



PENGARUH LATIHAN DUMBBELL TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA SISWA SMP NEGERI 3 MAKASSAR

Sri Ayu¹, Lakamadi², Muhammad Subair Rachman³

¹ PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: sriayunurqolbi@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: lakamadi@gmail.com

³ PJKR, UPT SPF SMP NEGERI 3 Makassar

Email: muhammadsuair87@gmail.com

Artikel info

Received; 02-03-2023

Revised;03-04-2023

Accepted;04-05-2023

Published,25-05-2023

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan dumbbllle terhadap kemampuan smash bulutangkis; (2) untuk mengetahui apakah ada pengaruh kelompok kontrol terhadap kemampuan smashbulutangkis; dan (3) untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terhadap kemampuan smash bulutangkis. Penelitian ini meggunakan jenis penelitian Eksperimen yang menggunakan rancangan Control groups Pretest – Posttest design , yaitu eksperimen yang menggunakan pre-test dan post-test. Adapun populasi dari penelitian ini 50 siswa dan sampel penelitian terdiri dari 40 siswa yang diambil dengan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil data dan pembahasan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa ada (1) ada pengaruh yang signifikan latihan dumbbllle terhadap kemampuan smash bulutangkis; (2) terdapat pengaruh yang tidak signifikan kelompok kontrol terhadap kemampuan smash bulutangkis; (3) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dan bermakna antara kelompok latihan dumbell dan kelompok skontrol terhadap kemampuan smash bulutangkis .

Key words:

dumbbllle, kemampuan smash,

artikel global teacher professioanl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Bulu tangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola (cock) dengan pukulan bervariasi mulai dari pukulan cepat dan lambat dengan gerakan tipuan. Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) menjelaskan bahwa, “bulutangkis adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua orang (pada tunggal) atau empat orang (pada ganda), menggunakan shuttlecock (rangkainan bulu yang ditata dalam sepotong gabus) sebagai bolanya, dan raket sebagai alat pemukul pada sebidang lapangan”.

Untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut menguasai teknik dasar bulutangkis. Permainan bulu tangkis membutuhkan teknik- teknik dasar yang harus diketahui dan dikuasai. Teknik dasar bulu tangkis harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu, guna mengembangkan mutu prestasi bulu tangkis sebab menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan. Teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seorang pemain bulu tangkis adalah sikap berdiri (stance), teknik memegang raket, teknik memukul bola, dan teknik langkah kaki (footwork) (Junarko, dkk., 2021: 2; Ahmad, 2020: 15; Saputro, dkk., 2020: 143).

Smash adalah pukulan overhead (atas) yang di arahkan ke bawah dan dilakukan dengan kekuatan penuh. Pukulan smash adalah pukulan yang keras dan curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan pihak lawan. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang, karena tujuan utamanya untuk mematikan lawan. Pukulan smash adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulu tangkis . Pukulan Smash dalam permainan bulu tangkis merupakan salah satu pukulan yang sering menghasilkan nilai secara langsung (Nur, dkk., 2020: 3).

Terdapat dua macam kelentukan, yaitu kelentukan relatif dan kelentukan mutlak. Kelentukan relatif dirancang tidak hanya melatih keluasaan gerakan tertentu tetapi juga panjang dan lebar bagian tubuh yang mempengaruhinya. Sedangkan kelentukan mutlak hanya melatih kelentukan satu gerakan yang dibutuhkan oleh suatu tujuan penampilan). Dalam penelitian ini menggunakan jenis latihan kelentukan mutlak menggunakan alat dumbbell. Dumbbell adalah seperangkat peralatan latihan beban yang terdiri dari sepotong bar pendek dengan lempengan beban pada setiap sisinya dan digunakan dalam latihan-latihan menggunakan satu lengan tangan).

Siswa SMP Negeri 3 Makassar sebagai subjek penelitian ini merupakan kelompok usia yang sedang dalam tahap perkembangan fisik dan keterampilan motorik. Oleh karena itu, intervensi melalui latihan dumbbell diharapkan dapat memberikan hasil yang signifikan dalam peningkatan kemampuan smash mereka. Penelitian terdahulu juga mengindikasikan bahwa metode latihan yang tepat dapat meningkatkan hasil belajar smash pada siswa. Dalam konteks ini, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut pengaruh latihan dumbbell terhadap kemampuan smash siswa SMP Negeri 3 Makassar. Dengan memahami hubungan ini, pelatih dan pendidik dapat merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa atlet muda di sekolah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti empiris mengenai efektivitas latihan dumbbell dalam meningkatkan kemampuan smash, serta memberikan rekomendasi bagi pengembangan program latihan olahraga di tingkat sekolah menengah.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Eksperimen yang menggunakan rancangan Control groups Pretest – Posttest design , yaitu eksperimen yang menggunakan pre-test dan post-test. Menurut Sugiyono (2015: 64), metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendal. Adapun populasi dari penelitian ini 50 siswa dan sampel penelitian terdiri dari 40 siswa yang diambil dengan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan Latihan Dumbbell terhadap kemampuan smash siswa SMP Negeri 3 Makassar. Untuk hasil analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis penelitian dapat dilihat dan dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 4.1. Hasil uji normalis dengan menggunakan hasil dari
Kolmogorov-Smirnov^a

Kelompok	Statistik	Derajat Kebebasan	Signifikansi
PreetestA1	0.123	20	0.200*
PosttestA2	0.185	20	0.071
PreetestB1	0.152	20	0.200*
PosttestB2	0.123	20	0.200*

Sumber: Pengolahan data (2024)

Dari hasil Tabel 4.2 yang di atas perhitungan data dengan Kolmogorov – smirnov disimpulkan hasil dari kelompok pretest eksperimen (A1) diperoleh hasil 0.123 dengan nilai jumlah total 0.200. Kelompok posttest Eksperimen (A2) diperoleh hasil 0.185 dengan nilai jumlah total 0.071. Sedangkan nilai preetes kelompok (B1) diperoleh hasil 0.152 dengan nilai jumlah total 0.200. Berikutnya nilai postes kelompok (B2) diperoleh hasil 0.123 dengan nilai jumlah total 0.200. Oleh karena keempat jenis kelompok data tersebut diatas diperoleh lebih besar dari nilai $P > 0,05$ maka data tersebut secara keseluruhannya berdistribusi normal.

