

KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SMASH FOREHAND DAN SMASH BACKHAND DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS SISWA SMA

Hamzah

Email: hamzahqisyah@gmail.com

Universitas Islam Indragiri

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Keterampilan Teknik Dasar *Smash Forehand* dan *Smash Backhand* Dalam Permainan Bulutangkis Siswa SMA Tengku Sulung Benteng. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas X di SMA Tengku Sulung Benteng yang berjumlah 16 orang siswa. Sedangkan pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes pada masing-masing unsur dalam keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis yaitu: tes *smash forehand* dan *smash backhand* dalam permainan bulutangkis. Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan rumus deskriptif dengan persentase. Dari hasil analisis data dilakukan, diperoleh hasil penelitian tentang tes keterampilan teknik dasar *smash forehand* dan *smash backhand* dalam permainan bulutangkis sebagai berikut: 1) Persentase tes *smash forehand* bulutangkis dengan persentase (35.41%) tergolong dengan kategori "Sangat Kurang". 2) Persentase tes *smash backhand* bulutangkis dengan persentase (46.15%) tergolong dengan kategori "Sangat Kurang". Maka dari itu dari kedua hasil tes tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa Keterampilan Teknik Dasar *Smash Forehand* dan *Smash Backhand* Dalam Permainan Bulutangkis Siswa SMA Tengku Sulung Benteng, dengan persentase (39.91%).

Kata Kunci: *Smash Forehand, Smash Backhand* Bulutangkis

THE RELATIONSHIP OF LEG MUSCLE EXPLOSIVE POWER AND ARM MUSCLE EXPLOSIVE POWER WITH FOOTBALL SMASH ACCURACY

ABSTRACT

This research aims to determine the Basic Technical Skills of Forehand Smash and Backhand Smash in the Badminton Game of Tengku Sulung Benteng High School Students. The population in this study were all male students in class X at SMA Tengku Sulung Benteng, totaling 16 students. Meanwhile, sampling in this research used the total sampling technique. Data collection was carried out by conducting tests on each element in the basic technical skills of badminton, namely: forehand smash and backhand smash tests in badminton. Data analysis was carried out using descriptive formulas with percentages. From the results of the data analysis carried out, research results were obtained regarding tests of basic technical skills of forehand smashes and backhand smashes in badminton as follows: 1) The percentage of badminton forehand smash with a percentage (35.41%) belonging to the "Very Poor" category. 2) The percentage of the badminton backhand smash test with a percentage (46.15%) is classified as "Very Poor". Therefore, from the results of these two tests, it can be concluded that the Basic Technical Skills of Forehand Smash and Backhand Smash in the Badminton Game of Tengku Sulung Benteng High School Students, with a percentage of (39.91%).

Keyword: *Badminton Forehand Smash, Backhand Smash*

Copyright © 2023 Hamzah

Corresponding Author: Universitas Islam Indragiri

Email: hamzahqisyah@gmail.com

A. PENDAHULUAN

Pendidikan Nasional bertujuan untuk membantu pencapaian perkembangan yang optimal bagi setiap individu sesuai dengan potensi yang ada pada dirinya, sehingga dengan menghasilkan manusia yang berkualitas, Untuk mencapai yang digariskan dalam tujuan pendidikan nasional tersebut diatas, perlu adanya realisasi yang nyata dalam kegiatan pendidikan sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan yang diharapkan menjadi sarana sekaligus wahana untuk tercapainya tujuan pendidikan tersebut. Sekolah mempunyai tanggung jawab membentuk anak didiknya yang sehat, baik secara jasmani maupun rohani. Berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005 nomor 3 menjelaskan bahwa:

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

Seperti yang telah dijelaskan pada Undang-Undang di atas bahwa setiap bentuk lembaga ataupun organisasi keolahragaan, mempunyai tujuan yang sama dengan memajukan keolahragaan nasional, Untuk itu pendidikan jasmani di sekolah perlu ditumbuh kembangkan, sehingga anak didik tidak hanya sehat jasmani dan rohani, akan tetapi bagaimana anak didik mampu menyalurkan dan mengembangkan bakat yang di miliki anak dalam setiap cabang olahraga. Dua jam waktu yang dialokasikan dalam kurikulum pendidikan untuk mata pelajaran pendidikan jasmani disekolah kurang memungkinkan untuk pengembangan bakat yang dimiliki anak didik disekolah. Oleh sebab itu sekolah mengadakan kegiatan pengembangan diri untuk setiap cabang olahraga khususnya bulutangkis.

