

***Pengaruh Latihan Beban Engkel Terhadap Pukulan Long Forehand Dalam Permainan
Bulu Tangkis Bagi Siswa Kelas v SDN 03/x Tanjung Solok
Kecamatan Kuala Jambi***

**Darman Joni, S.Pd.
2012**

ABSTRAK

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang masuk dalam kurikulum pendidikan sebagai olah raga wajib di ajarkan dan terprogram dalam Garis Garis Besar Program (GBPP) keberadaannya secara tidak langsung ikut serta dalam upaya mewujudkan pembangunan Nasional yaitu pembangunan manusia yang berkualitas baik fisik maupun mental (Depdiknas,1998:1). Sebagai olah raga yang dipertandingkan dalam berbagai pesta olahraga seperti O2SN , PON, Sea games, Asia Games dan Olimpide. Permainan Bulutangkis semakin populer dan berkembang pesat. Ternyata bahwa bulutangkis pada masa sekarang ini bukan hanya sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi maka tidak heran apabila dalam permainan bulutangkis para pemain di tuntutan prestasi setinggi- tingginya.

Kata Kunci : Pengaruh, Beban Engkel , Long Forehand, Bulutangkis.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan yang sangat dibutuhkan pada setiap orang. Tiada hari tanpa Olahraga kita melihat dimana saja di pelosok tanah air. Kegiatan olah raga sangat giat di lakukan baik anak – anak maupun remaja dan orang tua pun tidak ketinggalan . Namun kenyataan pada saat ini olah raga yang dilakukan pada umumnya adalah sebagai rekreasi dan kebugaran jasmani. Kalau kita melihat prestasi Indonesia di wilayah Asian, Asia dan Dunia. Indonesia jauh dibawah padahal kita penduduk nomor empat di dunia kalau prestasi olahraga di Asian saja masih nomor urut empat dari tujuh negara untuk secara menyeluruh cabang olah raga yang di pertandingkan ada cabang olahraga yang tertentu kita unggul yaitu olah raga bulutangkis pada tahun 1939, Sir George Thomas menyerahkan piala untuk piala untuk di perebutkan dalam kejuaraan bulutangkis Putra dunia .Hal tersebut di lakukannya sebagai bentuk kecintaan pada dunia bulutangkis yang semakin lama semakin digemari masyarakat internasional.

Pada tahun 1949, Piala Thomas digelcer untuk yang pertama kalinya di preston, Malaysia menjadi juaranya. Pada tahun 1961 Indonesia pertama kali menjuarai Piala Thomas sampai dengan tahun 1979. Kemudian prestasi Indonesia mulai mundur pada tahun 1984 Indonesia mulai bangkit lagi, pada tahun 1994-1998 Indonesia unggul kembali pada tahun 2004-sampai dengan sekarang Indonesia mengalami prestasi kemunduran. Untuk prestasi bulutangkis putri Indonesia tidak seberuntung regu putra Indonesia tercatat selama 21 kali penyelenggaraan piala UBER, Tim putri Indonesia hanya 3 kali berhasil Meraih posisi terhormat sebagai juara pertama yaitu pada tahun 1975, 1994 dan 1996.

Bulutangkis merupakan salah satu olah raga yang terkenal didunia. Olah raga ini menarik minat berbagai kelompok umur, baik wanita maupun pria. Olahraga ini dapat dimainkan didalam ruangan atau di luar ruangan baik untuk rekreasi maupun prestasi memukul cocok saling bergantian, berkeringat sambil sandagurau bersama teman membuat hati kita senang dan gembira. Itulah bulutangkis yang kita kenal selama ini. Bulutangkis tidak hanya sebagai permainan melainkan olah raga yang menyenangkan. cock bulu tangkis tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara sehingga permainan ini permainan cepat yang membutuhkan gerakan reflek yang baik dan tingkat kebugaran tinggi.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang masuk dalam kurikulum pendidikan sebagai olah raga wajib di ajarkan dan terprogram dalam Garis Garis Besar Program (GBPP) keberadaannya secara tidak langsung ikut serta dalam upaya mewujudkan pembangunan Nasional yaitu pembangunan manusia yang berkualitas baik fisik maupun mental (Depdiknas,1998:1).

