

Impact of Flexibility Exercise With Passive Method and PNF Towards Dropshot (Forehand) On Badminton.

Lucky Fadlillah

Absract

This research intend to knows impact of flexibility exercise with passive method and PNF towards dropshot (forehand) on badminton. This research used the experimental method, sampling technique with purposive sampling technique who performend by 18 athletes in extracurricular badminton of 48 Junior High School Bandung. There are 4 instruments used to measure each of the variable independent and dependent on this research is between, (1) Shoulder Flexibilities Test (shoulder-elevation), (2) Wrist Flexibilities Test (Goniometer), (3) Waist Flexibilities Test (Sit and Reach), (4) Dropshot skill Test. Research design pretest-posttest is used on this research, based on statistical data processing showed that flexibility with passive dan PNF method drop shots give a significant influence on dropshots (forehand). Because flexibility exercise with passive and PNF method can help a badminton athletes for increase the elasticity of muscles, tendons, and ligaments to increased drop shots (forehand). Seen that badminton athletes after flexibility exercise with passive and PNF method it can be counted is equal to -4.557 to 0.000 sig for sig <0.05 then it can be concluded that HO rejected, it means give a significant influence of drop shots. While PNF obtain a count of -7.967 to sig 0.000 because sig<0.05 it can be concluded that HO rejected, it means give a significant influence of drop shot. The result of research conducted by the researches that exercise flexibility with passive methods there is a significant increase, then the coach or sport teacher could use the exercise with the method for obtaining the flexibility to increase result in a game of badminton.

PENGARUH LATIHAN *FLEKSIBILITAS* DENGAN METODE PASIF DAN PNF TERHADAP *DROPSHOT (FOREHAND)* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS

Lucky Fadlillah

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *fleksibilitas* dengan metode pasif dan PNF terhadap *dropshot (forehand)* dalam permainan bulutangkis. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, teknik penarikan sampel ialah dengan teknik *sampling purposive* yang dilakukan terhadap 18 atlet pada Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 48 Bandung. Terdapat empat instrumen yang digunakan untuk mengukur masing-masing variabel *independent* dan *dependent* dalam penelitian ini diantaranya adalah, (1) Tes *Fleksibilitas* Bahu (*shoulder-elevation*), (2) Tes *Fleksibilitas* Pergelangan Tangan (*Goniometer*), (3) Tes *Fleksibilitas* Pinggang (*Sit and Reach*), dan (4) Tes Keterampilan *Dropshot*. Desain penelitian yang digunakan *pretest-posttest design*, Berdasarkan pengolahan data statistik didapat hasil bahwa latihan *fleksibilitas* dengan metode Pasif dan PNF memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pukulan *dropshot (forehand)*. Karena latihan *fleksibilitas* dengan metode pasif dan PNF dapat membantu seorang atlet bulutangkis untuk meningkatkan keelastisan otot-otot, tendon, dan ligamen terhadap peningkatan pukulan *dropshot (forehand)*. Terlihat atlet bulutangkis setelah latihan *fleksibilitas* dengan metode Pasif di dapat t_{hitung} adalah sebesar -4,557 dengan sig 0.000 karena sig < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak, artinya bahwa terdapat peningkatan *dropshot* yang signifikan. Sedangkan Kelompok PNF memperoleh t_{hitung} sebesar -7,967 dengan sig 0.000 karena sig < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak, artinya bahwa terdapat peningkatan *dropshot* yang signifikan. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti latihan *fleksibilitas* dengan metode Pasif dan PNF terdapat peningkatan yang signifikan, maka para pelatih/guru penjas dapat menggunakan latihan dengan metode Pasif dan PNF, untuk memperoleh peningkatan *fleksibilitas* terhadap hasil pukulan *dropshot (forehand)* dalam permainan bulutangkis.