

The Contribution Of Flexibility To Badminton Smash Skills At SMP Negeri 6 Seluma

Kontribusi Kelentukan Terhadap Keterampilan Smash Permainan Bulu Tangkis Di SMP Negeri 6 Seluma

Febriansyah Adi Putra ¹, Citra Dewi ², Dwingki Marta Putra ³

^{1,2,3} *Universitas Dehasen Bengkulu*

Email: ¹⁾ Febrian181803@gmail.com ;²⁾ dwingki@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [10 November 2025]

Revised [08 Juni 2026]

Accepted [13 Juni 2026]

KEYWORDS

Flexibility, Skill, Badminton Smash.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi kelentukan terhadap keterampilan *smash* permainan bulu tangkis di SMP Negeri 6 Seluma. Metode penelitian ini adalah penelitian Korelasi. Sampel penelitian berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes kelentukan dan keterampilan *smash* bulu tangkis. Dimana hasil penelitian tentang kelentukan terhadap keterampilan *smash* permainan bulutangkis di SMP Negeri 6 Seluma mempunyai kontribusi sebesar 90,80 % yang berarti Tes kelentukan dapat dijadikan alat ukur untuk meningkatkan keterampilan *smash* bulu tangkis di SMP Negeri 6 Seluma.

ABSTRACT

This study aims to determine the contribution of flexibility to badminton smash skills at SMP Negeri 6 Seluma. This research method is Correlation research. The research sample amounted to 20 people. The instrument used in this study was a test of flexibility and badminton smash skills. Where the results of the study on flexibility to badminton smash skills at SMP Negeri 6 Seluma have a contribution of 90.80% which means that the flexibility test can be used as a measuring tool to improve badminton smash skills at SMP Negeri 6 Seluma.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giatgiatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan di bidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Dimana olahraga telah masuk semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya.

Salah satu langkah maju yang dibuat Indonesia adalah dengan dilahirkannya undang-undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, berpererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa".

Olahraga merupakan suatu aktifitas manusia sehari-hari yang bermanfaat untuk jasmani dan rohani. Sampai saat ini olahraga merupakan suatu aktifitas yang penting dalam peningkatan kesehatan masyarakat. Salah satu olahraga yang sangat populer dan digemari di indonesia saat ini adalah olahraga bulu tangkis, karna permainan bulutangkis atau *badminton* merupakan suatu olahraga yang mudah dan bisa di mainkan di luar maupun di dalam ruangan. Dalam hal prestasi pun mahasiswa bulutangkis indonesia juga merupakan unggulan terbaik di dunia.

Selain sebagai olahraga rekreasi, bulutangkis merupakan olahraga prestasi yang mampu membawa bangsa Indonesia ke prestasi tingkat dunia, terbukti dari berbagai kejuaraan tingkat dunia, baik perorangan maupun beregu, Indonesia mampu memboyong beberapa lambang supremasi bidang olahraga tersebut. Sehingga tidak jarang bulutangkis disebut primadonanya Indonesia di kancah olahraga internasional.

Bulutangkis atau *badminton* merupakan suatu olahraga yang menggunakan bola kecil, olahraga ini dimainkan dengan memukul bola atau *shuttlecock* menggunakan raket yang dimainkan oleh dua orang untuk tunggal dan dua pasangan untuk ganda. Permainan bulutangkis merupakan olahraga permainan yang menggunakan *shuttlecock*, raket dan lapangan, dimainkan oleh dua orang dan/atau dua pasang laki-laki dan perempuan. tujuan dari permainan ini adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara menyeberangkan dan menjatuhkan *shuttlecock* di bidang permainan lawan dan berusaha

agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* atau menjatuhkannya di daerah permainan sendiri (Fandi Ahmad, 2020:17).

LANDASAN TEORI

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual, dan dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang di pukul. Bulutangkis dapat dimainkan pada lapangan tertutup maupun terbuka dengan lapangan permainan berupa lapangan datar terbuat dari lantai beton, kayu atau karpet ditandai dengan garis sebagai batas lapangan dan dibatasi oleh net pada tengah lapangan permainan. Teknik dasar permainan bulutangkis sangat penting dikuasai oleh pemain untuk dapat bermain dengan baik.

Teknik pukulan bulutangkis yang harus dikuasai adalah sebagai berikut: pukulan *servis*, pukulan *lob* atau *clear*, pukulan *dropshot*, pukulan *smash*, pukulan *drive* atau mendatar dan pengembalian *servis* atau *return service*. Salah satu teknik untuk memperoleh poin atau angka yaitu *smash*. Pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakter dari pukulan ini adalah keras dan laju *shuttlecock* cepat menuju lantai lapangan. Pukulan ini membutuhkan kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis (Yudha, 2015:4).

Di samping pukulan yang lain, *smash* merupakan pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan cekatan dalam mengantisipasi. Pukulan *smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang di arahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan. *Smash* selain harus dilakukan dengan keras juga dilakukan dengan tepat mengarah ke sasaran yang susah dijangkau lawan.

Selain teknik dasar bermain bulutangkis, kita juga perlu melihat unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan bulutangkis, salah satunya yaitu kelentukan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting untuk dipertimbangkan dalam suatu penampilan gerak. Terutama sekali yang menyangkut kapasitas fungsional suatu persendian, tendon ligamen beserta otot-otot di sekitarnya melakukan gerak secara maksimal. Seseorang yang kurang memiliki kelentukan biasanya gerakannya kaku, kasar dan lamban. Kelentukan sangat diperlukan dalam permainan bulu tangkis. Seseorang yang memiliki kelentukan dapat memudahkan efisiensi gerakan, seperti gerakan koordinasi, kecepatan, kelincahan, power dan keterampilan dalam bermain bulu tangkis.

METODE PENELITIAN

Menurut Ardansyah, dkk (2017:2) penelitian korelasi atau korelasional adalah penelitian yang berusaha untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih. Variabel bebas ialah kelentukan sedangkan variabel terikat adalah keterampilan *smash* bulutangkis. Adanya hubungan dan tingkat hubungan variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Tes Kelentukan

No	Tes Kelentukan	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	>17.9	Baik Sekali	0	0 %
2	17.00 – 17.9	Baik	4	20 %
3	15.8 – 16.9	Sedang	7	35 %
4	15.0 – 15.7	Kurang	6	30 %
5	<15.0	Kurang Sekali	3	15 %
Jumlah			20	100 %

Table 2 Hasil Tes Keterampilan *Smash* Bulutangkis

Tes <i>Smash</i> Bulu Tangkis	Kategori	Frekuensi	Persentase
81 – 100	Baik Sekali	0	0 %
61 – 80	Baik	2	10 %
41 – 60	Sedang	9	45 %
21 – 40	Kurang	5	25 %
1 – 20	Kurang Sekali	4	20 %
Jumlah		20	100 %

Pembahasan

Permainan bulu tangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttle* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Ada Kontribusi Kelentukan Terhadap Keterampilan *Smash* Bulu Tangkis di SMP Negeri 6 Seluma”. diuji dengan korelasi sederhana, dan uji keberartian dengan uji-t yakni dengan membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} . Ho yang diuji dalam hal ini adalah koefisien korelasi kekuatan otot lengan terhadap kecepatan reang signifikan. Kriteria pengujian adalah: tolak Ho : jika Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, sebaliknya terima Ho jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$.

Kontribusi yang kuat Kontribusi Kelentukan Terhadap Keterampilan *Smash* Bulu Tangkis di SMP Negeri 6 Seluma adalah sebesar 90,80%. Dengan ditemukannya kontribusi yang signifikan dari Kelentukan Terhadap Keterampilan *Smash* Bulu Tangkis di SMP Negeri 6 Seluma, maka kelentukan dapat dijadikan sebagai alat ukur untuk meningkatkan terhadap Keterampilan *Smash* Bulu Tangkis di SMP Negeri 6 Seluma. Kemudian disimpulkan bahwa dari 20 orang di SMP Negeri 6 Seluma mempunyai kelentukan sebanyak 3 orang (15%) memiliki kategori kurang sekali. sebanyak 6 orang (30%) memiliki kategori kurang. sebanyak 7 orang (35%) kurang memiliki kategori sedang dan sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori baik. Selanjutnya disimpulkan bahwa dari 20 orang di SMP Negeri 6 Seluma mempunyai keterampilan *smash* bulutangkis sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori kurang sekali. sebanyak 5 orang (25%) memiliki kategori kurang. sebanyak 9 orang (45%) kurang memiliki kategori sedang dan sebanyak 2 orang (10%) memiliki kategori baik.

Dari semua tes penelitian yang dilakukan seperti tes kelentukan terhadap keterampilan *Smash* Bulu Tangkis di SMP Negeri 6 Seluma dapat ditarik kesimpulan bahwa: Tes seperti tes kelentukan terhadap keterampilan *Smash* Bulu Tangkis diperoleh r_{tabel} sebesar 0.443 karena koefisien korelasi antara $r_{xy} = 0.95 > 0.443$ dan kontribusi sebesar 90,80 %. yang berarti Kontribusi Kelentukan Terhadap Keterampilan *Smash* Bulu Tangkis di SMP Negeri 6 Seluma adalah signifikan dan besar. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada Kontribusi Kelentukan Terhadap Keterampilan *Smash* Bulu Tangkis di SMP Negeri 6 Seluma” diterima.

Dapat ditarik kesimpulan lagi bahwasanya kelentukan sangatla berkontribusi terhadap keterampilan *smash* bulu tangkis hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil tes yang mencapai 90,80 % artinya mempunyai kontribusi yang sangat kuat.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Bahwa Kelentukan pada siswa di SMP Negeri 6 Seluma memiliki rata-rata 15,97 serta Keterampilan *Smash* Bulu Tangkis pada siswa di SMP Negeri 6 Seluma memiliki rata-rata 41,95.
2. Tingkat kelentukan terhadap keterampilan *smash* bulu tangkis di SMP Negeri 6 Seluma hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi 0.95 berada dikategori sangat kuat. Pada pengujian analisis t diperoleh, t_{hitung} adalah 13,33 lebih besar daripada t_{tabel} adalah 2,10, maka keputusan menolak hipotesis alternatif (Ho) dan menerima hipotesis alternatif (Ha). Maka kesimpulannya adalah terdapat korelasi antara variabel X dan variabel Y, yaitu terdapat kontribusi kelentukan terhadap keterampilan *smash* bulu tangkis di SMP Negeri 6 Seluma.
3. Berdasarkan pada hasil penelitian di atas terdapat kontribusi kelentukan terhadap keterampilan *smash* bulu tangkis di SMP Negeri 6 Seluma, bahwa kelentukan terhadap keterampilan *smash* bulu tangkis di SMP Negeri 6 Seluma sebesar 90,80% yang berarti kelentukan berkontribusi terhadap keterampilan *smash* bulu tangkis di SMP Negeri 6 Seluma.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Irfan Zinat (2016). *Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi MataTangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli*. Jurnal Pendidikan Unsika] Issn 2338-2996.
- Ahmad, Fandi (2020). Model Latihan Smash Bulutangkis Untuk Pemula Usia 8-10 Tahun. Jurnal Olympia.
- Ariski, Pondi Ahmad (2021). *Analisis Keterampilan Dasar Pukulan Bermain Bulu Tangkis Pada Pemain Pb Semurup Jambi*. Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kepelatihan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
- Budiyanto, Setyo (2016). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Kementerian Riset, Teknologi Dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Dendi (2023). *Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis Pada Klub Pb. Jambi Raya*. Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
- Hafiz, Abdul (2014). *Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Long Serve Dalam Permainan Bulu Tangkis Melalui Metode Blocked Practice Pada Siswa Kelas Viii Mts Al Ikhlas Jayaloka Kabupaten Musi Rawas*. Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
- Hastuti, Pudji (2009). *Buku Panduan Cabang Olahraga Bulu Tangkis Special Olympics, 2009*. Copyright C Pengurus Pusat Special Olympics Indonesia Isbn 978-979-16318-5-3.
- Imran, Ali (2019). *Peningkatan Ketrampilan Passing Bawah Bolavoli Dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Negeri 1 Praya Barat Daya*. Jurnal Pendidikan Mandala <http://Ejournal.Mandalanursa.Org/Index.Php/Jupe/Index>. P-Issn: 2548-5555 E-Issn: 2656-6745.
- Indah, dkk (2023). Hubungan Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Smash Dalam Bermain Bulutangkis Di Gampong Meunasah Peukan Kecamatan Kota Sigli. Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan dan Keguruan Volume 3. No. 4.
- Iskandar, Harris (2017). Raih Kemenangan. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini Dan Pendidikan Masyarakat Direktorat Pembinaan Keaksaraan Dan Kesetaraan Tahun 2017.
- Kartika, Handayani (2017). *Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Pemecahan Masalah Soal Cerita Matematika*. Semnastikaunimed Isbn: 978-602-17980-9-6.
- Miwahyoko, Ade (2015). *Hubungan Tinggi Badan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Bermain Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Smk Muhammadiyah 2 Yogyakarta Pada Tahun Ajaran 2014/2015*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Murdiansyah, Bayu Nugrah (2015). *Perbedaan Kepribadian Antara Atlet Individual Dan Atlet Berkelompok*. Jurnal Dewantara, Volume 1 Nomor 2, September 2015.
- Nugroho, Agung, dkk (2018). *Analisis Karakteristik Permainan Bulutangkis Tunggal Putra dan Tunggal Putri*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/index>.
- Pahlawan, Riza, (2020). *Analisis Tingkat Kemampuan Dasar Servis Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pb.Mandar Kecamatan Manggala Jalan Borong Raya Kota Makassar*. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
- Roji, Dkk (2017). *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Penyedia. Pt Intan Pariwira.
- Sudarto (2016). *Keterampilan Dan Nilai Sebagai Materi Pendidikan Dalam Perspektif Islam*. Jurnal Al Lubab, Volume 1, No. 1 Tahun 2016.
- Sugiyono, (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Penerbit Alfabeta Bandung.
- Achmad Dkk (2017). *Analisis Keterampilan Teknik Bermain Pada Permainan Tunggal Dan Ganda Putra Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis*. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 05 No. 03 Tahun 2017, Hal 1-8.