

ABSTRACT**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP *BACKHAND* PADA PERMAINAN
BULU TANGKIS**

By:

I WAYAN GANDI ATMAJA

Mentor:

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd

Drs. Herman Tarigan, M.Pd

This research aims to know the extent of the contribution of the agility and strength of arm muscles on the *Backhand* ability of Junior High School students of class VIII SMP N 20 Bandar Lampung academic year 2013/2014. The method used in this research is a descriptive correlation design research. The sample of this research is 35 students. Data collection using test and observation sheets. Further data were processed and analyzed with statistical correlation product moment correlation (partial) and the product moment of double to figure out relationships and contributions (agility and strength of arm muscles student backhand ability). Research and analysis of the results shows that the value of r 0,903 agility which means contributed by 81,46%. Rated r for arm muscle strength of 0,927 which means contributing of 86,007%. While the results of multiple correlation between agility and muscular arms of kekatan 0,944 which means contributed by 89,17%.

Key words: agility, strength of muscles of the arm and Backhand.

ABSTRAK**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP *BACKHAND* PADA PERMAINAN
BULU TANGKIS**

Oleh:

I WAYAN GANDI ATMAJA

Pembimbing:

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd**Drs. Herman Tarigan, M.Pd**

Penelitian ini bertujuan mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan dan kekuatan otot lengan pada kemampuan *backhand* siswa kelas VIII SMP N 20 Bandar Lampung tahun pelajaran 2013/2014. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah desain penelitian deskriptif korelasi. Sampel penelitian ini adalah sebanyak 35 siswa. Pengumpulan data menggunakan test dan lembar observasi. Data selanjutnya diolah dan dianalisis dengan statistik korelasi *product moment (parsial)* dan korelasi *product moment* ganda untuk mengetahui hubungan dan kontribusi (kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *backhand* siswa). Dari hasil penelitian dan analisis menunjukkan bahwa nilai r kelincahan sebesar 0,903 yang artinya memberikan kontribusi sebesar 81,46 %. Untuk nilai r kekuatan otot lengan sebesar 0,927 yang artinya memberikan kontribusi sebesar 86,007 %. Sedangkan hasil korelasi ganda antara kelincahan dan kekuatan otot lengan sebesar 0,944 yang artinya memberikan kontribusi sebesar 89,17 %.

Kata kunci : kelincahan, kekuatan otot lengan dan *Backhand*.

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan cara yang strategis untuk mencetak sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Dengan kebijakan yang berkelanjutan di Indonesia, dunia pendidikan akan menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang berwawasan luas dan berkualitas. Sumber daya manusia yang berkualitas akan membawa pada kemajuan bangsa terutama dalam menjadikan masyarakat Indonesia yang madani.

Salah satu pendidikan yang mengarahkan pada perkembangan keseluruhan aspek manusia adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik secara jasmani dan rohani. Sehingga pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan yang sangat penting dan utama untuk kemajuan suatu bangsa.

Mencapai KKM dimana KKM yang ditetapkan adalah 65. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui berbagai aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu

diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Salah satu jenis olahraga yang populer di masyarakat adalah bulu tangkis. Pendidikan jasmani terutama olahraga bulu tangkis sangat digemari oleh para siswa. Tetapi pada kenyataannya masih banyak kesalahan yang dilakukan oleh para siswa saat berolahraga bulutangkis. Terutama kesalahan teknik dasar bulu tangkis seperti servis dan memukul kok. Sehingga servis atau pukulan yang dilontarkan mengalami kegagalan. Hal ini disebabkan karena kemampuan dasar olahraga bulu tangkis siswa masih rendah. Pembelajaran olah raga terutama bulu tangkis tidak menyentuh faktor kelincahan dan kekuatan otot lengan bahkan materi pembelajaran penjaskes cenderung diberikan tanpa ditindaklanjuti dengan proses latihan yang berkala. Kesalahan teknik dalam melakukan *Backhand* pada siswa juga sering terjadi padahal pada pembelajaran pendidikan jasmani telah berulang kali diajarkan tentang teknik *backhand* yang tepat dan benar, tetapi tetap saja sebagian besar siswa masih gagal dalam melakukan servis atau pukulan. Beberapa siswa bahkan mengeluh bahwa permainan bulu tangkis menjadi tidak menyenangkan jika saat servis awal dan saat melakukan pukulan *Backhand* mengalami kegagalan.