Sebagai olah raga yang dipertandingkan dalam berbagai pesta olahraga seperti O2SN , PON, Sea games, Asia Games dan Olimpiade. Permainan Bulutangkis semakin populer dan berkembang pesat. Ternyata bahwa bulutangkis pada masa sekarang ini bukan hanya sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi maka tidak heran apabila dalam permainan bulutangkis para pemain di tuntutan prestasi setinggi-tingginya.

Untuk dapat berprestasi,teknik dasar bulutangkis harus dapat di kuasai sebab menang atau kalah seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satu di tentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan bulu tangkis. Teknik dasar permainan bulu

tangkis adalah :(a). Cara memegang raket(b). Pengaturan beban kaki(c). Penguasaan pukulan (d). Type permainan (M.Anwari 1987:1)

Namun kenyataan di SD Negeri 03/X Tanjung Solok belum pernah berhasil menjuarai permainan bulu tangkis di tingkat kecamatan, apalagi tingkat kabupaten dan propinsi. Hal ini disebabkan siswa belum menguasai teknik dasar permainan bulutangkis dan metode yang tepat, sehingga siswa tidak termotifasi untuk menjuarai pertandingan tersebut. Disamping sarana dan prasarana yang belum memadai sampai sa'at sekarang. Melihat kenyataan yang ada, maka penulis berusaha untuk mencari alternatif metode latihan yang lebih efektif yang kemudian penulis angkat kedalam sebuah judul skripsi ”Pengaruh Latihan beban engkel terhadap Pukulan Long Forehand dalam permaian Bulutangkis bagi siswa kelas V SD Negeri 03/X Tanjung Solok.”

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Teknik Permainan bulutangkis

2.1.1 cara memegang raket (grip)

Cara memegang raket yang baik adalah suatu cara untuk menerima dan mengembalikan segala macam pukulan dengan mudah dan bebas.

Macam –macam cara memegang raket (buku pintar bulutangkis :12)

1. Cara memegang kampak (Lengkap lurus dengan reket) sedangkan senar (kepala raket) menghadap kekiri dan kanan.

Keuntungan : pemain dapat memukul dengan bebas dan leluasa

2. Cara memegang gebusan kasur (permukaan raket sejajar permukaan lantai.

Keuntungan :pukulan dapat keras cepat tetapi backhand dan epanse/ pertahanan biasanya agak lemah.

3. Cara memegang raket kombinasi (campuran antara no1 dan 2).

4. Cara memegang raket backhand. Seperti memegang raket yang pertama,tetapi segala kekuatan di pusatkan pada Ibu jari. Contohnya:hampir semua pemain Eropa. Forehand agak lemah karena Posisinya ke backhand.

2.1.2 Melakukan servis

Dalam permainan bulutangkis kemampuan servis mutlak dikuasai oleh setiap pemain. Salah melakukan servis berarti fatal,sedangkan unggul dalam servis berarti mendapatkan angka.servis merupakan pukulan serangan pertama untuk mengawali permainan .

Beberapa macam servis yaitu :(buku pintar;12)

1. Servis tinggi

Dalam servis tinggi cock di pukul melambung tinggi ke belakang . Jenis servis ini banyak digunakan dalam permainan tunggal cara melakukan servis tinggi adalah sebagai berikut :

a. Sikap permulaan

Pemain berdiri di kotak servis menghadap kesasaran (net) berat badan ada di belakang, rentangkan tangan kiri ke depan sambil memegang cock rilex. Tangan kanan memegang raket terbentang ke bawah dengan permukaan raket mengarah ke cock konsentrasi diri

b. Gerakan

Jatuhkan cock dari tangan kiri, sebelum mengayun raket putarlah bahu dan panggul,pada saat itu berat badan berpindah dari kaki belakang ke kaki depan. Pergelangan tangan harus berputar pada saat cock di sentuh raket.

c. Sikap akhir.

Gerakan akhir servis harus berada pada posisi tinggi dan usahakan

- jangan sampai melampaui bahu kiri dan jangan mengangkat menggeser kedua kaki sampai bola dipukul dan arahkan cock tinggi.
2. Backhand servis pendek (backhand short servis)

Servis pendek banyak di gunakan oleh para pemain ganda. Dengan servis pendek lawan akan mengembalikan bola jauh kebelakang sehingga kita dapat melakukan serangan.

