

**PENGARUH LATIHAN *REVERSE WRIST CURL* TERHADAP
KETEPATAN *BACKHAND CLEAR* DALAM PERMAINAN
BULUTANGKIS PADA ATLET PUTRA BULUTANGKIS
SMA NEGERI OLAHRAGA RIAU**

Nuni Susilawati¹, Drs.Saripin, S.Pd, M.Kes,AIFO², Kristi Agust, S.Pd, M.Pd³.

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

Abstract

Problem in observational it begins from straightforward researcher observation at field which is low it accuracy clear's back hand badminton son athlete SMA Riau's Sport, it can be seen at the moment does hit clear's back hand upon training and also at the moment that hit contest maximal reducing. And one of effort to increase clear's back hand one that correctness is election form effective and efficient training. Therefore this research intent to see training influence reverse wrist curl to accuracy clear's back hand in badminton game on badminton son athlete SMA Riau's Sport. This observational type constitute experiment research. Population on observational it is exhaustive son athlete that total 10 person. Sample pull is done with Total Sampling , where all population was made by sample, therefore sample in observational it total 10 person. After data is gotten face to face of observational already been done, therefore tech analisis data in observational it utilizes to test t. Through gathered observational data essays front end accuracy Clear's back hand . Of research result already been done and researcher gets data then that data at o, this training points out that available training influence reverse wrist curl to accuracy clear's back hand in badminton game on Badminton Son Athlete SMA Riau's Sport evident with $t_{computing} (12,86) > t_{table} (0,258)$ on $\alpha = 0.05$. Can be concluded that h_0 refused and h_1 accepted.

Key word: Reverse Wrist Curl, Clear's Back hand

A. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan yang modern yang serba canggih dengan ilmu pengetahuan dan teknologi, manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga. Baik sebagai adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Hal ini tidak terlepas dari tujuan dan peranan olahraga itu sendiri yang membentuk manusia yang sehat jasmani maupun rohani.

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0905121110, Alamat; Jl. Garuda No.11
2. Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, ()
3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081268399538)

Pemerintah Indonesia dewasa ini sedang giat melaksanakan berbagai program pembangunan, diantaranya adalah bidang olahraga. Bidang olahraga mendapat perhatian serius terutama sekali pada upaya penyelenggaraan dan pembinaan atlet agar dapat berprestasi. Hal ini dapat terwujud karena adanya kerjasama yang baik antara lembaga – lembaga pemerintah, masyarakat dan instansi terkait.

Selain itu, olahraga juga sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, salah satu contohnya adalah pendidikan olahraga, jasmani dan kesehatan karena sangat mempunyai peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia, baik itu perkembangan fisik maupun psikis dalam membentuk pola hidup yang sehat dan bugar.

Seiring dengan kemajuan ilmu serta teknologi, kegiatan olahraga di Indonesia khususnya cabang olahraga bulutangkis mengalami perkembangan yang pesat. Semua ini tidak lepas dari perhatian pemerintah di bidang olahraga, hal ini terbukti dengan keikutsertaan Indonesia dalam pertandingan – pertandingan di tingkat regional, nasional ataupun internasional. Keikutsertaan tim bulutangkis Indonesia di tingkat internasional dengan prestasi kurang menggembirakan.

Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi manusia, tidak heran seperti fenomena yang kita lihat, baik pagi, siang, sore, dan malam banyak orang melakukan aktifitas olahraga. Salah satu contohnya adalah permainan bulutangkis atau badminton sebagai olahraga prestasi yang digemari oleh anak -anak, dewasa, dan orang tua baik laki-laki maupun perempuan, khususnya di Indonesia. Sangatlah mengecewakan pada zaman sekarang ini permainan bulutangkis yang dapat mengharumkan sebuah negara terutama negara Indonesia, pembinaan bulutangkis kurang diperhatikan oleh pihak- pihak yang bertanggung jawab sehingga akan menyebabkan dampak yang luar biasa untuk atlet dan generasi yang akan datang.

