

**PENGARUH PERMAINAN LEMPAR SHUTTLECOCK TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMP NEGERI 2 PLAYEN GUNUNGGIDUL YOGYAKARTA**

*The Effect Of The Shuttlecock Throwing Training To The Improvement Of Agility Among The Badminton Extracurricular Student In Junior High School 2 Playen*

Oleh : Muhammad Wakhid, Universitas Negeri Yogyakarta

Email : [wakhidjuns@gmail.com](mailto:wakhidjuns@gmail.com)

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan lempar shuttlecock terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan bulutangkis pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen. Penelitian ini termasuk *experiment*, Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah shuttle run test, dengan validitas instrument sebesar  $r=0,444$  dan reabilitas  $r$ =koefisien Alpha lebih dari 0,60. Subjek penelitian yang digunakan adalah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen yang berjumlah 20 anak. Teknik analisis data menggunakan menggunakan *Paired Sampel T test* pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %. Hasil penelitian ini permainan lempar shuttlecock dapat meningkatkan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen dengan nilai  $t_{hitung} (17,534) > t_{tabel} (2,093)$ , dan nilai  $p (0,000) < \text{dari } 0,05$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ .

**Kata kunci : Permainan Lempar Shuttlecock, Kelincahan, Bulutangkis**

**Abstract**

*The purpose of this research was to know the effect of the shuttlecock throwing training to the improvement of agility among the badminton extracurricular student in Junior High School 2 Playen, Yogyakarta. This research belongs to The One Group Pre test-Post test Design experiment. The subject of this research were the badminton extracurricular student in Junior High School 2 Playen, Yogyakarta which consist of 20 student. The instrument is shuttle run test. The validity value was 0.444 and reliability was more than 0.60. The data was analyzed by using T-test with significance level 5%. The result of the research showed that there was an effect of the shuttlecock throwing training to the improvement of agility among the badminton extracurricular student in Junior High School 2 Playen, Yogyakarta. The result was evidenced by the t-value was 17.534 > t-table was 2.093 and significance 0.000 < 0.05.*

**Keyword**

shuttlecock throwing, agility, Badminton

## PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran tetapi guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah. Proses kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Playen belum menunjukkan hasil yang maksimal, hal ini bisa dilihat dari olahraga bulutangkis yang belum menunjukkan prestasi. Prestasi yang tak kunjung diperoleh bisa terjadi karena beberapa faktor diantaranya sarana prasarana ekstrakurikuler bulutangkis yang kurang memadai, program latihan yang kurang bervariasi, motivasi berlatih siswa yang masih rendah, pelatih yang kurang bagus dan berdasarkan pengalaman selama PPL saya melihat kelincuhan siswa dalam bermain bulutangkis dirasa masih kurang. Kebanyakan siswa masih pasif dan kesulitan menjangkau *shuttlecock* yang diberikan lawan. Siswa sering kali mengeluh kakinya berat untuk menjangkau seluruh lapangan. Menurut Sukadiyanto (2002:111), kelincuhan adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah arah.

Kelincuhan dalam permainan bulutangkis yang kurang maksimal dalam bergerak akan berpengaruh pada kualitas permainan yang rendah. Pemberian metode latihan ekstrakurikuler bulutangkis dirasa masih kurang bervariasi, hal ini dimungkinkan kelincuhan dalam bermain bulutangkis

masih rendah. Bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan, serta suasana latihan yang menyenangkan mampu membuat siswa bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis. Pada akhirnya diharapkan dapat tercapainya peningkatan kelincuhan dalam bermain bulutangkis, terutama dalam tercapainya penguasaan teknik dasar bulutangkis yang menunjang dalam permainan bulutangkis yang baik.

Bentuk permainan yang diasumsikan baik untuk meningkatkan kelincuhan siswa ekstrakurikuler bulutangkis, terutama dalam usia muda adalah bermain melempar *shuttlecock*. Bentuk permainan dengan melempar *shuttlecock* dari titik-titik sudut bulutangkis maka secara tidak sengaja siswa akan meningkatkan kelincuhan tanpa disadari oleh siswa tersebut. Dengan permainan melempar *shuttlecock* siswa akan merasa senang sehingga gerakan yang diulang-ulang dilakukan tidak terasa berat. Dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk *pra-experiment*, karena tidak dapat mengontrol semua variable yang mempengaruhi hasil eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*The One Group Pretest Posttest Design*" Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya penelitihanya memiliki satu kelompok (sampel) saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (*pretest*), kemudian perlakuan (*treatment*), yang

akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*).

