

**ANALISIS DESKRIPTIF KEKUATAN OTOT PERAS TANGAN
PADA ANGGOTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM)
BULUTANGKIS UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

SKRIPSI



**Reyhan Tino
NIM 175900188**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**ANALISIS DESKRIPTIF KEKUATAN OTOT PERAS
TANGAN PADA ANGGOTA UNIT KEGIATAN
MAHASISWA (UKM) BULUTANGKIS UNIVERSITAS PGRI
ADI BUANA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Pedagogi Dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi
Sebagai Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Progam Studi Pendidikan Jasmani

Reyhan Tino

175900188

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2021

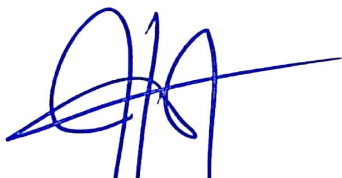
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Reyhan Tino
175900188

Judul Skripsi : “Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Peras Tangan
Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM)
Bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana
Surabaya”

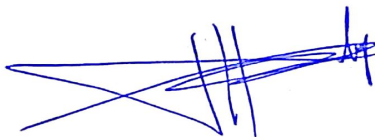
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing 1



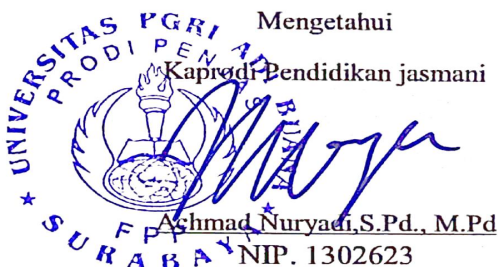
Dr. Hayati dr., M.Kes
NIDN. 0030087007

Surabaya, 03 Febuari 2021
Pembimbing 2



Shandy Pieter, S.Pd., M.Pd
NPP. 1512752/DY

Mengetahui
Kaprodipendidikan jasmani



Ashmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIP. 1302623

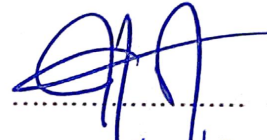
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Reyhan Tino dengan judul Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Peras Tangan Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 10 januari 2021

Dosen Penguji :

1. Dr. Hayati, dr., M.Kes.
NIDN. 0030087007

Ketua



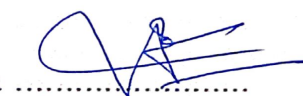
2. Shandy Pieter, S.Pd., M.Pd
NPP. 1512752/DY

Anggota



3. Dr. Harwanto, S.T., M.Pd
NIDN. 8902248 /DY

Anggota



Mengesahkan

Mengetahui

Dekan FPP,

Ketua Progam Studi,



Dr. Santika Benduka Hasti, M.Kes.
NIP. 196702091992031002



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 1302623

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Reyhan Tino
NIM : 175900188
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Falkultas Pedagogi dan Psikologi

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

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 05 Febuari 2021
Yang membuat pernyataan,

Tanda tangan



Reyhan Tino

ABSTRAK

Tino, R. 2021. *Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Peras Tangan Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya*. Progam Studi Pendidikan Jasmani. Falkultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Pembimbing (1) Dr. Hayati, dr., M.Kes. (2) Shandy Pieter, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: Kekuatan otot peras tangan, *Grip Strength Tes*, *Hand Dynamometer*

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pengaruh kekuatan otot peras tangan terhadap pukulan pada permainan bulutangkis, dengan kekuatan otot peras tangan yang baik maka dapat menghasilkan kekuatan lecutan tangan yang dapat berpengaruh terhadap hasil pukulan. Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini untuk menguji atau memahami kekuatan peras tangan pada anggota unit kegiatan mahasiswa (UKM) bulutangkis Universitas PGRI Adibuana Surabaya sudah memenuhi norma standart ukuran kekuatan peras tangan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Dengan jenis penelitian analisis deskriptif. Deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu gejala atau keadaan. Pendekatan penelitian ini adalah mengumpulkan data yang berupa angka. Metode yang digunakan adalah analisis deskriptif. Subjek penelitian ini adalah anggota unit kegiatan mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dengan jumlah subjek 20 anggota. Metode pengumpulan data pada penelitian ini untuk mengukur kekuatan otot peras tangan dengan menggunakan alat ukur yang bernama *Hand Dynamometer*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Pada penelitian analisis deskriptif ini dibantu dengan program SPSS 20.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menggunakan aplikasi SPSS 20, menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan otot peras tangan pada