Tabel 4.2. Hasil uji hipotesis

Pengujian	Mean	Stand ar Devia si	Std. Error Mea n	Perbedaan Sebelum dan Sesudah		T	Deraja d Kebeba san	Keper ca yaan (2 bintan g)
				Perbedaan Kepercayaan 95% Dibawah	Diatas			
Hipotesis								
1 (A1-A2)	7.25	1.52	0.34	6.5398	7.96018	21.367	19	0.000
Hipotesis								
2 (B1-B2)	-0.35	1.04	0.23	-0.837	.13673	-1.505	19	0.149
Hipotesis								
3 (A2-B2)	7.70	1.22	0.27	7.1298	8.27017	28.266	19	0.000

Karena nilai P (Sig. (2-tailed)) = 0.000 < 0.05 maka H_0 ditolak, dengan demikian kita dapat menyimpulkan bahwa ada perbedaan hasil pengaruh latihan dumbell terhadap kemampuan smash pada siswa SMP Negeri 3 Makassar. Selanjutnya karena nilai P (Sig. (2-tailed)) = 0.149 > 0.05 maka H_0 diterima, dengan demikian kita dapat menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan hasil latihan kelompok kontrol antara sebelum dengan sesudah latihan kontrol terhadap kemampuan smash pada siswa SMP Negeri 3 Makassar Terakhir karena nilai P (Sig. (2-tailed)) = 0.000 < 0.05 maka H_0 ditolak, jadi ada perbedaan pengaruh antara latihan dumbell dengan latihan kelompok kontrol terhadap kemampuan smash pada siswa SMP Negeri 3 Makassar

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif di hasilkan bahwa ada perbedaan rata-rata pretest dengan posttest Kelompok A yang berarti ada pengaruh yang diakibatkan oleh latihan dumbell terhadap kemampuan smash bulutangkis pada siswa SMP Negeri 3 Makassar. Demikian pula hasil pengujian hipotesis dengan uji “t”, mendapati bahwa penolakan hipotesis nol, sehingga Hipotesis alternatif yang diterima, sehingga dapat dikatan ada pengaruh signifikan yang diakibatkan atau ditimbulkan oleh latihan dumbell terhadap kemampuan samash bulutangkis

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif di hasilkan bahwa ada perbedaan rata-rata pretest dengan posttest Kelompok B yang berarti ada pengaruh yang tidak signifikan yang diakibatkan oleh latihan kelompok kontrol terhadap kemampuan smash bulutangkis pada siswa SMP Negeri 3 Makassar. Demikian pula hasil pengujian hipotesis dengan uji “t”, mendapati bahwa penolakan hipotesis nol, sehingga hipotesis alternatif yang diterima, dengan demikian dapat dikatakan ada pengaruh yang tidak signifikan yang diakibatkan atau ditimbulkan oleh latihan kelompok kontrol terhadap kemampuan smash bulutangkis pada siswa SMP Negeri 3 Makassar.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif di hasilkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara posttest Kelompok A dengan posttest Kelompok B yang berarti ada perbedaan pengaruh yang diakibatkan oleh latihan dumbell dengan kelompok kontrol terhadap kemampuan smash bulutangkis pada siswa SMP Negeri 3 Makassar. Demikian pula hasil pengujian hipotesis dengan uji “t”, mendapati bahwa penolakan hipotesis nol, sehingga hipotesis alternatif yang

diterima, sehingga dapat dikatakan ada perbedaan pengaruh signifikan yang diakibatkan atau ditimbulkan oleh latihan dumbbell dengan latihan kelompok kontrol terhadap kemampuan smash pada siswa SMP Negeri 3 Makassar.

Menurut Bompas & Buzzichelli. (2019), latihan yang menggunakan rintangan/beban yang berulang-ulang akan meningkatkan kerja sistem kerja saraf motorik, yang memungkinkan terjadinya perbaikan hasil gerakan dari gerak kasar atau gerak kaku menjadi gerak halus yang dalam ilmu kepelatihan disebut dengan gerak otomatis atau otomatisasi gerakan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji coba lapangan dan analisis peneliti, dapat disimpulkan bahwa latihan dumbbell memberikan pengaruh yang signifikan dan berarti terhadap kemampuan smash bulutangkis pada siswa SMP Negeri 3 Makassar, sementara latihan kelompok kontrol tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Selain itu, terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan dumbbell dan kelompok kontrol, di mana siswa yang berlatih dengan dumbbell menunjukkan kemampuan smash yang lebih baik dibandingkan dengan siswa dari kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Junarko, M., Rahmat, Z., & Munzir, M. (2021). Hubungan power otot tungkai terhadap ketepatan smash pada atlet PB. Pasha Jaya Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(1).
- Nur, A., Akhmady, A. L., & Muin, M. (2020). Pengaruh latihan pull over dan squat jump terhadap ketepatan smash bulu tangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 1-7.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.