Untuk bisa mendapatkan dan menguasai keterampilan dasar *smash forehand* dan *smash 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 *smash forehand* dan *smash 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 kegiatan pengembangan diri tenis meja tersebut. Semua faktor yang dikemukakan ini dapat menentukan keberhasilan anak didik dalam mempelajari dan menguasai suatu bentuk keterampilan teknik dasar bulutangkis.

Pembinaan kegiatan pengembangan diri bulutangkis telah berupaya mempersiapkan dan membina anak didik dalam proses latihan sesuai dengan tujuan pembinaan pengembangan diri tersebut yaitu tercapainya prestasi sekolah khususnya dalam cabang bulutangkis baik antar sekolah maupun ketingkat yang lebih tinggi. Setelah pembinaan pengembangan diri bulutangkis berlangsung selama satu semester, kemudian dilakukan evaluasi menggunakan tes keterampilan teknik dasar.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan, masih adanya anak didik yang belum mampu menguasai keterampilan teknik dasar *smashforehand* dan *smash backhand* dengan baik, hal ini terlihat pada saat siswa tersebut melakukan teknik dasar dalam permainan bulutangkis, hal ini pada saat melakukan *smash forehand* sering terburu-buru dan bahkan terkesan memaksakan diri tanpa harus melihat situasi dan kondisi yang baik pada saat melakukan *smashforehand* dan *smashbackhand*, dan hasilnya bola sering keluar dari daerah lapangan dan bahkan sering melambung tinggi keudara dan terkadang juga tersangkut di net, oleh sebab itu masih hal ini perlu dibina dan diarahkan lagi agar siswa dapat diberikan latihan-latihan tentang bagaimana pukulan yang baik, disamping itu harus ditunjang keterampilan penguasaan teknik dasar yang baik juga. Hal ini peneliti menduga bahwa faktor ketampilan teknik dasarlah yang harus dilatih dan dikembangkan agar penguasaan teknik dasar tenis meja khususnya *smashforehand* dan *smashbackhand* yang harus ditingkatkan oleh siswa.

Berdasarkan realita masalah yang peneliti temui dilapangan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan judul “Keterampilan Teknik Dasar *Smash Forehand* Dan *Smash Backhand* Dalam Permainan Bulutangkis Siswa SMA Tengku Sulung Benteng.

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua orang yang saling berlawanan (tunggal) atau empat orang yang saling berlawanan (ganda). Permainan bulutangkis dimainkan di atas sebidang lapangan permainan yang berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m dengan dibatasi jaring (net) setinggi 1,55 m dari lantai yang membagi bidang permainan yang sama luasnya. Area bulutangkis dibatasi pada masing-masing sisinya oleh dua garis pinggir (side lines). Garis-garis pinggir ini merupakan garis pembeda permainan single dan ganda. Garis pada bagian belakang masing-masing lapangan disebut garis batas belakang (back line). Garis-garis ini merupakan batas permainan terjauh dalam tunggal dan ganda. Adapun garis yang berada di depan 2,25 m jauhnya dari net disebut garis servis pendek (short service line) untuk tunggal dan ganda. Setiap shuttlecock yang jatuh di atas garis pinggir, garis belakang, dan garis servis dianggap masuk dan sah.

Permainan bulutangkis adalah salah satu permainan cabang olahraga yang sangat populer di dunia, apalagi di bagian asia. Bulutangkis telah mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana/premitif sampai menjadi permainan bulutangkis modern yang sangat digemari dan disenangi oleh masyarakat umum. Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat juga mempengaruhi permainan bulutangkis itu sendiri. Bulutangkis adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh satu orang (untuk tunggal) atau dua orang (untuk ganda) yang saling berlawanan. Bulutangkis bertujuan memukul bola yaitu cock atau shuttlecock yang melewati net atau jaring agar jatuh dibidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama

Permainan ini dilakukan dengan cara memukul atau menangkis shuttlecock ke daerah lawan menggunakan raket sebagai alat memukul. Tujuan dari permainan ini adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara berusaha menyeberangkan dan menjatuhkan shuttlecock di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul atau menjatuhkannya di daerah permainan sendiri.

