in Selayar district. The study employed path analisys design*. The*  Population of the study were all student at SMPN 1 Bontoharu in Selayar district. Sample were 30 student at SMPN 1 Bontoharu in Selayar district taken by employing random sampling technique. Data were analyzed by employing descriptive statistic analisys, path analisys with SPSS 16.00 for Windows.

The result of the study reveal that; (1) there is direct and significant influence of eyes-hands coordination on self confidence of students at SMPN 1 Bontoharu in Selayar district with the significant value 0,004; (2) there is direct influence of wrist flexibility on self confidence in Badminton of student at SMPN 1 Bontoharu in Selayar district with the significant value 0,027; (3) there is district influence of eyes-hands coordination on short service ability in Badminton of student at SMPN 1 Bontoharu in Selayar district with the significant value 0,009 ; (4) there is direct influence of wrist flexibility on short service ability in Badminton of student at SMPN 1 Bontoharu in Selayar district with the significant value 0,015.; (5) there is direct influence of self confidence on short service ability in Badminton of student at SMPN 1 Bontoharu in Selayar district with the significant value 0,000.; (6) there is influence of eyes-hands through self confidence on short service ability in Badminton of student at SMPN 1 Bontoharu in Selayar district with coefficient value 0,014,; (7) there is influence of wrist flexibility through self confidence on short service ability in Badminton of student at SMPN 1 Bontoharu in Selayar district with coefficient value 0,11.

**Keywords**: Eyes-hands coordination, miring wrist flexibility, self confidence, short service.

**PENDAHULUAN**

Perkembangan olahraga dewasa ini semakin pesat ditandai dengan menjamurnya kegiatan olahraga yang dipertandingkan dan diperlombakan, baik kegiatan yang sifatnya untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran, kesehatan, rekreasi maupun untuk mencapai prestasi maksimal dalam cabang olahraga tertentu, pemantapan organisasi dan kepengurusan olahraga, peningkatan mutu tenaga pelatih dan pembina olahraga serta penyediaan fasilitas olahraga yang memadai merupakan usaha dalam menyebarluaskan kegiatan olahraga dan realisasi dari panji olahraga yaitu, “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”.

Ilmu pengetahuan dan teknologi semakin berkembang memberi pengaruh yang sangat besar terhadap pola-pola kehidupan manusia dan ilmu keolahragaan secara keseluruhan. Kegunaan olahraga semakin penting bagi kehidupan setiap manusia, baik olahraga itu dilihat dari segi pendidikan (*paedagogig*), segi kejiwaan (*psycologis*), segi fisik (*physiologis*) maupun hubungan sosial.

Salah satu pendukung pembentukan manusia yang berkualitas adalah melalui olahraga, Pembangunan olahraga telah berhasil menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan masyarakat. Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

Pendidikan jasmani di sekolah terbagi dalam beberapa cabang olahraga yaitu : cabang olahraga bola besar, cabang olahraga bola kecil, cabang olahraga senam, cabang olahraga atletik dan cabang olahraga bulu tangkis. Pembelajaran yang ada unsur permainan sangat disenangi oleh siswa karena dalam permainan mereka menyalurkan semua rasa penat yang dialami pada saat belajar dalam kelas. Hal ini merupakan syarat utama yang paling penting dalam pembelajaran, dengan antusias atau rasa senang tujuan pembelajaran akan mudah tercapai.

Permainan bulutangkis adalah suatu cabang olahraga yang tidak mengenal umur maupun jenis kelamin. Artinya dapat dimainkan oleh setiap kelompok umur baik laki-laki maupun perempuan. Dapat dianggap sebagai permainan rekreasi, dapat pula sebagai olahraga yang mempunyai teknik yang harus dipelajari dan ditanggulangi dengan sungguh-sungguh (dilatih).

Pendidikan jasmani selanjutnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neoromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Pada lingkup olahraga bulutangkis dijadikan sebagai olahraga untuk meraih prestasi pada berbagai event dan kejuaran yang khusus yang melipatkan pelajar. Dari banyaknya pelajar mengikuti program latihan ternyata tidak semuanya mampun menerapkan sistem bermain bulutangkis yang baik, meskipun telah diajarkan atau dilatih tekniknya. Banyak pelajar yang telah lama mengikuti program latihan ini tidak menunjukkan kemampuan bermain bulutangkis yang lebih lebih baik. Masih terdapat pelajar yang kurang mampu melakukan berbagai teknik dengan sempurna seperti servis panjang maupun pendek, smesh, maupun pukulan *forhand* dan *backhand*

Berdasarkan hasil pengamatan bahwa cabang olahraga bulutangkis banyak digandrungi oleh siswa siswa SMP Negeri 1 Bontoharu, baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan, ekstrakurikuler maupun yang mengikuti pembinaan di berbagai club, namun prestasi yang telah dicapai pada olahraga bulutangkis daerah ini belum dapat menunjukkan hasil yang sangat memuaskan dibandingkan dengan beberapa siswa lain yang ada di Sulawesi Selatan. Hal ini terbukti dari beberapa kejuaraan daerah di Kabupaten Selayar, bahkan antar pelajar yang pernah diselenggarakan di Sulawesi Selatan.

