HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP SERVIS PANJANG DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET PEMULA PUTRA PB CAMP 43 PONTIANAK

SKRIPSI

OLEH

SEFTY FAUZAN WIJAYA

F1101211001

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP SERVIS PANJANG DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET PEMULA PUTRA PB CAMP 43 PONTIANAK

SKRIPSI

Oleh:

SEFTY FAUZAN WIJAYA
(F1101211001)

Disetujui:

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M.Kes	Novi Yanti, M.Pd
NIP: 195505251976031002	NIP: 198711262019032005

Disahkan
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura

Dr. Ahmad Yani T, M.Pd
NIP. 196604011991021001

Lulus tanggal: 9 Desember 2024

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP SERVIS PANJANG DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET PEMULA PUTRA PB CAMP 43 PONTIANAK

SEFTY FAUZAN WIJAYA
(F1101211001)

Disetujui:

Pembimbing Utama

Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M.Kes
NIP: 195505251976031002

Pembimbing Pendamping

Novi Yanti, M.Pd
NIP: 198711262019032005

Penguji Utama

Dr. Wiwik Yunitaningrum, M.Pd
NIP 197906042008122001

Penguji Pedamping

Rizki Hazazi Ali, S.Si, M.Pd
NIP 199410162022031012

Disahkan
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Mimi Haetami, M.Pd
NIP. 197505222008011007

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa dari Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak :

Nama : SEFTY FAUZAN WIJAYA

Nim : F1101211001

Tempat/Tgl. Lahir : Pulau Kumbang/ 7 September 2003

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplikan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, 16 Desember 2024

Yang membuat pernyataan



Sefty Fauzan Wijaya

Nim: F1101211001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Setetes keringat bapak dan ibuku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju"

"Orang tua di rumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu"

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur alhamdulillah sungguh sebuah perjuangan yang cukup panjang yang telah saya lalui untuk dapat menyelesaikan skripsi ini demi mendapatkan gelar yang sudah saya impikan dari lama. Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Zainal Arifin S.Pd dan Ibu Hetty Suryani, yang senantiasa telah memberi doa dan dukungan, kasih sayangnya serta memberikan pengorbanan moral dan materil, dan kepada keluarga besar yang selalu mendoakan dan mendukung untuk kesuksesan penulis.
2. Kepada orang terdekat saya yang selalu menemani massa perkuliahan saya. Terima kasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga, waktu, maupun materi. Terima kasih telah menemani dalam segala situasi dan memberikan begitu banyak semangat untuk pantang menyerah.
3. Kepada teman-teman angkatan 2021, terima kasih sudah membantu dan mendukung apapun yang saya lakukan selama ini. Semoga setelah ini kebahagiaan terus menghampiri kalian semua dan akan menggapai semua angan dan cita-cita dengan keberkahan dari Allah SWT, Aamiin.

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap servis panjang dalam permainan bulutangkis pada atlet pemula putra PB Camp 43 pontianak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya hubungan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap servis panjang dalam permainan bulutangkis pada atlet pemula putra PB Camp 43 Pontianak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional, ada 2 variabel yang diteliti yaitu Daya tahan kekuatan otot lengan dan servis panjang. Penelitian ini dilakukan dengan perhitungan korelasi product moment dan uji signifikansi. Berdasarkan analisis statistik ditemukan bahwa ada korelasi antara daya tahan kekuatan otot lengan terhadap servis panjang, hal ini terlihat dari hasil uji korelasi product moment rx_1y yang diperoleh yaitu sebesar 0,970, terlihat hubungan yang signifikan dari perolehan nilai r hitung = 0,970 > r tabel = 0,514, dan juga terdapat hubungan yang signifikan hubungan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap servis panjang. Setelah hasil X_1 ke Y didapatkan maka di uji lagi dengan menggunakan uji signifikansi, berguna untuk membuktikan diterima atau tidaknya hipotesis yang telah penulis rumuskan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya tahan kekuatan otot lengan mempunyai koefisiensi terhadap servis panjang, hal ini terlihat dari hasil uji signifikansi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau 14,386 > 1,77 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara daya tahan kekuatan otot lengan terhadap servis panjang.

Kata Kunci: Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, Servis Panjang

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga skripsi peneltian yang berjudul "Hubungan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap servis panjang dalam permainan bulutangkis pada atlet pemula putra PB Camp 43 pontianak" dapat terselesaikan. Penulis sadar bahwa skripsi ini belum sempurna masih banyak kekurangan yang terdapat dalam tulisan ini, oleh karena itu masukan dan saran diharapkan oleh peneliti. Terlepas dari itu semua, skripsi ini dapat terselesaikan karena banyak mendapat dukungan dan masukan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ahmad Yani T ,M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) UNTAN.
2. Mimi Haetami, M.Pd selaku ketua jurusan Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN.
3. Prof. Dr. Victor G.Simanjuntak, M.Kes selaku Dosen Pembimbing utama yang telah membimbing dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
4. Novi Yanti, M.Pd selaku Dosen Pembimbing pendamping yang telah membimbing dalam menyusun skripsi ini hingga selesai.
5. Bapak dan Ibu Dosen UNTAN, khususnya Prodi Pendidikan Jasmani yang banyak menyumbangkan saran dan petunjuk serta memberikan ilmu pengetahuan.

6. Orang tua saya Ayah Zainal Arifin,S.Pd dan Ibu Tercinta Tercinta Hety Suryani, serta saudara-saudara yang telah memberikan motivasi dan dorongan.
7. Teman-teman angkatan 2021 Program studi Pendidikan Jasmani dan seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam apa saja sehingga terselesainya skripsi ini.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Semoga segala amal baik bapak dan ibu, dalam membantu penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa dan akhirnya peneliti berharap semoga tulisan ini bermanfaat sehingga dapat menambah khasanah pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan jasmani.

Pontianak, 16 Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR v
DAFTAR ISI vii
DAFTAR GAMBAR ix
DAFTAR TABEL x
BAB 1 PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 2
C. Rumusan Masalah 3
D. Tujuan Penelitian 3
E. Manfaat Penelitian 3
F. Ruang Lingkup Penelitian dan Definisi Operasioanal 4
BAB II KAJIAN PUSTAKA 7
A. Landasan Teori 7
1. Pengertian Bulutangkis 7
2. Sarana dan prasarana permainan bulutangkis 8
3. Teknik dasar dalam permainan Bulutangkis 9
4. Pengertian Servis 14
5. Servis Panjang dalam Permainan Bulutangkis. 17
6. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan 18
7. Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Servis Panjang 20
BAB III METODE PENELITIAN 27
A. Desain Penelitian 27
B. Populasi dan Sampel 27
C. Teknik dan instrumen pengumpulan data 28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 35
A. Hasil Penelitian 35
B. Hasil Uji Korelasi 39
C. Hasil Uji Signifikansi 42

D. Pembahasan 43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 45
A. Kesimpulan 45
B. Saran 45
DAFTAR PUSTAKA 47
LAMPIRAN 52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Cara melakukan servis panjang 18

Gambar 2. 2 Otot lengan manusia 22

Gambar 2. 3 Otot biceps brachii 23

Gambar 2. 4 Otot Triceps brachii 23

Gambar 2. 5 Otot Brachialis 24

Gambar 2. 6 Otot Brachioradialis 25

Gambar 3. 1 Gerakan Push Up……..... 29

Gambar 3. 2 Tes ketepatan Servis Panjang 31

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Test Kekuatan Otot Lengan (Push Up Test) 31

Tabel 3. 2 Norma tes ketepatan servis panjang 33

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Atlet Pemula Putra PB Camp 43 Pontianak…… 36

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Servis Panjang Atlet Pemula Putra PB Camp 43 Pontianak 38

Tabel 4. 3 Interpretasi nilai r 41

Tabel 4. 4 Interpretasi nilai r 61

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Selain itu, olahraga juga dapat menjadi sarana untuk membangun karakter, disiplin, dan kerjasama, serta memberikan hiburan dan relaksasi bagi para pelakunya. olahraga merupakan bentuk perilaku gerak manusia yang dilakukan secara spesifik cabang olahraga yang memiliki arah dan tujuan beragam sehingga olahraga merupakan fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial untuk tiap orang (Mahfud & Fahrizqi, 2020).

Permainan bulutangkis merupakan olahraga yang menggunakan raket dalam permainannya yang dimainkan oleh dua orang atau empat orang dengan posisi berada di bidang lapangan yang berbeda yang dibatasi oleh jaring (net) (Subarkah & Marani Novitaria, 2020). Adapun teknik dasar dalam permainan bulutangkis adalah servis, gerakan melangkah, pukulan *backhand,* pukulan *forehand* dan pukulan *smash*. Seorang atlet bulutangkis harus menguasai semua teknik dasar dalam tersebut. Dikarenakan teknik dasar merupakan awal dari suatu permainan untuk mencapai keberhasilan dari permainan itu sendiri. Salah satu Teknik dasar dalam permainan bulutangkis ialah servis. Servis merupakan pukulan yang membuka atau memulai permainan. Servis dalam permainan

bulutangkis dibagi menjadi empat macam,seperti servis pendek, servis panjang, servis kedut, dan servis datar. Pada permainan bulutangkis teknik dasar servis adalah pukulan pertama untuk mengawali permainan (Ardyanto & Sofyan, 2018). Dalam permainan bulutangkis kemampuan servis mutlak dikuasai oleh setiap pemain baik itu servis pendek maupun servis panjang. Salah melakukan servis berarti fatal, sedangkan unggul dalam melakukan servis merupakan modal awal keberhasilan.