anggota laki-laki adalah 44,85 yang termasuk dalam kategori “sedang”. Kemudian untuk kekuatan otot peras tangan pada anggota perempuan rata-rata adalah 27,20 yang termasuk dalam kategori “sedang”. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa keseluruhan kekuatan otot peras tangan pada anggota unit kegiatan mahasiswa (UKM) bulutangkis Universitas PGRI Adibuana Surabaya termasuk dalam kategori “Sedang”.

ABSTRACT

Tino, R. 2021. Descriptive Analysis Strength of Muscle Hand Squeeze on Badminton Members in Students Activity Unit (*UKM*) of PGRI Adi Buana University. Physical Education Department. Faculty of Pedagogy and Psychology. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor (1) Dr. Hayati, dr., M.Kes. (2) Shandy Pieter, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Strength of Muscle Hand Squeeze, Grip Strength Test, Hand Dynamometer.

The background of this research is to determine the effect of muscle hand squeeze upper the stroke in badminton, with great arm muscle strength then it can produce hand swing power that can impact the result of the hit. The purpose of this research is to test or understand the strength of muscle hand squeeze of the badminton member in student activity unit of PGRI Adi Buana Surabaya University already fulfill standards norms of a measure of hand strength.

This research used a qualitative research approach. With the types of research descriptive analysis. Descriptive is not intended to test certain hypotheses, but only describes "as it is" about a symptom or condition. This research approach is to collect the data in the form of numbers. The method that used is descriptive analysis. The subject of this research were badminton members in student activity (*UKM*) unit of PGRI Adi Buana Surabaya University with 20 members as the subject. The data collection method in this research is to measure the static strength of Muscle Hand Squeeze using measuring instrument called Hand Dynamometer. The data analysis technique used descriptive analysis to describe the collected data as it is without making general conclusion or generalization. In this descriptive analysis research was assisted by using SPSS 20 program.

Based on the results of descriptive analysis using the SPSS 20 application, it shows that the average of muscle hand squeeze by male members is 44.85 which is included in the "medium" category. Then for the muscle hand squeeze by female members the average is 27.20 which is included in the "medium" category. From these results, it can

be seen that the overall strength muscle hand squeeze in the badminton members in student activity unit (*UKM*) of PGRI Adi buana Surabaya University is included in the "Medium" category.

MOTTO

“MUSUH YANG PALING BERBAHAYA DI ATAS DUNIA INI ADALAH KETAKUTAN DAN KEBIMBANGAN TERHADAP SESUATU YANG BELUM PERNAH DICOBA. JIKA GAGAL COBA LAGI. JIKA JATUH BANGKIT LAGI. TEMAN YANG PALING SETIA, HANYALAH KEBERANIAN DAN KEYAKINAN YANG TEGUH”

Skripsi ini saya dedikasikan kepada :

1. Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia yang diberikan, sehingga saya mampu mengerjakan skripsi ini hingga selesai.
2. Kedua orangtua tercinta, sutriono dan sumiati yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan secara moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Dosen pembimbing saya yang telah membimbing dan menuntun serta memberi arahan tentang bagaimana mengerjakan dan menyusun skripsi dengan benar
4. Pelatih dan anggota unit kegiatan mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas PGRI Adibuana Surabaya yang sudah membantu kelancaran pembuatan skripsi ini
5. Teman-teman seperjuangan Penjas E 2017 atas kekompakan selama ini

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nyalah, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Peras Tangan Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya”.

