



MENINGKATKAN KEMAMPUAN PUKULAN *LOB* MELALUI LATIHAN MEMUKUL *SHUTTLECOCK* KE DINDING PADA ATLET BULUTANGKIS PB. LEVI JAYA SAMARINDA

Muhammad Rifai, Didik Cahyono, Hendry Ismawan, Said Abdillah
Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas mulawarman
Email : Muhammadrifai8735@gmail.com, didikchyono86@gmail.com,
Hendry.ismawan@fkip.unmul.ac.id, sa798936@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan pukulan *lob* melalui latihan memukul *shuttlecock* ke dinding pada atlet bulutangkis di klub PB Levi Jaya Samarinda. Jenis penelitian ini, menggunakan jenis penelitian *eksperiment* dengan *pre eksperimental designs*. Adapun *design* penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pre test-post test Design*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis di klub PB Levi Jaya Samarinda yang berjumlah 20 orang atlet. Karena terbatasnya jumlah populasi, maka keseluruhan anggota populasi yang berjumlah 20 orang dijadikan sampel. Teknik analisis data menggunakan uji t (t test) pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan kemampuan pukulan *lob* melalui latihan memukul *shuttlecock* ke dinding pada atlet bulutangkis di klub PB Levi Jaya Samarinda. Hal ini dibuktikan dengan diperoleh nilai t hitung = 8,233 \geq t tabel = 2.093. Adapun peningkatan kemampuan pukulan *lob* melalui latihan memukul *shuttlecock* ke dinding selama 2 bulan sebesar 14,39%. Peningkatan dari hasil latihan ini tergolong rendah hal ini dikarenakan atlet selama latihan selalu menjaga jarak dengan peneliti dengan kata lain mengikuti protokol kesehatan covid 19 sehingga peneliti sulit mengevaluasi kesalahan dari atlet tersebut.

Kata Kunci: Latihan, memukul *shuttlecock* ke dinding, pukulan *lob*, Bulutangkis

Pendahuluan

Salah satu teknik dalam permainan bulutangkis adalah pukulan *lob*. Agar bisa melakukan pukulan *lob* dengan akurasi yang baik tentu saja tidak lepas dari pembinaan dan latihan yang dilakukan secara kontinyu dan terorganisir dengan benar. Pukulan *lob* merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis setelah servis. Pukulan ini dipergunakan untuk menyerang ke belakang lapangan lawan. Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan, peneliti melihat bahwa kegiatan pembinaan di klub PB Levi Jaya belum maksimal. Dimana pelaksanaan latihan dilaksanakan 2 kali dalam seminggu, metode latihan masih kurang variatif sehingga menimbulkan kejenuhan/kebosanan atlet

dalam berlatih sehingga atlet kurang disiplin waktu dalam latihan, dan metode latihan teknik terutama teknik pukulan *lob* kurang begitu diperhatikan, latihan lebih banyak yang mengarah pada latihan fisik dan *game* saja. Pada saat bermain sebagian besar pukulan *lob* yang dilakukan oleh pemain terlalu melebar ke kanan dan kekiri (sering keluar lapangan), menyangkut net, tidak sampai jauh ke belakang dan pukulan masih terlalu lemah atau tanggung sehingga memudahkan lawan untuk mengembalikan serta menyerang sehingga pukulan yang seharusnya bisa mendapatkan *point* justru menguntungkan pihak lawan karena dari kesalahan yang kita pihak lawanlah yang memperoleh *point*.

Upaya menguasai teknik dasar pukulan *lob* harus dilakukan latihan secara sistematis, kontinyu dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Untuk memperoleh hasil latihan yang maksimal dibutuhkan metode latihan yang baik dan tepat. Salah satu bentuk latihan yang cocok untuk meningkatkan kemampuan melakukan pukulan *lob* adalah latihan memukul *shuttlecock* ke dinding. Di dalam latihan ini dinding dijadikan sebagai media untuk dijadikan partner dalam melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan cara memantulkan *shuttlecock* ke media dinding yang dipukul secara berulang-ulang sampai *shuttlecock* jatuh.

Melihat latar belakang seperti yang dikemukakan di atas, dapat diartikan bahwa metode latihan tersebut di atas dapat meningkatkan kemampuan pukulan *lob* melalui latihan memukul *shuttlecock* ke dinding dalam permainan bulutangkis. Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan yang ada perlu kiranya diadakan suatu penelitian, sehingga dari hasil penelitian tersebut nantinya dapat diketahui besar kecilnya atau ada tidaknya peningkatan yang bisa dijadikan paduan dalam upaya meningkatkan kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis. Oleh karena itu judul penelitian ini adalah "Meningkatkan kemampuan pukulan *lob* melalui latihan memukul *shuttlecock* ke dinding pada atlet bulutangkis di klub PB Levi Jaya Samarinda".

