

HUBUNGAN *AGILITY* DAN *FLEXIBILITY* DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN BULUTANGKIS

Surisman
Universitas Lampung

ABSTRACT

The objective of this research was to investigate the relation of agility and flexibility with the skills of badminton playing for university students at physical education in FKIP Unila. This was descriptive correlational research. There are two independent variables in this research: (1) agility and (2) flexibility, and one dependent variable, that is, the skills of badminton playing.

The results of the data analysis showed that there were some significant correlations as follows: (1) between the agility with the skills of badminton playing, (2) between the flexibility with the skills of badminton playing, and (3) among the agility and flexibility with the skills of badminton playing.

The conclusion of this research is that the agility and flexibility represent two factors of correlative skills of badminton playing. Based on the results of this research, it is suggested that the findings should be considered by the lecturers of physical education especially badminton branch, KONI Lampung, and Pengda PBSI in particularly, profesionas involved, and the Physical Education Study Program in FKIP Unila.

Key words: agility, flexibility, and skills of badminton playing

PENDAHULUAN

Pendidikan di perguruan tinggi tidak saja berfungsi sebagai pewaris nilai-nilai budaya dalam konteks ilmu pengetahuan tetapi juga menjadikan mahasiswa bertahan dalam kehidupan melalui kreatifitas kerja yang diciptakannya untuk tetap dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Dengan demikian, pendidikan di perguruan tinggi dituntut dapat menghasilkan sesuatu yang bernilai/berharga secara finansial. Evans (1991: 7) mengungkapkan bahwa pengembangan kreatifitas serta prakarsa pada peserta didik mungkin merupakan tuntutan terbesar dunia pendidikan sebab kemajuan akan pengetahuan dan teknologi yang sangat dinamis ditambah persaingan kompetitif memerlukan kreatifitas dan prakarsa setiap

peserta didik, anggota keluarga, dan masyarakat.

Kreatifitas individu tidak lahir dengan sendirinya tetapi dilahirkan melalui tatanan kehidupan masyarakat. Tatanan kehidupan di perguruan tinggi secara formal yang paling dominan adalah pembelajaran. Praktik pembelajaran di perguruan tinggi belum secara serius dikembangkan berdasarkan prinsip-prinsip yang sah untuk memberikan peluang mahasiswa belajar cerdas, kritis, kreatif, dan memecahkan masalah. Sebagian besar praktik pembelajaran dengan menggunakan intuisi atau berdasarkan pengalaman seawat.

Demikian juga dengan pembelajaran gerak/motorik mahasiswa dituntut belajar kritis, cerdas, kreatif, dan memecahkan masalah dalam pembelajaran motorik khususnya bulu tangkis. Pembelajaran bulu

tangkis pada mahasiswa penjaskes perlu dicari strategi dan pendekatan yang tepat agar dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan dan dapat memberi inovatif dalam pembelajaran tersebut. Pada umumnya mereka mengalami kesulitan dalam melakukan transfer pola gerakan yang dimulai dari kaki sampai dengan memukul *Shuttlecock* dengan raket (*Gerak Manipulasi*).

Penguasaan gerak merupakan salah satu aspek yang penting dan dominan untuk mencapai tujuan dalam proses pembelajaran gerak. Lebih jauh lagi, tujuan tersebut mengarah pada perkembangan dan kemampuan organik, neuromuskular, intelektual, emosional, dan moral peserta didik secara menyeluruh.

Pola gerak yang terkandung dalam bulu tangkis terdiri atas gerak berjalan, berlari, melompat, dan memukul merupakan pola gerak dasar secara tidak langsung telah dipelajari oleh peserta didik sejak lahir. Hal ini berarti, belajar bulu tangkis pada masa dewasa seharusnya sudah tidak menjadi persoalan yang serius bagi mahasiswa karena dalam tahap perkembangan motorik masa dewasa merupakan usia emas bagi penguasaan keterampilan gerak khusus pada suatu teknik-teknik cabang olahraga tertentu khususnya bulu tangkis.

Salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh mahasiswa penjaskes adalah pemahaman dan penguasaan keterampilan motorik. Dengan demikian, memahami dan menguasai keterampilan gerak pada cabang bulu tangkis merupakan tuntutan mutlak yang harus dimiliki oleh setiap mahasiswa lulusan Program Studi Penjaskes. Hal tersebut penting dimiliki agar saat menjadi guru mereka dapat menjelaskan dan memberikan contoh dan mengoreksi kesalahan gerak dalam proses pembelajaran motorik kepada anak didiknya.

Berdasarkan pengalaman di lapangan selama ini, bagi mahasiswa Program Studi S 1 Penjaskes FKIP – Unila, pembelajaran cabang olahraga (praktik) proses perkuliahan bulu tangkis ternyata masih menjadi persoalan serius bagi mahasiswa. Pada

umumnya mereka mengalami kesulitan dalam melakukan transfer pola gerakan yang dimulai dari kaki sampai dengan memukul *Shuttlecock* dengan raket. Banyak faktor yang menjadi penyebabnya di antaranya bakat, minat, motivasi, lingkungan, sosial, ekonomi, dan lain-lain.

Cabang olahraga bulu tangkis termasuk salah satu cabang olahraga yang sulit untuk dilakukan karena di dalamnya mengandung unsur-unsur gerak yang kompleks dimulai dari tahap memegang raket, memukul, berlari, melompat, meraih, dan lain-lain. Tahap gerak tersebut harus dilakukan dalam suatu rangkaian gerak yang harmonis dari seluruh anggota tubuh sehingga dapat menghasilkan suatu *stroke* dan pukulan yang efektif dan efisien.

Bila diperinci satu per satu, ada beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam penguasaan keterampilan gerak. Seperti yang dikatakan Thompson (1991) bahwa tingkat kemampuan seseorang untuk belajar keterampilan gerak bergantung pada kematangan dan pengalaman pembelajaran yang diterima dan tingkat kesulitan gerak.

Dalam proses pembelajaran keterampilan gerak, penggunaan strategi dan metode pembelajaran yang tepat dan sesuai sangat penting untuk tercapainya tujuan yang diharapkan karena setiap orang yang terlibat dalam proses pembelajaran keterampilan gerak (dosen dan mahasiswa) senantiasa mengharapkan proses tersebut dapat berlangsung secara efektif dan efisien. Penggunaan strategi, pendekatan, dan metode yang tepat dalam proses pembelajaran keterampilan gerak bergantung pada kompleks atau sederhananya keterampilan motorik tersebut. Dalam olahraga bulu tangkis, kelincuhan langkah kaki, tangan, dan lengan termasuk kelompok keterampilan gerak yang kompleks sehingga untuk mengajarkannya diperlukan suatu strategi, metode, dan pendekatan tertentu untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu.

Kelincuhan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak

tanpa kehilangan keseimbangan. Tanpa kelentukan yang baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan, kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, fleksibilitas, dan koordinasi *neuromuscular* sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincuhan seseorang.

Dapat dikatakan bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincuhan bukan hanya menuntut kecepatan, melainkan juga menuntut kelenturan yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh lainnya. Demikian juga kecepatan reaksi menuntut merespons kinetis dari stimulus yang datang untuk dapat melakukan gerakan yang sesuai dengan kecabangannya.