Prinsip dasar permainan bulutangkis adalah satu kali memukul shuttlecock sebelum jatuh di daerah lapangan sendiri dengan cara memukul atau mengembalikan shuttlecock ke daerah lawan dengan melintasi net, baik dipukul dengan keras atau pelan untuk memaksa lawannya bergerak atau lari di lapangannya. Adapun tujuan dasar permainan bulutangkis adalah mendapatkan angka 21 dengan reli poin atau sebanyak-banyaknya 30. Angka untuk nomor tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran.

Seorang pemain bulutangkis harus menguasai beberapa keterampilan khusus atau skill dengan tujuan agar dapat menerbangkan shuttlecock dengan sebaik-baiknya, keterampilan itu diantaranya teknik pukulan. Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam bulutangkis dengan tujuan menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan (Tohar, 1992: 40).

Sebuah teknik pukulan tersusun dari beberapa gerak dasar. Dari rangkaian gerak dasar akhirnya menghasilkan suatu jenis pukulan. Menurut Tohar (1992: 40), jenis-jenis pukulan itu antara lain: 1) Pukulan service, 2) Pukulan Lob atau Clear, 3) Pukulan Dropshot, 4) Pukulan Smash, 5) Pukulan Drive atau mendarat, 6) Pukulan Pengembalian Servis atau Return Service.

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga permainan yang memiliki beberapa tipe yang dimainkan secara single dan ganda. Permainan ganda dibagi lagi menjadi ganda campuran. Lapangan bulutangkis dapat dibuat dengan mudah dimana saja, asalkan memiliki sedikit lapangan maupun ruangan yang datar seluas kira-kira 12 x 20 meter. Lapangan bulutangkis berukuran panjang 1340 cm dan lebar 610 cm, yang dibagi dalam bidang-bidang masing-masing di sisi berlawanan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa bulutangkis adalah merupakan olahraga yang dimainkan di sebuah lapangan persegi panjang dengan menggunakan net, raket dan shuttlecock dengan teknik pukulan yang bervariasi dengan tujuan menjatuhkan shuttlecock di lapangan lawan dan mencegah shuttlecock jatuh di lapangan sendiri.

Untuk dapat menjadi pemain berprestasi, kita harus menguasai bermacam-macam dasar permainan bulutangkis dengan benar. Oleh karenanya, dengan modal latihan tekun, disiplin, dan terarah dibawah bimbingan pelatih yang berkualitas kita dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bulutangkis secara benar.

Ketepatan smash forehand adalah kemampuan seseorang melakukan pukulan yang keras dan curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan pihak lawan (Tohar, 1992:57). Pendapat lain

mengatakan bahwa pukulan smash forehand adalah pukulan overhead (atas) yang di arahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. (Tahir Djide, Dkk, 2004:30).

Pengertian istilah smash forehand atau yang lebih dikenal dengan pukulan ke daerah lawan merupakan suatu usaha untuk mendapatkan poin. Memukul shuttlecock dengan raket dalam keadaan shuttlecock di atas guna mendapatkan sasaran yang tepat. Untuk melakukan ke daerah lawan pemain harus memiliki kecepatan dan kejelian dalam penempatan shuttlecock ke daerah lawan.

Kunci keberhasilan dalam melakukan ketepatan smash forehand dapat dilakukan melalui beberapa fase yang tersusun secara sistematis. Seorang atlet harus mampu menggunakan pegangan yang cocok dan mengatur impact perkenaan yang tepat pada saat shuttlecock berada di atas kepala dan berakhir dengan tetap dalam keadaan siap. Seperti yang dikemukakan oleh Tahir Djide (2004:30-31). Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan pukulan smash adalah:

“(1). Biasanya bergerak cepat untuk mengambil posisi pukulan tepat, (2).Perhatikan pegangan raket, (3).Sikap badan harus tetap lentur, kedua lutut dibengkokkan dan tetap konsentrasi pada shuttlecock, (4). Perkenaan raket dengan shuttlecock di atas kepala dengan cara meluruskan lengan dengan menjangkau shuttlecock itu setinggi mungkin dan pergunakan tenaga pergelangan tangan pada saat memukul shuttlecock, (5). Akhiri rangkaian gerakan pukul itu dengan gerak lanjut ayunan raket yang sempurna ke depan badan”.

