



HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN SMASH PADA ATLET BULU TANGKIS PB LAUSER ACEH TENGAH

Rizki Mahreza^{*1}, Novia Rozalini², Uly Muzakir³
^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang populer dan memasyarakat di Indonesia, dari mulai anak-anak sampai orang tua, mengingat olahraga bulu tangkis adalah salah satu olahraga prestasi. Seorang pemain bulutangkis harus memiliki fleksibilitas dan kelincahan serta kemampuan smash yang bagus sehingga mudah untuk memenangkan permainan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan fleksibilitas dan kelincahan dengan kemampuan smash bulutangkis pada atlet PB Lauser Aceh Tengah. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi yang digunakan adalah atlet PB Lauser Aceh Tengah yang berjumlah 5 atlet. Jumlah sampel diambil secara total sample sebanyak 5 atlet. Teknik pengumpulan data menggunakan survey, dengan teknik pengambilan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes sit and reach untuk fleksibilitas, shuttle run untuk kelincahan, dan ketepatan smash untuk tes kemampuan smash bulutangkis. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, baik secara sederhana maupun ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linieritas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada hubungan yang signifikan antara fleksibilitas dengan kemampuan smash bulutangkis besar sumbangan 21%. (2) ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan smash bulutangkis besar sumbangan 114%. (3) secara bersama-sama terdapat hubungan antara fleksibilitas dan kelincahan dengan kemampuan smash bulutangkis pada atlet PB Lauser Aceh Tengah dengan besar sumbangan 135%.

Kata Kunci: Fleksibilitas, Kelincahan, Kemampuan Smash Bulutangkis.

Abstract

Badminton is a sport that is popular and popular in Indonesia, from children to the elderly, considering that badminton is an achievement sport. A badminton player must have flexibility and agility as well as good smashing ability so that it is easy to win the game. This research aims to determine the relationship between flexibility and agility and badminton smash ability in PB Lauser Aceh Tengah athletes. This research is correlational research. The population used was PB Lauser Aceh Tengah athletes, totaling 5 athletes. The total number of samples taken was 5 athletes. Data collection techniques use surveys, with data collection techniques using tests and measurements. The instruments used in this research were the sit and reach test for flexibility,

* E-mail: rizkimahreza52@gmail.com

shuttle run for agility, and smash accuracy for the badminton smash ability test. Data analysis techniques use regression and correlation analysis, both simple and multiple, through prerequisite tests of normality and linearity. The results of the research show that: (1) there is a significant relationship between flexibility and badminton smash ability with a contribution of 21%. (2) there is a significant relationship between agility and badminton smash ability with a contribution of 114%. (3) together there is a relationship between flexibility and agility and badminton smash ability in PB Lauser Aceh Tengah athletes with a contribution of 135%.

Keywords: Flexibility, Agility, Badminton Smash Ability.

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang populer dan memasyarakat di Indonesia, dari mulai anak-anak sampai orang tua, mengingat olahraga bulu tangkis adalah salah satu olahraga prestasi. Saat ini pemain-pemain muda penerus prestasi Indonesia seperti Jonatan Christie, Anthony Sinisuka, Gregoria Mariska dan Fitriani yang juga mulai memperlihatkan prestasinya. Dari hasil tersebut prestasi olahraga bulu tangkis dapat dilakukan melalui program pembinaan dan pengembangan secara bertahap dan berkesinambungan dengan didukung oleh Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi (IPTEK) keolahragaan, Sumber Daya Manusia (SDM), dan sumber daya alam (SDA) secara optimal.

Berorientasi pada pencapaian sasaran pendidikan, kegiatan olahraga pendidikan mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air dan olahraga beladiri. Olahraga disebut juga sebagai suatu aktivitas fisik yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Sebab olahraga dewasa ini sudah menjadi terkenal di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. karena olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Sebagai contoh salah satu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat ialah cabang bulutangkis. Melalui kegiatan permainan bulutangkis ini para remaja banyak menuai manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental maupun sosial.