Servis panjang merupakan pukulan servis yang dilakukan dalam permainan bulutangkis dengan memukul *shuttleke* belakang lapangan lawan (Nur, dkk 2018). Servis ini mengarahkan bola tinggi dan jauh,dan bola harus berbalik dan jatuh sedekat mungkin dengan garis batas belakang. Dengan demikian, bola lebih sulit untuk diperkirakan dan dipukul, sehingga pengambilan lawan kurang efektif.

Ketepatan servis panjang dalam bulutangkis dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kekuatan otot lengan yang memungkinkan pemain untuk memukul *kock* dengan kuat dan tepat. Ketepatan servis panjang sangat penting untuk menghasilkan servis yang baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil servis panjang pada atlet pemula putra PB Camp 43 Pontianak, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah yaitu sebagai berikut:

1. Atlet pemula putra masih rendah tingkat daya tahan kekuatan otot lengannya.
2. Atlet pemula putra kurang memfokuskan latihan daya tahan kekuatan otot lengannya.
3. Pengetahuan akan pentingnya daya tahan kekuatan otot lengan dalam permainan bulutangkis masih kurang.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumuskan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap servis panjang dalam permainan bulutangkis pada atlet pemula putra PB Camp 43 pontianak?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya hubungan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap servis panjang dalam permainan bulutangkis pada atlet pemula putra PB Camp 43 Pontianak.

E. Manfaat Penelitian

Penulis mengharapkan dengan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut :

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi para atlet, peneliti, pelatih dan mahasiswa.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan teori pendukung dalam kajian ilmiah
3. Memperjelas pentingnya daya tahan kekuatan otot lengan dalam servis panjang bulutangkis.

F. Ruang Lingkup Penelitian dan Definisi Operasioanal

Ruang lingkup penelitian dimaksudkan untuk memperjelas batasan masalah yang hendak diteliti. Untuk itu, berikut ini akan diuraikan mengenai ruang lingkup penelitian yang meliputi variabel penelitian dan definisi operasional sebagai berikut:

1. Variabel Penelitian

   Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Djollong, 2014).

   a. Variabel bebas (X)

      Variabel bebas adalah variabel yang memiliki pengaruh terhadap variabel lain yang disebut variabel terikat. variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang menjadi penyebab atau memiliki kemungkinan teoritis berdampak pada variabel lain. Variabel bebas umumnya dilambangkan dengan huruf X. Maka dengan itu, jika ditinjau keberadaannya, variabel bebas pada umumnya terlebih dahulu muncul (ada), dan akan diikuti variabel yang lainnya. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah "Daya tahan kekuatan otot lengan".

b. Variabel Terikat (Y)

Variabel dependen (variabel terikat) adalah variabel yang secara struktur berpikir keilmuan menjadi variabel yang disebabkan oleh adanya perubahan variabel lainnya. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketepatan servis panjang dalam permainan bulutangkis.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi yang menjadikan variabel-variabel yang diteliti menjadi bersifat operasional dalam kaitannya dengan proses pengukuran variabel-variabel tersebut (Haerun, 2017). Definisi-definisi yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu:

a. Daya Tahan Kekuatan otot lengan

Daya tahan otot, yaitu kemampuan otot untuk mempertahankan gerakan repetisi dengan melawan resistansi selama periode waktu tertentu (Larasati, dkk 2021). Kekuatan otot yang merupakan kemampuan otot menggerakan kekuatannya. kekuatan otot secara fisiologis adalah kemampuan otot atau sekelompok otot yang melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

Kekuatan otot lengan dalam penelitian ini dimaksudkan sebagai kapasitas dari otot lengan untuk menggerakkan tenaga secara maksimal disaat menahan tekanan bebas dalam waktu yang terbatas.

b. Ketepatan Servis Panjang Bulutangkis

Ketepatan servis adalah kemampuan seseorang utuk melakukan pukulan awal dari daerah servis untuk menyebrangi bola ke daerah lawan. Adapun aspek yang dimaksud adalah sikap badan, sikap langkah (kaki kiri didepan, kanan dibelakang), tangan kiri memegang bola di depan badan badan, pandangan kearah bola dan ketepatan jatuhnya bola saat melakukan servis panjang.