

SKRIPSI



**ANALISIS KEMAMPUAN FISIK TERHADAP KEMAMPUAN SMASH
DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA SISWA YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PADA
MTSN 2 BULUKUMBA**

***ANALYSIS OF PHYSICAL ABILITIES ON THE ABILITY TO SMASH IN
BADMINTON GAEMES ON STUDENTS WHO TAKE
EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT
MTSN 2 BULUKUMBA***

YUSRIFAR

**PROGRAM STUDI STRATA 1
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

**ANALISIS KEMAMPUAN FISIK TERHADAP KEMAMPUAN SMASH
DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA SISWA YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PADA
MTSN 2 BULUKUMBA**

***ANALYSIS OF PHYSICAL ABILITIES ON THE ABILITY TO SMASH IN
BADMINTON GAMES ON STUDENTS WHO TAKE
EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT
MTSN 2 BULUKUMBA***

ABSTRAK

YUSRIFAR, 2018. “Analisis kemampuan fisik terhadap kemampuan *smash* pada siswa yang mengikuti kerja ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 2 Bulukumba”. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar (Di bimbing oleh Muh. Adnan Hudain dan Juhanis)

Rumusan masalah: 1) Bagaimanakah pengaruh kemampuan fisik terhadap kemampuan *smash* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis?; 2) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis?; 3) Adakah hubungan antara kekuatan otot kaki dengan ketepatan *smash* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis?. Tujuan Penelitian: 1) Untuk mengetahui kemampuan fisik terhadap kemampuan *smash* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis; 2) Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis; 3) Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot kaki dengan ketepatan *smash* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis!

Hasil penelitian: 1) Ada Pengaruh Kekuatan Fisik terhadap kemampuan Smash pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 2 Bulukumba, dengan nilai kontribusi sebesar 9,8 %; 2) Ada pengaruh daya ledak tungkai (vertical jump) terhadap kemampuan Smash pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di MTsN 2 Bulukumba, dengan nilai kontribusi sebesar 33%%; 3) Ada pengaruh koordinasi mata tangan terhadap kemampuan Smash pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di MTsN 2 Bulukumba, dengan nilai kontribusi sebesar 20,9%.

Kata Kunci : *Analisis Kemampaun Fisik, Smash, Bulutangkis.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bidang kajian yang menarik sehingga banyak kalangan olahraga mencurahkan perhatiannya terhadap upaya-upaya peningkatan kebugaran dan prestasi olahraga. Salah satunya olahraga bulutangkis, bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat. Untuk meningkatkan kualitas permainan bulutangkis maka perlu adanya penguasaan teknik dasar yang baik oleh atlet maupun pemain yang menguasai teknik dasar dengan baik dan didukung dengan kemampuan fisik yang memadai akan dapat menampilkan permainan bulutangkis secara terampil. Adapun teknik dasar yang perlu

di kuasai adalah servis, lob, backhand, forehand, smash dan dropshoot.

Sebenarnya dalam bulutangkis yang dibutuhkan adalah kecepatan, kelentukan dan kelincahan, karena gerakan dalam bulutangkis memang dinamis tanpa henti. Dalam olahraga bulutangkis, setiap pemain perlu menguasai teknik teknik dasar pukulan. Adapun teknik pukulan tersebut adalah servis, pukulan forehand, pukulan backhand, smash, serta pukulan melambung (lob). Setiap jenis pukulan perlu mendapat porsi seimbang dalam program pelatihan. Hal ini dimaksudkan agar pemain dapat terbentuk secara lengkap.

Salah satu teknik dasar permainan bulutangkis yang

perlu mendapat perhatian khusus terutama dalam membangun serangan adalah kemampuan *smash*. Dimana smash memegang peranan sentral dalam menunjang serangan untuk mendapatkan suatu kemenangan dan *defence* yang berperan penting dalam melakukan pertahanan ketika lawan menyerang.

