

PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *DROP SHOOT* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA SISWA SMP N 4 KOTAMOBAGU

¹ F. A Makadada, ² F. R. Supit N, ³ Edo Reynaldi Abasi

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email: ¹ alfretsmakadada@unima.ac.id, ² ruddysupit06@gmail.com ³ edoabasi26@gmail.com

Abstrak

Edo Reynaldi Abasi, NIM 17 703 011. Judul; Pengaruh latihan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *drop shoot* dalam permainan bulutangkis siswa SMP Negeri 4 Kotamobagu. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh latihan kelenturan pergelangan tangan terhadap kemampuan ground shooting pada permainan bulutangkis siswa SMP Negeri 4 Kotamobagu. Hipotesis Penelitian Permainan Siswa SMP Negeri 4 Kotamobagu : Ada pengaruh latihan kelenturan pergelangan tangan terhadap kemampuan ground shooting yang dilakukan oleh siswa SMP Negeri 4 Kotamobagu Metode eksperimen yang di gunakan pada penelitian, dan sampel adalah Seluruh populasi sebanyak 20 orang diambil secara acak terbagi 2 kelompok, masing – masing keompok terdiri dari 10 siswa, kelompok yang terbentuk adalah kelomok eskperimen dan kelompok control, dengan uji t Hasil analisis hipotesis, diperoleh nilai t observasi sebesar 6,86 sedangkan tabel t diperoleh dari derajat kebebasan $n1 + n2 - 2$ adalah $10 + 10 - 2 = 18$ dan tingkat kepercayaan = 0,05 adalah 2,101. Berdasarkan kriteria pengujian, terima Ho jika t observasi lebih kecil dari t tabel dan tolak Ho jika t observasi lebih besar dari t tabel. Karena t observasi lebih besar dari t tabel, maka hasil analisis menunjukkan bahwa mereka menolak Ho dan menerima Ha. Kesimpulan: Latihan Kelenturan Pergelangan Tangan dilakukan semalam 8 minggu dengan memiliki frekuensi 3 kalo dalam 1 minggu sehinga mampu meningkatkan keterampilan menembak tanah pada permainan bulutangkis siswa SMP Negeri 4 Kotamobagu.

Kata Kunci: Kelentukan Pergelangan Tangan, Drop Shoot

THE EFFECT OF WRIST FLEXIBILITY EXERCISE ON DROP SHOOT ABILITY IN Badminton Games in SMP N 4 KOTAMOBAGU

Abstract

Edo Reynaldi Abasi, NIM 17 703 011. Title; The effect of wrist flexibility training on the drop shoot ability in the badminton game of SMP Negeri 4 Kotamobagu students. The formulation of the problem in this study is: Is there an effect of wrist flexibility exercises on the ground shooting ability in the badminton game of SMP Negeri 4 Kotamobagu students. Game Research Hypothesis for Students of SMP Negeri 4 Kotamobagu: There is an effect of wrist flexibility exercise on ground shooting abilities carried out by students of SMP Negeri 4 Kotamobagu The experimental method used in this study, and the sample is the entire population of 20 people taken randomly divided into 2 groups, each group consists of 10 students, the group formed is the experimental group and the control group, with t test. The results of the hypothesis analysis, obtained the observation t value of 6.86 while the t table obtained from the degrees of freedom $n1 + n2 - 2$ is $10 + 10 - 2 = 18$ and the level of confidence = 0.05 is 2.101. Based on the test criteria, accept Ho if t observation is smaller than t table and reject Ho if t observation is greater than t table. Because the observation t is greater than t table, the results of the analysis show that they reject Ho and accept Ha. Conclusion: Wrist Flexibility Exercises were carried out overnight for 8 weeks with a frequency of 3 kalo in 1 week so as to improve ground shooting skills in the badminton game of SMP Negeri 4 Kotamobagu students.

.Keywords: Flexibility, Wrist, Drop Shoot

Pendahuluan

Permainan bulutangkis merupakan olahraga yang digemari oleh banyak pihak. Permainan ini tidak hanya digemari di daerah perkotaan, tapi sampai pada masyarakat pedesaan juga menekuni permainan ini. Keikutsertaan masyarakat untuk menekuni permainan bulutangkis memiliki alasan yang berbeda-beda. Ada yang bermain untuk tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, untuk olahraga pendidikan dan ada juga yang untuk meningkatkan keterampilan.

Kendala saat ini dalam kegiatan latihan terlebih dalam pertandingan, hampir semua cabang olahraga yang ada termasuk cabang olahraga bulutangkis mengalami hambatan yang disebabkan oleh pandemi corona. Namun sebagai cabang olahraga yang diandalkan dalam perolehan medali pada Sea Games, Asean Games dan Kejuaraan Dunia (All England serta Olimpiade), kegiatan latihan tetap dilaksanakan dengan ketentuan mamatuhi aturan penyebaran virus covid-19 antara lain dengan menjaga jarak, menggunakan masker dan menjaga stamina (kesehatan).

