

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL PUKULAN
DATAR PADA PERMAINAN BULUTANGKIS SISWA PUTRA SMK
NEGERI I LAWANG WETAN MUSI BANYUASIN**

Skripsi Oleh :

RHYMALDO CHARNEGI

NOMOR INDUK MAHASISWA 56071006013

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2014

26570
27131.

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL PUKULAN
DATAR PADA PERMAINAN BULUTANGKIS SISWA PUTRA SMK
NEGERI I LAWANG WETAN MUSI BANYUASIN**

Skripsi Oleh :

RHYMALDO CHARNEGI

NOMOR INDUK MAHASISWA 56071006013

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



S
796.39507
Rhy
4
2014
C, 14295.



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2014

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL PUKULAN
DATAR PADA PERMAINAN BULUTANGKIS SISWA PUTRA SMK
NEGERI 1 LAWANG WETAN MUSI BANYUASIN**

Disusun Oleh :

Rhymaldo Charnegi

Nomor Induk Mahasiswa 56071006013

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

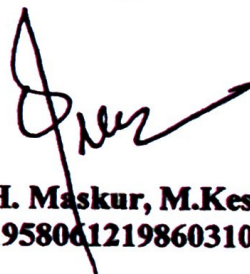
**Disetujui
Sebagai Skripsi Program Strata 1**

Pembimbing I



**Drs. Giartama, M.Pd
NIP:19570702198501001**

Pembimbing II



**Drs. H. Maskur, M.Kes
NIP:195806121986031002**

**Disahkan,
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno
NIP:195508101983031005**

Skripsi Ini Telah Diujikan dan Lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 13 Juni 2014

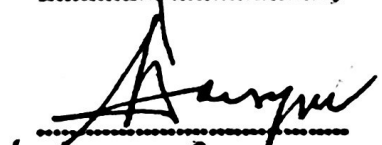
Tim penguji :

- 1. Ketua : Drs. Giartama, M.Pd.**
- 2. Sekretaris : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.**
- 3. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes.**
- 4. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes.**
- 5. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd.**

Tanda Tangan











Palembang, 23 Juni 2014

Disetujui oleh,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : RHYMALDO CHARNEGI
NIM : 56071006013
Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL PUKULAN DATAR PADA PERMAINAN BULUTANGKIS SISWA PUTRA SMK NEGERI 1 LAWANG WETAN MUSI BANYUASIN” ini seluruh isinya adalah dengan benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, Juni 2014

Yang Membuat Pernyataan

METERAI
TEMPEL



0E7D0ACF283009605

ENAM RIBU RUPIAH
6000



HYMALDO CHARNEGI
NIM 56071006013

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini untuk :

Ayahanda **Ansyorman** tercinta dan ibunda **Rohina** tersayang, berkat doamu lah diriku bisa meraih keberhasilan yang aku inginkan.

Saudaraku – saudaraku tersayang **Rhiskyana Mery Gianti, S.Kom** beserta suami **Raja Iddian Sari, S.H, Rhika Christianti, Ahmad Matin Ittaqa**, yang selalu memberikan motivasi sehingga aku bersemangat meraih apa yang diraih,

Sahabat-sahabat terbaikku Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2007 yang berjuang bersama **Beni Yulius, Bayu Achmad Basuki, Wirangga, Arief Syaripullah, Th M Purnasaputra**, yang saling mendukung, dikalah senang, susah, maupun duka. **"demi kesuksesan bersama"**.

Kakak tingkat **PENJAS 06, Sutrisno, S.Pd.** sebagai kakak dan teman terbaikku.

Untuk Orang tua angkatku, Ibu **Dr. Hartati, M.Kes.** Yang selalu memberikan motivasi dan nasehat.

Agama, Bangsa, Almamaterku.

Moto :

Setiap manusia itu memiliki kelebihan, terutama ilmu. Bisa Ilmu pendidikan, Ilmu Agama, dan lain-lain. Tetapi kalau ilmu itu diperuntukan untuk pribadi sendiri, maka niscaya ilmu itu akan pudar dan menghilang dengan sendirinya.