 - a. Sikap permulaan

Pemain berdiri di kotak servis kaki kiri didepan kaki kanan. Lutut di tekuk badan sedikit condong ke depan dan tangan kanan memegang raket. Menyilang di samping kiri bawah dengan punggung raket mengarah ke depan dan tangan kiri memegang cock yang hampir menempel pada punggung raket.
 - b. Gerakan

Sentuh cock dengan melecutkan pergelangan tangan hingga bola melayang melalui atas net dan jatuh di tempat permainan lawan. Batas garis servis depan.
 - c. Backhand servis lop
 - a. Pukulan permulaannya sama dengan pukulan permulaan pada servis pendek.
 - b. Gerakan pukulan cock di dorong jauh kebelakang dengan melucutkan pergelangan tangan
 - c. Pukulan dasar

Pukulan dasar (beatstroke) sering dipelajari oleh pemain permula ada beberapa jenis pukulan dasar yaitu sebagai berikut :(buku pintar:13)
 1. Pukulan fore-hand

Pukulan fore-hand dilakukan dari samping kanan lapangan, dan cock di pukul dengan permukaan raket. Pukulan fore-hand dapat di bedakan sebagai berikut:

 - a. Fore-hand drive

Fore-hand drive adalah suatu jenis pukulan yang di lakukan dari sisi kanan

- Sikap permulaan:

Pemain berdiri dalam posisi siap di lapangan dengan kedua kaki di buka selebar bahu dan lutut ditekuk 45 derajat. Badan agak condong kedepan serta pandangan selalu pada cock. Tangan kanan memegang raket ujung raket mengarah ke atas dan siku bengkok, serta lengan kiri mengimbanginya.
 - Gerakan

Begitu cock datang kesebelah kanan, langkalkan kaki kiri kesamping bersamaan raket diayunkan kebelakang samping kemudian ke depan hingga bersentuhan dengan cock pada saat memukul bola pindahkan berat badan ke kaki kanan.
- b. Fore-hand lob

Fore-hand lob adalah suatu bentuk pukulan jauh kebelakang daerah pertahanan lawan, Fore-hand lob dilakukan dari sisi kanan lapangan. Jenis pukulan itu dapat dilakukan dari atas kepala atau dari bawah
 - c. Fore-hand dropshot

Pukulan ini dilakukan dari sebelah kanan belakang lapangan .pada pukulan ini cock dari belakang tidak begitu keras dan cock jatuh didekat net pertahanan lawan
 - d. Fore-hand chop

Pukulan yang dilakukan dari belakang kanan lapangan di tujukan di dekat net bidang permainan lawan.
 - e. Fore-hand Smash

Pukulan yang dilakukan dari sebelah kanan dengan menukik dan jatuh di bidang permainan lawan.
 - f. Fore-hand clear

Fore-hand clear jenis pukulan yang diarahkan kebelakang dan jatuhnya cock di bidang belakang permainan lawan
2. Pukulan back-hand

Pukulan back-hand adalah Jenis pukulan yang dilakukan dari sisi kanan lapangan dengan menggunakan bagian luar dari raket (punggung raket)

3. Pukulan back-hand drive

Cara melakukan pukulan back hand drive adalah sebagai berikut :

Sebelum pemain memukul, berarti berat badan di pindahkan ke depan rentangkan raket ke depan .posisi raket menyilangdengan kepala raket mengarah kebawah cock didorong dari bawah ke atas di bantu lecutan pergelangan tangan.

