

**HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN KELINCAHAN
DENGAN KEMAMPUAN *SMASH* PADA ATLET
BULU TANGKIS PB LAUSER
ACEH TENGAH**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh:

Rizki Mahreza
1911040118



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH**

2024

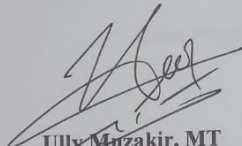
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Rizki ,Mahreza
NIM : 1911040118
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Hubungan Fleksibilitas Dan Kelincahan Dengan Kemampuan *Smash* Pada Atlet Bulu Tangkis PB Lauser Aceh Tengah

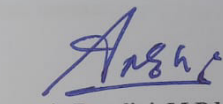
Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Banda Aceh, 20 Maret 2024

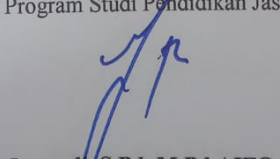
Pembimbing I


Uly Muzakir, MT
NIDN. 0127027902

Pembimbing II


Novia Rozalini, M.Pd
NIDN. 1308119101

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,


Irwandi, S.Pd, M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBARAN PERSETUJUAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
2.1 Deskripsi Teoritis.....	10
2.1.1 Sejarah Bulu Tangkis.....	10
2.1.2 Perkembangan Bulu Tangkis Di Dunia.....	11
2.1.3 Perkembangan Bulu Tangkis Di Indonesia.....	12
2.2 Komponen Biomotor Fisik Bulu Tangkis.....	13
2.3 Hakikat Fleksibilitas.....	16
2.4 Hakikat Kelincahan.....	27
2.5 Hakikat Kemampuan Pukulan <i>Smash</i> Bulu Tangkis.....	29

2.6	Kajian Penelitian Yang Relevan.....	38
2.7	Kerangka Berpikir.....	39
2.8	Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODE PENELITIAN.....		42
3.1	Desain Penelitian.....	42
3.2	Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional.....	43
3.3	Populasi Dan Sampel Penelitian.....	44
3.4	Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data.....	45
3.5	Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		61
4.1	Hasil Penelitian.....	61
4.1.1	Fleksibilitas.....	62
4.1.2	Kelincahan.....	62
4.1.3	Kemampuan <i>Smash</i>	63
4.2	Analisis Data.....	64
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian.....	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		80
5.1	Kesimpulan.....	80
5.1.1	Implikasi Hasil Penelitian.....	80
5.1.2	Keterbatasan Penelitian.....	81
5.2	Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....		83

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang populer dan memasyarakat di Indonesia, dari mulai anak-anak sampai orang tua, mengingat olahraga bulu tangkis adalah salah satu olahraga prestasi. Saat ini pemain-pemain muda penerus prestasi Indonesia seperti Jonatan Christie, Anthony Sinisuka, Gregoria Mariska dan Fitriani yang juga mulai memperlihatkan prestasinya. Dari hasil tersebut prestasi olahraga bulu tangkis dapat dilakukan melalui program pembinaan dan pengembangan secara bertahap dan berkesinambungan dengan didukung oleh Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi (IPTEK) keolahragaan, Sumber Daya Manusia (SDM), dan sumber daya alam (SDA) secara optimal.

Berorientasi pada pencapaian sasaran pendidikan, kegiatan olahraga pendidikan mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air dan olahraga beladiri. Olahraga disebut juga sebagai suatu aktivitas fisik yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Sebab olahraga dewasa ini sudah menjadi terkenal di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. karena olahraga mempunyai makna tidak

hanya untuk kesehatan, juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Sebagai contoh salah satu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat ialah cabang bulutangkis. Melalui kegiatan permainan bulutangkis ini para remaja banyak menuai manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental maupun sosial.

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).

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.

Permainan bulutangkis mengalami perkembangan yang pesat, ini terbukti dengan adanya klub-klub bulutangkis yang ada sekarang ini. Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia (Limbong, 2021). Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. *Shuttlecock*/kok bulutangkis tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Bulutangkis merupakan

cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan fisik yang prima khususnya unsur kekuatan tubuh secara keseluruhan, Jika disimak hanya dari aspek pelaksanaan stroke satu persatu, namun rangkaian kegiatan secara keseluruhan yang dilaksanakan dalam satu permainan, Permainan bulutangkis menunjukkan sifat sebagai cabang anaerobik-aerobik dominan (Sholeh, 2022).

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.

