

**HUBUNGAN KELENTUKAN DAN KELINCAHAN
TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM BERMAIN
BULUTANGKIS DI GAMPONG MEUNASAH PEUKAN
KECAMATAN KOTA SIGLI**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FLEXIBILITY AND
AGILITY AGAINST SMASH ABILITY IN PLAYING
BADMINTON IN GAMPONG MEUNASAH PEUKAN, KOTA
SIGLI DISTRICT**

Indah Lestari¹, Jafaruddin² Muhammad Aqil Siraj³

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur

Corresponding author³, email: muhammadaqil070898@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini berjudul “Hubungan Kelentukan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Bermain Bulutangkis Di Gor Baro Raya Kecamatan Kota Sigli “. Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimanakah hubungan antara kelentukan, kelincahan terhadap kemampuan smash dalam bermain bulutangkis di Gor Baro Raya Kecamatan Kota Sigli. Tujuan yang hendak dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kelentukan dan kelincahan terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis di Gor Baro Raya Kecamatan Kota Sigli. Populasi pada penelitian ini adalah 10 Klub yang berada di Gor Baro Raya Sigli Kecamatan Kota Sigli. Sedangkan sampel diambil 50% dari seluruh Tim di Gor Baro Raya Kecamatan Kota Sigli (total sampel) 5 tim. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran terhadap 5 tim yang telah dinyatakan sebagai sampel yaitu dengan melibatkan langsung untuk menyelesaikan tes Kelentukan, tes kelincahan dan tes Kemampuan *Smash*. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi hubungan kelentukan dan kelincahan memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *smash* dalam bermain bulutangkis diterima. Tegasnya berdasarkan dengan bukti-bukti yang telah dikumpulkan menunjukkan hubungan kelentukan dan kelincahan terhadap kemampuan *smash* dalam bermain bulutangkis terdapat hubungan yang signifikan.

Kata Kunci: Hubungan, kelentukan, kelincahan, *smash*, bulutangkis



Abstract

This study entitled "The Relationship between Flexibility and Agility Against Smash Ability in Playing Badminton in Gor Baro Raya, Kota Sigli District". The formulation of the problem in this study is what is the relationship between flexibility, agility and smash ability in playing badminton in Gor Baro Raya, Kota Sigli District. The goal to be achieved in this study is to determine the relationship between flexibility and agility on smash ability in badminton games in Gor Baro Raya, Kota Sigli District. The population in this study were 10 clubs located in Gor Baro Raya Sigli, Sigli City District. Meanwhile, 50% of the samples were taken from the entire team in Gor Baro Raya, Sigli City District (total sample), 5 teams. Data collection was carried out through tests and measurements of 5 teams that had been declared as samples, namely by being directly involved in completing the Flexibility test, agility test and Smash Ability test. Thus hypotension which reads the relationship of flexibility and agility has a positive influence on the ability to smash in playing badminton is accepted. Strictly speaking, based on the evidence that has been collected, there is a significant relationship between flexibility and agility towards smash ability in playing badminton.

Keywords: Relationship, flexibility, agility, smash, badminton

PENDAHULUAN

Permainan Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual, dan dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang di pukul. Bulutangkis dapat dimainkan pada lapangan tertutup maupun terbuka dengan lapangan permainan berupa lapangan datar terbuat dari lantai beton, kayu atau karpet ditandai dengan garis sebagai batas lapangan dan dibatasi oleh net pada tengah lapangan permainan.

Teknik dasar permainan bulutangkis sangat penting dikuasai oleh pemain untuk dapat bermain dengan baik. (Kusuma, 2018) mengemukakan bahwa teknik dasar bulutangkis yang perlu dipelajari secara umum dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian, yaitu; cara *grips* (memegang raket), *stance* (sikap berdiri), *footwork* (gerakan kaki), *strokes* (pukulan). Dalam bermain bulutangkis dibutuhkan berbagai macam perlengkapan, yaitu: raket, *shuttlecock*, kaos olahraga, celana olahraga, sepatu olahraga, dan lain sebagainya. *Shuttlecock* bulutangkis tidak dipantulkan ke lantai dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak *reflek* yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi.

