

Jurnal Penelitian Pendidikan Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi



Diterbitkan Oleh
Jurusan Penjaskesrek
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

JJP
PENJASKESREK

VOL. 3

NO. 3

Hal.
1-153

Makassar
SEP. 2012

ISSN
2086-4408

Jurnal Penelitian Pendidikan

Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi



Diterbitkan Oleh
Jurusan Pendidikan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar



FAKULTAS ILMU KEOLAHAGAN

JP
PENSASKESREK

VOL. 3

NO. 3

Hal.
1-153

Makassar
SEPT. 2012

ISSN
2086-4408

ISSN 2086-4408

**JURNAL PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

Ketua Tim Penyunting
Baharuddin

Wakil Ketua Tim Penyunting
Ians Aprilo

Penyunting Pelaksana

Hj. Hasmyati
Muh. Adnan Hudain
Ad'dien
Arifuddin Usman
Kasman
Muhadir
La Kamadi
Sudiadharna

Penyunting Ahli

H.M. Anwar Pasau
Andi Ichsan
Muh. Najib Bustam
Hasanuddin
Andi Suyuti
Abdullah Dola
Jhon D. Latuheru
Jufri

Mitra Bestari

Yuni Poerwanti (Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga)
Subagyo (Universitas Negeri Surabaya)
Mu'arifin (Universitas Negeri Malang)
Mulyana (Universitas Negeri Jakarta / Koni Pusat)
Asri Syam (Universitas Negeri Gorontalo)
Sy. Muherman (Universitas Negeri Padang)
Halriadi (Universitas Negeri Medan)
Yudha Munajad Saputra (Universitas Pendidikan Indonesia)
Nukhrawi Nawir (Koni Sulawesi Selatan)

Pelaksana Tata Usaha

Juhanis
Yasriuddin
Ahmad Adil
Bakkarang
Muh. Basir

Alamat Penyunting dan Tata Usaha : Kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar. Jl. Wijaya Kusuma No. 14
Telepon/Fax : (0411) 872602 **E-mail :** pjkr_fik_unm@yahoo.com

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah kami memanjatkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena dengan izin-Nya, jurnal dapat diterbitkan. Penerbitan "**Jurnal Penelitian Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**" jurnal ini memuat hasil penelitian dan tulisan kepustakaan dosen FIK UNM yang berupa kajian teoritis dibidang pendidikan.

Jurnal Penelitian dan pengembangan sumber daya manusia " diterbitkan oleh Jurusan Penjaskesrek UNM. Penerbitan jurnal ini berdasarkan pada permintaan para dosen/peneliti ataupun peneliti mitra diluar UNM untuk menerbitkan jurnal khusus memuat artikel hasil penelitian pendidikan. Mengingat banyaknya penelitian yang dilaksanakan sebagai hasil kerjasama dengan instansi terkait, Lemlit UNM menyebarluaskan hasil penelitian ini untuk dapat dimanfaatkan oleh yang memerlukan dan sebagai upaya memperbaiki kehidupan ummat.

Para peneliti dan pemerhati pendidikan dan kependidikan dapat mengetahui atau sebagai pengetahuan tentang penelitian pendidikan melalui jurnal penelitian pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (PENJASKESREK). Kepada kontributor yang terpilih untuk dimuat pada edisi ini, tim penyunting menyampaikan selamat dan terima kasih atas partisipasinya. Semoga sumbangan artikel saudara dapat bermanfaat bagi nusa dan bangsa, Amin.

Makassar

ttd

Penyunting

DAFTAR ISI

PENYUNTING		i
KATA PENGANTAR		ii
DAFTAR ISI		iii
1. NAMA : Baharuddin		1-16
Judul : Hubungan antara daya ledak lengan dan kelentukan togok kebelakang dengan kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola siswa SDN Kompleks Ikip I Kota Makassar		
2. NAMA : Andi Mas Jaya AM		17-25
Judul : Hubungan antara daya ledak tungkai dan kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SD Inpres 12/79 Kajuara Kab. Bone		
3. NAMA : Andi Rizal		26-38
Judul : Kontribusi panjang lengan, kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan pukulan dropshot bulutangkis mahasiswa Fik UNM Makassar		
4. NAMA : Ramli		39-49
Judul : Hubungan antara daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola murid SDN 179 Karangn kabupaten Pinrang		
5. NAMA : Masjumi Nur		50-62
Judul : Hubungan motivasi mengajar guru dengan hasil belajar penjasorkes siswa di kabupaten maros		
6. NAMA : M. Adam Mappaompo		63-71
Judul : Hubungan panjang tungkai, daya ledak tungkai, dan keseimbangan dengan keterampilan menendang bola club kencana putra kabupaten Bantaeng		
7. NAMA : Juhanis		72-81
Judul : Analisis komponen fisik terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Sinjai Selatan		
8. NAMA : Ians Aprilo		82-99
Judul : Hubungan daya ledak tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh SD Inp. 127 Mataere Kabupaten Jeneponto		
9. NAMA : Muhammad Basir		100-115
Judul : Hubungan kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola siswa SD Inpres Pai II Kota Makassar		
10. NAMA : Wahyudi		116-133
Judul : Hubungan antara daya ledak tungkai dan kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SD Inpres Pai I Kota Makassar		
11. NAMA : Ilham Kamaruddin		133-153
Judul : Analisis kekuatan otot lengan, keseimbangan, dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola volli pada siswa SMA Negeri 8 Makassar		

