

THE EFFECT STATIS STRETCHING TOWARD FLEXIBILITY OF ATHLETE PB. BHINEKA MAJAPAHIT

Ardita Pradayanti¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd³
Email: arditapradayanti@gmail.com, slametunri@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com
082288444629

*Education Coaching Sports
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The problem with this research it still a lack of flexibility when they smash in Athlete PB. Bhineka Majapahit. Based on the researchers training provide Statis stretching. The study research to determine whether there is effect Statis Stretchings to the flexibility of Athlete PB. Bhineka Majapahit, so that when a jump smash to get the maximum smash. Forms of this research is the experimental treatment (Experimental), with a population of Athlete PB. Bhineka Majapahit, the data in this research is the entire population of 7 people. The instruments used in this research is to test Sit and Reach, which aims to measure the flexibility. After that, the data is processed with statistical, normality test with lilifors test at significance level α (0.05). The hypothesis is the effect Statis Stretchings to the flexibility. Based on the analysis of statistical data, there are an average Pree-test of 15,14 and an average post-test 21,15, then the data is normal with an increase of 6,01. Based on t test analysis produces T_{tabel} T_{hitung} of 1,943 and 19,38, meaning $T_{hitung} > T_{tabel}$. Thus, there Effect of Exercise Statis stretching on flexibility Athlete PB. Bhineka Majapahit*

Keywords : *Statis stretching, the flexibility.*

PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN *STATIS* TERHADAP KELENTUKAN PADA ATLET PB. BHINEKA MAJAPAHIT

Ardita Pradayanti¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd³
Email: arditapradayanti@gmail.com, slametunri@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com
082288444629

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kelentukan pada saat melakukan *smash* pada atlet PB. Bhineka Majapahit. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti memberikan latihan *Peregangan Statis*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Peregangan Statis* terhadap kelentukan pada atlet PB. Bhineka Majapahit, sehingga pada saat melakukan lompatan *smash* mendapatkan hasil pukulan yang maksimal. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Eksperimental*), dengan populasi atlet PB. Bhineka Majapahit, data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 7 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *Sit and Reach*, yang bertujuan untuk mengukur kelentukan. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan α (0.05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *Peregangan Statis* terhadap kelentukan. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 15,14 dan rata-rata *post-test* sebesar 21,15, maka data tersebut normal dengan peningkatan sebesar 6,01. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 19,38 dan T_{tabel} 1,943, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan *Peregangan Statis* terhadap Kelentukan pada Atlet PB. Bhineka Majapahit.

Kata Kunci: *Peregangan Statis*, Kelentukan

PENDAHULUAN

Pembangunan bangsa pada dasarnya mengarah pada kualitas manusia dan kualitas masyarakat Indonesia dan pembinaan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas tersebut. Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Melalui prestasi Olahraga bangsa Indonesia dikenal oleh bangsa lain, hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportifitas, berpererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa".

Berdasarkan Undang-Undang diatas membuat banyak daerah bisa mengembangkan prestasi olahraga secara optimal dikarenakan adanya dukungan dari pemerintah. Olahraga juga sudah menjadi kebutuhan bagi manusia itu sendiri, tidak heran seperti fenomena yang kita jumpai saat ini, baik itu pagi, siang, sore dan malam banyak masyarakat melakukan aktifitas olahraga, salah satu contohnya ialah permainan bulutangkis atau badminton. Menurut Hermawan Aksan (2012:14) permainan bulu tangkis merupakan olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan dibidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (net). Para pemain meraih angka dengan memukul bola permainan berupa shuttlecock (kok) dengan raket melewati net dan jatuh dibidang permainan lawan. Tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul kok sekali sebelum kok melewati net. Sebuah reli berakhir jika kok menyentuh lantai atau menyentuh tubuh seorang pemain.