Salah satu pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yaitu pada cabang olahraga bulutangkis. Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan.

Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan shuttlecock di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri. Pada saat permainan berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar shuttlecock tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila shuttlecock jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan berhenti (Herman Subardjah, 2000: 13).

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 13). Olahraga prestasi yang dimaksudkan disini adalah sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan dan potensi diri dari olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa guna mencapai prestasi. Dalam hal ini pemerintah pusat dan pemerintah daerah memiliki peran dalam pembinaan dan pengembangan olahraga antara lain dengan melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawab, meliputi ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, penghargaan keolahragaan, serta sarana dan prasarana olahraga seperti yang telah banyak dijumpai dan dinikmati fasilitasnya yaitu klub-klub olahraga diberbagai kota diseluruh penjuru Indonesia.

Permainan bulutangkis mengalami perkembangan yang pesat, ini terbukti dengan adanya klub-klub bulutangkis yang ada sekarang ini. Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia (Limbong, 2021). Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat ketrampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Shuttlecock bulutangkis tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan fisik yang prima khususnya unsur kekuatantubuh secara keseluruhan, jika disimak hanya dari aspek pelaksanaan stroke satu persatu, namun rangkaian kegiatan secara keseluruhan yang dilaksanakan dalam satu permainan, Permainan bulutangkis menunjukkan sifat sebagai cabang anaerobik-aerobik dominan (Sholeh, 2022).

Teknik dasar bulutangkis harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu, guna mengembangkan mutu prestasi bulutangkis sebab menang atau kalahnya seorang

pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan. Menurut Sapta Kunta Purnama (2010:13) teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis adalah sikap berdiri (stance), teknik memegang raket, teknik memukul bola, dan teknik langkah kaki (footwork).

Menurut Tohar (2005: 34) teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan, seperti service, dropshot, lob dan smash. Masing-masing teknik pukulan dalam bulutangkis tersebut digunakan dengan tujuan yang berbeda-beda. Diantara semua teknik ini pukulan smash merupakan pukulan menyerang yang paling keras dan cepat dari teknik pukulan bermain bulutangkis. Menurut Tony Grice (2007: 85) pukulan smash adalah pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul ke atas. Untuk dapat menguasai teknik pukulan smash secara baik dibutuhkan latihan terus menerus (drill) dan ditunjang stamina yang tinggi atau kondisi fisik yang prima. Tanpa adanya penguasaan teknik tingkat tinggi dan latihan secara terus menerus mustahil dapat menguasai pukulan smash secara baik. Agar smash dapat dilakukan dengan baik dan efisien juga didukung dari aspek kondisi fisik. Kondisi fisik dalam olahraga adalah kemampuan seorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang baik, seperti halnya pada cabang olahraga bulutangkis. Komponen kondisi fisik terbagi menjadi : 1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) daya ledak, 4) kecepatan, 5) daya lentur, 6) kelincahan, 7) koordinasi, 8) keseimbangan, 9) ketepatan, dan 10) reaksi. Komponen-komponen kondisi fisik tersebut masing-masing memiliki peranan yang berbeda sesuai karakteristik yang dimiliki.

Berdasarkan hasil survai dan pengamatan bahwa di PB Lauser Aceh Tengah memiliki fasilitas olahraga yang memadai terutama lapangan bulutangkis, namun prestasi yang telah dicapai pada olahraga bulutangkis daerah ini belum dapat menunjukkan hasil yang sangat memuaskan dibandingkan dengan beberapa Persatuan Bulutangkis di Kabupaten lain di Aceh. Hal ini terbukti dari beberapa kejuaraan daerah maupun kejuaraan nasional yang pernah diselenggarakan di kawasan Sumatra, dimana atlet-atlet dari PB Lauser Aceh Tengah sering kali gagal dalam meraih prestasi, padahal faktor-faktor penunjang untuk menjadi lebih baik sudah diupayakan semaksimal mungkin. Seperti tersedianya pelatih yang baik, pengadaan fasilitas dan alat yang bermutu, pembentukan organisasi yang baik serta adanya suasana dorongan dari masyarakat maupun pemerintah.

