

ABSTRAK

Ari Setyo Aryanto. 2011 ”*Hubungan antara Fleksibilitas togok, kekuatan otot lengan dan footwork dengan pukulan overhead lob pada mahasiswa IKK bulutangkis 1 PKLO UNNES tahun 2010.*”

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : 1) Apakah ada hubungan antara fleksibilitas togok, kekuatan otot lengan, dan *footwork* terhadap pukulan *overhead lob* pada permainan bulu tangkis? Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas togok dengan pukulan *overhead lob*, 2) Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan pukulan *over head lob*, 3) Untuk mengetahui hubungan antara kemampuan *footwork* dengan pukulan *over head lob*, 4) Untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas togok, kekuatan otot lengan dan kemampuan *footwork* terhadap pukulan *overhead lob*.

Penelitian survey ini menggunakan populasi mahasiswa IKK bulutangkis 1 PKLO UNNES tahun 2010, dengan jumlah mahasiswa 16 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Dalam penelitian ini fleksibilitas togok, kekuatan otot lengan dan kemampuan *footwork* sebagai variabel bebas dan pukulan *over head lob* sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan survey. Analisis data menggunakan rumus *regresi*

Hasil pengujian statistik dengan SPSS 16 pada variabel X_1 (fleksibilitas togok) diperoleh nilai $t_{hitung} = 0,510$ dan $sig = 0,0619 \geq 5\%$ jadi H_0 ditolak. Ini berarti variabel fleksibilitas togok secara statistik tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen *over head lob*. Pada variabel X_2 (kekuatan otot lengan) diperoleh nilai $t_{hitung} = 3.081 > 2.179 = t_{tabel}$, dan $sig = 0,01 < 5\%$ jadi H_0 ditolak. Ini berarti variabel independen kekuatan otot lengan secara statistik berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen *over head lob*. Pada variabel X_3 (*footwork*) diperoleh nilai $t_{hitung} = 2,558 > 2.179 = t_{tabel}$, dan $sig = 0,025 < 5\%$ jadi H_0 ditolak. Ini berarti variabel independen *footwork* secara statistik berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen *over head lob*.

Simpulan dari penelitian ini yaitu: 1) Fleksibilitas togok tidak berpengaruh signifikan terhadap *over head lob* pada mahasiswa IKK bulutangkis 1 PKLO UNNES tahun 2010, 2) Kekuatan otot lengan berpengaruh signifikan terhadap *over head lob* pada mahasiswa IKK bulutangkis 1 PKLO UNNES tahun 2010, 3) *Footwork* berpengaruh terhadap *over head lob* pada mahasiswa IKK bulutangkis 1 PKLO UNNES tahun 2010, 4) Fleksibilitas togok, kekuatan otot lengan dan *footwork* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *over head lob* pada mahasiswa IKK bulutangkis 1 PKLO UNNES tahun 2010