



## HUBUNGAN KELENTURAN PERGELANGAN TANGAN DENGAN PUKULAN DROPSHOT PADA PERMAINAN BULUTANGKIS CLUB SURYA BADMINTON SCHOOL (SBS) KOLAKA

Rahedin Suwo<sup>1</sup>, Hasyim Habibi<sup>2</sup>, La Ode Maklum Sabrin<sup>3</sup>, Jumaking<sup>4</sup>, Iyan Nurdiyan Haris<sup>5</sup>, Rosti<sup>6</sup>, La Ode Muhamad Syawal<sup>7</sup>

Universitas Sembilanbelas November Kolaka  
(rahedinsuwou76@gmail.com, 082341186601)

### Info Artikel

#### Riwayat Artikel:

Diterima September 2022

Disetujui Desember 2022

Dipublikasikan

Desember 2022

#### Keywords:

Keleluran pergelangan tangan, dropshots, bulu tangkis, SBS Kolaka

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur *correlasi* antara kelenturan pergelangan tangan dengan pukulan dropshot pada permainan bulutangkis klub Surya Badminton School (SBS) Kolaka. Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif metode korelasi. Populasi penelitian meliputi atlet Club Surya Badminton School (SBS) Kolaka dengan jumlah 30 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan cara total sampling. Untuk penilaian hasilnya menggunakan uji korelasi. Hasil memperlihatkan adanya korelasional yang kuat antara kelenturan pergelangan tangan dalam meningkatkan kemampuan pukulan *dropshot*. Artinya, semakin lentur pergelangan tangan atlet tentu semakin tinggi Teknik pukulan dropshot. Oleh sebab itu, *correlasi* antara kelenturan pergelangan tangan dengan peningkatan pukulan dropshot Club Surya Badminton School (SBS) kolaka erat kaitannya

### Abstract

*This study aims to measure the correlation between wrist flexibility and dropshot strokes in the badminton game of Club Surya Badminton School (SBS) Kolaka. This study uses a quantitative approach with the correlational method. The population of this study includes all athletes of Club Surya Badminton School (SBS) Kolaka with a total of 30 people. Sampling is done by total sampling. To assess the results using a correlation test. The results show that there is a strong correlation between wrist flexibility in increasing dropshot ability. That is, the more flexible the wrist of an athlete, the higher the dropshot ability. Therefore, the correlation between wrist flexibility and the increase in dropshot strokes of Club Surya Badminton School (SBS) Kolaka is very closely related.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani & olahraga memiliki peran yang sangatlah penting dalam kehidupan bermasyarakat serta dapat diterapkan kedalam kehidupan sehari-hari secara praktis dan fungsional. Dengan kata lain, pendidikan jasmani dapat meningkatkan kesehatan jasmani, maupun sosial. Pendidikan jasmani & olahraga meliputi aktivitas fisik yang berbentuk permainan (Safaringga and Herpandika, 2018). Penjas adalah hasil kajian intelektual melalui tulisan-tulisan yang menjadikan aktivitas fisik sebagai tujuan dan cita-cita Pendidikan Nasional (Suwo, Manan & Suryadi, 2022). Kegiatan gerak yang dimaksud untuk mencapai prestasi, kesehatan dan rekreasi. Beberapa individu menjalankan kegiatannya selalu tidak lepas dari olah rasa, olah tubuh/ olahraga, dan olah pikir (Suwo 2019). Pada akhirnya setiap individu memiliki tujuan masing-masing setiap kegiatan olahraga baik dalam ranah rekreasi maupun prestasi. Bentuk permainan yang bersifat prestasi dan sangat di gemari disekolah adalah permainan bulutangkis