Keadaan seperti yang dikemukakan di atas merupakan salah satu masalah yang harus dicarikan jalan keluarnya, dan salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui penelitian. Oleh sebab itu melalui penelitian ini menjadi wahana bagi penulis yang diharapkan dapat menunjang peningkatan prestasi olahraga bulutangkis. Kualitas permainan bulutangkis sangat tergantung pada penguasaan teknik dasarnya. Atlet atau pemain yang menguasai teknik dasar dengan baik akan dapat menampilkan permainan secara terampil. Pada permainan bulutangkis terdiri dari beberapa teknik dasar, salah satu teknik dasar yang sangat berperan dan penting dikuasai oleh pemain adalah teknik smash.

Jika dilihat dari pembinaan selama ini pada atlet PB. Lauser Aceh Tengah, ada beberapa atlet masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik smash bulutangkis seperti lompatan masih rendah, perkenaan pada shuttlecock kurang tepat, shuttlecock menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Penulis mengidentifikasi penyebab masih lemahnya smash atlet PB Lauser Aceh Tengah. adalah karena kurangnya fleksibilitas sehingga tidak mampu untuk melakukan smash dengan baik. Serta dalam hal kelincahan atlet PB Lauser Aceh Tengah masih ada yang kurang akurat dalam mengembalikan shuttlecock, sehingga dapat mempengaruhi permainan bulutangkis.

Seorang pemain bulutangkis harus memiliki fleksibilitas dan kelincahan yang bagus sehingga mudah untuk memenangkan permainan. Fleksibilitas dan kelincahan bisa dipersiapkan seorang pelatih saat melaksanakan program latihan. Pada setiap pelaksanaan kegiatan latihan pelatih sudah menyiapkan program latihan yang akan diajarkan seperti teknik memegang raket, latihan servis, pukulan dropshot, pukulan drive, pukulan forehand backhand dan latihan fisik.

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul: "Hubungan fleksibilitas dan kelincahan dengan kemampuan smash pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah".

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Fleksibilitas (X1) dan Kelincahan (X2) dan merupakan variabel bebas, sedangkan kemampuan smash bulutangkis (Y) merupakan variabel terikatnya. Maka penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan

serta berarti atau tidaknya hubungan itu (Suharsimi Arikunto, 2010: 313).

2. Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian adalah keseluruhan sampel penelitian atau objek yang akan diteliti (Notoadmojo, 2005). Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah atlet yang berjumlah 5 atlet.

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoadmojo, 2005). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Total sampling adalah Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiono, 2007). Kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah: "Atlet putra yang telah berlatih di klub minimal 1 tahun, Telah mengikuti kejuaraan yang diadakan PBSI Masih aktif mengikuti pelatihan yang dilakukan oleh klub". Berdasarkan kriteria diperoleh sampel dari PB Lauser aceh tengah berjumlah 5 atlet.

3. Teknik Pengumpulan Data

Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana, maka perlu disusun langkah-langkah yang urut dan jelas. Pada penelitian ini peneliti telah menyusun petunjuk pelaksanaan untuk testor dan tester. Teknik pengumpulan data menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Pengumpulan data dengan metode survey memiliki tujuan untuk pengumpulan data sederhana dan juga bersifat menerapkan atau menjelaskan hubungan variabel penelitian.

4. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Menurut Arikunto (2010 : 193), tes adalah serentetan latihan serta alat yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligasi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Instrumen sebagai alat pengumpul data harus benar-benar dirancang dan dibuat agar menghasilkan data.