Kurangnya kelincuhan tangan dan kaki akan memengaruhi performa seseorang dalam melakukan keterampilan gerak pada cabang olahraga tertentu. Kelincuhan merupakan komponen fisik yang berpengaruh cukup besar terhadap performa dalam permainan bulu tangkis. Kondisi fisik ini merupakan fondasi dalam cabang-cabang permainan dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Untuk itu, setiap akan memulai pembelajaran permainan, sudah seharusnya dosen memberikan perhatian sebelum memulai mengajarkan teknik-teknik pembelajaran permainan, khususnya bulu tangkis.

Dalam cabang olahraga, kelentukan merupakan komponen fisik yang sangat dibutuhkan dan hampir tiap cabang olahraga yang dilakukan menuntut adanya unsur kelincuhan dalam melakukan aktivitas kegiatannya. Kelentukan merupakan unsur gerak dasar setelah kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, dan daya lentur yang berguna untuk mencapai kemampuan yang baik. Jadi, kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi.

Fleksibilitas penting sekali dalam hampir semua cabang olahraga, terutama

cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi, seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan dengan bola, anggar, gulat, demikian juga khususnya permainan bulu tangkis, dan sebagainya. Demikian pula fleksibilitas penting bagi semua orang dari segala umur, terutama orang tua. Oleh karena itu, kalau orang semakin tua, sendi, ligamen dan tendonnya menjadi semakin kaku sehingga mengurangi fleksibilitasnya. Oleh karena itu, semakin penting latihan kelentukan bagi orang-orang tua.

Bulu tangkis adalah salah satu cabang olahraga permainan yang cukup digemari oleh masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. *Shuttlecock* dimainkan di udara (di lapangan) yang berbentuk empat persegi panjang, yang dibagi menjadi dua bagian dan masing-masing pemain berusaha untuk memenangkan permainan dalam bentuk dan tipe permainan beragam. Namun, untuk dapat memenangkan permainan bulu tangkis, kecepatan, ketepatan, reaksi, kelincuhan, dan daya tahan seorang pemain harus lebih unggul daripada lawannya.

Secara umum seorang pemain bulu tangkis yang handal seharusnya memiliki unsur-unsur spesifik seperti yang dikatakan oleh Soekarman (1987) sebagai berikut: (1) dapat berlari atau melenting dengan cepat ke sana-sini; (2) dapat mempertahankan irama lari cepat atau melenting selama pertandingan; (3) harus lincah; (4) tangan harus kuat untuk *smash*; (5) walaupun melakukan *smash* beberapa kali dengan kekuatan maksimum, tanpa kelelahan yang berarti; (6) dapat melompat untuk *smash*; dan (7) otot tubuh harus kuat, terutama olah kaki.

Permainan bulu tangkis termasuk cabang olahraga individual maka seorang atlet dituntut harus mampu menguasai lapangan dan mampu memainkan bola seefektif dan seefisien mungkin dan jangan membuat kesalahan sendiri. Untuk tidak membuat kesalahan sendiri, harus menguasai teknik, taktik, dan strategi bermain yang baik dan tepat serta kondisi mental yang stabil. Untuk mampu menguasai lapangan, sangat

diperlukan kelincahan dalam berlari mengubah arah, memiliki kecepatan pukulan yang baik, kecepatan reaksi, daya tahan, dan kelentukan yang baik, terutama saat bermain rally.

Secara umum penelitian ini untuk mengetahui hubungan kemampuan kelincahan (*agility*) dan kelentukan (*fleksibilitas*) dengan keterampilan bermain bulu tangkis. Sementara itu, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui hubungan kelincahan (*agility*) dengan keterampilan bermain bulu tangkis pada mahasiswa Penjaskes.
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan (*fleksibilitas*) dengan keterampilan bermain bulu tangkis pada mahasiswa Penjaskes.
3. Untuk mengetahui hubungan kelincahan (*agility*) dan kelentukan (*fleksibilitas*) dengan keterampilan bermain bulu tangkis pada mahasiswa Penjaskes.

Dalam melakukan pembelajaran motorik, kondisi fisik dan perkembangan kebugaran jasmani yang optimal, banyak tekanan harus diberikan pada perkembangan tubuh secara keseluruhan yang teratur harus ditambah dalam intensitasnya. Pembelajaran motorik perlu diberikan berulang-ulang sesuai dengan tingkat kesulitan pembelajaran yang diberikan. Tentu, untuk menguasai pola gerak yang baik dan efektif, diperlukan waktu yang cukup lama.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Sajoto, 1990). Tanpa kelentukan yang baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang (Muhajir, 2004).

Dapat dikatakan bahwa orang yang lincah adalah orang yang memunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan bukan hanya menuntut

kecepatan, melainkan juga menuntut kelenturan yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh lainnya.

Dalam cabang olahraga, kelenturan merupakan komponen fisik yang sangat dibutuhkan dan hampir tiap cabang olahraga menuntut adanya unsur kelincahan dalam melakukan aktivitas kegiatannya. Kelenturan merupakan unsur gerak dasar setelah kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, dan daya lentur ligamen dan otot, yang berguna untuk mencapai kemampuan yang baik. Jadi, kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi yang luas.

Keterampilan dalam bermain bulu tangkis adalah salah satu keterampilan di bidang olahraga yang berkenaan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan dan keterampilan dengan sebaik-baiknya, maka keterampilan bermain bulu tangkis merupakan salah satu keterampilan yang sangat terkait dengan kemampuan aspek fisik-motorik seseorang. Aspek fisik-motorik ini juga berkenaan dengan kondisi dan kemampuan individu dalam menggunakan kekuatan dan gerakan-gerakan jasmaniah serta berbagai bentuk keterampilan.

Syaodih (2003) mengemukakan bahwa keterampilan (*ability*) dibedakan dalam dua hal, yaitu keterampilan potensial (*potential ability*) dan keterampilan nyata (*actual ability*). Keterampilan potensial merupakan keterampilan-keterampilan yang masih tersembunyi, masih kuncup, belum termanifestasikan, meliputi kecerdasan (*intelligence*) dan bakat, merupakan keterampilan yang dibawa sejak lahir. Sementara itu, keterampilan nyata merupakan keterampilan yang sudah terbuka, sudah termanifestasikan dalam berbagai aspek kehidupan dan perilaku, dan berpangkal pada keterampilan potensial. Hal ini berarti kemampuan aspek fisik-motorik berhubungan dengan 'kecerdasan' dan 'bakat' seseorang untuk melakukan gerak fisik yang terkait dengan keterampilan olahraga, khususnya olahraga permainan bulu tangkis.

Menurut Gardner dalam Syaodih (2003) kecerdasan dalam aspek fisik-motorik disebut dengan kecerdasan kinestetik. Kecerdasan kinestetik atau gerakan fisik (*kinesthetic intelligence*) adalah keterampilan melakukan gerakan dan keterampilan-kecekatan fisik seperti dalam olahraga, maka keterampilan bermain bulu tangkis dapat berarti kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan dan keterampilan bermain bulu tangkis dengan cekatan atau cepat dan tepat.

Penelitian Tarigan dkk. (2004) tentang pengaruh latihan *shadow* dalam meningkatkan keterampilan bermain bulu tangkis, penelitian eksperimen di program studi Penjaskes FKIP Universitas Lampung, berkesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif antara latihan *shadow* dalam meningkatkan keterampilan bermain bulu tangkis.