### **Waktu Dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Playen yang beralamatkan di Gading, Playen, Gunungkidul. Waktu pengambilan data *pretest* dilakukan pada tanggal 15 Februari 2016, sedangkan pengambilan data *posttest* pada tanggal 19 Maret 2016. Pemberian latihan bermain melempar *shuttlecock* dilaksanakan pada tanggal 17 Februari sampai 15 Maret 2016.

### **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Peserta ekstra bulutangkis SMP Negeri 2 Playen yang berjumlah 20 siswa. Karena semua populasi akan dites dan diberikan perlakuan maka penelitian ini disebut juga penelitian populasi.

### **Prosedur Penelitian**

Penelitian ini menggunakan *treatment* atau perlakuan berupa bermain melempar *shuttlecock* untuk mengetahui peningkatan kelincahan siswa, dengan frekuensi perlakuan sebanyak 4 kali seminggu selama 4 minggu. Sebelum perlakuan tersebut diberikan *pretest* dengan menggunakan tes *Shuttle run*, kemudian diberikan perlakuan berupa bermain melempar *shuttlecock* satu lapangan bulutangkis penuh dengan 8 kombinasi permainan, sesudah itu dites kembali/diberi *posttest* dengan tes yang sama. Setelah diberikan perlakuan selama 4 minggu dilakukan tes kembali/diberi *posttest* dengan tes yang sama pada saat *pre-test*. Hasil yang diperoleh dari kelompok tersebut, kemudian dibandingkan antara *pre-test* dengan *posttest* yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji-t.

### **Data, Instrument, Dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *shuttle run test*. Dengan validitas *instrument* sebesar  $r=0,444$  dan reabilitas  $r$ =koefisien Alpha lebih dari 0,60 (Kabul, 2006:37-38).

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *shuttle run* yang dikenakan pada satu kelompok yang sama sebelum dan sesudah diberi perlakuan/*treatment*. Pengukurannya menggunakan *pre-test* dan *pos-test*.

### **Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian ini, analisis data yang digunakan yaitu uji-t sampel berpasangan. Pengaruh bermain melempar *shuttlecock* terhadap meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen, dianalisis sebagai berikut.

#### 1. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan uji-t, perlu diuji prasyarat atau uji asumsi. Asumsi dasar penggunaan uji-t sampel berpasangan ialah perbedaan rata-rata harus berdistribusi normal, varian untuk masing-masing sampel boleh sama atau tidak sama (Jonatan Sarwono, 2009: 134).

##### a. Uji Normalitas

Menurut (Sugiyono, 2006: 150), uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov*:

$D = \max \{S_{n_1}(X) - S_{n_2}(X)\}$  Sumber : Sugiyono (2007: 150)

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

b. Uji homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu diuji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Untuk menguji homogenitas sampel digunakan rumus sebagai berikut :

$$= \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}} \text{ (Sugiyono, 2010: 199)}$$

Hasil perhitungan tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% dengan dk penyebut = (N-1) dan dk pembilang = N-1. Jika  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  maka varian data tersebut homogen.

2. Uji t

Penelitian ini menggunakan uji t sampel berpasangan dengan kaidah t hitung harus berada di daerah batasan penerimaan  $H_0$  dan nilai signifikansi harus lebih kecil dari 0.025 agar  $H_a$  diterima

**Hasil Penelitian Dan Pembahasan**

Hasil penelitian dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* data penelitian di lapangan. Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* pengaruh bermain melempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen dapat dideskripsikan sebagai berikut:

**1. Data Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen saat Pretest**

Data *pretest* merupakan data yang diambil sebelum peserta di beri latihan bermain melempar *shuttlecock*. Hasil penelitian data kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen saat *pretest*, diperoleh

