

# **HUBUNGAN POWER OTOT LENGAN DENGAN DAYA TAHAN ANAEROBIK TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BULUTANGKIS DI MAN 4 BALANGAN**

Abdussalam , Ari Tri Fitrianto <sup>1</sup>, Hegen Dadang Prayoga <sup>2</sup>  
Pendidikan Olahraga,89201.Fkip, Uniska 19240099  
Pendidikan Olahraga,89201.Fkip, Uniska 1103089102  
Pendidikan Olahraga,89201.Fkip, Uniska 111059401

## **ABSTRAK**

Olahraga terdiri atas dua kata yaitu olah dan raga, kata olah yang berarti perbuatan, tingkah laku atau perilaku sedangkan kata raga memiliki arti badan, yang mengandung makna berbuat dari diri sendiri menggunakan gerakan badan. Jadi secara sederhana olahraga dapat diartikan gerakan badan atau aktivitas jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya Hubungan Power Otot Lengan Dengan Daya Tahan Anaerobik Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis Di Man 4 Balangan

Pengujian hubungan koordinasi mata dan tangan MAN 4 Balangan dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi. Pengujian hubungan menggunakan analisis korelasi dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Adanya hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan tangan Kemampuan Smash Bulutangkis Di Man 4 Balangan

**Kata Kunci :** Power Otot Lengan, Smash Bulutangkis,

## **ABSTRACT**

*Sport consists of two words, namely sport and sports, the word if means action, behavior or attitude, while the word raga means body, which means doing something from oneself using body movements. So in simple terms, sport can be interpreted as body movement or physical activity. This research aims to determine whether there is a relationship between reaction speed, hand eye coordination and training motivation on forhand drive shots. Testing the relationship between eye and hand coordination at Ptm Barito Kuala was carried out using correlation analysis. Testing the relationship using correlation analysis was carried out to test the relationship between the independent variables and the dependent variable. There is a significant relationship between eye and hand coordination. Forhand Drive Shot Ability at MAN 4 Balangan*

*Keywords: Arm Muscle Power, Badminton Smash,*

## DAFTAR PUSTAKA

- Cahyo B, Joan, Musyafari Waluyo, Setya Rahayu. (2012). Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 1 (1), 18-21.
- Deswantara, Yohanes Genta Dan Abdul Aziz Hakim. (2021). Analisis Gerak Tangan Dan Kaki Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Ayunan Tangan Terbuka Pada Atlet Dunia Jeff Henderson Saat Olimpiade *Men's Long Jump Di Rio De Janeiro* Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09 (01), 15-22.
- Fenanlampir Albertus, Muhammad Muhyi Faruq, (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : cv. Andi Offset.
- Herdiansyah Sefri. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3 (1), 117-123.
- Indriastuti. (2013). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Lompat Tanpa Awalan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VIII SMA Negeri 1 Kuwarasan, Kabupaten Kebumen. Tidak Publikasikan. Muhtar, T. (2012). *Atletik*. Bandung: CV. Bintang Warliartika.
- Prasetyo, Koko. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Jurnal Scholaria*, 6 (3), 196-205.
- Purwanto, (2013). Sumbangan Lari 30 Meter Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok. Tidak Publikasikan. Sugiyono. (2013). *Statistika Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Puspitasari, Ratna Nila. (2016). Pengaruh Permainan Tradisional Karetan Terhadap Pembelajaran Motorik Kasar Atletik Lompat Jauh. *Jurnal PG- - PAUD Trunojoyo*, 3 (1), 9-18.
- Putra, Oljumra, Heru Syarli Lesmana, M.Ridwan, Donie. (2020). Kelentukan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atletik. *Jurnal Patriot*, 2 (3), 848-859.
- Rudiyanto, Musyafari Waluyo, Sugiharto.(2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan Danpanjang Tungkai Dengan Kelincahan. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 1 (2), 26-31.
- Sugiyono,(2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Uket, Astri Gencari Ramadhani, Arif Anugerah Ilahi.(2017). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Panjang Langkah Terhadap Hasil Kecepatan Lari 50 Meter. *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 8(2). 171.