Dalam beberapa dekade ini, permainan bulu tangkis sudah tidak asing lagi dikalangan masyarakat umum. Ternyata faktor pendukung dalam perkembangan permainan tersebut tidak terlepas dari beberapa pertandingan yang sering dipertontonkan melalui media massa yaitu televisi. Bulu tangkis sering disingkat bultang atau badminton pada hakekatnya adalah suatu permainan yang saling berhadapan satu lawan satu atau dua lawan dua orang, dengan menggunakan racket dan satelkok sebagai alat permainan, bersifat perseorangan yang dimainkan pada lapangan tertutup maupun terbuka dengan lapangan permainan yang datar terbuat dari lantai beton, kayu atau karpet ditandai dengan garis sebagai batas oleh net pada tengah lapangan permainan (Subarjah, 2009:1).

Pemain bulutangkis membutuhkan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Sepintas lalu dapat diamati bahwa pemain harus melakukan gerakan-gerakan seperti lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba segera bergerak lagi, gerak meloncat, menjangkau, memutar badan dengan cepat, dan melakukan langkah lebar tanpa pernah kehilangan keseimbangan tubuh. Gerakan-gerakan seperti itu harus dilakukan berulang-ulang dan dalam tempo lama, selama pertandingan berlangsung. Akibat proses itu akan terjadi kelelahan, yang akan berpengaruh langsung kepada kerja jantung, paru-paru, system peredaran darah, pernafasan, kerja otot, dan persendian tubuh. Itu sebabnya atlet bulutangkis sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, kelenturan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi gerak yang baik. Aspek-aspek

tersebut sangat dibutuhkan agar mampu bergerak dan bereaksi untuk menjelajahi setiap sudut lapangan selama pertandingan (Hermawan Aksan, 2012:91).

Dalam proses pencapaian prestasi dalam sebuah pertandingan salah satu komponen kebugaran jasmani yang penting dimiliki oleh setiap pemain bulu tangkis adalah kelenturan/ fleksibilitas. Dengan karakteristik gerak serba cepat, kuat, luwes, tapi tetap bertenaga, pembinaan kelenturan tubuh harus mendapat perhatian khusus. Latihan fleksibilitas harus mendapatkan porsi yang cukup. Orang yang kurang lentur rentan mengalami cedera di bagian otot dan persendian. Disamping itu gerakannya cenderung kaku sehingga banyak menggunakan energi, kurang harmonis, kurang rileks dan tidak efisien. Latihan-latihan peregangan dengan kualitas gerakan yang benar memacu komponen otot dan persendian mengalami peregangan yang optimal. Oleh karena itu, fleksibilitas ini harus dilatih dengan tekun dan sistematis (Hermawan Akhsan, 2012:97).

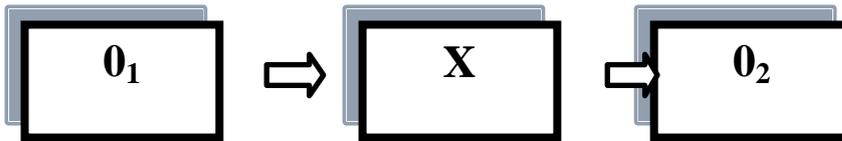
Peran kelenturan/ fleksibilitas dapat terlihat pada saat atlet melakukan smash sambil loncat/ king smash. Dalam melakukan king smash ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, salah satunya sikap badan harus terus lentur, kedua lutut dibengkokkan dan tetap berkonsentrasi pada kok. Setiap pemain harus secara bertahap menguasai teknik pukulan smash ini dengan sempurna. Manfaatnya sangat besar untuk meningkatkan kualitas permainan (PBSI, 2001:31).