Permainan bulutangkis merupakan salah satu olahraga permainan yang dilakukan secara tunggal maupun ganda. Tentunya permainan ini bisa dilakukan dimana saja baik menggunakan raket yang dimodifikasi maupun menggunakan raket yang sebenarnya. Olahraga ini sangat diminati oleh anak – anak karena mereka dapat bermain dengan bebas.

Pembinaan cabang olahraga bulutangkis di Kabupaten Selayar mulai berkembang, seiring dengan perkembangannya itu pembinaan atlet berprestasi harus dimulai dari usia dini sehingga atlet bulu tangkis dapat berprestasi. Perkembang permainan bulutangkis khususnya pada siswa SMP Negeri 1 Bontoharu mengalami penrunan dalam berbagai ivent yang telah diikuti. Olehnya itu perlu adanya penanganan khusus untuk mengetahui kelemahan atau masalah dalam hal ini.

Salah satu teknik yang masih sangat kurang adalah pada saat melakukan sevis pendek karena terkadang bola terlalu tinggi di atas net sehingga lawan lebih mudah melakukan pengembalian bola atau bola nyangkut di net sehingga menghasilkan poin untuk lawan. Servis merupakan salah satu teknik yang banyak dilakukan oleh pemain bulutangkis baik pada permainan tunggal maupun ganda. Dalam permainan bulu tangkis servis merupakan serangan pertama dalam permainan sehingga ketika kita dapat melakukan servis dengan baik tentunya akan bisa menghasilkan poin.

Teknik servis pendek tentunya menggunakan berbagai komponen fisik dan komponen lainya dalam hal ini koponen fisik yang digunakan adalah koordinasi mata tangan, kelentukan pergelangan tangan dan percaya diri. Koordinasi mata tangan tentunya sangat terkait dengan menyatukan antara tangan dengan mata sehingga menghasilkan gerakan servis yang baik. Kelentukan pergelangan tangan merupakan keleluasaan gerakan terutama pada otot persendian pada pergelangan tangan. Sedangkan percaya diri merupakan kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka perlu ada tindakan ilmiah. Oleh sebab itu, penelitian sebagai tindakan ilmiah menjadi wahana bagi penulis yang diharapkan dapat menunjang peningkatan prestasi olahraga bulutangkis. Kualitas permainan bulutangkis sangat tergantung pada penguasaan teknik dasarnya. Siswa atau pemain yang menguasai teknik dasar dengan baik akan dapat menampilkan permainan secara terampil. Pada permainan bulutangkis terdiri dari beberapa teknik dasar, salah satu teknik dasar yang sangat berperan dan penting dikuasai oleh pemain adalah teknik servis pendek.

Oleh karena itu judul dalam penelitian ini adalah: “Pengaruh koordinasi mata tangan, kelentukan pergelangan tangan dan percaya diri terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis pada siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar”.

**Koordinasi Mata Tangan**

Koordinasi merupakan suatu kemampuan motorik yang sangat kompleks. Harsono (1988:219) mengemukakan bahwa “koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas dan sangat penting dipelajari untuk menyempurnakan teknik dan taktik”. Sedangkan menurut Mochamat Sajoto (1988:52) bahwa “koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem saraf gerak yang terpisah ke dalam satu pola gerak yang efisien”. Hal senada dikemukakan pula oleh Rusli Lutan (2000:77) memberikan batasan bahwa”koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan”.

Faktor yang mempengaruhi komponen koordinasi menurut Bompa (1983 ), yang diterjemahkan oleh Halim (2004-68), adalah:

* + - * 1. Intelegensi. Semakin tinggi intelegensi seseorang atlet akan semakin baik pula pengembangan komponen koordinasinya.
        2. Kepekaan organ sensoris. Kepekaan yang tinggi terutama dibutuhkan pada sensor motorik dan kinestik, seperti keseimbangan dan irama kontraksi otot.
        3. Pengalaman motorik. Banyaknya pengalaman dalam bidang olahraga atau aktivitas fisik dan teknik meningkatkan kemampuan koordinasi.
        4. Tingkat pengembangan kemampuan biometrik. Kemampuan biometrik yang perlu dikembangkan terutama adalah kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan, agar menunjang kemampuan koordinasi.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang meng-integrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. (Nur Ihsan Halim, 2011:17). Koordinasi adalah suatu kemampuan biometric yang sangat kompleks, koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas, dan semuanya menyumbang dan berpadu di dalam koordinasi gerak, oleh karena itu satu sama lainnya memiliki hubungan yang sangat erat. Jika salah satu unsur tidak ada atau kurang berkembang, maka akan berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi.

Sedangkan menurut Harsono (1988:65), koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang berlainan ke dalam satu pola tunggal gerakan. Selanjutnya Sajoto (1988:53) mengemukakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem saraf gerak yang terpisah ke dalam satu pola gerak yang efisien. Dari berbagai pendapat tersebut di atas dapat ditarik kesimpulan, bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara lancar (mulus) tanpa pengeluaran energi yang berlebihan.

Peranan koordinasi mata tangan dalam melakukan servis pendek pada permainan bulutangkis adalah suatu integrasi dimana mata sebagai bagian pemegang fungsi utama menerima rangsangan dan tangan pemegang fungsi melakukan gerakan yang dilakukan oleh tangan sebagai jawaban (tangapan).