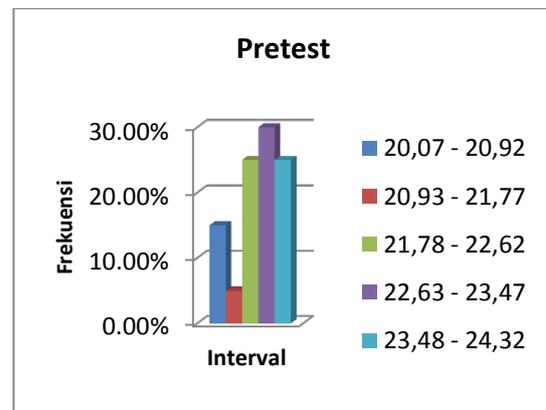
nilai minimum = 20,07; nilai maksimum = 24,32; rerata = 22,56; median = 22,69; modus = 23,56 dan *standard deviasi* = 1,05. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Data Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen saat Pretest**

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	20,07 – 20,92	3	15
2	20,93 – 21,77	1	5
3	21,78 – 22,62	5	25
4	22,63 – 23,47	6	30
5	23,48 – 24,32	5	25
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di

bawah ini:



**Gambar 2. Diagram Batang Data Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen saat Pretest**

**2. Data Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen saat Posttest**

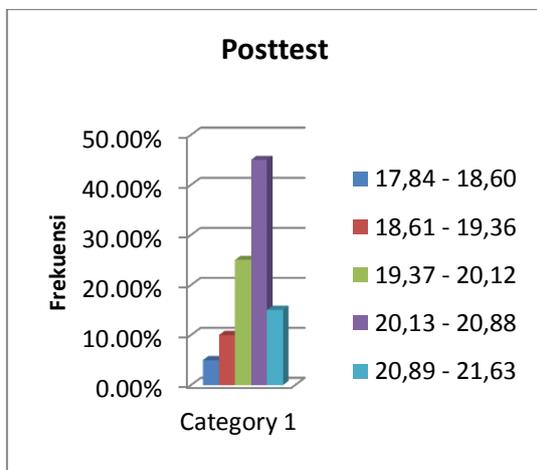
Data *posttest* merupakan data yang diambil setelah peserta ekstrakurikuler bulutangkis diberi latihan

permainan target. Hasil penelitian data kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen saat *posttest*, diperoleh nilai minimum = 17,84, nilai maksimum = 21,63; rerata = 20,09; median = 20,24; modus = 20,24 dan *standard deviasi* = 0,85. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen saat *Posttest***

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	17,84 – 18,60	1	5
2	18,61 – 19,36	2	10
3	19,37 – 20,12	5	25
4	20,13 – 20,88	9	45
5	20,89 – 21,63	3	15
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 3. Diagram Batang Data Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen saat *Posttest***

### 3. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini untuk mengetahui hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

#### a. Uji Normalitas

Variabel	Z	p	Sig .	Ket
Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen	0,892	0,400	0,05	Normal

**Tabel 3. Uji Normalitas**

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) pada data *pretest* diperoleh  $0,400 > 0,05$  dan *posttest* sebesar  $0,601 > 0,05$ , jadi data-data kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen dapat disimpulkan berdistribusi normal. Oleh karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

### b. Uji Homogenitas

Test	d f	F tabel	F hitung	P	Ket
Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen	1 : 3 : 8	4,10	0,464	0,500	Homogen

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui hasil uji homogenitas data kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen diperoleh nilai  $F_{hitung}$  (0,464) <  $F_{tabel}$  (4,10), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

### c. Uji t (*Paired Sample t Test*)

**Tabel 5. Hasil Uji t (*Paired Sample t Test*)**

<i>Pretest – posttest</i>	Df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %
Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen	19	2,093	17,534	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis data tersebut diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (17,534) >  $t_{tabel}$  (2,093), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ .

Hasil tersebut diartikan **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Jika  $H_a$  diterima diartikan ada pengaruh yang signifikan latihan bermain melempar *shuttlecock* terhadap meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen.

