

HUBUNGAN BERAT BADAN DENGAN JUMPING SMASH BULUTANGKIS PADA SISWA SMK NEGERI 2 SAMARINDA

Dayat¹, Achmad Maulana^{2*}

^{1,2}IKIP PGRI Kalimantan Timur

correspondence author: yatd2793@gmail.com, maulanasmd94@gmail.com*

Abstrak : Penelitian ini dilakukan dengan tujuan adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara berat badan dengan jumping smash dalam cabang olahraga bulutangkis pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda yang berjumlah 200 siswa. Dari jumlah tersebut kemudian diambil sebagian untuk menjadi sampel yang berjumlah 30 siswa menggunakan teknik pengambilan sample random sampling. Pengujian korelasi variable X terhadap Y, terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan (X) dengan jumping smash dalam cabang olahraga bulutangkis (Y) pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda tahun pelajaran 2021/2022. Hal ini dibuktikan dengan (X) koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,429$ dan tingkat signifikansi yang diperoleh $p = 0,00$ lebih kecil dari 0,05 dan berdasarkan uji t diperoleh thitung lebih besar ttabel, atau $2,516 > 2,048$. Dengan kontribusi berat badan (X) terhadap jumping smash dalam cabang olahraga bulutangkis (Y) pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda sebesar 18,44% untuk berat badan (X). Dengan demikian hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini bahwa "Ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan jumping smash dalam cabang olahraga bulutangkis pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda" diterima.

Kata Kunci : Bulutangkis, Berat Badan, *Jumping Smash*

THE RELATIONSHIP OF BODY WEIGHT AND JUMPING SMASH BADMINTON IN STUDENTS OF VOCATIONAL SCHOOL 2 SAMARINDA

Abstract : This research was conducted with the aim of finding out the relationship between body weight and jumping smash in badminton for class XI students at SMK Negeri 2 Samarinda. The population in this study was all male students in class XI of SMK Negeri 2 Samarinda, totaling 200 students. From this number, a portion was then taken to become a sample of 30 students using random sampling techniques. Testing the correlation between variable X and Y, there is a significant relationship between body weight (X) and jumping smash in badminton (Y) for class This is proven by (X) a correlation coefficient of $r_{xy} = 0.429$ and the significance level obtained at $p = 0.00$ is smaller than 0.05 and based on the t test the tcount is greater than ttable, or $2.516 > 2.048$. With the contribution of body weight (X) to jumping smash in badminton (Y) for class XI students at SMK Negeri 2 Samarinda of 18.44% for body weight (X). Thus, the hypothesis proposed by the author in this research that "There is a significant relationship between body weight and jumping smash in badminton for class XI students at SMK Negeri 2 Samarinda" is accepted.

Keywords : Badminton, Bodyweight, *Jumping Smash*.

I. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dalam pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan dikemukakan oleh jasmaniah, mental, sosial, dan emosional. Sesuai yang (Rusli lutan 2000: 15) bahwa melalui aktivitas jasmani anak diarahkan untuk belajar sehingga terjadi perubahan tingkah laku yang menyangkut aspek fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral. Olahraga bulutangkis meskipun dikenal sebagai olahraga yang dilahirkan di Poona, India, dipopulerkan di Inggris diduga permainan ini masuk melalui orang Eropa yang datang ke Indonesia. Pada awalnya Bulutangkis banyak dimainkan di Jawa dan Sumatera, khususnya Medan yang memiliki lahan perkebunan milik orang asing. Sebelum merdeka banyak klub didirikan dan mereka membuat pertandingan regular antar pemain. Bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan dua orang (untuk tunggal) atau dua pasang (untuk ganda) yang saling berlawanan. Mirip dengan tenis, bulutangkis bertujuan untuk memukul bola permainan atau shuttlecock melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama. Bulutangkis dikenal sebagai olahraga yang menggunakan pergelangan tangan. Oleh karena itu benar tidaknya cara memegang raket akan sangat menentukan kualitas pukulan seseorang (Syahri, 2007:24).

Bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan dua orang (untuk tunggal) atau dua pasang (untuk ganda) yang saling berlawanan. Mirip dengan tenis, bulutangkis bertujuan untuk memukul bola permainan atau shuttlecock melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama. Bulutangkis dikenal sebagai olahraga yang menggunakan pergelangan tangan. Oleh karena itu benar tidaknya cara memegang raket akan sangat menentukan kualitas pukulan seseorang (Syahri, 2007:24) Setelah penguasaan teknik dasar tersebut dikuasai, maka pemain bulutangkis diharuskan menguasai teknik pukulan, diantaranya adalah pukulan service, lob, dropshot, drive dan smash. Pukulan service adalah pukulan membuka permainan bulutangkis (James poole, 2008:21). Pukulan lob adalah pukulan dari atas kepala yang bertujuan memukul shuttlecock tinggi dan jatuhnya digaris ganda belakang. Pukulan dropshot adalah pukulan yang bertujuan memukul shuttlecock jatuh pada bidang mendekati net, dan bertujuan untuk tidak memberi kesempatan lawan untuk menyerang. Pukulan drive adalah pukulan dari samping kanan maupun kiri badan dengan arah layang shuttlecock datar dengan net dan pukulan smash menurut (Tony Grice 2002:85) menyatakan