Sebagai seorang pemain bulutangkis, sangat diperlukannya beberapa kekuatan atau *power* untuk menunjang permainan, salah satunya adalah kekuatan lengan atau *power* lengan. *Power* atau sering disebut juga daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Kemampuan *power*/daya ledak eksplosif ini akan menentukan hasil gerak yang baik. Suatu contoh, jika seseorang pemain bulutangkis memiliki daya ledak eksplosif yang bagus terutama di bagian lengan maka akan menghasilkan pukulan *smash* yang keras dan tajam. Begitu pula dengan kelincahan, sangat berpengaruh dalam permainan bulutangkis karena untuk melakukan gerakan-gerakan yang mampu mengubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Bertitik tolak dari pemikiran di atas, maka penulis berkeinginan mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Bermain Bulutangkis Di Gor Baro Raya Kecamatan Kota Sigli” .

TEORI

Permainan Bulutangkis

Bulutangkis merupakan salah satu jenis olahraga yang termasuk dalam kategori permainan. Bulutangkis sering pula dikenal dengan nama badminton.

Permainan bulutangkis dilakukan dengan menggunakan alat khusus, yaitu net, raket dan *shuttlecock*. *Shuttlecock* yang digunakan dalam pertandingan resmi harus terbuat dari bulu angsa yang berwarna putih. Lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Dalam pelaksanaan permainan bulutangkis dibutuhkan keterampilan gerak yang baik. Permainan bulutangkis dilakukan dengan gerakan memukul menggunakan raket, gerakan berdiri, melangkah, berlari, gerakan menggeser, gerakan melompat, gerakan badan ke berbagai arah dari posisi diam dan lainn sebagainya. Dari semua gerakan itu terangkai dalam satu pola gerak yang menghasilkan suatu kesatuan gerak pemain bulutangkis untuk menyelesaikan tugas.

Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Dalam permainan bulutangkis teknik dasar harus dipelajari lebih dahulu guna mengembangkan mutu permainan, bulutangkis dimainkan oleh Ganda ataupun ada juga perorangan. Mengingat permainan bulutangkis ada yang ganda, maka kerjasama antar pemain mutlak diperlukan sifat toleransi antar kawan serta saling percaya dan saling mengisi kekurangan dalam regu. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri. Pada saat permainan berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar *shuttlecock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila *shuttlecock* jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan berhenti.

Istilah teknik adalah keterampilan khusus atau *skill* yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis dengan tujuan mengembalikan *shuttlecock* dengan cara sebaik-baiknya. Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan. Seorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi, dituntut

untuk menguasai teknik-teknik pukulan dalam permainan bulutangkis. Teknik-teknik itu meliputi: Pukulan *service*, Pukulan *lob* atau *clear*, pukulan *dropshot*, pukulan *smash*.

Mesiyani, 2015 berpendapat bahwa kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan aktifitas tubuh dengan penguluran tangan seluas-luasnya. Menurut Arisman, 2018, kelentukan adalah suatu kemampuan dari seseorang dalam melaksanakan gerakan amplitudo yang luas. Kelincahan adalah kesanggupan kemampuan seseorang untuk meningkatkan ketrampilan gerak dan penerapan ketrampilan itu secara tepat serta menggunakan sesuai dengan persyaratan yang terjadi pada situasi yang berubah-ubah (Trihadi, 2016). Sehubungan dengan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan atau agyliti merupakan kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan di kehendaki dalam mengembangkan ketrampilan gerak suatu cabang olahraga (Ahmad, 2017). Pukulan *Smash* adalah pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang dipukul ke atas. Pukulan *smash* hanya dapat dilakukan dari posisi *overhead*. Bola dipukul dengan kuat tetapi harus diatur tempo dan keseimbangannya sebelum mencoba mempercepat kecepatan *smash*. Arti penting dari pukulan *smash* adalah pukulan ini hanya memberikan sedikit waktu pada lawan untuk bersiap-siap atau mengembalikan setiap bola pendek yang telah mereka pukul ke atas. Pukulan *smash* digunakan secara ekstensif dalam partai ganda. Semakin tajam sudut yang dibuat semakin sedikit waktu yang dimiliki lawan untuk bereaksi. Selain itu semakin akurat pukulan *smash*, semakin luas lapangan yang harus ditutupi lawan (Gustaman, 2019).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah korelasi (*corelation research*). Yang menjadi tujuan penelitian adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dua variabel yang diteliti. Besar kecilnya hubungan tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi. Penelitian korelasi adalah penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel, besar atau tingginya hubungan tersebut dinyatakan dalam bentuk koofisien korelasi. *A correlational method, which is to see the description of the degree of relationship that exists* (Risna, 2020). Penelitian korelasi bertujuan untuk mencari hubungan antara variabel-variabel yang diteliti, hubungan dapat positif atau negatif. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan observasional prospctive study (cohort).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Gor Baro Raya Kecamatan Kota Sigli Kabupaten Pidie. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada hari minggu tanggal 17 Desember 2022 pukul 08.⁰⁰ WIB. sampai dengan selesai.

Dari keseluruhan rangkaian penelitian tes kelentukan dan tes kelincahan terhadap kemampuan *smash* dalam bermain bulutangkis. selanjutnya data yang diperoleh dari hasil penelitian disusun dalam suatu tabel hasil tes kelentukan dan tes kelincahan terhadap kemampuan *smash* dalam bermain bulutangkis di Gor Baro Raya.

Setelah data yang diperoleh disusun dalam suatu tabel maka langkah selanjutnya dicari Mean dan Standart Deviasi dan korelasi dari tes kelentukan dan tes kelincahan terhadap kemampuan *smash* dalam bermain bulutangkis.

Dari hasil penelitian ternyata nilai pukulan rata-rata (\bar{X}) untuk kelentukan dan kelincahan adalah 11,23681818 dan simpang baku (SD) untuk kelentukan dan kelincahan adalah 1,587769883. Nilai pukulan rata-rata (\bar{X}) untuk keterampilan *smash* dalam bermain bulutangkis adalah $\bar{Y} = 64,08181818$. Selanjutnya mencari simpang baku (SD) untuk keterampilan *smash* dalam bermain bulutangkis adalah $SD = 3,382818825$.

Setelah diperoleh nilai pukulan rata-rata (\bar{X}) dan simpang baku (SD) dari tes kelentukan dan tes kelincahan terhadap kemampuan *smash* dalam bermain bulutangkis. selanjutnya dicari koefesien korelasi, Dari perhitungan dan pengolahan data maka diperoleh hasil Korelasi Antara Tes kelentukan dan kelincahn terhadap kemampuan *smash* dalam bermain bulutangkis (Suatu Penelitian Pada Klub Gor Baro Raya) Tahun 2022 adalah sebesar -0,40815777.

Pengujian Hipotesis

Jika r_0 sama dengan atau lebih kecil dari pada r_t maka H_0 diterima atau terbukti kebenarannya. Sedangkan bila r_0 sama dengan r_t maka H_0 diterima.

Berdasarkan dari hasil pengolahan data, maka h_0 diterima dan terbukti antara variabel X (tes kelentukan dan kelincahan) dan variabel X (keterampilan *smash* dalam bermain bulutangkis) terdapat korelasi yang negatif atau signifikan. Sedangkan hipotesis nilai (H_0) tidak dapat diterima (tidak terbukti kebenarannya) ini berarti bahwa antara variabel X dengan variabel Y berarti salah.

Keterampilan statistik

H_0 = diterima berarti $r_0 <$ dari 0,05.

Dari hasil di atas maka dapat disimpulkan bahwa antara tes kelentukan dan kelincahan dengan keterampilan *smash* dalam bermain bulutangkis ada atau terdapat korelasi yang negatif (bermakna) pada Klub Gor Baro Raya.



KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan dan berdasarkan hasil pengolahan terhadap data-data yang dikumpulkan melalui tes dan pengukuran terhadap kemampuan *smash* di Gor Baro Raya Kecamatan Kota Sigli, dapat diambil kesimpulan bahwa :

Tingkat keberhasilan hubungan kelentukan dan kelincahan terhadap kemampuan *smash* dalam bermain bulutangkis di Gor Baro Raya Kecamatan Kota Sigli memiliki prestasi gemilang dan tidak menemukan kelemahan yang berarti dalam pengembangan dan pembinaannya. Melalui tes kelentukan terhadap kemampuan *smash* berdasarkan hasil yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa prestasi latihan dalam bermain bulutangkis di Gor Baro Raya, dipengaruhi oleh tingkat kelincahan. Pelaksanaan tes kelentukan dan kelincahan terhadap kemampuan *smash* dalam bermain bulutangkis di Gor Baro Raya didukung dengan sarana dan fasilitas yang memadai, adanya kepedulian dan dukungan dari pengurus Gor Baro Raya Kecamatan Kota Sigli.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, Dkk. *Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Power Otot Lengan-Bahu Dengan Hasil Akurasi Smash Bulutangkis Putra Pada Pb. Angkasa Pekanbaru*. Journal Of Sport Education. Volume 1, Nomor 1. 2018.
- Ahmad, Dkk. *Hubungan Power Lengan Dan Kelincahan Dengan Pukulan Smash Bulutangkis Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Sma Negeri 2 Gerokgak Tahun 2017*. Ejournal Jjpko Undiksha. Volume 08 Nomor 02. 2017.
- Gustaman, Gusti Pramudeka. *Hubungan Footwork, Kekuatan Otot Tungkai Dan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis*. Juara : Jurnal Olahraga 4 (1). 2019.
- Kusnadi Nanang. *Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Pukulansmash Dalam Permainan Bulutangkis*. Jurnal Multilateral, Volume 14, No. 2 Desember 2015.
- Mesiyani, Putri. *Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan, Power Dan Panjang Lengan Dengan Ketepatan Servis Panjang*. Universitas Negeri Semarang. 2015.
- Nandika, Dkk. *Pengembangan Model Latihan Strokes Bulutangkis Berbasis Footwork Untuk Anak Usia Pemula (U-15)*. Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol.7-103. 2017.
- Nasution, Dkk. *Pengaruh Penilaian Proses Gerak Hasil Belajar Permainan Bulutangkis Terhadap Kompetensi Mahasiswa Prodi Pjkr Semester Ganjil 2015/2016*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 15 (1). Januari – Juni 2016.
- Prawira, Dkk. *Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review*. Jurnal Educatio. Volume 7, No. 2. 2021.
- Risna, R., & Iqbal, M. (2021). The Relationship of Spirituality Level with Motivation to Heal Critical Patients at Tgk Chik Hospital in Tiro Sigli. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 4(2), 2551-2556.
- Trihadi. *Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis*. Jurnal Olahraga Prestasi. Vol-12, No.1. Januari 2016.



Universitas Jabal Ghafur. (2010) *Pedoman Penulisan Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Gle Gapui Sigli.

Wijaya Kusuma. *Kecemasan, Percaya Diri Dan Motivasi Berprestasi Atlet Ukm Bulutangkis*. Jurnal Penjakora. Volume 5 No 1, Edisi April 2016.

Yuliawan Dhedy. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Ketepatan Smash Penuh Dalam Permainan Bulutangkis*. Universitas Nusantara PGRI Kediri. Volume Viii, No.1, Maret 2010.