Sebagai olahraga pendidikan, cabang olahraga bulutangkis juga telah menjadi bagian dalam kurikulum di SD, SMP, SMA/SMK bahkan sampai di Perguruan Tinggi. Selain itu ada sekolah yang membina ataupun melatih cabang olahraga bulutangkis melalui kegiatan ekstra kurikuler. Seperti halnya di SMP Negeri 4 Kotamobagu.

Banyak faktor yang menyebabkan kurangnya peningkatan keterampilan siswa dalam bermain. Salah satu faktor penentu untuk dapat berprestasi dalam cabang olahraga bulutangkis adalah penguasaan tehnik dasar permainan. Adapun tehnik dasar dalam permainan bulutangkis menurut Herman Subardjah yaitu: 1) Pukulan (*strokes*), 2) Cara memegang raket (*grips*), 3) Gerakan kaki (*foot work*), 4) Sikap berdiri (*stance*),

Sesuai yang terdapat tehnik *drop shoot* perlu dikuasai oleh siswa terlebih atlet. Seperti kita ketahui tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menyelamatkan *cock* agar tidak mati di lapangan sendiri dan secepat mungkin untuk mematikan *cock* di daerah lawan sehingga dengan muda untuk memperoleh poin. Salah satu jenis pukulan yang menyulitkan lawan ataupun memiliki peluang besar untuk memperoleh poin, adalah pukulan *dropshot*.

Menurut pengamatan penulis yang juga sebagai pemain bulutangkis, siswa SMP Negeri 4

Kotamobagu sering bermain bulutangkis melalui bidang studi pendidikan jasmani di sekolah maupun pada kegiatan ekstra kurikuler. Sebagian besar siswa mampu melakukan tehnik-tehnik permainan, namun salah satu tehnik yang belum dikuasai dengan benar adalah pukulan *drop shoot*. Banyak pukulan *dropshot* yang dilakukan tidak melewati net dan ada juga yang hasil pukulan *dropshot* yang tinggi di atas net sehingga akan memudahkan bagi lawan untuk mematikan *cock* dengan pukulan smash. Selain menguasai tehnik dasar permainan dengan baik, pemain bulutangkis juga dituntut memiliki kontribusi pada saa pukulan *drop shoot*.

Untuk menunjang pelaksanaan *drop shoot* yang baik, seorang guru pendidikan jasmani ataupun pelatih cabang lahraga perlu memperhatikan unsur-unsur yang turut mempengaruhi keterampilan tersebut. Salah satu faktor yang memberikan kontribusi dalam meningkatkan keterampilan pemain bulutangkis terlebih khusus dalam melakukan *drop shoot*, yaitu unsur kelentukan pergelangan tangan. Pemain menghasilkan sebuah *drop shoot* yang tajam serta terarah sesuai dengan permintaan ataupun kebutuhan dalam permainan. Selain itu pergelangan tangan yang lentur akan menyulitkan lawan mengantisipasi arah *cock* yang akan datang ke daerah lawan.

Namun jika melihat kenyataan yang ada di lapangan terlebih di Kota Kotamobagu, masih banyak guru pendidikan jasmani yang membina cabang olahraga bulutangkis melalui kegiatan ekstra kurikuler, menyepelekan komponen kelentukan pergelangan tangan dalam latihan. Hal ini kemungkinan disebabkan karena pelatih menyepelekan unsur-unsur yang turut mempengaruhi pelaksanaan pukulan *drop shoot* atau tidak memiliki keahlian dalam melakukan suatu bentuk latihan mampu meningkatkan kemampuan *drop shoot* dalam permainan bulutangkis.

Memiliki pergelangan tangan yang baik pemain akan menghasilkan sebuah *drop shoot* yang tajam serta terarah sesuai dengan permintaan ataupun kebutuhan dalam permainan. Selain itu pergelangan tangan yang lentur akan menyulitkan lawan mengantisipasi arah *cock* yang akan datang ke daerah lawan. Jika hal ini terjadi maka tujuan untuk membuat permainan akan mudah tercapai.

Jika permasalahan yang dialami di SMP Negeri 4 Kotamobagu baik ditinjau dari segi

penguasaan tehnik dasar dan pelaksanaan latihan terlebih khusus dalam menerapkan latihan untuk tujuan peningkatan keterampilan *drop shoot* dalam permainan bulutangkis.

Metode Penelitian

Metode yang di pakai adalah metode eksperimen

1. Variabel terikat : Kemampuan melakukan *drop shoot*.
2. Variabel bebas : Kelentukan pergelangan tangan.

Eksperimen yang dilakukan berdasarkan *Randomized Control Group Pre-Test And Post*

Test Design menggunakan :

Kelompok	Post-Test	Pre-Test	Treatment
(R) A	Y ₂	Y ₁	X
(R) B	Y ₂	Y ₁	-

Keterangan :

- Y₂ : Test akhir kedua kelompok
- X : Perlakuan
- A : Kelompok Eksperimen
- Y₁ : Tes awal untuk kedua kelompok
- : Tidak ada perlakuan
- B : Kelompok Kontrol

Pengunaan instrumen yaitu : “Tes Pukulan *Drop Shoot* Dalam Permainan Bulutangkis.

