

KONTRIBUSI KELENTURAN PERGELANGAN TANGAN
TERHADAP HASIL PUKULAN DROPSHOT BULU
TANGKIS PADA MAHASISWA KELAS F
SEMESTER V PENJASKESREK
FKIP UIR

SKRIPSI

*Dijadikan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



MIFTAHUL JANNAH
NPM: 126611005

Pembimbing Utama :

Drs. Zulrahli, M.Pd
NPK. 890 102 132
Penata/IIIc/Lektor
NIDN. 1026116307

Pembimbing Pendamping:

Drs. Muspita, M.Pd
NIP.195608141987031002
Penata/IIIc/Lektor
NIDN. 0014085605

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2016

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

PENGESAHAN SKRIPSI

JUDUL

KONTRIBUSI KELENTURAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP HASIL PUKULAN DROPSHOT BULUTANGKIS PADA MAHASISWA KELAS F SEMESTER V PENJASKESREK UIR

Dipersiapkan dan disusun oleh :

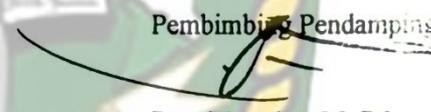
Nama : Miftahul Jannah
NPM : 126611005
Jenjang Pendidikan : Strata I
Jurusan/ Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

TIM PEMBIMBING

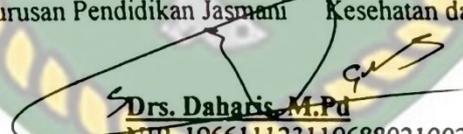
Pembimbing Utama


Drs. Zulrafi, M. Pd
NPK. 890 102 132
NIDN. 1026116307

Pembimbing Pendamping


Drs. Muspita, M. Pd
NIP. 195608141987031002
NIDN. 0014085605

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Daharis, M. Pd
NIP. 196611123119688021002
Pembina Tk. I/ Ivb/ Lektor Kepala
NIDN. 0020046109

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

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR


Drs. Sri Amnah S, S.Pd, M.Si
NIP. 197010071998032002
NIDN. 0007107005



PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : **Miftahul Jannah**
NPM : 126611005
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Jurusan/ Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
Judul Skripsi : Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Pukulan *Dropshot* Bulutangkis Pada Mahasiswa Kelas F Semester V Penjasokesrek UIR

Disetujui Oleh:

Pembimbing I/ Sponsor

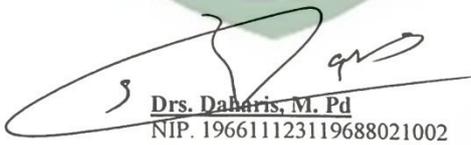
Pembimbing II/ Co. Sponsor


Drs. Zulherli, M.Pd
NPK. 890 102 132
NIDN. 1026116307


Drs. Muspita, M.Pd
NIP. 195608141987031001
NIDN. 0014085605

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


Drs. Daharis, M. Pd
NIP. 196611123119688021002
Pembina Tk. I/Ivb/Lektor Kepala
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

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

Nama : Miftahul Jannah
NPM : 126611005
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pengetahuan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

"Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Pukulan Dropshot Bulutangkis pada Masiswa Penjaskesrek UIR Semester IV Kelas B"

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

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama

Drs. Zukrafi, M. Pd
NPK. 890 102 132
NIDN. 1026116307

Pembimbing Pendamping

Drs. Muspita, M. Pd
NIP. 195608141987031002
NIDN. 0014085605

ABSTRAK

Miftahul Jannah, 2016. Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Pukulan Dropshot Bulutangkis Mahasiswa Kelas F Semester V Penjaskesrek FKIP UIR.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh beberapa permasalahan yang peneliti temukan di lapangan yaitu faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi hasil pukulan *dropshot* bulutangkis diantaranya penguasaan teknik, koordinasi gerak dan kelenturan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil pukulan *dropshot* bulutangkis mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek UIR. Jenis penelitian ini memakai instrumen yaitu menggunakan alat ukur kelenturan yaitu busur dan alat ukur *dropshot* garis yang telah dibuat di lapangan. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek UIR sebanyak 16 orang.

Adapun teknis analisis data menggunakan analisis data dengan menggunakan *korelasi product moment* . Dan hasil uji koefisien korelasi ganda dapat diketahui dengan r-hitung 0,232 dan t-tabel 0,497. Oleh karena itu r-hitung lebih kecil dari r-tabel. Hal ini berarti tidak terdapat kontribusi yang berarti dari kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil pukulan *dropshot* bulutangkis mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek UIR. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa $t\text{-hitung } 0,232 < t\text{-tabel } 0,497$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil pukulan *dropshot* bulutangkis kelas F semester V Penjaskesrek UIR.

Kata Kunci : Kelenturan Pergelangan Tangan, Hasil Pukulan Dropshot

ABSTRACT

Miftahul Jannah, 2016. Contributions of Wrist Flexibility on Result of Badminton Dropshot Stroke of Student in Class F Semester 5 Program Health Physical Education and Recreation Riau Islamic University.

This research was motivated by several problems that investigators found in the field that may affect results of dropshot include badminton drop shots mastery of technique, coordination of movement and flexibility.

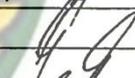
The purpose of this study is to determine how much contribution of wrist flexibility on the results of drop shots of students in V.F grade Penjaskesrek UIR. This type of research that is put on the instrument using a measuring instrument flexibility that arc and measuring equipment dropshot lines that have been made in the field. Population and sample in this research is 16 people.

The technical analysis of the data using data analysis using product moment correlation. And the multiple correlation coefficient test results can be known by r-count t-table 0.232 and 0.497. Therefore r-count is smaller than r-table. This means there is no significant contribution from the flexibility of the wrist on the results of drop shots F grade student badminton V semester Penjaskesrek UIR. It can be concluded that the t-test $0.232 < t\text{-table } 0.497$, then H_0 is accepted and H_a is rejected, it means that there is no flexibility wrist contribution to the results of drop shots F class badminton V semester Penjaskesrek UIR.

Keywords: wrist flexibility and the results of drop shot stroke

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Miftahul Jannah
NPM : 126611005
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Jurusan/ Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
Sponsor (Pembimbing I) : Drs. Zulraflı, M.Pd
Judul Skripsi : Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Pukulan *Dropshot* Bulutangkis Pada Mahasiswa Kelas G Semester V Penjaskesrek UIR

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf Sponsor
22-08-2016	Seminar Proposal	
30-08-2016	Perbaikan Proposal Berdasarkan Saran saat Seminar	
01-12-2016	Perbaiki Pembahasan	
01-12-2016	Perbaiki Kesimpulan	
05-12-2016	Perbaiki Gambar Tes Kelenturan	
05-12-2016	Perbaiki Saran	
15-12-2016	Perbaiki Grafik	
15-12-2016	Perbaiki Gambar Hasil Tes Kelenturan	
15-12-2016	ACC Skripsi	



Ketua Dewan Bidang Akademik FKIP UIR

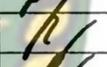
Drs. Sa'adah S, S.Pd, M.Si

NIDN. 0007107005

NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : **Miftahul Jannah**
 NPM : **126611005**
 Jenjang Studi : **Strata Satu (S1)**
 Jurusan/ Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
 Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau**
 Sponsor (Pembimbing II) : **Drs. Muspita, M.Pd**
 Judul Skripsi : **Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Pukulan *Dropshot* Bulutangkis Pada Mahasiswa Kelas G Semester V Penjasokesrek UIR**

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf Sponsor
22-08-2016	Seminar Proposal	
30-08-2016	Perbaiki Proposal Berdasarkan Saran saat Seminar	
01-12-2016	Perbaiki Latar Belakang	
01-12-2016	Perbaiki Pembahasan dan Saran	
05-12-2016	Perbaiki Analisa Data dan Pembahasan	
05-12-2016	Perbaiki Saran Untuk Peneliti Selanjutnya	
17-12-2016	Perbaiki Penulisan	
17-12-2016	Perbaiki Semua Lampiran	
17-12-2016	ACC Skripsi	

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR



Drs. Sri Annah S, S.Pd, M.Si

NIP. 197410071998032002

NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Miftahul Jannah
NPM : 126611005
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pengetahuan
Judul Skripsi : Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Pukulan Dropshot Bulutangkis pada Masiswa Penjaskesrek UIR Semester IV Kelas B

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 dibimbing 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, Juli 2017
Penulis,

Miftahul Jannah
Miftahul Jannah
NPM. 126611005

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal dengan judul **“ Pengaruh Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Pukulan Dropshot Bulutangkis Pada Mahasiswa Kelas F Semester V FKIP Penjaskesrek UIR”**.

Proposal ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas islam riau (UIR). Peneliti menyadari proposal ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam penyusunan proposal ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H Detri Karya, S.E., M.A selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Drs. Nazirun, M.Ed selaku Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Bapak Drs. Zulraflin, M.Pd selaku ketua program studi penjaskesrek sekaligus pembimbing utama yang banyak memberikan bimbingan dan masukan hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

4. Bapak Drs. Musfita, M. Pd selaku pembimbing pendamping yang banyak memberikan bimbingan dan masukan hingga penulisan proposal ini dapat diselesaikan.
5. Bapak Kamarudin, M.Pd selaku sekretaris program studi penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Bapak dan ibu dosen penguji dan pengajar program studi pendidikan Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang telah memberikan ilmu dan safaatnya sehingga penulis bisa menyelesaikan kuliahnya.
7. Bapak Ahmad Yani selaku pembimbing mata kuliah bulutangkis yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mempergunakan mahasiswanya sebagai sampel dalam penelitian.
8. Mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek FKIP UIR yang telah meluangkan waktunya untuk pengambilan data penulis.
9. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah memberikan kasih sayangnnya dan memberikan dorongan, bimbingan serta do'a restu selama ini sehingga penulis bisa seperti sekarang ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Pekanbaru, Maret 2016

Miftahul Jannah

DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACK	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian	4
C. Pembatasan Masalah Penelitian	5
D. Perumusan Masalah Penelitian	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II Kajian Pustaka	7
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Kelenturan Pergelangan Tangan	7
2. Hakikat Dropshot	9
3. Hakikat Bulutangkis	14
4. Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan dan Hasil Pukulan Dropshot	21
B. Kerangka Pemikiran	23
C. Hipotesis Penelitian	23

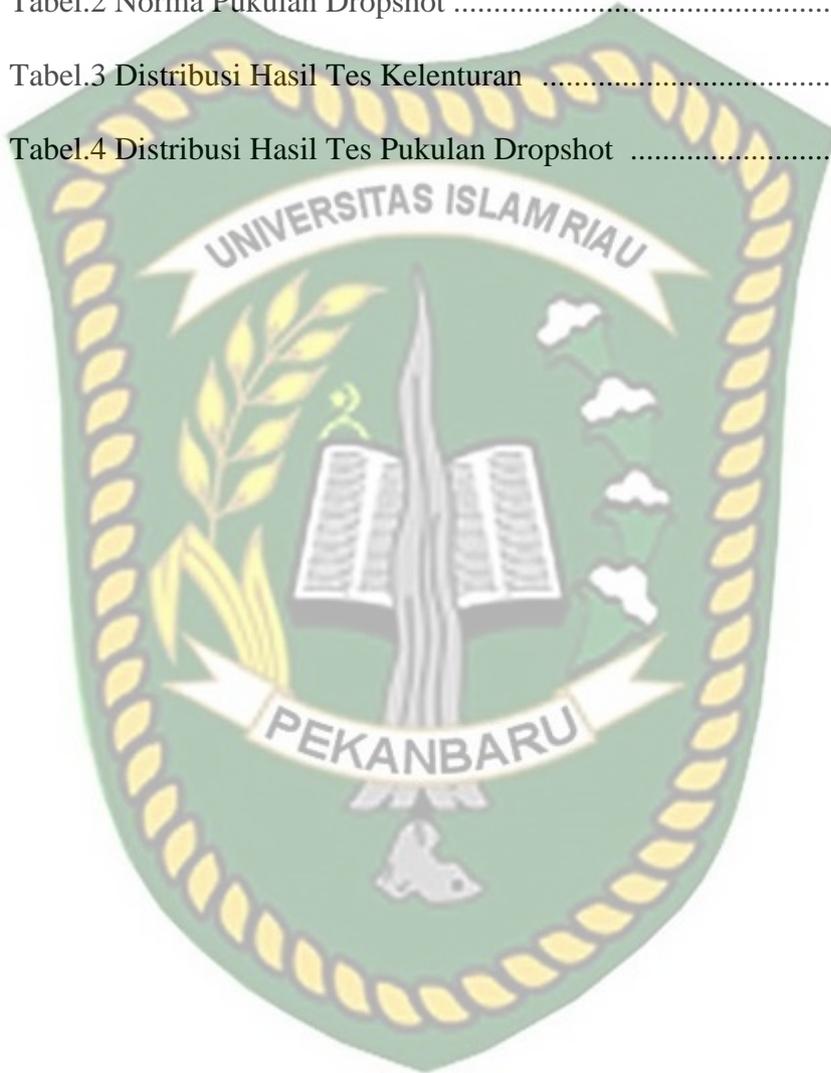
Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III Metodologi Penelitian	25
A. Jenis Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel Penelitian	25
1. Populasi Penelitian	25
2. Sampel Penelitian	25
C. Definisi Operasional	26
D. Pengembangan Instrumen	26
1. Tes Kelenturan Pergelangan Tangan	27
2. Tes Pukulan Dropshot.....	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data	30
BAB IV Hasil Penelitian	32
A. Deskripsi Data	32
1. Data Hasil Tes Kelenturan Pergelangan Tangan Mahasiswa Kelas F semester V Penjaskesrek UIR.....	32
2. Data Hasil Tes Pukulan Dropshot Mahasiswa Kelas F Semester V Penjaskesrek UIR	33
B. Pengujian Hipotesis Penelitian	34
C. Pembahasan	36
BAB V Kesimpulan dan Saran	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

Tabel.1 Populasi Penelitian	25
Tabel.2 Norma Pukulan Dropshot	30
Tabel.3 Distribusi Hasil Tes Kelenturan	32
Tabel.4 Distribusi Hasil Tes Pukulan Dropshot	33



DAFTAR GAMBAR

Gambar.1 Pukulan Dropshot Secara Dicambuk	12
Gambar.2 Servis Panjang	15
Gambar.3 Servis Pendek	16
Gambar.4 Pukulan di Atas Kepala	18
Gambar.5 Pukulan Melingkar di Atas Kepala	19
Gambar.6 Pukulan Forehand Drive	20
Gambar.6 Pukulan Backhand Drive	20
Gambar.7 Pukulan Netting	20
Gambar.8 Tes Pukulan Dropshot	29
Gambar.9 Histogram Distribusi Pergelangan Tangan	33
Gambar.10 Histogram Distribusi Pukulan Dropshot	34

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran.1 Hasil Tes Kelenturan Pergelangan Tangan	39
Lampiran.2 Distribusi Hasil Tes Berdasarkan Norma Tes	40
Lampiran.3 Hasil Tes Pukulan Dropshot	41
Lampiran.4 Distribusi Hasil Tes Berdasarkan Norma Tes Dropshot	42
Lampiran.5 Hasil Tes Kelenturan Pergelangan Tangan dan Dropshot	43
Lampiran.6 Nilai-nilai Kelenturan Pergelangan Tangan dan Dropshot	44
Lampiran.7 Distribusi Frekuensi Tes Pergelangan Tangan	45
Lampiran.8 Distribusi Frekuensi Tes Pukulan Dropshot	48
Lampiran.9 Tabel Nilai Koefisien Korelasi	51
Lampiran.10 Penyelesaian	53
Lampiran.11 Penyelesaian	54

DOKUMENTASI PENELITIAN

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Untuk mencapai tujuan di atas, pemerintah membuat Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 point 11 berbunyi : “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Berdasarkan undang-undang di atas dapat disimpulkan bahwa dalam pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan adanya keolahragaan nasional.

