

**PENGARUH POWER OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS LOB
PERMAINAN BULU TANGKIS PADA SISWA KELAS V PUTRA SD NEGERI 2
TERUSAN MENANG SIRAH PULAU PADANG - OKI**

SKRIPSI

Oleh

Nama : GENTI

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006088

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2011**

S
796-345 of
Gur
P
e-11763



**PENGARUH POWER OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS LOB
PERMAINAN BULU TANGKIS PADA SISWA KELAS V PUTRA SD NEGERI 2
TERUSAN MENANG SIRAH PULAU PADANG - OKI**

SKRIPSI

Oleh

Nama : GENTI

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006088

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2011

**PENGARUH POWER OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS
LOB PERMAINAN BULU TANGKIS PADA SISWA KELAS V PUTRA SD
NEGERI 2 TERUSAN MENANG SIRAH PULAU PADANG OKI**

SKRIPSI Disusun Oleh

Nama : GENTI

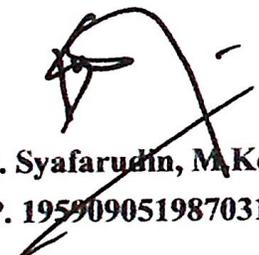
Nomor Induk Mahasiswa : 56081006088

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

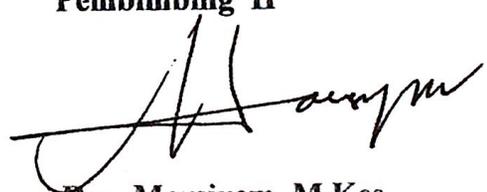
Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing I


Drs. Syafarudin, M.Kes
NIP. 195909051987031004

Pembimbing II


Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP. 195312121982032001

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Telah Diujikan dan Lulus Pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 21 Juni 2011

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Syafaruddim, M.Kes

2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes.

3. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.

4. Anggota : Drs. Sy Muherman, M.Pd.



Palembang, Juni 2011
Ketua Program Studi,
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Skripsi ini Ku persembahkan untuk :

- ‡ Ayahku Tercinta M,Yusuf dan Ibuku Tunsila (Almh) yang tercinta yang tak bosan memberikan nasehat,semangat, dan doa serta kasih sayangnya padaKu dan juga Ibu Mertuaku A Kadir dan Ibu Masnun
- ‡ Isteriku Tersayang Lusiana dan Kedua Anaku yang tercinta Galery Nataliya dan Gerry Adesoecipto yang merupakan sumber Spirit, semangat dan inspirasiku.
- ‡ Kakaku Rusman M.Yusuf yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spiritual.
- ‡ Sahabatku yang saya banggakan Duarsyah dan Ibu
- ‡ Kepala Sekolah SD Negeri 2 Terusan Menang Khairani, S.Pd yang telah mampasilitasi tempat Penelitian
- ‡ Seluruh Siswa-siswi SD Negeri 2 Terusan Menang yang bersedia untuk dijadikan sampel Penelitian
- ‡ Semua teman-teman ku se angkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama bersama di Kampus FKIP Unsri tercinta.
- ‡ Almamaterku tempat aku menimba ilmu yang kubanggakan.

Motto dan Persembahan :

- ‡ Satu untuk semua, semua untuk satu
- ‡ Terlambat satu detik berarti kalah
- ‡ Dalam perlombaan fokuskan perhatian Anda pada garis finish bukan pada lawan tanding Anda
- ‡ Keberhasilan bukan milik orang orang pandai
Namun milik orang orang yang tidak pernah bosan mencari kesempatan

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkat, taufik dan hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

1. Bapak Prof. Dr. Badia Peri Sade, M.BA selaku Rektor Universitas Sriwijaya Palembang
2. Bapak Prof. Tatang Suhendry, M.A. Ph.D selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya
3. Bapak Drs. Waluyo M.Pd , selaku Ketua Program Study Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
4. Bapak Dr.H . Sukirno selaku ketua Pelaksana kampus Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya Palembang
5. Bapak Drs. Syafarudin, M.Kes dan Ibu Dra. Marsiyen, M.Kes selaku pembimbing skripsi
6. Stap karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini
7. Ibu Khairani,S.Pd selaku Kepala SD Negeri 2 Terusan Menang kecamatan sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir yang telah memberikan batuan dalam penelitian ini sehingga skripsi ini dapat dilaksanakan dengan baik

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi guru penjaskes pada umumnya dan dunia pendidikan pada khususnya.

