

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN POWER OTOT LENGAN DAN
FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN TERHADAP HASIL
PUKULAN *LONG SERVIS* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS**

(Deskriptif Pada UKM Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya)

**ACEP PIKRI SYAKIR ALPARIDI
132191230**

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Sani Gunawan, M.Pd.
NIDN. 0415058203

Nuriska Subekti, M.Pd.
NIDN. 0408038201

Disahkan oleh

Dekan FKIP
Universitas Siliwangi,

Ketua Jurusan PJKR,

Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.
NIP. 19630409198911 1001

H. Abdul Narlan, M.Pd.
NIDN. 0427086201

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul

HUBUNGAN ANTAR POWER OTOT LENGAN DAN FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN TERHADAP HASIL PUKULAN *LONG SERVICE* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS (Deskriptif Pada UKM Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya). Beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Juli, 2019
Yang Membuat Pernyataan,

ACEP PIKRI SYAKIR A
NPM. 132191230

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT LENGAN DAN FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN TERHADAP HASIL PUKULAN *LONG SERVICE* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS

Acep Pikri Syakir Alparidi¹⁾, Sani Gunawan²⁾, Nuriska Subekti³⁾

¹⁾Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

²⁾Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

³⁾Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

e-mail: alipitemin@gmail.com ¹⁾, sanigumilar@unsil.ac.id²⁾,

nuriskasubekti@unsil.ac.id³⁾

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang. Hubungan antara *power* otot lengan dan *fleksibilitas* pergelangan tangan terhadap hasil pukulan *long service* dalam permainan bulu tangkis. Metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditemukan hubungan berarti antara *power* otot lengan, dan *fleksibilitas* pergelangan tangan terhadap hasil pukulan *long service*. Hasilnya hipotesis diterima dan termasuk kategori kuat.

Kata Kunci : Power otot, Fleksibilitas pergelangan tangan dan *long service*

ABSTRACT

The purpose of this study is to obtain information about the relationship between arm muscle *power* and wrist *flexibility* towards the results of *long service* punches. in badminton games. The research method that I use is descriptive method. Based on the results of research, data processing, data analysis and hypothesis testing, it can be found a meaningful relationship between arm muscle power, and wrist *flexibility* towards the results of *long service* punches. The results of the hypothesis are accepted and include strong categories

Keywords : Muscle power, wrist flexibility and long service

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT LENGAN DAN FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN TERHADAP HASIL PUKULAN *LONG SERVIS* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS (Deskriptif Pada UKM Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya)”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan, baik moril maupun materi. Karena itu, pada kesempatan ini, dengan rasa tulus dan kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya. Terutama kepada:

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi

untuk kelancaran pelaksanaan penelitian. Sekaligus beliau selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulisan skripsi. Hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.

2. Bapak Dr H. Abdul Narlan.Drs M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak Sani Gunawan, M.Pd. yang dengan ikhlas selalu menebarkan senyum dan tutur kata yang bersahabat dalam turut serta membimbing penulis menyelesaikan penulisan ini dengan sebaik-baiknya.
4. Nriska Subekti, S.P.d M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulisan skripsi. Hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
5. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
6. Kepada orang tuaku tercinta, nenek, serta saudara-saudaraku yang telah memberikan dorongan serta bantuan moril maupun materil kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terwujud.

7. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2013 jurusan PJKR, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu memberikan yang terindah untuk persahabatan! Kalian adalah yang terbaik.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Hanya kepada Allah penulis memohon, semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Penulis sangat berharap, mudah-mudahan skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan semua pihak yang memerlukannya. Aamiin.