Olahraga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Dengan olahraga yang teratur akan sangat membantu manusia untuk mewujudkan kesehatan jasmani dan rohani. Melalui kegiatan olahraga, kesehatan manusia dijanjikan. Selain itu olahraga dapat menjadi alat pemersatu bangsa, karena tidak ada perbedaan ras dan golongan. Kemudian olahraga juga dapat menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat, lewat filosofi yang lahir darinya jenis olahraga apapun yaitu *fairplay*. belum lagi nilai-nilai lainnya, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa karsa yang tinggi, kerjasama, kompetisi sportif dan memahami ada aturan yang berlaku.

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian dari kurikulum wajib setiap jenjang pendidikan mulai dari SD, SMP, SMA/SMK dan perguruan tinggi. Begitu juga pada fakultas FKIP jurusan Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau. Mahasiswa Penjaskesrek dibimbing untuk memahami setiap teknik dan peraturan dalam semua olahraga serta menguasai materi tentang olahraga yang berguna saat mengajar nanti. Salah satu olahraga yang dibina pada mahasiswa adalah olahraga bulutangkis.

Olahraga bulu tangkis adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Keterampilan perorangan yang merupakan teknik dasar dalam bulutangkis seperti servis forehand, servis backhand, smash, lob dan dropshot adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Dalam permainan bulutangkis kemampuan dasar bermain bulutangkis terdiri dari kemampuan melakukan servis, smash dan dropshot. Ketiga kemampuan dasar tersebut haruslah dimiliki oleh pemain bulutangkis agar didapatkan permainan yang baik dan juga menghasilkan prestasi.

Salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bulutangkis adalah pukulan dropshot. Dimana teknik ini merupakan kemampuan untuk memukul shuttle dan jatuh tepat di depan net. Pukulan dropshot berguna untuk mengecoh lawan karena dropshot hampir sama dengan pukulan smash, perbedaannya pada pukulan dropshot tidak memerlukan power yang kuat.

Dalam melakukan pukulan dropshot terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi, diantaranya adalah penguasaan teknik, koordinasi dan kelenturan. Kelenturan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang seluas-luasnya dalam ruang gerak sendi yang sama. Kelenturan mempengaruhi hasil pukulan dropshot yaitu pada kelenturan pergelangan tangan. Semakin baik tingkat kelenturan tangan seseorang maka akan semakin baik pula kemampuan dropshotnya.

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan terhadap mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek UIR saat mata kuliah bulutangkis materi pukulan dropshot, terlihat pukulan dropshot mahasiswa masih kurang baik, hal itu terlihat dari hasil pukulan yang jatuh jauh dari net. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya penguasaan teknik dalam melakukan pukulan dropshot, hal ini mengakibatkan hasil pukulan jatuh jauh dari net, kemudian koordinasi gerak yang

tidak maksimal terlihat dari masih kakunya gerakan mahasiswa saat melakukan pukulan dropshot. Lalu kelenturan pergelangan tangan mahasiswa dalam melakukan pukulan dropshot kurang baik, ini dapat terlihat pada hasil dari pukulannya . Hal –hal tersebut disebabkan juga oleh kemampuan mahasiswa yang berbeda-beda di setiap cabang olahraga khususnya dalam permainan bulutangkis.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Pukulan Dropshot Bulutangkis Pada Mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek FKIP UIR.**

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah yang ada diantaranya :

- a. Apakah terdapat kontribusi penguasaan teknik terhadap hasil pukulan dropshot dalam permainan bulutangkis pada mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek FKIP UIR ?
- b. Apakah terdapat kontribusi koordinasi gerak terhadap hasil pukulan dropshot dalam permainan bulutangkis pada mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek FKIP UIR ?
- c. Apakah terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil pukulan dropshot dalam permainan bulutangkis pada mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek FKIP UIR ?

C. Pembatasan Masalah Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah dan terbatasnya biaya dan waktu, maka penelitian ini perlu dibatasi pada kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil pukulan dropshot bulutangkis pada mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek FKIP UIR.

D. Perumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dirumuskan masalahnya yaitu. Apakah terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil pukulan dropshot bulutangkis pada mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek FKIP UIR.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil pukulan dropshot pada mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek FKIP UIR.

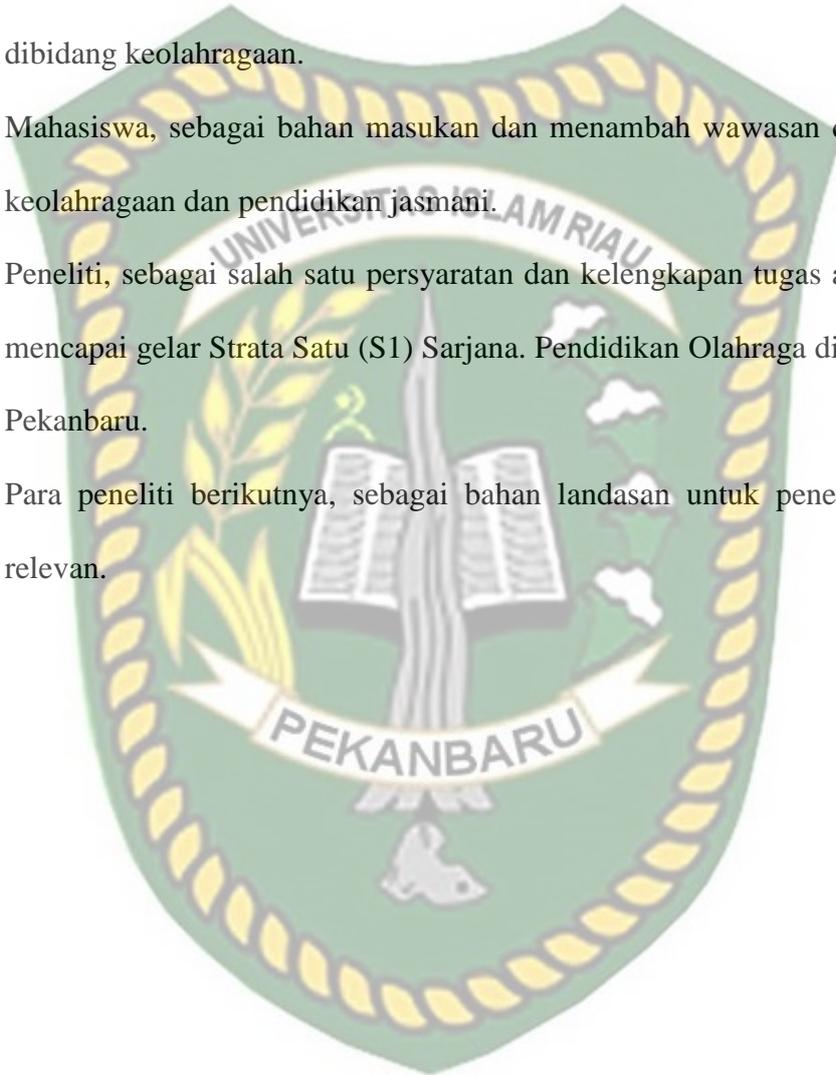
F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat sebagai berikut :

- a. Mahasiswa, lebih meningkatkan motivasinya dalam mengikuti proses pembelajaran mata kuliah bulutangkis agar terjadinya peningkatan keterampilan bermain bulutangkis.
- b. Dosen Pengajar, lebih memperhatikan kualitas program pembelajaran yang diterapkan agar pembelajaran yang dilakukan bermanfaat positif dalam meningkatkan dan mengembangkan keterampilan mahasiswa dalam

bermain bulutangkis.

- c. Jurusan/Fakultas, sebagai bahan masukan untuk menentukan arah dan kebijaksanaan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan. Khususnya dibidang keolahragaan.
- d. Mahasiswa, sebagai bahan masukan dan menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan dan pendidikan jasmani.
- e. Peneliti, sebagai salah satu persyaratan dan kelengkapan tugas akhir untuk mencapai gelar Strata Satu (S1) Sarjana. Pendidikan Olahraga di FKIP UIR Pekanbaru.
- f. Para peneliti berikutnya, sebagai bahan landasan untuk penelitian yang relevan.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelenturan Pergelangan Tangan

a. Definisi Kelenturan Pergelangan Tangan

Terdapat beberapa definisi kelenturan menurut para ahli. Kravits (2001:7) menjelaskan definisi kelenturan adalah daerah gerak otot-otot persendian tubuh. Kelenturan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh secara alamiah dan yang telah dimantapkan kondisinya diregang melampaui panjangnya yang normal waktu istirahat. Meningkatkan kelenturan akan memperbaiki penampilan tubuh dan mengurangi kemungkinan cedera.

Dari teori di atas dapat disimpulkan kelenturan merupakan kemampuan untuk meregangkan otot atau gerak sendi melebihi panjang normal tanpa cedera setelah melakukannya. Kelenturan ini sangat penting, karena dengan kelenturan yang baik maka seseorang dapat menggerakkan tubuhnya lebih leluasa dan memiliki ruang gerak yang lebih baik.

Sementara Irawadi (2011:71) menjelaskan bahwa kelenturan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian. Seseorang dikatakan lentur apabila ia mampu membungkuk semaksimal mungkin (mampu mencium lututnya), mampu duduk dengan kedua kaki terbuka, atau mampu melentik dengan sempurna sehingga kepalanya mendekati tumitnya, atau ia mampu meliukkan badannya ke kiri dan ke kanan secara maksimal.

Dari teori di atas dapat dijelaskan bahwa persendian memiliki batas gerak

maksimal. Batas gerak maksimal dapat dilampaui lagi dengan melatih otot-otot disekitar sendi agar lebih lentur. Gerakan membungkuk meregangkan kaki seperti dalam posisi split, gerakan mencium lutut dan lain-lain hanya dapat dilakukan dengan mudah apabila memiliki kelenturan tubuh yang baik.

Pearce (2000:95) menjelaskan sendi pergelangan tangan dapat terpelcok atau riuk, sehingga memerlukan pendukung untuk beberapa waktu : kalau tidak maka bisa cenderung menjatuhkan barang yang dipegang. Satu atau beberapa tulang kapral, misalnya lunantum, dapat terkena dislokasi karena jatuh dan beberapa cedera pergelangan tangan lainnya.

Pergelangan tangan terdiri dari beberapa sendi untuk bergerak. Agar dapat menggerakkan pergelanhan tangan dengan maksimal seseorang harus melatih kelenturan pergelangan tangannya agar pergelangan tangan dapat digerakkan dengan lebih leluasa dan cedera akibat benturan atau salah satu gerak dapat dihindari.

b. Pergelangan Tangan

Pada tubuh manusia terdiri dari susunan otot, rangka dan syaraf. Pergelangan tangan juga memiliki berbagai macam otot . Otot tersebut menggerakkan rangka dan sendi sehingga terciptalah gerakan pergelangan tangan yang diinginkan. Pearce (2000:95) menjelaskan otot yang menggerakkan pergelangan tangan yaitu :

- a. Otot *flexi* adalah otot panjang yang melintasi sebelah depan pergelangan tangan.
- b. Otot *extensi* adalah semua yang melintasi sebelah belakang sendi.

- c. *Adduksi factor karpal* dan *extensor* di sisi *ulna* dari pergelangan tangan
- d. *Abduksi flexor karpal* dan *extensor-extensor* disebelah *radial*.

2. Hakikat Dropshot

Pukulan dropshot merupakan pukulan yang sangat pelan dan jatuhnya tepat di depan net di areal lapangan lawan. Sukma Aji (2016:74) mengatakan Dropshot adalah pukulan yang dilakukan seperti smash. Perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan kok. Bola dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. Dropshot (pukulan topeng) yang baik adalah apabila jatuhnya bola dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda. Dropshot (pukulan drop) dipukul rendah, tepat di atas net dan pelan, sehingga bola langsung jatuh ke lantai (Tony Grice, 2004: 71).

Pukulan dropshot ini tidak banyak membutuhkan tenaga, tetapi yang penting dilakukan adalah cara melakukan pukulan dengan persentuhan yang merupakan suatu keterampilan yang harus dimiliki oleh pemain.

Pukulan drop dalam suatu permainan dapat disebut juga sebagai pukulan netting, yaitu pukulan yang harus diusahakan agar shuttle cock jatuh tajam kebawah dekat dengan net disebelah lapangan lawan. Cara melakukan pukulan ini, pengambilan shuttlecock dilakukan pada saat mencapai titik tertinggi di atas net sehingga pemukulannya secara didorong dan diiris, pengambilan cara melakukan pukulan ini jangan sampai shuttle cock sudah berada dibawah net, sehingga untuk pukulan dropshot ini dapat dilakukan dari mana saja baik dari belakang maupun dari depan dan dapat dilakukan dengan cara dari atas kepala

atau dari bawah serta yang penting pukulan ini dapat dilakukan dengan cara forehand maupun dengan cara backhand.

Pukulan dropshot dapat dilakukan dengan cara yaitu :

a) Pukulan dropshot dari atas

Cara memukul dropshot dari atas mempunyai posisi memukul yang hampir sama dengan pukulan lob atau smash, pada pukulan dropshot shuttlecock tidak dipukul secara keras dan sekuat tenaga tetapi pada saat impact atau perkenaan shuttlecock dengan raket gerakan ayunan tangan yang memegang raket secara mendadak ditahan dan perkenaan itu ditahan serta diarahkan secara curam dengan sedikit mendorong raket kedepan sehingga shuttlecock yang dipukul secara dorongan perlahan itu dapat menghasilkan pukulan yang dekat dengan net.

Pukulan dropshot dari atas ada beberapa macam cara melakukan yaitu :

1) Pukulan dropshot secara penuh

Pengertian dropshot secara penuh adalah pukulan drop yang dilakukan dengan cara datangnya shuttlecock dipukul secara tegak lurus terhadap perkenaan pada raket. Pengambilan shuttlecock ini dilakukan pada saat posisi raket berada dititik tertinggi dari jangkauan, sehingga shuttlecock dapat dipukul dari tempat setinggi – tingginya, agar shuttlecock dapat menikik lebih tajam dan lawan sukar untuk mengembalikannya.

Dalam pukulan drop penuh yang diutamakan adalah perasaan gerak dari menahan shuttlecock, sambil ayunan daun raket dihadapkan dan diarahkan agak menutupkan kedepan. Pengajaran pada

pukulan drop penuh ini, dilakukan secara berpasangan dan bergantian artinya seseorang hanya melakukan pukulan drop penuh terus menerus sampai 25 kali dan orang lain hanya memberikan umpan lurus dengan cara *underhand lob*, sehingga masing – masing pemain dapat memperdalam penguasaan pukulan drop penuh dan *underhand lob*. Kegiatan latihan dilakukan secara bergantian, bila sudah melakukan pukulan drop penuh 25 kali baru ganti melakukan pukulan umpan dan seterusnya

2) Pukulan dropshot secara cambukan

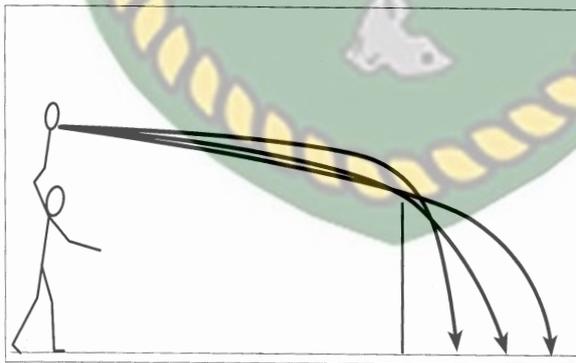
Cara melakukan pukulan ini adalah mengaktifkan pergelangan tangan untuk melakukan cambukan dengan cara di tekan ke bawah. Kelajuan penerbangan bola dari hasil pukulan ini tidak cepat tetapi kecuraman penerbangan bola inilah yang diharapkan. Pada jenis pukulan drop ini paling sedikit mengeluarkan tenaga dibandingkan dengan pukulan *smash*. Gerakan pukulan ini tepat sekali untuk gerakan menipu lawan, dengan koordinasi yang tepat apalagi bila ditambah dengan gerakan *jumping*, maka hasil pukulan akan lebih curam dan lebih mudah untuk menempatkan bola.

Pukulan drop cambuk ini adalah pukulan yang dipotongkan tetapi dengan lengan lurus pergelangan tangan dicambukan untuk memukul *shuttle cock*. Cambukan ini dilakukan dengan cara menerjunkan daun raket menghadap ke bawah secara mendadak dan sasaran yang dituju di tengah – tengah lapangan baik secara lurus

maupun secara menyilang. Pukulan drop secara dicambuk ini kelajuan penerbangan shuttle cock ini secara mendadak, cepat dan curam sehingga pukulan ini sukar untuk diantisipasi bila sudah dikuasai dengan baik.

Tohar, Olahraga Pilihan Bulu Tangkis, cara melatih dan pengajarannya, posisi pemain hampir sama dengan cara melakukan pukulan drop penuh yaitu satu lapangan diisi oleh 4 orang pemain, 2 orang pemain secara berpasangan dan berhadapan menduduki separoh lapangan sedangkan yang sepasang lagi menduduki separoh lapangan lain. 2 orang dibidang lapangan sama memberi umpan dengan underhand lob sedangkan 2 orang yang lain dibidang lapangan lain melakukan pukulan drop secara diflick.

Berikut ini gambar arah terjunnya pukulan drop dengan cara dicambuk atau diflick :



Gambar : 1 Pukulan dropshot secara dicambuk
(PB PBSI, 2005 : 33)

Diperhatikan bahwa pukulan drop shot yang dilakukan secara overhead dapat disebut dengan istilah pukulan chop. Pukulan tersebut dapat dilakukan baik dengan forehand maupun backhand.

b) Pukulan drop dari bawah

Pukulan ini dilaksanakan dengan cara menyeberangkan shuttle cock ke daerah lawan dengan menjatuhkan shuttlecock sedekat mungkin dengan net. Pukulan ini dilakukan pada saat shuttlecock berada di bawah badan dengan menerbangkan shuttlecock lewat di atas net dan jatuhnya harus dekat dengan net diseberang lapangan lawan. Pukulan drop dari bawah ini terutama mengendalikan keterampilan gerak pergelangan tangan dan keseimbangan badan yang tetap dapat terjaga dengan melangkahkan kaki kanan secara lebar ke depan.

Selain itu pengambilan pukulan drop dari bawah ini diusahakan setinggi net sehingga dapat dimainkan apakah dengan cara didorong saja atau dipotong atau diangkat. Hal ini tergantung pada situasi dan kondisi dalam permainan. Tetapi bila shuttlecock berada di bawah net maka dapat diangkat atau diiris secara membalik sehingga penerbangan shuttlecock dapat melaju ke atas. Agar dapat melewati net, pukulan ini selain dapat dilakukan dengan mengarahkan secara lurus atau menyilang dan dapat dilakukan baik secara forehand maupun secara backhand dan pukulan ini dapat disebut sebagai pukulan netting.

Cara melatih atau mengajar pada pukulan ini adalah satu lapangan diisi oleh 4 orang pemain dan buat 2 pasangan yang masing – masing pasangan menduduki separuh lapangan yang berhadapan. Salah satu orang pemain dari pasangan ditugaskan untuk melakukan pukulan drop dari bawah dengan cara mengangkat shuttlecock dari bawah sedang yang lain menghadapi net mengambil shuttlecock yang dikembalikan dari seberang bawah untuk dipukul setinggi net bagian atas dengan cara dipotong dan lakukan secara bergantian.

3. Hakikat Bulutangkis

a. Pengertian Permainan Bulu Tangkis

Bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan bola kecil perorangan yang sangat populer di Indonesia.

“Permainan bulu tangkis merupakan permainan yang bersifat individual, dan dapat dilakukan dengan cara, satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kock sebagai objek yang dipukul (Herman Subarjah, 2001;3).

Bulu tangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan (Grice, 2004;1)

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat dijelaskan bahwa dalam permainan bulu tangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan net, raket dan bola dengan teknik-teknik pukulan yang terdiri dari dua atau empat orang dengan tujuan memasukan bola di lapangan lawan dengan melewati net setinggi 1,55 meter dari lantai.

b. Teknik Permainan Bulu Tangkis

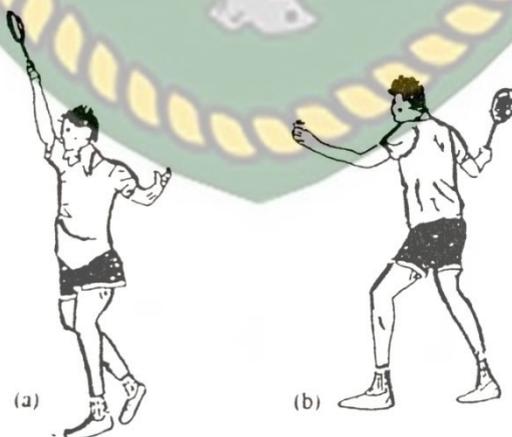
Dalam permainan bulu tangkis terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai yaitu:

a) Servis

Servis dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu servis panjang, servis pendek dan servis flick. Berikut ini akan dijelaskan mengenai servis tersebut dengan forehand maupun backhand (Herman Subarjah, 2001:35)

1. Servis panjang (long service)

Service panjang dilakukan dengan memukul kock dari bawah dan diarahkan ke bagian belakang atas lapangan permainan lawan. Servis ini biasanya dilakukan dalam permainan tunggal, sehingga sering dinamakan “Deep Single Service”. Jenis servis ini dilakukan dengan pukulan forehand. (Herman Subarjah, 2001:34)



Gambar 2: Servis panjang (a) sikap sebelum memukul (b) sikap sesudah memukul
(Herman Subarjah, 2001:35)

2. Servis Pendek

Servis pendek diarahkan pada sasaran ke bagian depan lapangan lawan. Servis pendek biasanya dilakukan pada permainan ganda. Namun kadang-kadang permainan tunggal juga melakukannya. Servis ini biasanya dilakukan dengan forehand dan backhand.



Gambar 3: Servis pendek dengan backhand
(Herman Subarjah, 2001:37)

3. Servis kejut (flick servis)

Servis kejut adalah cara yang dilakukan seperti servis pendek. Namun, pada saat hamper menyentuh shuttlecock, secara tiba-tiba pergelengan tangan dilecutkan sehingga laju shuttlecock menjadi kencang dan melambung ke bagian belakang daerah servis. Servis ini biasanya banyak digunakan pada permainan ganda.

b) Memukul Shuttlecock

Memukul shuttlecock dapat dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu 1) pukulan bawah (*under arm strokes*), 2) pukulan panjang dan lurus (*side arm strokes*), 3) pukulan atas (*over head strokes*).

1. Pukulan dengan ayunan raket dari bawah (*under arm strokes*) terdiri dari servis panjang, servis pendek, drive dan kejut.
2. Pukulan mendatar atau menyimpang terdiri dari lob, drive, dropshot dan pukulan netting
3. Pukulan dari atas kepala terdiri dari lob, smash, chopped, dropshot dan around the head.

1) Pukulan Dari Atas Kepala

Pukulan dari atas kepala bisa berbentuk *lob*, *dropshot*, *smash* dan pukulan melingkar kepala *around the head*.

1. Pukulan lob (clear)

Pukulan lob dilakukan dengan cara kock dipukul di depan atas kepala dengan cara mengayunkan raket ke depan atas dan dilanjutkan dengan meluruskan tangan sepenuhnya (Herman Subarjah, 2001;37)



Gambar 4: Pukulan Overhead/di atas kepala
(Herman Subarjah,2001;38)

2. Pukulan Dropshot

Dropshot adalah pukulan yang dilakukan seperti smash. Perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan kok. Bola dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. Dropshot (pukulan topeng) yang baik adalah apabila jatuhnya bola dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda (Sukma Aji, 2016;74).

3. Pukulan Smash

Pukulan smash yaitu pukulan overhead (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Karena itu tujuan utamanya untuk mematikan lawan. (Sukma Aji, 2016;73)

4. Pukulan melingkar ke kepala (around the head)

Pukulan ini sesuai dengan namanya, adalah pukulan atas kepala dilakukan dengan cara memutar lengan, melingkar melewati belakang atas kepala ke arah

backhand. Biasanya kock yang melambung di sebelah kiri, oleh pemain penerima (pegangan dengan tangan kanan) dipukul dengan pukulan backhand. Untuk mempercepat tempo permainan dan mempermudah dalam mengatur dan mengendalikan serangan, pemain melakukan alternatif lain yaitu dengan cara forehand, tetapi gerakan memukul itu melingkar, melewati belakang atas kepala.

untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 5 : Pukulan Melingkar Di Atas Kepala
(Herman Subarjah,2001;39)

2) Pukulan Dari Samping (drive)

Pada saat bermain, sering kali kock melambung secara mendatar atau melayang di samping badan. Oleh karena itu, kita perlu mempelajari pukulan yang berada di samping badan. Jenis pukulan di samping badan atau mendatar, dinamakan pukulan drive.

Pukulan drive dilakukan mendatar lurus atau menyamping, digunakan untuk menyerang atau mengembalikan kock dengan cepat ke arah lawan. Teknik

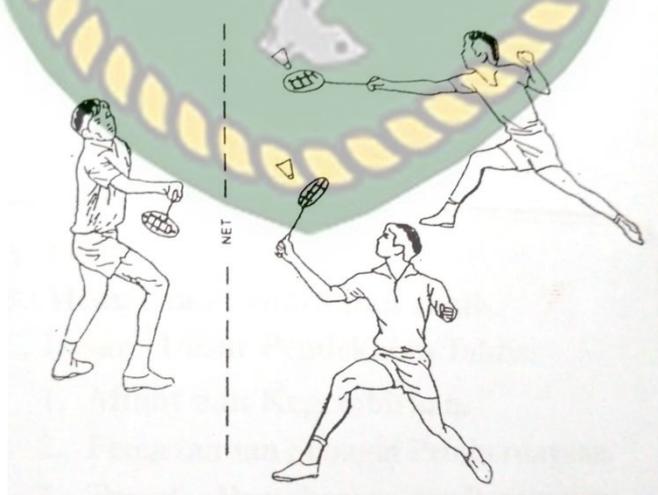
ini dilakukan baik dengan forehand maupun backhand. (Herman Subarjah,2001;40)



Gambar 6: Pukulan Drive Forehand, Drive Forehand, Drive Tinggi
(Herman Subarjah,2001;40)

1. Pukulan Netting

Netting merupakan pukulan pendek yang dilakukan di depan net dan diarahkan ke depan net di daerah lawan. Pukulan ini memerlukan “perasaan gerak” dan kecepatan karena harus menghasilkan jatuhnya kock sedekat mungkin dengan net. Untuk itu, diupayakan kock melintas rendah di atas bibir net.



Gambar 7: Pukulan Netting
(Herman Subarjah,2001;41)

2. Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan dan Hasil Pukulan Dropshot

Kelenturan pergelangan tangan adalah gerakan lentur yang melentukan suatu sendi – sendi yang ada di salah satu titik tertentu pada tubuh manusia, salah satunya sendi atau pergelangan tangan.

Berdasarkan hal tersebut di atas, di duga ada korelasi antara kelenturan pergelangan tangan dengan pukulan dropshot pada bulutangkis. Untuk mengetahui sejauh mana korelasi antara kelenturan pergelangan tangan dengan gerakan dropshot, maka penulis melakukan pengukuran kepada atlet –atlet putra pada mahasiswa Penjaskesrek UIR Semester IV dengan mempergunakan *kelenturan pergelangan tangan* sebagai item test. Kelenturan pergelangan juga merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani, yang bertujuan untuk mengukur lentukan atau lenturan yang maksimal.

Menurut Sukma Aji (2016:74) dropshot adalah pukulan yang dilakukan seperti smash. Perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan kok. Bola dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. Dropshot (pukulan topeng) yang baik adalah apabila jatuhnya bola dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda.

Jadi seorang pemain itu dapat melakukan pukulan dengan baik, bila ia menggerakkan seluruh kegiatan yang berkesinambungan dari gerakan kaki, badan, lengan dan pergelangan tangan. Perlu diingat dalam melakukan pukulan, janganlah sikap pergelangan tangan menjadi kaku, tetapi hendaknya pergelangan tangan itu harus lentuk dan kuat.

Pergelangan tangan yang lentuk dan kuat akan menghasilkan pukulan yang keras dan dapat megarahkan ke segala arah dengan baik. Mempunyai pergelangan tangan yang bebas, lentuk dan kuat merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh seorang pemain.

Sehubungan dengan uraian di atas, menunjukkan ada gambaran kesamaan gerakan antara kelenturan pergelangan tangan dengan pukulan dropshot pada olahraga bulutangkis. Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa apabila kelenturan pergelangan tangannya baik, maka hasil dropshotnya juga baik.

Pukulan dropshot tidak banyak membutuhkan tenaga, tetapi yang penting dilakukan adalah cara melakukan pukulan dengan persentuhan yang merupakan suatu keterampilan yang harus dimiliki oleh pemain.

Pukulan drop dalam suatu permainan dapat disebut juga sebagai pukulan netting, yaitu pukulan yang harus diusahakan agar shuttle cock jatuh tajam kebawah dekat dengan net diseberang lapangan lawan. Cara melakukan pukulan ini, pengambilan shuttle cock dilakukan pada saat mencapai titik tertinggi di atas net sehingga pemukulannya secara didorong dan diiris, pengambilan cara melakukan pukulan ini jangan sampai shuttle cock sudah berada dibawah net, sehingga untuk pukulan dropshot ini dapat dilakukan dari mana saja baik dari belakang maupun dari depan dan dapat dilakukan dengan cara dari atas kepala atau dari bawah serta yang penting pukulan ini dapat dilakukan dengan cara forehand maupun dengan cara backhand.

B. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini membahas tentang kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil pukulan dropshot permainan olahraga bulutangkis. Pukulan dropshot merupakan pukulan yang sangat pelan dan jatuhnya tepat di depan net di areal lapangan lawan. Sukma Aji (2016;74) mengatakan dropshot adalah pukulan yang dilakukan seperti smash. Perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan kok. Bola dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. Dropshot (pukulan topeng) yang baik adalah apabila jatuhnya bola dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda.

Kelenturan pergelangan tangan adalah gerakan lentur yang melenturkan suatu sendi – sendi yang ada di salah satu titik tertentu pada tubuh manusia, salah satunya sendi atau pergelangan tangan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat kita lihat bahwa kelenturan pergelangan tangan sangat dibutuhkan dalam melakukan pukulan dropshot, karena untuk membuat cock jatuh dekat dengan net memerlukan kelenturan untuk mengayunkan raket agar cock jatuh tepat di depan net.

Maka dapat diasumsikan bahwa kelenturan pergelangan tangan memiliki kontribusi terhadap pukulan dropshot mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek UIR.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka di dalam penelitian ini penulis mengemukakan hipotesis sebagai berikut : terdapat kontribusi antara kelenturan

pergelangan tangan terhadap pukulan dropshot bulutangkis mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek UIR.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah korelasi. Korelasional adalah suatu alat statistik yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2006:273).

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 130) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sebagai contoh manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek UIR yang berjumlah 30 orang.

Tabel.1 populasi penelitian

No	Kelas	Mahasiswa Laki-laki
1	Kelas F Tingkat 5	30 orang

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi penelitian. (Arikunto. 2006 : 134) menyatakan, “ Di dalam penarikan sampel

apabila kurang dari seratus, lebih baik semuanya atau sampel penuh. Tetapi jika jumlahnya subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi". Namun karena kondisi yang kurang memungkinkan, dengan begitu sampel penelitian ini hanya sebagian dari populasi penelitian 16 orang mahasiswa.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul ini maka penulis menjelaskan sebagai berikut :

- a. Kelenturan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian. Seseorang dikatakan lentur apabila ia mampu membungkuk semaksimal mungkin, mampu duduk dengan kedua kaki terbuka, atau mampu melentik dengan sempurna sehingga kepala mendekati lututnya atau ia mampu meliukkan badannya ke kiri dan ke kanan secara maksimal (Irawadi, 2011:71).
- b. Keterampilan pukulan dropshot adalah pukulan yang sangat pelan dan jatuhnya tepat di depan net di areal lapangan lawan. Sugiarto (2002:58) mengatakan dropshot adalah pukulan yang dilakukan dengan tujuan menempatkan cock setepat dan sedekat-dekatnya dengan jaring pada lapangan lawan.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian adalah semua alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah atau mengumpulkan, mengolah, menganalisa dan menyajikan data-data

secara sistematis serta objektif dengan tujuan memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis. Jadi semua alat yang bisa mendukung suatu penelitian. Instrumen penelitian digunakan untuk mendukung suatu penelitian bisa disebut instrumen penelitian. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dengan demikian jumlah instrumen yang akan digunakan tergantung pada jumlah variabel yang diteliti.

Dalam penelitian ini ada dua variabel yang diteliti, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah kelenturan pergelangan tangan sedangkan variabel bebasnya adalah kemampuan dasar bulutangkis. Untuk melakukan pengukuran dipakai tes kemampuan dropshot bulutangkis.

Adapun instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tes kelenturan pergelangan tangan (Ismaryati 2006:109)

1. Tujuan : Mengukur kelenturan pergelangan tangan
2. Sasaran : Mahasiswa Penjaskesrek semester IV
3. Perlengkapan : - Busur derajat, pensil, kertas karton, perekat.
- Meja atau bangku yang datar.
4. Pelaksanaan :
- Letakkan tangan di sisi luar meja menghadap ke atas (pergelangan tangan di pinggir meja sehingga tangan berada di luar meja).



- Kertas karton dipasang arah vertikal dengan alas triplek.
- Tangan menggenggam pensil/spidol dalam posisi hiper ekstensi.
- Lakukan gerakan fleksi, sehingga pensil/spidol membuat garis lengkung di karton.
- Ukur lengkungan yang tertera di karton dengan menggunakan busur derajat.
- Lakukan tiga kali ulangan.

5. Penilaian :

- Nilai rata-rata dari ketiga ulangan merupakan kelenturan pergelangan tangan.

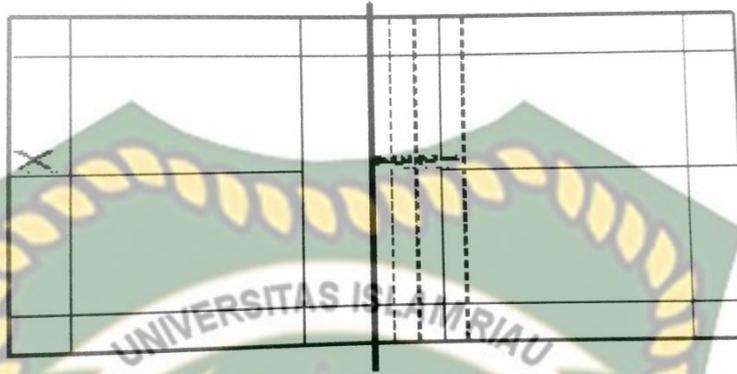
Klasifikasi norma hasil penelitian :

- Diatas 150 = Baik sekali
- Antara 136 – 150 = Baik
- Antara 110 – 135 = Sedang
- Dibawah = Kurang

2. Tes keterampilan dropshot

1. Tujuan : untuk mengukur hasil pukulan dropshot
2. Peralatan :
 - a. Lapangan badminton
 - b. Shuttle cock dan raket
 - c. Net

3. Lapangan tes :



Gambar 8: Tes awal dan tes akhir untuk pukulan forehand overhead drop dan backhand overhead drop (James Poole, 2009:34)

4. Pelaksanaan :
- Orang coba berdiri dengan memegang raket di antara garis ganda lapangan (lihat tanda x pada gambar)
 - Orang coba memukul shuttlecock dengan pukulan dropshot ke arah sasaran yang telah ditentukan.
 - Orang coba diberikan kesempatan memukul shuttlecock dengan pukulan dropshot sebanyak lima kali pukulan.
5. Penilaian :

Dari hasil tes pukulan dropshot kemudian dijumlahkan dan hasilnya merupakan hasil tes kecekapan pukulan dropshot yang dilakukan oleh tester. Untuk menentukan hasil nilai kategori ini sama rentangnya dengan skor servis. Untuk lebih jelasnya lihat tabel di bawah ini.

Tabel. 2 Norma Pukulan Dropshot

No	Norma	Kategori
1	18 – 20	Baik sekali
2	15 – 17	Baik
3	12 – 14	Sedang
4	9 – 11	Kurang
5	0 – 8	Kurang sekali

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran. Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang diuraikan sebelumnya, bahwa penelitian dilakukan untuk mengetahui kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil pukulan dropshot pada mahasiswa kelas F semester V Penjasokesrek UIR.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis korelasi yang digunakan adalah korelasi *Product moment* yang dikemukakan oleh Pearson dalam Riduwan (2005:138).

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum x)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Angka Indeks Korelasi “r” Product Moment
- N = Sampel
- $\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y
- $\sum X$ = Jumlah seluruh skor X
- $\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

Pada langkah terakhir pengolahan data adalah menguji keberartian koefisien korelasi (tingkat signifikansi) dengan menggunakan rumus:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan :

t = nilai t yang dicari

r^2 = koefisien korelasi

n = banyaknya data

Selanjutnya t hitung dibandingkan dengan nilai t tabel dengan dk $n - 2$ pada taraf atau tingkat kepercayaan yang dipilih, dalam hal ini adalah 95%. Apabila t hitung > t tabel, maka dapat disimpulkan hipotesis diterima atau dengan kata lain hipotesis nol ditolak.

Untuk melihat besarnya kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil pukulan dropshot bulutangkis pada mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek UIR dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus $KD = r^2 \times 100$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini membahas tentang Kontribusi Kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil pukulan dropshot bulutangkis pada mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek UIR. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini :

A. Deskripsi Data

1. Data Hasil Tes Kelenturan Pergelangan Tangan Pada Mahasiswa Kelas F Semester V Penjaskesrek UIR

Untuk mengetahui hasil kelenturan pergelangan tangan maka digunakan tes pengukuran kelenturan pergelangan tangan yang tujuannya untuk mengukur kelenturan pergelangan tangan. Dalam hal ini hasil pengukuran Tes Kelenturan pergelangan tangan pada mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek UIR.

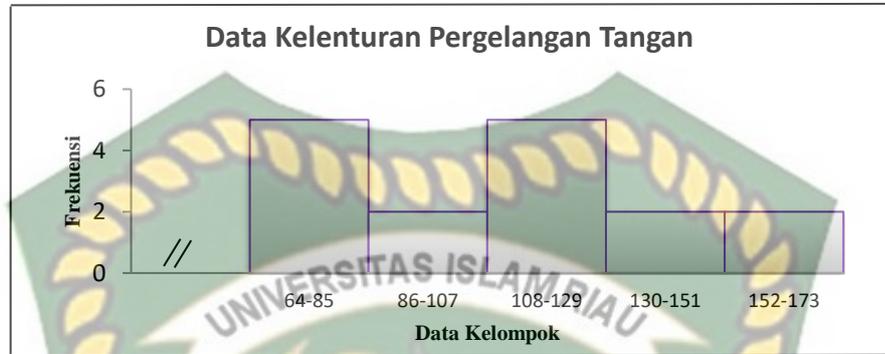
Berdasarkan tabel di bawah ini, diperoleh data tertinggi 169 dan terkecil 64, menghasilkan rata-rata (mean) 110,25, nilai tengah (median) 112,7, nilai yang sering muncul (modus) 5 pada interval 119, nilai Standar Deviasi (SD) 1351,9 dan Varians (S) 1827633,61. Kemudian data tersebut didistribusikan sebagai berikut :

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelenturan pergelangan tangan pada mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek UIR

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	68 – 85	5	31,25%
2	86 – 107	2	12,5%
3	108 – 129	5	31,25%
4	130 – 151	2	12,5%
5	152 - 173	2	12,5%
Jumlah		N = 16	100 %

Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data terlihat pada gambar grafik

di bawah ini :



Gambar 9 : Histogram Data Kelenturan Pergelangan Tangan Mahasiswa kelas F Semester Penjaskesrek UIR

