

**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN  
*SMASH* PADA ATLET PB. PASHA JAYA BANDA ACEH**

**Skripsi**

diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

Oleh

Mahdian Junarko  
1611040037



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2021**

## PERSETUJUAN BIMBINGAN

Nama : Mahdian Junarko

Nim : 1611040037

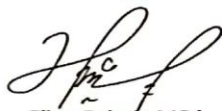
Program Studi: Pendidikan Jasmani

Judul Skripsi : Hubungan Power Otot Tungkai terhadap Ketepatan Smash pada  
Atlet PB. Pasha Jaya Banda Aceh

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi  
program sarjana.

Banda Aceh, 28 Januari 2021

Pembimbing I,



Zikrur Rahmat, M.Pd

NIDN. 0131078402

Pembimbing II



Munzir, M.Pd

NIDN. 1301018301

Mengetahui

Ketua Prodi PENJAS



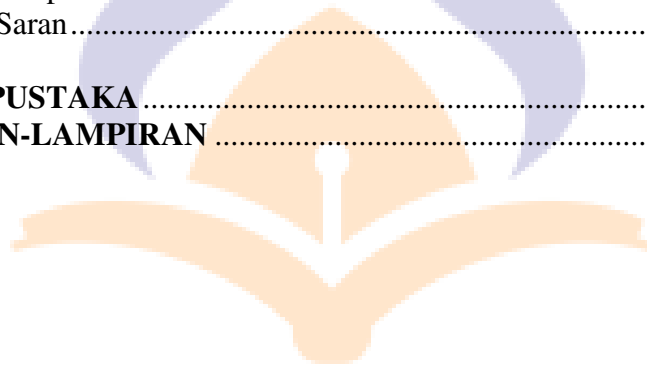
Zikrur Rahmat, M.Pd

NIDN. 0131078402

## DAFTAR ISI

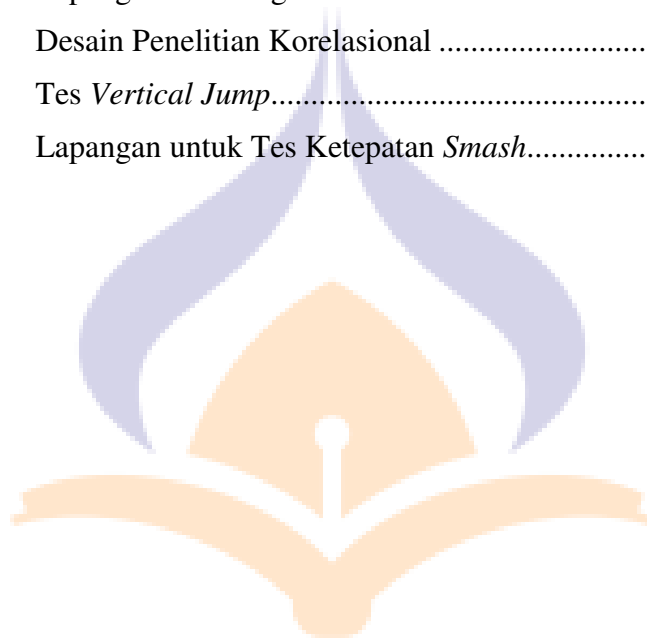
	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iv
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Idenfikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1.7 Hipotesis Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Hakikat Bulutangkis .....	8
2.1.1 Sejarah Bulutangkis .....	8
2.1.2 Pengertian Bulutangkis .....	9
2.1.3 Teknik Dasar Bulutangkis .....	10
2.1.4 Sarana dan Prasarana Bulutangkis .....	18
2.2 Pengertian Pukulan <i>Smash</i> Bulutangkis .....	22
2.3 Hakikat Kondisi Fisik .....	24
2.4.1 Pengertian Kondisi Fisik .....	24
2.4.2 Komponen Kondisi Fisik .....	25
2.4 Pengertian <i>Power</i> Otot Tungkai .....	26
2.5 Kajian Penelitian yang Relevan .....	28
2.4.1 Journal Internasional .....	28
2.4.2 Journal Nasional .....	30
2.6 Kerangka Penelitian .....	31

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Pendekatan Penelitian .....	33
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
3.3 Variabel Penelitian .....	35
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	36
3.5 Teknik Analisis Data .....	40
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	43
4.1.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata .....	44
4.1.2 Perhitungan Nilai Standar Deviasi.....	44
4.1.3 Perhitungan Nilai Kolerasi .....	47
4.1.4 Pengujian Hipotesis .....	48
4.2 Pembahasan Penelitian .....	49
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan.....	52
5.2 Saran.....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>



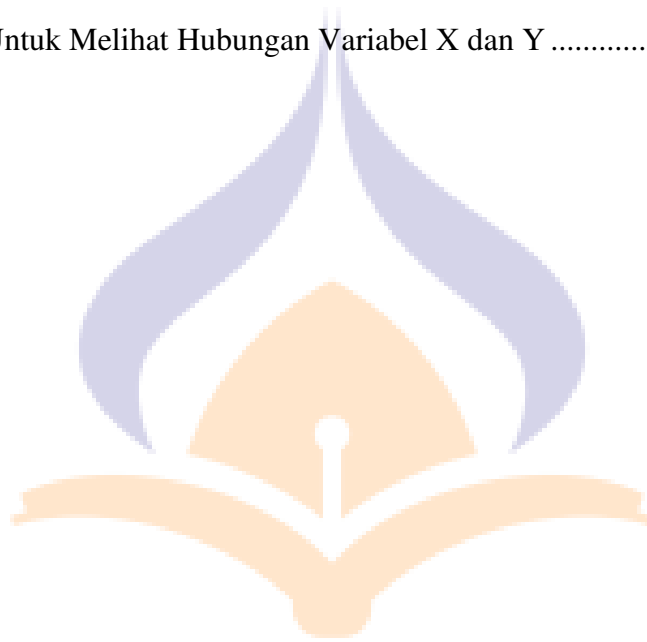
## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Raket Bulutangkis .....	19
Gambar 2.2 <i>Shuttlecock</i> .....	20
Gambar 2.3 Net Bulutangkis.....	21
Gambar 2.4 Lapangan Bulutangkis.....	22
Gambar 3.1 Desain Penelitian Korelasional .....	35
Gambar 3.2 Tes <i>Vertical Jump</i> .....	38
Gambar 3.3 Lapangan untuk Tes Ketepatan <i>Smash</i> .....	41



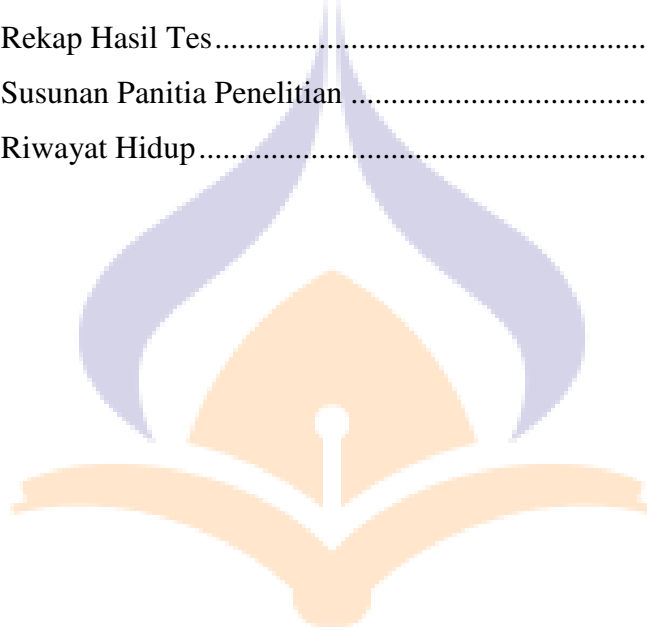
## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Keadaan Populasi pada Atlet PB. Pasha Jaya Banda Aceh .....	36
Tabel 4.1 Hasil <i>Power</i> Otot Tungkai (X) dan Ketepatan <i>Smash</i> (Y) ....	44
Tabel 4.2 Hasil Perkalian Nilai <i>Power</i> Otot Tungkai (X) dan Ketepatan <i>Smash</i> (Y) .....	46
Tabel 4.4 Untuk Melihat Hubungan Variabel X dan Y .....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi.....	58
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Ketua STKIP BBG Banda Aceh.....	59
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari PB. Pasha Jaya Banda Aceh .....	60
Lampiran 4 Foto Dokumentasi Penelitian.....	61
Lampiran 5 Rekap Hasil Tes.....	65
Lampiran 6 Susunan Panitia Penelitian .....	66
Lampiran 7 Riwayat Hidup.....	67



# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan mental. Adapun tujuan keolahragaan nasional untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Untuk mencapai tujuan nasional tersebut ada 3 ruang lingkup pembinaan dan pengembangan olahraga meliputi: 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, 3) olahraga prestasi (UU No 3 Tahun 2005).

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 13). Olahraga prestasi yang dimaksudkan disini adalah sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan dan potensi diri dari olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa guna mencapai prestasi. Dalam hal ini pemerintah pusat dan pemerintah daerah memiliki peran dalam pembinaan dan pengembangan olahraga antara lain dengan melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawab, meliputi ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, penghargaan keolahragaan, serta sarana

dan prasarana olahraga seperti yang telah banyak dijumpai dan dinikmati fasilitasnya yaitu klub-klub olahraga diberbagai kota diseluruh penjuru Indonesia.

Salah satu pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yaitu pada cabang olahraga bulutangkis. 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 di daerah permainan sendiri. 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).

Perkembangan bulutangkis di Indonesia memang sangat pesat, banyak pemain baik dari junior hingga pemain senior yang sudah memberikan berbagai prestasi mereka yang membuat banyak kalangan anak muda tertarik untuk bermain bulutangkis. Menurut Tony Grice (2007: 1) olahraga bulutangkis sangat menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga bulutangkis di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan.

Teknik dasar bulutangkis harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu, guna mengembangkan mutu prestasi bulutangkis sebab menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan. Menurut Sapta Kunta Purnama (2010:13) teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis adalah sikap berdiri (*stance*), teknik memegang raket, teknik memukul bola, dan teknik langkah kaki (*footwork*).

Menurut Tohar (2005: 34) teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan, seperti *service*, *dropshot*, *lob* dan *smash*. Masing-masing teknik pukulan dalam bulutangkis tersebut digunakan dengan tujuan yang berbeda-beda. Diantara semua teknik ini pukulan *smash* merupakan pukulan menyerang yang paling keras dan cepat dari teknik pukulan bermain bulutangkis. Menurut Tony Grice (2007: 85) pukulan *smash* adalah pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul ke atas. Untuk dapat menguasai teknik pukulan *smash* secara baik dibutuhkan latihan terus menerus (*drill*) dan ditunjang stamina yang tinggi atau kondisi fisik yang prima. Tanpa adanya penguasaan teknik tingkat tinggi dan latihan secara terus menerus mustahil dapat menguasai pukulan *smash* secara baik.

Agar *smash* dapat dilakukan dengan baik dan efisien juga didukung dari aspek kondisi fisik. Kondisi fisik dalam olahraga adalah kemampuan seorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang baik, seperti halnya pada cabang olahraga bulutangkis.

Komponen kondisi fisik terbagi menjadi : 1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) daya ledak, 4) kecepatan, 5) daya lentur, 6) kelincahan, 7) koordinasi, 8) keseimbangan, 9) ketepatan, dan 10) reaksi. Komponen-komponen kondisi fisik tersebut masing-masing memiliki peranan yang berbeda sesuai karakteristik yang dimiliki.