Kajian Pustaka

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang lawan satu orang atau dua orang melawan dua orang (Herman Subardjah, 2000:13). Permainan bulutangkis bisa di mainkan secara *indoor* maupun *outdoor*, di atas lapangan yang di batasi dengan garis-garis dengan ukuran panjang dan lebar tertentu, lapangan bulutangkis di bagi menjadi dua yang sama besar dan di pisahkan oleh sebuah net yang tergantung di tiang net yang di tanam di pinggir lapangan dengan alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecock* sebagai bola yang dipukul dan permainan yang dinilai dengan cara menyajikan bola atau servis yang memukul

dari petak servis kanan kepetak servis kanan lawan sehingga jalan bola menyilang. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri.

a. Latihan Memukul *Shuttlecock* Ke Dinding

Memukul adalah gerak dominan dalam permainan bulutangkis. Kemanapun arah *shuttlecock* harus dapat diselamatkan. Untuk perlu adanya variasi latihan dalam melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis. Latihan dengan menggunakan dinding atau tembok merupakan variasi latihan yang banyak direkomendasikan oleh pemain kelas dunia. Dimana mereka bisa berjam-jam berlatih memukul secara acak ke dinding/tembok. Dinding adalah media yang paling tepat untuk dijadikan partner dalam melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis. Latihan memukul *shuttlecock* ke dinding dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Peganglah raket dalam posisi *forehand*
- 2) Genggam raket dengan rileks sebelum melakukan pukulan *lob*, bergeraklah cepat sehingga posisi badan berada di depan *shuttlecock*
- 3) Posisi kaki kiri di depan sementara posisi kaki kanan berada di belakang (segaris lurus dengan *shuttlecock*)
- 4) Berdiri didepan dinding/tembok sejauh dua meter
- 5) Lakukan memukul *shuttlecock* ke dinding
- 6) Latihan dilakukan dengan kontrol yang tepat sehingga *shuttlecock* tidak terjatuh
- 7) Apabila *shuttlecock* jatuh siswa dapat mengambilnya kembali dan mulai lagi melakukan pukulan

b. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritik dan kerangka berpikir di atas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: Terdapat peningkatan kemampuan pukulan *lob* melalui latihan memukul *shuttlecock* ke dinding pada atlet bulutangkis di klub PB Levi Jaya Samarinda.

Metode Penelitian

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini, menggunakan jenis penelitian *eksperiment* dengan *pre eksperimental designs*. Rancangan atau *design* penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pre test-post test Design*.

Tes Awal	Perlakuan	Tes Akhir
T-1	X	T-2

Gambar 3.1. Rancangan desain penelitian
Sumber: Wasis, (2010:42).

Keterangan :

T-1 : Nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X : Perlakuan

T-2 : Nilai *posttest* (setelah diberi perlakuan)

b. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis di klub PB Levi Jaya Samarinda yang berjumlah 20 orang siswa.

2) Sampel

Akibat terbatasnya jumlah populasi, maka keseluruhan anggota populasi yang berjumlah 20 orang dijadikan sampel.

c. Teknik Pengambilan Sampel

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik sensus atau sampel jenuh

d. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Tes kemampuan pukulan *lob* bulutangkis dengan cara *clear test*.

2) Materi latihan

e. Teknik Analisa Data

1) Uji Prasyarat: Uji Normalitas

2) Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan *uji-t* dengan menggunakan bantuan program SPSS 21, yaitu dengan membandingkan mean antara *pre test* dan *post test*. Apabila nilai *t* hitung lebih kecil dari *t* tabel, maka H_0 ditolak, jika *t* hitung lebih besar dibanding *t* tabel maka H_0 diterima. Sedangkan untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

1. Hasil Dan Pembahasan

a. Hasil Penelitian

1) Analisis deskriptif data

Tabel 4.1. Hasil analisis deskriptif data tes awal dan tes akhir kemampuan pukulan lob pada atlet bulutangkis di klub PB Levi Jaya Samarinda yang diberi latihan memukul *shuttlecock* ke dinding.

	N	Range	Min	Max	Mean	SD	Varians
Pretest	20	16	62	78	71,90	4,599	21,147
Posttes	20	19	72	91	82,25	4,919	24,197

Tabel 4.1 di atas menunjukkan hasil rangkuman analisis deskriptif data tes awal dan tes akhir kemampuan pukulan lob pada atlet bulutangkis di klub PB Levi Jaya Samarinda yang diberi latihan memukul *shuttlecock* ke dinding. Pada analisis deskriptif data tes awal dari 20 orang atlet diperoleh nilai rata-rata 71,90 poin, standar deviasi 4,599 poin, varians 21,147 poin, nilai minimum 62 poin, nilai maksimum 78 poin, dan rentang 16 poin. Sedangkan untuk analisis deskriptif data tes akhirnya dari 20 orang atlet diperoleh nilai rata-rata 82,25 poin, standar deviasi 4,919 poin, varians 24,197 poin, nilai minimum 72 poin, nilai maksimum 91 poin, dan rentang 19 poin.

2) Uji normalitas data

Tabel 4.2. Hasil pengujian normalitas *Shapiro wilk*.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.150	20	.200*	.934	20	.186
Posttest	.104	20	.200*	.980	20	.931

Berdasarkan tabel 4.2 di atas maka dapatlah di peroleh gambaran bahwa pengujian normalitas data sebagai berikut: Pada data *prestes* kemampuan pukulan lob pada atlet bulutangkis di klub Levi Jaya Samarinda yang diberi latihan memukul *shuttlecock* ke dinding diperoleh nilai sig = 0.186 ($P > 0,05$), maka hal ini menunjukkan bahwa data *prestes* kemampuan pukulan lob pada atlet bulutangkis di klub PB. Levi Jaya Samarinda yang diberi latihan memukul *shuttlecock* ke dinding mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Sedangkan data *posttes* kemampuan pukulan lob pada atlet bulutangkis di klub Levi Jaya Samarinda yang diberi latihan memukul *shuttlecock* ke dinding diperoleh nilai sig= 0.931 ($P > 0,05$), maka hal ini menunjukkan bahwa data *posttes* kemampuan pukulan lob pada atlet bulutangkis di klub Levi Jaya Samarinda yang diberi latihan memukul *shuttlecock*

ke dinding mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Data *prestes* maupun *posttes* berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis penelitian menggunakan pendekatan parametrik.

3) Pengujian Hipotesis

Tabel 4.3. Rangkuman uji perbedaan hasil pre test dan post test pukulan *lob*.

Kelompok	N	Mean	t-hitung	t-tabel (0.05:19)
Pre test	20	71,90	8,233	2,093
Post test	20	82,25		

Dari hasil pengujian hipotesis pada tabel 7.4 di atas diperoleh nilai t hitung = 8,233 dan t tabel = 2,093 dengan derajat kebebasan 19 pada taraf kesalahan 5%. Hal ini menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel, sehingga hipotesis diterima. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa antara pre test dan post test pukulan *lob* pada atlet bulutangkis di klub klub Levi Jaya Samarinda terdapat perbedaan yang signifikan.

Peningkatan pukulan *lob* dapat dilihat dari presentase peningkatan hasil yang dicapai. Adapun presentase peningkatan pukulan *lob* dapat dilihat pada tabel 7.5 dibawah ini.

Tabel 4.4. Rangkuman hasil perhitungan nilai perbedaan peningkatan pukulan *lob* antara *pre test* dan *post test*.

Kelompok	N	Mean <i>pre test</i>	Mean <i>post test</i>	Mean <i>different</i>	Peningkatan presentase
<i>Pre test-post test</i>	20	71,90	82,25	10,35	14,39%

Berdasarkan hasil penghitungan presentase peningkatan pukulan *lob* di atas diketahui bahwa peningkatan kemampuan pukulan *lob* melalui latihan memukul *shuttlecock* ke dinding pada atlet bulutangkis di klub klub Levi Jaya Samarinda sebesar 14,39%.

b. Pembahasan

Hasil uji hipotesis menunjukkan ada peningkatan kemampuan pukulan *lob* melalui latihan memukul *shuttlecock* ke dinding pada atlet bulutangkis di klub klub Levi Jaya Samarinda. Terbukti bahwa hasil analisis data, diperoleh nilai t hitung = 8,233 \geq t tabel = 2,093. Adapun peningkatan kemampuan pukulan *lob* melalui latihan memukul *shuttlecock* ke dinding sebesar 14,39%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan memukul *shuttlecock* ke dinding yang diberikan selama dua bulan pada atlet bulutangkis di klub klub Levi Jaya

Samarinda memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pukulan *lob* bulutangkis pada atlet, hal ini dapat dijelaskan karena adanya pengulangan gerakan dalam latihan selama 2 bulan sehingga menimbulkan otomatisasi gerakan dalam melakukan pukulan *lob*, namun peningkatan dari hasil latihan ini tergolong rendah hal ini dikarenakan atlet selama latihan selalu menjaga jarak dengan peneliti dengan kata lain mengikuti protokol kesehatan covid 19 sehingga peneliti sulit mengevaluasi kesalahan dari atlet tersebut secara keseluruhan.