Hal ini dapat dilihat dari nilai praktek siswa kelas VIII SMP Negeri 20 Bandar Lampung pada permainan bulu tangkis terutama praktek

Backhand yaitu hanya 13 siswa dari 30 siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) atau 47,4%. Berarti 17 siswa atau 52,6% yang belum

Backhand pada permainan bulutangkis siswa kelas VIII SMP Negeri 20 Bandar Lampung.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan, peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Kemampuan dasar olah raga bulu tangkis siswa masih rendah.
- b. Pembelajaran olahraga terutama bulu tangkis tidak menyentuh faktor kelincahan dan kekuatan otot lengan.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kelincahan terhadap *Backhand* pada permainan bulutangkis siswa kelas VIII SMP Negeri 20 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kekuatan otot lengan terhadap *Backhand* pada permainan bulutangkis siswa kelas VIII SMP Negeri 20 Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap

Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan bermanfaat antara lain bagi:

1. Bagi siswa
2. Bagi guru dan Mahasiswa
3. Bagi Sekolah

II. TINJAUAN PUSTAKA

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pendidikan jasmani dan olahraga adalah laboratorium pengolahan kemampuan siswa, karena dalam pendidikan jasmani menyediakan kesempatan untuk memperlihatkan mengembangkan karakter. Pengajaran etika dalam pendidikan jasmani biasanya dengan contoh atau perilaku. Pengajar tidak baik berkata kepada muridnya untuk memperlakukan orang lain secara adil kalau dia tidak memperlakukan muridnya secara adil. Selain dari pada itu pendidikan jasmani dan olahraga disekolah begitu kaya akan pengalaman emosional.

Belajar Motorik

Berdasarkan penjelasan ahli mengenai pembelajaran motorik dapat disimpulkan bahwa pembelajaran motorik merupakan aktivitas yang terjadi dari respon *muscular* yang diekspresikan melalui gerak tubuh dan pengetahuan pembelajaran cenderung bersifat permanen. Pembelajaran motorik baik

dikombinasikan dengan aktivitas jasmani karena gerak pada aktivitas jasmani telah terprogram, terukur, dan memberikan efek senang.

Pembelajaran motorik memiliki banyak manfaat di antaranya berguna untuk meningkatkan keterampilan gerak dan menyempurnakan gerak yang telah dikuasai. Pembelajaran motorik tidak boleh sembarangan dilakukan, tetapi harus mengikuti aturan yang sesuai.

Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1988: 9)

Tjokro (1984: 8)

Sadoso Sumosardjuno (1997: 6)

(Sugiyono, 2011 : 16).

Sutrisno Hadi (1990 : 4)

(Suharsimi Arikunto, 1998: 245)
. Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino (M. Sajoto, 1988: 9)

Tjokro (1984: 8)

Sadoso Sumosardjuno (1997: 6)

(Sugiyono, 2011 : 16).

Sutrisno Hadi (1990 : 4)

(Suharsimi Arikunto, 1998: 245)

kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan sangat membantu *foot work* dalam permainan bulu tangkis.

Jadi kelincahan yang dimiliki seseorang semakin baik, maka *foot work*-nya

Semakin baik pula. Tanpa gerakan kaki yang lincah dan teratur, jangan berharap atlet dapat bermain dengan baik. Gerakan kaki yang lincah dan teratur berarti atlet pada saat bermain bulu tangkis dapat merubah-ubah arah dan mengeksekusi setlecock dengan cepat

Kekuatan Otot Lengan

Menurut (M. Sajoto, 1988: 9)

Tjokro (1984: 8)

Sadoso Sumosardjuno (1997: 6)

(Sugiyono, 2011 : 16).

