

**KONTRIBUSI KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP
KETERAMPILAN SERVIS *BACKHAND* BULUTANGKIS ATLET KLUB
PB. GARUDA**

Hamzah

Email: hamzahqisya@gmail.com

Universitas Islam Indragiri

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya servis *backhand* dalam permainan bulutangkis atlet Klub PB. Garuda Kecamatan Reteh. Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui kontribusi satu variabel dengan variabel lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis yang tergabung di Klub PB. Garuda Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir yang berjumlah 22 orang. Sedangkan pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total sampling* yang berjumlah 22 orang atlet. Untuk mendapatkan data penelitian dilakukan tes dan pengukuran, yaitu Tes *Busur Derajat* untuk mengukur kelentukan pergelangan tangan dan melakukan tes Servis *Backhand* Bulutangkis. Sebelum di analisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan uji *Lilliefors*. Analisis data menggunakan rumus *Product Moment* dan dilanjutkan dengan uji signifikansi korelasi dengan distribusi t. Dari hasil penelitian diperoleh koefisien korelasi $r_{hitung} = 0,51 > r_{tabel} = 0,423$ (hipotesis penelitian diterima) dan pengujian signifikansi korelasi (Distribusi t) menunjukkan $t_{hitung} (2,65) > t_{tabel} (1,725)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima (signifikan), dan dimana hasil indek determinan yaitu 26,01% dan nilai r yaitu 0,51 Dari hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan yaitu terdapat kontribusi yang signifikan antara Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Keterampilan Servis *Backhand* Bulutangkis atlet Klub PB. Garuda Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir, dan memiliki interpretasi data dengan kategori Cukup.

Kata Kunci: Kelentukan Pergelangan Tangan, Keterampilan Servis *Backhand* Bulutangkis.

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah melalui pembinaan generasi muda melalui olahraga. Sebagaimana dalam UU RI No. 3 Pasal 4 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dijelaskan bahwa olahraga dan pendidikan saling berdampingan, yakni proses pendidikan yang teratur akan memperoleh pengetahuan yang efektif dan efisien. Memiliki keterampilan, kesehatan, kebugaran dan kesenangan akan meningkatkan mutu.

Adapun tujuan keolahragaan nasional adalah memelihara, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat, dan membina kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Salah satu olahraga yang banyak diminati dan digemari oleh orang Indonesia adalah cabang olahraga bulutangkis karena dimana olahraga ini Indonesia mendapat banyak prestasi serta disegani di level internasional. Oleh

karena itu Indonesia telah menempatkan pemain-pemain bulutangkisnya di jajaran rangking terbaik dunia. Kesuksesan Indonesia menempatkan pemainnya di rangking dunia tidaklah mudah dibutuhkan proses yang panjang dan perjuangan yang tidak mengenal lelah.

PB Garuda Kecamatan Reteh adalah salah satu klub bulutangkis yang ada di Kabupaten Indragiri Hilir, dalam hal ini atlet tersebut masih terlihat keterampilan masih rendah dalam melakukan servis *backhand* pada saat bermain bulutangkis. Hal ini terlihat ketika atlet melakukan servis sering kaku, terkadang terburu-buru didalam mengayunkan tangannya pada saat melakukan servis *backhand*, dan hasilnya terkadang bola sering menyangkut di net atau bola sering keluar dari lapangan permainan dan bahkan pada saat melakukan servis *backhand* terkadang asal-asalan sehingga perkenaan bola dengan raket tidak sempurna. Oleh sebab itu diduga perlu diberikan latihan-latihan tentang kelentukan pergelangan tangan, karena kelentukan pergelangan tangan dalam olahraga bulutangkis sangat dibutuhkan, dan harus juga ditunjang dengan penguasaan teknik dasar seperti melakukan servis *backhand*.