Berdasarkan penjelasan di atas, nampak bahwa peranan koordinasi mata tangan merupakan hal yang sangat penting dan perlu mendapat perhatian untuk dikembangkan, karena koordinasi mata tangan merupakan penunjang dalam melakukan gerakan-gerakan pada gerakan servis pendek dalam permainan bulutangkis.

Dalam permainan bulutangkis koordinasi antara mata dan tangan sangat berperan karena bulutangkis adalah olahraga permainan yang menggunakan tangan yang praktis semua gerakan teknik dasar menggunakan tangan. Dalam servis pendek, mata menerima stimulus (kelapanagan lawan) yang menjadi sasaran memasukkan mendorong kok di mana kok akan dimasukkan dengan menggunakan dorongan tangan (respon).

**Kelentukan Pergelangan Tangan**

Harsono (1988:163), Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen.

Selain itu dikemukakan oleh Halim (2011:104) bahwa kelentukan adalah kemampuan tubuh mengulur diri seluas-luasnya yang ditunjang oleh luasnya gerakan pada sendi.

Menurut jenis kelentukan Bompa (1983:105) membagi dalam dua bagian yaitu:

Kelentukan umum, kemempuan seseorang dalam gerak dengan amplitude yang luas dimana sangat berguna dalam gerakan olahraga pada umumnya dan menghadapi hidup sehari-hari. Kelentukan khusus adalah kemampuan seseorang dalam gerak dengan amplitudo yang luas dan berseni dalam satu cabang olahraga.

Dengan demikian orang yang fleksibel adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastis. Orang yang otot-ototnya kaku, tidak elastis, biasanya terbatas ruang sendi-sendinya. Jadi faktor utama yang yang membantu menentukan fleksibilitas adalah elastisitas otot. Pengalaman-pengalaman menunjukkan bahwa elastisitas otot akan berkurang (jadi juga fleksibilitas) kalau orang lama tidak berlatih.

Fleksibilitas penting sekali dalam hampir semua cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi seperti senam, loncat, indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya. Demikian pula fleksibilitas penting bagi semua orang dari segala umur, terutama orang-orang tua oleh karena kalau orang semakin tua, sendi, ligament, dan tendonnya akan menjadi semakin kaku sehingga mengurangi fleksibilitas. Oleh karena itu, semakin penting latihan kelentukan bagi orang-orang tua.

Kemampuan untuk menggerakkan tubuh dan anggota tubuh seluas-luasnya, berpengaruh erat dengan kemampuan dengan kemampuan gerak kelompok otot besar dan kapasitas kinerjanya. Kemampuan ini terkait pula dengan kemampuan peregangan otot dan jaringan sekeliling sendi. Kelentukan badan yang dimiliki seorang atlet tidaklah berdiri sendiri tanpa dukungan unsur fisik lainnya, akan tetapi unsur fisik lainnya turut menentukan seperti kecepatan, dan kekeuatan. Meskipun seseorang mempunyai kekuatan yang baik belum tentu tingkat kelentukannya baik pula. Namun seorang atlet yang mempunyai tingkat kelentukan tanpa dukungan kekuatan dan kecepatan, maka kelentukan tubuh yang dimilikinya tidak akan kelihatan dalam penampilan aktivitas olahraga.

Tentang jaringan-jaringan dalam tubuh yang turut menentukan kualitas kelentukan dikemukakan oleh Sumosardjono (1987:59) bahwa Kelentukan badan ditentukan oleh jaringan pengikat di dalam dan di sekitar persendian serta otot-otot, dan juga tergantung pada bentuk kerangka persendian tersebut.

Dari uruaian di atas pengertian kelentukan, maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan *(fleksibility)* yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan dengan mudah dan efisien.

Tiap keterampilan yang dibutuhkan dalam suatu latihan olahraga memerlukan kekhususan kelentukan, namun dalam proses latiahan dilakukan dengan proses pengembangan secara umum termaksud peregangan tiap kelompok otot sendi.

Latihan penguluran *(stretching)* sangat penting dilakukan sebelum latihan yang lebih berat karena dapat memperbaiki kelentukan tubuh. Selain itu dapat memperbaiki kelentukan. Latihan peregangan pada dasarnya dapat mengurangi kelelahan yang berarti dalam suatu intensitas latihan olahraga berat.

Kelentukan dapat diperoleh apabila sering melakukan aktivitas olahraga karena apabila kurang aktif seseorang bergerak dalam jangka waktu lama, maka otot-otot menjadi kendor dan jaringan pengikat pada persendian akan mengerut pula sehingga daerah gerak persendian menjadi sempit sebagaimana yang dikemukakan oleh Sumosardjono (1987:59) bahwa:

Jika seseorang kurang aktif bergerak, apabila kaku dalam jangka waktu yang lama, maka jaringan pengikat akan mengerut. Akaibatnya kemungkinan gerak atau daerah gerak persendiahan akan menciut pula. Bila kita lakukan latihan peregangan, maka jaringan pengikat akan teregang, sehingga daerah gerak persendihan tadi akan pula seperti sebelumnya.

Sesuai yang diuraikan terdahulu bahwa kelentukan terdiri atas kelantukan statis dan kelentukan dinamis sehingga dalam usaha memperbaiki kelentukan tersebut Sumosardjono (1987:89) menyarankan “untuk melakukan latihan peregangan statis dan pereganagan dinamis agar badan menjadi normal kembali atau kondisi lebih baik”.