Sehingga yang menjadi fokus perhatian dalam penelitian bulutangkis adalah *smash*. Untuk melakukan serangan yang baik maka di perlukan penguasaan teknik yang baik pula. Dan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan *smash* maka diperlukan kemampuan fisik yang prima disertai dengan latihan yang cukup karena

kekuatan dan daya tahan otot sangat diperlukan dalam permainan bulutangkis. Pukulan smash adalah suatu pukulan yang keras dan curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan pihak lawan (Tohar, 1992:57)

Untuk melakukan teknik ini tentu perlu power untuk dapat melakukan smash sekeras mungkin. Di samping itu, agar pemain dapat melakukan pukulan pada saat yang tepat maka peran koordinasi antara mata yang melihat posisi bola, kekuatan otot tungkai untuk menjangkau bola yang ideal, kelentukan pergelangan tangan yang membantu mengarahkan shuttlecock lebih akurat penempatannya dan tangan sebagai eksekutor pukulan

smash. Dibutuhkan latihan-latihan yang intensif supaya dapat menghasilkan pukulan smash yang mematikan. Salah satunya dengan latihan otot lengan dan dilengkapi dengan koordinasi mata tangan.

Apabila ditinjau dari hasil pertandingan saat melakukan pukulan smash ada beberapa pemain yang arah shuttlecock masih mendatar. Ada beberapa penyebab pukulan smash yang masih mendatar yaitu kurang memanfaatkan pergelangan tangan dan penempatan posisi kurang tepat. Salah satu pukulan smash yang belum akurat dapat dilihat dari pergelangan tangan. Karena, jika pergelangan tangan dapat dimanfaatkan dengan baik maka arah pergerakan

shuttlecock akan lebih baik lagi dan mempersulit lawan dalam mengembalikan shuttlecock.

Kekuatan otot lengan dibutuhkan sebagai tenaga pendorong pada saat melakukan pukulan. Semakin besar kekuatan otot lengan yang dihasilkan maka semakin keras pula pukulan yang dihasilkan. Terlebih pada pukulan smash yang menuntut laju shuttlecock yang cepat dan jatuhnya mendekati dengan net, sehingga membutuhkan kekuatan otot lengan yang besar. Semakin besar kekuatan otot lengan, maka semakin keras pula pukulan smash yang dihasilkan.

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Secara mekanis kekuatan

didefinisikan sebagai gaya (force) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu satu kontraksi maksimal, (Widiastuti 2011: 15). Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Ismaryati. 2006: 118).

Menurut Pak Hendra sebagai salah satu guru olahraga di MTsN 2 Bulukumba banyak siswa yang sangat menyukai olahraga bulutangkis namun belum mengetahui cara bermain bulutangkis dengan baik dan benar maka perlu diberikan bimbingan atau pelatihan secara tepat terutamanya siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis.

KAJIAN PUSTAKA

A. Definisi Bulutangkis

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan shuttlecock di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock dan

menjatuhkan didaerah permainan sendiri. Pada saat bermain berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar shuttlecock tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila shuttlecock jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan berhenti (Herman Subardjah, 2000:13).

Permainan bulutangkis dilakukan di dalam daerah yang disebut lapangan bulutangkis dengan ukuran yang telah ditetapkan oleh International Badminton Federation (IBF). Lapangan bulutangkis berbentuk persegi pendek dan garis-garis yang ada mempunyai ketebalan 40 mm dan harus berwarna kontras terhadap warna lapangan. yang disarankan untuk garis adalah putih atau kuning. Permukaan

lapangan disarankan terbuat dari kayu atau bahan sintetis yang lunak. Permukaan lapangan yang terbuat dari beton atau bahan sintetis yang keras sangat tidak dianjurkan karena dapat mengakibatkan cedera pada pemain. Jaring setinggi 1.55 m berada tepat di tengah lapangan. Jaring harus berwarna gelap kecuali bibir jaring yang mempunyai ketebalan 75 mm harus berwarna putih. Pada saat permainan berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar shuttlecock tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila shuttlecock jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan berhenti (Herman Subardjah, 2000: 13).