Tasikmalaya, Juli 2019

Penulis,

A P S A

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRACT	iii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Definisi Operasional	6
D. Tujuan Penelitian	8
E. Kegunaan Penelitian	8
 BAB II LANDASAN TEORETIS	
A. Kajian Teoretis	10
1. Permainan Bulutangkis.....	10
a. Pengertian Bulutangkis	10
b. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis	16

	Halaman
2. Konsep <i>long service</i> Dalam Permainan Bulutangkis	17
a. Pengertian <i>long service</i>	17
b. Cara Melakukan Pukulan <i>long service</i>	18
3. Hakikat Kondisi Fisik.....	19
a. Pengertian Kondisi Fisik.....	19
b. Komponen Kondisi Fisik	21
c. Kondisi Fisik untuk Pemain Bulutangkis	22
4. Konsep Fleksibilitas (kelentukan).....	23
a. Pengertian Fleksibilitas.....	23
b. Fleksibilitas Pergelangan Tangan.....	26
c. Pentingnya Fleksibilitas Pergelangan Tangan pada Pukulan <i>Long Service</i> dalam Permainan Bulutangkis.....	27
5. Daya ledak Otot	28
a. Pengertian Daya ledak otot (<i>power</i>)	28
b. Cara melatih <i>power</i>	29
c. Pengertian <i>Power</i> otot lengan Pada pukulan <i>Long Service</i> Dalam Permainan Bulutangkis	30
6. Otot Yang Berkontribusi Pada Pukulan <i>Long Service</i>	31
B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Anggapan Dasar	33
D. Hipotesis.....	35

PROSEDUR PENELITIAN

A.	Metode Penelitian	37
B.	Variabel Penelitian	37
C.	Populasi dan Sampel.....	38
D.	Langkah-Langkah Penelitian.....	39
	1. Tahap Penelitian	39
	2. Tahap Pelaksanaan.....	39
	3. Tahap Ahkir	40
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	40
F.	Instrumen Penelitaan.....	40
G.	Teknik Pengumpulan Data Analisis Data	44
H.	Waktu dan tempat Penelitian	47

BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Deskripsi Data	48
	1. Pengujian Persyaratan Analisis.....	48
	2. Pengujian Hipotesis.....	50
B.	Pembahasan.....	50

BAB IV SIMPULAN DAN SARAN

A.	Simpulan	53
B.	Saran	53

DAFTAR PUSTAKA.....	55
----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	56
-------------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Bulutangkis	13
Gambar 2.2 Net Permainan Bulutangkis	14
Gambar 2.3 <i>Shuttlecock</i>	15
Gambar 2.4 Raket Bulutangkis	16
Gambar 2.5 teknik dasar <i>long service</i>	19
Gambar 2.6 Otot Lengan	31
Gambar 2.7 Otot Pergelangan Tangan	32
Gambar 3.1 Konstelasi Variabel Penelitian.....	38
Gambar 3.2 alat ukur Goniometer.....	42
Gambar 3.3 Tes Power Otot Lengan.....	43
Gambar 3.4 Tes Pukulan Long Servis Permainan Bulutangkis	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	48
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Inter Korelasi	49
Tabel 4.3 Penafsiran Korelasi.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Keterangan	Halaman
Lampiran 1.	Deskripsi Data Hasil Penelitian	55
Lampiran 2.	Hasil Perhitungan Inter Korelasi.....	55
Lampiran 3.	Kolerasi Power Otot Lengan (X_1) <i>Long Service</i> (Y).....	56
Lampiran 4.	Korelasi Fleksibilitas Pergelangan Tangan (X_2) <i>Long Service</i>(Y)	57
Lampiran 5.	Power Otot Lengan (X_1) Fleksibilitas Pergelangan Tangan (X_2)	58
Lampiran 6.	Korelasi Ganda	59
Lampiran 7.	Uji Signifikasi Korelasi Ganda	60
Lampiran 8.	Tabel Distribusi Normal	61
Lampiran 9.	Tabel Distribusi f.....	62
Lampiran 10.	Tabel Distribusi t.....	63
Lampiran 11.	SK Bimbingan	64
Lampiran 12.	Surat Izin Observasi.....	65
Lampiran 13.	Surat Pernyataan Melakukan Penelitian	66
Lampiran 14.	Dokumentasi Sampel.....	67
Lampiran 15.	Riwayat Hidup	68