



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 5 Nomor 1 ; November 2024

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JP>

e-ISSN : 2747- 013X

Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Kemampuan Pukulan Dropshot Pemain Bulutangkis

The Relationship between Wrist Flexibility and the Ability to Hit Dropshot Badminton Players

Arfandi Akkase

{Arfandi.akkase@unm.ac.id}

Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidorong, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222¹

Abstrak. Penelitian ini membahas tentang hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan pukulan *Dropshot* pemain bulutangkis. 15 pemain bulutangkis di PB Manisa Sidrap dilibatkan dalam penelitian ini dan dipilih menggunakan teknik total sampling. Analisis data menggunakan analisis korelasi *pearson product moment*. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *Dropshot* pemain bulutangkis dengan nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$. Arah hubungan menghasilkan korelasi yang positif dengan nilai sebesar 0,224 yang menandakan bahwa kekuatan hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *Dropshot* pemain bulutangkis berada pada rentang 0,200-0,399 yang berarti bahwa kekuatan hubungannya lemah.

Kata Kunci: Kelentukan Pergelangan Tangan, Dropshot, Bulutangkis

1 Pendahuluan

Bulutangkis berasal dari Cina dan diciptakan di Inggris dan merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia dengan 200 juta penggemar (Phomsoupha & Laffaye, 2015). Olahraga ini memiliki lima kategori yaitu tunggal putra dan ganda putra, tunggal putri dan ganda putri, serta ganda campuran. Bulutangkis mulai dipertandingkan di ajang Olimpiade pada tahun 1992 dan telah meningkatkan partisipasi dan penggemar pada olahraga ini. Olahraga ini dapat dilakukan oleh siapa saja, tanpa memandang usia atau pengalaman (Shariff et al., 2009). Bulutangkis adalah olahraga non-kontak individu yang dianggap sangat aman karena tidak melibatkan kontak fisik dengan pemain lain (Backx et al., 1989). Selama turnamen, pertandingan bulutangkis umumnya dimainkan dengan satu hingga tiga pertandingan selama 4 atau 5 hari (Phomsoupha & Laffaye, 2020). Dalam olahraga bulutangkis terdapat beberapa teknik dasar seperti *service*, *smash*, *netting* dan *drop shot* (Sadzali et al., 2022).



Dalam olahraga bulu tangkis, teknik pukulan drop shot merupakan salah satu keterampilan dasar yang memerlukan akurasi tinggi dan kontrol gerak yang baik. Drop shot digunakan untuk mengarahkan shuttlecock jatuh dekat dengan net di area lawan, sehingga lawan dipaksabergerak maju dan berada dalam posisi yang kurang menguntungkan. Drop shot adalah pukulan yang menyebabkan shuttlecock jatuh sedekat mungkin dari net (Budiwanto, 2013). Shuttlecock memantul melengkung lembut di lapangannya dan setelah melintasi lapangan lawan akan jatuh setinggi mungkin dengan net. Drop shot yang baik adalah jika jatuhnya bola dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda (Aksan, 2012). Keberhasilan dalam melakukan *Dropshot* yang efektif memerlukan keseimbangan antara kekuatan, koordinasi, dan fleksibilitas, khususnya pada pergelangan tangan.

Kelenturan pergelangan tangan berperan penting dalam menentukan sudut, kecepatan, serta kontrol pukulan, yang merupakan aspek penting dalam menghasilkan *Dropshot* yang akurat dan sulit diprediksi. Dengan kelenturan yang optimal, pemain dapat melakukan gerakan yang lebih presisi, sehingga shuttlecock bisa diarahkan dengan tepat dan menimbulkan efek yang diinginkan. Sebaliknya, kekurangan kelenturan pada pergelangan tangan dapat mengurangi kemampuan atlet untuk menyesuaikan sudut dan kecepatan pukulan, mengakibatkan penurunan akurasi serta efektivitas pukulan *Dropshot*.

Namun, meskipun pentingnya kelenturan pergelangan tangan dalam olahraga bulu tangkis telah diakui, penelitian yang secara khusus mengeksplorasi hubungan langsung antara kelenturan pergelangan tangan dan kemampuan pukulan *Dropshot* masih terbatas. Pemahaman yang lebih dalam mengenai hubungan ini diharapkan dapat memberikan masukan berharga bagi pelatih dan atlet dalam merancang program latihan yang lebih efektif, yang tidak hanya meningkatkan fleksibilitas, tetapi juga kemampuan pukulan *Dropshot* secara keseluruhan.