2.1.3 Smash

Smash adalah pukulan overhead (atas) yang di arahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. karena itu. Tujuan utamanya untuk mematikan lawan. Pukulan smash adalah bentuk pukulan keras yang sering di gunakan dalam permainan bulutangkis. Karakteristik pukulan ini adalah keras laju jalannya cock cepat menuju lantai lapangan. Sehingga Pukulan ini membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai , bahu, lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis

Dalam praktek permainan, pukulan smash dapat dilakukan dalam sikap diam berdiri atau sambil loncat (King Smash). Oleh karna itu pukulan smash dapat dibentuk :

- Pukulan smash penuh
- Pukulan smash potong
- Pukulan smesh back hand
- Pukulan smash melingkar atas kepala

2.1.4 Netting

Netting adalah pukulan dilakukan dekat net, diarahkan sedekat mungkin ke net. Dipukul dengan sentuhan tenaga halus sekali, pukulan netting yang baik

apabila cock dipukul halus dan melintir tipis dekat sekali dengan net.

Karakteristik teknik dasar ini adalah cock senantiasa jatuh bergulir sedekat mungkin dengan jaring di daerah lapangan lawan. Koordinasi gerak kaki, lengan Keseimbangan tubuh, Posisi raket dan cock waktu perkenaan serta daya konsentrasi adalah faktor –faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan Pukulan ini.

Pegangan raket dengan jari jari tangan, ruas jari tangan pergelangan tangan tetap rilex. Posisi kepala daun raket sejajar dengan lantai pada saat perkenaan raket dan cock yang harus di perhatikan selama proses pukulan net berlangsung. Disamping itu sikap dan posisi kaki tumpu harus tetap kokoh menumpu dilantai dengan lutut kanan dibengkokkan, Sehingga tidak terjadi gerakan tambahan yang dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh.

Urutan pukulan dalam bulutangkis diawali dengan beban engkel yang terletak pada pergelangan tangan, beban badan, beban lengan dan yang terakhir dilanjutkan dengan beban engkel tangan hasil pukulan seorang pemain akan baik dan keras. Bila ia menggerakkan seluruh kegiatan yang berkesinambungan dari beban engkel. Kaki, badan, lengan dan engkel Departemen Pendidikan Nasional (2007:09).

Dalam permainan cock Badminton engkel juga mempunyai peranan yang penting karena permainan ini adalah permainan yang cepat dan berusaha supaya tidak jatuh cock ke lantai, maka para pemain selalu berusaha untuk bergerak ke segala arah dengan cepat. Departemen Pendidikan Nasional (2007:10).

Dimulai dari bagian tengah lapangan dan posisi siap, sentuhan empat sudut lapangan secara berturut-turut, kembali ke posisi pusat setelah masing-masing sentuhan.Putaran dan gapaian tangan dan kaki yang dominan, serta

langkah anda dengan menggunakan baban langkah yang rapat, Silangkan kaki hanya pada posisi backhand, tidak pada posisi forehand.

Sasaran keberhasilan menyatakan empat sudut lapangan sebanyak 20 kali dalam waktu 30 detik, kembali ke bagian tengah setelah menyentuh masing-masing sudut.

Meningkatkan Kesulitan (*Grace 2007:19*)

- a. Lakukan jumlah maksimal sentuhan yang dapat anda lakukan dalam 30 detik
- b. Berputar-putar mengayunkan raket dan memukul bola pada setiap akhir beban menyentuh atau menggapai
- c. Tanpa memegang raket pada lengan anda, gapai dan sentuhan lantai dengan tangan yang dominan
- d. Gunakan langkah yang mudah, dari pada menggunakan langkah rapat yang biasamemutar, melangkah cepat sekali melompat, dan berputar-putar melakukan beban memukul pada akhir beban menggapai. Kembali kebagian tengah lapangan. Beban melompat ini membutuhkan lebih banyak energi dan anda harus berusaha untuk tetap berada di bawah control dan tetap berada seimbang, khusus sewaktu mendarat setelah melompat.

Pembelajaran pola gerak dasar bulutangkis di usia SD lebih diarahkan pada cara melakukan beban engkel. Tujuan utamanya adalah untuk menguasai seluruh lapangan permainan. Beberapa bentuk dan variasi latihan engkel harus dirancang sedemikian rupa sehingga siswa tidak merasa bosan untuk melakukannya. Dapat juga dilakukan melalui permainan-permainan yang menarik. Di bawah ini diuraikan beberapa bentuk latihan engkel sebagai contoh, selanjutnya dapat dikembangkan lagi.