Karena dengan melakukan latihan peregangan maka jaringan pengikat yang telah memendek pada saat kurang aktif latihan, akan kembali memanjang sehingga daerah gerak persendihan menjadi normal dan luwes. Sangatlah penting melakukan pemanasan dengan meregangkan otot-otot sebelum latihan olahraga yang sebenarnya, karena menurut Sumosardjono (1987:58) bahwa “Latihan peragangan dapat memperbaiki kelentukan dan akan membentuk badan terasa enak, selain itu Paul (1986:15) mengemukakan pentingnya latihan kelentukan sebagai berikut:

Latihan kelentukan bekerja untuk memulihkan jangkauan gerakan yang normal, memparbaiki keluwesan dan kekenyalan, mengembangkan aliran darah yang lebih efisien dari jaringan kapiler, mendorong pengendoran dan mengurai potensi cedera dalam jaringan lunak”.

Kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan elastisitas tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen.

Untuk mencapai prestasi maksimal pada suatu cabang olahraga khususnya cabang olahraga atletik nomor lompat jauh, maka kelentukan badan harus selalu dipelihara karena dengan adanya kualitas kelentukan yang dimiliki dapat melakukan lompatan dengan teknik yang benar.

Tentang pentingnya kelentukan dalam berbagai cabang olahraga, Rani (1974:6) berpendapat bahwa:

*Fleksibility* mempunyai andil yang besar untuk menguasai gerakan yang baik dalam olahraga, baik secara kuantitatif maupun secara kualitatif. Artinya jika fleksibilitasnya baik, tentu atlet itu dalam mempelajari gerakan teknik akan lebih cepat menguasainya, sukar dan jarang mendapat kecelakaan, membantu perkembangan baik dalam *strength*, *endurance*, *speed*, and *agility*. Jika amplitude gerekan luas maka akan lebih baik untuk olahraga dan tidak cepat leleh. Kualitet/seni akan bertambah indah dilihat.

Dengan demikan sangat penting sangat penting untuk meningkatkan kelentukan atlet karena berpengaruh terhadap peregangan tendo dan ligament serta menambah kualitas gerakan secara maksimal. Namun dalam proses peningkatan kelentukan harus disesuaikan dengan cabang olahraga yang akan dilakukan, sebagaimana yang dikemukakan Harsono (1988:163)

1. Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi.
2. Membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan (*agility*).
3. Membantu perkembangan prestasi.
4. Menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan, dan
5. Membantu memperbaiki sikap tubuh.

Kelentuan merupakan motor agility yang sangat penting disebuah cabang olahraga bulutangkis, khususnya pada servis pendek. Dapat dikatakan bahwa semua teknik dalam olahraga bulutangkis, termasuk servis pada pada servis pendek membutuhkan kelentukan pergelangan tangan. Oleh karena itu, kelentukan pergelangan tangan merupakan kualitas yang menunjukkan suatu segmen persediaan maupun otot dan sekelompok otot untuk bergerak semaksimal menurut kemungkinan otot untuk memanjang dan memendek serta memanfaatkan ruang gerak persediaan secara maksimal.

Kualitas kelentukan pergelangan tangan memungkinkan memanfaatkan ruang gerak persediaan secara maksimal. Menurut Rani (1954:45) mengemukakan bahwa flexibility adalah suatu kemampuan seseorang melakukan gerakan dengan kemampuan gerak persediaan yang luas.

Pergelangan tangan bersifat fleksibel dan sempit. Pergelangan tangan adalah sambungan antara lengan bawah dan telapak [tangan](https://id.wikipedia.org/wiki/Tangan). Pergelangan tangan yang pada dasarnya adalah dua baris kecil [pendek tulang](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Pendek_tulang&action=edit&redlink=1), disebut [carpals](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Carpals&action=edit&redlink=1), untuk membentuk sebuah rumah di sekitar sendi [engsel](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Engsel&action=edit&redlink=1). Dan persendian yang dibentuk oleh tulang-tulang carpalia dengan ulna maupun radius dinamakan sebagai pergelangan tangan.

Kelentukan seperti yang telah diuraikan sebelum dalam proses pengembangannya dapat dilakukan melalui latihan peregangan otot dan latihan memperluas ruang gerak sendi, karena kelentukan ditentukan oleh luas sempitnya ruang persendian seseorang. Apabila kualitas dan kuantitas kelentukan seseorang atlet baik, maka secara psikologis atlet mendapat kentungan yakni bertambah kepercayaan diri, keberanian bergerak dan sebagainya. Karena resiko cedera lebih sedikit mengingat fleksibilitas sangat banyak kegunaannya dalam meningkatkan fleksibilitas harus menggunakan metode yang tepat dan dosis latihan yang sesuai.

Dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan pergelangan tangan adalah kemampuan pergerakan persendian dalam ruang gerak sendi tulang telapak tangan dengan amplitude yang lebih luas sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan lebih mudah dan efisien yaitu dapat membengkok keatas (*extensi*) dan kebawah (*fleksi*) secara maksimal tanpa patah. Dengan elastisitas otot-otot dan luasnya persendian seseorang akan lebih mudah menguasai keterampilan gerak, karena gerakannya akan lebih leluasa sehingga gerakan-gerakan yang sulit dapat dilakukan.