Bulutangkis salahsatu olahraga permainan yang familiar di dunia. Cabor bulutangkis dapat menarik minat mulai dari tingkat keterampilan, kelompok umur, pria maupun wanita melakukan olahraga ini

indoor maupun outdoor. Bulutangkis olahraga individual, dimainkan satu lawan satu atau dua orang lawan dua (Arifin, Januarto & Tomi, 2020). Shuttlecock tidak hanya dipantulkan ke udara saja, tetapi dapat dilakukan dengan permainan cepat, memiliki daya tahan. Sehingga pemain ini sangat membutuhkan gerak fisik cepat dan reflek yang baik serta tingkat dayatahan tubuh yang tinggi. Bulutangkis adalah cabor yang memerlukan fisik prima khususnya kemampuan daya tahan fisik secara keseluruhan. Permainan ini menunjukkan ciri sabagai aktivitas jasmani dan memerlukan kemampuan anaerobik (Gusrinaldi dkk, 2020). Jika diamati dengan teliti dari pelaksanaan Teknik pukulan satu parsatu sangat sederhana, tetapi proses gerak fisiknya secara menyeluruh yang dikerjakan permainan ini sangat membutuhkan dayatahan fisik yang tinggi serta dukungan faktor dari komponen motorik.

Kaitannya dengan hal diatas, maka untuk bisa memiliki keterampilan dan meraih prestasi dalam bermain bulutangkis tentunya diperlukan kondisi fisik yang memadai karena permian ini dilakukan pada waktu yang lebih lama dengan gerakan eksplosif yang tentunya sangat menguras tenaga. Untuk mencapai prestasi tinggi tentu didukung oleh sarana dan

prasarana yang memadai, juga banyak faktor latihan lainnya sebagai penunjang mencapai prestasi tersebut (Suwo 2020). Selain aspek latihan juga diperlukan kondisi fisik yang tentunya harus prima yang tak kalah pentingnya adalah penguasaan tehnik dasar permainan bulutangkis itu sendiri.

Tehnik dasar yang wajib dikuasai adalah melakukan pukulan dropshot. Adapun yang dimaksud dengan pukulan dropshot yaitu kemampuan pukulan dengan pelaksanaan menyerupai kemampuan pukulan smash, akan tetapi *shuttlecock* dipukul menggunakan dorongan halus. Dalam melakukan pukulan *dropshot* seorang pemain membutuhkan adanya lecutan sentakan pergelangan tangan kedalam agar bisa mengarahkan cock ketempat sasaran lapangan yang diinginkan dengan penempatan yang tepat. Berdasarkan data observasi di PB. Sari Agung Genteng Kabupaten Banyuwangi menemukan: Service 70% benar, Forehand lob 86% benar, Smash 57% benar, Netting 70% Benar, Dropshoot 33% benar, Back hand lob 58% benar (Arifin, Januarto, & Tomi, 2020). Kemampuan dropshoot menunjukkan presentase sangat rendah dibanding kemampuan lainnya. Hal ini menunjukkan adanya kesulitan bagi atlet dalam menguasai tehnik dropshoot ini.

Berdasarkan observasi lapangan yang dilakukan peneliti pada club surya badminton school Kolaka dan berdiskusi dengan pelatih, didapatkan permasalahan bahwa atlet yang latihan pada club tersebut terlihat pada saat melakukan dropshoot banyak bola tersangkut dan melambung menjadikan mudah bagi lawan untuk mematikan bola. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dropshoot* salahsatunya kelenturan pergelangan tangan. Beberapa faktor yang menyebabkan keberhasilan dalam melakukan *dropshot* yaitu : ketepatan gerakan, pengalaman gerakan, kecepatan, koordinasi mata-tangan, daya-tahan, dan fleksibilitas pergelangan tangan serta kekuatan tungkai apabila *dropshot* diawali dengan gerakan lompatan (Gusrinaldi dkk, 2020).