Pukulan *smash forehand* merupakan pukulan kunci untuk mematikan shuttlecock dipihak lawan, pukulan ini merupakan pukulan penyelesaian sangat sulit dikembalikan. Ciri dari pukulan ini adalah jalan shuttlecock keras dan menukik keras ke arah lapangan lawan, oleh sebab itu untuk melakukan pukulan smash forehand dengan baik harus dilengkapi dengan kemampuan mengkombinasikannya dengan pukulan dropshot, menggunakan smash forehand pada saat yang tepat, ketepatan arah yang mematikan pada lawan.

Dalam permainan bulutangkis, teknik smash forehand ke daerah lawan sangat dibutuhkan guna untuk mendapatkan poin. Semakin banyak seorang pemain melakukan pukulan semakin besar kemungkinan mendapatkan poin.Karena dengan mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya maka seorang pemain akan mendapatkan kesempatan yang lebih kuat untuk mendapatkan kemenangan dalam bermain.

Kondisi fisik disini dapat dikatakan yang paling dominan terhadap pencapaian hasil smash yang baik diantaranya daya ledak, kelenturan kecepatan dan yang lainnya. Teknik akan paralel dengan perkembangan bulutangkis itu sendiri yang bertitik tolak pada kemampuan fisik individu.

Teknik smash forehand yang mengarah pada bagaimana cara melakukan pukulan dengan baik. Penguasaan teknik pukulan ini sangat diperlukan dalam permainan bulutangkis, pemain pemula teknik pukulan yang diberikan hanya teknik dasar dan ini harus betul-betul dikuasai

Dapat dijelaskan disini yaitu yang berhubungan dengan kondisi lapangan, shuttlecock yang digunakan dan faktor alam. Karena seorang pemain tidak mungkin melakukan pukulan dengan akurat jika kondisi lapangan tidak datar, begitu juga dengan shuttlecock yang tidak bagus akan mempengaruhi hasil smash forehand, kemudian faktor yang mempengaruhi alam seperti angin kencang atau hujan lebat akan mempengaruhi terhadap terhadap smash atau pukulan ke aderah lawan yang dilakukan pemain.

Pukulan *smash backhand* merupakan pukulan overhead yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan agar bola meluncur tajam menukik, baik smash lurus maupun *smash backhand* menyilang, keduanya dapat dipukul dengan ayunan yang sama. Menurut Zarwan (2009:43) *smash backhand* adalah pukulan overhead (atas) yang diarahkan kebawah dengan tenaga penuh.

Pembangunan Nasional dilaksanakan dalam rangka pembangunan manusia seutuhnya serta seluruh masyarakat Indonesia, salah satunya adalah pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM), termasuk didalamnya generasi muda yang mempunyai peranan sebagai objek dan subjek pembangunan di masa mendatang.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Olahraga Nasional pasal 1 ayat 13 menyatakan bahwa : “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Keolahragaan nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan olahraga.

Sistem keolahragaan nasional merupakan keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. 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, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Untuk pencapaian dalam sebuah prestasi dibidang olahraga diperlukan pembinaan terstruktur yang mempunyai perencanaan yang berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan pada saat ini salah satu yang harus mendapat perhatian dan pembinaan yaitu olahraga bolavoli terutama untuk kalangan pelajar generasi penerus. Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak langsung kontak badan, sebab dibatasi oleh jaring atau net yang secara langsung menjadi

tantangan bagi pemain untuk melewati bola kedaerah lawan tanpa menyentuh jaring atau net. Olahraga bolavoli merupakan permainan yang membutuhkan latihan-latihan yang terarah dan sistematis seperti faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan fisikis. Kerja sama keempat faktor ini membutuhkan prestasi atau kemampuan dalam pertandingan terutama faktor kondisi fisik.

Secara kondisi fisik merupakan keadaan jasmani atau fisik seseorang sesuai dengan tujuannya, oleh karena itu, olahraga bolavoli menuntut gerakan cepat dan gesit dalam bermain. Untuk menjadi seorang atlet bolavoli yang handal harus memiliki kondisi fisik yang bagus seperti daya ledak, stamina yang tinggi, kecepatan yang baik maka kondisi fisik merupakan unsur penting dalam berolahraga bolavoli, terutama daya ledak. Daya ledak merupakan kondisi fisik khusus, dimana daya ledak dan kecepatan secara bersamaan dalam waktu singkat sangat dibutuhkan pada teknik bermain bolavoli untuk memperoleh poin.