Berdasarkan observasi yang terjadi dilapangan khususnya selama penulis melakukan pengamatan dan wawancara kepada pelatih di PB Bhineka Majapahit ketika atlit melakukan smash seharusnya sikap badan atlit harus tetap lentur, kedua lutut dibengkokkan dan tetap berkonsentrasi pada kok sehingga akan menciptakan koordinasi gerak tubuh yang harmonis untuk menciptakan pukulan yang keras, laju jalannya kok cepat menuju lapangan, tapi yang terjadi adalah sebaliknya posisi tubuh atlit pada saat melakukan king smash hanya melakukan lompatan, posisi badan kaku, kedua lutut tidak dibengkokkan sehingga koordinasi gerak tubuh tidak harmonis, hal tersebut menyebabkan laju jalannya kok tidak cepat menuju lantai lapangan, bola sering sekali jatuh jauh kebelakang garis serang, bola lebih terlihat seperti pukulan *overhead clear/ lob* sehingga pukulan menjadi tidak mematikan lawan.

Untuk memecahkan permasalahan diatas tersebut secara tepat dan akurat diperlukan penelitian yang bersifat perlakuan atau penerapan suatu metode latihan yang sesuai untuk meningkatkan kelenturan/ fleksibilitas atlit menurut James A Baley diantaranya adalah metode dan bentuk latihan Peregangan Statis (*assisted shoulder hyperflexor, assisted shouder hyperextensor, assisted shoulder abductor, outward rotar, inward rotar, horizontal extensor abductor, Sitting Rotar, Assisted horizontal extensor abductor, Standing Rotor, Shoulder and hip stretcher, dsb*). Dari semua bentuk latihan yang disebutkan diatas penulis hanya terfokus pada 4 bentuk latihan saja yaitu, *Sitting Rotar, Assisted horizontal extensor abductor, Standing Rotor, Shoulder and hip stretcher* dikarenakan hanya 4 bentuk latihan tersebut yang bertujuan untuk kelenturan punggung. Sehingga penulis ingin mencoba meneliti model latihan tersebut yang berjudul “ **Pengaruh Latihan Peregangan Statis terhadap kelenturan pada atlet PB. Bhineka Majapahit** ”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest Sit and Reach* (Ismaryati, 2008:60). Setelah itu diberikan program latihan *Peregangan Statis* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest Sit and Reach*. (Ismaryati, 2008:60). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *Peregangan Statis* terhadap Kelentukan pada Atlet PB. Bhineka Majapahit. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



Ket :

- O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan)
- X = Perlakuan
- O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan perlakuan)
- (O2-O1) = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB. Bhineka Majapahit Pekanbaru yang berjumlah sebanyak 7 orang yang berasal dari PB. Bhineka Majapahit yang berjumlah 7 orang yang terdiri dari kelompok putra. Berhubung jumlah sampel hanya 7 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2012:85). Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pre-test*) tes *Sit and Reach* sebelum melakukan latihan *Peregangan Statis* dan tes akhir (*post-test*) tes *Sit and Reach* setelah melakukan latihan *Peregangan Statis* selama 16 kali pertemuan, dari bulan Juli 2017 sampai dengan bulan Agustus 2017. Sampel berjumlah sebanyak 7 orang atlet PB. Bhineka Majapahit.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *Peregangan Statis* terhadap kelentukan pada atlet PB. Bhineka Majapahit. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *peregangan ststis* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan kelentukan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