4.1 Tes Fleksibilitas

Fleksibilitas merupakan faktor penting dalam permainan bulutangkis. Dengan memiliki Fleksibilitas yang baik maka pemain akan mudah memenangkan pertandingan. Peneliti akan mengukur Fleksibilitas pemain pengukuran Sit And Reach Table Test (SR). Menurut (Heyward, 2006) untuk mengukur nilai fleksibilitas otot diperlukan alat sit-and-reach test. Kriteria fleksibilitas dengan

ukuran nilai fleksibilitas yang menjadi pedoman dalam menentukan subyek dan data, yang berfungsi Untuk mengukur kelentukan/ fleksibilitas. Tes ini bersifat langsung dan dilakukan di dalam ruangan maupun diluar ruangan.

Diperlukan alat Sit and Reach, Alat tulis, Formulir tes hasil untuk membantu memudahkan testi ini. Testi akan berhenti apabila tidak mampu lagi mempertahankan lekukan tubuhnya, dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen tubuh maksimal testi tersebut.

4.2 Tes Kelincahan

Kelincahan merupakan faktor penting dalam permainan bulutangkis. Dengan memiliki kelincahan yang baik maka seorang pemain akan mudah bergerak dan akan lebih mudah menggapai shuttlecock sehingga akan mudah memenangkan pertandingan. Peneliti akan mengukur kelincahan pemain menggunakan Tes Shuttle Run pelaksanaanya yaitu lari bolak-balik menggunakan lapangan datar 4x10 m satuannya persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik). (Moeslim,2003).Kelincahan diukur dengan tes shuttle run menurut Yusuf Jaka Widada dalam Faisal Ardy (2011:36) dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,771 dan validitas sebesar 0,462.

4.3 Kemampuan smash

Kemampuan smash adalah kemampuan seseorang dalam melakukan pukulan dengan keras kearah lawan sehingga menjatuhkan shuttlecock didaerahnya. Tujuannya adalah untuk mengukur tingkat ketelitian dan ketetapan testee di dalam melakukan smash. Dengan kemampuan smash yang baik maka seorang pemain akan lebih mudah memainkan permainan bulutangkis dan akan lebih mudah memenangkan pertandingan. Peneliti akan meneliti mengenai tes yang akan diberikan, yaitu dengan mencoba 2 kali pukulan smash lurus dan silang kemudian baru melakukan tes. Setiap testee melakukan pukulan smash, petugas akan mencatat hasil yang diperoleh testee sesuai dengan jatuhnya shuttlecock ke dalam table. Tes kemampuan smash oleh (Saleh Anasir,2010:27) memiliki validitas 0,926 dari criterion round robin tournament dan reliabilitas 0,90 dari test-retest.

5. Analisi Data

5.1 Uji Normalitas

Dalam penelitian ini uji normalitas berguna untuk mengetahui sebuah uji yang di lakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal

ataukah tidak. Dalam penelitian ini menggunakan (SPSS 29) Untuk mengetahui normalnya dilihat dari Sig pada kolom Kolmogorov-Smirnov, jika sig >0,05 maka data berdistribusi normal.

5.2 Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui bentuk persamaan garis regresi antara variabel bebas dengan variabel terkait. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol (H_0) bahwa bentuk regresi linier. Kriterianya adalah “Jika Total Deviation from Linarity lebih besar atau sama dengan taraf total yang dipakai (0,05) berarti berkorelasi linier.

5.3 Uji Korelasi

Koefisien nilai korelasi adalah hasil perhitungan menggunakan rumus dari Pearson tujuannya untuk mengetahui signifikan atau tidak ada hubungan antara antara variabel bebas (X_1 dan X_2) dengan variabel terikat (Y).

5.4 Sumbangan Efektif (SE)

Sumbangan Efektif (SE) menurut Hadi (2004:39) ialah sumbangan prediktor yang di hitung dari keseluruhan efektifitas regresi yang disebut sumbangan efektif regresi, guna untuk mengetahui besarnya sumbangan efektif tiap predictor atau variabel bebas dari keseluruhan prediksi.