2 Metode

Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dan sampel penelitian adalah 15 orang pemain bulutangkis PB Manisa Sidrap. Sampel dipilih melalui Teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan 2 instrumen tes. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kelenturan pergelangan tangan adalah penggaris busur dan instrument kedua yang digunakan untuk mengukur kemampuan pukulan *Dropshot* dari pemain PB Manisa Sidrap adalah tes kemampuan/keterampilan pukulan *Dropshot* pada permainan bulutangkis. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji asumsi klasik yaitu uji normalitas, uji hipotesis adalah uji korelasi *pearson product moment*.

3 Hasil

Uji Deskriptif Kelenturan pergelangan tangan

Tabel 1. Hasil Deskriptif Kelenturan Pergelangan Tangan

Variabel	N	Min	Max	Mean	Standar Deviasi
Kelenturan pergelangan tangan	15	132	173	162	11,9



Hasil analisis deskriptif kelentukan pergelangan tangan pemain bulutangkis dengan mean atau rata-rata skor 162 derajat dengan standar deviasi sebesar 11,9. Nilai minimal kelentukan pergelangan tangan pemain bulutangkis adalah 132 derajat dan nilai maksimal adalah 173 derajat.

Uji deskriptif Kemampuan *Dropshot*

Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif Kemampuan *Dropshoot*

Variabel	N	Min	Max	Mean	Standar Deviasi
<i>Dropshot</i>	15	10	28	17,5	4,8

Hasil analisis deskriptif kemampuan *Dropshot* pemain bulutangkis dengan mean atau rata-rata skor 17,5 poin dengan standar deviasi atau simpangan baku sebesar 4,8. Nilai minimal kemampuan *Dropshot* pemain bulutangkis adalah 10 poin dan nilai maksimal adalah 28 poin.

Uji Normalitas

One sample Kolmogorov-Smirnov

Tabel 3. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	N	Statistic	Signifikansi	Keterangan
Kelentukan pergelangan tangan	15	0,215	0,061	Normal
<i>Dropshot</i>	15	0,120	0,2	Normal

Berdasarkan dari hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov yang di olah menggunakan SPSS 25 diketahui nilai signifikansi kelentukan pergelangan tangan adalah 0,061 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual kelentukan pergelangan tangan berdistribusi normal. untuk nilai signifikansi kemampuan *Dropshot* adalah 0,20 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai kemampuan *Dropshot* berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal maka hipotesis menggunakan uji statistik parametrik. Analisis data penelitian selanjutnya menggunakan bantuan program SPSS

Uji Korelasi

Tabel 4. Uji Korelasi

Correlations



		KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN <i>DROPSHOT</i>	
Kelentukan Pergelangan Tangan	Pearson Correlation	1	.224**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	15	15
<i>Dropshot</i>	Pearson Correlation	.224**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	15	15

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil Uji korelasi di atas diinterpretasikan dengan dasar pengambilan keputusan dalam analisis pearson korelasi diatas yaitu

- Berdasarkan Nilai Signifikansi Sig. (2-tailed) : Dari hasil diatas dapat diketahui nilai Sig. (tailed-2) antara Kelentukan pergelangan tangan dengan Kemampuan Droshot adalah sebesar $0,002 < 0,05$ yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan pukulan *Dropshot*.
- Nilai hubungan antara variabel kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan pukulan *Dropshot* sebesar 0,224 yang berarti hubungan antara variabel kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan pukulan *Dropshot* memiliki hubungan yang searah atau positif yang artinya jika variabel kelentukan pergelangan tangan meningkat maka variabel kemampuan *Dropshot* menurun begitupun sebaliknya.
- Berdasarkan nilai r hitung (Pearson Correlation) yaitu 0,224 yang diperoleh maka kriteria kekuatan hubungan antara Kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan pukulan *Dropshot* mempunyai hubungan yang lemah.

4 Pembahasan

Kelentukan pergelangan tangan memiliki peran yang signifikan dalam kemampuan melakukan pukulan *Dropshot* pada olahraga bulutangkis. Dalam gerakan *Dropshot*, kelentukan pergelangan tangan mendukung pemain untuk melakukan kontrol yang lebih baik terhadap arah dan kecepatan pukulan, sehingga shuttlecock dapat jatuh tepat di dekat net pada area lawan. Kelentukan yang optimal membantu atlet untuk membuat variasi pukulan yang sulit diprediksi, sehingga lawan lebih sulit melakukanantisipasi. Penelitian ini menggunakan faktor kelenturan pergelangan tangan untuk memastikan hubungannya terhadap dropshoot.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang searah atau positif antara kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *Dropshot* dengan *pearson correlation* sebesar 0,224. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Syawal, 2022) yang menyatakan bahwa Kelenturan pergelangan tangan memiliki hubungan yang erat pada peningkatan kemampuan dropshoot bulutangkis club surya badminton school Kolaka dengan *pearson correlation* sebesar 0,73.