Berdasarkan hasil survei dan pengamatan bahwa di PB Lauser Aceh Tengah memiliki fasilitas olahraga yang memadai terutama lapangan bulutangkis, namun prestasi yang telah dicapai pada olahraga bulutangkis daerah ini belum dapat menunjukkan hasil yang sangat memuaskan dibandingkan dengan beberapa Persatuan Bulutangkis di Kabupaten lain di Aceh. Hal ini terbukti dari beberapa kejuaraan daerah maupun kejuaraan nasional yang pernah diselenggarakan di kawasan Sumatra, dimana atlet-atlet dari PB Lauser Aceh Tengah sering kali gagal dalam meraih prestasi, padahal faktor-faktor penunjang untuk menjadi lebih baik sudah diupayakan semaksimal mungkin. Seperti tersedianya

pelatih yang baik, pengadaan fasilitas dan alat yang bermutu, pembentukan organisasi yang baik serta adanya suasana dorongan dari masyarakat maupun pemerintah.

Keadaan seperti yang dikemukakan di atas merupakan salah satu masalah yang harus dicarikan jalan keluarnya, dan salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui penelitian. Oleh sebab itu melalui penelitian ini menjadi wahana bagi penulis yang diharapkan dapat menunjang peningkatan prestasi olahraga bulutangkis. Kualitas permainan bulutangkis sangat tergantung pada penguasaan teknik dasarnya. Atlet 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 *smash*.

Jika dilihat dari pembinaan selama ini pada atlet PB. Lauser Aceh Tengah, 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 Lauser Aceh Tengah. adalah karena kurangnya fleksibilitas sehingga tidak mampu untuk melakukan *smash* dengan baik. Serta dalam hal kelincahan atlet PB Lauser Aceh Tengah masih ada yang kurang akurat dalam mengembalikan *shuttlecock*, sehingga dapat mempengaruhi permainan bulutangkis.

Seorang pemain bulutangkis harus memiliki fleksibilitas dan kelincahan yang bagus sehingga mudah untuk memenangkan permainan. Fleksibilitas dan kelincahan bisa dipersiapkan seorang pelatih saat melaksanakan program latihan. Pada setiap pelaksanaan kegiatan latihan pelatih sudah menyiapkan program latihan yang akan diajarkan seperti teknik memegang raket, latihan servis, pukulan *dropshot*, pukulan *drive*, pukulan *forehand*, *backhand* dan latihan fisik.

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul: "Hubungan fleksibilitas dan kelincahan dengan kemampuan smash pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih terlihat adanya beberapa kesalahan mendasar seperti pada posisi badan saat *smash* sehingga menyebabkan arah *shuttlecock* kurang maksimal.
2. Fleksibilitas tiap atlet PB Lauser Aceh Tengah rendah karena banyak atlet yang kurang mampu dalam setiap gerakan.
3. Kelincahan tiap atlet PB Lauser Aceh Tengah masih rendah karena banyak atlet yang lambat dalam mengembalikan *shuttlecock*.
4. Belum diketahui hubungan fleksibilitas dan kelincahan dengan

kemampuan *smash* pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah

1.3 Pembatasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak luas, dan lebih fokus pada satu pokok bahasan saja maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dan mengingat keterbatasan tenaga, biaya, pengalaman, dan, waktu penelitian, maka masalah yang akan dibahas pada penelitian ini di batasi pada: "Hubungan fleksibilitas dan kelincahan dengan kemampuan *smash* pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah".

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat fleksibilitas atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah?
2. Bagaimana tingkat kelincahan atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah?
3. Bagaimana hubungan fleksibilitas dan kelincahan dengan kemampuan *smash* pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan fleksibilitas atlet bulu

tangkis PB Lauser Aceh Tengah.

2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kelincahan atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah.
3. Untuk mengetahui tingkat hubungan fleksibilitas dan kelincahan dengan kemampuan *smash* pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis
 - a. Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh antara fleksibilitas dan kelincahan dengan kemampuan *smash* pada atlet bulu tangkis.
 - b. Manfaat dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan program latihan di PB Lauser Aceh Tengah.
2. Secara Praktis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi sumbangan yang bermanfaat kepada pelatih/*coach* untuk memberikan instrumen dalam praktik dilapangan.
 - b. Penelitian ini dapat menjadi referensi kepada orang-orang yang

menekuni dunia olahraga bulutangkis.

- c. Bagi peneliti lain dapat dijadikan acuan atau perbandingan pada peneliti selanjutnya.