"One For All, All For One. Satu Untuk Semua, Semua untuk satu"

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillah hirrobbil'alamin, wasyukurrillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil pukulan datar pada permainan bulutangkis siswa putra SMK Negeri 1 Lawang Wetan Musi Banyuasin”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga bulutangkis pada umumnya.

Wassalam

Penulis

UCAPAN TERIMAH KASIH

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kehadiratnya Allah SWT, berkat rahmat, karunia dan hidayah-nya serta anugerah kesehatan dan kesempatan yang telah diberikannya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. selaku Rektor, Bapak Drs Sofendi, Dip.ELTA, M.A.Ph.D. selaku Dekan FKIP, Bapak Drs. Waluyo, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Penjaskes, Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh dosen Program Studi SI Penjaskes, yang telah banyak membagikan ilmu pengetahuan kepada penulis.

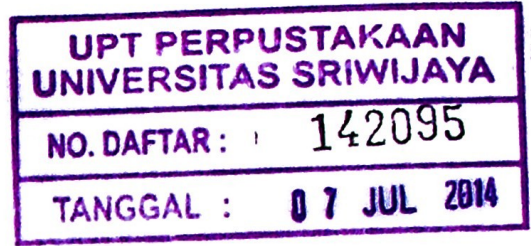
Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Giartama, M.Pd selaku pembimbing I dan bapak Drs. Maskur Ahmad, M.Kes selaku pembimbing II yang telah berusaha payah membimbing penulis dan dengan sabar memberikan bantuan, bimbingan serta pengarahannya. Ucapan Terima Kasih kepada Bapak Noto Sukoyo, Ibu Zulama, dan kak Jul yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini. Terima kasih juga kepada Bapak Drs. Ardan selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Lawang Wetan Kabupaten Musi Banyuasin dan Bapak Sidik, S.Pd selaku Waka Kurikulum, serta Bapak Dadang Ardiansyah, S.Pd dan Bapak Muhammad Husni, S.Pd selaku Guru Bidang Studi Penjaskes di SMK Negeri 1 Lawang Wetan Musi Banyuasin yang telah memberikan bantuannya kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan, khususnya dalam proses pembelajaran.

Palembang, Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI



	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENYATAAN.....	iv
PERSEMBAHAN DAN MOTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	1
1.3 Batasan Masalah.....	1
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.6 Manfaat Penelitian.....	3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Bulutangkis.....	4
2.2 Kekuatan Otot Lengan.....	4
2.3 Pukulan Datar.....	8
2.4 Sarana Dan Prasarana.....	10
2.5 Kerangka Berpikir.....	12
2.6 Hipotesis.....	13

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian.....	14
3.2 Rancangan Penelitian.....	14
3.2.1 Populasi dan Sampel.....	14
3.3 Variabel dan Definisi Variabel.....	16
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	14
3.5 Prosedur Penelitian.....	17
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	17
3.7 Instrumen.....	17
3.8 Teknik Analisis Data.....	19
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	20
3.9.3 Jadwal Penelitian.....	20

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	21
4.2 Pembahasan.....	25

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	28
5.2 Saran.....	29

DAFTAR PUSTAKA.....	30
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	31
----------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup.....	31
2. SK. Pembimbing.....	32
3. Lembar Usul Judul.....	33
4. Lembar Telah Diseminarkan.....	34
5. SK. Penelitian dari UNSRI.....	35
6. SK. Penelitian dari DIKNAS.....	36
7. SK. Penelitian dari Sekolah.....	37
8. Dokumentasi.....	38
9. Kartu Bimbingan.....	55

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1. Sampel Penelitian.....	15
2. Tabel 2. Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan.....	18
3. Tabel 3. Norma Penilaian pukulan Datar.....	19
4. Tabel 4. Jadwal Penelitian.....	20
5. Tabel 5. Hasil X, Y.....	41
6. Tabel 6. Frekuensi Kekuatan OtotLengan.....	44
7. Tabel 7. Frekuensi Pukulan datar.....	44
8. Tabel 8. Hasil Uji Product Moment.....	45

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1. Pukulan Kiri Datar Cepat.....	7
2. Gambar 2. Lapangan.....	10
3. Gambar 3. Shutlecoch.....	11
4. Gambar 4. Raket.....	12
5. Gambar 5. Variabel X, Y.....	14
6. Gambar 6. Test Kekuatan Otot Lengan.....	18

ABSTRAK

Rhymaldo Charnegi. Penelitian ini berjudul “ Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Pukulan Datar Pada Permainan Bulutangkis Siswa Putra SMK Negeri 1 Lawang Wetan Musi Banyuasin”. Permasalahan yang diangkat adalah adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil pukulan datar pada permainan bulutangkis siswa putra SMK Negeri 1 Lawang Wetan Musi Banyuasin?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan membuktikan kebenaran bahwa apakah benar ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil pukulan datar pada permainan bulutangkis siswa putra SMK Negeri 1 Lawang Wetan Musi Banyuasin. Penentuan sampel menggunakan teknik *random sampling*, sampel penelitian sebanyak 100 orang siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode tes yang secara langsung melakukan tes dan pengukuran terhadap setiap sampel yaitu dengan cara melakukan tes tarik *expanding dynamometer* dan tes hasil pukulan datar. Dari perhitungan uji normalitas kemiringan curva didapat hasil Km tes kekuatan otot lengan yaitu 0,008 dan hasil tes pukulan datar 0,008 kedua nilai tersebut berada diantara (-1) dan (+) sehingga data keduanya dinyatakan berdistribusi normal, kemudian hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan *product moment* yang telah diteliti, maka dapat ditarik kesimpulan ternyata ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil pukulan datar pada permainan bulutangkis siswa putra SMK Negeri 1 Lawang Wetan Musi Banyuasin, hal ini dapat diketahui dari hasil analisis data melalui penghitungan analisis *korelasi product moment* diketahui nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,356 > 0,195$) maka data tersebut dapat dinyatakan relevan dan berhubungan. Jadi dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa bila kekuatan otot lengan atau nilai tarik *expanding dynamometer*nya tinggi atau jauh maka hasil *pukulan datarnya* akan baik.

Kata kunci : kekuatan, otot lengan, hasil pukulan datar.

BAB I

PENDAHULUAN



1.1. Latar Belakang

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak dilakukan masyarakat, sehingga banyaknya event pertandingan bulutangkis yang sering di adakan baik pertandingan antar klub bulutangkis, antar kecamatan, antar kelurahan, bahkan antar pelajar dan mahasiswa. Dari pertandingan tersebut munculnya persaingan untuk menjadi pemain bulutangkis yang terbaik. Bulutangkis di kalangan pelajar masih kurang di senangi, disamping tidak semua sekolah memenuhi sarana dan prasarana yang menunjang, maka nampak teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis belum di kuasai siswa. Bagi seorang pelajar untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik harus melakukan latihan yang sistematis, kontinyu, terprogram, dan bermotivasi tinggi. Menurut Tony Grice (2004:5), bahwa untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik, seseorang harus menguasai teknik dasar dalam permainan bulutangkis seperti *service*, *drive forehand*, *drive backhand*, *lob*, and *smash*, dan *drive* merupakan suatu keterampilan pukulan bola datar yang paling mendasar, biasanya disebut dengan *drive forehand* dan *drive backhand*. Pukulan *drive forehand* merupakan teknik dasar bulutangkis yang belum sepenuhnya dikuasai siswa atau pelajar, sehingga pengembangan pola permainan belum begitu maksimal, seperti pada tingkat (SMK N) Sekolah Menengah Kejuruan Negeri masih banyak siswa yang belum tepat dan benar dalam melakukan *drive forehand* dan teknik dasar lainnya. Tetapi kekuatan otot lengan dengan hasil pukulan datar tidak pernah di latih, di sebabkan oleh guru, sarana dan prasarananya tidak memadai. Sehingga siswa belum menguasai teknik dasar pukulan dengan baik. Kekuatan merupakan kualitas yang memungkinkan pengembangan ketegangan otot dalam kontraksi yang maksimal. Kekuatan yang di maksud disini adalah pengembangan ketegangan otot-otot lengan dalam kontraksi maksimal yang digunakan dalam melakukan pukulan datar bulutangkis. Kecepatan reaksi yaitu kemampuan otot atau segerombolan otot untuk bereaksi secepat mungkin setelah

menerima suatu rangsangan atau stimulus, jadi kecepatan reaksi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil bergerak cepat seseorang untuk pukulan datar bulutangkis, dan memiliki kondisi fisik yang baik, dalam teknik pukulan datar pada permainan bulutangkis juga cukup memberikan pengaruh terhadap keberhasilan.

Begitu juga dengan temuan penulis di lapangan pada kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di SMK Negeri 1 Lawang Wetan Musi Banyuasin, bahwa pada saat proses pelaksanaan pembelajaran bulutangkis yang diikuti oleh 332 siswa putra ternyata hanya 100 siswa yang bisa melakukan teknik *drive forehand* dengan baik. Hal ini disebabkan karena kurangnya penerapan metode praktik bulutangkis khususnya teknik dasar *drive forehand*, akibatnya masih banyak siswa yang belum memiliki pengetahuan tentang teknik pukulan datar kanan dengan baik. Berdasarkan temuan tersebut di atas, penulis berkeinginan untuk meneliti yaitu melihat, menilai, dan mengukur apakah ada hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil pukulan datar pada permainan bulutangkis siswa putra SMK Negeri 1 Lawang Wetan Musi Banyuasin.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Kekuatan otot lengan dengan hasil pukulan datar pada permainan bulutangkis belum pernah dilatih
2. Siswa belum mengerti teknik dasar pukulan dengan baik
3. Permainan bulutangkis sebagai cabang olahraga pilihan tidak pernah diberikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka Batasan masalah dalam penelitian ini adalah hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil pukulan datar pada permainan bulutangkis siswa putra SMK Negeri 1 Lawang Wetan Musi Banyuasin.

1.4. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka penelitian mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil pukulan datar pada permainan bulutangkis siswa putra SMK Negeri 1 Lawang Wetan Musi Banyuasin.

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil pukulan datar pada permainan bulutangkis siswa putra SMK Negeri 1 Lawang Wetan Musi Banyuasin.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Bagi siswa, sebagai bahan pengetahuan tentang pentingnya hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil pukulan datar.
2. Bagi guru, bermanfaat untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan hasil pukulan datar.
3. Bagi sekolah, dapat dijadikan bahan acuan untuk sekolah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Boediono, Wayan Koster. 2001. *Statistika dan Probabilitas*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Boempa. 2008. *Latihan Kekuatan*. Semarang.
- Fajriani, W.N. 2011. *Mengenal Senam Alat*. Jakarta: PT Wadah Ilmu.
- Herman Aksan. 2012. *Mahir Bulutangkis*. Bandung. Penerbit Nuansa Cendikia.
- Ismaryati. 2008. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press.
- James Poole. 2011. *Belajar Bulutangkis*. Bandung. Penerbit Pionir Jaya.
- Maskur. 2007. *Kinesiologi Olahraga; Bahan ajar*. Palembang. Universitas Sriwijaya.
- Maskur. 2009. *Permainan Bulutangkis*. Palembang. Universitas Sriwijaya.
- Nosseck, Yosef. 1982. *Teori Umum Latihan*. Surakarta.
- Saputra E, dan Nugraha. 2010. *Physical Conditioning*. Jambi
- Soekardjo. 1988. *Bermain Bulutangkis*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Suharno HP. 1982. *Ilmu Coaching Umum (Terbaru)*. Yogyakarta.
- Suharno HP. 1992. *Tujuan Latihan*. Yogyakarta.
- Sudjana. 1992. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sudjana. 2001. *Uji Normalitas Data*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada.
- Suharsimi A, 2002. *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Suharsimi A, 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Tony Erlangga. 2010. *Rangkuman Pengetahuan Penjas Orkes*. Solo. CV Beringin.
- Tony Grace. 2004. *Bulutangkis; Petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- <http://A.U.Muhammad.www.scribd.com/doc/49093355/Pengukuran-Antropometri>.