

Pengaruh Latihan *Reverse Curl* Terhadap Ketepatan *Smash* pada Pemain Bulutangkis Siswa Sma Olahraga Pekanbaru.

Nopendri¹ , Drs. Ramadi, M. Kes, AIFO² , Ardiah Juita S. Pd, M. Pd³

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

ABSTRACT

This research is experimental research. this research applied at students of sma olahraga pekanbaru. the data of this research got from pre test and post test before and applied training of reverse curl. And than the data research analyze in a descriptive.

The results of identification the problem saw that the students badminton of sma olahraga not have good strength muscle of arm. It this because less of training that focus on condition of physical. because of that the purpose of this research is want to know is any effect training of reverse curl about exactness of Smash to badminton player In sma olahraga pekanbaru?

The result analyze in test got t count of 7.92 and t table 1,833 in standard of significant 0.05, it means t count > t table. So the conclusion is have effect that significant between training of reverse curl to exactness smash badminton players of sma olahraga pekanbaru. so in a level, training of reverse curl more influential to coincidentally smash.

Keywords: training of reverse curl, Exactness of Smash.

1.Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau,Nim 0905120744,Alamat: Aur kuning, Marpoyan.

2.Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081268470051)

3.Dosen Pembimbing II,Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (085274098082)

A. PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan di segala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan, kita juga perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kesegaran jasmani maupun olahraga untuk mencapai prestasi. pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 yaitu: “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan Nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesegaran dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang menghadapi tantangan-tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan Nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi”.

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah permainan Bulutangkis, perkembangan olahraga Bulutangkis di Indonesia semakin populer, Bulutangkis merupakan salah satu kegiatan di kalangan masyarakat Indonesia yang ikut menjunjung terbentuknya manusia Indonesia, yang tidak saja sehat jasmaniah dan rohaniyah serta gemar olahraga semata-mata, melainkan juga dengan suatu cita-cita yaitu untuk mengharumkan nama, harkat dan derajat Bangsa dan Negara Republik Indonesia di mata bangsa-bangsa di dunia ini. Bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang memerlukan persiapan-persiapan yang sangat matang. Pemain bulu tangkis selain harus matanng dalam pukulan-pukulannya ia harus pula matang dalam mengatur langkah kaki, dan ia harus lincah atau melenting dengan cepat kesana kemari. Seorang pemain Bulutangkis yang ingin meningkatkan prestasinya, selain harus berlatih teknik, juga harus tetap berlatih fisik secara teratur. Supaya kita dapat mengetahui latihan fisik mana dan latihan kekuatan apa saja yang perlu bagi seorang pemain Bulu tangkis. Untuk menjadi pemain Bulu tangkis yang berprestasi maka kita harus menguasai beberapa teknik/keterampilan dalam Bulu tangkis dengan baik (Marta Dinata: 2004).

Menurut Marta Dinata (2004;) Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dalam pelaksanaan permainannya menggunakan raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai obyek yang dipukul. Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai bagian

yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga, secara tidak langsung akan mengalami berbagai tahapan dan peningkatan yang menuju pada tujuan utama. Dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya permainan bulutangkis, perlu ditingkatkan unsur-unsur, kondisi fisik, teknik, taktik Sebagai contoh untuk mempelajari teknik smes. Ketepatan (*accuracy*) yaitu “Seorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran”, Sajoto (1988:9). Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau suatu objek yang langsung harus dikenai salah satu bagian tubuh. Minsalnya suatu pukulan dalam tinju, tendangan dalam karate, tembakan dalam basket dan smes terhadap sasaran arah yang akan dituju. Sedangkan pengertian *smash* adalah pukulan yang paling berharga, manakala digunakan untuk menghadapi servis menyudut. Dimana smes yang baik adalah mengirim bola secepat mungkin ke bawah, ke kawasan lawan.

Dari hasil pengamatan peneliti melakukan penelitian pada siswa Bulutangkis SMA Olahraga Pekanbaru, terlebih dahulu peneliti melakukan observasi langsung, dari hasil temuan tersebut terdapat bahwa kekuatan pergelangan tangan belum menunjukkan hasil yang begitu optimal. Siswa masih sering gagal dalam melakukan *smash* yang curam/tajam. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya kelenturan dan kekuatan otot bahu, lengan dan pergelangan tangan Siswa Bulutangkis SMA Olahraga Pekanbaru.

