

# HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN POWER OTOT LINGGAU LENGAN TERHADAP HASIL LOB PADA ATLET PB DUTA LUBUK LINGGAU

Oleh: Maya Kurnia<sup>1</sup>, Putri Cicilia Kristina<sup>2</sup>, Perabu Nita<sup>3</sup>  
(Dosen Universitas PGRI Palembang)  
Email : [putricicilia84@gmail.com](mailto:putricicilia84@gmail.com)

## Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah Tehnik gaya Lob pada atlet bulutangkis yang masih terlihat kaku, power lengan yang masih belum maksimal, hanya beberapa atlet yang kemampuan dalam melakukan Lob. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet yang mengikuti kegiatan olahraga prestasi di PB Duta Lubuk Linggau atlet yang berjumlah 20 orang. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument yang berupa tes koordinasi mata tangan, tes power otot lengan dan tes kemampuan Lob tehnik bulu tangkis. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, baik secara sederhana maupun ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan antara korelasi mata tangan (X1) dengan hasil Lob (Y) pengujian hipotesis  $F_{hitung} = 15 > F_{tabel} = 3,59$ , hubungan antara power lengan (X2) dengan hasil Lob bulu tangkis (Y)  $F_{hitung} = 15 > F_{tabel} = 3,59$  hubungan antara keduanya (X3) dengan hasil lob (Y)  $t_{hitung} = 4,54 > t_{tabel} = 1,734$ ,) secara bersama-sama peserta kegiatan olahraga prestasi PB Duta Lubuk Linggau.

**Kata kunci :** Hubungan, Koordinasi Mata Tangan, Power Ototlengan, Hasil Lob

## ***RELATIONSHIP OF EYE - ARM COORDINATION AND POWER OF MUSCLE HAND TO THE RESULT OF LOB IN DUTA CLUB LUBUK LINGGAU***

### ***Abstract***

*The problem in this study is the lob style technique in badminton athletes that still look stiff, arm power is still not optimal, only a few athletes have the ability to do lob. Subjects in this study were athletes who participated in sports activities in PB Duta Lubuk Linggau athletes totaling 20 people. Retrieval of data using tests, with instruments in the form of hand eye coordination test, arm muscle power test and ability test for badminton technique. Data analysis techniques used regression and correlation analysis, both simple and multiple, through prerequisite tests of normality and linearity. The results of this study indicate the relationship between hand eye correlation (X1) with the results of Lob (Y)*

*hypothesis testing  $f_{count} = 15 > f_{tabel} = 3.59$ , the relationship between arm power (X2) with badminton lob results (Y) F count of  $f_{count} = 15 > f_{tabel} = 3.59$  relationship between the two (X3) with the results of lob (Y)  $t_{count} 4,54 > t_{table} 1,734$ ,) together with PB Duta Lubuk Linggau achievement athletic activity participants.*

**Keywords :** *Relationship, Hand Eye Coordination, Muscular Power, Lob Results*

## **A. PENDAHULUAN**

Salah satu olahraga yang banyak diminati oleh orang Indonesia dan dapat menembus level Internasional adalah Bulu tangkis. Indonesia telah menempatkan pemain-pemain bulu tangkis di jajaran rangking terbaik dunia. Kesuksesan Indonesia menempatkan pemainnya di rangking dunia tidaklah mudah. Dibutuhkan proses yang panjang dengan latihan yang tekun dan perjuangan yang tak mengenal kata lelah. Bulutangkis atau badminton adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaringan (net) pemain (Aksan, 2012:14).

Permainan Bulu tangkis sendiri mempertandingkan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan (*double*) dengan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Peraturan bulu tangkis mulai ditetapkan pada tahun 1887 dan kemudian diperbaiki pada tahun 1895 dan 1905. Peraturan tersebut masih tetap digunakan hingga saat ini dengan sedikit perubahan (Sutono,2008:2). Yang dimaksud dengan teknik dasar dalam bulu tangkis adalah penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulu tangkis. Penguasaan teknik dasar melangkah kaki atau *footwork*, dan pemusatan dan konsentrasi. Selain teknik dasar seorang pemain bulu tangkis harus menguasai teknik pukulan. Ada beberapa teknik pukulan seperti *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *drive*, dan *return service*. Teknik pukulan ini harus dikuasai oleh pemain bulu tangkis. *Service* digunakan *drive*, *smash* digunakan saat jalannya permainan untuk bertahan maupun menyerang (Tohar,1992:40-66).

Jenis teknik pukulan *lob* dapat digunakan untuk menyerang maupun bertahan .Pukulan *lob* dibagi menjadi dua yaitu *overhead lob* dan *underhand lob*.