Pada penelitian ini Hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dan kemampuan pukulan



Dropshot termasuk ke dalam hubungan yang lemah karena ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kemampuan *Dropshot* tersebut. Pukulan *Dropshot* yang baik dan benar tidak terlepas dari faktor akurasi yang merupakan bentuk dari koordinasi mata, tangan, dan footwork (kaki) (Gusrinaldi et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Jannah, 2019) menyebutkan bahwa tidak ada kontribusi antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan pukulan *Dropshot* hal ini mungkin menjadi dasar pada penelitian ini kenapa hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *Dropshot* memiliki tingkat hubungan yang lemah. Selain itu untuk mendapatkan kemampuan *Dropshot* yang baik selain faktor koordinasi, dan footwork pemain juga harus memperhatikan komponen-komponen penting lainnya seperti kondisi fisik, taktik, Teknik dan mental (Sajoto, 1990: 15).

Sehubungan dengan hal tersebut hasil penelitian yang diperoleh dapat dijadikan sebagai referensi tambahan dalam melatih kemampuan *Dropshot* dalam permainan bulutangkis, perlu menambahkan berbagai variasi gerak untuk mengembangkan unsur kelenturan pergelangan tangan lengan dan kelincahan atlet guna mendapatkan hasil yang optimal.

5 Kesimpulan

Kelenturan pergelangan tangan menjadi salah satu unsur penunjang dalam melakukan kemampuan pukulan *Dropshot* pada olahraga bulutangkis. Kelenturan yang optimal memungkinkan pemain untuk mengontrol arah, sudut, dan kecepatan pukulan secara lebih akurat, sehingga shuttlecock dapat diarahkan dengan tepat ke area lawan yang sulit dijangkau. Dengan kelenturan yang baik, atlet juga dapat mengurangi risiko cedera akibat gerakan berulang dan tekanan pada sendi pergelangan tangan, yang umum terjadi dalam bulutangkis. Oleh karena itu, pengembangan kelenturan pergelangan tangan melalui latihan yang terfokus dan konsisten menjadi aspek penting dalam program latihan bulutangkis, karena dapat berkontribusi pada peningkatan performa dan efektivitas pukulan *Dropshot* secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

- Aksan, H. (2012). *Mahir Bulu Tangkis*. Nuansa Cendekia.
- Backx, F. J. G., Erich, W. B. M., Kemper, A. B. A., & Verbeek, A. L. M. (1989). Sports injuries in school-aged children: an epidemiologic study. *The American Journal of Sports Medicine*, 17(2), 234–240.
- Budiwanto, S. (2013). *Dasar-dasar Teknik dan Taktik Bermain Bulutangkis*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Gusrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik pukulan dropshot forehand atlet bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1047–1060.
- Jannah, M. (2019). *Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Pukulan Dropshot Bulutangkis Mahasiswa Kelas F Semester V Penjaskesrek FKIP UIR*. Universitas Islam Riau.
- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The science of badminton: game characteristics, anthropometry, physiology, visual fitness and biomechanics. *Sports Medicine*, 45, 473–495.
- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2020). Injuries in badminton: A review. *Science and Sports*, 35(4), 189–199. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2020.01.002>
- Sadzali, M., Akkase, A., & Alamsyah, N. F. (2022). SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN DASAR SERVIS PANJANG PADA PERMAINAN BULUTANGKIS SISWA KELAS VIII SMP 27 MAKASSAR. *Jurnal Marathon*, 1(1), 29–44.
- Shariff, A. H., George, J., & Ramlan, A. A. (2009). Musculoskeletal injuries among Malaysian



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 5 Nomor 1 ; November 2024

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JP>

e-ISSN : 2747- 013X

- badminton players. *Singapore Medical Journal*, 50(11), 1095.
- Syawal, R. S. H. H. L. O. M. S. J. I. N. H. R. L. O. M. (2022). Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan Dengan Pukulan Dropshot Pada Permainan Bulutangkis Club Surya Badminton School (Sbs) Kolaka. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 0383(Vol. 10 No. 2 (2022): Desember), 82–90. <https://jurnal.fkip.untad.ac.id/index.php/tjsspe/article/view/2319/1733>