

HUBUNGAN POWER LENGAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMA ISLAM AL MUNIR

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh

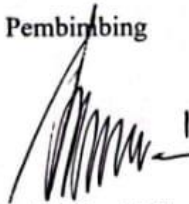
WILLY PRAMUDIA
41182191180084

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: "Hubungan Power Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Islam Al Munir" Telah disetujui untuk disidangkan dihadapan Tim Penguji Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi

Pembimbing



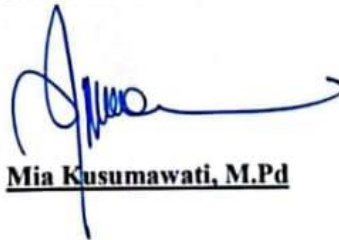
Dr. Dindin Abidin, M.Si., AIFO

Mengetahui
Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Susanti, M.Pd

Disahkan oleh
Ketua Jurusan Pendidikan
Jasmani kesehatan dan Rekreasi



Mia Kusumawati, M.Pd

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul: "Hubungan Power Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Islam Al Munir" Telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas "45" Bekasi

Hari : Senin

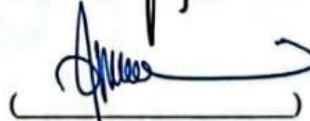
Tanggal : 8 Agustus 2022

Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi

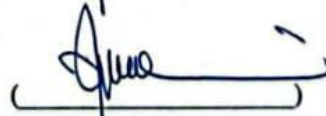
Ketua : Yudi Budianti, M.Pd



Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd



Penguji I : Mia Kusumawati, M.Pd



Penguji II : Andini Dwi Intani, M.Or



Penguji III : Achmad Rifai, M.Pd



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Willy Pramudia
NPM : 41182191180084
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45"
Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Power Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Islam Al Munir" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 30 Juli 2022

Yang menyatakan,


WILLY PRAMUDIA
NPM: 41182191180084
JABAJ/381719611
Willy Pramudia

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

*Berangkat dengan penuh keyakinan
Berjalan dengan penuh keikhlasan
Istiqomah dalam menghadapi cobaan*

*“YAKIN, IKHLAS, ISTIQOMAH “
(TGKH. Muhammad Zainuddin Abdul Madjid)*

Persembahkan

*Skripsi ini
Saya persembahkan pada
kedua orang tua tercinta, Adik dan kakakku
yang tersayang, serta teman-teman
seperjuangan*

ABSTRAK

Willy Pramudia, NPM: 41182191180084, Hubungan Power Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Islam Al Munir. Skripsi. Jurusan Penjaskesrek. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Apakah terdapat pengaruh power lengan terhadap kemampuan *smash* permainan bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMA Islam Al Munir Kabupaten Bekasi; (2) Apakah terdapat pengaruh koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *smash* permainan bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMA Islam Al Munir Kabupaten Bekasi; (3) Apakah terdapat pengaruh power lengan dan koordinasi mata-tangan secara linier terhadap kemampuan *smash* permainan bulutangkis pada siswa SMA ekstrakurikuler Islam Al Munir Kabupaten Bekasi. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 siswa. teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*.

Hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (r_{x_1y}) sebesar 0,505 dengan nilai $R^2 = 0,255$, signifikan pada alpha 5%, besar hubungan antara power lengan dengan kemampuan *smash* permainan bulutangkis, sebesar 25.5%. Koefisien korelasi (r_{x_2y}) sebesar 0,582 dengan nilai $R^2 = 0,339$, signifikan pada alpha 5%, besar hubungan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *smash* permainan bulutangkis 33.9%. Koefisien korelasi ($r_{x_{12}y}$) sebesar 0,751 dan $R^2 = 0,564$. Uji keberartian koefisien korelasi ganda menggunakan uji F diperoleh $F_{hitung} = 7.116 > F_{tabel} = 3,81$, dengan alpha 5%, besar hubungan antara power lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *smash* permainan bulutangkis pada siswa SMA ekstrakurikuler Islam Al Munir Kabupaten Bekasi, sebesar 56.4%.

Selanjutnya disarankan mengingat penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan terutama pada sampel yang dipilih serta variabel independennya yang masih kurang. Kami menyarankan alangkah baiknya dilakukan penelitian lebih lanjut tentang masalah ini dengan menambah variabel dan sampel yang lebih baik, sehingga masalah ini dapat diungkap secara sempurna dan menambah wawasan bagi kita semua khususnya pelatih bulutangkis.