Sementara itu, Surisman (penulis) dkk. (2006) dalam laporan penelitiannya tentang hubungan daya tahan dengan penguasaan teknik dasar bulu tangkis pada mahasiswa Penjaskes (penelitian korelasional di program studi Penjaskes FKIP Universitas Lampung) berkesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan dan penguasaan teknik dasar bulu tangkis.

Berdasarkan dua penelitian yang relevan di atas, penulis menyimpulkan bahwa kondisi fisik saling bersinergi dengan penguasaan keterampilan bermain bulu tangkis. Seseorang yang memiliki daya tahan baik akan cenderung diikuti dengan keterampilan bermain bulu tangkis yang baik juga dan kemampuan *shadow* yang baik akan cenderung diikuti pula oleh keterampilan bermain bulu tangkis yang baik pula. Dalam permainan bulu tangkis, kondisi fisik yang baik/prima dituntut untuk mendukung keterampilan bermain yang baik pula. Permainan bulu tangkis memiliki gerakan-gerakan reaktif, mobilitas tinggi, dan kompleks. Oleh karena itu, untuk terampil bermain bulu tangkis, seseorang dituntut memiliki kondisi fisik yang prima.

Permainan bulu tangkis sangat memerlukan fisik yang prima. Oleh karena

itu, pemain bulu tangkis memerlukan kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Jika diamati, pemain bulu tangkis melakukan gerakan-gerakan berlari cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan segera bergerak lagi, gerak meloncat, dan memutar langkah ke depan tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

Oleh karena itu, pemain bulu tangkis sangat penting memiliki kondisi fisik yang prima. Hal ini akan berdampak positif pada hubungan mental (psikis) yang akhirnya berhubungan langsung pada penampilan teknik bermain. Itulah sebabnya, pemain bulu tangkis sangat membutuhkan stabilitas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, agilitas, *balance*, dan koordinasi gerak yang baik. Aspek-aspek tersebut sangat dibutuhkan agar mampu bergerak dan bereaksi untuk menguasai seluruh daerah lapangan selama dalam permainan dan/atau pertandingan berlangsung.

Sebagaimana yang dikemukakan Bumpa (dalam Harsono, 1998:204) kemampuan fisik yang dominan dalam permainan bulu tangkis adalah kekuatan, kecepatan reaksi, daya ledak, daya tahan, dan kelentukan. Kemudian, Soekarman (1987) berpendapat untuk mampu menguasai lapangan, sangat diperlukan kelincahan dalam berlari mengubah arah, memiliki kecepatan pukulan yang baik, kecepatan reaksi, daya tahan, dan kelentukan yang baik, terutama pada saat bermain *rally*.

Dari dua pendapat di atas, penulis berkesimpulan bahwa kondisi fisik yang dominan sangat diperlukan dalam permainan bulu tangkis adalah kelincahan dan kelentukan. Oleh karena itulah, penulis tertarik pada kondisi fisik ini untuk diteliti atau dikaji secara ilmiah.

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Ada hubungan positif dan signifikan antara kelincahan (*agility*) dan keterampilan bermain bulu tangkis. Semakin baik kelincahan mahasiswa, semakin baik juga keterampilan bermain bulu tangkisnya.

2. Ada hubungan positif dan signifikan antara kelentukan (*flexibility*) dan keterampilan bermain bulu tangkis. Semakin baik kelentukan mahasiswa, semakin baik juga keterampilan bermain bulu tangkisnya.
3. Ada hubungan positif dan signifikan antara kelincahan (*agility*) dan kelentukan (*flexibility*) secara bersama-sama dengan keterampilan bermain bulu tangkis. Semakin baik kelincahan (*agility*) dan kelentukan (*flexibility*) mahasiswa, semakin baik juga keterampilan bermain bulu tangkisnya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian evaluasi yaitu penelitian korelasional untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara kedua variabel atau lebih. Penelitian korelasional adalah penelitian yang berusaha untuk melihat apakah antara dua variabel atau lebih ada hubungan atau tidak Ruseffendi (1994). Sementara itu, Arikunto (1998) mengemukakan bahwa penelitian korelasional bertujuan menemukan ada atau tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa erat hubungannya serta berarti atau tidaknya hubungan itu.

Dari kedua pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif korelasional atau penelitian korelasional adalah penelitian yang melihat seberapa erat hubungan antara variabel-variabel yang menjadi pengamatan dalam penelitian. Jika ada hubungannya, apakah hubungan tersebut bersifat langsung atau tidak langsung atau antara variabel-variabel bebas itu saling berhubungan atau saling independen (bebas).

Variabel adalah suatu gejala yang bervariasi yang menjadi objek penelitian. Sementara itu, variabel dalam penelitian ini ada tiga, yaitu 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel bebas adalah kelincahan (*agility*) dan kelentukan (*flexibility*), sedangkan yang menjadi variabel terikatnya adalah keterampilan bermain bulu tangkis.

Populasi adalah keseluruhan individu/subjek yang menjadi pengamatan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, yang menjadi populasinya adalah seluruh mahasiswa Penjaskes yang telah mengambil mata kuliah Bulu Tangkis yang berjumlah 180 mahasiswa. Sampel penelitian adalah wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *proporsional random sampling*. Sampel penelitian ini berjumlah 46 orang.

Instrumen adalah alat yang yang memenuhi prasyarat akademis sehingga dapat digunakan untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian, instrumen merupakan alat pengumpulan data untuk keperluan penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen standar dengan validitas sebesar 0,92 (putra) 0,82 (putri) dan reliabilitas sebesar 0,93. Tes ini digunakan untuk anak berumur 10 tahun ke atas untuk kelompok putra dan putri seperti yang dikemukakan oleh Nelson dalam Nurhasan (2001).

Dalam mengukur reliabilitas, penulis melakukan tes dan retes. Setelah dilakukan uji coba, didapat hasil reliabilitas putra 0,843 dan putri 0,906 (lihat lampiran II halaman 139 dan 140). Lari bolak-balik (*shuttle run*), Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen standart dengan tingkat validitas sebesar 0,82 dan reliabelitas sebesar 0,934 (putra) dan 0,802 (Putri). Tes ini untuk anak berumur 10 tahun sampai mahasiswa untuk kelompok putra dan putri di kemukan oleh Nelson dalam Nurhasan (2001).

Pengukuran kelentukan berkenanaan dengan gerakan *fleksi* dan *ekstensi*. Oleh karena itu, kelentukan berpangkal pada luas gerak bagian tubuh di sekitar persendian tertentu, maka skor hasil pengukuran dipengaruhi oleh limitasi anatomis, yakni bergantung pada derajat ekstenbilitas rata-rata dan tendons. Limitasi secara anatomis pada setiap persendian (Eckert dalam Nurhasan, 2001).

