

**KONTRIBUSI *POWEROTOT* TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG  
TERHADAP *KURASIJUMP SMASH* PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS  
SMK NEGERI 2 RAMBAH**

**SKRIPSI**



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pasir Pengaraian*

**Oleh:**

**ASRIANI NAULI  
NIM.1634035**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
KABUPATEN ROKAN HULU  
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG  
TERHADAP AKURASI *JUMP SMASH* PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS  
SMK NEGERI 2 RAMBAH

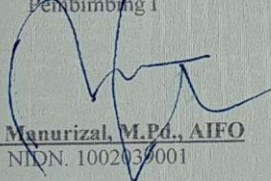
SKRIPSI

ASRIANI NAULI  
NIM. 1634035

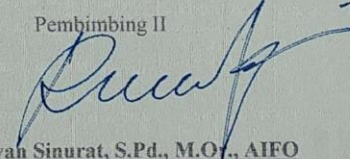
Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Pada Hari Rabu, 28 Juli 2021

Disetujui

Pembimbing I

  
Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO  
NIDN. 1002039001

Pembimbing II

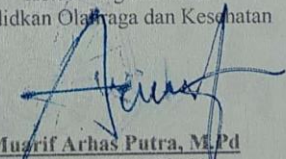
  
Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO  
NIDN. 1003039301

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan

  
Rifa Karho, S.Pd., M.Si  
NIDN. 0017073503  


Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

  
Muzrif Arhas Putra, M.Pd  
NIDN. 1009039101

ii

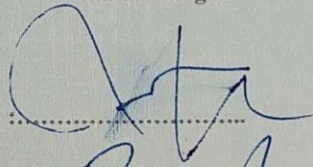
## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Asriani Nauli ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal Juli 2021

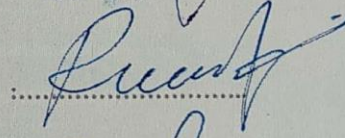
NO NAMA

Tanda Tangan

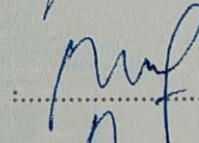
1. Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO  
(Ketua)



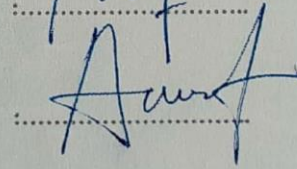
2. Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO  
(Sekretaris)



3. Masdi Janiarli, SST., M.Kes  
(Anggota)



4. Muarif Arhas Putra, M.Pd  
(Anggota)



## **PERNYATAAN ORIGINALITAS**

### **KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP AKURASI *JUMP SMASH* BULUTANGKIS SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMK NEGERI 2 RAMBAH**

#### **SKRIPSI**

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satunya telah dijelaskan sumbernya dengan jelas.

Pasir Pengaraian, 27 Juli 2021

Asriani Nauli  
NIM. 2016 / 1634035

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG  
TERHADAP AKURASI *JUMP SMASH* BULUTANGKIS  
SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS  
SMK NEGERI 2 RAMBAH**

**ASRIANI NAULI**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Pasir Pengaraian  
Kabupaten Rokan Hulu  
2021

**ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *jump smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Rambah, hal ini disebabkan rendahnya *power* otot tungkai dan rendahnya kelentukan pinggang siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Rambah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *power* otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan akurasi *jump smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Rambah.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Rambah dan sampel berjumlah 18 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2021, bertempat di SMK Negeri 2 Rambah. Teknik analisis data menggunakan *product moment*.

Dari hasil penelitian ini diperoleh Analisis Uji Korelasi *power* otot tungkai dengan hasil akurasi *jump smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Rambah  $r_{hitung} 0,581 > r_{tabel} 0,468$  dengan kontribusi sebesar 33,78%, kelentukan pinggang dengan hasil akurasi *jump smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Rambah  $r_{hitung} 0,792 > r_{tabel} 0,468$  dengan kontribusi sebesar 62,73%, dan kontribusi *power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan akurasi *jump smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Rambah  $r_{hitung} 0,808 > r_{tabel} 0,468$  dengan kontribusi sebesar 65,26%.