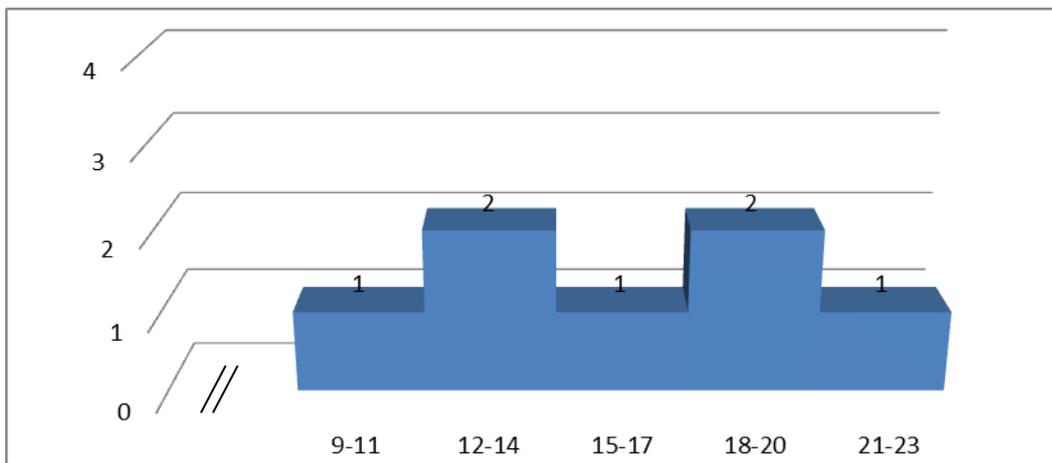
1. Hasil *Pree-test Sit and Reach*

Setelah dilakukan test *Sit And Reach* sebelum dilaksanakan metode latihan *Peregangan Statis* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test Sit And Reach* sebagai berikut.

Tabel 3. Analisis *Pree-test Sit And Reach*

No.	Data Statistik	Post-Test
1	Sampel	7
2	Mean	15,14
3	Std Deviation	3,73
4	Variance	13,95
5	Minimum	9
6	Maximum	21
7	Sum	106

Berdasarkan analisis terhadap data *Pree test Seatand Reach* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah sampel 7 orang, dengan mean 15.14, standar deviasi 3.73, varian 13.95, skor terendah 9, skor tertinggi 21 dan sum 106. Analisis data yang tertuang dalam *Distriubusi Frekuensi* sebagai berikut:



Gambar 2 *Histogram Hasil Pree-test Sit and Reach*

Tabel 4. Kelas Interval Data Hasil Pree-test Sit and Reach

Kelas Interval Data Hasil Pree-test Sit and Reach		
Nilai Interval (cm)	Frequency	Frequency Relative
9 – 11	I	14,29 %
12 – 14	II	28,57 %
15 – 17	I	14,29 %
18 – 20	II	28,57 %
21 – 23	I	14,29 %
Jumlah Sample	7	100%

Berdasarkan tabel *distribusi frekuensi* diatas hanya 1 orang (14,29%) memperoleh kelentukan dengan nilai interval 9 – 11 yang dikategorikan kurang , 2 orang (28,57%) dengan nilai interval 12 – 14 yang dikategorikan sedang, 1 orang (14,29%) memperoleh kelentukan dengan nilai interval 15 – 17 yang dikategorikan bagus, 2 orang (28,57%) memperoleh kelentukan dengan nilai interval 18 – 20 yang dikategorikan bagus dan 1 orang (14,29%) memperoleh kelentukan dengan nilai interval 21– 23 yang dikategorikan bagus pada norma Sit and Reach.

2. Hasil *Post-test Sit and Reach*

Setelah dilakukan latihan *peregangan statis* didapatkan analisis hasil *Post-test Sit and Reach* sebagai berikut.