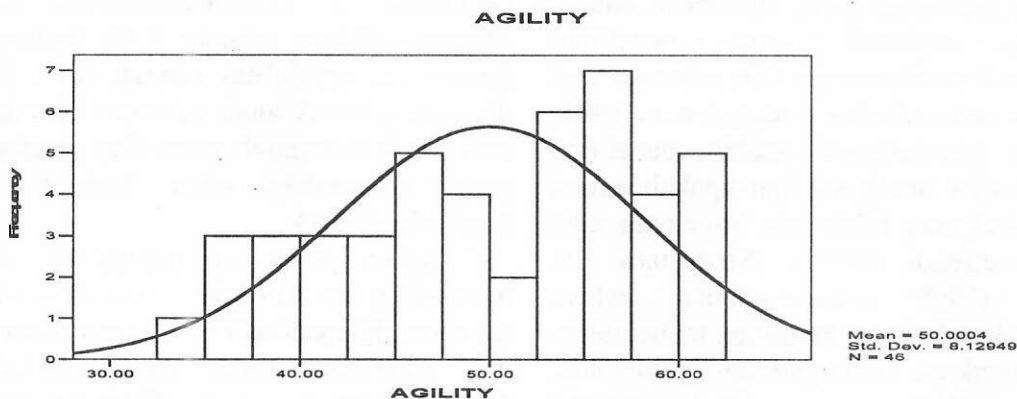
Tes ini adalah tes standar untuk anak dari usia 10 tahun sampai mahasiswa, berlaku untuk pria dan wanita. Tingkat validitasnya tergolong *face validity*,

sedangkan reliabilitasnya 0,92 dengan prosedur tes-retes pada hari yang berbeda.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan bermain bulu tangkis yang terdiri atas empat *item* tes dan dikenal dengan *TMFS (Tes Miller French Scot)*. Tes keterampilan bulu tangkis ini adalah tes standar. Dalam penelitian keterampilan bermain bulu tangkis, instrumen tes standar akan dihitung reliabilitasnya. Untuk mengukur reliabilitas ini, penulis melakukan tes dan retes. Setelah dilakukan uji coba, didapat reliabilitas putra 0,945 dan putri 0,959.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan statistik deskriptif *Output SPSS*, jumlah responden 46 sampel diklasifikasikan dalam 12 kelompok. Jika dilihat dari rerata kelas yang mendapat nilai di bawah kemampuan rerata kelas sebanyak 22 orang atau sebesar 47,8% dan di atas kemampuan rerata kelas sebanyak 24 orang atau sebesar 52,2%. Histogram yang menunjukkan kelompok skor kemampuan kelincahan dapat dilihat pada grafik histogram dan kurva normal di bawah ini.



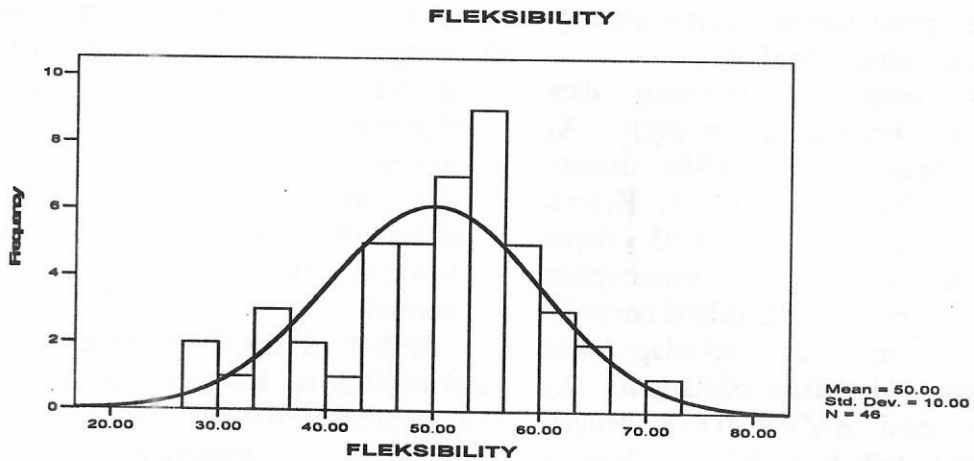
Gambar 1. Grafik Histogram dan Kurva Normal Kelincahan

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan statistik deskriptif *Output SPSS*, jumlah responden 46 sampel diklasifikasikan dalam 13 kelompok. Sementara itu, yang mendapat nilai di bawah kemampuan rerata kelas sebanyak 19 orang atau sebesar 41,3 dan yang mendapat nilai di atas kemampuan rerata kelas sebanyak 27 orang atau sebesar 58,7%. Histogram yang menunjukkan kelompok skor kemampuan kelentukan (*flexibility*) dapat dilihat pada grafik histogram dan kurva normal di bawah ini.

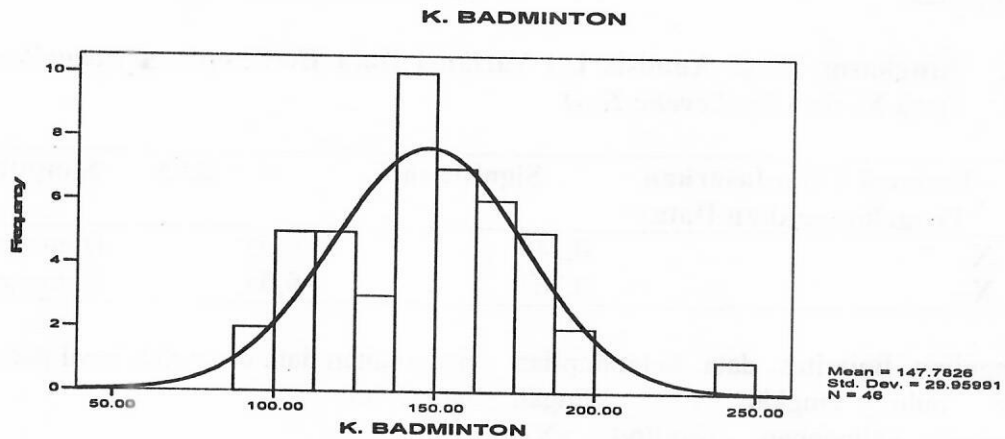
Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan statistik deskriptif *Output SPSS* tersebut, jumlah responden 46 sampel diklasifikasikan dalam 10 kelompok. Sementara itu, yang mendapat nilai di bawah

kemampuan rerata kelas sebanyak 23 orang atau sebesar 50 % dan yang mendapat nilai di atas kemampuan rerata kelas sebanyak 23 orang atau sebesar 50 %. Histogram yang menunjukkan kelompok skor kemampuan kelentukan (*flexibility*) dapat dilihat pada grafik histogram dan kurva normal di bawah ini.

Uji normalitas dimaksudkan agar distribusi *sampling* dari galat taksiran sampel mendekati normalitas populasi. Sampling yang normal adalah syarat penggunaan statistik untuk pengujian hipotesis.. Berikut ini ditampilkan tabel *output SPSS* uji normalitas dari masing-masing variabel.



Gambar 2. Grafik Histogram dan Kurva Normal *Fleksibility*



Gambar 3. Histogram Kemampuan Keterampilan Bermain Bulu Tangkis Mahasiswa Penjaskes

Tabel 1. Output SPSS Versi 13.0 for Windows untuk Uji Normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		<i>Agility</i>	<i>Kec. Reaksi</i>	<i>Fleksibilitas</i>	<i>Ket. Badminton</i>
N		46	46	46	46
Normal Parameters (a,b)	Mean	50.0004	51.0868	50.0000	147.7826
	Std. Deviation	8.12949	6.22469	10.0000	29.95991
Most Extreme Differences	Absolute	.135	.116	.121	.064
	Positive	.069	.071	.066	.064
	Negative	-.135	-.116	-.121	-.058
Kolmogorov-Smirnov Z		.916	.786	.818	.437
Asymp. Sig. (2-tailed)		.371	.568	.516	.991

a Test distribution is Normal. b Calculated from data.

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat diuraikan hasil pengujian normalitas masing-masing variabel sebagai berikut:

- a) pengujian normalitas terhadap data kemampuan kelincahan (*agility*) X_1 diperoleh nilai $K-Z = 0,916$ dengan $Asymp.sig. (2-tailed) = 0,371$. Karena $Asymp.sig. (2-tailed) > 0,05$ dapat disimpulkan bahwa data kemampuan kelincahan (*agility*) berdistribusi normal;
- b) pengujian normalitas terhadap data kemampuan kelentukan (*fleksibilitas*) X_2 diperoleh nilai $K-Z = 0,818$ dengan $Asymp.sig. (2-tailed) = 0,516$. Karena $Asymp.sig. (2-tailed) > 0,05$ dapat disimpulkan

- bahwa data kemampuan kelentukan (*flexibility*) berdistribusi normal; dan
- c) pengujian normalitas terhadap data keterampilan bermain bulu tangkis Y diperoleh nilai $K-Z = 0,347$ dengan $Asymp.sig. (2-tailed) = 0,991$. Karena $Asymp.sig. (2-tailed) > 0,05$ dapat disimpulkan bahwa data keterampilan bermain bulu tangkis berdistribusi normal.

Berikut ditampilkan tabel ringkasan hasil analisis uji homogenitas variansi data keterampilan bermain bulu tangkis (Y) berdasarkan pengelompokan data kemampuan kelincahan (*agility*) dan kelentukan (*fleksibilitas*).

Tabel 2. Ringkasan Hasil Analisis Uji Variansi Data Berdasarkan Pengelompokan Data X_1 , dan X_2 (Levene Test)

No	Variansi Y Berdasarkan Pengelompokan Data	Signifikansi	$\alpha = 0,05$	Simpulan
1	X_1	0,349	0,05	Homogen
2	X_2	0,767	0,05	Homogen

Pengujian linieritas data keterampilan bermain bulu tangkis (Y) dengan kemampuan kelincahan (*agility*) (X_1) dilakukan uji linieritas. Setelah dilakukan

pengolahan data diperoleh hasil pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Anova Uji Signifikansi Linieritas Regresi X_1 dengan Y

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9.195	1	9.195	.092	.763(a)
	Residual	4389.430	44	99.760		
	Total	4398.625	45			

a) Predictors: (Constant), Agility b) Dependent Variable: Ket. Badminton

Pada kolom sig dan pada baris *regression* diperoleh 0,763 yang lebih besar dari 0,05, maka H_0 ditolak atau regresi kedua variabel linier (Basrowi, 2007:87- 97).

Pengujian linieritas data keterampilan bermain bulu tangkis (Y) dengan

kemampuan kelentukan (X_2) dilakukan uji linieritas. Setelah dilakukan pengolahan data, diperoleh hasil pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Anova Uji Signifikansi Linieritas Regresi X₂ dengan Y

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
K. Badminton * Flexibility	Between (Combined) Groups	3227.973	25	129.119	2.206	.038
	Linearity	16.801	1	16.801	.287	.598
	Deviation from Linearity	3211.172	24	133.799	2.286	.032
	Within Groups	1170.652	20	58.533		
Total		4398.625	45			

Setelah melalui analisis didapat jumlah kuadrat dari linieritas = 3227,973 dengan derajat bebas 25, $F_{hitung} = 0,287$ dan probabilitas (Sig.) = 0,598. Berdasarkan kriteria yang dikemukakan di atas, besarnya nilai probabilitas (Sig.) > $\alpha = 0,05$ dapat disimpulkan bahwa kedua variabel, yaitu keterampilan bermain bulu tangkis dengan kel-

entukan (flexibility) mempunyai hubungan yang linier. Hasil analisis regresi jamak terhadap pasangan data penelitian antara variabel kelincahan (agility) dan kelentukan (flexibility) dengan keterampilan bermain bulu tangkis dari output program SPSS for windows versi 13.0 tertuang dalam tabel di bawah ini.

Tabel 5. Output SPSS Korelasi dan Regresi Jamak antara Agility dan Flexibility dengan Keterampilan Bermain Bulu Tangkis

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	std. error	Beta		
1 (Constant)	87.948	25.836		3.404	.001
Agility	2.202	.553	.598	3.983	.000
Kelentukan	-1.005	.449	-.336	-2.237	.031

a) Dependent Variable: keterampilan bermain badminton

Berdasarkan hasil analisis, varian yang ditampilkan pada tabel 22 secara keseluruhan persamaan regresi linier jamak diperoleh $F_{hitung} = 7,978 > F_{tabel} = 2,58$ pada taraf signifikansi 0,05. Untuk lebih mudahnya dapat dilihat probabilitas (Sig.). Jika probabilitas < taraf nyata (α 0,05), model yang diperoleh dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi jamak signifikan. Dengan demikian, bentuk persamaan regresi jamak dapat digunakan untuk memprediksi hipotesis ketiga ini.

Hipotesis yang akan diuji secara empirik dalam penelitian ini ada 3 yaitu (1) terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan kelincahan (agility) dan keterampilan

bermain bulu tangkis, (2) terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan kelentukan (flexibility) dan keterampilan bermain bulu tangkis, dan (3) terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan kelincahan (agility) serta kelentukan (flexibility) dan keterampilan bermain bulu tangkis.

Analisis korelasi terhadap pasangan data dari kedua variabel tersebut menghasilkan koefisien korelasi product moment sebesar $r_{yx1} = 0,431$. Rangkuman uji keberartian korelasi disajikan pada tabel berikut.

Tabel 6. Uji Keberartian Koefisien X_1 dan Y

Korelasi	Koefisien Korelasi	Koefisien Determinan	t_{hit}	t_{tab}	
				0,05	0,01
X_1 dan Y	0,431	0,186	3,168	1,68	2,693

Keterangann ** = Koefisien korelasi sangat signifikan

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara pasangan skor kemampuan kelincahan (*agility*) X_1 dengan kemampuan keterampilan bermain bulu tangkis (Y) tertuang dalam tabel 6 di atas diperoleh $t_{hitung} = 5,091 > t_{tabel} = 1,68$ pada taraf signifikansi α 0,05 jadi dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi $r_{yx1} = 0,431$ signifikan.

Hasil analisis regresi linier sederhana dari *output program SPSS for windows versi 13.0* terhadap pasangan data penelitian antara variabel kemampuan kelentukan (*fleksibility*) X_3 dengan keterampilan bermain bulu tangkis (Y), tertuang dalam tabel di bawah ini.

Tabel 7. Output SPSS Korelasi dan Regresi Kemampuan Kelentukan (*Fleksibility*) X_2 dengan Keterampilan Bermain Bulu tangkis (Y)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	27.278	7.039		3.875	.000
FLEKSIBILITY	.475	.135	.470	3.529	.001

a Dependent Variable: K. BADMINTON

Analisis korelasi terhadap pasangan data dari kedua variabel tersebut menghasilkan koefisien korelasi *Product Moment* sebesar $r_{yx2} = 0,470$ (*output program*

SPSS for windows dapat dilihat pada lampiran V). Untuk Simpulan uji keberartian korelasi disajikan pada tabel berikut.

Tabel 8. Uji Keberartian Koefisien X_3 dan Y

Korelasi	Koefisien Korelasi	Koefisien Determinan	t_{hit}	t_{tab}	
				0,05	0,01
X_3 dan Y	0,470	0,221	3,529	1,68	2,693

Keterangann ** = Koefisien korelasi sangat signifikan

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara pasangan skor kemampuan kelentukan (*fleksibility*) X_3 dengan keterampilan bermain bulu tangkis (Y) tertuang dalam tabel 8 di atas diperoleh $t_{hitung} = 3,529 > t_{tabel} = 1,68$ pada taraf signifikansi 0,05 jadi dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi $r_{yx3} = 0,470$ signifikan.

Berdasarkan uji statistik di atas dapat disimpulkan terdapat hubungan positif antara kemampuan kelentukan (*fleksibility*) X_3 yang signifikan dengan keterampilan bermain bulu tangkis. Hal ini berarti semakin tinggi kemampuan kelentukan (*fleksibility*) X_3 , maka semakin tinggi pula keterampilan bermain bulu tangkis yang dicapai.

Tabel 9. Hasil Analisis ANOVA Untuk Persamaan Regresi Jamak Antara X₁ dan X₂ dengan Y dari Output SPSS

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10932.146	2	5466.073	7.978	.001(a)
	Residual	29459.680	43	685.109		
	Total	40391.826	45			

a Predictors: (Constant), Kelentukan, Agility b Dependent Variable: Ket. Badminton

Berdasarkan hasil analisis varians yang ditampilkan pada tabel 9 secara keseluruhan persamaan regresi linier jamak diperoleh $F_{hitung} = 7,978 > F_{tabel} = 2,58$ pada taraf signifikansi 0,05. Untuk lebih mudahnya dapat dilihat probabilitas (Sig.), jika probabilitas < taraf nyata (α 0,05), maka

model yang diperoleh dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi jamak signifikan.

Hasil analisis korelasi *multiple* antara kemampuan kelincahan (*agility*) dan kelentukan (*fleksibility*) dituangkan pada tabel berikut :

Tabel 10. Output SPSS Korelasi Jamak Antara X₁ dan X₂ dengan Y Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.520(a)	.271	.237	26.17458

a Predictors: (Constant), Kelentukan, Agility

Berdasarkan tabel 10 di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi $r_{y,x12}$ sebesar 0,520 ini menunjukkan hubungan yang kuat antara X₁ dan X₂ dengan Y. Sedangkan koefisien determinasi $R^2_{y,x12}$ sebesar 0,271 artinya besarnya sumbangan kemampuan kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan bermain bulu tangkis sebesar 27,1 %, sedangkan faktor lain sebesar 72,9%.

PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis ternyata menunjukkan semua hasil signifikan. Untuk lebih jelasnya pada pembahasan ini masing-masing hasil penelitian akan di uraikan sebagai berikut.

Pertama, Berdasarkan hasil pengujian hipotesis mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut, telah terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan, dimana hasil koefisien korelasi ($r_{y,x1}$) sebesar 0,431 dengan koefisien determinasi R^2 sebesar 0,186. Hal ini berarti kemampuan kelincahan

memberikan pengaruh sebesar 18,6 % terhadap keterampilan bermain bulu tangkis.

Adanya hubungan yang berarti antara kemampuan kelincahan (*agility*) dengan keterampilan bermain bulu tangkis membuktikan bahwa teori yang menyatakan tinggi rendahnya kemampuan kelincahan (*agility*) seseorang akan menentukan tindakan selanjutnya dan diduga dapat meningkatkan dalam kepustakaan sejalan dengan kerangka berpikir yang diajukan. Dengan demikian, lewat penelitian ini terbukti bahwa kemampuan keterampilan bermain bulu tangkis, di samping faktor lainnya. Untuk itu kemampuan kelincahan (*agility*) sebaiknya diperhatikan dalam proses pembelajaran permainan bulu tangkis secara menyeluruh guna meningkatkan kemampuan keterampilan bermain bulu tangkis.

Kedua, Berdasarkan hasil uji hipotesis hubungan kedua variabel tersebut telah terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan, dimana hasil koefisien korelasi $r_{y,x2}$ sebesar 0,470 dengan koefisien

determinasi R^2 sebesar 0,221. Hal ini berarti kemampuan kelentukan memberikan hubungan sebesar 22,1 % terhadap keterampilan bermain bulu tangkis. Kontribusi kelentukan ini adalah terbesar dari variabel bebas, karena unsur-unsur kelentukan ini juga menentukan untuk keterampilan khusus untuk cabang permainan sebagaimana yang dikemukakan sebelumnya.

Ada hubungan berarti antara kemampuan kelentukan dengan keterampilan bermain bulu tangkis membuktikan bahwa tinggi rendahnya kemampuan kelentukan seseorang akan menentukan tindakan selanjutnya dan diduga dapat meningkatkan keterampilan psikomotor dalam kepustakaan sejalan dengan kerangka berpikir yang diajukan. Dengan demikian, lewat penelitian ini terbukti bahwa kemampuan keterampilan bermain bulu tangkis, di samping faktor lainnya. Untuk itu kemampuan kelentukan sebaiknya diperhatikan dalam proses pembelajaran bulu tangkis secara menyeluruh guna meningkatkan kemampuan keterampilan bermain bulu tangkis.

Ketiga, hasil analisis hipotesis hubungan antara kemampuan kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan bermain bulu tangkis, membuktikan terdapat hubungan yang signifikan di antara variabel-variabel tersebut, dimana hasil koefisien korelasi jamak yang diperoleh adalah $r_{y,x12}$ sebesar 0,520 dengan koefisien determinasi R^2 sebesar 0,271. Hal ini berarti kemampuan kelincahan dan kecepatan reaksi secara bersama-sama ada hubungan sebesar 27,1 % terhadap keterampilan bermain bulu tangkis, yang lainnya ditentukan oleh faktor-faktor lain yang ikut mempengaruhi keterampilan bermain bulu tangkis. Kekuatan hubungan tersebut mengisyaratkan bahwa pencapaian keterampilan bermain bulu tangkis dapat diestimasi melalui pendekatan terhadap kedua pendekatan variabel tersebut. Pendekatan tersebut sangat penting karena kedua variabel tersebut saling mendukung dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain bulu tangkis kearah yang lebih baik. Jika kelincahan (*agility*) diberikan perhatian,

dan dorongan mahasiswa untuk mempraktikkan/mempelajari keterampilan bermain bulu tangkis, maka kelentukan akan memacu mahasiswa dalam menyelesaikan berbagai permasalahan keterampilan bermain bulu tangkis secara sistematis. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan informasi bahwa kemampuan kelincahan dan kelentukan ada hubungan positif dengan keterampilan bermain bulu tangkis. Temuan ini sejalan dengan teori yang telah dikemukakan sebelumnya yang menyatakan bahwa kemampuan kelincahan (*agility*) dan kelentukan memiliki kecenderungan dapat meningkatkan keterampilan bermain bulu tangkis. Namun demikian perlu dipahami bukan hanya faktor-faktor tersebut yang ada hubungannya dengan keterampilan bermain bulu tangkis, tetapi masih banyak lagi faktor-faktor lain yang perlu diperhatikan agar pencapaian keterampilan bermain bulu tangkis akan tercapai seperti apa yang diharapkan dan diinginkan.

Bulu Tangkis

Proses pembelajaran di kelas ada 3 komponen yaitu: 1) Pembukaan (apersepsi), 2) pembelajaran inti, 3) penutup. Pada pembelajaran psikomotor selalu mengacu kepada sistem pembelajaran di atas. Sistem pembelajaran psikomotor adanya: 1) apersepsi umum dan khusus disebut pemanasan umum dan khusus sesuai pola gerak untuk cabang-cabang olahraga tertentu khususnya pada kajian ini adalah bulu tangkis, 2) pembelajaran inti yaitu pola gerak kaki, tangan, tubuh, dan gerak manipulatif (raket dan kok) maka adanya *stroke*/pukulan, dan koordinasi gerak kaki, tangan, tubuh, dan gerak manipulatif, 3) penutup yaitu pelepasan untuk mereleksasi organ tubuh yang telah lelah setelah mengalami pergerakan selama pembelajaran berlangsung.

Agar seseorang dapat bermain dengan baik, harus mampu memukul *shuttle cock* (kok) dari atas maupun dari bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai pemain antara lain servis, lob, *dropshot smash*,

netting, underhand, overhead, dan drive. Kesemua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan *grip* dan *footwork* yang benar.

Salah satu teknik dasar dalam permainan bulu tangkis yang penting dikuasai secara benar adalah cara memegang raket. Apabila pegangan raket salah diterapkan sejak awal, maka akan sulit untuk dapat meningkatkan kualitas permainan. Memegang raket secara benar merupakan dasar untuk mengembangkan dan meningkatkan semua jenis pukulan dalam permainan bulu tangkis. Cara memegang raket yang benar adalah menggunakan jari-jari tangan secara luwes, rileks, namun harus tetap bertenaga pada saat memukul kok. Pada pembelajaran bulu tangkis kita harus menghindari cara memegang raket dengan menggunakan telapak tangan seperti memegang golok.

Pada dasarnya, dikenal dua cara memegang raket yang digunakan dalam praktiknya, yaitu *forehand* dan *backhand* semua jenis pukulan dalam bulu tangkis dilakukan dengan kedua jenis pegangan ini. Pegangan raket yang benar dan pemanfaatan tenaga pergelangan tangan yang maksimal dapat meningkatkan pukulan dan mempercepat lajunya kok. Jika ini yang dilakukan pemain telah menggunakan tenaga secara efektif dan sekaligus efisien. Itulah sebabnya, sejak dini pada saat belajar/latihan harus membiasakan memukul kok dengan menggunakan tenaga pergelangan tangan (tenaga pecut).

Bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan, reaksi, kecepatan, kekuatan, kelentukan persendian yang luas secara keseluruhan, di samping menunjukkan ciri sebagai aktivitas jasmani yang memerlukan kemampuan *anaerobik*, jika disimak hanya dari aspek pelaksanaan pukulan satu persatu. Namun rangkaian gerakan secara keseluruhan yang dilaksanakan dalam satu permainan, menunjukkan sifat sebagai cabang olahraga *anaerobik-aerobik* dominan. Ciri ini disimpulkan dari sifat cabang olahraga bulu tangkis berdasarkan tuntutan kondisi fisik.

Pertama, Tidak dapat dipungkiri bahwa cabang ini memerlukan kecepatan dan mobilitas pergerakan dikombinasikan dengan agilitas yang biasanya dimanfaatkan untuk menutup lapangan atau untuk mengejar kok kesegala arah. Pergerakannya cepat dan disusul dengan perubahan arah, baik ke muka, belakang, samping kiri dan kanan. Untuk melakukan gerakan-gerakan dalam bulu tangkis sangat diperlukan kelincahan sebab tanpa kelincahan yang baik pada saat kok diberikan di depan ke belakang maka kok tidak dapat dipukul dengan baik atau tidak dapat dipukul. Oleh karena itu dalam permainan bulu tangkis sangat diperlukan kelincahan. Sedangkan kelincahan itu tidak berdiri sendiri terkait dengan kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan daya tahan ini merupakan komponen-komponen dasar/basic dari kondisi fisik. Jika seseorang menginginkan kelincahan yang baik tentu keempat komponen kelincahan tersebut harus baik. Untuk meningkatkan kelincahan itu diperlukan pembelajaran/latihan yang terencana, terprogram, dan terarah dengan baik di bawah bimbingan tenaga yang kualifikasi dan profesional.

Kedua, Permainan bulu tangkis sangat diperlukan kelentukan yang baik jika ingin mengembangkan dan meningkatkan kemampuan bermain bulu tangkis yang baik. Kegunaan kelentukan adalah disaat pemilihan bibit atlet untuk berprestasi, karena komponen-komponen kelentukan akan menentukan jangkauan/raihan dan kekuatan pukulan dalam permainan bulu tangkis. Komponen-komponen kelentukan adalah: 1) kemampuan daya ulur/elastisitas otot, 2) kemampuan daya ulur/elastisitas persendian/*ligamen*. Untuk lincah dalam bermain bulu tangkis harus didukung oleh oleh kelentukan yang baik.

Kelentukan penting sekali dalam hampir semua cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi seperti permainan-permainan dengan bola dan sebagainya. Demikian pula kelentukan penting bagi semua orang dari segala umur, terutama orang-orang tua, oleh karena kalau orang semakin tua, sendi,

ligamen, dan tendonnya menjadi semakin kaku sehingga mengurangi kelentukannya. Oleh karena itu, semakin penting latihan kelentukan bagi orang-orang tua.

Kelentukan akan dapat a) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi, b) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan (agility), c) membantu memperkembang prestasi, d) menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan, dan e) membantu memperbaiki sikap tubuh.

Faktor-faktor tersebut adalah penting bagi atlet oleh karena itu berarti bahwa atlet yang lentuk, kecuali kurang injury-prone (tidak mudah kena cedera), juga mempunyai peluang yang lebih besar untuk menciptakan prestasi yang optimal dari pada atlet yang tidak lentuk. Dengan kelentukan yang lebih baik seorang pemain bulu tangkis akan dapat bergerak lebih lincah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil pengujian hipotesis yang di ajukan terbukti bahwa Variabel kelincahan, kelentukan dengan keterampilan bermain bulu tangkis baik secara parsial maupun bersama-sama mempengaruhi kemampuan keterampilan bermain bulu tangkis. Hal ini melalui temuan penelitian sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan kelincahan dengan keterampilan bermain bulu tangkis dengan r_{x1y} sebesar 0,431, dengan kata lain semakin baik kemampuan kelincahan memiliki kecenderungan meningkatkan kemampuan keterampilan bermain bulu tangkis demikian juga sebaliknya.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan kelentukan dengan keterampilan bermain bulu tangkis dengan r_{x2y} sebesar 0,470. Dengan kata lain semakin tinggi kemampuan kelentukan (*fleksibilitas*), memiliki kecenderungan meningkatkan kemampuan keterampilan bermain bulu tangkis demikian pula sebaliknya.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan kelincahan dan kelentukan

dengan keterampilan bermain bulu tangkis dengan r_{x12y} sebesar 0,520. Dengan kata lain semakin tinggi kemampuan kelincahan dan kelentukan, memiliki kecenderungan meningkatkan kemampuan keterampilan bermain bulu tangkis demikian pula sebaliknya.

Saran

Bertitik tolak dari simpulan dan implikasi yang telah dikemukakan terdahulu maka beberapa saran yang berkaitan dengan penelitian ini, adalah sebagai berikut.

1. Dengan mengetahui kemampuan kelincahan, kecepatan reaksi, dan kelentukan dengan keterampilan bermain bulu tangkis pada awal pembelajaran maka dosen mata kuliah bulu tangkis dapat memberikan dengan model pembelajaran *multikulture* yang dilihat dari sisi lingkungan, kemampuan motorik, *intelegence*.
2. Untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dan kelentukan diperlu kesungguhan yang berkesinambungan dalam melakukan kegiatan pembelajaran mandiri dan tes struktur baik secara berkelompok atau individu.
3. Belum adanya ruangan *indoor* untuk pembelajaran bulu tangkis yang dapat mendukung kelancaran pembelajaran, jika terjadi gangguan yang datang dari alam dapat menghambat kelancaran pembelajaran, sudah seharusnya para yang berkompeten pada institusi ini untuk memperhatikan kekurangan prasarana tersebut untuk mewujudkan pembelajaran yang berkualitas.
4. Kunci keberhasilan pembelajaran salah satunya adalah laboratorium olahraga perlu kiranya mahasiswa Penjaskes proaktif untuk mengetahui, menguasai, menggunakan, dan memberdayakan teknologi alat ukur canggih yang ada di laboratorium Olahraga Penjaskes FKIP. Laboratorium olahraga yang ada di FKIP merupakan Laboratorium menepati urutan kedua lengkap di wilayah Sumatera.

5. Dalam menentukan keberhasilan mahasiswa di program studi Penjaskes tidak saja penilaian berorientasi pada tujuan semata tentu aspek-aspek proses pelaksanaan keterampilan teknik menjadi indikator penilaian dan unsur kognitif, afektif, sosial menjadi fokus perhatian dalam penilaian.
6. Penelitian ini dapat dilanjutkan keterampilan bermain bulu tangkis di program studi Penjaskes dengan memperhatikan kelemahan-kelemahannya bentuk yang lain atau unsur-unsur biomotor lain dengan cakupan yang lebih luas untuk dapat mengeneralisasi yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1987. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Iryadi dan Iyahsuddin. 1992. *Tes dan Pengukuran Olahraga 2*. IKIP Padang: Casaora Softball Club
- Bompa. O. Tudor, 1983. *Theory and Methodology of Training*. Departement of Physical Education. New York University
- Basrowi, 2007. *Metode Analisis Data Sosial*. Kediri: CV. Jengjala Pustaka Utama
- Tarigan, Herman 2005. *Bulu Tangkis*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya
- Depdiknas. 2004. *Kurikulum 2004 Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- _____, 2001. *Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- _____, 1980. *Physiology of Exercise for physical Education and Athletics*, 3rd Edition, William Brown Co Dubucue, Iowa
- _____. [http : // Pb Prima Cipta Utama. Blogspot .com/2007/06/ Falsafah-Pendidikan-JSM. Htm](http://PbPrimaCiptaUtama.blogspot.com/2007/06/Falsafah-Pendidikan-JSM.Htm)
- De Vries, M.A. 1961. *Electromyographic Observation of the Effects of Statistic Streching Upon Muscullar Distress*. *Research Quarterly*, 32: 468 – 479
- Evans, J.R. 1991. *Berpikir Kreatif dalam Pengambilan Keputusan dan Manajemen (Terjemahan)*. Jakarta: Bina Aksara
- Gagne, Robert M. 1977". *The Condions Of Learning*. New York: Holt, Rinehart and Wilston
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma
- Jacob, Anaktototy. 2001. [hptt://www.DEPDIKNAS.GO.ID.2001.Hasil Belajar Pendidikan Jasmani](http://www.DEPDIKNAS.GO.ID.2001.HasilBelajarPendidikanJasmani). Pusat Data dan Informasi Pendidikan, Balitbang-depdiknas.
- Lutan, Rusli, Dkk. 1997. " *Manusia dan Olahraga*". Bandung: ITB dan FPOK/IKIP
- Prinato, Joko. 2000. *Panduan latihan kebugaran*. Yogyakarta: Lukman. Offset
- Jonson BL & Nelson JK. 1986. *Practical Meausurement for Evaluation in Physical Education*, 4 th edition, New York: McMollan Publising company
- Muhajir. 2005. *Pendidikan Jasmani. Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Dirjen Olahraga. Depdiknas
- Ruseffendi, E.T. 1994. *Dasar-Dasar Penelitian Pendidikan dan Bidang Eksakta Lainnya*. IKIP Semarang: Press Semarang
- Soekarman. 1987. *Dasar-Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Indramayu Press
- Sujoto, M. 1990. *Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Penerbit Ankara Prize
- Sukmadinata, Syaodih Nana. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- _____. 2005. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya
- _____. dkk. 2002. *Pengendalian Mutu Pendidikan Sekolah Menengah*

DESAIN KURIKULUM DAN SILABUS BAHASA INGGRIS UNTUK RSNBI DI PROVINSI LAMPUNG

Ujang Suparman
Universitas Lampung

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji komponen-komponen penting tentang RSNBI yang mencerminkan pelaksanaan program pemerintah. Penelitian ini difokuskan pada kajian desain kurikulum dan silabus Bahasa Inggris di tingkat SMP di Provinsi Lampung. Penelitian ini bersifat kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurikulum yang diterapkan di RSNBI Lampung masih perlu dikembangkan. Secara umum, kurikulum tersebut masih sulit untuk diterapkan karena faktor sumber daya manusianya belum siap. Mayoritas guru (75%) masih sangat lemah dalam penguasaan Bahasa Inggris yang merupakan bahasa pengantarnya. Hanya satu dari empat orang guru yang memiliki nilai TOEIC yang tinggi. Direkomendasikan bahwa pemerintah hendaknya mengembangkan kualitas SDM-nya, terutama dalam penguasaan Bahasa Inggris para guru.

Kata kunci: pengembangan kurikulum, konsep RSNBI, fungsi bahasa, dan pemerolehan bahasa kedua.

INTRODUCTION

Indonesian government has tried to develop the quality of education in every level including in elementary, junior high, and senior high schools. One of the government efforts is the implementation of Nationally-Leading-to-Internationally Standard School or as it is known in Indonesian *Rintisan Sekolah Nasional Bertarap Internasional (RSNBI)*. As it should be, to a great extent the RSNBI English curriculum and syllabus have different aspects from that in the conventional or regular schools. However, little research on the differences of such aspects that has ever been published especially in Lampung Province. Therefore, this study tries to explore one of the key components of the RSNBI which might represent the implementation of the government program. This research is focused on the English curriculum and its syllabus design at the junior high school level in Lampung.

Research Questions

The major research questions are: a. how is English curriculum designed for an RSNBI?; b. how is English syllabus designed for an RSNBI?; c. what are the principles of English curriculum and syllabus at an RSNBI?; d. who is responsible to design English curriculum and syllabus at an RSNBI?; f. how are the RSNBI English curriculum and syllabus implemented?; g. what is the biggest handicap in implementing the English curriculum and syllabus in the RSNBI Lampung Province?; and h. what is the solution to the problem?.

Objectives of the Research

Based on the research questions above, the objectives of the study are to investigate: a. how English curriculum is designed for an RSNBI; b. how English syllabus is designed for an RSNBI; c. the principles of imple-