KONTRIBUSI KEKUATAN GENGGAMAN DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KETEPATAN SERVIS PENDEK PADA ATLET BULUTANGKIS PB. MALAKA ACEH BESAR

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh:
Nova Resika
1511040031

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
STKIP BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2020

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Nova Resika

Nim : 1511040031

Program Studi : PENJAS

Judul Skipsi : Kontibusi Kekuatan Genggaman dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis Pendek Pada Atlet PB. Malaka Aceh Besar.

Skripsi Ini Telah Disetujui Oleh Pembimbing Untuk Diajukan Pada Ujian Skripsi Program Sarjana.

Banda Aceh, 30 September 2019

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Zikrurrahmat, M.Pd	TutiSarwita, M.Pd
NIDN. 0131078402	NIDN.1308028702

Mengetahui,

Ketua Program Studi PENJAS

Zikrurrahmat, M.Pd

NIDN. 0131078402

DAFTAR ISI

LEMBARAN PENGESAHAN KELULUSAN..... i

LEMBARAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI..... ii

LEMBARAN PENGETAHUAN SIDANG..... iii

PERNYATAAN KEASLIAN..... iv

MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... v

KATA PENGANTAR..... vi

ABSTRAK..... vii

DAFTAR ISI..... viii

DAFTAR TABEL..... ix

DAFTAR GAMBAR..... x

DAFTAR LAMPIRAN..... xi

BAB I. PENDAHULUAN..... 1

1.1 Latar Belakang..... 1
1.2 Indetifikasi Masalah..... 6
1.3 Pembatasan Masalah..... 6
1.4 Rumusan Masalah..... 7
1.5 Tujuan Penelitian..... 7
1.6 Manfaat Penelitian..... 7
1.7 Hipotesis Penelitian..... 8

BAB II. LANDASAN TEORITIS..... 10

2.1 Pengertian Perbandingan..... 10

2.1.1 Pengertian Kontribusi..... 10
2.1.2 Pengertian Bulutangkis..... 10
2.1.3 Teknik Dasar Permainan Bulutangkis..... 16
2.1.4 Peraturan Permainan Bulutangkis..... 19
2.1.5 Hakikat Permainan Bulutangkis..... 24
2.1.6 Komponen Kondisi Fisik..... 31
2.1.7 Kekuatan Genggaman Tangan..... 40
2.1.8 Pengertian Kelentukan..... 41
2.1.9 Otot Tangan..... 43
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan..... 44
2.3 Kerangka Berfikir..... 45

BAB III. METODE PENELITIAN..... 48

3.1 Pendekatan Penelitian..... 48

3.2 Populasi dan Sampel..... 48
3.3 Variabel Penelitian..... 49
3.4 Tehnik dan Alat Pengumpulan Data..... 52
3.5 Tehnik Analisis Data..... 56
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian..... 58

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 59
4.1 Hasil Penelitian..... 59
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian..... 59
4.1.2 Perhitungan Nilai Standar Deviasi..... 60
4.1.3 Uji Korelasi Untuk Menghitung Korelasi Antara Variabel... 62
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian..... 66

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN..... 67
5.1 Kesimpulan..... 67
5.2 Saran-Saran..... 67

DAFTAR PUSTAKA..... 69

STKIP BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA ACEH

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang Masalah

Permainan bulutangkis merupakan sebuah permainan yang sangat populer di dunia dan juga di indonesia. Secara harfiah bulu tangkis berasal dari dua kata, yaitu bulu dan tangkis. Kata bulu diambil dari bentuk atau wujud kok (shuttlecock) yang terbuat dari bulu angsa. Sedangkan "tangkis" diambil dari kata dasar menangkis. Inti dari permainan bulu tangkis adalah menangkis pergerakan dari shuttlecock (bulu). Perihal awal mula dan asal permainan bulu tangkis, berbagai pendapat muncul. Pendapat pertama menjelaskan bahwa permainan ini berasal dan berkembang di Mesir kuno pada 2000 tahun yang lalu. Pendapat selanjutnya mengatakan bahwa permainan ini berasal dari India dan daratan Tiongkok. Berkembangnya permainan bulu tangkis ini dikenal luas oleh msyarakat dunia adalah pada abad pertengahan di Inggris, yaitu dari sebuah permainan tradisional anak-anak setempat yang bernama Battledore dan Shuttlecocks. Permainan tradisional ini sangat populer di kalangan masyarakat hingga pada akhirnya sebuah majalah bernama "Punch" mempublikasikan permainan ini. Sejak itu permainan ini jadi sebuah olahraga yang sangat diminati oleh masarayakat.

Permainan ini memiliki gerak dominan antara lengan dan kaki. Gerakan tersebut telah menjadikan teknik-teknik tertentu untuk dapat memainkan kok dan raket. Permainan bulutangkis adalah permainan yang bersifat individual yang

dapat dilakukan dengan cara satu lawan satu atau dua lawan dua dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok sebagai objek pukul. Lapangan permainan berbentuk persegi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan utama permainan ini ialah mengumpulkan angka hingga mencapai angka 21. pemain yang dapat mengumpulkan poin hingga 21 terlebih dahulu maka dialah pemenangnya. Untuk memenangi permainan, setiap pemain harus memiliki beberapa keterampilan dasar permainan bulutangkis.

Seorang pemain bulu tangkis profesional baik di tingkat lokal, nasional maupun internasional pada awal karir harus menjalani dan melewati masa pelatihan dan pembinaan terlebih dahulu. Hal ini bertujuan untuk mempersiapkan dan membekali para pemain tersebut dengan berbagai ilmu yang harus mereka ketahui dan kuasai hingga akhirnya dianggap layak terjun ke lapangan pertandingan oleh pelatih atau instansi yang membina mereka. Dalam masa pelatihan dan pembinaan ini pemain diberikan ilmu teori dan juga praktek untuk bisa bermain dengan benar sesuai dengan aturan permainan bulu tangkis.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, maka setiap cabang olahraga harus memperhatikan beberapa aspek, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar yang sempurna. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar mutlak diperlukan agar prestasi dapat dtingkatkan. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Harsono (1988:100) sebagai berikut:

> Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerkan adalah penting oleh karena itu akan menentukan gerak keseluruhan.oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

Dengan dikuasainya teknik dasar secara sempurna, maka setiap pemain bulutangkis diharapkan dapat bermain secara efektif dan efisien sehingga pada akhirnya prestasi yang maksimal dapat tercapai. Dalam permainan bulutangkis seorang pemain bulutangkis terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Untuk menjadi seorang pemain bulutangkis yang berprestasi, maka perlu dituntut untuk memamhami dan menguasai berbagai teknik dasar pukulan secara sempurna. Mengenai teknik dasar dalam permainan bulutangkis, Mukarto (1999:139) dijelaskan bahwa: "teknik dalam keterampilan bulutangkis dapat diklasifikasikan menjadi empat macam, yaitu: 1) teknik memegang raket (grips), 2) tekniok mengatur kerja kaki (footwork), 3) teknik menguasai pukulan (strokes) , dan 4) teknik menguasai posisi (stance)". Sedangkan Tohar (1992:60) menjelaskan sebagai berikut:

Penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis. Penguasaan teknik dasar ini mencakup:

1. Cara memegang raket
2. Gerakan pergelangan tangan
3. Gerakan melangkahkan kaki
4. Pemusatan pikiran

Berdasarkan penjelasan dari para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa unsur dasar dalam permainan bulutangkis dapat diklasifikasikan menjadi empat macam, yaitu 1) teknik memegang raket (grips), 2) teknik menguasai posisi berdiri (stance), 3) teknik mengatur kerja kaki (footwork), dan 4) teknik menguasai pukulan (strokes). Dalam penelitian ini akan dibahas lebih lanjut mengenai teknik pukulan (strokes).

Dalam permainan bulutangkis setiap pemain dituntut untuk menguasai berbagai teknik dalam melakukan pukulan atau pola gerakan dalam memukul *shuttle cock*. Pukulan-pukulan atau pola gerakan dalam permainan bulutangkis secara garis besar terdiri dari tiga jenis, yaitu yang dilakukan dari atas kepala, dari samping badan, dan dari bawah, baik itu dilakukan dengan *forehand* ataupun backhand yang pelaksanaannya disesuaikan dengan aarah *shuttle cock*. Johnson (1990:22) menjelaskan seperti yang tertera di bawah ini:

> Pukulan-pukulan pokok terdiri dari pola-pola gerakan tertentu untuk memukul *shuttlecock* secara *underhand* (dari bawah ke atas), *sidearm* (dari samping lengan) dan *overhead* (dari atas kepala ke bawah), baik untuk *backhand* maupun *forehand*. Pada saat menggunakan suatu pola pukulan pokok tersebut pemain dapat menghasilkan suatu jenis pukulan *service, lob, dropshoot, smash,* dan *drive*. Teknik-teknik memukul *shuttlecock* tersebut digunakan sesuai dengan tujuan untuk melakukan serangan ataupun untuk pengembalian hasil pukulan dari lawan

Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan bulu tangkis yaitu, cara memegang raket, pukulan, gerakan kaki, sikap dan posisi badan. Diantara tehnik dasar dalam permainan bulutangkis yang sangat harus di perhatikan yaitu cara memengang raket, ini dikarenakan posisi tangan dan cara memegang raket dalam bermain bulutantkis sangat menentukan keluwesan seorang atlet dalam bermain. Untuk dapat memegang raket dengan baik dan benar diperlukan kekuatan genggaman tangan yag bagus karena jika kekuatan genggaman kurang bagus saat melakukan pukulan maka akan membuat pukulan yang dihasilkan tidak akan maksimal sehingga dapat merugikan pemain. Selain itu saat melakukan pukulan seorang pemain harus bisa mengubah posisi tangan dalam waktu yang sangat singkat untuk melakukan pukulan. Dalam melakukan pukulan juga sangat

diperlukan kelentukan pergelangan tangan ini dikarenakan untuk mendapatkan sebuah pukulan yang bagus dan kuat seorang atlet harus mempunyai kelentukan pergelangan tangan yang bagus sehingga sentakan power yang dihasilkan saat melakukan pukulan akan cepat dan menghasilakan pukulan yang bagus dan tepat.