Palembang, April 2011

Penulis,

GENTI

NIM. 56081006088

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Masalah Penelitian	3
1.2.1 Batasan Masalah.....	3
1.2.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Hakikat Power	4
2.2 Struktur Otot Lengan.....	4
2.3 Hakikat Latihan.....	5
2.3.1 Pengertian Latihan.....	5
2.3.2 Manfaat Latihan.....	5
2.3.3 Unsur atau Komponen yang Dilatih.....	6
2.3.4 Prinsip-prinsip Latihan.....	6
2.3.5 Program Latihan.....	6
2.4 Bentuk Latihan Otot Tangan.....	8
2.5 Permainan Bulu Tangkis.....	9
2.5.1 Sejarah Singkat Permainan Bulu Tangkis.....	9
2.5.2 Teknik Dasar Bulu Tangkis.....	11
2.5.3 Peraturan permainan bulu tangkis.....	12
2.5.4 Peralatan bulu tangkis dan lapangan.....	12
2.6 Pukulan Servis Lob.....	13
2.7 Hipotesis.....	13
2.8 Kreteria Hipotesis.....	14
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	15
3.1 Variabel.....	15
3.2 Definisi Operasional Variabel.....	15
3.3 Populasi Penelitian	15
3.4 Sampel Penelitian.	15
3.5 Desain Penelitian	16



3.6 Instrumen Penelitian.....	17
3.7 Metode Penelitian	18
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	18
3.9 Analisa Data	19
3.9.1 Uji Normalitas Data.....	19
3.9.2 Uji Hipotesis.....	20
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	22
4.1 Hasil Penelitian	22
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	22
4.1.2 Deskripsi Data	22
4.1.3 Analisis Data	23
4.2 Pembahasan	38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	39
5.1 Simpulan	39
5.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
DAFTAR LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Kelompok Sampel.....	17
Tabel 2 : Hasil Tes Awal dan Tes Akhir.....	23
Tabel 3 : Hasil Tes Awal Kelompok Eksperimen.....	24
Tabel 4 : Hasil Tes Awal Kelompok Kontrol.....	27
Tabel 5 : Hasil Tes Akhir Kelompok Eksperimen.....	29
Tabel 6 : Hasil Tes Akhir Kelompok Kontrol.....	32
Tabel 7 : Rata-rata perbedaan tes awal dan tes akhir.....	34
Tabel 8 : Data hasil tes awal dan akhir kelompok eksperimen dan kelompok kontrol servis lob permainan bulu tangkis	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	: Otot Lengan..	5
Gambar 2	: <i>Push-up</i> Untuk Laki-laki	9
Gambar 3	: <i>Push-up</i> Untuk Perempuan.....	9
Gambar 4	: Lapangan Area Tes.....	18

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 : Frekuensi Tes Awal Kelompok Eksperimen.....	26
Grafik 2 : Frekuensi Tes Awal Kelompok Kontrol	28
Grafik 3 : Frekuensi Tes Akhir Kelompok Eksperimen	31
Grafik 4 : Frekuensi Tes Akhir Kelompok Kontrol.....	33
Grafik 5 : Histogram rata-rata tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	34
Grafik 6 : Hasil tes awal dan tes akhir Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	36

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ PENGARUH POWER OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS LOB PERMAINAN BULU TANGKIS PADA SISWA KELAS V PUTRA SD NEGERI 2 TERUSAN MENANG SIRAH PULAU PADANG OKI “