**Percaya Diri**

Menurut Daradjat (1983:11) “Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.”

Sedangkan menurut Saranson (1993) dalam Komarudin (2013:68-69) “Kepercayaan diri adalah perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melekukan dan menghasilkan suatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses.”

Masalah kurang atau hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan siswa tampil di bawah kemampuannya. Karena itu sesungguhnya siswa tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya, sepanjang ia telah berlatih secara sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang memadai.

Menurut John H. Edgette (2011:76) “Mendorong rasa percaya diri, waspada terhadap keraguan akan diri sendiri.” Peran pelatih dalam menumbuhkan rasa percaya diri pemainnya sangat besar. Syarat untuk membangun percaya diri adalah sikap positif. Beritahu pemain di mana letak kekuatan dan kelemahannya masing-masing. Buatkan program latihan untuk setiap siswa dan bantu mereka untuk memasang target sesuai dengan kemampuannya agar target dapat tercapai jika latihan dilakukan dengan usaha keras. Berikan kritik membangun dalam melakukan penilaian terhadap siswa. Ingat, kritik negatif bahkan akan mengurangi rasa percaya diri.

Banyak pakar yang mengemukakan definisi tentang percaya diri. Percayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya.

Menurut Lauter (2002:4) percaya diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai percaya diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira.

Sedangkan menurut Rahmat (2000:109) percaya diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada  konsep diri.

Percaya diri adalah ekspresi atau ungkapan yang penuh semangat dan mengesankan dan dalam diri seseorang untuk menunjukkan adanya harga diri, menghargai diri sendiri dan pemahaman terhadap diri sendiri.

Sebagaimana dikemukakan Harsono (1988:242) bahwa : Peranan masalah-masalah kejiwaan mempunyai pengaruh yang penting, malah kadang-kadang menentukan, di dalam usaha orang atau siswa untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Menurut Harsono (1988:178) Ketakutan atlet pada umumnya diklasifikasikan dalam beberapa kategori:

1. Takut kalau gagal dalam pertandingan.
2. Takut akan akibat sosial atas mutu prestasi mereka.
3. Takut cedera atau hal lain yang berhubungan dengan kelainan- kelainan kondisi fisiologisnya yang mungkin menimpa tubuh mereka.
4. Takut akan akibat agresi fisik, baik yang dilakukan oleh lawan maupun diri sendiri.
5. Takut bahwa fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya tau pertandingan dengan baik.

Dapat dimaknai bahwa para ahli psikologi mendefinisikan percaya diri sebagai kepercayaan atau keyakinan bahwa seseorang dapat melakukan sesuatu yang diinginkan secara sukses. Dengan demikian yang dimaksud dengan rasa percaya diri dalam penelitian ini, merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian siswa yang dapat memfasilitasi kehidupannya, khususnya yang berhubungan dengan kegiatan belajar dan pencapaian tujuan belajar siswa.

Berdasarkan pendapat para pakar diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor kematangan mental yang memiliki peran yang sangat penting dalam pembinaan olahraga prestasi adalah tingkat percaya diri siswa. Dalam melatih harus perlu perhatian khusus dalam meningkatkan percaya diri siswa.

Penegasan di atas bermakna bahwa percaya diri merupakan ciri dari sebuah harapan yang tinggi untuk mencapai keberhasilan. Hal tersebut dapat membantu para individu untuk mengembangkan emosi positif, mempermudah konsentrasi, menentukan sasaran, meningkatkan usaha, fokus pada strategi pertandingan, dan memelihara momentum. Pada dasarnya, percaya diri dapat mempengaruhi sikap, perilaku, dan pengetahuan.

Seorang siswa yang mempunyai percaya diri cenderung memiliki sikap tidak mudah menyerah. Siswa mampu melihat situasi yang datang kepadanya, dan segera dapat mereaksinya dengan tepat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang mempunyai percaya diri tinggi adalah orang yang yakin akan kemampuan dirinya sendiri, dan bersifat mandiri dalam arti tidak suka meminta bantuan orang atau pihak lain, dan orang yang percaya pada kemampuan dirinya sendiri berarti orang tersebut menghargai dirinya sendiri.

**Servis Pendek**

Servis pendek adalah melakukan pukulan servis dengan mengarahkan *shuttle cock* dengan tujuan kedua sasaran yaitu; ke sudut titik perpotongan antara garis servis depan dengan garis tengah dan garis servis dan garis tepi, sedang jalannya shuttlecock menyusur tipis melewati net. (Tohar, 1992:41)

Servis pendek, diarahkan pada bagian depan lapangan lawan, dan biasanya dilakukan dalam permainan ganda, tetapi pemain tunggal pun banyak yang melakukan servis pendek, pemain berada dalam posisi menyerang. Hal itu terjadi karena menerima servis pendek, dipaksa untuk mengembalikan kok dari bawah atau dari samping yang mengakibatkan kok naik. Servis ini dapat dilakukan dengan pukulan forehand dan backhand. (Marta Dinata & Herman Tarigan 2004:13).

Berdasarkan penjelasan diatas servis pendek dapat digunakan dengan pukulan backhand dan forhand yang biasanya digunakan oleh pemain ganda, namun terkadang juga digunakan oleh pemain tunggal dalam permiana bulutangkis.

Servis pendek ini biasanya menggunaka berbagai komponen fisik sehingga servis pendek dapat menuju pada sasaran yang sesuai dengan yang di inginkan. Tentunya servis pendek ini menggunakan kelentukan pergelangan tangan yang baik serta koordinasi mata tangan yang sempurna begitupun harus dibarengi dengan sikap percaya diri. Ketika salah satu aspek ini tidak dilakukan yakin dan percaya servis pendek tidak bisa dilakukan dengan maksimal.

**METODOLOGI**

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian *ex pos facto.* Menurut Sudaryono (2013:11) dalam penelitiaan *ex pos facto,* peneliti menyelidiki permasalahan dengan mempelajari atau meninjau variable – variabel. Variabel terikat dalam penelitian seperti ini segera dapat diamati dan persoalan utama peneliti selanjutnya adalah menemukan penyebab yang menimbulkan akibat tersebut.

Adapun variabel yang ingin diteliti adalah:

1. Variabel bebas ( *variabel independent* ) yaitu koordinasi mata tangan dan kelentukan pergelangan tangan
2. Variabel moderating yaitu percaya diri
3. Variabel terikat ( *variabel dependent* ) yaitu kemampuan servis pendek.

Untuk menghindari penafsiran yang meluas tentang variabel – variabel yang terlihat dalam penelitian ini, maka variable-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

Koordinasi mata tangan

Koordinasi mata-tangan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang mengintgrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

Kelentukan pergelangan tangan

Kelentukan pergelangan tangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil yang dicapai siswa dalam melakukan tes kelentukan pergelangan tangan kebawah (*fleksi*) dengan menggunakan penggaris busur.

Percaya Diri

Percaya diriadalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Percaya diri dapat diukur dengan menggunakan angket (kuisioner) dengan skala *likert.*

Servis pendek bulutangkis

Servis pendek adalah pukulan atau serangan pertama pada saat memulai permainan bulutangkis sehingga tepat pada sasaran.

Populasi menurut Sugiyono (2011:61) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut Putrawan dalam Winarno (2011:79) mengatakan bahwa: populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan.

Berdasarkan pandangan beberapa pakar tersebut, maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar sebanyak 97 orang.

Menurut Sugiyono (2011:62) “Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Sedangkan menurut Winarno (2011:83) mengemukakan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat penelitian kita, dalam ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik random sampling atau secara acak sehingga jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 orang siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar. Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial atau uji hipotesis untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi: total nilai, nilai rata-rata, standar deviasi, rentang nilai, nilai maksimal dan nilai minimal.

2. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesi-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji analisis aalur *(Path analysis)*.

Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis komputer dengan bantuan program SPSS Versi 16.00 *for Windows* dengan taraf signifikan 95% atau α 0,05.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Analisis Deskriptif**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Statistics** | | | | | |
|  | | Koordinasi m. tangan | Kelentukan P.tangan | Percaya diri | Servis Bulutangkis |
| N | Valid | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Missing | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Mean | | 7.90 | 53.00 | 131.13 | 8.40 |
| Std. Error of Mean | | .333 | 2.719 | 1.407 | .539 |
| Median | | 7.00 | 50.00 | 132.00 | 8.50 |
| Std.Deviation | | 1.826 | 14.890 | 7.705 | 2.955 |
| Variance | | 3.334 | 221.724 | 59.361 | 8.731 |
| Range | | 7 | 50 | 28 | 9 |
| Minimum | | 4 | 30 | 116 | 3 |
| Maximum | | 11 | 80 | 144 | 12 |
| Sum | | 237 | 1590 | 3934 | 252 |

1. Untuk data koordinasi mata tangan, dari banyaknya sampel (N) sebanyak 30 diperoleh nilai rata-rata 7.90, nilai tengah 7.00, standar deviasi 1.826, varians 3.334, nilai minimum 4, nilai maksimum 11 dan rentang 7.
2. Untuk data kelentukan pergelangan tangan , dari banyaknya sampel (N) sebanyak 30 diperoleh nilai rata-rata 53.00, nilai tengah 50.00, standar deviasi 14.890, varians 221.72 nilai minimum 30, nilai maksimum 80 dan rentang 50.
3. Untuk data percaya diri , dari banyaknya sampel (N) sebanyak 30 diperoleh nilai rata-rata 131.13, nilai tengah 132.00, standar deviasi 7.705, varians 59.361, nilai minimum 116, nilai maksimum 144 dan rentang 28.
4. Untuk data servis pendek dari banyaknya sampel (N) sebanyak 30 diperoleh nilai rata-rata 8.40 nilai tengah 8.50, standar deviasi 2.955, varians 8.731 nilai minimum 3, nilai maksimum 12 dan rentang 9.