Kesimpulannya terdapat kontribusi yang signifikan *power* otot tungkai dengan akurasi *jump smash* siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Rambah, terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan pinggang dengan akurasi *jump smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Rambah, dan terdapat kontribusi yang signifikan antara *power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan akurasi *jump smash* bulutangkis ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 2 Rambah.

**Kata Kunci : *Power* Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, Akurasi *JumpSmash* Bulutangkis**



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini. Shalawat serta Salam kepada Rasulullah SAW, yang selalu dinantikan Syafa'atnya di Yaumul Akhir nanti. Skripsi ini yang berjudul **“Kontribusi *Power Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Akurasi Jump Smash* pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 2 Rambah”**. Skripsi merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Peneliti menyadari bahwa Hasil Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti pada kesempatan ini mengucapkan terima kasih yang setulusnya kepada :

1. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd.,AIFO. selaku Pembimbing I dan, Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
2. Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes selaku Penguji I, dan Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Penguji II sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan kritik, saran dan masukan dalam penulisan Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hardianto, S.Pd, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan perkuliahan di Universitas Pasir Pengaraian.

4. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Kedua Orang tuaku ayah Almi Syahri, M.MPd, dan Ibu Murniati Serta adik-adikku Nursafitri, Khodijah, Ilham Romadhon yang banyak memberikan dukungan dan do'a yang tulus kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.
6. Bapak Muchktar, S.Pd kepala sekolah SMK Negeri 2 Rambah yang telah memberikan izin untuk peneliti melakukan penelitian di SMK Negeri 2 Rambah.
7. Bapak Erwin, M.MPd selaku guru SMK 2 Rambah yang telah banyak membantu dan mengarahkan peneliti dalam penulisan Skripsi.
8. Terimakasih kepada Siswa SMK Negeri 2 Rambah yang telah bersedia menjadi sample dalam penelitian ini.
9. Yurisal yang telah membantu serta memberi semangat sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
10. Sahabat terbaikku Arsita, Nurmawati, Reka Noviyana, Sumarni Nst, dan seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2016 dan sahabat-sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu terima kasih semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Aamiin.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga turut mendukung dan membantu dalam selesainya Skripsi ini.



Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karenanya, kritik dan saran yang mendukung dari berbagai pihak sangat diharapkan guna menyempurnaan di masa yang akan datang. Mudah-mudahan kita semua selalu mendapatkan perlindungan Allah SWT untuk menjalankan aktifitas hidup di dunia ini, Aamiin.

Pasir Pengarian, Juli 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBARAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN ORIGINILITAS</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	8
1.3 Pembatasan Masalah .....	10
1.4 Rumusan Masalah .....	10
1.5 Tujuan Penelitian .....	11
1.6 Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kajian Teori .....	13
2.1.1 Hakikat Bulutangkis .....	13
2.1.2 Sejarah Bulutangkis .....	14
2.1.3 Pengertian Bulutangkis .....	16
2.1.4 Teknik Dasar Bulutangkis .....	18
2.2 Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai .....	23
2.2.1 Daya Ledak .....	23
2.2.2 Otot Tungkai .....	24
2.2.3 Daya Ledak Otot Tungkai .....	24
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Tungkai .....	25

2.3 Hakikat Kelentukan Pinggang .....	27
2.3.1 Pengertian Kelentukan Pinggang.....	27
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Kelentukan Pinggang .	28
2.4 Hakikat <i>Jump Smash</i> .....	30
2.4.1 Pengertian <i>Jump Smash</i> .....	30
2.4.2 Faktor yang Mempengaruhi <i>Jump Smash</i> .....	32
2.4.3 Faktor Kondisi Fisik Bulutangkis .....	34
2.5 Penelitian yang Relevan.....	35
2.6 Kerangka Konseptual.....	37
2.7 Hipotesis Penelitian .....	39
 <b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian .....	40
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
3.3 Populasi dan Sample.....	41
3.4 Defenisi Operasional .....	42
3.5 Instrumen Penelitian .....	43
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	43
3.7 Teknik Analisis Data .....	50
 <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	54
4.1.1 Verifikasi Data .....	54
4.1.2 Deskripsi Data.....	54
4.1.3 Uji Persyaratan Data .....	59
4.1.4 Uji Hipotesis.....	60
4.2 Pembahasan.....	63
 <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	68
5.2 Saran-saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>73</b>