Di SMA Negeri Olahraga Riau khususnya atlit bulutangkis, latihan bulutangkis telah dilaksanakan dengan baik dan didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai agar dapat meningkatkan prestasi. Mereka berlatih hampir setiap hari. Latihan yang dijalani terdiri dari latihan fisik, teknik, mental dan strategi. Semua cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal. Selain kondisi fisik yang baik, sebagai seorang pemain harus mampu melakukan teknik pukulan atau keterampilan gerak memukul. Adapun beberapa teknik yang harus dikuasai dalam permainan bulutangkis diantaranya *service, lob, drive, smash* dan *backhand clear*.

Pada pukulan *backhand clear* (bersih) adalah jenis pukulan yang lebih menguntungkan. Pukulan ini bisa dikategorikan pukulan paling sulit, karena secara mekanika gerak teknik pukulan backhand menuntut suatu koordinasi gerak yang sempurna. Juga penguasaan grip yang baik. Tanpa memperhatikan ketiga aspek tersebut akan sulit melakukan pukulan backhand dengan baik (Dr.Herman Subarjah 2009 : 51).

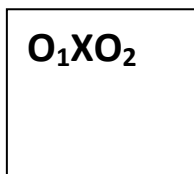
Berdasarkan kenyataan diatas, khususnya selama penulis menjadi seorang mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau menemukan masalah dalam permainan bulutangkis pada atlit SMA Olahraga Riau yaitu : kurangnya kekuatan pergelangan tangan atlit bulutangkis SMA Olahraga Riau hal ini dikarenakan metode latihan yang digunakan belum tepat atau belum memperoleh hasil yang maksimal , bentuk-bentuk metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan pergelangan tangan diantaranya : latihan *reverse wrist curl, front wrist curl*, latihan pergelangan tangan dengan sebuah balon, latihan *push up* dengan jari, latihan mengkaitkan tali, beban ke sebuah tangkai raket bekas, latihan *dumbell*, latihan memantulkan *shuttlecock* ke dinding dan latihan sedow raket .

Namun dalam kenyataannya metode latihan *reverse wrist curl* tidak pernah diberikan atau diterapkan pada atlet SMA Negeri Olahraga Riau, maka dari itu untuk membuktikan apakah bentuk- bentuk latihan diatas dapat meningkatkan keahlian para pemain dalam ketepatan *backhand clear* saat melakukan latihan maupun dalam suatu pertandingan.

Berdasarkan dari hasil pengamatan diatas dan juga untuk mengetahui hasil latihan *reverse wrist curl* terhadap ketepatan, maka peneliti sangat tertarik sekali untuk mengadakan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Reverse Wrist Curl* Terhadap Ketepatan *Backhand Clear* dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlit Bulutangkis SMA Negeri Olahraga Riau.

B. METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *reverse wrist curl* terhadap ketepatan *backhand clear* atlet bulutangkis, maka penelitian ini menggunakan metoda eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan Sugiono (2008:107). Karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, maka penelitian ini memakai pendekatan *One – Group Pretest –* demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan Sugiono (2008:109 -110). Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:

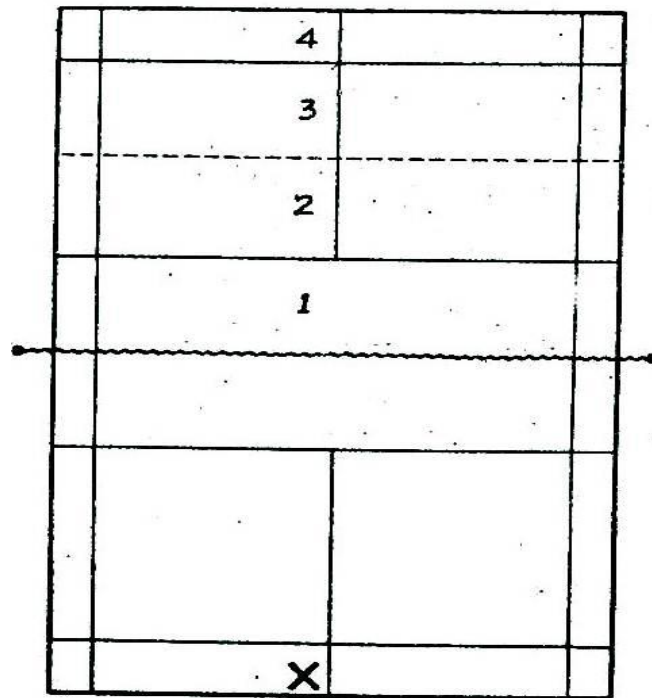


- O_1 = Nilai *pretest* (sebelum diberi latihan)
- X = Perlakuan
- O_2 = Nilai *posttest* (setelah diberi latihan)