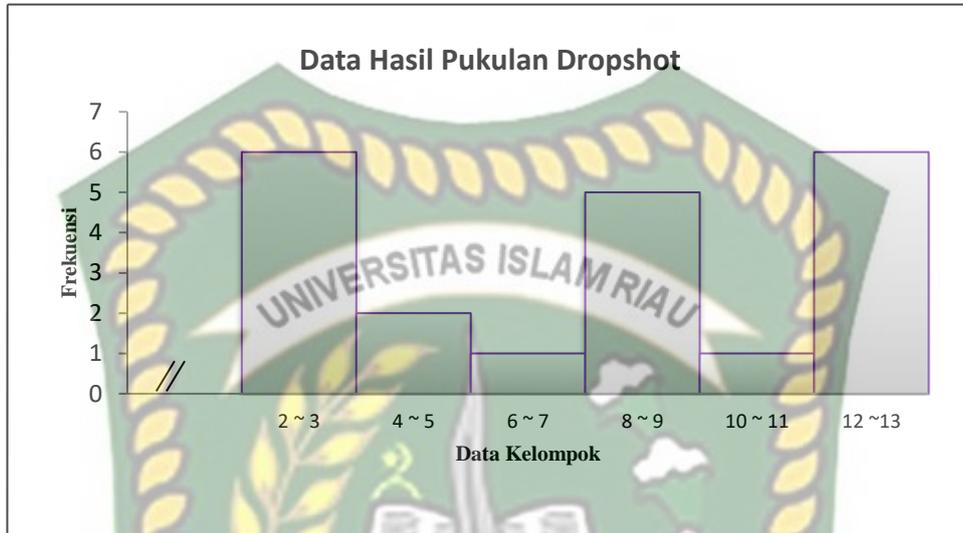
2. Data Hasil Tes Pukulan Dropshot Mahasiswa Kelas F Semester V Penjaskesrek UIR

Berdasarkan tabel dibawah, diperoleh data tertinggi 13 dan terkecil 2, menghasilkan rata-rata (mean) 6, nilai tengah (median) 6,5, nilai yang sering muncul (modus) 6 pada variabel 2,5, nilai Standar Deviasi (SD) 7,05 dan Varians (S) 49,7.

Tabel 4 : Distribusi Frekuensi Tes Pukulan Dropshot Pemain Bulutangkis Mahasiswa kelas F Semester V Penjaskesrek UIR.

No	Interval	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi (%)
1	2 – 3	6	37,5%
2	4 – 5	2	12,5%
3	6 – 7	1	6,25%
4	8 – 9	5	31,25%
5	10 – 11	1	6,25%
6	12 - 13	1	6,25%
Jumlah		N = 16	100%

Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 10 : Histogram Data Pukulan Dropshot Mahasiswa Kelas F Semester V Penjaskesrek UIR.

B. Pengujian Hipotesis Penelitian

Adapun data yang dikumpulkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut, data X diambil dari hasil kelenturan pergelangan tangan dan data Y diambil dari hasil tes pukulan dropshot Mahasiswa Kelas F Semester V Penjaskesrek UIR.

Dari data penelitian ini didapat $\sum X = 1748$, $\sum Y = 93$, $\sum X^2 = 207178$, $\sum Y^2 = 729$, $\sum XY = 10567$, dengan demikian untuk menentukan apakah variabel X dengan variabel Y terdapat hubungan yang signifikan, digunakan rumus “r” *product moment*.

Dari hasil perhitungan yang telah dijabarkan, maka tidak terdapat hubungan yang berarti antara kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil pukulan dropshot mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek UIR sebesar $r_h = 0,232$.

Untuk pengujian hipotesis, apakah terdapat hubungan kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil pukulan dropshot bulutangkis, maka digunakan rumus korelasi "r" product moment (r_{xy}) pada taraf signifikan 5 % ternyata menunjukkan $r_t=0,497$. Dengan demikian $r_h = 0,232 < 0,497$. Ini berarti korelasi variabel X dan Y atau hubungan kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil pukulan dropshot bulutangkis mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek UIR adalah tidak signifikan, sehingga hipotesis yang diajukan tidak bisa diterima.

Sedangkan untuk mencari besarnya kontribusi kelenturan pergelangan tangan hasil pukulan dropshot mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek UIR menggunakan rumus :

$$\mathbf{KP = r^2 \cdot 100\%}$$

Dari perhitungan di atas, didapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil pukulan dropshot cabang olahraga bulutangkis sebesar 5,3%.

C. Pembahasan

Dengan selesainya pengolahan data yang dijabarkan, yang merupakan hasil penelitian 2 variabel yaitu antara kelenturan pergelangan tangan dan hasil pukulan dropshot mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek UIR dengan menggunakan teknik analisis statistik dimana hasil $r_h=0,232$ pada taraf signifikan 5% $r_t=0,497$, maka variabel X dan Y tidak terikat dapat ditaksirkan berdasarkan teori yang dikemukakan di atasnya pengaruh antara variabel X dan Y tidak signifikan. Dengan demikian $r_h = 0,232 < r_t = 0,497$. Ini berarti tidak terdapat hubungan antara kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil pukulan dropshot pemain bulutangkis mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek UIR, dengan kontribusi sebesar 5,3% dan 94,7% dipengaruhi oleh faktor lain diantaranya :

- a. Penguasaan teknik pukulan dropshot, bagaimana memegang raket, bagaimana gerak kaki yang cepat, bagaimana letak posisi badan dan proses perpindahan berat badan yang harmonis pada saat memukul merupakan faktor penentu keberhasilan pukulan dropshot.
- b. Koordinasi mata dan tangan pada saat melakukan pukulan dropshot harus dilatih dengan cara memukul bola yang diumpan oleh orang lain atau alat pengumpan. Koordinasi ini membutuhkan timing atau waktu yang tepat.
- c. Latihan, dengan melakukan banyak latihan pemain dapat menemukan ritme dalam mengatur waktu, posisi tangan dan kaki saat melakukan pukulan dropshot.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek UIR, untuk mengetahui sejauh mana kontribusi antara kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil pukulan dropshot bulutangkis mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek UIR. Maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut : terdapat kontribusi antara kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil pukulan dropshot bulutangkis mahasiswa kelas F semester V Penjaskesrek UIR sebesar 5,3%, sedangkan secara statistik tidak terdapat hubungan karena r_{hitung} lebih kecil daripada r_{tabel} .

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah :

- 1) Bagi mahasiswa, hendaknya lebih memperhatikan kelenturan tubuh dan juga lebih sering berlatih pukulan dropshot. Karena berdasarkan hasil penelitian terlihat sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kelenturan pergelangan tangan yang rendah dan hasil pukulan dropshot yang kurang baik.
- 2) Kepada para peneliti selanjutnya peneliti menyarankan untuk mengambil sampel dari variabel lain selain kelenturan pergelangan tangan, seperti koordinasi atau penguasaan teknik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. 2016. *Buku Olahraga Kumpulan Macam-macam Cabang Olahraga Nasional dan Internasional*. Jakarta : PT. Serambi Semesta Distribusi.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Dinata, Marta. 2006. *Bulutangkis 2*. Jakarta: Cerdas Raya.
- Grice, Toni. 2007. *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hartanto. 2008. *Berlatih Bermain Bulutangkis*. Bandung: Dharma Karya Cipta.
- Husni, Agusta, 1986. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : CV. Mawar Gempita
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga, Taktik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademi Persindo.
- PB PBSI. 2005. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta : Wikipedia Indonesia.
- Poole, James. 2009. *Belajar Bulutangkis*. Bandung : Pionir Jaya.
- Subarjah, Herman. 2009. *Permainan Bulutangkis*. Bandung: CV Bintang Warli Artika.
- Sudjiono, Anas. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2003. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta
- Tarmizi, Ahmad. 2003. *Materi Pengembangan Bakat Olahraga*. Jakarta : Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa Jendral Direktorat Jendral Departemen Pendidikan Nasional
- Undang – Undang No. 3 2005. *Undang – undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahraagaan Nasional*. Jakarta : MENPORA.