KONTRIBUSI PANJANG LENGAN, KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN DROPSHOT BULUTANGKIS MAHASISWA FIK UNM MAKASSAR

Andi Rizal
(Dosen FIK Universitas Negeri Makassar)

ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bersifat korelasional yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi variabel panjang lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan pukulan dropshot dalam permainan bulutangkis pada mahasiswa putra FIK UNM Makassar, menggunakan sampel sebanyak 50 mahasiswa putra yang diperoleh secara random. Selanjutnya dilakukan pengumpulan data masing-masing variabel penelitian menggunakan instrumen pengukuran panjang lengan skala sentimeter, pengukuran kelentukan pergelangan tangan ("ACUMAR" Digital Inclinator), dan tes kemampuan pukulan dropshot Bulutangkis yang sudah baku.

Pengolahan dan analisis data menggunakan teknik analisis regresi dengan derajat kebebasan 5% ($\alpha = 0,05$). Berdasarkan hasil analisis data diperoleh persamaan garis regresi $Y = 0,101X_1 + 0,171X_2 - 6,037$ maka disimpulkan penelitian sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan panjang lengan terhadap kemampuan pukulan dropshot dalam permainan bulutangkis, sebesar $r = 34,60\%$
2. Ada kontribusi yang signifikan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan pukulan dropshot dalam permainan bulutangkis, sebesar $60,50\%$
3. Ada kontribusi yang signifikan perpaduan panjang lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan pukulan dropshot dalam permainan bulutangkis, sebesar $71,20\%$.

Kata kunci : Panjang lengan, kelentukan pergelangan tangan, dan kemampuan pukulan dropshot bulutangkis

PENDAHULUAN

Tujuan dan sasaran kegiatan olahraga di Indonesia, tidak lain adalah untuk kesegaran jasmani agar manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani.

Melalui aktifitas cabang olahraga. Misalnya permainan bulutangkis.

Untuk menampilkan suatu teknik permainan bulutangkis yang baik, setiap pemain harus menguasai teknik yang ada dalam permainan tersebut dengan baik dan benar serta rangkaian pola gerak di

dalamnya, meliputi sikap permulaan yang baik, gerakan pelaksanaan teknik, dan gerakan lanjutan yang baik pula. Namun demikian dukungan factor fisik sangat menunjang keberhasilan penguasaan teknik dalam permainan bulutangkis

Sebagai suatu negara yang sedang berkembang, negara Indonesia yang dewasa ini sedang giat-giatnya membangun disegala bidang. Olahraga adalah salah satu bidang pembangunan yang sedang digalakkan oleh pemerintah dan rakyat Indonesia. Hal ini terbukti dengan semakin giatnya pembangunan sarana dan prasarana diberbagai cabang olahraga.

Perkembangan di bidang olahraga semakin cepat, sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Olahraga berkembang mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya mengenai peningkatan prestasi olahraga. Namun peningkatan prestasi bukan hanya karena diterapkannya teknologi moderen, tetapi pemecahan prestasi dewasa ini telah ditangani oleh para ahli

Permainan bulutangkis adalah permainan yang mempunyai gerak-gerakan yang dinamis mencakup ; kecepatan, kekuatan, ketangkasan, daya tahan, koordinasi, dan reaksi. Permainan bulutangkis membutuhkan kemampuan, kemampuan, khususnya kemampuan pukulan dropshot yang efektif dan

efesien untuk mematikan shuttlecock. Keberhasilan dalam permainan selalu ditentukan keberhasilan mengumpulkan nilai sebanyak-banyaknya

Menyadari akan pentingnya pengembangan dan Pembinaan olahraga Indonesi, maka PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia) sebagai organisasi olahraga bulutangkis di tanah air, telah mengadakan berbagai pembinaan dari masing-masing Pengda PBSI di seluruh tanah air dalam usaha menuju ke arah peningkatan prestasi. Khususnya Pengda PBSI Sulawesi Selatan, dewasa ini telah melaksanakan program pembibitan secara intensif bagi pemain-pemain bulutangkis yang ada di Sulawesi Selatan. Pelaksanaan kegiatan ini telah diwujudkan melalui perkumpulan-perkumpulan maupun di pusat pendidikan dan latihan yang tersebar di Sulawesi Selatan khususnya di Makassar

Cabang olahraga Bulutangkis adalah salah satu cabang yang tidak luput dari perhatian pemerintah dan masyarakat. Dimana-mana ada kompetisi bulutangkis baik tingkat nasional, regional maupun ditingkat daerah. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga bulutangkis sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat.

Pemilihan seorang pemain untuk dibina harus secara bertahap dan disesuaikan dengan umur tingkatan permainan yang dicapai. Dalam rangka

pembinaan pemain bulutangkis baik pada klub-klub maupun di perguruan tinggi diarahkan untuk melaksanakan pembinaan pemain yunior secara berjenjang yang diklasifikasikan dalam tiga kelompok yaitu pemula, remaja, dan taruna. Atas dasar klasifikasi ini, maka pemilihan pemain untuk tingkat yunior merupakan hasil pembibitan yang dilaksanakan secara teiti di masing-masing klub yang ada di Makassar.

Dalam kaitannya dengan itu, maka peneliti mencoba memfokuskan perhatian pada Mahasiswa FIK UNM Makassar. Usia para mahasiswa tersebut merupakan usia pada tingkatan taruna. Hal ini penting mengingat akhir-akhir ini sering dilaksanakan kejuaran-kejuaran antar mahasiswa perguruan tinggi, selain dari itu hasil penelitian ini dapat berguna sebagai evaluasi kemampuan permainan para pemain, hasil suatu latihan, dan meramalkan prestasi yang menentukan dalam suatu pertandingan.

Disisi lain, usaha peningkatan prestasi cabang olahraga bulutangkis disamping peningkatan unsur-unsur kondisi fisik, yang sangat penting adalah penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis salah satu diantaranya adalah kemampuan dalam melakukan pukulan dropshot. Pukulan dropshot merupakan suatu bentuk pukulan dalam permainan bulutangkis

yang dilakukan dengan menggunakan daun raket baik bagian belakang maupun bagian depan sebagai alat pemukul.

Pukulan dropshot dalam permainan bulutangkis merupakan salah satu unsur penting untuk menunjang pencapaian prestasi seorang pemain. Sebab pukulan dropshot yang dengan baik akan dapat menjadi pukulan yang mematikan, terutama dalam permainan tunggal. Ini sering terjadi dimana arah pukulan tinggi dan jauh kebelakang sehingga menyulitkan lawan menjangkau bola dalam usaha mengem balikan bola dengan baik, dan bila kemampuan pukulan dropshot tidak dapat dikuasai dengan baik, maka pukulan yang dilakukan akan dengan mudah dikembalikan oleh lawan.

Untuk dapat melakukan pukulan dropshot diperlukan komponen kondisi fisik yang baik antara lain : panjang lengan dan kelentukan pergelangan tangan. Panjang lengan dalam biomekanika dianggap sebagai lengan gaya yang diharapkan memberi dukungan terhadap penerapan tenaga dalam gerakan pukulan dropshot. Demikian pula dengan kelentukan pergelangan tangan dianggap memberi kontribusi dari segi keluwesan gerak tangan dalam melakukan gerak pukulan dropshot sehingga arah dan tujuan dapat diatur sesuai keinginan . Oleh karena itu,

jika seorang pemain mempunyai panjang lengan yang ideal dan kelentukan pergelangan tangan, maka diharapkan pukulan dropshot yang dilakukan akan dapat menjadi pukulan yang mematikan, terutama dalam permainan tunggal.

Panjang lengan yang ideal dan kelentukan pergelangan tangan adalah merupakan aktivitas yang dapat dijadikan indikator utama terhadap kemampuan pukulan dropshot. Asumsi ini terungkap melalui tinjauan perilaku motorik seseorang dalam melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis. Selain itu merupakan salah satu kondisi fisik yang mempunyai hubungan erat dalam permainan bulutangkis. Oleh karena itu banyak membutuhkan gerakan-gerakan pada persendian, untuk kelincihan bergerak. Sedangkan perpaduan kekuatan dan kecepatan lengan harus ditunjang oleh panjang lengan sebagai lengan gaya dalam gerakan pukulan dropshot

TINJAUAN PUSTAKA

1. Panjang lengan

Panjang lengan merupakan salah satu anggota tubuh yang tergolong dalam pengukuran antropometrik atau struktur tubuh. Yaitu panjang lengan yang Struktur tubuh dapat diartikan sebagai susunan atau bangunan ataupun postur dari tubuh seseorang, Namun demikian

dalam dunia pendidikan olahraga, kata atau istilah struktur tubuh lebih dikenal dan sering digunakan dalam hal masalah olahraga dari segi ilmiah.

Tentang kondisi fisik seseorang khususnya pertumbuhan fisik dalam hal ini struktur tubuh, (Anwar Pasau (1986:7) menggolongkan dalam tiga kelas yaitu: 1) Ukuran panjang tubuh (length wise growth) meliputi: tinggi badan, tinggi duduk, panjang tungkai, lengan, kaki, jari-jari, leher dan lainlain. 2) Ukuran besar tubuh (broad wise growth) meliputi: lingkaran dada, kepala, leher, lengan, paha, perut, pinggul dan lain-lain. 3) Amount growth : yaitu berat badan.

Pertumbuhan manusia banyak ditandai oleh adanya perubahan pada struktur tubuh dan usia serta aspek lain yang menunjang kedewasaan, sebagai mana yang dikemukakan oleh M. Anwar Pasau (1986:6) yang menyimpulkan beberapa pendapat para ahli bahwa "Growth (pertumbuhan) ialah pertambahan ukuran besar dan panjang dari tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam proses perkembangan anak menuju kedewasaan, proses ini berdasar pada aspek biologis".

Sejalan dengan pengukuran-pengukuran yang dilakukan dalam bidang olahraga, panjang lengan merupakan salah satu indikator penggerak bagi tubuh dalam melakukan

aktivitas terriiasuk kegiatan olahraga. Atau dapat dikatakan bahwa panjang lengan turut pula menentukan baik tidaknya kemampuan seseorang daiam melakukan setiap aktivitas, bahkan dalam pertumbuhan dan perkembangan serta kesehatan.

Kebanyakan teori perkembangan didasarkan pada pendapat bahwa dengan bertamhahnya umur seseorang, akan berkembang melalui suatu rangkaian tingkatan yang bertahap dan sifat-sifat fisik akan berubah serta kemampuanbaru akan dipelajari dan disempurnakan.

Dalam setiap aktivitas manusia khususnya dalam kegiatan olahraga, panjang lengan merupakan faktor yang penting, dalam arti menunjang kemampuan gerak. Hal tersebut terbukti bahwa rata-rata atlet yang bertubuh panjang atau tinggi dengan keserasian besar tubuh dan berat badan yang ideal akan lebih unggul dalam berbagai cabang olahraga, baik dari segi jangkauan, kekuatan, daya tahan maupun kemampuan gerak, bila dibandingkan dengan orang yang bertubuh pendek. Hal tersebut sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh M. Anwar Pasau (1988:81) bahwa : Orang yang mempunyai fisik tinggi dan besar rata-rata akan mempunyai kemampuan fisik seperti: kekuatan, kecepatan, daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot dan lain-iain. Lebih baik

daripada orang yang bertubuh kecil dan pendek dan juga orang yang pertumbuhan fisiknya baik rata-rata kesehatannya baik pula

Seperti halnya pada cabang olahraga bulutangkis, bagi orang yang mempunyai panjang tubuh yang baik khususnya panjang Lengan, bila ditinjau dari segi jangkauan maupun kemampuan fisik tentu lebih unggul dibandingkan dengan orang yana bertubuh pendek. Dalam hal ini bahwa kemampuannya dalam melakukan teknik-teknik pukulan pada permainan bulutangkis tentu akan berbeda pula

Soedarminto (1992:95) mengemukakan bahwa: Suatu obyek yang bergerak pada ujung radius yang panjang akan memiliki kecepatan linear lebih besar dari pada obyek yang bergerak pada ujung radius yang pendek. Makin panjang radius makin besar kecepatannya

Lebih lanjut M. Sajoto (1988:3) mengemukakan tentang faktor-faktor penentu pencapaian prestasi prima dalam olahraga dari segi postur dan struktur tubuh meliputi :

- a. Ukuran dan bentuk antropometrik tubuhnya
- b. Ukuran tinggi dan panjang tubuh
- c. Ukuran besar, lebar, dan berat tubuh
- d. Somato-type (bentuk tubuh: endomorphy, mesomorphy, dan letomorphy).

Dengan demikian ukuran tinggi dan panjang tubuh seseorang akan menunjang kemampuan fisik yang lebih besar dibandingkan dengan orang yang bertubuh kecil dengan otot-otot yang kecil pula, sehingga dapat dikatakan bahwa panjang lengan merupakan prakondisi yang sangat menunjang dalam berbagai cabang olahraga termasuk olahraga bulutangkis dalam hal melakukan pukulan-pukulan seperti pukulan, smash, lob, drive dan lain-sebagainya, apabila diberikan latihan-latihan yang teratur dan berkesinambungan

2. Kelentukan pergelangan tangan

Salah satu kemampuan fisik yang sangat penting guna mendukung unsur fisik lainnya dan harus dimiliki oleh seorang pemain atau atlet adalah kelentukan. Dalam aktivitas olahraga kelentukan selalu diperlukan karena setiap pola gerakan yang dilakukan dengan keluwesan gerak terutama pada persendian, sehingga ada keterpaduan berbagai gerakan yang membangun pola-pola gerak menjadi suatu pola gerak tunggal. Oleh karena itu untuk mencapai keberhasilan dalam prestasi olahraga, maka kelentukan senantiasa menunjang komponen kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan komponen lainnya. Seperti yang dikemukakan Harsono (1988:177) bahwa; "kombinasi komponen kekuatan

dengan komponen fisik lainnya akan memperoleh hasil yang baik."

3. Kemampuan pukulan dropshot bulutangkis

Pengertian pukulan drop dalam permainan bulutangkis adalah sebagai berikut: "Pukulan yang tepat melampaui jaring, dan langsung jatuh kesisi depan lapangan lawan. James Poole, (1982 : 132). Sedangkan yang lain mempunyai pengertian "pukulan pelan atau seolah-olah hanya dengan sentuhan atau jentikan yang menjatuhkan bola dilapangan lawan dekat net atau sedekat-dekatnya dengan net (Pujiyanto dkk. 1979 : 87). Sedang pengertian shot disini merupakan hasil pukulan yang tajam, curam, dan jatuhnya shuttle cock dekat net diseberang lapangan lawan

Jadi pengertian pukulan drop shot adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan shuttle cock ke daerah pihak lawan dengan menjaluhkan shuttle cock sedekat mungkin dengan net (Tohar.1992: 50-52). Pukulan yang dilakukan ini, tidak banyak membutuhkan tenaga, tetapi yang penting dilakukan adalah cara melakukan pukulan dengan persentuhan yang merupakan suatu ketrampilan yang hanya dimiliki oleh para pemain. Pengertian pukulan drop dalam permainan bulutangkis adalah sebagai berikut: "Pukulan yang tepat melampaui

jaring, dan langsung jatuh kesisi depan lapangan lawan. James Poole, (1982 : 132). Sedangkan yang lain mempunyai pengertian "pukulan pelan atau seolah-olah hanya dengan sentuhan atau jentikan yang menjatuhkan bola dilapangan lawan dekat net atau sedekat-dekatnya dengan net (Pujiyanto dkk. 1979 : 87). Sedang pengertian shot disini merupakan hasil pukulan yang tajam, curam, dan jatuhnya shuttle cock dekat net diseberang lapangan lawan

Jadi pengertian pukulan drop shot adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan shuttle cock kedaerah pihak lawan dengan menjaluhkan shuttle cock sedekat mungkin dengan net (Tohar.1992: 50-52). Pukulan yang dilakukan ini, tidak banyak membutuhkan tenaga, tetapi yang penting dilakukan adalah cara melakukan pukulan dengan persentuhan yang merupakan suatu ketrampilan yang hanya dimiliki oleh para pemain. Pengertian pukulan drop dalam permainan bulutangkis adalah sebagai berikut: "Pukulan yang tepat melampaui jaring, dan langsung jatuh kesisi depan lapangan lawan. James Poole, (1982 : 132). Sedangkan yang lain mempunyai pengertian "pukulan pelan atau seolah-olah hanya dengan sentuhan atau jentikan yang menjatuhkan bola dilapangan lawan dekat net atau sedekat-dekatnya dengan net (Pujiyanto dkk. 1979

: 87). Sedang pengertian shot disini merupakan hasil pukulan yang tajam, curam, dan jatuhnya shuttle cock dekat net diseberang lapangan lawan

Jadi pengertian pukulan drop shot adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan shuttle cock kedaerah pihak lawan dengan menjaluhkan shuttle cock sedekat mungkin dengan net (Tohar.1992: 50-52). Pukulan yang dilakukan ini, tidak banyak membutuhkan tenaga, tetapi yang penting dilakukan adalah cara melakukan pukulan dengan persentuhan yang merupakan suatu ketrampilan yang hanya dimiliki oleh para pemain

Bulutangkis dikenal sebagai olahraga yang banyak menggunakan pergelangan tangan. Karena itu, benar tidaknya cara memegang raket akan sangat menentukan kualitas pukulan seseorang.

Salah satu teknik prasyarat bulutangkis yang sangat penting dikuasai secara benar oleh setiap calon pebulutangkis adalah pegangan raket. Menguasai cara dan teknik pegangan raket yang betul, merupakan modal penting untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik pula. Oleh karena itu, apabila teknik pegangan raket salah dari sejak awal, sulit sekali meningkatkan kualitas permainan. Pegangan raket yang benar adalah dasar untuk mengem

bangkan dan meningkatkan semua jenis pukulan dalam permainan bulutangkis.

Pegangan raket yang benar, dan memanfaatkan tenaga pergelangan tangan pada saat memukul cock, dapat meningkatkan mutu pukulan dan mempercepat laju jalannya cock. ini berarti, telah menggunakan tenaga secara lebih efisien namun efektif. Itulah sebabnya, sejak dini pemain harus membiasakan memukul cock dengan menggunakan tenaga pergelangan tangan (tenaga pecut).

Pukulan dropshot ada beberapa macam cara melakukannya yaitu: pukulan dropshot dari atas dan pukulan dropshot dari bawah.

a) Pukulan dropshot dari atas

Dalam penelitian ini hanya meneliti pukulan dropshot dari atas. Cara memukul drop shot dari atas mempunyai posisi memukul yang hampir sama dengan pukulan lob atau smash pada pukulan dropshot shuttle cock tidak dipukul secara keras dan sekuat tenaga tetapi pada saat impact atau perkenaan shuttle cock dengan raket gerakan ayunan tangan yang memegang raket secara mendadak ditahan dan perkenaan itu ditahan serta diarahkan secara curam dengan sedikit mendorong raket kedepan dan mengaktifkan ergelangan tangan sehingga shuttle cock yang dipukul secara dorongan perlahan itu dapat

menghasilkan pukulan yang dekat dengan net

b) Pukulan drop dari bawah

Pukulan ini dilaksanakan dengan cara menyebrangkan shuttle cock kedaerah lawan dengan menjatuhkan shuttle cock sedekat mungkin dengan net. Pukulan ini dilakukan pada saat shuttle cock berada dibawah badan dengan menerbangkan shuttle cock lewat diatas net dan jatuhnya harus dekat dengan net diseberang lapangan lawan. Pukulan drop dari bawah ini terutama mengandalkan ketrampilan gerak pergelangan tangan dan keseimbangan badan yang tetap dapat terjaga dengan melangkahkan kaki kanan secara lebar ke depan. Selain itu pengambilan pukulan drop dari bawah ini diusahakan setinggi net sehingga dapat dimainkan apakah dengan cara didorong atau dipotong atau diangkat, hal ini tergantung pada situasi dan kondisi dalam permainan. tetapi bila shuttle cock itu sudah berada dibawah net maka hanya dapat diangkat atau diiris secara mambalik sehingga penerbangan shuttle cock dapat melaju keatas, agar dapat melewati net. Pukulan ini selain dapat dilakukan dengan mengarahkan secara lurus atau menyilang dan dapat dilakukan baik secara forehand maupun secara backhand dan pukulan ini dapat disebut sebagai pukulan netting. Nilai dari pukulan dropshot overhead atau

underhand terletak pada kombinasi pukulan ini dengan clear untuk membuat lawan sibuk dan memaksanya untuk mempertahankan seluruh lapangan. Untuk menjadikan pukulan ini efektif, pukulan drop haruslah akurat agar lawan terpaksa menutupi bagian lapangannya seluas mungkin. Nilai dari pukulan dropshot overhead atau underhand terletak pada kombinasi pukulan ini dengan clear untuk membuat lawan sibuk dan memaksanya untuk mempertahankan seluruh lapangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain korelasional. Metodologi penelitian ini dikemukakan antara lain: variabel dan desain penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sample, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

1. Variabel dan Desain Penelitian

- a. Variabel bebas : Panjang lengan dan kelentukan pergelangan tangan
- b. Variabel terikat atau dependen variabel yaitu kemampuan pukulan dropshot

2. Populasi dan Sampel

Populasi adalah seluruh Mahasiswa putra FIK UNM Makassar. Sebanyak 50 orang anggota sampel yang diambil secara random.

3 Teknik Pengumpulan Data

Pengukuran panjang lengan menggunakan skala centimeter, kelentukan pergelangan tangan menggunakan alat "ACUMAR" Digital Inclinator dan kemampuan pukulan dropshot bulutangkis menggunakan tes kemampuan pukulan dropshot yang sudah baku.

4. Teknik Analisis Data

Data variabel penelitian dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif dan inferensial yaitu analisis regresi.

PEMBAHASAN

Hasil analisis hubungan antara variabel bebas panjang lengan, kelentukan pergelangan tangan dan kemampuan pukulan dropshot dalam cabang olahraga bulutangkis sebagai variabel terikat, dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

- a) Hasil pengujian hipotesis pertama penelitian bahwa ada hubungan yang signifikan antara panjang lengan dengan kemampuan pukulan dropshot dalam cabang olahraga bulutangkis. Diperoleh nilai $r = 0.589$ ($P=0.000$) pada tingkat

kepercayaan 5%. Berarti antara panjang lengan dan memiliki hubungan yang nyata terhadap tingkat kemampuan pukulan dropshot. Hal ini disebabkan karena untuk menjangkau cock dalam melakukan pukulan dropshot bagi orang yang mempunyai lengan yang panjang, akan lebih mudah dan cepat melakukan gerakan memukul serta mengarahkan cock sesuai keinginan pemain tersebut, hal tersebut juga disebabkan karena pengambilan cock pada titik ketinggian maksimal berarti posisi tersebut memberi ruang gerak yang lebih bebas dalam mengolah dan mengarahkan cock sedekat mungkin dan tajam dekat net sehingga lawan sangat sukar mengganti sipasi atau menebak arah pukulan yang akan dilakukan, apakah pukulan yang dilakukan itu pukulan lob atau pukulan dropshot sehingga menyulitkan lawan mengembalikan cock dengan baik.

Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan teori-teori mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang mengatakan bahwa ukuran tinggi dan panjang tubuh seseorang akan menunjang kemampuan fisik yang lebih besar dibandingkan dengan orang yang bertubuh kecil dengan otot-otot yang kecil pula, sehingga dapat dikatakan bahwa ukuran panjang tubuh merupakan prakondisi yang sangat menunjang dalam berbagai cabang olahraga termasuk

olahraga bulutangkis. Dan diperkuat oleh Soedarminto (1992:95) mengemukakan bahwa suatu obyek yang bergerak pada ujung radius yang panjang akan memiliki kecepatan linear lebih besar dari pada obyek yang bergerak pada ujung radius yang pendek. Makin panjang radius makin besar kecepatannya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa apabila seorang pemain memiliki panjang lengan yang baik atau diatas rata-rata dari pemain yang lain, maka panjang lengan akan turut berperan pula dalam meningkatkan kemampuan pukulan dropshot dalam cabang olahraga bulutangkis.

b) Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan pukulan dropshot dalam cabang olahraga bulutangkis. Nilai $r = 0.778$ ($P=0.000$). Nilai tersebut memberikan gambaran betapa pentingnya peranan ruang gerak sendi, ruang gerak persendian yang kurang optimal akan dapat menghambat pada komponen kecepatan, kelincahan dan keseimbangan, yang pada akhirnya akan mempercepat kelelahan dan memperbesar kemungkinan terjadinya cedera pada pemain. Dengan memiliki kelentukan tubuh yang baik, kemungkinan akan terjadinya cedera pada otot dan sendi menjadi berkurang, sehingga membantu dalam meningkatkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan, untuk

mendukung kemampuan melakukan pukulan dropshot, menghemat pengeluaran tenaga pada waktu melakukan gerakan dan membantu memperbaiki sikap tubuh. Dalam melakukan aktivitas apapun baik dalam bentuk gerakan dalam olahraga yang ringan maupun berat, sederhana maupun kompleks pasti memerlukan yang namanya kelentukan, karena bila dalam melakukan aktivitas gerakan tidak menggunakan kelentukan maka akan terlihat kaku dan akan mengalami permasalahan, baik pada otot-otot, persendian, maupun anggota badan secara keseluruhan. Kelentukan yang baik juga sangat diperlukan bagi tercapainya efisiensi kemampuan biomotorik yang optimal. Untuk itu hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan teori-teori penunjang, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang mengatakan bahwa pentingnya kelentukan terhadap peningkatan prestasi olahraga, sebagai berikut: An improvement in flexibility can result in an improvement in athletic performance. An increase in flexibility permits the athlete to exert force over a greater distance and thereby to generate force (James A. Baley, 1982:153) yang artinya bahwa suatu peningkatan kelentukan dapat mengakibatkan suatu peningkatan performance atlet. Peningkatan kelentukan memungkinkan

seorang atlet untuk mengarahkan tenaga yang lebih besar. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seorang pemain bulutangkis yang handal jika didukung oleh komponen kondisi fisik seperti kelentukan pergelangan tangan, akan memberikan peranan secara nyata pada kemampuan pukulan dropshot yang baik sehingga mampu menyajikan permainan yang menarik dengan dropshot yang akurat.

c) Ada hubungan yang signifikan antara panjang lengan, kelentukan pergelangan tangan dan kemampuan pukulan dropshot dalam cabang olahraga bulutangkis. Nilai $R = 0.844$ dan nilai $F = 58.198$ ($P = .000$) Nilai tersebut mencerminkan suatu kondisi bahwa peranan ukuran tubuh dalam hal ini ukuran panjang lengan dan keadaan komponen kondisi fisik yaitu kelentukan dalam hal ini kelentukan pergelangan tangan hubungannya kuat. Dengan kata lain bahwa apabila panjang lengan dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama diterapkan pada suatu pola gerak dropshot bulutangkis, maka secara nyata pula akan mewujudkan tingkat kemampuan pukulan dropshot yang lebih baik dalam cabang olahraga bulutangkis.

PENUTUP

a. Kesimpulan

Berdasarkan kajian teori dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ditarik disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan antara panjang lengan dengan kemampuan pukulan dropshot bulutangkis mahasiswa FIK UNM Makassar, sebesar 34,60 %.
2. Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan pukulan dropshot dalam permainan bulutangkis mahasiswa FIK UNM Makassar, sebesar 60,50 %
3. Ada kontribusi yang signifikan antara panjang lengan, kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan pukulan dropshot bulutangkis mahasiswa FIK UNM Makassar, 71,20 %

b. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulannya, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi para pembina maupun pelatih olahraga permainan bulutangkis, disarankan bahwa dalam upaya meningkatkan keterampilan pukulan dropshot dalam permainan bulutangkis bagi atletnya hendaknya perlu memperhatikan unsur-unsur yang dapat menunjang dalam

meningkatkan kemampuan pukulan dropshot, yaitu khususnya komponen kondisi fisik panjang lengan dan kelentukan pergelangan tangan.

2. Bagi para atlet, direkomendasikan bahwa atlet perlu dibekali pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan unsur fisik panjang lengan dan kelentukan pergelangan tangan, karena komponen tersebut sangat berperan dan mendukung keberhasilan dalam hal kemampuan pukulan dropshot dalam permainan bulutangkis
3. Demi kedalaman hasil penelitian ini, masih diperlukan penelitian yang sejenis dengan melibatkan variabel-variabel yang lain yang relevan serta dengan populasi yang lebih besar lagi

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, 1996. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. Penerbit Rineka Cipta, Jakarta.
- Hadi Sutrisno. 1990. Analisis regresi. Penerbit Andi Offset, Yogyakarta.
- Halim Ichsan Nur. 2004. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani. Cetakan Pertama. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar. Makassar
- Harsono. 1988. Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Depdikbud Dirjen P2LPTK, Jakarta.

Ine I. Amirman Yusda. 1993. Penelitian dan Statistik Pendidikan. Penerbit Bumi Aksara. Jakarta.

Johnson, M. L. 1982. Bimbingan Permainan Bulutangkis. Penerbit Mutiara. Jakarta.

Pujianto., dkk. 1979. Dasar Bermain Bulutangkis. Penerbit Klaten.

Sajoto M. 1988. Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Soedarminto. 1991. Kinesiologi. Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta.

Soetarman. 1987. Dasar-dasar olahraga untuk pembina, pelatih dan atlet. Penerbit Medya surya Grafindo, Jakarta.

Sugiyono, 1999. Statistika Untuk Penelitian. CV. Alfabeta, Bandung

Tohar. 1992. Olahraga Pilihan Bulutangkis. Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan tenaga Kependidikan. Jakarta.

Thomas, J.R., Nelson, J.K., 1990. Research Methods In Physical Activity. Human Kinetic Book, Champaign, Illinois.

Tony Grice. 2007. Bulutangkis : Petunjuk untuk pemula dan lanjutan. Penerbit PT. Rajagrafindo Persada, Jakarta

**JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN
JASMANI KESEHATAN & REKREASI**