Tabel 5. Analisis Hasil *Post-test Sit and Reach*

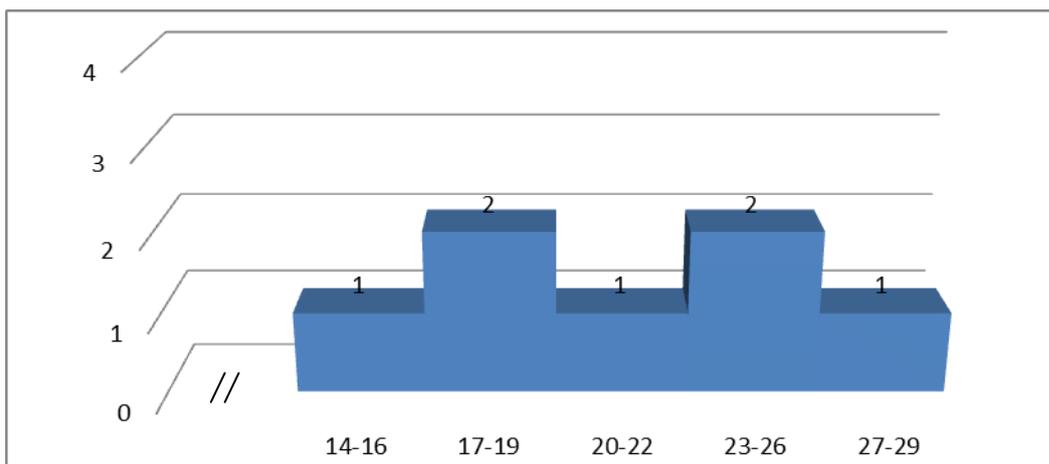
No.	Data Statistik	Post – Test
1	Sampel	7
2	Mean	21,15
3	Std Deviation	4,53
4	Variance	20,47
5	Minimum	14
6	Maximum	27
7	Sum	148

Berdasarkan analisis hasil *post-test Sit and Reach* sebagai berikut: *mean* 21.15, standar deviasi 4.53, dan varian 20.47, skor terendah 14, skor tertinggi 27 dengan *sum* 148. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 6. Nilai *Interval Data Post-test Sit and Reach*

Nilai <i>Interval Data Post-test Sit and Reach</i>		
Nilai Interval (cm)	Frequency	Frequency Relative
14 – 16	I	14,29 %
17 – 19	II	28,57 %
20 – 22	I	14,29 %
23 – 26	II	28,57 %
27 – 29	I	14,29 %
Jumlah Sampel	7	

Berdasarkan tabel *distribusi frekuensi* diatas hanya 1 orang (14,29%) memperoleh kelentukan dengan nilai interval 14 – 16 yang dikategorikan sedang , 2 orang (28,57%) dengan nilai interval 17 – 19 yang dikategorikan bagus, 1 orang (14,29%) memperoleh kelentukan dengan nilai interval 20 – 22 yang dikategorikan bagus sampai bagus sekali, 2 orang (28,57%) memperoleh kelentukan dengan nilai interval 23 – 26 yang dikategorikan bagus sekali dan 1 orang (14,29%) memperoleh kelentukan dengan nilai interval 27 – 29 yang dikategorikan bagus sekali pada norma *Sit and Reach*.



Gambar 3. *Histogram Hasil Pre-test Sit and Reach*

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Peregangan Statis* (X) Kelentukan punggung (Y) dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut :

Dari tabel 7 dibawah, terlihat bahwa data hasil *pre-test Sit and Reach* setelah dilakukan perhitungan dihasilkan L_{hitung} sebesar **0,1578** dan L_{tabel} sebesar **0,300**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test sit and reach* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *sit and reach* dihasilkan L_{hitung} **0,1120** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0,300**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *Sit and Reach* berdistribusi normal.

Tabel 7. Uji Normalitas Data Hasil *Sit and Reach test*

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pre-test Sit and reach</i>	0,1578	0,300	Normal
Hasil <i>Post-test Sit and Reach</i>	0,1120	0,300	Normal

B. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Peregangan Statis* (X) Terhadap Kelentukan Punggung (Y) Pada atlet PB. Bhineka Majapahit.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Peregangan Statis* (X) Terhadap peningkatan kelentukan punggung (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar **19.38** dan T_{tabel} sebesar **1,73**. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan H_a diterima. Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *peregangan statis* (X) Terhadap peningkatan kelentukan punggung (Y) pada atlet PB. Bhineka Majapahit. Pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	19,38	1,943	H_a diterima

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi dilapangan pada saat latihan dan pada saat bertanding peneliti melihat masih banyak kekurangan-kekurangan pada atlet PB. Bhineka Majapahit yaitu kurangnya kelentukan. Pada saat atlet melakukan smash dengan teknik smash yang benar akan tetapi laju jalannya kok tidak cepat menuju lapangan, bola sering sekali jatuh jauh dibelakan garis serang, bola lebih terlihat seperti pukulan *overhead clear/ lob* sehingga pukulan menjadi tidak mematikan lawan.