Untuk melatih engkel dapat dilakukan dengan beberapa cara, diantaranya adalah dengan melakukan pukulan bayangan (*shadow strokes*) mengambil shuttlecock pada posisi tertentu dan melakukan beban atau melangkah ke arah tertentu dan lain-lain. Berikut ini di kemukakan bentuk latihan dengan *shadow stroke*. Jadi, melakukan beban memukul pada posisi tertentu tanpa menggunakan shuttlecock.

- a. Latihan maju mundur
- b. Latihan memukul shuttlecock di samping badan
- c. Latihan memukul shuttlecock di samping atas kepala
- d. Latihan berpasangan
- e. Bentuk latihan lain.

2.2. Hakekat Pukulan Long Forehand

Adalah Suatu jenis pukulan yang diarahkan ke belakang dan jatuhnya bola di bidang belakang permainan lawan. Pukulan long forehand yang bersifat bertahan merupakan pengembalian yang tinggi yang hampir sama dengan pukulan lob dalam tenis. Long forehand dapat dilakukan dengan pukulan overhead atau underhand baik dari sisi forehead atau backhand untuk memaksa lawan bergerak mundur ke arah sisi belakang lapangannya.

Beberapa teknik long forehand yaitu :

2.2.1.1. Sikap Permulaan

Pemain berdiri dalam posisi siap di lapangan dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk ± 45 derajat. Badan agak condong ke depan serta pandangan selalu pada *shuttlecock*. Tangan kanan memegang raket, ujung raket mengarah ke atas dan siku bengkok, serta lengan kiri mengimbangnya.

2.2.1.2. Gerakan

Begitu shuttlecock datang ke sebelah kanan, langkahkan kaki kanan ke samping bersamaan raket diayunkan ke belakang

samping, kemudian ke depan hingga bersentuhan dengan shuttlecock. Pada saat memukul bola pindahkan berat badan ke kaki kanan.

Kegunaan utama dari pukulan long forehand dalam pertandingan adalah untuk membuat bola menjauh dari lawan seorang pemain dan membuatnya bergerak dengan cepat. Dengan mengarahkan bola ke belakang lawan atau dengan membuat mereka lebih cepat dari yang mereka inginkan, akan membuat mereka kekurangan waktu dan menjadi lebih cepat lelah.

Hal-hal yang perlu di perhatikan dalam pukulan long forehand :

Pergunakan pegangan forehand. Pegang raket dan posisinya disamping bahu. Posisi badan menyamping (vertikal) dengan arah net, posisi kaki kanan berada dibelakang kaki kiri. Pada saat memukul bola, harus menjadi perpindahan beban badan dari kaki kanan ke kaki kiri. Posisi badan harus selalu diupayakan berada di belakang bola. Pada saat perkenaan bola, tangan harus lurus, menjangkau bola dan dorong dengan sentuhan halus. Untuk arah forehand lawan, pukul bagian lengkungan bola sebelah kanan dan lengkung kiri bola untuk tujuan backhand. Posisi akhir raket mengikuti arah bola. Biasakan bergerak cepat mengambil posisi pukul yang tepat di belakang cock.

Perhatikan gerak langkah dan keseimbangan badan pada saat dan setelah memukul cock.

Berdasarkan tinjauan pustaka yang dikemukakan dapat dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut :

Pada dasarnya teknik keterampilan dasar Bulutangkis adalah memegang raket, sikap berdiri, gerak kaki dan pukulan. Sama dengan teknik keterampilan dasar Bulutangkis yang membedakan adalah raket

dan peraturan, adanya modifikasi dari peralatan sampai kepada aturan permainan.

Mengajar keterampilan badminton tidak mudah dilakukan, banyak hambatan yang pertama datang dari kemampuan siswa sendiri apalagi bagi mereka yang perbandingan yang kurang atau bahkan tidak profesional antara ukuran badan dan raket.

Pembelajaran pola gerak dasar badminton lebih diarahkan pada cara melakukan gerak melakukan atau *engkel*. Tujuan utamanya adalah untuk menguasai selalu lapangan permainan. Beberapa bentuk dan variasi latihan engkel harus dirancang sedemikian rupa sehingga siswa tidak merasa bosan untuk melakukan.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian adalah dengan pendekatan eksperimen ini menggunakan rancangan factorial. Dimana peneliti menggunakan 1 variabel terikat dan 2 variabel bebas yang kemudian mencari pengaruh variabel-variabel tersebut secara terpisah maupun bersama-sama. Data yang diperoleh sebagai hasil pengaruh perlakuan terhadap kelompok eksperimen diukur secara kuantitatif yang kemudian dibandingkan dengan data awal sebelum dilakukan treatment.

Dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan satu kelompok eksperimen. Sebelum dilakukan treatment dilakukan posttest.

Rancangan penelitian eksperimen tersebut dapat digambarkan sebagai berikut

S ----- Y1 ----- X ----- Y2

Gambar 1 : Rancangan Penelitian

Keterangan :

- S = Subyek Penelitian
- Y1 = Tes awal kemampuan pukulan long forehand.
- X = Treatment (perlakuan)
- Y2 = Tes Akhir kemampuan pukulan long forehand

Populasi yang di gunakan pada penelitian ini adalah siswa SD Negeri 03/X Tanjung Solok. sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampel acak (Random Sampling). Seluruh anggota populasi siswa SD Negeri 03/X Tanjung Solok , yang berjumlah 150 siswa diundi dengan cara lotre sebanyak 20% dari populasi yaitu sejumlah 30 siswa untuk dijadikan sampel penelitian.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen penelitian yang berupa tes dan pukulan *Long forehand*. Tes dilaksanakan 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Dilakukan dengan cara setiap siswa diminta melakukan pukulan *long forehand* dari lapangan bagian belakang, kiri dan kanan. Setiap siswa diberikan kesempatan 10x pukulan ke arah lapangan lawan dengan guru sebagai pelambung pada lapangan dipasang net atau jaring. Untuk penelitian skor dilihat dari hasil penempatan bola yang jatuh dibidang yang diberi angka.

						3	4
					2		
				1			

Data mengenai kemampuan Long forehand diolah dari hasil tes yang penulis lakukan. Data tersebut kemudian

diadministrasikan dengan mencari rata-rata perolehan pengaruh hasil tes awal dengan tes akhir.

Penafsiran dari hasil test didasarkan pada pedoman penilaian dengan acuan patokan sebagaimana table berikut ini :

Tabel 1 : Norma Penilaian dalam Standart 1 – 10

SKALA	NILAI
$X + 2,25 (S)$	10
$X + 1,75 (S)$	9
$X + 1,25 (S)$	8
$X + 0,75 (S)$	7
$X + 0,25 (S)$	6
$X - 0,25 (S)$	5
$X - 1,75 (S)$	4
$X - 1,25 (S)$	3
$X - 1,75 (S)$	2
$X - 2,25 (S)$	1

Sumber : Nurhasan (2001:177)

Keterangan :

- X = Nilai Rata-rata
- S = Simpangan Baku

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan adalah tes pukulan long forehand. Tes dilaksanakan 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Pelaksanaan eksperimen dan pengembalian data penelitian dalam skripsi ini yaitu di lapangan SD Negeri 03/X Tanjung Solok.

Data yang diperoleh dikumpulkan, disusun dan analisis secara statistik setelah data diketahui normal, homogen dan liner, maka data kemudian dianalisis dengan menggunakan uji t dalam hal ini menggunakan program SPSS (*statistical Product and Service Solutions*).

Namun sebelumnya dilakukan pengujian Normalitas, homogenitas dan linieritas melalui program SPSS (*statistic Product and Service Solutions*), yaitu suatu program aplikasi analisis statistic serta

system management data pada lingkungan grafis.