B. HIPOTESIS

Menurut Arikunto (2010 : 62) hipotesis adalah jawaban sementara

suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak. Jadi intinya hipotesis harus dibuktikan kebenarannya dengan cara penelitian.

Berdasarkan kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis dapat dirumuskan sebagai berikut:

- Ada pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di MTsN 2 Bulukumba.
- Ada pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler

bulutangkis di MTsN 2 Bulukumba.

- Ada pengaruh koordinasi mata tangan terhadap kemampuan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di MTsN 2 Bulukumba.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2008). Data yang diperoleh merupakan data empiris (teramati) yang memiliki kriteria tertentu yaitu *valid*. Valid yang dimaksudkan adalah derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya ada pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti.

A. VARIABEL DAN DESAIN PENELITIAN

1. Variabel Penelitian

Sesuai dengan masalah yang diteliti, didalam penelitian tersebut terdapat empat variabel yang dikemukakan, variabel tersebut terdiri dari tiga variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel merupakan suatu nilai dari orang obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya, (sugiono 2008:60). Adapun variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel terikat sehingga disebut juga variabel yang mempengaruhi, sedangkan variabel terikat disebut juga dengan dependen yakni variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas, dalam hal ini

kemampuan smash. Adapun variabel bebas yaitu kekuatan otot lengan dilambangkan dengan X1, daya ledak tungkai dilambangkan dengan X2 dan koordinasi mata tangan dilambangkan X3, sedangkan variabel terikat adalah kemampuan *smash* yang dilambangkan Y.

2. Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *smash*. Penelitian ini termasuk penelitian korelasional. Suharsimi Arikunto (2002 : 239) mengemukakan penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu. Penelitian ini menggunakan metode

survei dengan teknik tes dan pengukuran. Adapun desain penelitiannya adalah sebagai berikut: survei dengan teknik tes dan pengukuran.

B. POPULASI DAN SAMPEL

Agar lebih mudah dan jelas didalam mengadakan suatu penelitian, maka perlu mengetahui lebih dulu berapa jumlah populasinya. Karena tanpa populasi suatu penelitian tidak mungkin bisa dilakukan. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk kemudian dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008:55). Suharsimi Arikunto (2002:104) berpendapat sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti, sampel

diartikan sebagai bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Subjek dalam penelitian ini adalah semua siswa di Sekolah MTsN 2 Bulukumba yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis baik perempuan maupun laki-laki yang pada tahun 2018 berjumlah ada 40 siswa. Berdasarkan penelitian telah ditetapkan bahwa subjek penelitiannya adalah siswa yang memiliki kemampuan bulutangkis yang baik yang jumlah siswanya ada 12 orang. Jadi populasi dalam penelitian ini ada 40 siswa sedang sampelnya adalah 12 orang siswa putra. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan cara sampel bertujuan (*purposive sampling*) yaitu teknik sampling yang digunakan oleh peneliti karena peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya,

(Suharsimi Arikunto, 2002:97). Pertimbangan peneliti dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki kemampuan bermain bulutangkis yang baik. Dengan demikian hasil penelitiannya nanti tidak bisa dipakai untuk menggeneralisasi, artinya bahwa hasil dalam penelitian ini hanya berlaku khusus untuk siswa yang memiliki kemampuan bermain bulutangkis yang baik di Sekolah MTsN 2 Bulukumba. Karena dari 40 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis hanya ada 12 siswa putra, maka ke 12 siswa tersebut semua menjadi sampel penelitian ini. Penelitian dilaksanakan di gedung bulutangkis serba guna PB. EFUL Tanete. Dari penelitian tersebut diambil sebagian sampel dengan menggunakan cara atau teknik purposive.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. I. Deskripsi Data

B. Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data Push-Up, Kooordinasi mata tangan dan Vertical Jump Terhadap Kemampuan Smash pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 2 Bulukumba, baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Hargaharga yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu harga rata-rata, simpangan baku, modus, median, range, nilai maximum, nilai minimum,

distribusi frekuensi serta grafik histogram.

C. Pembahasan

D. Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan kontribusi kekuatan otot lengan, daya ledak tungkai, dan koordinasi mata tangan secara bersamaan terhadap Kemampuan Smash pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di MTsN 2 Bulukumba.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Ada pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan Smash pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di MTsN

2 Bulukumba, dengan nilai kontribusi sebesar 9,8 %.

2. Ada pengaruh daya ledak tungkai (vertical jump) terhadap kemampuan Smash pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di MTsN 2 Bulukumba, dengan nilai kontribusi sebesar 33%.

3. Ada pengaruh koordinasi mata tangan terhadap kemampuan Smash pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di MTsN 2 Bulukumba, dengan nilai kontribusi sebesar 20,9%.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah diuraikan, maka dapat diketegahkan saran-saran sebagai berikut:

1. Guru diharapkan dapat memberikan pembelajaran kekuatan otot lengan melalui latihan kekuatan otot lengan

dalam meningkatkan kemampuan Smash pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di MTsN 2 Bulukumba.

2. Guru diharapkan dapat meningkatkan daya ledak tungkai melalui latihan dalam meningkatkan kemampuan Smash pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di MTsN 2 Bulukumba.
3. Guru diharapkan dapat meningkatkan koordinasi mata tangan melalui pengorganisasian gerak dalam meningkatkan kemampuan Smash pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di MTsN 2 Bulukumba.
4. Murid diharapkan memiliki kemauan untuk meningkatkan

komponen fisik melalui kekuatan otot lengan, daya ledak tungkai dan memperhatikan koordinasi mata tangan dalam meningkatkan kemampuan Smash pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di MTsN 2 Bulukumba.

5. Kepada peneliti selanjutnya agar membahas, memperluas atau menambah variabel penelitian guna pengembangan penelitian pada cabang olahraga bulutangkis.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- A.Hamidsyah Noer, dkk. (1995).
Kepeleatihan Dasar.
Jakarta: Departemen
Pendidikan Dan
Kebudayaan.
- Akbar, Purnomo.2008.
*Metodologi penelitian
social bandung*: Bumi
Aksara.

- Arikunto .(2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik.* Jakarta : Rineka Cipta
- Depdikbud. (1995). *Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.*Bandung: Depdikbud
- Depdiknas. (2003). *Badan Peneliti dan Pengembangan Pusat Kurikulum.* Jakarta.
- Harsono (2015) *choaching dan aspek-aspek psikologisdalam choaching.* Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakrta. LPP UNS dan UNS Percetakan UNS.
- Iwan setiawan. (1996). *Latihan Kondisi Fisik.* Bandung : ITB dan FPOK Bandung. Jakarta : Rineka Cipta
- James Poole. (2008). *Belajar Bulutangkis.* Bandung: Pioner Jaya
- M.L. Johnson. (1990). *Bimbingan Bermain Bulutangkis.* Jakarta.
- M.Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga.* Semarang: Dahara Prize.
- M Tohar, 2005. *Olahraga Pilihan Bulutangkis.* IKIP Semarang. Semarang.Nasution, Noehi 1994. *psikologi pendidikan.* Universitas Terbuka Depdikbud, Jakarta.
- Saleh Anasir. (2010). *Hubungan Antara Ketepatan Pukulan Smash Penuh dengan Kemampuan*

- Bermain Bulutangkis pada Siswa kelas IV, V, VI SD Piri Nitikan Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Soleh Hartadi. 2007. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan Servis Atlet Bolavoli Yuniior di Klub Bolavoli Yuso Yogyakarta. (Skripsi).
- Subarjah, herman. (2000). *Bulutangkis* Jakarta: departemen pendidikan nasional, direktorat pendidikan nasional, direktorat jendral pendidikan dasar dan menengah.
- Subagiyo, (2003). Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2008). Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R &D. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta.
- .Suharno HP, (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta.
- Suharsimi arikunto (2002). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan(edisi revisi)*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Tirtaraharja, dan La Sula.2000.*Pengantar pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya