

Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Hasil Backhand Dan Smash Pada PB Patriot Yosomulyo Metro

Rachmi Marsheilla Aguss¹, Reza Adhi Nugroho², Reynaldi³
Universitas Teknokrat Indonesia
rachmi.ma@teknokrat.ac.id¹, reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id²,
reynaldimh22@gmail.com³

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh resistance band terhadap hasil pukulan backhand dan smash pada Pb. Patriot Yosomulyo Metro Dan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Resistance band terhadap Hasil Backhand dan Smash di Pb. Metro Patriot Yosomulyo. Penelitian ini menggunakan metode statistik deskriptif kuantitatif. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pb. Metro Patriot Yosomulyo. Pada penelitian ini peneliti membuat 1 kelompok yaitu kelompok eksperimen, dilakukan pretest sebelum diberikan posttest setelah diberikan treatment. Dengan demikian pemain mendapatkan hasil dari Pre-Test dan Post-test yang diperoleh pada Instrumen Tes yaitu: Keterampilan Backhand Nilai rata-rata tes awal 33,40 dan nilai rata-rata tes akhir 59,10. Besarnya peningkatan akurasi backhand adalah 514 poin atau 23%. Dan keterampilan Smash Nilai rata-rata tes awal 8,40 dan nilai rata-rata tes akhir 14,05. Besaran peningkatan akurasi Smash adalah 113 poin atau 5%. Hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi Kolmogrov-Smirnov pada pre-test-posttest pemain Backhand PB. Patriot sebesar $0,200 > 0,005$ (signifikan). Dan masalahnya adalah $0,200 > 0,05$ (signifikan). Dan untuk uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi data penelitian Backhand sebesar $0,057 > 0,05$ dan untuk Smash $0,211 > 0,05$ (homogen). Dari uji T sampel diketahui signifikansi Backhand $0,000 < 0,05$ dan Smash $0,000 < 0,05$. Jadi kesimpulannya ada perbedaan hasil belajar yang signifikan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberi perlakuan menggunakan resistance band.

Kata Kunci: Olahraga, Resisten Band , Bulu Tangkis

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of the resistance band on the backhand and smash results on Pb. Patriot Yosomulyo Metro And to find out how much influence Resistance bands have on Backhand and Smash Results in Pb. Metro Patriot Yosomulyo. This study uses a quantitative descriptive statistical method. The subjects used in this study were Pb. Metro Patriot Yosomulyo. In this study, the researcher made 1 group, namely the experimental group, a pretest was carried out before being given a posttest after being given treatment. Thus the player gets the results of the Pre-Test and Post-test which are obtained on the Test Instrument, namely: Backhand Skills The average value of the initial test is 33.40 and the average value of the final test is 59.10. The magnitude of the increase in backhand accuracy is 514 points or 23%. And Smash skills. The initial test average value is 8.40 and the final test average value is 14.05. The magnitude of the Smash accuracy increase is 113 points or 5%. The results of the normality test obtained the Kolmogrov-Smirnov significance value in the pre-test-posttest of Backhand PB players. Patriot of $0.200 > 0.005$ (significant). And the problem is $0.200 > 0.05$ (significant). And for the homogeneity test, the significance value of Backhand's research data was $0.057 > 0.05$ and for Smash $0.211 > 0.05$ (homogeneous). From the sample T test it is known that the significance of Backhand is $0.000 < 0.05$ and Smash is $0.000 < 0.05$. So in conclusion there is a significant difference in learning outcomes before being given treatment and after being given treatment using resistance bands..

Keywords: Sports, Resistance Band , Badminton

Pendahuluan

Pendidikan merupakan bagian terpenting dalam setiap kehidupan manusia. Dalam pendidikan global diajarkan berbagai macam ilmu, baik pendidikan formal maupun non formal (Abduljabar, 2011). Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari keseluruhan pendidikan umum yang meliputi berbagai masalah kehidupan, upaya untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani peserta didik. Olahraga tumbuh dan berkembang dalam berbagai bentuk dan cara pelaksanaan, organisasi dan tujuan sesuai dengan fokusnya masing-masing. Ada empat tujuan yang ingin dicapai dalam melaksanakan kegiatan olahraga, yaitu: (1) Olahraga rekreasi yang lebih menekankan pada kesehatan fisik dan mental (2) Prestasi kompetitif (kompetitif) lebih ditekankan pada kegiatan dan prestasi kompetitif (3) Olahraga pendidikan menekankan aspek pendidikan dimana olahraga dimasukkan sebagai mata pelajaran. Sehingga tujuan pendidikan yang dicanangkan pemerintah dapat dicapai melalui olahraga, dan (4) latihan jasmani yang menekankan pada peningkatan jasmani, sehingga kebugaran meningkat dan dapat dilaksanakan dengan baik dalam kegiatan sehari-hari (Budiwanto, 2012).

Bulu tangkis merupakan permainan yang sangat populer di dunia dan juga di Indonesia. Selain untuk menjaga kebugaran, bulu tangkis juga bisa mengharumkan nama Indonesia di kancah dunia. Untuk menjadi pemain bulutangkis yang unggul, seseorang harus menguasai teknik dan faktor pelengkap lainnya. Latihan sangat penting untuk meningkatkan performa pemain (Fransisca, 2012). Menurut Bompa (2000), pembinaan secara umum didefinisikan sebagai suatu proses sistematis dari latihan yang berulang-ulang dan progresif, dengan tujuan akhir untuk meningkatkan kinerja pemain. Resistance band adalah alat latihan dari karet yang berguna untuk menambah beban pada latihan yang dilakukan untuk latihan endurance atau resistance, Resistance Band juga dapat memperkuat otot, sedangkan Resistance band yang tipis dan ringan dapat dengan mudah diregangkan, resistance band ini dapat digunakan untuk melatih kelompok otot kecil (Fenlampir, et.al. 2015). Contohnya termasuk otot trisep, bisep, dan punggul (dengan latihan seperti ekstensi trisep di atas kepala).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen (Sugiono, 2019), metode ini digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh perlakuan yang dilakukan dengan model latihan menggunakan resistance band terhadap hasil pukulan backhand dan smash dalam permainan bulu tangkis. Dalam hal ini yang dikaji adalah pengaruh band Resistance terhadap akurasi servis Smash dan backhand.

Hasil dan Pembahasan

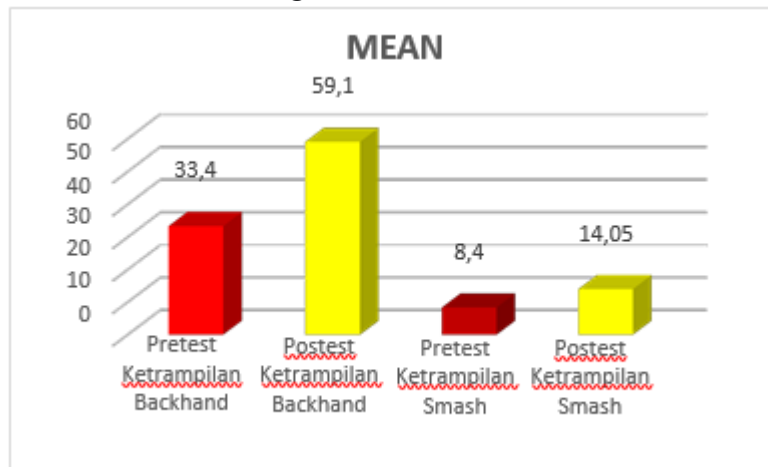
Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 Mei -9 Juni 2022. Subyek dalam penelitian ini adalah pemain PB. Metro Patriot Yosomulyo yang berjumlah 20 mahasiswa. Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui. Bagaimana pengaruh latihan menggunakan resistance band terhadap hasil pukulan backhand dan smash bulutangkis PB Patriot Yosomulyo Metro. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Data Pretest dan Post Test

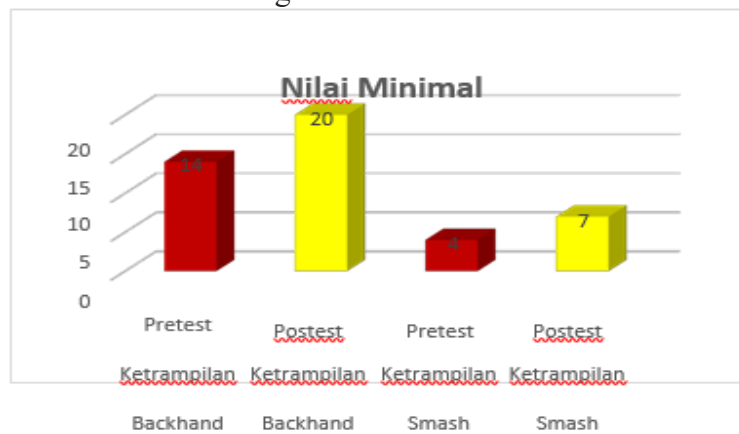
No	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Backhand Skill Pretest	20	14	70	33,40	14,453
Backhand Skill Posttest	20	20	87	59,10	16,261
Smash Skill Pretest	20	4	24	8,40	4,650
Smash Skill Prostest	20	7	30	14,05	5,346
Valid N (listwise	20				

Dari data di atas diperoleh nilai rata-rata pretest keterampilan Backhand 33,40, nilai rata-rata posttest 59,10 dan rata-rata pretest keterampilan smash 8,40, nilai rata-rata posttest keterampilan smash 14,05. Kemudian nilai standar deviasi untuk Pretest skill Backhand adalah 14,453, standar deviasi Posttest skill Backhand adalah 16,261. Dan nilai standar deviasi Pretest skill Smash adalah 4,650, nilai standar deviasi Posttest skill Smash adalah 5,346. Kemudian nilai minimal pretest skill Backhand adalah 14, nilai minimal posttest skill Backhand adalah 20. Dan nilai minimal pretest skill Smash adalah 4, nilai minimal posttest skill Smash adalah 7. Backhand adalah 87. Dan nilai maksimal pretest skill Smash adalah 24, nilai maksimal posttest skill smash adalah 30, dan akan dijelaskan pada diagram berikut:

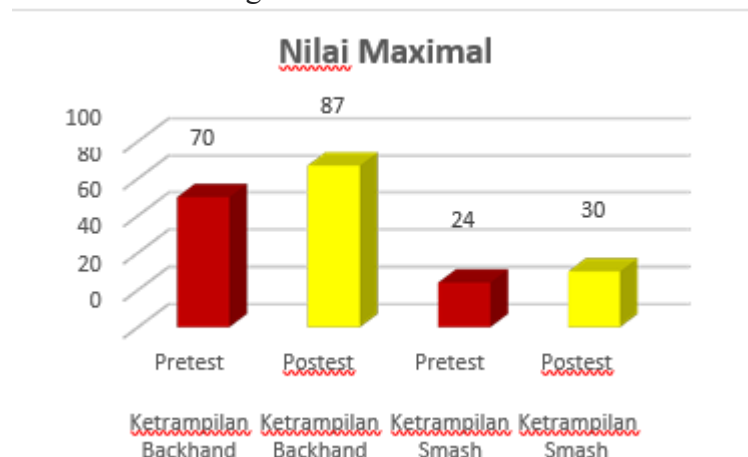
Gambar Diagram Pretest Dan Post Test



Gambar Diagram Pretest Dan Post Test



Gambar Diagram Pretest Dan Post Test



Tes Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal, yaitu sebaran angkanya kebanyakan berada di tengah, dan semakin jauh ke kanan atau ke kiri sebaran angkanya semakin kecil sehingga menyerupai lonceng atau kurva. Hal tersebut harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas yang tidak lain adalah melakukan uji sebaran normal dari data yang akan dianalisis. Nilai $P > 0,05$ maka data tersebut normal, namun sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka data tersebut tidak normal. Menurut Ghazali dalam Suryani (2019), uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak, uji normalitas data merupakan salah satu syarat yang harus dilakukan agar pengujian dalam statistik parametrik dapat terpenuhi, di bawah ini dapat dilihat menggunakan tabel berikut:

Test of Normality				
One-sample Kolmogorov-Smirnov Test				
	P	N	Sig.	Keterangan
Pretest Ketrampilan Backhand	0,106	20	0,05	Normal
Posttest Ketrampilan Backhand	0,200	20	0,05	Normal
Pretest Ketrampilan Smash	0,123	20	0,05	Normal
Posttest Ketrampilan Smash	0,200	20	0,05	Normal

Hasil uji Normalitas di atas diperoleh nilai signifikansi One-sample Kolmogorov-Smirnov Test pada hasil latihan menggunakan Resistance band dengan hasil Posttest backhand sebesar 0,200 dan pada hasil latihan menggunakan Resistance band dengan hasil Smash sebesar 0,200. Angka sig. Kolmogorov-Smirnov satu sampel lebih tinggi dari level tanda. Yaitu 0,05, hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Test Of Homogeneity of Variance					
	Levene statistic	df1	df2	sign.	Keterangan
Pretest - Posttest Backhand	3,313	5	9	0,57	Homogen
Pretest - Posttest Smash	1.859	4	8	0,211	Homogen

Hasil uji homogenitas di atas diperoleh nilai signifikansi data penelitian pretest-postes Backhand sebesar 0,57. Sebagai dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas, jika nilai signifikansi > 0,05 maka distribusi data dikatakan homogen. Dan nilai signifikansi data penelitian Smash pretest-posttest adalah 0,211 dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas, jika nilai signifikansi > 0,05, maka distribusi datanya homogen:

3. Uji-T

Tes Sampel Berpasangan

	Backhand	Mean	Std Deviation	Std. Error Mean	95 % Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Hasil pretest-posttest Backhand dan Smash		-26,70	17,190	3,844	-34,745	-18,655	-6,946	19	0,000
	Smash	Mean	Std Deviation	Std. Error Mean	Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
			-,5650	1,954	0,437	-6,565	-4,735	-12,931	19

Dari uji t dengan SPSS diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000, artinya < 0,05. Jadi kesimpulannya ada perbedaan yang signifikan antara pretest – posttest backhand dan smash.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan Resistance band terhadap hasil akurasi backhand pada PB. Metro Patriot Yosomulyo, dengan t hitung 6,946 dan t tabel 2,093 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,005$. Peningkatan akurasi backhand setelah diberikan menggunakan Resistance band adalah sebesar 23% atau 514 poin.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan Resistance band terhadap hasil akurasi smash pada PB. Metro Patriot Yosomulyo, dengan t hitung 12,931 dan t tabel 2,093 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,005$. Besarnya peningkatan akurasi pukulan backhand setelah diberikan menggunakan Resistance band adalah sebesar 5% atau 113 point.

Referensi

- Abduljabar, B. (2011). "Pengertian pendidikan jasmani. Ilmu Pendidikan", 1991, 36. http://file.upi.edu/Direktori/Fpok/Jur._Pend._OlahragA/19650909199121.
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Fenlampir, Albertus & Faruq, Muhammad Muhyi (2015). Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga. Yogyakarta : Andi.
- Fransisca, E. (2012). Bulutangkis Untuk Pemain Tunggal Putra Usia 13-15 Tahun Anggota Pbsi Kota Semarang Tahun 2012. Wicida.
- Sugiono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung : Alfabet.