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Battledore and shuttlecock</i> .....	16
Gambar 2.2 Lapangan dan Ukuran Bulutangkis .....	18
Gambar 2.3 Cara Memegang Raket .....	20
Gambar 2.4 Sikap Dan Posisi Berdiri Di Lapangan .....	21
Gambar 2.5 Struktur dan Anatomi Tungkai.....	27
Gambar 2.6Otot-otot Punggung dan Pinggang .....	30
Gambar 2.7 Teknik <i>Jump Smash</i> .....	34
Gambar 3.8 Kerangka Konseptual .....	40
Gambar 3.10 <i>Vertikal Jump</i> .....	45
Gambar 3.11 Tes Kelentukan Pinggang ( <i>Sit and Reach</i> ).....	47
Gambar 3.12Diagram Lapangan <i>Forehand Smash</i> .....	49
Gambar 4.13Diagram Hasil <i>Power</i> Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Rambah .....	55
Gambar 4.14 Diagram Kelentukan Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 2 Rambah .....	57
Gambar 4.15Diagram Hasil Akurasi Jump Smash Bulutangkis Siswa ..... Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 2 Rambah.....	58

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Populasi Penelitian.....	42
Tabel 3.2. Norma Tes <i>Power</i> Otot Tungkai ( <i>Vertical Jump</i> ).....	46
Tabel 3.4. Norma Tes Keterampilan Bulutangkis.....	50
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Rambah .....	55
Tabel 4.6 Distribusi Kelentukan Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 2 Rambah.....	56
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Akurasi Jump Smash Bulutangkis Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 2 Rambah .....	58
Tabel, 4.8 Normalitas Data Hasil Penelitian .....	59
Tabel 4.9 Analisis Uji Korelasi <i>Power</i> Otot Tungkai dengan Akurasi <i>Jump Smash</i> Bulutangkis Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Rambah.....	61
Tabel 4.10 Analisis Uji Korelasi Kelentukan Pinggang dengan Akurasi <i>Jump Smash</i> Bulutangkis Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 2 Rambah.....	62
Tabel 4.11 Kontribusi <i>Power</i> Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Akurasi <i>Jump Smash</i> Bulutangkis Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 2 Rambah .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Tes <i>Power</i> Otot Tungkai .....	73
Lampiran 2. Data Mentah Tes Kelentukan Pinggang.....	74
Lampiran 3. Data Mentah Tes Akurasi <i>Jump Smash</i> .....	76
Lampiran 4. Uji <i>Lilifors</i> <i>Power</i> Otot Tungkai .....	77
Lampiran 5. Uji <i>Lilifors</i> Kelentukan Pinggang .....	78
Lampiran 6. Uji <i>Lilifors</i> Akurasi <i>Jump Smash</i> .....	79
Lampiran 7. Rumus Cara Mencari T-scor/Z-scor.....	80
Lampiran 8. Tabel Uji Hipotesis <i>Power</i> Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Akurasi <i>Jump Smash</i> .....	82
Lampiran 9. Korekasi Tuggal X1 dan Y .....	84
Lampiran 10. Korelasi Tunggal X2 dan Y .....	86
Lampiran 11. Pengujian Indefendensi antar Variabel Bebas .....	88
Lampiran 12. Korelasi Ganda .....	90
Lampiran 13. Tabel Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z .....	92
Lampiran 14. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Liliefors</i> .....	94
Lampiran 15. Tabel Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i> .....	95
Lampiran 16. Nilai-Nilai untu Distribusi F .....	96
Lampiran 17. Petugas Tes .....	98
Lampiran 18. Surat Pengantar Penelitian dari Kampus .....	99
Lampiran 19. Surat Balasan dari SMK Negeri 2 Rambah.....	100
Lampiran 20. Dokumentasi Foto.....	101
Lampiran 21 Motto .....	102
Lampiran 22 Persembahan.....	103
Lampiran 23. Daftar Riwayat Hidup.....	108