Untuk melihat sejauh mana peranan kelenturan pergelangan tangan terhadap kemampuan pukulan dropshot, sehingga mesti dilakukan penelitian dengan judul “hubungan kelenturan pergelangan tangan dengan kemampuan pukulan *dropshot* pada permainan bulutangkis pada klub surya *badminton school* Kolaka”. Kelenturan merupakan unsur penunjang utama dalam olahraga bola kecil dan bola besar (Rosti, Suwo & Harum, 2020). Selanjutnya beberapa faktor yang mendukung kelenturan yaitu: (1) keseimbangan, dan

koordinasi, tipe tubuh, (2) umur, (3) waktu reaksi, (4) berat badan, (5) jenis kelamin dan (6) kelelahan (Syahara 2019).

Berdasarkan penelitian terdahulu peneliti ingin menjawab permasalahan yang dijumpai dengan menggunakan unsur kelenturan untuk melihat seberapa besar kontribusinya terhadap *dropshoot* atlet bulutangkis klub Surya (SBS) Kolaka. Yang membedakan penelitian ini terhadap penelitian sebelumnya yaitu terdahulu melihat kelenturan pergelangan tangan pada peningkatan akurasi servis tenis meja. Sedangkan penelitian ini mengukur kelenturan pergelangan tangan, pada peningkatan kemampuan *dropshoot* bulutangkis. Hasil penelitian ini dimaksudkan memberikan gambaran positif terkait kontribusi kelenturan dengan *dropshoot* sehingga ada tambahan wawasan dalam membuat program latihan atlet setiap cabor terutama berfokus pada tingkat kemampuan *dropshoot*.

Berdasarkan kelemahan dan keunggulan setiap unsur, penelitian ini bertujuan untuk mengukur besaran angka korelasi kelenturan pergelangan tangan terhadap kemampuan *dropshoot* atlet klub Surya (SBS) Kolaka.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan teknik korelasional dengan menghubungkan kelenturan pergelangan tangan dengan kemampuan *dropshoot*. Sumber data penelitian ini berasal dari atlet club surya badminton school. Data kelenturan pergelangan tangan diperoleh melalui tes *geniometric*. Sedangkan kemampuan *dropshoot* didapatkan dengan tes pukulan *droopshot*.

### **Populasi**

Populasi adalah semua atlit yang aktif latihan pada club surya badminton school Kolaka berjumlah 30 sampel. Untuk cara mengambil sampel penelitiannya yaitu dengan teknik total sampling yaitu keseluruhan populasi menjadi sampel.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Pelaksanaan tes kelenturan pergelangan tangan dengan meletakan tangan lurus titik 0 dan tangan berada pada titik pusatnya. Kemudian pergelangan ditempatkan pada titik arah pengukuran, lengan dibengkokkan secara maksimal dan tetap berada pada titik pusat. Selanjutnya mencatat skor yang diperlihatkan oleh batas kemampuan pergelangan tangan dibengkokkan.

Pelaksanaan pukulan dropshot dengan cara testee memegang raket di

tengah lapangan. Kemudian pengoper memberikan umpan lambung *lob* tepat pada posisi siap *testee*. Kemudian *testee* melakukan Gerakan pukulan pada *shuttlecock* tersebut dengan teknik *dropshot* mengarah kesasaran melewati atas net. Dilakukan sebanyak 5 kali kesempatan dan skor diambil adalah keseluruhan point yang didapatkan selama 5 kali kesempatan *dropshot*.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah teknik analisis uji korelasional dan uji statistik secara deskriptif.

### **HASIL**

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini, untuk melihat tingkat kelenturan pergelangan tangan *testee* menggunakan tes mistar kelenturan pergelangan tangan. Berikut ini hasil penilaian dapat dilihat pada tabel table 1 dilampiran.

Berdasarkan hasil dari analisis deskriptif pada tabel 1 pada lampiran dapat diperoleh: Mean kelenturan pergelangan tangan yaitu 72,43 derajat dengan standar deviasi 11,02. Mean untuk kemampuan *dropshot* (Y) yaitu 12,23 point dengan standar deviasi 2,74. Nilai maximum kelenturan pergelangan tangan adalah 86

derajat dan nilai minimum adalah 49 derajat. Nilai maximum kemampuan pukulan *dropshot* adalah 18 point dan nilai minimum adalah 8 point.

