

HUBUNGAN *POWER* OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *SMASH* DALAM OLAHRAGA BULUTANGKIS

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1). Hubungan *power* otot lengan terhadap ketepatan pukulan *smash* 2) Hubungan kelentukan togak terhadap ketepatan pukulan *smash* 3) Hubungan *power* otot lengan dan kelentukan togok terhadap ketepatan pukulan *smash*. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan Mei 2019 sampai Januari 2020. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan November - Desember 2019 pada atlet PB. Garudamas Jakarta. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB. Garudamas Jakarta yang berjumlah 30 orang. Sedangkan untuk teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Sehingga, sampel yang digunakan berjumlah 30 orang atlet PB. Garudamas Jakarta. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur *power* otot lengan adalah *Medicine Overhead Throwing Test*. Untuk mengukur kelentukan togok menggunakan dan untuk mengukur ketepatan pukulan *smash* menggunakan tes ketepatan pukulan *smash*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1). Terdapat Hubungan *power* otot lengan terhadap ketepatan pukulan *smash*. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} = 2.664 > t_{tabel} = 2.048$ dengan taraf signifikansi 0.05. Dengan kontribusi *power* otot lengan (X_1) sebesar 20% terhadap ketepatan pukulan *smash*, dan sisanya 80% dipengaruhi oleh faktor lainnya. 2) Hubungan kelentukan togak terhadap ketepatan pukulan *smash*, Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} = 2.766 > t_{tabel} = 2.048$ dengan taraf signifikansi 0.05. Dengan kontribusi kelentukan togok (X_2) sebesar 22% terhadap ketepatan pukulan *smash*, dan sisanya 78% dipengaruhi oleh faktor lainnya. 3) Hubungan *power* otot lengan dan kelentukan togok terhadap ketepatan pukulan *smash*. Hal ini dapat dilihat dari hasil $f_{hitung} = 12.727 > F_{tabel} = 3.354$ dengan taraf signifikansi 0.05. Dengan kontribusi *power* otot lengan (X_1) dan kelentukan togok (X_2) sebesar 46% terhadap ketepatan pukulan *smash*, dan sisanya 54% dipengaruhi oleh faktor lainnya

Kata Kunci : *power* otot lengan, kelentukan togok, ketepatan pukulan *smash*

**THE CORRELATIONS OF ARMS MUSCLE POWER AND WAIST
CIRCUMFERENCE OF THE ACCURACY OF SMASH PUNCH IN
BADMINTON**

ABSTRACT

This study aims to find out: 1). correlations of arm muscle power to the accuracy of the smash punch 2) correlations of the waist circumference to the accuracy of the smash punch 3) correlations of the arm muscle power and the waist circumference to the accuracy of the smash. This research was conducted from May 2019 to January 2020. Data collection was carried out in November - December 2019 on PB athletes. GarudaMas Jakarta. The population in this study was athletes in PB GarudaMas Jakarta, amounting to 30 people. As for the sampling technique using total sampling technique. Thus, the samples used were 30 athletes in PB GarudaMas Jakarta. The research instrument used in this study to measure arm muscle power is the Medicine Overhead Throwing Test. To measure the flexibility of using togok and to measure the accuracy of the smash using the smash accuracy test. The results showed that: 1). There is a correlations of arm muscle power to the accuracy of the smash. This can be seen from the results of $t_{count} = 2664 > t_{table} = 2.048$ with a significance level of 0.05. With the contribution of arm muscle power (X1) of 20% to the accuracy of the smash pulleys, and the remaining 80% is influenced by other factors. 2) The correlations of the number of steps to the accuracy of the smash hit, This can be seen from the results of $t_{count} = 2.766 > t_{table} = 2.048$ with a significance level of 0.05. With the contribution of togok (X2) of 22% to the accuracy of the smash pulleys, and the remaining 78% is influenced by other factors. 3) correlation between arm muscle power and togok flexibility on the accuracy of the smash. This can be seen from the results of $f_{count} = 12.727 > F_{table} = 3.354$ with a significance level of 0.05. With the contribution of arm muscle power (X1) and waist (X2) flexibility of 46% of the accuracy of the smash pulleys, and the remaining 54% is influenced by other factors.

Keywords : arms muscle power, waist circumference, accuracy of smash