Herwin (2019) selain perlu menguasai teknik dasar seorang pemain bolavoli juga harus melakukan latihan fisik secara konsisten dan bertahap. Dalam penelitian ini faktor kondisi fisik yang akan dikaji adalah daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan. Pada kenyataannya tingkat kondisi fisik dan anatomis seseorang berbeda-beda. Sedangkan untuk diperoleh bibit pemain bolavoli yang baik perlu diketahui seberapa besar faktor-faktor tersebut diatas ikut berpengaruh terhadap hasil permainan bolavoli khususnya pelaksanaan smash.

Pada permainan bolavoli sekarang ini pemain membutuhkan daya tahan fisik yang baik, untuk mengembangkan kecepatan dan daya ledak serta daya tahan kekuatan (Herman, 2015). Daya ledak otot lengan merupakan kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara eksplosif menurut (Widiastuti, 2015:57). Daya ledak otot lengan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan yang maksimum menurut (Widiastuti, 2015:57) tes daya ledak otot lengan menggunakan *two hand medicine ball put* menurut (Albertus, 2015:146) kekuatan otot lengan yang tinggi menyebabkan lengan dapat terjulur kaku dan menyentuh bola guna memukulnya dengan keras. Dalam bolavoli kekuatan otot lengan juga sangat berperan penting dalam melakukan *smash*, dengan kekuatan otot yang lebih baik seorang pemain bolavoli dapat menempatkan bola ke arah sasaran yang diinginkan.

Teknik merupakan keterampilan yang dimiliki seseorang untuk memudahkan dalam mencapai tujuan. Permainan bolavoli menggunakan empat teknik dasar didalamnya yaitu : *service*, *passing*, *smash* dan *block*, yang harus dimiliki oleh seorang atlet bolavoli. Disamping itu, setiap pemain harus bisa menentukan waktu yang tepat untuk melakukan *smash* agar kemampuan *smash* yang dimiliki bisa masuk atau memberi poin.

Smash adalah salah satu teknik dasar yang paling dominan untuk menghasilkan poin, teknik tersebut berfungsi sebagai teknik serangan untuk lawan walaupun di era permainan bolavoli modern

sekarang bentuk serangan juga bisa melalui servis. Untuk melakukan *smash* pada permainan bolavoli hal pertama yang harus kamu perhatikan adalah posisi berdiri pastikan posisi berdiri tidak terlalu dekat dengan net, salah satu kaki ke belakang dan langkahkan satu kaki lain ke depan setelah itu arahkan tangan ke atas setinggi dada dengan pegangan yang kamu gunakan.

Pada saat melakukan *smash* ada beberapa faktor yang harus diperhatikan Sikap persiapan, Langkah awal, Sikap menolak, Sikap pukulan (perkenaan bola) dan Sikap mendarat. Melakukan *smash* juga harus memperhatikan ketepatan, ketepatan *smash* dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal.

Pengertian bolavoli menurut PBVSI (2010:1) bolavoli adalah “Olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net”. Menurut Muhajir (2014:34) bahwa tujuan permainan bolavoli adalah “Memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan”. Menurut Nugraha (2014) “bolavoli adalah cabang olahraga permainan yang di mainkan oleh dua grup berlawanan masing-masing grup memiliki enam orang pemain”. Tujuan dari permainan bolavoli ini adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan dan menjaga bola agar tidak mati di wilayah sendiri.

Permainan bolavoli tidak akan berlangsung jika tidak ada peraturan-peraturan yang mengaturnya, sebagaimana diungkapkan El-Kabumaini Nasin (2015:40), “Olahraga bolavoli, layaknya jenis olahraga lainnya, seperti sepak bola atau pendahulunya bola basket, tentu ada aturan mainnya. Seorang pemain bolavoli terikat aturan yang harus dilaksanakan secara bersama-sama. Berikut adalah beberapa hal yang berkaitan dengan peraturan permainan bolavoli. Urutan server, penghitungan angka”.

Permainan bolavoli menurut Bachtiar (2017:1.16), “Permainan bolavoli adalah permainan beregu di mana melibatkan lebih dari satu orang pemain misalnya bolavoli pantai dari dua orang pemain tiap regu, bolavoli sistem internasional tiap regu terdiri dari enam pemain”. Teknik dasar yang paling dominan digunakan untuk meraih pundi-pundi poin pada saat permainan bolavoli dilakukan adalah teknik dasar *smash*. Teknik ini berfungsi sebagai teknik serangan untuk lawan, walaupun sebenarnya dalam permainan bolavoli modern yang berkembang pada saat ini bentuk serangan untuk menambah poin dapat juga dilakukan dengan servis, namun bentuk serangan yang paling dominan digunakan dalam permainan bolavoli adalah *smash* yang mempunyai ciri-ciri menukik, tajam dan cepat.