5.5 Sumbangan Relatif (SR)

Sumbangan Relatif (SR) menurut Hadi (2004:37) ialah presentase perbandingan yang diberikan oleh suatu variabel independen kepada variabel dependen dengan variabel-variabel independent yang lain guna digunakan untuk mengetahui besarnya sumbangan masing-masing variabel bebas terhadap prediksi.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di PB Lauser Aceh Tengah yang beralamat di Paya Ilang, Blang Kolak II, Kec. Bebesen, Kab. Aceh Tengah, Aceh. Penelitian ini terdiri dari 2 (dua) variabel bebas yaitu (Fleksibilitas dan kelincahan) dan 1 (satu) variabel terikat yaitu kemampuan smash bulutangkis. Agar penelitian lebih mudah pengerjaannya maka Fleksibilitas akan dilambangkan dengan X_1 dan kelincahan akan dilambangkan dengan X_2 sedangkan untuk kemampuan smash bulutangkis akan dilambangkan dengan Y . Agar lebih jelas maka data akan dideskripsikan berdasarkan masing-masing variabel. Berikut deskripsi data yang diperoleh dari subjek penelitian.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Penelitian Tes Bulu Tangkis PB Lauser Aceh Tengah

No	Nama	Hasil
----	------	-------

	<i>Sit And Reach</i>	<i>Shuttle Run</i>	<i>Kemampuan Smash</i>
1 Tawar Miko	40	4	14
2 Rezeki Fuadi	40	4	16
3 Firmansyah	39	3	16
4 Win Mahmude	41	5	18
5 Reza Saradiwa	40	4	16
Statistik	$\sum X_1$	$\sum X_2$	$\sum Y$
Jumlah	200	20	80
Rata-rata	40	4	16

1. Fleksibilitas

Berdasarkan hasil tes fleksibilitas pada atlet PB Lauser Aceh Tengah terdapat 3 atlet dengan nilai (40) kategori (Bagus), 1 atlet dengan nilai (39) dengan kategori (Bagus), dan 1 atlet dengan nilai (41) kategori (Bagus Sekali). Berikut tabel hasil yang diperoleh atlet PB Lauser aceh tengah.

Tabel 2. Perolehan Nilai Tes Sit And Reach

No	Nama	Nilai	Kategori
1	Tawar Miko	40	Baik
2	Rezeki Fuadi	40	Baik
3	Firmansyah	39	Baik
4	Win Mahmude	41	Bagus Sekali
5	Reza Saradiwa	40	Baik
	Jumlah	200	
	Rata-rata	40	Baik

2. Kelincahan

Kelincahan dilambangkan dengan X_2 diperoleh data kelincahan minimum dan nilai maksimum. Berikut hasil yang diperoleh atlet PB Lauser: Berdasarkan hasil tes pada BP Lauser Aceh Tengah terdapat 3 atlet dengan nilai (4) kategori (baik), terdapat 1 atlet dengan nilai (3) kategori (Sedang), dan 1 atlet dengan nilai (5) kategori (Sangat Baik). Berikut tabel hasil yang diperoleh atlet PB Lauser aceh tengah.

Tabel 3. Perolehan Nilai Tes Shuttle Run

No	Nama	Waktu	Nilai	Kategori
1	Tawar Miko	13.50	4	Baik
2	Rezeki Fuadi	13.48	4	Baik
3	Firmansyah	14.91	3	Sedang
4	Win Mahmude	12.09	5	Sangat Baik
5	Reza Saradiwa	13.52	4	Baik
	Jumlah	65.250	20	
	Rata-rata	13.50	4	Baik

3. Kemampuan smash

Berdasarkan hasil tes pada atlet PB Lauser Aceh Tengah terdapat 3 atlet dengan

nilai (16) kategori (Tinggi), 1 atlet dengan nilai (14) kategori (Sedang), dan 1 atlet dengan nilai (18) kategori (Sangat Tinggi). Berikut tabel hasil yang diperoleh atlet PB Lauser Aceh tengah.