Pada *overhead lob* saat menyerang merupakan salah satu pukulan dalam permainan yang dapat mendesak posisi lawan, agar posisi lawan yang stabil dapat dirubah menjadi *out-position*, sedangkan pada saat *defensive* dengan pukulan *lob* pemain bisa memperbaiki posisi yang salah. Sama seperti halnya *overhead lob*, *underhand lob* juga dapat digunakan untuk menyerang maupun bertahan. Perbedaannya hanya terletak pada posisi *shuttlecock* yang dipukul. Kedua jenis pukulan *lob* ini digunakan untuk merusak posisi lawan dan memperbaiki posisi saat bertahan. Dengan demikian pukulan *lob* sangat penting dalam permainan bulu tangkis (Tohar, 1992:47-48).

Selain menguasai teknik dasar dan teknik pukulan, pemain juga harus memiliki bekal fisik dan kondisi fisik yang baik kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Menurut (Sajoto, 1995:2) ada 10 macam komponen kondisi fisik. Adapun kesepuluh komponen fisik masing-masing adalah sebagai berikut : (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) daya ledak ketepatan, (4) kecepatan, (5) daya lentur, (6) kelincahan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan , (10) reaksi. Dalam melakukan *overhead lob* seorang pemain memerlukan daya ledak ketepatan yang baik.

Salah satu unsur komponen kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam *overhead lob* sebagai unsur pendukung dalam upaya pencapaian teknik gerak adalah ketepatan. Ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas sasaran. Saat melakukan *overhead lob* dalam permainan bulu tangkis seorang pemain dituntut melakukan pukulan dengan kekuatan dan ketepatan sejalan dengan latihan yang mana harus mengendalikan gerak-gerak bebas agar mencapai sasaran yang dituju. Sehingga perlu adanya bentuk-bentuk latihan kondisi fisik yaitu ketepatan yang dapat meningkatkan *overhead lob* pada pemain bulu tangkis. Dapat dilakukan pada pembinaan usia dini hingga usia dini hingga usia selanjutnya yang dapat diharapkan meningkatkan kualitas pukulan *overhead lob* dengan baik dan dapat dapat diharapkan meningkatkan prestasi bulu tangkis.

Power otot lengan juga berperan penting dalam praktek pukulan lob. Power merupakan gabungan antara kekuatan dengan kecepatan. Selain kuat yang berarti tenaga yang dikeluarkan itu maksimal dengan semua kekuatan yang dikeluarkan berdasarkan potensi yang dimiliki, kecepatan dalam gerakan ini juga diperlukan. Sehingga pukulan lob yang bagus itu selain kuat harus cepat, sehingga harapannya tidak mudah di terima oleh lawan main.

Persatuan bulu tangkis Duta adalah salah satu klub bulu tangkis yang berdiri pada tahun 2005 dikota Lubuk linggau pelatih klub syamsuri, banyaknya atlet yang berlatih di klub ini memiliki tempat latihan sendiri yaitu di GOR Akis dengan 2 lapangan karpet. Program latihan diterapkan dengan pembagian atlet menggunakan sistem usia, mulai dari usia dini, anak-anak, pemula dan remaja. Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin membuktikan apakah memang benar ada hubungan “KOORDINASI MATA TANGAN DAN POWER OTOT LENGAN TERHADAP HASIL LOB PADA ATLET PB DUTA LUBUK LINGGAU”.

## **B. METODE PENELITIAN**

Metode penelitian Menurut (Arikunto,2014:203), adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode penelitian adalah metode korelasi. Metode ini digunakan untuk melihat gambaran ada tidaknya hubungan koordinasi mata tangan dan power otot lengan dengan hasil lob dalam permainan bulu tangkis PB Duta lubuk Linggau.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diciptakan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016:80). Dalam penelitian ini yang menjadi populasinya adalah atlet club PB Duta Lubuk Linggau. Yang masih aktif berjumlah 20 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, (Sugiyono, 2016:81). Untuk mengambil sampel peneltian ini menggunakan total sampling.Total sampling merupakan cara pengumpulan sampel dengan berdasarkan jumlah populasi. Berdasarkan pendapat di atas dapat

disimpulkan bahwa yang menjadi sampel adalah semua atlet club PB Duta Lubuk Linggau, jadi sampel penelitian ini berjumlah 20 orang.

Teknik Pengumpulan Data, Untuk mendapatkan data yang akurat dalam penelitian ini, maka peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Menurut (Widyastuti, 2015: 2) tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data. Pengukuran adalah skor kuantitatif yang berasal dari tes. Pendapat di atas, maka teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah teknik tes, adapun jenis tesnya terdiri dari tiga, yaitu tes koordinasi mata-tangan otot togok menggunakan tes (lempar tangkap bola tenis), tes power otot lengan menggunakan tes *medicine ball* dan tes lob menggunakan tes (pukulan lob) dalam permainan Bulu tangkis.

Teknik analisis data merupakan kegiatan setelah data lain terkumpul. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang digunakan berskala normal atau tidak. Untuk melakukan uji normalitas dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus lilliefors.