Adapun pengujian-pengujian prasyarat sebelum dilakukan analisis uji t tersebut adalah sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data ini dilakukan dengan tujuan mengetahui normal tidaknya suatu distribusi data. Hal ini penting diketahui berkaitan dengan ketepatan pemilihan uji statistic yang akan digunakan yaitu uji parametrik. Adapun uji normalitas yang penulis gunakan yaitu uji normalitas melalui aplikasi SPSS dengan kriteria uji : Apabila nilai r (*probability value*) lebih kecil atau sama dengan tingkat α yang ditentukan, maka variabel data yang digunakan berdistribusi normal, α yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 5%.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas ini dimaksudkan untuk mengetahui sama tidaknya variasi-variasi dua buah distribusi data atau lebih. Uji homogenitas yang digunakan adalah uji homogenitas dengan menggunakan aplikasi SPSS. Dengan $\alpha = 5\%$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sebelum data diolah dengan menggunakan uji perbedaan melalui program SPSS, data hasil penelitian baik pre test maupun post test harus normal. Untuk itu, sebelumnya harus dilakukan uji normalitas. Adapun hasil uji normalitas terhadap hasil tes awal atau pre test yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa data pre test dalam penelitian ini mengikuti distribusi normal. Hal ini dapat diketahui melalui hasil uji normalitas yang dilakukan melalui program SPSS, yaitu sebesar 0.008. dimana nilai r

tersebut lebih kecil dari tingkat α yang digunakan yaitu 0,05 atau $0,008 < 0,05$.

Dengan demikian, H_0 ditolak. Artinya variabel tes awal yang penulis teliti mengikuti distribusi normal (data rinci dapat dilihat pada tabel 4).

4.2.1.2. Uji Normalitas Post Test

Sebagaimana halnya pada data hasil pre test, pada data hasil post test juga dilakukan uji normalitas melalui aplikasi program SPSS. Adapun hasil uji normalitas terhadap hasil post test yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu sebesar 0,000. dimana nilai r tersebut lebih kecil dari tingkat signifikansi 5%. Atau $0,000 < 0,05$. (data lebih rinci dapat dilihat pada tabel 5).

4.2.2. Uji Homogenitas

Persyaratan uji parametrik yang kedua adalah homogenitas data. Pengujian homogenitas adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui sama tidaknya variasi-variasi dua buah distribusi atau lebih. Adapun uji homogenitas yang digunakan adalah uji homogenitas dengan menggunakan aplikasi SPSS.

4.2.3. Linieritas

Uji selanjutnya yaitu uji linieritas. Uji ini dilakukan guna mengetahui kelinieran sebuah data. Adapun hasil uji linieritas terhadap data pre test dan post test diperoleh melalui aplikasi program SPSS. Dari hasil perhitungan yang penulis lakukan melalui aplikasi SPSS tersebut, dapat diketahui bahwa data pada pre test dan post test berpola linier. Hal ini terlihat dari nilai r yang lebih kecil dari tingkat α yang telah ditentukan, yaitu 0,000 $<$ 0,05 (data lebih rinci dapat dilihat pada tabel 6).

4.2.4. Uji Perbedaan (Uji t)

Setelah masing-masing data diketahui normal, homogen dan linier maka dilakukan uji perbedaan antara data tes awal

(pre test) dan test akhir (post test) dengan menggunakan uji t. adapun hasil uji tersebut adalah sebagai berikut :

4.2.4.1. Rata-rata pre test 4,34 sedangkan rata-rata nilai post test 85,3.

4.2.4.2. Korelasi antara kedua variabel 0,508 dengan nilai probabilitas 0,000.

4.2.4.3. Nilai pada t hitung 5,076 sedangkan t tabel 2,045.

Dari data diatas dapat di simpulkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel ($5,076 > 2,045$), hal ini berarti H_0 ditolak (data lebih rinci dapat dilihat pada tabel 7)

Dari hasil uji t yang dilakukan melalui program SPSS dapat di simpulkan bahwa setelah diberi perlakuan dengan latihan beban engkel selama 6 minggu terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre test dan post test, hal ini dapat di lihat nilai p lebih kecil dari tingkat signifikansi yang telah ditetapkan yaitu $0,000 < 0,025$ dengan nilai t hitung lebih besar dari t tabel yaitu $5,076 > 2,045$.

Latihan beban engkel ternyata dapat memberikan pengaruh yang berarti dalam meningkatkan pukulan long forehand permainan bulutangkis. Perbedaan hasil tersebut dapat dilihat melalui perolehan nilai rata-rata dari hasil pre test dan post test.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap perolehan nilai pre test dan post test, dapat diketahui bahwa nilai rata-ratanya yaitu 8,53. (lihat tabel 7 bagian 3).

Sedangkan nilai korelasi yang diperoleh antara kedua variabel yaitu pre test dan post test adalah sebesar 0,508 dengan nilai probabilitas 0,000 jauh dibawah 0,05 (lihat tabel 7 bagian 2). Hal ini menyatakan bahwa nilai hubungan kedua variabel, yaitu nilai sebelum diberi latihan baban engkel (pre test) dan nilai setelah diberi latihan beban

engkel (post test) adalah sangat erat dan benar-benar berhubungan secara nyata :

Adapun hipotesis statistik dalam penelitian ini yaitu :

Apabila $p > \alpha$ (0,05) maka H_0 diterima sebaliknya

Apabila $p < \alpha$ (0,05) maka H_0 ditolak

Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan uji dua sisi, sehingga nilai p setiap sisi dibagi menjadi 2, sehingga hipotesis statistiknya menjadi :

Apabila $p/2 > \alpha$ (0,025) maka H_0 diterima sebaliknya

Apabila $p/2 < \alpha$ (0,025) maka H_0 ditolak.

Melalui tabel t test, terlihat bahwa t hitung adalah 5,076 dengan probabilitas (p) 0,000 (lihat lampiran 5 tabel 7 bagian 3). Untuk uji dua sisi, angka probabilitas adalah $0,000/2 = 0$. oleh karena $0 < 0,025$ maka H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan pukulan long forehand sebelum dan sesudah dilakukan eksperiment tidak sama. Atau, latihan beban engkel dapat meningkatkan kemampuan pukulan long forehand siswa dalam permainan bulu tangkis secara nyata.

Selain berdasarkan nilai probabilitas, juga dapat dilihat melalui pertandingan t hitung dengan t tabel. Perbandingan tersebut sebagai berikut :

Jika t hitung $>$ t tabel, maka H_0 di tolak

Jika t hitung $<$ t tabel, maka H_0 di terima

Dari tabel t test dapat dilihat bahwa nilai t hitung adalah 5,076 (lihat lampiran 5 tabel 7 bagian 3). Sedangkan t tabel di cari dengan langkah sebagai berikut :

Tingkat signifikansi (α) adalah 10% untuk uji dua sisi sehingga masing-masing sisi menjadi 5%. Sedangkan df (degree of freedom) atau derajat kebebasan adalah 29 (lihat lampiran 5 tabel 7 bagian 3) atau dapat dicari dengan rumus $N-1$. dalam hal ini $30-1 = 29$. maka t hitung selanjutnya dikonsultasikan dengan t tabel dengan df 29 dan α sebesar 0,025 untuk uji dua sisi,

diperoleh t tabel sebesar 2,045. dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa t hitung $>$ t tabel, atau $5,406 > 2,045$, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan pukulan long forehand sebelum dan sesudah dilakukan eksperimen tidak sama. Atau, latihan beban engkel memiliki pengaruh yang berarti dalam meningkatkan kemampuan pukulan long forehand siswa secara nyata.

Hal ini disebabkan karena latihan dengan menggunakan beban engkel, dapat merangsang siswa untuk berlatih dengan lebih leluasa dan lebih bersemangat serta tidak bosan, sehingga kemampuan melakukan pukulan long foerhand dapat meningkat.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang berarti antara lain beban engkel terhadap pukulan long forehand dalam permainan bulutangkis bagi siswa SD Negeri 03/X Tanjung Solok dapat diterima kebenarannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima, dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan berikut:

“Terdapat pengaruh yang berarti ada pengaruh yang berarti antara latihan beban engkel terhadap pukulan long forehand dalam permainan bulutangkis bagi siswa kelas V SDN 03/X Tanjung Solok Tahun 2012 dengan nilai t hitung sebesar $5.91 >$ t tabel sebesar 2.814.

DAFTAR PUSTAKA

Anomin. 1999. *Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*

SD/Pelatih Klub Olahraga Usia Dini SD. Depdikbud. Jakarta.

Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Cholik Mutohir, Toho dan Maksum, Ali, 2007. *Sport Development Index*. Jakarta.

Depdikbud, *Peraturan Permainan Dan Penuntun Pelatihan Sepak Takraw*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Taman Kanak-kanak dan Sekolah Dasar.