Sutrisno Hadi (1990 : 4)

(Suharsimi Arikunto, 1998: 245)

kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban. Secara mekanis kekuatan otot ini didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam kontraksi maksimal. Pada siswa, latihan untuk meningkatkan kekuatan otot harus bersifat menyeluruh dan melibatkan

alat gerak pasif maupun aktif. Kekuatan otot ini merupakan komponen yang penting bagi seseorang, karena kekuatan otot merupakan daya dukung gerakan dalam melakukan aktivitas kerja, sehingga memerlukan latihan kekuatan otot secara teratur.

Backhand

Backhand adalah Pukulan yang dilepaskan dengan posisi dada menghadap kebelakang dan punggung tangan menghadap ke depan. Pukulan ini menjadi trademark dari Taufik Hidayat.

Kerangka Berpikir dan Hipotesis

Berdasarkan pemaparan diatas maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada kontribusi antara kelincahan terhadap *backhand* permainan bulu tangkis pada siswa kelas VIII SMP Negeri 20 Bandar Lampung.
2. Ada kontribusi antara kekuatan otot lengan terhadap *backhand* permainan bulu tangkis pada siswa kelas VIII SMP Negeri 20 Bandar Lampung.
3. Ada kontribusi antara kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap *backhand* permainan bulu tangkis pada siswa kelas VIII SMP Negeri 20 Bandar Lampung.

Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (M. Sajoto, 1988: 9)

Tjokro (1984: 8)

Sadoso Sumosardjuno (1997: 6)

(Sugiyono, 2011 : 16).

Sutrisno Hadi (1990 : 4)

(Suharsimi Arikunto, 1998: 245)

Metode penelitian merupakan hal yang sangat penting dalam penelitian. Penggunaan metode penelitian pun harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Seperti yang diungkapkan oleh (M. Sajoto, 1988: 9)

Tjokro (1984: 8)

Sadoso Sumosardjuno (1997: 6)

(Sugiyono, 2011 : 16).

Sutrisno Hadi (1990 : 4)

(Suharsimi Arikunto, 1998: 245)

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei dengan teknik tes. Metode penelitian dalam penelitian ini mencakup prosedur dan instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian

Seting Penelitian

- Subjek Penelitian

Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 20 bandar lampung dengan jumlah siswa 233 orang yang terdiri dari

141 siswa perempuan dan 92 siswa laki-laki.

- Lokasi Penelitian
Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 20 Bandar Lampung
- Waktu Penelitian
Penelitian dilaksanakan pada Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2013/2014.

Populasi dan Sampel Penelitian

- ✓ **Populasi**
Menurut Suharsimi Arikunto bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.
- ✓ **Sampel**
Sampel menurut Suharsimi Arikunto adalah “Sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi”

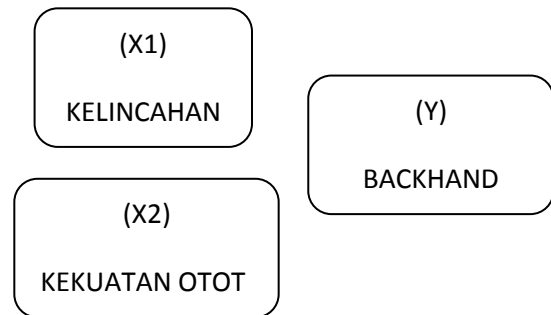
Definisi Operesional Variabel.

Variabel pada penelitian ini adalah:Kelincahan dan Kekuatan otot lengan sebagai *independent* Variabel. *Backhand* sebagai *dependent* variabel.

Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey,yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan.

Desain Penelitian



Instrumen Penelitian

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan seseorang. Untuk melakukan tes ini, diperlukan 8 cone (tanda berbentuk kerucut), stopwatch dan area lapangan dengan luas 10 x 5 meter.