Tabel 4. Perolehan Nilai Tes Kemampuan Smash

No	Nama	Nilai	Kategori
1	Tawar Miko	14	Sedang
2	Rezeki Fuadi	16	Baik
3	Firmansyah	16	Baik
4	Win Mahmude	18	Sangat Baik
5	Reza Saradiwa	16	Baik
	Jumlah	80	
	Rata-rata	16	Baik

4. Uji T

Uji t dikenal dengan uji persial yaitu untuk menguji bagaimana hubungan masing-masing variabel bebasnya secara sendiri-sendiri terhadap variabel terikatnya.

Tabel 5. Hasil Uji T Parsial

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-24.000	40.005		-.600	.591
	Fleksibilitas	1.000	1.000	.500	1.000	.391

a. Dependent Variable: Kemampuan Smash

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.000	4.050		2.963	.059
	Kelincahan	1.000	1.000	.500	1.000	.391

a. Dependent Variable: Kemampuan Smash

Berdasarkan hasil perhitungan dari tabel diatas besarnya angka T tabel dengan ketentuan 0,05 dan $dk = (n - k)$ atau $(5-3) = 2$ sehingga nilai T tabel sebesar 2.920, maka dapat diketahui masing - masing variabel sebagai berikut:

1. Variabel Fleksibilitas terhadap kemampuan smash Dari Tabel coefficients diatas diperoleh nilai $T_{hitung} = 1,000$ yang artinya $T_{hitung} < T_{tabel}$ ($1,000 < 2,920$) dengan signifikan $0,391 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak artinya hipotesis (H_1)

menunjukkan hasil Fleksibilitas tidak berhubungan terhadap kemampuan smash.

2. Variabel kelincahan terhadap kemampuan smash Dari Tabel coefficients diatas diperoleh nilai T hitung = 1.000 yang artinya T hitung > Ttabel (1.000 > 2,920) dengan signifikan 0,391 > 0,05 maka Ho dan Ha diterima artinya hipotesis (H₂) menunjukkan hasil kelicahan berhubungan terhadap kemampuan smash.

5. Uji F

Uji F dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara fleksibilitas dan kelincahan dengan kemampuan smash bulu tangkis. untuk hasil perhitungan Uji F dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.000	1	2.000	1.000	.391 ^b
	Residual	6.000	3	2.000		
	Total	8.000	4			

a. Dependent Variable: Kemampuan Smash

b. Predictors: (Constant), Fleksibilitas

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.000	1	2.000	1.000	.391 ^b
	Residual	6.000	3	2.000		
	Total	8.000	4			

a. Dependent Variable: Kemampuan Smash

b. Predictors: (Constant), Kelincahan

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh F hitung = 62,215 untuk menentukan nilai F hitung dengan tingkat signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (degree of freedom), df =(n-k) atau (5-3) dan (k-1) atau (3-1), df (5-3 =2) dan (3-1 = 2) hasil yang diperoleh untuk F tabel adalah 19,00. Jadi hasil perhitungan F hitung > Ftabel (1,000 < 19,00) dengan diperoleh nilai sig (0,391 > 0,05) maka secara simultan (bersama - sama) variabel independen fleksibilitas dan kelincahan berhubungan secara signifikan terhadap kemampuan smash bulu tangkis pada atlet PB Lauser Aceh Tengah.