Bermain melempar *shuttlecock* merupakan permainan yang diawali dengan mengambil *shuttlecock* yang sudah diletakkan di tepi lapangan lalu bergerak menuju arah yang ditentukan kemudian melemparkan *shuttlecock* ke arah depan melewati net dengan gerakan ayunan tangan dari atas seperti gerakan *lob* yang dilakukan di lapangan bulutangkis. Bentuk permainan dengan melempar *shuttlecock* yang diasumsikan baik untuk meningkatkan kelincahan *footwork* siswa ekstrakurikuler bulutangkis, terutama dalam usia muda. Seperti yang disampaikan oleh Sapta Kunta Purnama (2010:27) Adapun model-model latihan *footwork* antara lain : langkah shadow bulutangkis, stroke, pengamatan kaki, reaksi, akselerasi, kelincahan, kecepatan dan koordinasi gerakan. Bentuk-bentuk latihannya dapat berupa mengambil bola yang sudah diletakkan di tepi-tepi lapangan untuk dipindahkan ke tengah lapangan atau sebaliknya, atau bergerak meniru gerakan model (pasangan latihan), aba-aba latihan, isyarat lampu, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (17,534) >  $t_{tabel}$  (2,093), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , diartikan ada pengaruh yang signifikan latihan bermain melempar *shuttlecock* terhadap meningkatkan kelincahan peserta

ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen.

Hasil tersebut diartikan bahwa bermain melempar *shuttlecock* memberi pengaruh yang baik untuk kelincahan pemain bulutangkis. Latihan melempar *shuttlecock* dari titik-titik sudut lapangan bulutangkis ini secara tidak sengaja akan meningkatkan kelincahan tanpa di sadari oleh siswa tersebut, dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah serta menambah variasi latihan ekstrakurikuler. Latihan bermain melempar *shuttlecock* dalam penelitian ini anak di tuntut untuk aktif menggerakkan anggota badan (khususnya kaki), dan melatih kelincahan, dengan hal tersebut secara tidak langsung aktifitas yang secara terus menerus akan meningkatkan kelincahan badan.

Latihan bermain melempar *shuttlecock* melatih anak untuk melakukan pembiasaan dalam menggerakkan anggota tubuh ke segala arah, dengan pembiasaan secara terus menerus maka kelincahan akan terlatih dengan baik dan mampu meningkatkan kelincahan dalam bermain. Sesuai dengan hasil uji t bahwa latihan bermain melempar *shuttlecock* memberi pengaruh yang baik terhadap kelincahan. Peningkatan yang diperoleh latihan bermain melempar *shuttlecock* dalam meningkatkan kelincahan dari rata-rata *pretest* 22,56 menjadi 20,09 saat *posttest*. Tes kelincahan dalam penelitian ini menggunakan satuan waktu, sehingga semakin kecil nilai atau waktu yang diperoleh dalam tes diartikan bahwa kelincahanya semakin baik. Dengan adanya peningkatan tersebut tentu saja latihan bermain melempar *shuttlecock* menjadi metode latihan yang efektif

dalam proses berlatih siswa ekstrakurikuler bulutangkis.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh nilai  $t_{hitung} (17,534) > t_{tabel} (2,093)$ , dan nilai  $p (0,000) < \text{dari } 0,05$ , hasil tersebut dapat diartikan **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan bermain melempar *shuttlecock* terhadap peningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen.

### Saran

1. Bagi siswa yang masih mempunyai kelincahan kurang, dapat dilatih dan ditingkatkan dengan cara berlatih secara kontinyu, salah satunya menggunakan latihan bermain melempar *shuttlecock*.
2. Bagi guru atau pelatih agar selalu memperhatikan kemampuan anak dalam teknik dasar bulutangkis dengan memberikan pembelajaran dengan berbagai metode latihan yang efektif, yaitu metode latihan bermain melempar *shuttlecock*.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan metode yang berbeda, sehingga metode latihan untuk meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Jonatan Sarwono. (2009). *Statistik itu Mudah, Panduan Lengkap untuk Belajar Komputasi Statistik menggunakan SPSS* 16. Yogyakarta: Penerbit Afandi

Kabul Widodo. (2010). Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelincahan, Daya Tahan Aerobik, Tinggi Badan, Koordinasi Terhadap Prestasi Bulutangkis Se- Kabupaten Sleman. *Skripsi*: FIK UNY

Sapta Kunta. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta

\_\_\_\_\_.(2007).*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta

\_\_\_\_\_.(2006).*Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta

\_\_\_\_\_.(2003).*Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: CV Alfabeta

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bineka Cipta

\_\_\_\_\_.(1993).*Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Sumadi Suryabrata. (2003). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada