

## PENGESAHAN SKRIPSI

### KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA DAN TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND* BULUTANGKIS ATLET CLUB BANK KEPRI

Dipersiapkan oleh :

Nama : Al Pendi  
NPM : 146611209  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

#### TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

**Drs. Daharis, M.Pd**

NIP. 19611231 198602 1 001

NIDN. 0020046109

**Romi Cendra, S.Pd., M.Pd**

NIDN. 1016058703

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Drs. Daharis, M.Pd**

NIP. 19611231 198602 1 002

NIDN. 0020046109

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

**Wakil Dekan I FKIP UIR**

**Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si**

NIP. 19701007 199803 2 002

NIDN. 0007107005

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Al Pendi  
NPM : 146611209  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul skripsi : Kontribusi *Power* Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand* Bulutangkis Atlet Club Bank Riau Kepri

Disetujui Oleh :

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

**Drs. Daharis, M.Pd**

NIP. 19611231 198602 1 001

NIDN. 0020046109

**Romi Cendra, S.Pd., M.Pd**

NIDN. 1016058703

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau

**Drs. Daharis, M.Pd**

NIP. 19611231 198602 1 002

NIDN. 0020046109

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Al Pendi  
NPM : 146611209  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

**“Kontribusi *Power* Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand* Bulutangkis Atlet Club Bank Riau Kepri”**

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

**Drs. Daharis, M.Pd**  
NIP. 19611231 198602 1 001  
NIDN. 0020046109

**Romi Cendra, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1016058703

## ABSTRAK

**Al Pendi. 2018. Kontribusi *Power* Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand* Bulutangkis Atlet Club Bank Riau Kepri.**

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap atlet Club Bank Riau KEPRI terlihat bahwa atlet belum memiliki kemampuan pukulan *forehand* yang kuat, sebab *power* otot lengan atlet tidak maksimal sehingga hasil pukulan *forehand* yang dilakukan terkadang masih mejadi bola tanggung di saat melewati net sehingga lawan dapat dengan mudah melakukan *smash* atau serangan balik yang tiba-tiba. Koordinasi mata dan tangan atlet belum begitu baik sehingga mengakibatkan pergerakan tubuh yang dimiliki masih kaku dalam melakukan teknik tersebut. Sehubungan hal tersebut jika menganalisis gerakan pukulan *forehand* tentunya perlu ditopang oleh kemampuan fisik seperti *power* otot lengan, koodinasi mata dan tangan serta kekuatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan pukulan *forehand* bulutangkis atlet Club Bank Riau Kepri.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Club Bank Riau Kepri yang berjumlah 14 orang. Sampel dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 14 orang Adapun instrument dalam penelitian ini adalah tes *power* otot lengan dan tes koordinasi mata dan tangan serta tes kemampuan pukulan *forehand* bulutangkis. Teknik analisis korelasi dengan menggunakan uji  $r$ .

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan pukulan *forehand* bulutangkis atlet Club Bank Riau Kepri sebesar 62,25% dengan  $r_{hitung} = 0,789 > r_{tabel} = 0.532$ .

**Kata Kunci:** Kontribusi, *Power* Otot Lengan, Koordinasi Mata Dan Tangan, Pukulan *Forehand* Bulutangkis

**ABSTRACT**



**Keywords:**

Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**





## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Al Pendi  
NPM : 146611209  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand* Bulutangkis Atlet Club Bank Riau Kepri

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Mei 2018  
Penulis,

Al Pendi  
NPM. 146611209



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Kontribusi *Power* Otot Lengan Dan Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand* Bulutangkis Atlet Club Bank Kepri”.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini yaitu :

1. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Bapak Drs. Daharis, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UIR dan juga sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberi arahan-arahan dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
3. Ibu Merlina Sari, S.Pd, M.Pd sebagai Sektretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada FKIP UIR.
4. Bpk Romi Cendra, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing pendamping yang telah banyak memberi arahan-arahan positif dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.
6. Kedua orangtua yang telah memberikan cinta-kasihnya dan juga motivasi yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

7. Rekan-rekan angkatan 2014 yang telah memberikan semangat dan motivasi hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru, Mei 2018  
Penulis,

AL PENDI  
NPM. 146611209

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vi
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan .....	7
a. Hakikat <i>Power</i> .....	7
b. Otot lengan.....	8
2. Hakikat Koordinasi Mata dan Tangan .....	10
a. Pengertian Koordinasi .....	10
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Koordinasi .....	12
3. Hakikat Kemampuan Pukulan Forehand Bulutangkis.....	13
B. Kerangka Pemikiran.....	18
C. Hipotesis Penelitian.....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	20

B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	20
1. Populasi.....	20
2. Sampel .....	21
C. Defenisi Operasional.....	21
D. Pengembangan Instrumen .....	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Teknik Analisa Data.....	27
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	29
1. <i>Power</i> Otot Lengan ( $X_1$ ) .....	29
2. Koordinasi Mata dan Tangan ( $X_2$ ).....	31
3. Kemampuan Pukulan <i>Forehand</i> Bulutangkis ( $Y$ ) .....	33
B. Analisa Data.....	34
C. Pembahasan .....	36
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	39
B. Saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	40
<b>LAMPIRAN</b> .....	43

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	21
2. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Lengan ( $X_1$ ) Atlet Club Bank Riau Kepri.....	30
3. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan ( $X_2$ ) Atlet Club Bank Riau Kepri .....	32
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Pukulan <i>Forehand</i> Bulutangkis (Y) Atlet Club Bank Riau Kepri.....	33

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Otot Lengan.....	10
Gambar 2. Bentuk Raket Bulutangkis.....	16
Gambar 3. Bentuk <i>shuttlecock</i> .....	17
Gambar 4. Bentuk dan Ukuran Lapangan Permainan Bulutangkis .....	18
Gambar 5. Desain Penelitian Hubungan Timbal Balik Tiga Variabel.....	20
Gambar 6. Tes <i>Overhead Medicine Ball Throw</i> .....	23
Gambar 7. Tes Koordinasi Mata dan Tangan .....	24
Gambar 8. Lapangan Untuk <i>Clear Test</i> .....	25

## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
1. Histogram Sebaran Data <i>Power</i> Otot Lengan ( $X_1$ ).....	31
2. Histogram Frekuensi Data Koordinasi Mata dan Tangan ( $X_2$ ).....	32
3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y.....	34



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Tabel Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Club Bank Riau Kepri.....	43
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Club Bank Riau Kepri.....	44
3. Tabel Data Hasil Tes Koordinasi Mata dan Tangan Atlet Club Bank Riau Kepri .....	45
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Koordinasi Mata dan Tangan Atlet Club Bank Riau Kepri .....	46
5. Tabel Data Hasil Tes Kemampuan Pukulan <i>Forehand</i> Bulutangkis Atlet Club Bank Riau Kepri.....	47
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kemampuan Pukulan <i>Forehand</i> Bulutangkis Atlet Club Bank Riau Kepri.....	48
7. Korelasi X1 ( <i>Power</i> Otot Lengan) ke Y (Koordinasi Mata dan Tangan) .....	49
8. Korelasi X2 (Koordinasi Mata dan Tangan) ke Y (Kemampuan Pukulan <i>Forehand</i> Bulutangkis) .....	51
9. Korelasi X1 ( <i>Power</i> Otot Lengan) ke X2 (Koordinasi Mata dan Tangan) .....	53
10. Korelasi X1, X2 ke Y.....	55
11. R tabel .....	56
12. Dokumentasi Penelitian .....	57