**Hasil Uji Persyaratan Analisis**

1. **Uji Normalitas Data**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | KS-Z | P | α | Ket. |
| Koordinasi mata tangan | 1,217 | 0,103 | 0,05 | NORMAL |
| Kelentukan pergelangan tangan | 0,949 | 0,329 | 0,05 | NORMAL |
| Percaya diri | 0,510 | 0,957 | 0,05 | NORMAL |
| Kemampuan servis pendek | 0,788 | 0, 564 | 0,05 | NORMAL |

Berdasarkan tabel hasil pengujian normalitas data menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov diatas dapat diketahui hasil untuk masing-masing variabel sebagai berikut:

1. Variabel koordinasi mata tangan (X1) pada tabel diatas menunjukkan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai P-Value yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (taraf signifikan) yaitu 0,103> 0,05
2. Variabel kelentukan pergelangan tangan (X2) pada tabel diatas menunjukkan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai P-Value yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (taraf signifikan) yaitu 0,329> 0,05
3. Variabel percaya diri (X3) pada tabel ditas menunjukkan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai P-Value yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (taraf signifikan) yaitu 0,957> 0,05

Variabel kemampuan servis pendek (Y) pada tabel ditas menunjukkan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai P-Value yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (taraf signifikan) yaitu 0,564> 0,05.

1. **Uji Linearitas**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Variabel | Defiation From Linearity | Sig | Kesimpulan |
| 1. | Koordinasi mata tangan (X1)  Servis pendek (Y) | 0.670 | 0,650 | Linear |
| 2. | Kelentukan pergelangan tangan (X2)  Servis pendek (Y) | 1.176 | 0,346 | Linear |
| 3. | Percaya diri (X3)  Servis pendek (Y) | 1.677 | 0,215 | Linear |
| 4. | Koordinasi mata tangan (X1)  Percaya diri (X3) | 0.551 | 0,736 | Linear |
| 5. | Kelentukan pergelangan tangan (X2)  Percaya diri (X3) | 0.382 | 0,819 | Linear |

Berdasarkan data hasil uji linearitas pada tabel di atas diperoleh nilai F ( *defiation from linearity* ) antara variabel koordinasi mata tangan (X1) dengan servis pendek (Y) sebesar 0.670 pada signifikansi 0,650, Nilai F (*defiation from linearity*) antara variabel kelentukan pergelangan tangan (X2) dengan servis pendek (Y) sebesar 1.176 pada signifikansi 0,346, Nilai F ( *defiation from linearity* ) antara variabel percaya diri (X3) dengan servis pendek (Y) sebesar 1.677 pada signifikansi 0,215. Nilai F ( *defiation from linearity* ) antara variabel koordinasi mata tangan (X1) dengan percaya diri (X3) sebesar 0.551 pada signifikansi 0,736, Nilai F ( *defiation from linearity* ) antara variabel kelentukan pergelangan tangan (X2) dengan percaya diri (X3) sebesar 0.382 pada signifikansi 0,819. Hal tersebut menunjukkan bahwa Nilai F tidak signifikan maka hubungan antar variabel dinyatakan linear.

**Pengujian Hipotesis**

1. Koordinasi mata tangan (X1) berpengaruh langsung terhada percaya diri (X3)

Hipotesis yang diuji adalah sebagai berikut:

H0 : ρ31 < 0

H1 : ρ31 > 0

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien jalur (ρ31) = 0,437 dengan thitung = 3,3148 dengan signifikansi 0,004. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat diambil keputusan tolak Ho, dengan demikian koefisien jalur signifikan.

Maka dapat dikatakan bahwa koordinasi mata tangan berpengaruh langsung terhadap percaya diri.

1. Kelentukan pergelangan tangan (X2) berpengaruh langsung terhadap percaya diri (X3)

Hipotesis yang diuji adalah sebagai berikut:

H0 : ρ32 < 0

H1 : ρ32 > 0

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien jalur (ρ32) = 0,337 dengan thitung = 2.,332 dengan signifikansi 0,027. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat diambil keputusan tolak Ho, dengan demikian koefisien jalur signifikan.

Maka dapat dikatakan bahwa kelentukan pergelangan tangan berpengaruh langsung terhadap percaya diri.

1. Koordinasi mata tangan (X1) berpengaruh langsung terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis (Y)

Hipotesis yang diuji adalah sebagai berikut:

H0 : ρy1 < 0

H1 : ρy1 > 0

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien jalur (ρ32) = 0,267 dengan thitung = 2,814 dengan signifikansi 0,009. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat diambil keputusan tolak Ho, dengan demikian koefisien jalur signifikan.

Maka dapat dikatakan bahwa koordinasi mata tangan berpengaruh langsung terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis**.**

1. kelentukan pergelangan tangan (X2) berpengaruh langsung terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis (Y)

Hipotesis yang diuji adalah sebagai berikut:

H0 : ρy2 < 0

H1 : ρy2 > 0

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien jalur (ρy2) = 0,232 dengan thitung = 2,614 dengan signifikansi 0,015. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat diambil keputusan tolak Ho, dengan demikian koefisien jalur signifikan.

Maka dapat dikatakan bahwa kelentukan pergelangan tangan berpengaruh langsung terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis.

1. Percaya diri (X3) berpengaruh langsung terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis (Y)

Hipotesis yang diuji adalah sebagai berikut:

H0 : ρy1 < 0

H1 : ρy1 > 0

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien jalur (ρ32) = 0,579 dengan thitung = 5,627 dengan signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat diambil keputusan tolak Ho, dengan demikian koefisien jalur signifikan.

Maka dapat dikatakan bahwa percaya diri berpengaruh langsung terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis.