Dalam pengujian hipotesa menggunakan taraf nyata dengan statistika uji t $\alpha = 0,05$ dengan rumus:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan :

- n₂ : Jumlah sampel kelompok kontrol

S^2 = Standar deviasi

\bar{X}_1 = Rata-rata kemampuan *drop shoot* kelompok eksperimen

n_1 = Jumlah sampel kelompok eksperimen

\bar{X}_2 = kemampuan *drop shoot* pada kelompok kontrol (rata-rata)

Hipotesis Statistika adalah:

Terima H_0 jika : $t_0 \leq t_t$ ($\alpha : 0.05$; $dk = n_1 + n_2 -2$)

Tolak H_0 jika : $t_0 > t_t$ ($\alpha : 0.05$; $dk = n_1 + n_2 -2$)

Pengunaan yang sebelumnya menggunakan uji t serta didahului menggunakan uji persyaratan menggunakan analisis uji homogenitas

Hasil dan Pembahasan

Data yang disajikan dalam penelitian ini adalah data hasil pengukuran kemampuan pukulan *drop shoot* dalam permainan bulutangkis sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan kelentukan pergelangan tangan bagi kelompok eksperimen dan data pre-test dan post-test kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Adapun data yang dimaksud adalah sebagai berikut :

Tabel I
Data Hasil Pengukuran Kemampuan Pukulan *Drop Shoot*

Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
10	11	9	12
4	6	8	12
5	4	5	9
3	3	4	7
8	9	11	17
7	8	7	12
7	7	8	12
9	8	10	13
10	12	6	10
9	11	11	17
72		79	

Tabel II

Gain Score Kedua Kelompok

Kelompok Kontrol	Kelompok Eksperimen
1	3
2	4
-1	4
0	3
1	6
1	5
0	4
-1	3
2	4
2	6
7	42

Pada analisis uji didapatkan hasil t observasi nilai 6,86 sedangkan array t didapatkan dari derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2$ adalah $10 + 10 - 2 = 18$ dan tingkat kepercayaan = 0,05 adalah 2101. Karena t observasi lebih besar dari t tabel, maka hasil analisis menunjukkan menolak H_0 dan menerima H_a . menerima H_0 jika t observasi lebih kecil dari t tabel dan menolak H_0 jika t observasi lebih besar dari t tabel. Dengan demikian, kesimpulan analisisnya adalah sebagai berikut: rata-rata kemampuan drop throw kelompok eksperimen lebih tinggi daripada rata-rata kemampuan drop throw kelompok kontrol Hal ini berarti peningkatan kemampuan drop throw kelompok eksperimen merupakan hasil perlakuan pada berupa latihan kelenturan dari pergelangan yang dilakukan selama 8 minggu mengalami perubahan pergelangan kelenturan tangan.

Kesimpulan

Adanya pengaruh yang di hasilkan dari latihan kelenturan pergelangan tangan, sehingga tangan terdapat kemampuan untuk melakukan drop shop ketika dalam permainan yang sedang berlangsung pada saat permainan bulu tangkis yang dilaksanakan oleh siswa SMP Negeri 4 Kotamobagu

DAFTAR PUSTAKA

- Ary Donald, Jacobs Lucy Cheser and Asyhar Rosavich, *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*, Terjemahan Arief Furchan, Usaha Nasional, Surabaya, 1982
- Balley James. *The Athletics Guide Increasing Strength Power And Agility*. New York: Parker Publishing Company. 1982.
- Damiri. *Prinsip-Prinsip Pelatihan Fisik Dalam Olahraga*. Depdiknas Ditjen Dikdasmen. Jakarta. 2001.
- Harsono, *Panduan Kepelatihan*. KONI Jakarta, Oktober 2000.
- Nurhasan. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*, Jakarta Ditjen Dikdasmen, Jakarta 2001.
- Peni Mutalib. *Pengukuran Kondisi Fisik Pengolahraga Secara Sederhana*. Dirjen. Dikti, P2LPTK, Jakarta. 1984.
- Poole James. *Belajar Bulutangkis*. Penerbit Pionir Bandung, 1982.
- Pujianto. *Dasar Bermain Bulutangkis*. Penerbit Intan Klaten, 1979.
- Sajoto. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dhahara Prize, Semarang. 1995.
- Subardjah Herman, *Bulutangkis*, Depdiknas,Dirjen Diknasmen,Jakarta 2000
- Sudjana. *Metode Statistik edisi IV*. Tarsito Bandung. 1986
- Tohar, *Olahraga Pilihan Bulutangkis*, Depdikbut, Dirjend, Jakarta, 1992