### **C. HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan data pada hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa uji hipotesis pertama korelasi tentang koordinasi mata tangan dengan hasil *lob* dalam permainan bulu tangkis pada atlet PB Duta Lubuklinggau. Dengan hasil  $r_{hitung} 0,73$ , nilai ini menunjukkan bahwa berdasarkan tingkat hubungan variabel, nilai ini dalam kategori kuat. Uji hipotesis kedua korelasi tentang power otot lengan dengan hasil *lob* dalam permainan bulu tangkis pada atlet PB Duta Lubuklinggau. Dengan hasil  $r_{hitung} 0,72$ , nilai ini menunjukkan bahwa berdasarkan tingkat hubungan variabel, nilai ini dalam kategori kuat. Sedangkan Uji hipotesis ketiga korelasi tentang koordinasi mata tangan dan power otot lengan pada atlet PB Duta Lubuklinggau. Dengan hasil  $r_{hitung} 0,63$ , nilai ini menunjukkan bahwa berdasarkan tingkat hubungan variabel, nilai ini dalam kategori kuat.

Hasil kaidah pengujian hipotesis signifikan jika  $f_{hitung}$  lebih besar ( $>$ ) dari  $f_{tabel}$  maka  $h_0$  ditolak dan  $h_a$  diterima. Maka hasil perhitungan menghasilkan  $f_{hitung} = 15 > f_{tabel} = 3,59$ . Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan koordinasi mata tangan dan power otot lengan dengan hasil *lob* dalam permainan bulu tangkis

pada atlet PB Duta Lubuklinggau. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa koordinasi mata tangan dan power otot lengan berhubungan dengan hasil lob dalam permainan bulu tangkis. Istilah Menurut Sukirno (2016:227) koordinasi mata tangan adalah seseorang yang mampu melakukan gerakan dengan cepat dan tepat dengan menggabungkan kedua komponen (otot) atau lebih seperti koordinasi mata tangan jadi menggabungkan komponen otot mata dan tangan untuk menghasilkan suatu keterampilan gerak secara cepat dan tepat.

Menurut (Saryono, 2011:5), otot mempunyai empat karakteristik fungsional adalah kemampuan otot berespon terhadap stimulus, kemampuan otot untuk memendek secara paksa, serabut otot dapat diregangkan, dan kembalinya otot ke panjang normal setelah memendek. Dalam menciptakan lob yang maksimal dan sesuai harapannya dikarenakan otot akan merespon terhadap ayunan lengan.

Dalam Menurut (Aksan, 2012:14) bulu tangkis atau badminton adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaringan (net) pemain. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada hubungan koordinasi mata tangan dan power otot lengan dengan hasil lob dalam permainan bulu tangkis PB Duta Lubuklinggau.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan deskripsi data, analisis data dan pembahasan kesimpulan yang dapat diambil pada penelitian ini adalah sebagai berikut : Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan hasil lob dalam permainan bulu tangkis PB Duta Lubuklinggau. Dimana nilai  $X_1Y = 0,73$  terletak pada interval  $0,600 - 0,799$  dengan kategori kuat. Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot lengan dengan hasil lob dalam permainan bulu tangkis PB Duta Lubuklinggau. Dimana nilai  $X_2Y = 0,72$  terletak pada interval  $0,600 - 0,800$  dengan kategori kuat. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dan power otot lengan dengan hasil lob dalam permainan bulu tangkis PB Duta Lubuklinggau. Dimana nilai  $R_{YX_1X_2} = 0,63$  terletak pada interval  $0,600 - 0,800$  dengan kategori kuat.

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti ingin memberikan beberapa saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam melakukan lobpada permainan bulu tangkis yaitu : Disarankan kepada atlet bulu tangkis PB Duta Lubuklinggau lebih sering melakukan latihan koordinasi mata tangan dan power otot lengan untuk mencapai hasil lob bulu tangkis yang lebih maksimal.

Disarankan kepada pelatih bulu tangkis dapat memberikan latihan koordinasi mata tangan dan power otot lengan agar mendapatkan hasil lob bulu tangkis yang lebih baik. Bagi klub dari hasil penelitian ini dapat dijadikan ilmu pengetahuan tentang latihan kordinasi mata tangan dan power otot lengan dalam ketepatan pukulan *lob* dalam permainan bulu tangkis. Diharapkan para peneliti dapat melakukan penelitian yang lain karena masih banyak faktor-faktor yang mendukung dan menunjang kemampuan dalam permainan bulu tangkis.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aksan, Hermawan. 2012 *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Nuansa
- Arikunto, Suharmi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sajoto. 1995 *Biokimia Otot*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif R&D* Bandung: Alfabeta.
- Sutono, IR. 2008. *Bermain Bulutangkis*. Semarang: CV Aneka Ilmu
- Tohar. 1992 *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.