1. koordinasi mata tangan (X1) berpengaruh terhadap kemampuan servis dalam permainan bulutangkis (Y) melalui percaya diri (X3)

Hipotesis yang diuji adalah sebagai berikut:

H0 : ρy13 < 0

H1 : ρy13 > 0

Pada hipotesis keenam yaitu ada pengaruh koordinasi mata tangan terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis melalui percaya diri. Diketahui nilai koefisien beta pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap percaya diri adalah 0,253, dan nilai koefisien beta pengaruh langsung koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan servis dalam permainan bulutangkis adalah 0,267. Maka nilai koefisien beta pengaruh langsung koordinasi mata terhadap kemampuan servis dalam permainan bulutangkis melalui percaya diri adalah 0,253 – 0,267 = 0,014. Hal ini menunjukkan nilai koefisien beta tersebut lebih kecil dibanding nilai koefisien beta pengaruh langsung kelentukan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis sebesar 0,267 (0,253 < 0,597). Sehingga dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan berpengaruh terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis melalui percaya diri.

1. Kelentukan pergelangan tangan (X2) berpengaruh terhadap kemampuan servis dalam permainan bulutangkis (Y) melalui percaya diri (X3)

Hipotesis yang diuji adalah sebagai berikut:

H0 : ρy23 < 0

H1 : ρy23 > 0

Pada hipotesis ketujuh yaitu ada pengaruh kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis melalui percaya diri. Diketahui nilai koefisien beta pengaruh langsung kelentukan pergelangan terhadap percaya diri adalah 0,343, dan nilai koefisien beta pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan servis dalam permainan bulutangkis adalah 0,579. Maka nilai koefisien beta pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis melalui percaya diri adalah 0,343 – 0,233 = 0,11. Hal ini menunjukkan nilai koefisien beta tersebut lebih kecil dibanding nilai koefisien beta pengaruh langsung kelentukan pergelangan terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis sebesar 0,343 (0,11 < 0,232). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelentukan pergelangan tangan berpengaruh terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis melalui percaya diri.

**PENUTUP**

1. Ada pengaruh langsung yang signifikan koordinasi mata tanagan terhadap percaya diri pada siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar.
2. Ada pengaruh langsung yang signifikan kelentukan pergelangan tangan terhadap percaya diri pada siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar.
3. Ada pengaruh langsung yang signifikan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis pada siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar.
4. Ada pengaruh langsung yang signifikan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis pada siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar
5. Ada pengaruh langsung yang signifikan percaya diri tehadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis pada siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar.
6. Ada pengaruh yang signifikan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis pada siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar melalui percaya diri.
7. Ada pengaruh yang signifikan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan servis pendek dalam permainan bulutangkis pada siswa SMP Negeri 1 Bontoharu Kabupaten Selayar melalui percaya diri.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abd. Adib Rani*.* 1974. *Pengembangan Prestasi Olahraga*. KONI Kodya-Makassar.

Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta

Bompa T.O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, IOWA: Kendall/Hunt, Publishing Company

Budi, Aryanto, Margono, 2010. *Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX.* Jakarta: Pustaka Intan Madani.

Depdikbud. (1994). *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler.* Jakarta: Depdikbud.

Endang R, Panggung S, B. Suhartini. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik.* Yogyakarta: FIK UNY.

Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan.* Terjemahan SOS. Jakarta: PT Enka Parahyangan.

Grice, Tony. 1996. *Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Hadi, Sutrisno, 1993. *Statistik Jilid 2.* Yogyakarta : Andi Offset.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusumo.*.*

<https://insanajisubekti.wordpress.com/2012/04/17/teknik-pukulan-bulu-tangkis/>.

James Poole. 2005. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: CV. Pionir Jaya.

<https://docplayer.info/35175719-sumbangan-kelentukan-pergelangan-tangan-terhadap-hasil-dribble.html>

Komarudin*. (*2013*).* *Psikologi Olahraga. Bandung*: PT Remaja Rosdakarya.

Kurniawan*,* Feri. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara

<https://devastanni.weebly.com/olahraga.html>

Lauster, Peter. 2002. *Tes Kepribadian* (Alih Bahasa: D.H Gulo). Edisi Bahasa. Indonesia. Cetakan Ketigabelas. Jakarta: Bumi Aksara

Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani dan Praktik.* Jakarta, Erlangga.

Nangatiyono(.2008) *Jasmani dan kesehatan* ; S*olo: Tiga serangkai*

Ngatman S. (2001). *Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.

Nur ichsan. ( 2011 ). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani,* Makassar: UNM

Rahmat*.* 2000. *Psikologi Komunikas*i. Bandung: Remaja Rosdakarya.

RusliLutan*, (*1988*).* *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan

Sudaryono, dkk. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*.bandung

Sugiyono. 2006. *Statistik Untuk Penelitian.*  Bandung: Alfabet.

--------------, 2013, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif R&D.* Bandung : Alfabeta

Suharno HP. 1999. *Metodologi Pelatihan*. Jakarta: KONI Pusat, Pusat Pendidikan dan Penataran

Sajoto, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Jakarta: Dirjen Dikti. P2LPTK.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang:Dahara Pris.

Tohar, (2004). *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Jakarta