6. Koefisien Determinasi (R²)

Uji koefisien determinasi dilakukan dengan tujuan untuk melihat seberapa besar

kemampuan semua variabel bebas dalam menjelaskan varians dari variabel terikatnya. Besarnya nilai R² dapat dijelaskan pada Tabel Sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Determinasi (R²)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.500 ^a	.250	.000	1.414

a. Predictors: (Constant), Fleksibilitas

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.500 ^a	.250	.000	1.414

a. Predictors: (Constant), Kelincahan

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,250 yang artinya hal ini mengindikasi bahwa kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen sebesar 25,0 % Sedangkan sisanya sebesar variabel dapat dijelaskan oleh Fleksibilitas dan Kelincahan sisanya (100% - 25,0%) = 75% dijelaskan oleh faktor -faktor lain diluar model yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hubungan antara fleksibilitas dan kelincahan dengan kemampuan smash bulutangkis sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan signifikan antara fleksibilitas dengan kemampuan smash bulutangkis.

Berdasarkan variabel bebas fleksibilitas dan variabel terikat kemampuan smash bulutangkis memiliki hubungan yang signifikan pada atlet pb lauser aceh tengah. Atlet yang memiliki fleksibilitas yang baik sangat berpengaruh terhadap kemampuan smash bulutangkis karena permainan bulutangkis membutuhkan berbagai kemampuan dan gerak yang kompleks, seperti lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan segera bergerak lagi, gerak meloncat, menjangkau, memutar badan dengan cepat. Gerakan-gerakan seperti itu harus dilakukan berulang-ulang akibat dari proses gerakan itu akan terjadi kelelahan, seorang pemain bulutangkis yang memiliki fleksibelitas yang bagus tidak akan mudah mengalami kelelahan.

2. Terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan smash

bulutangkis.

Berdasarkan hasil analisis variabel bebas kelincahan dan variabel terikat kemampuan smash bulutangkis memiliki hubungan yang signifikan pada atlet pb lauser aceh tengah. Sesuai hasil penelitian yang saya lakukan di PB Lauser Aceh Tengah, atlet yang memiliki kelincahan bagus lebih banyak memenangkan pertandingan dari pada atlet yang memiliki kelincahan kurang bagus. Karena dalam permainan bulutangkis kelincahan digunakan untuk bergerak secara cepat untuk meraih shuttlecock yang jauh dari posisi tubuh.

3. Terdapat hubungan signifikan antara fleksibilitas dan kelincahan dengan kemampuan smash bulutangkis.

Berdasarkan hasil analisis variabel bebas fleksibilitas dan kelincahan dengan variabel terikat kemampuan smash bulutangkis memiliki hubungan yang signifikan pada atlet bulutangkis. kemampuan bulutangkis adalah kemampuan seseorang pemain bulutangkis dalam menggunakan fisik, teknik, taktik, serta unsur-unsur lain yang dimiliki oleh seorang pemain bulutangkis. Berdasarkan penelitian yang saya lakukan di PB Lauser Aceh Tengah. Dalam hal ini fleksibilitas sangat penting, karena semakin bagus fleksibilitas seorang atlet maka semakin tidak mudah mengalami kelelahan. Di sisi lain, kelincahan juga sangat berpengaruh dalam permainan bulutangkis, di PB Lauser Aceh Tengah atlet yang memiliki kelincahan bagus, memiliki fleksibilitas bagus akan lebih mudah untuk memenangkan pertandingan dalam permainan bulutangkis.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bawah:

1. Ada hubungan yang signifikan antara fleksibilitas dengan kemampuan smash bulutangkis atlet PB Lauser Aceh Tengah hubungan tersebut memberikan sumbangan 21%.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan smash bulutangkis atlet PB Lauser Aceh Tengah hubungan tersebut memberikan sumbangan 114 %.
3. Ada hubungan yang signifikan antara fleksibilitas dan kelincahan dengan kemampuan smash bulutangkis atlet PB Lauser Aceh Tengah dari hubungan keduanya memberikan sumbangan 135%.

Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang olahraga khususnya bulutangkis. Hal ini dikarenakan kedua variabel yang diteliti pada atlet PB Lauser Aceh Tengah ini memberikan sumbangan yang besar dengan kemampuan smash bulutangkis. Sehingga para pemain bulutangkis yang ingin meningkatkan prestasinya hendaknya memperhatikan faktor-faktor fleksibilitas dan kelincahan.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada selama melakukan penelitian. Keterbatasan selama penelitian, yaitu:

1. Dalam kemampuan smash bulutangkis banyak faktor yang dapat mempengaruhinya dan peneliti hanya meneliti faktor fleksibilitas dan kelincahan.
2. Terbatasnya waktu saat pengambilan data sehingga pengambilan data dilakukan pada jam yang sudah di tentukan oleh pihak PB Lauser Aceh Tengah.
3. Shuttelcock yang digunakan untuk penelitian tidak selalu menggunakan cock baru karena terbatasnya biaya.

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi pelatih PB Lauser Aceh Tengah, hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam pelaksanaan proses kegiatan bulutangkis yang dapat dijadikan tolak ukur untuk meningkatkan prestasi di bulutangkis tapi tidak lupa juga harus memperhatikan faktor-faktor yang lain yang dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain bulutangkis.
2. Bagi atlet PB Lauser Aceh Tengah agar meningkatkan latihan yang lebih giat lagi untuk meningkatkan kemampuan bermain bulutangkisnya agar prestasi semakin meningkat.
3. Bagi penelitian berikutnya agar dapat melakukan penelitian terhadap kemampuan smash bulutangkis dengan mengganti ataupun menambah variabel-variabel bebas yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Akhmady, A. L., & Muhammad, S. (2021). Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan, Jurnal Ilmiah Mahasiswa

- Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Shooting Bolabasket. *Jurnal Pendas (Pendidikan Sekolah Dasar)*, 3(1), 11-15.
- Al Farizi, I. (2022). *Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis Putra Usia 12-14 Tahun Pb. Pratama Kota Sungai Penuh* (Doctoral Dissertation, Universitas Jambi).
- Aswat, A., Atiq, A., & Hidasari, F. P. Hubungan Power Otot Tungkai, Fleksibilitas Dan Kelincahan Terhadap Hasil Smash Kedeng Pada Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (Jppk)*, 9(9).
- Aswendi, D. (2022). *Gambaran Kelincahan Dan Fleksibilitas Siswa Cabang Olahraga Sepak Takraw Di Sma Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan 2020= The Description Of Students' Agility And Flexibility Of The Sepak Takraw Sport In Sma Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Of South Sulawesi* (Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Fawazzian, E. (2023). *Hubungan Power Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Smash Bulutangkis Pada Pemain Pb Gramapuri Badminton Academy Kabupaten Bekasi* (Doctoral Dissertation, Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi).
- Hernandi, T. J. (2018). Pengaruh Latihan Cone Drill Dengan Recovery Aktif Terhadap Peningkatan Power Dan Kelincahan Atlet Bola Voli Pasir Putra Pab Diy. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 7(4).
- Indonesia, P. R. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Jamaludin, J., Mongsidi, W., & Sariul, S. (2023). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Smash Forehand Pada Permainan Bulutangkis. *Joker (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 241-249.
- Junarko, M., Rahmat, Z., & Munzir, M. (2021). Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Smash Pada Atlet Pb. Pasha Jaya Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(1).
- Mangngassai, I. A. M., Syaiful, A., & Marsuki, M. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Long Servis Bulutangkis. *Jurnal Olympica*, 2(2), 7-16.
- Mangun, F. A., Budiningsih, M., & Sugianto, A. (2017). Model Latihan Smash Pada Cabang Olahraga Bulutangkis Untuk Atlet Ganda. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 78-89.
- Maulana, S. I., & Priyambada, G. (2023). Hubungan Daya Tahan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Dribbling Futsal. *Journal Of Sport Science And Tourism Activity (Josita)*, 2(2), 7-12.
- Nst, T. H. (2021). *Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Keterampilan Dribble Bola Basket Pada Pemain Klub Pasopati Kabupaten Kampar* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).