

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN
OTOT PERUT TERHADAP KETEPATAN *SMASH* PADA
OLAHRAGA BULUTANGKIS ATLET PERSATUAN
BULUTANGKIS ANGKLING KUSUMA
BOJONEGORO 2021**

SKRIPSI



oleh

M.Baharudin Baharsyah

3220170143

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
2021**

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN
OTOT PERUT TERHADAP KETEPATAN *SMASH* PADA
OLAHRAGA BULUTANGKIS ATLET PERSATUAN
BULUTANGKIS ANGKLING KUSUMA
BOJONEGORO 2021**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
Program studi pendidikan jasmani dan rekreasi

oleh

M.Baharudin Baharsyah

3220170143

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
2021**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini bebas plagiat dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang undangan.

Bojonegoro, 24 agustus 2021



M.Baharudin Baharsyah

NIM : 3220170143

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Muhammad Baharudin Baharsyah
NIM : 3220170143
Judul : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut
Terhadap Ketepatan Smash Olahraga Bulutangkis Atlet Persatuan
Bulutangkis Angkling Kusuma Bojonegoro 2021

Telah di setujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang
skripsi tahun 2021

Bojonegoro, 24 Agustus 2021

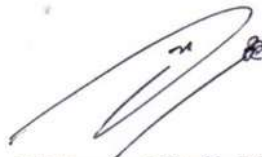
Pembimbing I



Rohmad Apriyanto M.Pd

NIDN . 0704048703

Pembimbing II



Mohamad Da'i, M.Pd

NIDN . 0719089401

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Muhammad Baharudin Baharsyah

NIM : 3220170143

Judul : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut Terhadap
Ketepatan Smash Olahraga Bulutangkis Atlet Persatuan Bulutangkis
Angkling Kusuma Bojonegoro 2021

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 13 September 2021

Dewan Penguji

Ketua Penguji



Dr. Ifa Khoiriyah Ningrum.S.E.,M.M

NIDN : 0709097805

Tim Pembimbing

Pembimbing I



Rohmad Aprivanto M.Pd

NIDN . 0704048703

Dosen Penguji



Olivia Dwi Cahyani, M. Pd

NIDN. 0729098702

Pembimbing II



Mohamad Da'i, M.Pd

NIDN . 0719089401

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M. Pd

NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Hilmy Aliriyad, M. Pd

NIDN. 0707048907

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Hiduplah seakan akan kamu akan mati hari besok dan belajarlilah seolah olah kamu akan hidup selamanya.

(Mahatma Gandhi)

PERSEMBAHAN

Untuk Rektor, Dekan, Kaprodi, Pembimbing, Ayah, Ibu, adik, kakak, Teman teman dan semua orang yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini dan teman teman pjkr 2017. Terima kasih telah membantu penulis dan memotivasi penulis yang tidak pernah bosan mendoakan dan terimakasih atas kesabaran dan bimbinganya yang mengantarkan penulis sampai saat ini. Semoga semuanya senantiasa didalam lindunganya selamat dunia dan akhirat. Amin

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat-NYA kepada kita semua terutama kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW serta keluarga dan sahabat sampai kepada umatnya. Skripsi ini berjudul “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Ketepatan *smash* Pada Olahraga Bulutangkis Atlet Persatuan Bulutangkis Angkling Kusuma Bojonegoro 2021”. Penyelesaian skripsi ini tidak akan berjalan sebagai mana mestinya tanpa ada keterlibatan oleh pihak yang tulus dan ikhlas memberikan bantuannya. Untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih yang setinggi tingginya kepada dosen pembimbing yaitu Bapak Rohmad Apriyanto M.Pd selaku dosen pembimbing satu dan Bapak Mohammad Da’i M.Pd selaku dosen pembimbing dua.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kesalahan dan kekurangannya. Oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran demi menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bojonegoro, 20 Agustus 2021

M. Baharudin Baharsyah

NIM. 3220170

ABSTRACT

Baharsyah, Muhammad Baharudin. 2021. *The Contribution of Arm Muscle Strength and Abdominal Muscle Strength to the Accuracy of Smash in Badminton Athletes of the Kusuma Bojonegoro Badminton Association*. Thesis, Study Program of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri. The main supervisor is Mr. Rohmad Apriyanto, M.Pd and the second supervisor is Mr. Mohammad Da'i, M.Pd

Keywords: Contribution of Arm Muscle Strength and Abdominal Muscle Strength to the Accuracy of Smash in Badminton Athletes of the Kusuma Bojonegoro Badminton Association.

This study aims to determine whether there is a relationship between arm muscle strength and abdominal muscle strength on the accuracy of badminton smashes. The research design used by the author is the correlational quantitative method. Correlational research is research that is used to determine the extent to which variations in a variable are related to variations in a variable based on the correlation coefficient. The subjects or samples of this study were members of the angkling Kusuma Bojonegoro badminton association, which consisted of 20 children. The practice of using the instrument is a test to determine the strength of the arm muscles, abdominal muscles and smash accuracy. The data analysis technique uses descriptive quantitative which is poured in the form of a percentage.

The results of this study indicate that members of the Angkling Kusuma badminton union can be scored significantly with high category results with the contribution of arm muscle strength of 62.44%, abdominal muscle strength of 37.56% and it can be concluded that there is a significant contribution between strength and strength. arm muscles and abdominal muscle strength to smash accuracy

ABSTRAK

Baharsyah, Muhammad Baharudin. 2021. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Ketepatan Smash Pada Olahraga Bulutangkis Atlet Persatuan Bulutangkis Angkling Kusuma Bojonegoro*. Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing utama Bpk Rohmad Apriyanto, M.Pd dan pembimbing kedua Bpk Mohammad Da'i, M.Pd

Kata kunci : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Ketepatan Smash Pada Olahraga Bulutangkis Atlet Persatuan Bulutangkis Angkling Kusuma Bojonegoro.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap ketepatan smash olahraga bulutangkis. Desain penelitian yang di gunakan penulis yaitu metode kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang di gunakan untuk mengetahui sejauh mana variasi suatu variabel yang berkaitan dengan variasi pada suatu variabel yang berdasarkan koefisien korelasi. Subjek atau sampel penelitian ini adalah anggota persatuan bulutangkis angkling kusuma bojonegoro yang berjumlah 20 anak. Praktek menggunakan instrumen yaitu tes untuk mengetahui kekuatan otot lengan,otot perut dan ketepatan smash. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang di tuangkan dalam bentuk presentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anggota persatuan bulutangkis angkling kusuma dapat di nilai yang signifikan dengan hasil kategori yang tinggi dengan hasil kontribusi kekuatan otot lengan sebesar 62,44%, kekuatan otot perut sebesar 37,56% dan dapat di simpulkan ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap ketepatan *smash*.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK INGGRIS	viii
ABSTRAK INDONESIA	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
1.6 Definisi Istilah	8
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	9
2.1 Tinjauan Pustaka	9
2.2 Dasar Teori.....	11
2.2.1 Kekuatan.....	11
2.2.2 Hakikat Ketepatan.....	15
2.2.3 Pengertian Bulutangkis.....	17
2.2.4 Teknik Pukulan dalam Bulu Tangkis	21
2.2.5 Sekolah Bulutangkis Angkling Kusuma.....	33

2.3 Kerangka Berfikir.....	34
2.4 Hipotesis.....	36
BAB III.....	37
METODE PENELITIAN.....	37
3.1 Desain Penelitian.....	37
3.2 Subjek Penelitian.....	38
3.2.1 Populasi	38
3.2.2 Sampel	38
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian	38
3.4 Variabel penelitian	39
3.4.1 Variabel Bebas.....	39
3.4.2 Variabel terikat	39
3.5 Instrumen Penelitian.....	40
3.5.1 Tes Kekuatan Otot Lengan	40
3.5.2 Tes Kekuatan Otot Perut.....	41
3.5.3 Tes Ketepatan Smash Bulutangkis	42
3.6 Teknik Pengumpulan Data	45
3.7 Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV	49
HASIL DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Hasil Penelitian	49
4.2 Pembahasan.....	54
BAB V.....	57
KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Nilai push up	41
Tabel 3. 2 Nilai sit up	42
Tabel 4. 1 Data Hasil Penelitian.....	49
Tabel 4. 2 Deskriptif Statistik	50
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 4. 4 Hasil Uji Linieritas.....	51
Tabel 4. 5 Hasil Uji Korelasi Kekuatan Otot Lengan	52
Tabel 4. 6 Hasil Uji Korelasi Kekuatan Otot Perut.....	53
Tabel 4. 7 Hasil Uji Korelasi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan Smash	53

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Berfikir	34
------------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Anatomi Otot Lengan	14
Gambar 2. 2 Anatomi Otot Perut	15
Gambar 2. 3 Ukuran lapangan bulutangkis	19
Gambar 2. 4 Shuttlecock	20
Gambar 2. 5 Raket Bulutangkis	21
Gambar 2. 6 Gerakan melakukan pukulan Smash melingkar	24
Gambar 2. 7 Gerakan pukulan smash di potong	25
Gambar 2. 8 Gerakan pukulan smash cambukan	25
Gambar 2. 9 Gerakan pukulan smash backhand	26
Gambar 2. 10 Gerakan pukulan smash penuh.....	27
Gambar 2. 11 Posisi kaki saat gerakan pukulan.....	30
Gambar 3. 1 Tes push up.....	41
Gambar 3. 2 Tes sit up	42
Gambar 3. 3 Tes Ketepatan Smash Bulutangkis	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	64
Lampiran 2 Surat Balasan dari PB Angkling Kusuma.....	65
Lampiran 3 Data Prestasi Atlet Angkling Kusuma Tahun 2020.....	66
Lampiran 4 Data Observasi Smash Angkling Kusuma.....	67
Lampiran 5 Data Hasil Penelitian	68
Lampiran 6 Deskriptif Statistik.....	69
Lampiran 7 Uji Normalitas dan Uji Linieritas	71
Lampiran 8 Uji Korelasi.....	72
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	74