Penulisan penelitian ini merupakan karya penulis yang dilakukan semaksimal mungkin. Akan tetapi memerlukan adanya perbaikan dan pengembangan pada kegiatan berikutnya. Dalam kegiatan ini banyak pihak yang terlibat di dalamnya, untuk itu penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-sebesarnya kepada:

1. Bapak Dr. M. Subandowo, M.S. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan peneliti menempuh pendidikan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Kaprodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogi dan Psikologi yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bu Dr. Hayati, dr., M.Kes. dan Bapak Shandy Pieter P. S.Pd., M.Pd. dosen pembimbing skripsi yang telah sabar membimbing saya dari awal penelitian.
5. Salman Al Farisi selaku ketua pelatih unit kegiatan mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas PGRI Adibuana Surabaya yang telah memberikan izin penelitian kepada saya.
6. Anggota unit kegiatan mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas PGRI Adibuana Surabaya yang telah membantu dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian.

Surabaya, 04 Februari 2021

Penulis,

Reyhan Tino

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup Dan Batasan Masalah.....	5
C. Pertanyaan Penelitian.....	5
D. Asumsi.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
G. Batasan Istilah.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Hakikat Bulutangkis.....	8
2. Teknik dasar permainan bulutangkis.....	11
3. Kondisi Fisik.....	19
4. Kekuatan tangan.....	20
5. Kekuatan Otot Lengan.....	21
B. Penelitian Yang Terdahulu.....	22
C. Kerangka Konseptual.....	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Pendekatan Penelitian	26
B. Data dan Sumber Data	26
C. Metode Pengumpulan Data	27
D. Teknik Analisis Data	29
E. Keabsahan Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Hasil Penelitian	31
B. Pembahasan	37
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	38
A. Simpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 2 Norma Kekuatan Peras Tangan Kanan Laki-Laki.....	30
Tabel 3. 2 Norma Kekuatan Peras Tangan Kanan Perempuan.....	30
Tabel 4. 1 Data hasil tes <i>Grip Strength Tes</i> laki-laki.....	31
Tabel 4. 2 Data hasil tes <i>Grip Strength Tes</i> perempuan.	32
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Anggota Laki-Laki.....	32
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Anggota Perempuan.....	34
Tabel 4. 5 Hasil Analisis Deskriptif Kekuatan Otot peras tangan...	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Bulu tangkis	9
Gambar 2. 2 Net Bulutangkis	10
Gambar 2. 3 <i>Shuttlecock</i>	10
Gambar 2. 4 Raket Bulutangkis.....	11
Gambar 2. 5 Teknik Memegang <i>American Grip</i>	12
Gambar 2. 6 Pegangan <i>forehand grip</i>	13
Gambar 2. 7 Pegangan <i>backhand grip</i>	14
Gambar 2. 8 Pukulan <i>Service</i>	15
Gambar 2. 9 Pukulan <i>Lob</i>	16
Gambar 2. 10 pukulan <i>overhead lob</i>	16
Gambar 2. 11 Pukulan <i>Underhand Lob</i> Dengan Cara <i>Forehand</i>	17
Gambar 2. 12 Gerakan Pukulan <i>Smash</i>	18
Gambar 2. 13 pukulan <i>dropshot</i>	18
Gambar 2. 14 Otot Lengan	21
Gambar 2. 15 Kerangka konseptual	24
Gambar 3. 1 <i>Hand Dynamometer</i>	27
Gambar 3. 2 <i>Grip Strength Dynamometer test</i>	29
Gambar 4. 1 Diagram Batang Kekuatan Peras Tangan Laki-Laki. .	33
Gambar 4. 2 Diagram Batang Kekuatan Peras Tangan Laki-Laki. .	35
Gambar 4. 3 Diagram Batang Hasil Analisis Deskriptif	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	44
Lampiran 2 Surat jawaban dari pihak UKM.	45
Lampiran 3 Berita Acara Bimbingan Skripsi	46
Lampiran 4 Format Revisi Skripsi.....	47
Lampiran 5 Data kekuatan genggam tangan anggota UKM.....	48
Lampiran 6 Uji Analisis Deskriptif	49
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.	52