Pada tabel 2 lampiran menjelaskan bahwa hubungan antara kelenturan pergelangan tangan dengan *dropshot* ( $r_{XY}$ ) yaitu sebesar 0,73. Untuk melihat keberartian hubungan kelenturan pergelangan tangan dengan *dropshot*, maka nilai  $r_{XY}$  memperlihatkan angka korelasional product moment berada pada signifikan 0,05 pada sampel 30 orang serta  $r$  tabel = 0,361

### **PEMBAHASAN**

Penelitian terdahulu memperlihatkan beberapa faktor yang mendukung kemampuan *dropshoot*. Namun, masih banyak juga belum diteliti seperti kelenturan pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan, mental, gizi dan motivasi. Sehingga membutuhkan penelitian untuk menemukan masalah saat melakukan pengamatan pelaksanaan pukulan *dropshoot*. Peneltian ini menggunakan faktor kelenturan pergelangan tangan untuk memastikan kontribusinya terhadap *dropshoot*. Selanjutnya mengukur tingkat korelasi yang dimiliki oleh kelenturan pergelangan tangan pada *dropshoot* bulutangkis. Kemudian dapat digunakan sebagai

panduan dan perhatian dalam penyusunan program latihan atlet.

Berdasarkan uji statistik dan uji korelasional *product moment* disimpulkan terdapat korelasi erat antara pergelangan tangan pada pukulan *dropshot*. Harga  $r_{xy}$  didapatkan 0,73. Nilai ini merupakan indikasi kuatnya korelasi antar variabel. Hasil penelitian ini relevan dengan Gunawan & Imanudin (2019) *correlasi* antara fleksibilitas pergelangan dan *power* lengan dengan ketepatan dan kecepatan *smash*. Hasil memperlihatkan terdapat hubungan fleksibilitas pergelangan serta *power* lengan dengan ketepatan *smash*.

Besaran koefisien korelasi kelenturan pergelangan tangan dengan kemampuan pukulan *dropshot* yang peneliti lakukan memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan berdasarkan  $r$  hitung ( $0,73$ ) >  $r$ -tabel ( $0,361$ ) berada taraf signifikan  $0,05$ . Perolehan nilai koefisien determinasi ( $r^2$ ) =  $0,53$ , yang berarti bahwa kelenturan pergelangan tangan menunjukkan sumbangsi pada pukulan *dropshot* sebanyak  $53\%$ . Selebihnya  $47\%$  sisanya didukung oleh factor-faktor fisik lain seperti ketepatan, kekuatan, keseimbangan, dan kelincahan.

Besarnya persentase pengaruh faktor kelenturan pergelangan tangan dengan pukulan *dropshot* menunjukkan bahwa

kelenturan pergelangan tangan adalah unsur penunjang dalam pukulan *dropshot* dengan ruang gerak sendi yang luas, sehingga pada saat melakukan pukulan *dropshot* tangan bisa digerakan secara leluasa ketempat sasaran yang diinginkan guna mendapatkan hasil pukulan *dropshot* yang optimal. Dalam melakukan *dropshot* membutuhkan adanya kelenturan pergelangan tangan untuk menghasilkan gerakan lengan seluas-luasnya (Jannah 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan benar adanya terdapat hubungan antara kelenturan pergelangan tangan dengan pukulan *dropshot*. Menurut Datukramat & Jusrianto (2020) terdapat pengaruh kelenturan pergelangan dan koordinasi mata-tangan pada sevice *backhand* atlet Kota Sorong, akan tetapi hubungan tersebut lemah. Dari hasil penelitian tersebut jika dilihat dari proses gerak dalam melakukan pukulan *dropshot*, dimana ketika memukul *cock* terdapat pergerakan lengan dilecutkan kebelakang punggung telapak tangan untuk dapat mengarahkan *cock* ketempat yang diinginkan.

