

ABSTRAK

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN SMASH PADA ATLET BULU TANGKIS PB GAJAH MUNGKUR

Oleh

REPKI ERNANDA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan fleksibilitas dan kelincahan dengan kemampuan *smash* bulutangkis pada atlet PB Gajah Mungkur Bandar Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan taraf signifikan 0,05. Populasi yang digunakan adalah atlet PB Gajah Mungkur Bandar Lampung yang berjumlah 5 atlet. jumlah sampel diambil secara total sampel sebanyak 5 atlet. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes *sit and reach* untuk fleksibilitas, tes *shuttle run* untuk kelincahan, dan tes ketepatan smash untuk kemampuan smash bulutangkis. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, baik secara sederhana maupun ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linieritas. Hasil penelitian menunjukan bahwa: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas dengan kemampuan smash bulutangkis atlet PB Gajah Mungkur dengan perolehan $T_{hitung} = 1,000$ yang artinya $T_{hitung} < T_{tabel}$ ($1,000 < 2,920$) dengan signifikan $0,391 > 0,05$. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan smash bulutangkis atlet PB Gajah Mungkur dengan perolehan $T_{hitung} = 1,000$ yang artinya $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($1,000 > 2,920$) dengan signifikan $0,391 > 0,05$. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas dan kelincahan secara simultan (bersama - sama) terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet PB Gajah Mungkur dengan perolehan hubungan keduanya $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($1,000 < 19,00$) dengan diperoleh nilai sig ($0,391 > 0,05$).

Kata Kunci : fleksibilitas, kelincahan, kemampuan smash

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN FLEXIBILITY AND AGILITY AND SMASH ABILITY IN BADMINTON ATHLETES PB GAJAH MUNGKUR

By

REPKI ERNANDA

This study aims to determine the relationship between flexibility and agility and badminton *smash* ability in PB Gajah Mungkur Bandar Lampung athletes. This study is a correlational research with a significant level of 0.05. The population used is 5 athletes from PB Gajah Mungkur Bandar Lampung. The number of samples taken in total samples is 5 athletes. Data collection techniques using tests and measurements. The instruments used in this study are in the form of *a sit and reach* test for flexibility, *a shuttle run* test for agility, and a smash accuracy test for badminton smash ability. The data analysis technique uses regression and correlation analysis, both randomly and doublely, through normality and linearity prerequisite tests. The results of the study showed that: (1) There was a significant relationship between flexibility and the smash ability of the PB Gajah Mungkur athlete with the acquisition of T count = 1,000 which means $T_{count} < T_{table}$ ($1,000 < 2,920$) with a significant $0.391 > 0.05$. (2) There is a significant relationship between agility and the smash ability of PB Gajah Mungkur athletes with the acquisition of T = 1,000 which means that T calculates $> T_{table}$ ($1,000 > 2,920$) with a significant $0.391 > 0.05$. (3) There was a significant relationship between flexibility and agility simultaneously (together) on the ability of badminton *smash* in PB Gajah Mungkur athletes with the acquisition of the relationship between the two F calculated $> F_{table}$ ($1,000 < 19.00$) with the gain of sig value ($0.391 > 0.05$).

Keywords: flexibility, agility, smash ability