Latihan dengan menggunakan dinding atau tembok merupakan variasi latihan yang banyak direkomendasikan oleh pemain kelas dunia. Dimana mereka bisa berjam-jam berlatih memukul secara acak ke dinding/tembok. Dinding adalah media yang paling tepat untuk dijadikan partner dalam melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis. Tujuan dari latihan ini adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan teknik serta kekuatan otot lengan. Dengan memiliki kekuatan otot lengan akan memudahkan untuk melakukan pukulan *lob* sehingga hasil pukulan akan melambung tinggi ke belakang. Yang nampak kelihatan pada efek latihan memukul *shuttlecock* ke dinding pada atlet adalah kualitas teknik pukulan *lob* nya bertambah baik. Adanya peningkatan tersebut dapat dilihat ketika atlet melakukan pukulan *lob* pada saat latihan mengalami peningkatan disetiap minggunya, karena disetiap minggunya selalu ada peningkatan set latihan jadi secara otomatis selalu ada pengulangan-pengulangan latihan memukul *shuttlecock* ke dinding sehingga apabila dilakukan sesuai dengan prinsip latihan maka ada perubahan secara perlahan-lahan kearah yang lebih baik.

Implikasi penelitian ini adalah latihan memukul *shuttlecock* ke dinding memberikan pengaruh yang lebih berarti dalam meningkatkan kemampuan pukulan *lob*, yang berarti dari hasil penelitian ini sudah bisa dijadikan sebagai bahan rekomendasi kepada pihak klub terutama untuk pelatih, bahwa latihan memukul *shuttlecock* ke dinding dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan yang baik ketika ingin memperbaiki atau meningkatkan kekuatan otot lengan pada atlet yang menggeluti bulutangkis, terutama ketika ingin memperbaiki kualitas pukulan *lob*. Di samping itu perlu juga memperbaiki teknik yang berkaitan dengan pelaksanaan pukulan *lob* yang tidak teramati dalam penelitian ini. Karena kemampuan fisik belum cukup untuk mendukung peningkatan kemampuan pukulan *lob* bulutangkis, tetapi kemampuan fisik yang sudah dimiliki harus dilengkapi dengan teknik melakukan gerakan pukulan *lob* bulutangkis. Dengan demikian bahwa atlet yang mempunyai

kekuatan otot lengan dan kemampuan teknik yang baik maka sangat mendukung dan menunjang dalam melakukan pukulan *lob* bulutangkis dengan benar dan tepat sasaran.

Kesimpulan Dan Saran

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan memukul *shuttlecock* ke dinding dapat meningkatkan kemampuan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis di klub PB Levi Jaya Samarinda. Hal ini dibuktikan dengan diperoleh nilai $t \text{ hitung} = 8,233 \geq t \text{ tabel} = 2.093$. Adapun peningkatan kemampuan pukulan *lob* melalui latihan memukul *shuttlecock* ke dinding selama 2 bulan sebesar 14,39%.

Saran

Dengan hasil kesimpulan yang diperoleh, maka saran-saran yang diberikan dalam penelitian ini adalah Untuk meningkatkan kemampuan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis di klub PB Levi Jaya Samarinda perlu diberikan latihan memukul *shuttlecock* ke dinding dalam aktivitas latihannya. Kemudian Agar kiranya hasil penelitian ini menjadi acuan bagi pembinaan olahraga bulutangkis di klub dan menjadi bahan pertimbangan dalam hal mengembangkan kemampuan teknik pukulan terutama pada teknik pukulan *lob*, serta memperhatikan unsur-unsur fisik yang berkaitan dengan peningkatan teknik pukulan *lob* seperti pemberian latihan *power* pada lengan, koordinasi dan kelentukan pergelangan tangan yang tidak teramati dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Budi, S. & Muhajir. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Kemdikbud.
- Dangsina muluk dan Sukardianto, 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Febri Kurniawan dan Apta Mylsidayu. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Subardjah, Herman, 2000. *Bulutangkis*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Subardjah, Herman, 2007. *Permainan Bulutangkis*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- Tengkudung, James dan Wahyuningtyas P. 2012. *Kepelatihan Olahraga; Pembinaan Prestasi Olahraga Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Wasis D. Dwiyoogo, 2010. *Penelitian Keolahragaan*. Malang: UM. Press.