Daya ledak (*power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya (Ahmadi 2007: 65). *Power* otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan kerja atau gerakan secara eksplosif, tungkai merupakan anggota gerak badan yang terdiri atas seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah, sebagai tulang anggota gerak bawah, tungkai mempunyai tugas penting untuk melakukan berbagai macam gerakan juga sebagai penopang tubuh saat melakukan gerakan atau aktivitas lainnya (Abdul Alim 2007: 28).

PB. Pasha Jaya Banda Aceh salah salah perkumpulan bulutangkis yang ada di Banda Aceh yang didirikan dengan tujuan utamanya yaitu untuk mencetak atlet pemula hingga profesional dan meningkatkan kebugaran jasmani melalui rekreasi olahraga bermain bulutangkis bersama. Dalam pelaksanaan latihannya, atlet banyak mendapat materi teori dan praktek yang mendukung dalam kegiatan olahraga tersebut. Melalui kegiatan PB. Pasha Jaya Banda Aceh ini diharapkan atlet mampu memiliki prestasi yang mengharumkan dan membanggakan di tingkat daerah, nasional dan internasional.

Jika dilihat dari pembinaan selama ini pada atlet PB. Pasha Jaya Banda Aceh, ada beberapa atlet masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik *smash* bulutangkis seperti lompatan masih rendah, perkenaan pada *shuttlecock*

kurang tepat, *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Penulis mengidentifikasi penyebab masih lemahnya *smash* atlet PB. Pasha Jaya Banda Aceh adalah karena kurangnya *power* otot tungkai sehingga tidak mampu untuk melakukan *smash* dengan baik.

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul: ***“Hubungan Power Otot Tungkai terhadap Ketepatan Smash pada Atlet PB. Pasha Jaya Banda Aceh”***.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Atlet PB. Pasha Jaya Banda Aceh masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik *smash*.
2. Kemampuan gerak teknik *smash* pada atlet PB. Pasha Jaya Banda Aceh masih rendah.
3. Belum diketahuinya hubungan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *smash* pada atlet PB. Pasha Jaya Banda Aceh.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Menghindari penafsiran yang berbeda-beda maka saya sebagai penulis melakukan pembatasan masalah dalam melakukan penelitian ini. Selain itu adanya keterbatasan waktu, biaya, tenaga serta kemampuan yang saya miliki maka tidak semua permasalahan yang ada saya teliti. Penelitian ini saya hanya membatasi

permasalahan tentang “Hubungan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *smash* pada atlet PB. Pasha Jaya Banda Aceh”.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *smash* pada atlet PB. Pasha Jaya Banda Aceh?”.

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *smash* pada atlet PB. Pasha Jaya Banda Aceh.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Setiap hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan obyek penelitian. Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah:

##### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi ilmiah dan metode baru dalam penelitian cabang olahraga bulutangkis, khususnya teknik *smash*. Selain itu juga hasil dari penelitian yang diperoleh dapat bermanfaat khususnya bagi pengembangan Ilmu Keolahragaan, sebagai sumber bacaan dan referensi yang dapat memberikan informasi pada pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai penelitian ini.

## 1.6.2 Manfaat Praktis

### 1. Bagi Atlet

Memberikan informasi mengenai tingkat kemampuan *smash* atlet sehingga dapat mengembangkan kemampuan *smash*.

### 2. Bagi Pelatih

Bahwa hasil penelitian ini merupakan pedoman untuk memberikan informasi ilmiah bagi para atlet bulutangkis dalam melakukan *smash*.

### 3. Bagi Peneliti

Memberikan pengetahuan dan informasi bagi penulis dan pembaca dalam mempelajari cabang olahraga bulutangkis pada saat kuliah melalui pengalaman lapangan.

## 1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2017: 64). Berdasarkan permasalahan dan rumusan masalah di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut: H: terdapat hubungan antara *power* otot tungkai terhadap ketepatan *smash* pada atlet PB. Pasha Jaya Banda Aceh.