Menurut James A Baley (1986:260) ada beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan dan kekuatan otot-otot bahu, lengan dan pergelangan tangan, yaitu:”(1) *front curl*, (2) *reverse curl*, (3) *front wrist curl*, (4) *reverse wrist curl*. Oleh karena itu penulis ingin mengangkat sebuah permasalahan yang berjudul: “Pengaruh latihan *Reverse Curl* terhadap Ketepatan *Smash* Pada Pemain Bulutangkis Siswa SMA Olahraga Pekanbaru”. *Reverse Curl* adalah salah satu teknik latihan beban yang di sarankan dalam permainan bulutangkis. Latihan ini bertujuan untuk kekuatan lengan dan pergelangan tangan. Alat yang digunakan dalam latihan ini yaitu menggunakan barble, daya tolak progresif: (gunakan beban yang dapat anda angkat 15-20 kali untuk masing-masing set dari 2-3 set). Gunakan beban 50% dari beban maksimum yang dapat anda angkat dalam setiap latihan. Dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olah raga tidak ada pilihan lain yaitu dengan latihan. Menurut Harsono (1988:101) “Latihan adalah proses

sistematis dari latihan atau kerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah beban latihan atau kerja. Yang dimaksud dengan *sistematis* adalah, terencana, menurut jadwal, menurut pola dan system tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. *Berulang-ulang* maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi”.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai pengaruh macam- macam latihan untuk meningkatkan kelenturan dan kekuatan otot-otot bahu, lengan dan pergelangan tangan, yaitu:”latihan *front curl*, latihan *reverse curl*, latihan *front wrist curl*, dan latihan *reverse wrist curl* (James A Baley 1986:260). Namun dalam rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *Reverse curl* terhadap ketepatan pada pemain bulutangkis siswa SMA Olahraga Pekanbaru. Apakah terdapat pengaruh latihan *Reverse curl* terhadap ketepatan pada pemain bulutangkis siswa SMA Olahraga Pekanbaru. Melihat rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Reverse curl* terhadap ketepatan pada pemain bulutangkis siswa SMA Olahraga Pekanbaru.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen (Sugiono, 2005), Penelitian Eksperimen merupakan kajian eksperimen dan menggunakan analisis dengan bantuan statistik untuk menguji hipotesis. Metode eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian yang dilaksanakan mendekati percobaan (eksperimen) sesungguhnya. Ada dua variabel dalam penelitian ini, yaitu latihan *Reverse Curl* dengan menggunakan barbel sebagai variabel bebas, sedangkan ketepatan (*accurasi*) *smash* sebagai variabel terikat.

Populasi dan sample

Populasi adalah Keseluruhan objek yang ditempuh, menurut Suharsimi arikunto (2006:130). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Bulutangkis SMA Olahraga Pekanbaru yang berjumlah 10 Siswa yang terdiri dari kelompok putra. Instrumen Penelitian yaitu

accurasi test adapun Tujuan penelitian ini Untuk mengukur ketepatan (*accurasi*) dan Peralatan yang digunakan yaitu *barbel*, buku dan pena.

Prosedur Penelitian

Melakukan tes awal (*Pretest*) dengan menggunakan *test accurasi* untuk mengetahui ketepatan *Smash*, pelaksanaanya yaitu pada aba-aba siap, *testee* berdiri di posisi X pada lapangan untuk memukul *shuttle* dengan keras ke arah bawah ke lapangan lawan, *testee* memukul *shuttle* ke sasaran dengan kesempatan sebanyak 10 kali pukulan smash (James poole, 2011 : 35-37). Setelah dilakukan tes awal baru diberikan perlakuan latihan *Reverse curl* 16 kali pertemuan. Setelah itu lakukan kembali tes akhir (*posttest*) dengan menggunakan *test accurasi* setelah diberikan latihan. Setelah didapat data pretest dan posttest lalu diuji normalitas dan Uji t.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan test ketepatan (*accurasi Test*) sebelum dilaksanakan penelitian latihan *Reverse curl* maka didapat data awal (pretest) ketepatan adalah sebagai berikut :10 skor terendah, 20 skor tertinggi dengan rata-rata 15,9 standar deviasi 3,34 dan varian 11,21. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table frekuensi di bawah ini .

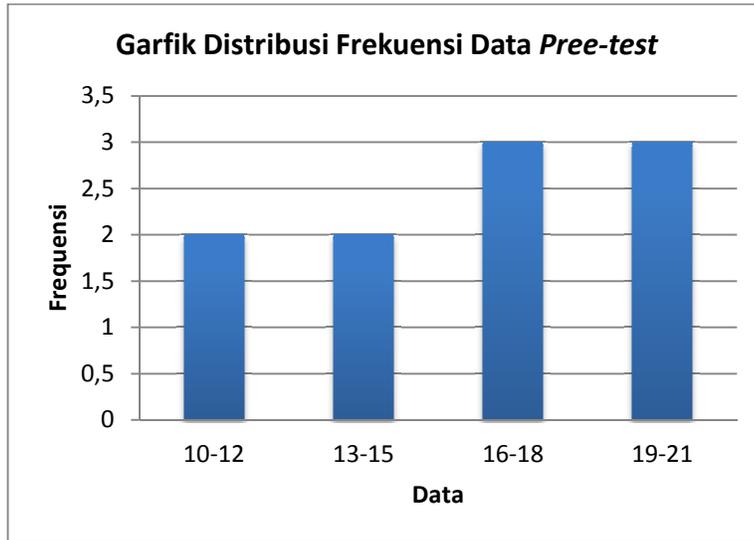
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil *Pree-test* Ketepatan *Smash*

Data	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
10 – 12	2	20%
13 – 15	2	20%
16 – 18	3	30%
19 - 21	3	30%
Total	10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi diatas, dari 10 orang sampel, ternyata 2 orang (20%) terdapat hasil ketepatan dengan rentang waktu (10-12). 2 orang (20%) terdapat hasil ketepatan dengan rentang waktu (13-15), 3 orang (30%) terdapat hasil ketepatan dengan rentang waktu (16-18), dan 3 orang (30%) terdapat Hasil ketepatan dengan rentang

waktu (19-21), untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada histogram di bawah ini.

PRETEST



Setelah dilakukan test ketepatan setelah di terapkan latihan *Reverse Curl* maka didapat data akhir Ketepatan (post test) adalah sebagai berikut : **14** skor terendah **27** skor tertinggi, dengan rata-rata **20,1** standar deviasi **3,84** dan varian **14,76**. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table frekuensi di baawah ini.

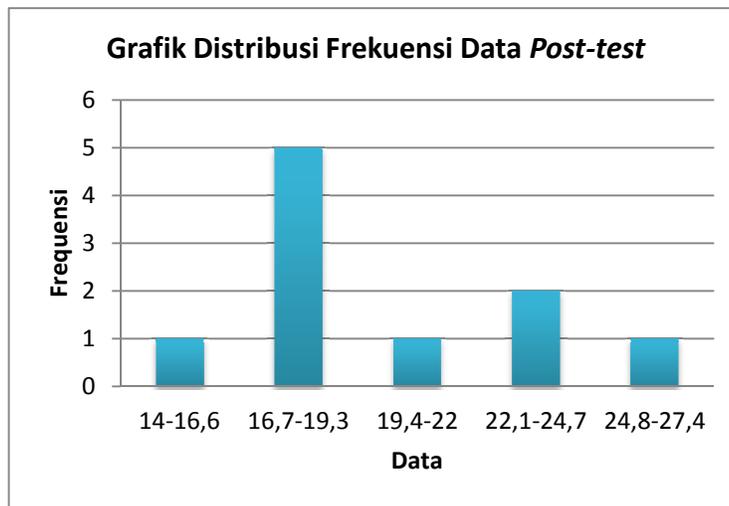
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasi Post-test Ketepatan Smash

Data	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
14 – 16,6	1	10%
16,7 – 19,3	5	50%
19,4 – 22	1	10%
22,1 – 24,7	2	20%
24,8 – 27,4	1	10%
Jumlah	10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi diatas, dari 10 orang sampel, ternyata 1 orang (10%) terdapat hasil ketepatan dengan rentang waktu

(14-16,6). 5 orang (50%) terdapat hasil ketepatan dengan rentang waktu (16,7-19,3), 1 orang (10%) terdapat hasil ketepatan dengan rentang waktu (19,4-22), dan 2 orang (20%) terdapat Hasil ketepatan dengan rentang waktu (22,1-24,7), dan 1 orang (10%) terdapat hasil ketepatan dengan rentang waktu (24,8-27,4) untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada histogram di bawah ini.

POSTTEST



Hasil Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Data Hasil ketepatan *Smash*

Variabel	L Hitung	L Tabel
Hasil <i>pre-test</i> Ketepatan <i>Smash</i>	0,1112	0,258
Hasil <i>post-test</i> Ketepatan <i>Smash</i>	0,2103	0,258

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pre test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{Hitung} sebesar 0,1112 dan L_{Tabel} sebesar 0,258. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre test* ketepatan adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post test* menghasilkan L_{Hitung} sebesar 0,2103 dan L_{Tabel} 0,258. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post test* ketepatan adalah berdistribusi normal.

Analisa Data Statistik

No	Statistik	<i>Pree-test</i>	<i>Post-test</i>
1	N (Jumlah populasi)	10	10
2	Mean (Rata-rata)	15,9	20,1
3	Standar Deviation	3,34	3,84
4	Variance	11,21	14,76
5	Minimum	10	14
6	Maximum	20	27
7	Sum (Jumlah)	159	201

1	$\sum d$	42
2	N	10
3	Rata d	4,2
4	Sd	1,68
5	\sqrt{n}	3,16
6	T	7,92

Cari standart t :

$$t = \frac{d}{sd/\sqrt{n}}$$

$$t = \frac{4,2}{1,68/\sqrt{10}}$$

$$t = \frac{4,2}{1,68/3,16}$$

$$t = \frac{4,2}{0,53}$$

$$t = 7,92$$

D. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan *Reverse Curl* (X) dengan hasil Ketepatan *Smash* (Y) pada pemain bulutangkis siswa SMA Olahraga Pekanbaru, Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 7,92 dan t_{tabel} sebesar 1,833. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dan berdasarkan analisis data Statistik terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 15,9, dan rata-rata post-test sebesar 20,1. Dan berdasarkan Uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat yakni 4,2. Dapat disimpulkan bahwa Latihan Reverse curl ada kenaikan hasil latihan yang signifikan terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan Ketepatan Smash.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut :

Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga di kalangan siswa bulutangkis SMA Olahraga Pekanbaru.

Diharapkan agar Siswa bulutangkis SMA Olahraga Pekanbaru bisa lebih baik dalam penguasaan teknik, terutama dalam Ketepatan Smash, sehingga kualitas permainan juga semakin baik.

Diharapkan pelatih Siswa bulutangkis SMA Olahraga Pekanbaru, agar pelatih lebih kreatif menggali dan mengembangkan metoda pembelajaran yang lebih efektif efisien.

Bagi Peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Renika cipta.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Direktorat Jendral Olahraga. Jakarta Pusat
- Baley, James A. (1986). *Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*.
- Brundle, Fred. (1995). *Olahraga Bulu Tangkis*.
- Jonatan, Sarwono. (2006). *Metode Penelitian*. Graha ilmu. Yogyakarta
- Poole, James. (2011). *Belajar bulutangkis*. Pionir Jaya. Bandung
- Dinata, Marta. (2004). *Bulutangkis*. Jakarta
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang
- Sembiring, Sentosa. *Undang – Undang R I Nomor 3 Tahun 2005*. Nuansa Aulia
- Soekarman. (1989). *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta
- Zaman. (2010). *Pengaruh Latihan passing atas bervariasi terhadap ketepatan passing atas siswa ekstrakurikuler bola voli*. Skripsi Jurusan pendidikan olahraga. Universitas Riau.