Sehubungan dengan hal tersebut dari hasil, penelitian yang diperoleh dapat dijadikan sebagai referensi tambahan bagi guru olahraga, dimana ketika

melaksanakan proses pembelajaran bulutangkis khususnya pukulan *dropshot* perlu menambahkan berbagai variasi gerak untuk mengembangkan unsur kelenturan pergelangan tangan lengan dan kelincahan atlet guna mendapatkan hasil belajar yang optimal

### KESIMPULAN

Kelenturan pergelangan tangan memiliki hubungan yang erat pada peningkatan kemampuan *dropshoot* bulutangkis *club surya badminton school* Kolaka. Hasil penelitian ini merupakan bagian terkecil dari banyaknya penelitian relevan lainnya akan tetapi hasilnya dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan pukulan *dropshoot* melalui latihan kelenturan pergelangan tangan. Setiap teknik pergerakan olahraga prestasi tentu ada faktor yang mendukung, seperti kompetensi pelatih, program latihan, gizi, psikologi dan lingkungan. faktanya setiap individu atlet mempunyai kompetensi yang berbeda dalam keterampilan gerak tertentu terutama permainan tenis meja. Sehingga perlu adanya tes awal yang dilakukan seorang pelatih untuk mengetahui perbedaan tersebut yang kemudian dijadikan dasar dalam menyusun program latihan sesuai kemampuan atletnya masing-masing.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, A. Z., Januarto, O. B., & Tomi, A. 2020. "Upaya Meningkatkan Pukulan Forehand Dropshot Bulutangkis Menggunakan Metode Variasi Untuk Atlet Usia 8-12 Tahun." *Sport Science and Health* 2 (6): 312–22. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/viewFile/11777/5923>.
- Datukramat, Z. A., & Jusrianto, A. S. 2020. "Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Kemampuan Service Backhand dalam Permainan Bulutangkis pada Siswa Kelas VIII Smp 1 Kota Sorong." *Unimuda Sport Jurnal* 1 (1): 1–5. <https://unimuda.ejournal.id/unimudasportjurnal/article/download/424/363>.
- Gunawan, T., & Imanudin, I. 2019. "Hubungan Antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Power Otot Lengan Dengan Ketepatan Dan Kecepatan Smash Pada Cabang Olahraga Bulutangkis." *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 4 (1): 1–7. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/article/viewFile/9159/9495>.
- Gusrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. 2020. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan Dropshot Forehand Atlet Bulutangkis." *Jurnal Patriot* 2 (4): 1047–60. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/download/729/376>.
- Jannah, M. 2019. "Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Pukulan Dropshot Bulutangkis Mahasiswa Kelas F Semester V Penjaskesrek FKIP UIR." (*Doctoral Dissertation, Universitas Islam Riau*). <https://repository.uir.ac.id/7597/1/12>

6611005.pdf.

Rosti, R., Suwo, R., & Harum, H. 2020. "Hubungan Panjang Tungkai Dan Kelenturan Dengan Kemampuan Servis Pada Permainan Sepak Takraw." *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education* 8 (1): 46-56. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/download/16190/1727>.

Safaringga, Ellen, and Reo Prasetyo Herpandika. 2018. "Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur." *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 4 (2): 235. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12467](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467).

Suwo, R., Manan, M. R., & Suryadi, R. 2022. *Penjaskes Anak*. <https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/409273-penjaskes-anak-82f91696.pdf>.

Suwo, R. 2020. "Correlation Between Agility and Athletes Topspin of Table Tennis in Kendari City." *JUARA: Jurnal Olahraga* 5 (1): 55-65. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara/article/download/770/450>.

Suwo, R. 2019. "Pengaruh Kecepatan Reaksi Tangan Terhadap Kemampuan Forehand Topspin (Path Analysis Pada Atlet Tenis Meja UNSIKA Karawang 2016)." *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga* 1 (1): 21-25.