Penulis dalam penelitian ini dilatar belakangi oleh sejauh mana pengaruh Power Otot lengan Terhadap Kemampuan Servis Lob Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa SD Negeri 2 Terusan Menang sirah Pulau Padang OKI setelah melakukan latihan push-Up. Oleh Karena itu salah satu upaya yang dapat dilakukan peneliti sehubungan dengan permasalahan di atas adalah, mengupayakan peningkatan kekuatan Otot tangan yang terlibat langsung dalam melakukan pukulan, sehingga diharapkan dapat menambah Power otot. Salah satu latihan yang dapat digunakan adalah latihan Push-Up. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Push-Up terhadap hasil servis lob pada permaina Bulu Tangkis pada Siswa SD Negeri 2 Terusan menang Sirah Pulau Padang OKI Tahun Pelajaran 2010-2011

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas v Putra semester II yang berjumlah 40 Orang siswa , sedangkan sampel diambil menggunakan teknik ordinal pairing dari tes awal Servis lob pada permainan Bulu Tangkis, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 20 orang sebagai kelompok eksperimen dan 20 orang sebagai kelompok kontrol . Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan kontrol *group pre-test-pos-test*. Rancangan penelitian ini adalah ini menggunakan eksperimental , sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan test Pukulan Servis Lob Permainan Bulu tangkis.

Setelah melakukan tahapan penelitian mulai dari tes awal , perlakuan latihan , dan test akhir, baik kelompok eksperimen maupun bagi kelompok kontrol semua data berdistribusi normal. Hal tersebut didasri oleh kemiringan kurva yang diperoleh data antara -1 dengan +1. Keterangan tersebut dianggap normal.

Kemudian pada Uji hipotesis diperoleh hasil t_{hitung} adalah 0,315, kemudian t_{tabel} dengan taraf kepercayaan 0,95 dan tingkat kesalahan 0,05 untuk sampel 40 adalah 0,126, bahwa apabila t_{hitung} lebih kecil atau sama dengan t_{tabel} ($t_{hitung} \leq t_{tabel}$), maka H_0 diterima dan H_a ditolak dan sebaliknya.

Kata Kunci : Servis Permainan Bulutangkis, kekuatan otot lengan, penjasorkes

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga bulu tangkis merupakan cabang olahraga primadona di Indonesia, hal tersebut terbukti dari awal Negara Indonesia terlibat dalam percaturan dunia olahraga hingga sekarang cabang olahraga bulu tangkis masih diunggulkan di tingkat dunia meskipun prestasinya pasang surut. Bahkan terkesan negara-negara asing mengidentikkan Negara Indonesia dengan bulu tangkis, dengan kata lain bulu tangkis adalah ciri khas Indonesia dalam dunia olahraga.

Sejarah bulu tangkis tempo dulu menceritakan pemain-pemain besar Indonesia, seperti: Rudy Hartono juara *All England* delapan kali berturut-turut yang sampai saat ini belum ada yang menyamai rekornya, kemudian Liem Swie King yang terkenal dengan *king smash* nya, Icuk Sugiarto, Susi Susanti pemain pertama putri yang juara di pesta olahraga bangsa-bangsa se-dunia atau disebut *olympiade*, dan masih banyak lagi sederetan pemain besar bulu tangkis Indonesia yang sangat membanggakan kita.

Kita dapat belajar dan mencontoh dari hasil prestasi masa lalu, apa dan bagaimana usahanya agar kita dapat seperti mereka. Tentunya hal tersebut sangat dipengaruhi oleh faktor pelatih yang *kualifide*, keinginan yang sungguh-sungguh, dan disiplin latihan yang tinggi dari atlit.