$$\text{Pengaruh Latihan terhadap prestasi atlet} = (O_2 - O_1)$$

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian Sugiono (2008:125). Populasi dalam penelitian ini adalah Atlit SMA Negeri Olahraga Riau adalah sebanyak 10 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang atlit putra bulutangkis SMA Negeri Olahraga Riau. Teknik pengambilan sampel dengan cara Sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel Sugiyono (2008:124). Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data primer,yaitu data yang diperoleh langsung dari responden berupa hasil tes ketepatan *backhand clear*. Sumber data yang diperoleh dari hasil *test backhand clear* Atlit Bulutangkis SMA Negeri Olahraga Riau. Untuk mengumpulkan data yang diperlukan pada penelitian ini di gunakan instrumen tes backhand clear ke sasaran (James Poole 1982 : 31-37) sebagai berikut: Mengukur ketepatan backhand clear tepat ke arah sasaran lapangan. Alat yang digunakan, blangko pengukuran tes awal dan blangko pengukuran tes akhir, raket dan *Shuttlecock*, lapangan bulutangkis, isolasi, kamera, meteran, net , alat tulis, pluit.

Cara pelaksanaan; Testee berdiri di antara garis belakang dan garis *service* ganda dalam (*deep doubles service line*) pada sisi lapangan sendiri, posisi testee di tandai dengan X dalam diagram, kaki kiri berada pada garis belakang, letakkan *shuttle* pada sisi *forehand* dari bidang raket dengan bulu mengarah ke bawah, lemparkan *shuttle* lebih tinggi dari kepala, tekukkan raket dan pukul *shuttle* dengan *backhand* sejauh mungkin ke lapangan lawan, setelah melempar shuttle testee melangkah ke muka dengan kaki kanan pada saat ayunan dilakukan, lakukan 5 pukulan latihan untuk membiasakan melempar *shuttle* dan memukulnya sebelum menggunakan ke 10 *shuttle* yang akan menunjukkan nilai. Cara penilaian; nilai yang baik antara 16 dan 25, nilai yang lumayan antara 6 dan 15, nilai yang kurang baik di bawah 6.



Gambar 3 .Tes awal dan tes akhir pukulan *backhand clear* (James Poole 2011 : 32)

Untuk mempermudah penelitian, peneliti dibantu oleh kerabat terdekat sebagai berikut: Ayu Winira (pencatat hasil), Fadli Gusliandi (pembaca hasil), Rahmat Agung Putra (dokumentasi). Data yang diperoleh sebagai skor individu diolah dengan menggunakan prosedur statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Data yang terkumpul, sebelum data dilakukan analisis, maka terlebih dahulu lakukan uji persyaratan analisis dengan menggunakan uji normalitas dengan uji lilliefors.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 10 orang sampel yaitu atlet SMA Negeri Olahraga Riau. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini ialah latihan *Reverse Wrist Curl* dilambang dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan ketepatan *Backhand Clear* di lambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1) Data Hasil Pretes Ketepatan *Backhand Clear*

Hasil data pretes Ketepatan *Backhand Clear* adalah sebagai berikut: skor tertinggi 25 dengan rata-rata 21,3 , standar deviasi 2,41 dan variansi 5,79, distribusi frekuensi dapat di lihat pada Tabel berikut ini:

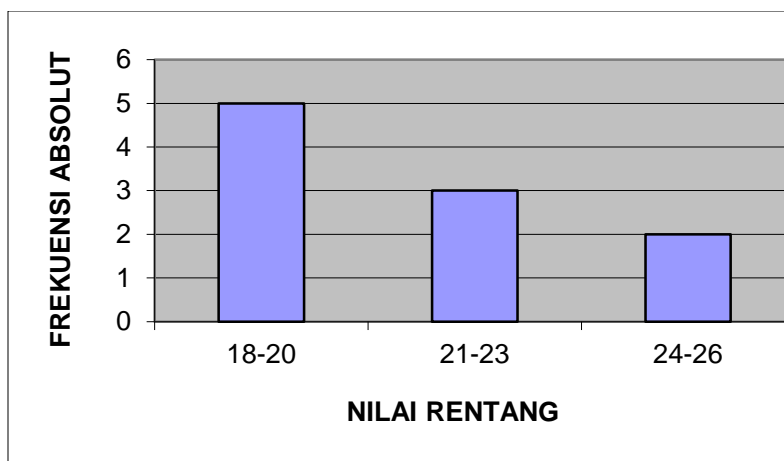
Tabel 2. Analisis Data Pretes Ketepatan *Backhand Clear*

Data	Pretes
Sampel	10
Mean	21,3
Max	25
Min	18
Varians	5,79
Standar deviasi	2,41

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Pretes Ketepatan *Backhand Clear*

Data	Frekuensi	Persentase
18	1	10,00
19	1	10,00
20	3	30,00
21	1	10,00
22	1	10,00
23	1	10,00
25	2	20,00
Total	10	100



Gambar 4. Histogram Pretes Ketepatan *Backhand Clear*

1) Data Postes Ketepatan *Backhand Clear*

Hasil dari data postes Ketepatan *Backhand Clear* Atlet Bulutangkis SMA Olahraga Riau adalah sebagai berikut: skor tertinggi 27, skor terendah 21, rata-rata 24, standar deviasi 2,16 dan variansi 4,67. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada Tabel berikut ini:

Tabel 3. Analisis Data Postes

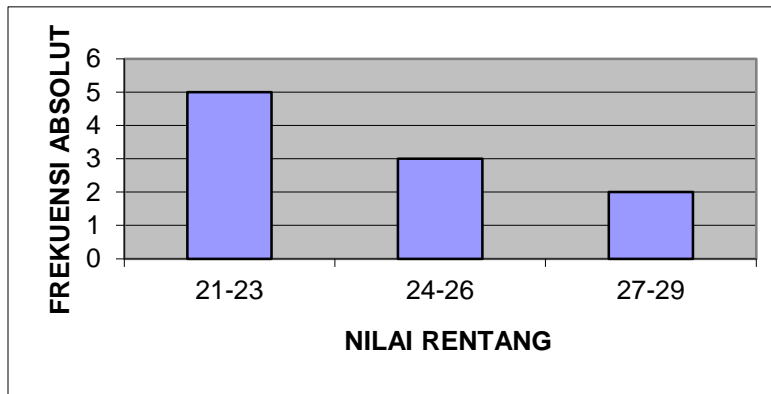
Data	Postes
Sampel	10
Mean	24
Max	27
Min	21
Standar Deviasi	2,16
Variansi	4,67
Total	240

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Postes

Data	Frekuensi	Persentase
21	1	10,00
22	2	20,00
23	2	20,00
24	1	10,00
25	1	10,00
26	1	10,00
27	2	20,00
Jumlah	10	100

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013



Gambar 5. Historgram Hasil Data Postes

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis di peroleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal dan kelompok-kelompok yang di bandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors* dengan taraf signifikan 0.05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut: Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu hasil Ketepatan *Backhand Clear* (pretes dan postes) dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Uji Normalitas Data Pretes dan Postes

Variabel	L _{Hitung}	L _{Tabel}
Data Pretes	0,205	0,258
Data Postes	0,177	0,258

Dari tabel diatas terlihat bahwa data pretes setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,205 dan L_{tabel} sebesar 0,258. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel}. Dapat disimpulkan penyebaran data Pretes berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil Postes menghasilkan L_{hitung} 0,177 dan L_{tabel} 0,258. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel}. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil Postes berdistribusi normal.

Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji-t pengujian hipotesis ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir Latihan *Reverse Wrist Curl* Terhadap Ketepatan *Backhand Clear* Atlet Bulutangkis menunjukkan angka sebesar 12,86 selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0.05 dengan derajat kebebasan $N-1$ (19) ternyata nilai yang diperoleh adalah 0,258 hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (12,86) > t_{tabel} (0,258) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh Latihan *Reverse Wrist Curl* Terhadap Ketepatan *Backhand Clear* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Putra Bulutangkis SMA Negeri Olahraga Riau dapat diterima keberadaannya. (Perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran).

Setelah dilaksanakannya penelitian selama 16 kali pertemuan yang diawali dengan pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya berpatokan menjadi sebuah pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: Pengaruh Latihan *Reverse Wrist Curl* (X) terhadap hasil ketepatan *Backhand Clear* (Y) pada Atlet Putra Bulutangkis SMA Negeri Olahraga Riau ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel diatas tersebut.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *reverse wrist curl* terhadap ketepatan *backhand clear*, ini menggambarkan bahwa hasil ketepatan *backhand clear* berpengaruh terhadap latihan *reverse wrist curl* yang dibutuhkan untuk mendukung saat melakukan ketepatan *backhand clear* dalam permainan bulutangkis. Untuk mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian, berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan berpengaruh oleh penerapan-penerapan prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat suatu program latihan. Salah satunya latihan *reverse wrist curl*.

Menurut Agus Salim : 68 *backhand clear* (bersih) adalah jenis pukulan yang lebih menguntungkan ,untuk itu perlu menggunakan pegangan multipurpose (serba guna). Jadi pukulan *backhand clear* memerlukan suatu koordinasi gerakan terpadu dan agar dapat meningkatkan kekuatan pergelangan tangan salah satu latihan yang harus dilakukan adalah latihan *reverse wrist curl*. Berdasarkan hasil pembahasan penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Reverse Wrist Curl* terhadap ketepatan *Backhand Clear* dalam permainan bulutangkis Atlet bulutangkis SMA Negeri Olahraga Riau.

D. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan, berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Reverse Wrist Curl* (X) dengan hasil ketepatan *Backhand Clear* pada Atlet Putra Bulutangkis SMA Negeri Olahraga Riau. Sebelum dilakukan analisis uji t maka didapat mean nilai beda (\bar{d}) sebesar 2,7 dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **12,86** dan t_{tabel} sebesar 0,258. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa hasil latihan *Reverse Wrist Curl* berpengaruh dengan latihan ketepatan *Backhand Clear* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil ketepatan *Backhand Clear*.

Saran, Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada:Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga di kalangan para pelajar, pelatih maupun atlet. Diharapkan agar atlet menjadi mendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas permainan juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta Barat: Dahara Prize
- Jian, Han. 2000. *Basic Skills of BADMINTON*. Malaysia: Percetakan solai sdn bhd.
- Khairuddin. 2000. *Pedoman Permainan Bulutangkis*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Grace, Tony. 2004. *Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjutan Bulutangkis*. Jakarta: Krisna Putra Utama Offset.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jawa Tengah: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press).
- Sugiarto, Icu. 1993. *Strategi Mencapai Juara Bulutangkis*. Jakarta: Setyaki Eka Anugerah.
- Subarjah, Herman. 2009. *Permainan Bulutangkis*. Bandung: Bintang WarliArtika.
- Sutrisno Budi dan Khafadi Bazin Muhammad. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Poole, James. 1982. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Poole, James. 2011. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- http://3.bp.blogspot.com/-8coNO64p3HU/ULA7Sz4YxOI/AAAAAAAAABuE/S-w_etwcUAo/s1600/ukuran+lapangan+bulu+tangkis+2.jpg. Diakses Pada Hari Senin 24 September 2012 Pukul 15.45
- http://3.bp.blogspot.com/-8coNO64p3HU/ULA7Sz4YxOI/AAAAAAAAABuE/S-w_etwcUAo/s1600/bentuk+latihan+footwork+2.jpg. Diakses Pada Hari Senin 24 September 2012 Pukul 15.45
- http://www.google.com/search?q=gambar+raket&btnG=gambar+raket&gs_l=img.3...2266.6078.0.6703.23.10.0.5.5.2.281.1485.0j3j4.7.0...0.0...1ac.1.NCK1orKIEQs. . Diakses Pada Hari Senin 24 September 2012 Pukul 15.45
- <http://www.google.com/search?q=gambar+shuttlecock=gambar+shuttlecock>. Diakses Pada Hari Senin 24 September 2012 Pukul 15.45