Menurut Widiastuti (2015:13) daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini, dapat pula dinyatakan bahwa daya ledak otot merupakan hasil perkalian antara kekuatan (*force*) dengan kecepatan (*velocity*). Daya ledak adalah kekuatan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam Gerakan yang utuh.

Menurut Syafruddin (2015:73) mendefinisikan *ekslosive power* merupakan “kemampuan kombinasi kekuatan dengan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, *ekslosive* dalam waktu cepat.

Menurut Ismaryati (2018:59) mengemukakan *explosip power* adalah “*explosive power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *explosive* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya”. Sedangkan Menurut Asril (2014:72) “semua gerakan *explosive* yang maksimum secara langsung tergantung pada daya. Daya otot sangat penting untuk menampilkan prestasi yang tinggi. Daya ledak sangat penentu bagi terlaksananya gerakan keterampilan yang membutuhkan kali percepatan yang lebih dikenal dengan *explosive power*. Adapun faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kecepatan kontraksi otot yang terkait, dalam hal ini yang berperan adalah sejenis serabut otot lambat dan cepat. Daya ledak juga ditentukan oleh besarnya beban, terlalu besar beban maka otot akan menjadi lambat dalam bergerak karena otot tidak mampu bergerak secara cepat, sebaliknya bila beban kecil dan rendah maka kekuatan otot tidak bisa dikembangkan.

Sugiyanto (1998:254) bahwa daya ledak otot lengan ditentukan oleh besarnya penampang otot serta kualitas control pada otot yang bersangkutan. Berarti semakin besar dan banyak fibril ototnya, maka otot tersebut semakin besar sehingga semakin besar pula kemampuannya.

Dalam Dahrial (2017:53) menyatakan bahwa daya ledak otot lengan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena 1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik, 2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera, 3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien. Adapun fungsi daya ledak otot lengan bagi atlet bolavoli adalah semakin bagus daya ledak otot lengan atlet maka semakin sepat gerakan tangan disaat mengukul bola dengan menghasilkan pukulan yang keras dan terarah.

Menurut Irawadi (2014:96) mengartikan daya ledak otot sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi. Wujud nyata dari daya ledak otot tergambar dalam kemampuan seseorang seperti, kekuatan atau ketinggian lompatan, kekuatan tendangan, kekuatan lemparan, kekuatan dorongan, dan kekuatan tendangan. Menguti dari buku HB, Barfirman (2014:83) “daya ledak akan berperan apabila dalam suatu aktifitas olahraga terjadi gerakan yang *eksplosif*”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot lengan untuk menampilkan kekuatan maksimum secara *eksplosif* dalam waktu yang cepat dan singkat untuk mencapai tujuan yang

dikehendaki sehingga otot lengan menampilkan gerakan *eksplosif* ini sangat kuat dan cepat dalam berkontraksi.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aplikasi dari fungsi Pendidikan sebagaimana diatur dalam Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pasal 3 ayat 2 bahwa : “ Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembang potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu , cakap, kreatif, mandiri, dan mejadi arga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Tri Ani Hastuti (2018:63), ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimalisasi pelajaran terkait, menyalurkan minat dan bakat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti. Berdasarkan pengertian diatas tentang kegiatan ekstrakurikuler merupakan sebuah upaya untuk melengkapi kegiatan ekstrakurikuler yang berada diluar jam pelajaran yang di lakukan dalam lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah guna melengkapi pembinaan manusia seutuhnya dalam hal pembentukan kepribadian para siswa.

B. METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, Karena penelitian ini adalah merupakan usaha untuk melihat dan memahami fakta-fakta atas gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat. Hal ini sesuai dengan pendapat Sangaji dan Sopiah (2010:21) “Penelitian deskriptif adalah penelitian terhadap masalah-masalah berupa fakta-fakta saat ini dari suatu populasi yang meliputi kegiatan penilaian sikap, atau pendapat terhadap individu, keadaan ataupun prosedur”. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Tengku Sulung Benteng, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan September 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas X SMA Tengku Sulung Benteng yang berjumlah 16 orang siswa.