Beragam bentuk latihan yang harus dilalui seorang atlit untuk mencapai prestasi optimal yang salah satunya adalah latihan kekuatan dan latihan kekuatanpun bermacam bentuknya, seperti: latihan kekuatan untuk otot kaki, latihan kekuatan untuk otot pinggang dan latihan kekuatan untuk otot lengan. Kemudian latihan-latihan tersebut tentunya memiliki tujuan yang berbeda-beda. Latihan kekuatan untuk otot lengan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan memukul bola, baik pukulan servis, pukulan *smash* atau pukulan lob.

Pukulan lob yang bolanya melambung setinggi mungkin dengan arah bola ke sudut belakang lapangan memerlukan kekuatan otot lengan yang prima dari seorang pemain bulu tangkis. Dan untuk memperoleh kekuatan yang prima tentunya perlu latihan yang intensif dan terprogram. Adapun bentuk latihannya dapat dilakukan tanpa alat, seperti latihan *push-up* atau latihan *pull-up* dan dapat juga dilakukan dengan menggunakan alat seperti *barbel* dan *dambel*. Namun latihan kekuatan untuk usia sekolah dasar belum diperkenankan menggunakan alat.

Di SD Negeri 2 Terusan Menang Sirah Pulau Padang Kabupaten OKI, telah diadakan pembinaan ekstrakurikuler cabang olahraga bulu tangkis, meskipun dengan kondisi lapangan terbuka dan fasilitas yang minim, beberapa tahun terakhir ini siswanya selalu mengikuti event-event bulu tangkis yang diselenggarakan baik di tingkat kecamatan maupun di tingkat Kabupaten OKI, meskipun belum ada kesempatan untuk menjadi juara, tetapi paling tidak mereka telah berusaha maksimal.

Kemudian hasil pengamatan peneliti terhadap siswa kelas V ketika proses pembelajaran ditemukan sebagian besar siswa belum mampu melakukan servis lob sampai ke garis belakang lapangan, rata-rata siswa baru sampai setengah lapangan, meskipun ada 4 atau 5 orang siswa putra yang hampir mendekati garis belakang lapangan. Kemudian lambung bola pun tidak melebihi 3 meter dari lantai. Selanjutnya peneliti ingin mengadakan *crosscek* terhadap kekuatan otot lengan melalui tes *push-up* terhadap kemampuan servis lob para siswa, apakah terbukti siswa yang lebih banyak jumlah *push-up* yang dilakukannya lebih baik servis lob yang dilakukannya atau sebaliknya apakah siswa yang lebih sedikit jumlah *push-up* yang dilakukannya kurang baik servis lob yang dilakukannya.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengadakan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh tersebut kemudian mendiskripsikan penelitian ini dengan judul “ Pengaruh Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Lob Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa Kelas V Putra SD Negeri 2 Terusan Menang Sirah Pulau Padang Kabupaten OKI”.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi oleh permasalahan pengaruh power otot lengan saja yang diartikan sebagai gabungan antara kekuatan dan kecepatan gerakan lengan dalam melakukan servis lob pada permainan bulu tangkis.

1.2.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh power otot lengan terhadap kemampuan servis lob permainan bulu tangkis pada siswa kelas V Putra SD Negeri 2 Terusan Menang Sirah Pulau Padang OKI ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis lob permainan bulu tangkis pada siswa kelas V Putra SD Negeri 2 Terusan Menang Sirah Pulau Padang OKI

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah bagi :

- 1.4.1 Siswa, sebagai bahan ilmu pengetahuan tentang pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis lob permainan bulu tangkis yang sekaligus menambah kemampuan dalam meningkatkan kemampuan servis lob.
- 1.4.2 Guru Penjasorkes, sebagai bahan acuan dan pedoman dalam mengajar atau melatih permainan bulu tangkis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi. 1992. *Kinesiologi*. Jakarta : ASDEP Pengembangan dan Pembina Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga MENPORA.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : P.T. Bumi Aksara
- Atmojo.1994. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: UT
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdiknas.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Pres.
- James Poole. 2004. *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung : CV. Pionir Jaya.
- Margono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta Renika Cipta.
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sujana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Tamat dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.