Kata Kunci: Power Lengan, Koordinasi mata-tangan, dan *Smash* bulutangkis

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmatnya, sehingga penulisan skripsi ini telah dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd, selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak Dr. Dindin Abidin, M.Si, selaku pembimbing dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi dapat di selesaikan dengan baik.

5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi serta Staff Tata Usaha FKIP UNISMA Bekasi
6. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
7. Ibu Kepala Sekolah dan Dewan Guru SMA Islam Al Munir Kabupaten Bekasi, yang telah membantu penelitian ini.
8. Kedua orang tua kami yang selalu mendo’akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo’akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari yang maha kuasa, amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 3 Agustus 2022

Penyusun

Willy Pramudia

DAFTAR ISI

halaman

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAKS	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional.....	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	10
A. Hakikat Kondisi Fisik	10
1. Pengertian Kondisi Fisik.....	10
2. Manfaat Kondisi Fisik.....	11
3. Komponen Kondisi Fisik	12
B. Hakikat Koordinasi Mata-Tangan.....	13
C. Hakikat Power Otot Lengan	16
1. Pengertian Power	16
2. Power Otot Lengan	19
D. Hakikat Permainan Bulutangkis.....	21
1. Pengertian Permainan Bulutangkis	21
2. Teknik-Teknik Dasar Bulutangkis	25

E. Hakikat Pukulan <i>Smash</i> Bulutangkis	34
1. Pengertian Pukulan <i>Smash</i>	34
2. Macam-macam Pukulan <i>Smash</i> Bulutangkis	36
3. Analisis Gerakan Pukulan <i>Smash</i> Bulutangkis	39
F. Penelitian Relevan.....	41
G. Anggapan Dasar	44
H. Hipotesis.....	46
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	47
A. Metode Penelitian.....	47
B. Populasi dan Sampel	48
C. Waktu dan Tempat Penelitian	49
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	50
E. Teknik Analisa Data.....	55
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	60
A. Deskripsi Data.....	60
B. Uji Normalitas Data	61
C. Pengujian Hipotesis.....	62
D. Diskusi dan Penemuan	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran-saran.....	70

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Keterkaitan antar Kemampuan Biomotor	13
Gambar 2.2 Struktur otot lengan (a) dari depan dan (b) dari belakang.....	20
Gambar 2.3 Bentuk dan Ukuran Lapangan.....	22
Gambar 2.4 Berdiri Saat Permainan Berlangsung In Play	25
Gambar 2.5 Pegangan <i>Forehand</i>	26
Gambar 2.6 Pegangan <i>Backhand</i>	28
Gambar 2.7 Servis Pendek <i>Forehand</i>	29
Gambar 2.8 Servis Panjang.....	30
Gambar 2.9 Pukulan Dropshot.....	32
Gambar 2.10 <i>Forehand Drive</i> dan <i>Backhand Drive</i>	32
Gambar 2.11 <i>Netting Backhand</i> dan <i>Netting Forehand</i>	33
Gambar 2.12 Penerbangan <i>Shuttlecock Smash</i>	41
Gambar 3.1 Desain penelitian.....	51
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	51
Gambar 3.3 Lapangan Tes Koordinasi mata-tangan.....	52
Gambar 3.4 <i>Soft Ball Throw</i>	53
Gambar 3.5 Diagram Test Keterampilan <i>Samsh</i> permainan bulutangkis	54

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 4.1 Deskripsi <i>Power</i> Lengan.....	60
Tabel 4.2 Deskripsi Koordinasi Mata-Tangan.....	61
Tabel 4.3 eskripsi <i>Smash</i> Permainan Bulutangkis	61
Tabel 4.4 Uji Normalitas Lilliefors dari Tiap-Tiap Tes.....	62
Tabel 4.5 Koefisien Korelasi Masing-Masing Variabel Independen Terhadap Variabel Dependennya.....	62
Tabel 4.6 Nilai Koefisien Determinasi Variabel Independen Terhadap Variabel Dependen.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian	73
Lampiran 2 Proses Pencarian Rata-rata, St. Deviasi dan Varian	74
Lampiran 3 Proses Pencarian Uji Normalitas	77
Lampiran 4 Proses Pencarian Korelasi	80
Lampiran 5 Uji Korelasi X_1 dan X_2 dengan Y	88
Lampiran 6 Dokumen Penelitian	90
Lampiran 7 Surat Keterangan Pembimbing	92
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	93
Lampiran 9 Surat Balasan Izin Penelitian	94
Lampiran 10 Surat Frekuensi Bimbingan	95
Lampiran 11 Biodata Peneliti.....	96