C. PEMBAHASAN

Dari hasil tes *smash forehand* bulutangkis pada siswa yang berjumlah 16 orang siswa SMA Tengku Sulung Benteng, berdasarkan tes yang dilakukan didapat skor tertinggi 18, skor terendah 2, dengan jumlah 102, sedangkan untuk nilai mean 6,37, untuk standar deviasinya 14.7.

Sedangkan hasil tes keterampilan teknik dasar *smash backhand* pada siswa yang berjumlah 16 orang siswa SMA Tengku Sulung Benteng, berdasarkan tes yang dilakukan didapat skor tertinggi 13, skor terendah 2, dengan jumlah 96, sedangkan untuk nilai mean 6,0, untuk standar deviasinya 15.62.

Berdasarkan hasil analisis dan olahan data mengenai Keterampilan Teknik Dasar *Smash Forehand* Dan *Smash Backhand* Dalam Permainan Bulutangkis Siswa SMA Tengku Sulung Benteng, maka akan dijawab sesuai dengan rumusan masalah yang telah disajikan sebelumnya yaitu Bagaimana Keterampilan Teknik Dasar *Smash Forehand* Dan *Smash Backhand* sebagai berikut. Persentase tes keterampilan teknik dasar *smash forehand* dengan persentase 35.41% tergolong dengan kategori “Sangat Kurang” karena terletak pada interval 0% - 54%. Persentase tes keterampilan teknik dasar *smash backhand* dengan persentase 46.15% tergolong dengan kategori “Sangat Kurang” karena terletak pada interval 0% - 54%.

Berdasarkan perhitungan persentase dari kedua hasil tes tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa Keterampilan Teknik Dasar *Smash Forehand* Dan *Smash Backhand* Dalam Permainan Bulutangkis Siswa SMA Tengku Sulung Benteng Kabupaten Indragiri Hilir, dengan persentase 39.91% tergolong kategori “Sangat

Kurang” karena terletak pada interval 0% - 54%. Hal ini berarti bahwa siswa Siswa SMA Tengku Sulung Benteng dalam mengikuti olahraga bulutangkis masih tergolong “Sangat Kurang” dalam menguasai keterampilan teknik dasar tenis meja khususnya *smash forehand* dan *smash backhand*.

Hal ini sesuai dengan pendapat Subarjah Herman (2000:169) “Bahwa untuk dapat melakukan suatu jenis teknik dasar *smash forehand* dan *smash backhand* dalam permainan bulutangkis dengan baik, diperlukan adanya penguasaan teknik yang benar. Pertimbangan di dalam rumusan masalah suatu teori yang berkaitan dengan masalah teknik dasar bulutangkis adalah hukum mekanika gerak atau hukum yang berlaku pada fisik” begitu juga dengan keterampilan siswa dalam permainan bulutangkis yang sangat diperlukannya berbagai teknik dasar khususnya teknik dasar *smash forehand* dan *smash backhand*.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dan pembahasan yang dilakukan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil tes keterampilan teknik dasar *smash forehand* dalam permainan bulutangkis siswa SMA Tengku Sulung Benteng Kabupaten Indragiri Hilir dengan persentase 35.41% tergolong dengan kategori “Sangat Kurang” karena terletak pada interval 0% - 54%.

2. Hasil tes keterampilan teknik dasar *smash backhand* dalam permainan bulutangkis siswa SMA Tengku Sulung Benteng Kabupaten Indragiri Hilir dengan persentase 46.15% tergolong dengan kategori “Sangat Kurang” karena terletak pada interval 0% - 54%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Depdikbud, 1997. *Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Dasar No. 16 di Kawasan Tambang Batu Bara dengan Sekolah Dasar No. 12 di Luar Kawasan Tambang Batu Bara Omblin*. Skripsi. Padang: FIK UNP.
- Sangadji, Mamang Etta Dan Sopiah. (2010) *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Subarjah Herman, (2000). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bulutangkis*. Bandung : CV Bintang Wali Artika.
- Tahir Djide. (2004). *Pedoman praktis bermain bulu tangkis*. Jakarta: Tabloid OLahraga Bola.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang : IKIP Semarang
- Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia tahun 2007 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Bandung: Citra Umbara
- Zarwan. (2009) *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pilihan*. Semarang: CV Radiatra Anggara Press.