Dalam hal ini PB. Malaka merupakan sebuah wadah bagi para penggemar permainan bulutangkis untuk dapat melatih kemampuan bermain bulutangkis mereka. Pada PB Malaka banyak atlet terdiri dari pemula yang sedang mengasah kemampuan nya sampai dengan atlet yang senior. Ini menjadi sebuah fakta bahwa semakin hari masyarakat semakin menyukai olahraga ini. Atlet yang berlatih di PB Malaka di dominasi atlet senior ini berdasarkan data yang di peroleh berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih di tempat tersebut, dimana mereka juga berlatih mempersiapkan diri untuk ajang kejuaran PORA. Dalam hal ini berdasarkan hasil pengamatan peneliti saat melakukan survei lapangan para atlet masih terlihat kurang memperhatikan pentingnya kekuatan genggaman dan kelenturan pergelangan tangan pada saat melakukan servis pendek sehingga saat melakukan servis pendek masih banyak mengalami kegagalan yang menimbulkan kerugian point pada saat melakukan servis. Dikarenakan dengan melakukan servis pendek dengan cepat dan kuat merupakan salah satu staregi memperoleh point yang tepat diawal pertandingan. Untuk melakukan servis pendek yang tepat di perlukan kekuatan genggaman yang bagus dan kelenturan pergelangan tangan yang baik pula. Oleh karena itu muncul pemikiran peneliti untuk meneliti tentang:

“**KONTRIBUSI KEKUATAN GENGGAMAN DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KETEPATAN SERVIS PENDEK PADA ATLET BULUTANGKIS PB.MALAKA ACEH BESAR “**

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah salah satu proses penelitan yang boleh dikatakan paling penting di antara proses lain. Masalah penelitian (research problem) akan menentukan kualitas suatu penelitian, bahkan itu juga menentukan apakah sebuah kegiatan bisa disebut penelitian atau tidak. Masalah penelitian secara umum bisa ditemukan melalui studi literatur (literature review) atau lewat pengamatan lapangan (observasi, survey), dan sebagainya.

Dari latarbelakang yang telah dibuat, maka yang menjadi identifikasi masalah dari penelitian ini adalah:

1. Pentingnya peranan genggaman tangan dan permainan bulu tangkis
2. Pentingnaya kelentukan pergelangan tangan dalam melakukan servis pendek pada permainan bulu tangkis.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah adalah ruang lingkup masalah atau upaya membatasi ruang lingkup masalah yang terlalu luas atau lebar sehingga penelitian itu lebih bisa fokus untuk dilakukan. Hal ini dilakukan agar pembahasannya tidak terlalu luas kepada aspek-aspek yang jauh dari relevansi sehingga penelitian itu bisa lebih fokus untuk dilakukan. Yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini yaitu,

pentingnya kelentukan pergerlangan tangan dan kekuatan genggaman tangan dalam melakukan servis pendek pada permainan bulu tangkis.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: " **Seberapa Besar Kontribusi Kekuatan Genggaman dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis Pendek "**

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka, yang menjadi tujuan penelitian dalam penelitian yaitu **"Untuk Mengetahui Seberapa Besar Kontribusi Kekuatan Genggaman dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis Pendek "**

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.6.1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapa bermanfaat yaitu:

a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pembaharuan program latihan bagi pelatih di klub PB Malaka dan pelatih lainnya.
b. Sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan peningkatan prestasi bulutangkis di Aceh kedepannya.

1.6.2. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

a. Bagi penulis

Mendapat pengetahuan baru tentang peranan dan manfaat kelentukan dan kekuatan genggaman dalam permainan bulutangkis .

b. Bagi pelatih

Menjadi masukan bagi pelatih dalam melatih bulutangkis harus memperhatikan program latihan untuk penguatan kelentukan pegelangan tangan dan posisi genggaman tangan saat memegang raket

c. Bagi altit

Menjadi masukan agar saar melakukan servis pendek harus memperhatikan kelentukan pergelangan tangan dan kelentukan pergelangan tangan dan kekuatan genggaman agar mendapatkan pukulan yang kuat dan tepat.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Margono, 2003: 67).Menurut (Arikunto, 2011:112) “”hipotesis merupakan suatu pernyataan yang penting kedudukanya dalam penelitian. Dalam penelitian menggunakan dua alternatif hipotesi yaitu: Hipotesis nihil (Ho) yaitu hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungannya atau pengaruh antara variabel dengan variabel lain. Hipotesis alternatif (Ha) adalah hipotesis yang menyatakan adanya hubungan atau

pengaruh antara variabel dengan variabel lain. Maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ho : Tidak Terdapat Kontribusi Kekuatan Genggaman dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis Pendek Permainan Bulutangkis.

Ha :Terdapat Kontribusi Kekuatan Genggaman dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis Pendek Permainan Bulutangkis.

STKIP BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA ACEH