pukulan smash adalah pukulan yang cepat, diarahkan kebawah dengan kuat dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul ke atas. Sebagaimana dikemukakan (Purnama 2010:13) bahwa “Teknik dasar keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai pemain bulutangkis antara lain: (1) sikap berdiri (stance) (2) teknik memegang raket, (3) teknik memukul bola, (4) teknik langkah kaki (Footwork). Menurut (Subagiyo 2003: 23) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi. Berdasarkan beberapa alasan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada siswa SMK Negeri 2 Samarinda. Dengan penelitian yang berjudul “ Hubungan berat badan dengan Jumping smash dalam cabang olahraga bulutangkis pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Analisis data yang digunakan oleh peneliti menggunakan statistik Korelasi Produk Moment. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode tes. Tes adalah sebuah instrumen atau alat yang digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai individu atau objek (Maksum, 2012:107). Jenis tes dalam penelitian ini menggunakan tes prestasi yaitu tes yang digunakan untuk mengukur pencapaian seseorang setelah mempelajari sesuatu (Arikunto, 2006:151).

III. HASIL

Dari hasil perhitungan uji T statistik dengan menggunakan korelasi product moment hasil perhitungan koefisien sebesar $= 0,429$ hasil tersebut beradadiantara $0,400$ sampai dengan $0,599$ dengan kategori sedang. Pengujian korelasi variable X terhadap Y, terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan (X) dengan jumping smash dalam cabang olahraga bulutangkis (Y) pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda. Hal ini dibuktikan dengan (X) koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,429$ dan tingkat signifikansi yang diperoleh $p = 0,00$ lebih kecil dari $0,05$ dan berdasarkan uji t diperoleh thitung lebih besar t tabel, atau $2,516 > 2,048$. Dengan kontribusi berat badan (X) terhadap jumping smash dalam cabang olahraga bulutangkis (Y) pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda sebesar $18,44\%$ untuk berat badan (X).

IV. PEMBAHASAN

Dari hasil perhitungan uji T statistik dengan menggunakan korelasi product moment hasil perhitungan koefisien sebesar $r = 0,429$ hasil tersebut berada diantara 0,400 sampai dengan 0,599 dengan kategori sedang. Selanjutnya untuk mengetahui keeratan hubungan dan membuktikan hipotesis yang telah penulis ajukan dari tiga variabel ini penulis menggunakan alat uji berupa uji T. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah hasil dari perhitungan analisis korelasi product moment tersebut dapat diterima atau ditolaknya hipotesis yang diajukan, maka langkah selanjutnya adalah mencari kriteria pengujian hipotesis.

Berdasarkan pengujian korelasi variable X terhadap Y, terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan (X) dengan jumping smash dalam cabang olahraga bulutangkis (Y) pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda. Hal ini dibuktikan dengan (X) koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,429$ dan tingkat signifikansi yang diperoleh $p = 0,00$ lebih kecil dari 0,05 dan berdasarkan uji t diperoleh thitung lebih besar ttabel, atau $2,516 > 2,048$. Dengan kontribusi berat badan (X) terhadap jumping smash dalam cabang olahraga bulutangkis (Y) pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda sebesar 18,44% untuk berat badan (X).

V. KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan (X) dengan jumping smash dalam cabang olahraga bulutangkis (Y) pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda. Hal ini dibuktikan dengan (X) koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,429$ dan tingkat signifikansi yang diperoleh $p = 0,00$ lebih kecil dari 0,05 dan berdasarkan uji t diperoleh thitung lebih besar ttabel, atau $2,516 > 2,048$. Dengan kontribusi berat badan (X) terhadap jumping smash dalam cabang olahraga bulutangkis (Y) pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda sebesar 18,44% untuk berat badan (X). Dengan demikian hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini bahwa “Ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan jumping smash dalam cabang olahraga bulutangkis pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Samarinda” diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksan, Hermawan. 2012. Mahir Bulu Tangkis. Nuansa Cendekia.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alhusin, Syahri. 2007. Gemar Bermain Bulutangkis. Penerbit. Seti-Aji. Surakarta.
- Dinata, Marta & Tarigan, Herman. 2004. Bulutangkis. Penerbit. Cerdas Jaya.
- Grice, Toni. 2007. Bulutangkis Langkah-langkah Menuju Sukses. Penerbit. PT. Raja Grafindo Persada Jakarta.
- Lutan, Rusli. 2000. Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes.” Jakarta Departemen Pendidikan Nasional.
- Poole, James. 2016. Belajar Bulutangkis. Bandung. Pionir Jaya