Analisis Data

Teknik analisis data untuk hipotesis pertama dan kedua menggunakan teknik statistic korelasi *product moment (parsial)* dan untuk hipotesis ke tiga menggunakan teknik analisis korelasi *product moment ganda* dilanjutkan dengan mencari kontribusi dari masing-masing predictor terhadap variable tidak bebas, dalam

Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian merupakan hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk statistik deskriptif, tabel frekuensi dan grafik terhadap variabel penelitian yang meliputi kelincahan, kekuatan otot lengan, dan *backhand*.

Uji Hipotesis

Penelitian dianalisis dengan teknik analisis korelasi dan korelasi ganda, dan mendapatkan hasil seperti pada lampiran dan seterusnya. Setelah mendapatkan koefisien korelasi, kemudian dicari koefisien determinasi untuk mengetahui seberapa besar kontribusi yang diberikan masing-masing variabel. Dengan demikian akan diketahui faktor kondisi fisik mana yang mempunyai hubungan yang signifikan terhadap *backhand* pada permainan bulu tangkis.

Pembahasan

Kontribusi Kelincahan terhadap Kemampuan *Backhand*, Pada umumnya atlet bulu tangkis harus memiliki kelincahan. Hal ini disebabkan kelincahan sangat membantu *foot work* dalam permainan bulutangkis. Pada umumnya ada kecenderungan atlet yang memiliki kelincahan yang tinggi juga memiliki *foot work* yang baik pula. *Foot work* ini sangat menentukan kemampuan *backhand* atlet bulu tangkis

Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan *Backhand*,

Hasil analisis menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan *backhand* siswa selain kelincahan. Gerakan *backhand* sangat erat kaitannya dengan gerakan otot lengan. Hal ini berarti kualitas gerakan *backhand* berbanding lurus dengan kemampuan *backhand*, artinya semakin baik kekuatan otot lengan semakin baik gerakan *backhand*.

Kemampuan Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan *Backhand*, Hal yang menarik adalah ternyata pengaruh secara bersama-sama kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *backhand* lebih tinggi dibandingkan pengaruh secara parsial. Kontribusi secara bersama-sama kelincahan dan kekuatan otot lengan yaitu sebesar 89,17%, lebih tinggi dibandingkan kontribusi secara parsial kelincahan yaitu 81,46% dan kekuatan otot lengan yaitu 86,01%. Hal ini menggambarkan bahwa untuk menghasilkan kemampuan *backhand* yang baik perlu adanya kombinasi latihan kelincahan dan kekuatan otot lengan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *backhand* siswa dalam permainan bulutangkis, semakin lincah siswa semakin baik kemampuan *backhand*-nya. Kelincahan memberikan kontribusi sebesar 81,46% terhadap kemampuan *backhand*.
2. Ada kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *backhand* siswa dalam permainan bulutangkis, semakin kuat otot lengan semakin baik kemampuan *backhand*. Kekuatan otot lengan memberikan kontribusi sebesar 86,007%

terhadap kemampuan *backhand*.

3. Ada kontribusi bersama antara kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *backhand* dalam permainan bulutangkis. Kontribusi secara bersama-sama kelincahan dan kekuatan otot lengan adalah 89,17%.

Saran

Berdasarkan simpulan, maka disarankan:

- 1) Kepada guru, agar meningkatkan kelincahan dan kekuatan otot siswa yang belum baik, karena ternyata secara langsung dapat mempengaruhi kemampuan *backhand*. Pola latihan juga harus memadukan kelincahan dan kekuatan otot lengan.
- 2) Bagi sekolah, agar menyediakan fasilitas latihan kelincahan dan kekuatan otot lengan yang standar, sehingga latihan kelincahan dan kekuatan otot lengan hasilnya dapat optimal.

Sajoto, M.1988.*Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.

Sugiyono. 2011. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sumosardjuno, Sadoso. 1997. *Olahraga bulutangkis*. Bandung: Rineka Cipta.

Sutrisno, Hadi. 1990. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.

Tjokro, Arjadino. 1984. *Pendidikan jasmani*. Yogyakarta: CV.Tirta Abadi.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP *BACKHAND* PADA PERMAINAN
BULU TANGKIS**

Jurnal

Oleh

I WAYAN GANDI ATMAJA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2014**