Adapun bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelentukan menurut James A Baley diantaranya adalah metode dan bentuk latihan Peregangan Statis (*assisted shoulder hyperflexor, assisted shouder hyperextensor, assisted shoulder abductor, outward rotar, inward rotar, horizontal extensor abductor, Sitting Rotar, Assisted horizontal extensor abductor, Standing Rotor, Shoulder and hip stretcher, dsb*). Dari semua bentuk latihan yang disebutkan diatas penulis hanya terfokus pada 4 bentuk latihan saja yaitu, *Sitting Rotar, Assisted horizontal extensor abductor, Standing Rotor, Shoulder and hip stretcher* dikarenakan hanya 4 bentuk latihan tersebut yang bertujuan untuk kelentukan punggung. Latihan *Sitting Rotar* Menurut James A Baley (1986:217) Latihan *Sitting Rotar* adalah latihan yang bertujuan untuk melatih kelentukan punggung dan dada. Cara melakukannya adalah, atlet berbaring tengkurap dengan kedua kaki dibuka dan kedua lengannya direntang kesamping. Pasangannya duduk dipunggung dekat pinggulnya dan memegang pundak serta menariknya keatas. Latihan *Assisted horizontal extensor abductor* menurut Michael J. Alter (1996:167) Latihan *Assisted horizontal extensor abductor* adalah latihan yang bertujuan untuk melatih kelentukan punggung. Cara melakukannya, atlet berbaring dengan punggung mendatar, kedua tumit berhimpit dengan pantat, kedua lengan diletakkan pada lantai dekat leher (dibawah kedua bahu), kemudian jari-jari tngan diarahkan pada kaki. Tarik nafas, angkat batang tubuh anda dan letakkan dahi anda pada lantai. Bertahanlah pada posisi meregang, kemudian rileks. Hakikat Latihan *Standing Rotor* menurut James A Baley (1986:239) Latihan *Achilles Sretch* adalah latihan yang bertujuan untuk melatih kelentukan punggung. Cara melakukannya adalah atlet mulai dalam posisi berdiri dengan kaki terbuka dan lengan lurus kesamping setinggi bahu. Ia memutar tubuhnya kekanan sejauh mungkin dan menahan posisi ini selama 6 detik. Latihan *Shoulder and hip stretcher* menurut James A Baley (1986:239) Latihan *Shoulder and hip stretcher* adalah latihan yang bertujuan untuk melatih kelentukan punggung. Cara melakukannya atlet berdiri menghadap dinding, dengan kedua tangan pada dinding tersebut sedikit lebih rendah dari ketinggian bahu. Atlet menggeser telapak kakinya kebelakang semakin menjauhi dinding dan menurunkan badannya sejauh kelenturan tubuhnya mengizinkan, sambil berusaha agar kedua tumitnya tetap menyentuh lantai. Ia harus bertahan dalam posisi ini selama 6 detik yang dilaksanakan dengan 3 set 10-16 repetisi dan waktu istirahat antar repetisi 30 detik dan istirahat antar set 5 menit yang mempengaruhi kelentukan.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pre-test*) dan data akhir *Post-test* dengan menggunakan instrument test "*Sit and Reach*" hingga pengolahan data tersebut yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *Peregangan Statis* (X) Terhadap Kelentukan (Y) Pada Atlet PB. Bhineka Majapahit.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan Terdapat Pengaruh yang Signifikan Latihan *Peregangan Statis* (X) Terhadap Kelentukan (Y) Pada Atlet PB. Bhineka Majapahit.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dalam proses pencapaian prestasi dalam sebuah pertandingan salah satu komponen kebugaran jasmani yang penting dimiliki oleh setiap pemain bulu tangkis adalah kelentukan/ fleksibilitas. Peran kelenturan/ fleksibilitas dapat terlihat pada saat atlet melakukan smash sambil loncat/ king smash. Seharusnya sikap badan atlet harus tetap lentur, kedua lutut dibengkokkan dan tetap berkonsentrasi pada kok sehingga akan menciptakan koordinasi gerak tubuh yang harmonis untuk menciptakan pukulan yang keras, laju jalannya kok cepat menuju lapangan, tapi yang terjadi pada atlet PB. Bhineka adalah sebaliknya posisi tubuh atlet pada saat melakukan king smash hanya melakukan lompatan, posisi badan kaku, kedua lutut tidak dibengkokkan sehingga koordinasi gerak tubuh tidak harmonis, hal tersebut menyebabkan laju jalannya kok tidak cepat menuju lantai lapangan, bola sering sekali jatuh jauh kebelakang garis serang, bola lebih terlihat seperti pukulan *overhead clear/ lob* sehingga pukulan menjadi tidak mematikan lawan. Untuk memecahkan permasalahan secara tepat dan akurat diperlukan penelitian yang bersifat perlakuan atau penerapan suatu metode (One Group Preetest-Posttest Disign, latihan yang sesuai untuk meningkatkan kelentukan/ fleksibilitas punggung atlet menurut James A Baley diantaranya adalah *Sitting Rotar, Assisted horizontal extensor abductor, Standing Rotor, Shoulder and hip stretcher*. Dengan sampel keseluruhan dari populasi yaitu atlet PB. Bhineka Majapahit yang berjumlah 7 orang (Alif, Rifai, Roni, Aryo, Diandre, Alamsyah, Ilham)