Teknik dasar yang meliputi *service backhand*, *service forehand*, *smash forehand* dan *smash backhand*. Dan salah satu diantaranya yang diajarkan adalah servis *backhand*, teknik dasar ini merupakan bentuk keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh anak didik ataupun siswa didalam permainan bulutangkis. Tanpa penguasaan teknik dasar servis *backhand* yang baik anak didik, maka dapat dikatakan siswa belum bisa bermain dengan baik. Dengan kata lain untuk bisa bermain bulutangkis, anak didik harus bisa menguasai teknik dasar servis *backhand* dengan baik, meskipun masih ada teknik dasar yang lain seperti *smash forehand* dan *smash backhand*. Permainan bulutangkis tidak akan berlangsung baik apabila pemain tidak menguasai teknik dasar servis *backhand*. Syafruddin (2005:129) menyatakan bahwa :

“Penguasaan dengan suatu teknik olahraga tertentu yang merupakan gambaran tingkat keterampilan yang dimiliki dengan teknik tersebut. Semakin baik teknik seseorang, maka semakin tinggi tingkat keterampilan yang dimilikinya. Oleh karena itu para ahli cenderung menyebutnya dengan keterampilan teknik, disamping itu penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat penggunaan tenaga. Ini berarti bahwa semakin efisien kita menggunakan tenaga yang dibutuhkan”.

Agar dapat dan menguasai keterampilan dasar servis *backhand*, anak didik harus berlatih secara benar dan kontinyu dengan semua faktor yang menentukan atau mempengaruhi penguasaan keterampilan dasar tenis meja tersebut. Keberhasilan dalam penguasaan teknik dasar servis *backhand* tersebut ditentukan oleh berbagai faktor antara lain : kondisi fisik, bakat dan kemampuan belajar yang dimiliki, motivasi, pengalaman gerak sebelumnya, lingkungan berlatih, metoda latihan, program latihan dan kualitas pendidik atau guru olahraga tenis meja tersebut. Semua faktor yang dikemukakan ini dapat menentukan keberhasilan anak didik dalam mempelajari dan menguasai suatu bentuk keterampilan teknik dasar bulutangkis.

Keterampilan teknik dasar servis *backhand* pada dasarnya lebih ditentukan oleh kemampuan (kondisi) fisik seseorang, karena faktor ini terkait langsung dengan kebutuhan teknik dasar tersebut secara khusus, penguasaan servis *backhand* ditentukan oleh faktor kondisi fisik antara lain kekuatan otot lengan, daya tahan otot, daya tahan kekuatan otot lengan, kecepatan gerak, kelentukan, koordinasi gerakan dan koordinasi mata-tangan. Dengan kata lain semua faktor ini akan menentukan kualitas keterampilan teknik dasar seseorang khususnya servis *backhand* dalam permainan bulutangkis terutama kelentukan pergelangan tangan. Menurut Harsuki (2003:54) Kelentukan sebagai salah satu dari komponen olahraga kesegaran jasmani, dan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagian yang seluas-luasnya tanpa terjadi cedera otot.

Kelentukan dibutuhkan banyak cabang olahraga, namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan untuk setiap keberhasilan penampilannya, misalnya cabang olahraga bulutangkis membutuhkan tingkat kelentukan dengan tingkat yang normal. Terutama dalam olahraga tenis meja kelentukan sangat berpengaruh terhadap kualitas permainan seseorang.

Mengamati keadaan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan judul “Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Keterampilan Servis *Backhand* Bulutangkis atlet Klub PB. Garuda Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir”.

Secara umum menurut Benyamin (2001:162) “Bulutangkis adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua pemain baik (*single*) atau dua pasangan berlawanan (*ganda*), yang mengambil posisi pada bagian berlawanan dari area yang berbentuk persegi panjang yang dibatasi dengan jaring atau net”.

Menurut Sugiarto (2002:26) “Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu, atau dua orang melawan dua orang.

Menurut Kurniawan (2011:28) “Bulutangkis adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Olahraga ini mirip dengan tenis, bulutangkis bertujuan untuk memukul bola yaitu *shuttlecock* melewati jaring (*net*) agar jatuh dibidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama”.