Syahara, S. 2019. "Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Service Dalam Permainan Tenis Meja." *Jurnal Patriot* 1 (1): 308-319. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/download/480/112>.

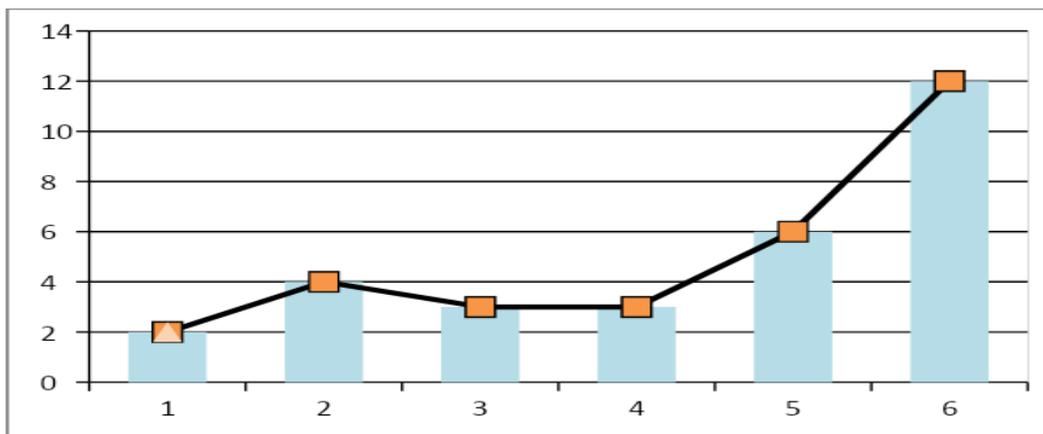
**LAMPIRAN**

Tabel 1. Deskripsi Statistik Kelenturan Pergelangan Tangan dan Kemampuan Pukulan *Dropshot*.

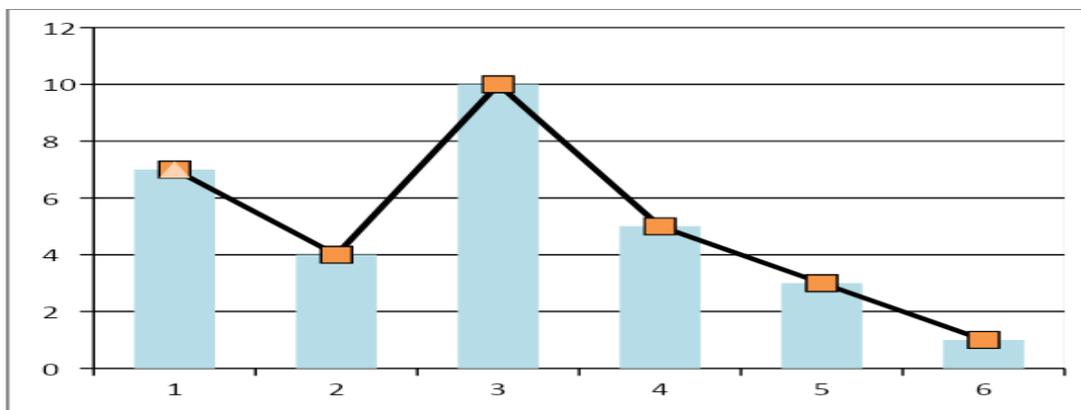
Variabel	Mean	Standar Deviasi	Nilai Maximum	Nilai Minimum
X	72,43	11,02	86	49
Y	12,23	2,74	18	8

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Kelenturan Pergelangan Tangan dengan Kemampuan Pukulan *Dropshot*.

Variabel	(r)	si (r <sup>2</sup> )	r tabel (0,05:30)
X dengan Y	0,73	0,53	0,361



Gambar 1: Grafik Sebaran Distribusi Frekuensi Data Kelenturan Pergelangan Tangan



Gambar 2: Grafik Sebaran Distribusi Frekuensi Data Pukulan Dropshot