Adapun instrument yang digunakan untuk mengukur kelentukan dapat menggunakan Sit and Reach test. Cara melakukan tes adalah teste duduk selanjor tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel padasisi box, kedua tangan lurus diletakkan pada ujung box, telapak tangan menempel di permukaan box, dorong dengan tangan sejauh mungkin catat hasilnya,, lakukan 3 kali pengulangan, raihan terjauh dari ketiga pengulangan merupakan nilai kelentukan punggung testi.

Berdasarkan hasil pengolahan data secara deskriptif dapat diperoleh rata-rata pretest adalah 15.14 dan rata-rata hasil posttest adalah 21.15, berarti ada peningkatan sebesar 6.01. Berdasarkan hasil pengolahan data uji “t” diperoleh t hitung 19.38 dan t tabel 1.943. Berarti dapat disimpulkan bahwa latihan peregangan statis sebanyak 16 kali mempunyai pengaruh berarti atau signifikan terhadap kelenturan punggung pada Atlet PB. Bhineka Majapahit.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut :

- a. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukkan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga di kalangan para siswa.
- b. Diharapkan bagi atlet PB. Bhineka Majapahit, agar lebih giat lagi berlatih sehingga prestasi yang diharapkan bisa tercapai.
- c. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel lain.
- d. Bagi peneliti yang sejenis, hasil ini dapat dijadikan sebagai pembanding.
- e. Untuk melatih kelentukan punggung yang diperlukan pada cabang olahraga yang memerlukan kelentukan punggung atlet PB. Bhineka Majapahit disarankan menggunakan latihan *Peregangan Statis*.
- f. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar tingkat keberartian penelitian lebih terjaga. Disarankan mencantumkan validitas dan reabilitas alat ukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: UNESA University Press
- Arsil. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Hendri Irawadi. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP PRESS
- Hermawan Aksan. 2012. *Mahir Bulu Tangkis*. Bandung : NUASA CENDEKIA
- Ismariati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS PRESS
- James A Baley. 1986. *Pedoman Atlet*. Semarang : Dahara Prize

James Poole. 2008. *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung : Pionir Jaya

Michael J. Alter. 1996. *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada

Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang. Dahara Prize

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.

Ritonga 2007. *Statistika untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Pekanbaru Cendikia Insani.