Tidak jauh berbeda dengan pendapat Aksan (2012:14). “bulutangkis merupakan olahraga raket yang dimainkan oleh dua untuk tunggal atau dua pasangan untuk ganda yang mengambil posisi berlawanan dibidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (*net*)”.

Menurut Sugiarto (2002:54) “Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu, atau dua orang melawan dua orang”.

Tidak jauh berbeda dengan pendapat Aksan (2012:14) yang menerangkan tentang pengertian bulutangkis bahwa permainan bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan dibidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring.

Menurut Grice (2004:1) “Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan”.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat dikatakan bahwa permainan bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua pemain baik (*single*) atau dua pasangan yang berlawanan (*ganda*) yang mengambil posisi pada bagian berlawanan dari arena yang berbentuk persegi panjang yang dibatasi dengan jaring.

Servis Menurut Soejoedi (1979:42) “Teknik dasar adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga”.

Untuk dapat memainkan permainan bulutangkis dengan baik, maka seorang pemain harus dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bulutangkis. Menurut Suhendro dkk (2002:57) “Teknik dasar adalah suatu penguasaan teknik tingkat awal yang terdiri dari komponen-komponen penting cabang olahraga tertentu dalam taraf yang paling sederhana, dimana proses gerakan dimulai pada taraf yang paling sederhana dan mudah dilakukan”.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat dikatakan bahwa teknik dasar merupakan cara bermain atau penguasaan teknik tingkat awal olahraga yang harus dikuasai oleh pemain sebelum melakukan permainan olahraga.

Menurut Muhajir (2006:24) adapun teknik dasar dalam permainan bulutangkis meliputi:

- a) Cara memegang raket
- b) Servis pendek
- c) Servis panjang
- d) Pukulan *smash*

Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pada teknik dasar seperti servis pendek, servis panjang dan pukulan *smash*. Untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik, maka seorang atlet harus menguasai teknik dasar atau keterampilan dasar bermain bulutangkis dengan benar. Menurut Tohar dalam Subarjah dan Hidayat (2007:31) “Keterampilan dasar merupakan salah satu keterampilan yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan permainan bulutangkis”. Teknik dasar yang dimaksud adalah penguasaan teknik seperti servis pendek, servis panjang dan pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis yang merupakan hal penting dalam permainan bulutangkis. Dengan kata lain seorang pemain tidak bisa mendapatkan angka apabila tidak bisa melakukan pukulan dengan baik dan tepat sasaran. Menurut Sumarno dkk (2002:169) “Untuk dapat melakukan suatu jenis pukulan dengan baik diperlukan adanya penguasaan teknik yang benar. Pertimbangan di dalam rumusan suatu teori yang berkaitan dengan masalah teknik memukul bola adalah hukum-hukum mekanika gerak atau hukum-hukum yang berlaku pada fisik”. Setiap permainan bulutangkis memerlukan cara atau teknik tertentu dalam melakukan pukulan, begitu juga dengan cara memukul bola dalam permainan bulutangkis. Adapun cara memukul bola dalam permainan bulutangkis menurut Aksan (2012:85-86).

Servis *backhand* atau servis pendek adalah suatu pukulan servis dengan mengarahkan *shuttle cock* kearah bidang sasaran servis, yaitu kearah atau mengenai garis servis pendek kesudut titik perpotongan antara garis vertikal dengan garis tengah dan garis tepi. *Cock* harus diterbangkan serapat mungkin di atas net atau tipis di atas net, untuk menghindari pukulan sergapan dari pihak lawan. Servis pendek ini banyak digunakan dalam permainan ganda dan juga permainan tunggal untuk mengecoh lawan .

Servis pendek ini dapat dilakukan dengan cara *backhand* dan juga *forehand*, sebagainya kedua cara ini harus dikuasai oleh seorang pemain. Dalam pengajaran servis pendek ini janganlah memperhatikan dahulu tingginya penerbangan *shuttle cock*. Tetapi yang perlu diperhatikan adalah menanamkan perasaan gerak kepada pemain, mengenai perkenaan raket dengan *shuttle cock* yang tepat dan jatuhnya *shuttle cock* tetap pada sasaran. Setelah cara ini dikuasai barulah secara bertahap mengarahkan *shuttle cock* yang penerbangannya serendah mungkin untuk melewati net. Latihan pada taraf permulaan tidak perlu diperhatikan mengenai ketinggian hasil pukulan tersebut, tetapi yang diperlukan adalah banyaknya atau frekwensi melakukan pukulan tersebut.

Kelentukan pergelangan tangan adalah bagian yang sangat penting bagi cabang olahraga tenis meja. Oleh karena itu unsur kelentukan harus mendapat perhatian yang lebih khusus dalam tiap latihan terutama cabang olahraga yang banyak membutuhkan kelentukan, antara lain tenis meja. Dalam melakukan aktivitas olahraga unsur kelentukan sangatlah diperlukan untuk tidak terjadinya suatu yang tidak kita inginkan seperti cedera terutama pada persendian. Kelentukan usia anak-anak sampai remaja sangat bagus, namun beranjak dewasa perlahan tingkat kelentukan berkurang apalagi tidak rajin melakukan kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga secara rutin dan aktif dengan berbagai

variasi aktivitas gerak fisik yang sesuai dengan takaran usia akan membantu meningkatkan kemampuan kelentukan seseorang.

Menurut Toho dkk (2011:15) “Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan geraknya, dalam pengertian lain adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya“. Menurut Davis dalam Ismaryati (2008:101) “Kelentukan adalah salah satu komponen kebugaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Menurut Nurhasan (2001:146) juga menjelaskan bahwa: Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh dalam suatu ruang gerak yang seluas mungkin tanpa mengalami tanpa cedera pada persendian dan otot disekitar persendian itu.

Dengan demikian dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kelentukan pergelangan tangan dapat menimbulkan kemampuan untuk melakukan gerak sendi dari berbagai arah. Semua otot-otot yang bereaksi pada suatu persendian, termasuk pergelangan telah mencapai respon otot, akan bergerak bebas dan efisien melalui jangkauan-jangkauan gerak alaminya. Maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan pergelangan tangan turut menunjang dalam melakukan servis *forehand* dalam permainan tenis meja

Menurut Ismaryati (2008:101) “Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan tersebut di tentukan oleh, sejumlah faktor lingkungan misalnya latihan, pemanasan, temperatur“.

Mahendra (2006:80) mengemukakan “beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelentukan seseorang diantaranya adalah umur, panas, latihan olahraga, pemanasan dan jenis kelamin“. Lebih lanjut faktor yang mempengaruhi kelentukan antara lain:

a) Koordinasi Otot

Pada pelaksanaan suatu gerakan, otot tidak pernah bekerja sendiri, melainkan selalu bekerja sama dengan satu atau beberapa kelompok yang lain. Ketika otot lengan atas depan ditekuk pada siku, pada saat yang bersamaan otot lengan atas belakang merenggang, dimana kedua kelompok otot ini bekerja sama tarik menarik dalam melakukan suatu gerakan. Koordinasi otot sinergis adalah kerja sama otot *biceps* dengan otot *brachialis* pada lengan atas depan dalam melakukan suatu gerakan, sedangkan otot antagonis adalah kerja sama sepasang otot yang saling berlawanan dalam melakukan gerakan seperti kerja otot lengan atas depan dan lengan atas belakang.

b) Bentuk Persendian

Setiap persendian pada tubuh memiliki fungsi dan kemampuan yang berbeda-beda. Sendi bahu memiliki fungsi dan kemampuan melebihi sendi lutut, kaki dan pinggul.

c) Temperatur Otot

Otot dengan temperatur tinggi memiliki kadar elastisitas lebih baik dari pada otot dengan temperatur rendah, begitu juga halnya dengan kemampuan tendon dan ligamen.

d) Kemampuan Tendon Dan Ligament

Tendon dan ligamen merupakan alat aktif yang sangat menentukan kemampuan kelentukan tubuh seseorang. Tendon adalah bagian yang tak terpisahkan dari struktur otot yang terdapat pada bagian ujung gumpalan otot dengan fungsi menghubungkan otot dengan tulang, sehingga dapat menggerakkan persendian ketika otot berkontraksi, sedangkan ligamen merupakan jaringan ikat yang mengikat atau menghubungkan antara satu tulang dengan tulang yang lain pada persendian.

e) Kemampuan Proses Pengendalian Fisiologi Persarafan

Hampir semua bentuk keterampilan yang dilakukan secara sadar. Kelentukan termasuk elemen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kualitas keterampilan gerakan, dengan demikian fungsi kelentukan juga ditentukan oleh kemampuan sistem syaraf sentral.

f) Usia dan Jenis Kelamin

Kemampuan kelentukan juga ditentukan oleh usia dan jenis kelamin. Kemampuan kelentukan yang terbaik didapat pada usia anak-anak sebelum masa puberitas, akan tetapi setelah masa puberitas kemampuan kelentukan menurun sejalan dengan bertambahnya usia. Namun ketika memasuki usia dewasa, kelentukan wanita menunjukkan perkembangan yang cenderung mendatar dan bahkan bisa menurun selama masa kematangan. Hal inilah yang mendasari mengapa latihan kelentukan secara menyeluruh dan kontiniu diperlukan untuk setiap orang yang aktif berolahraga

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah latihan, pemanasan, umur, jenis kelamin, bentuk, tipe, struktur persendian dan ikatan sendi, kemampuan proses pengendalian fisiologi persarafan.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional, Menurut Arikunto (2006:131) Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variable-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat. Korelasi mengacu pada kecendrungan bahwa adanya variasi suatu variabel tertentu, maka akan di ikuti oleh variabel lain dengan demikian, dalam penelitian korelasional peneliti melibatkan dua variabel yaitu Variabel bebas (X) yaitu kelentukan pergelangan tangan dan variabel terikat (Y) yaitu Keterampilan Servis *Backhand* Bulutangkis.

Menurut Putrawan dalam Winarno (2006:93) “Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan”. Adapun populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh atlet PB. Garuda Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir yang berjumlah 22 orang atlet.

Winarno (2006:95) mengatakan bahwa “Sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili karakteristik populasi”. Sugiyono (2011:118) mengatakan bahwa “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, untuk itu sampel dalam penelitian ini adalah seluruh seluruh atlet PB. Garuda Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir yang berjumlah 22 orang atlet, adapun teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling*.

Untuk mendapatkan data, peneliti melakukan tes dan pengukuran. Menurut Menurut Ismaryati (2008:109) digunakan Busur derajat untuk tes kelentukan pergelangan tangan dan tes keterampilan servis backhand menurut Nurhasan (2001:180).

Berdasarkan pada hipotesis yang diajukan, analisis data yang dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *produk moment* guna untuk melihat ada atau tidak kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan servis *backhand* bulutangkis. Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan uji *lilliefors* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dalam Sugiyono (2011:255)

B. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari hasil analisis kelentukan pergelangan tangan terhadap terhadap keterampilan servis *backhand* bulutangkis atlet PB. Garuda Kecamatan Reteh, menunjukkan hasil uji normalitas kelentukan pergelangan tangan dengan Lo

$0.1129 < L_{tabel} 0.173$, sedangkan hasil uji normalitas keterampilan servis *backhand* bulutangkis atlet PB. Garuda Kecamatan Reteh dengan $Lo 0.0750 < L_{tabel} 0.173$ yang berarti data berdistribusi normal. Kemudian di lanjutkan uji korelasi *product moment* dari perhitungan analisis di dapat hasil $r_{hitung} 0.51 > r_{tabel} 0.423$ yang berarti terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan servis *backhand* bulutangkis atlet PB. Garuda Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir.

Sedangkan Kriteria pengujian adalah: jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ H_0 yang menyatakan tidak terdapat kontribusi antara variabel ditolak, sebaliknya jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima, oleh karena itu karena $t_{hitung} (2,65) > t_{tabel} (1,725)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dari itu dapat disimpulkan terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan servis *backhand* bulutangkis atlet PB. Garuda Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir dan dimana untuk hasil indeks determinan sebesar $51^2 \times 100\% = 26,01\%$ artinya kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan servis *backhand* bulutangkis atlet PB. Garuda Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir. Sebesar 26,01% dan sisanya sebesar 73,99% di tentukan oleh factor lain yang tidak di teliti pada penelitian ini.

Bila dikaitkan dengan kajian pustaka sebelumnya dalam dalam keterampilan servis *backhand* bulutangkis kelentukan pergelangan tangan juga mempunyai peranan yang penting, semakin bagus kelentukan pergelangan tangan yang di miliki seorang pemain bulutangkis maka semakin menunjang didalam melakukan servis *backhand* dalam permainan bulutangkis.

Dengan demikian jelas bahwa kelentukan pergelangan tangan juga memegang peranan yang besar dalam melaksanakan servis *backhand* dalam permainan bulutangkis. Karena apabila kelentukan pergelangan tangan pemain tersebut baik, maka dia bebas memegang dan menggerakkan gagang raket

juga bebas mengarahkan kemana arah *shuttlecock* yang diinginkan dan hal ini sering merepotkan lawan karena hasil dari kelentukan pergelangan tangan tersebut susah ditebak kemana arah pemain mengarahkan *shuttlecock* tersebut.

Berdasarkan analisis tersebut dapat dijelaskan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan servis *backhand* bulutangkis dalam kegiatan pengembangan diri siswa di SMA Negeri I Rengat Kabupaten Indragiri Hulu. Jelaslah, bahwa untuk meningkatkan keterampilan servis *backhand* bulutangkis, maka diperlukan kelentukan pergelangan tangan yang baik. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Suhendro (2002:3) yang menjelaskan bahwa :

“Kelentukan pergelangan tangan merupakan unsur komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena : 1). Kelentukan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. 2). Kelentukan memegang peran penting dalam melindungi otot dari kemungkinan cedera. 3). Latihan kelentukan dapat membantu postur tubuh yang ideal. 4). Dengan kelentukan dapat mempererat persendian. Seseorang pemain bulutangkis membutuhkan kelentukan pergelangan tangan untuk melakukan servis dalam permainan bulutangkis”.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh kelentukan pergelangan tangan (X) mempunyai kontribusi terhadap keterampilan servis *backhand* bulutangkis (Y) atlet Klub PB. Garuda Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0.51 > r_{tabel} 0.423$ dan $t_{hitung} 2,65 > t_{tabel} 1,725$ dengan kontribusi sebesar 26,01% dengan kategori cukup

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih agar lebih memperhatikan kemampuan dasar teknik dasar atletiknya khususnya *servis backhand* dalam permainan bulutangkis agar anak lebih terampil.
2. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berkaitan dengan keterampilan *servis backhand* dalam permainan bulutangkis

DAFTAR RUJUKAN

- Aksan, Hermawan. 2012. *Mahir Bulutangkis*. Bandung : Nuansa Cendana.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Benyamin. 2001. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, Malang : Jakarta Erlangga.
- Grice, Tony, 2011. *Bulu Tangkis*: Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Harsuki, (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Kajian Para Pakar. Jakarta: P2LPTK.
- Ismaryati, (2008) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mahendra, Agus. (2006). *Kemampuan Koordinasi Gerak dan Klarifikasi Aktivitas*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sugiyarto, Icuk, 2002. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Suhendro dkk, 2002. *Proses Belajar Informal Disekolah*. Depdikbud: Dirjendikti
- Soejoedi, (1979). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.



Sumarno, 2002. *Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud

Sugiyono, (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Syafruddin (2005) *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: FPOK IKIP.

Toho, Mutohir. (2011). *Berkarakter Dengan Berolahraga Dengan Membangun Karakter Bangsa*. Surabaya: PT. Java Pustaka Group.

Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2003 Tentang System Pendidikan Nasional.

Winarno, (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.