

The Effect Of Shuttlecock Throwing Training On Improving The Skill Of Badminton Athletes' Lob Hitting BKMF FIK UNM

Fitriani Dama¹, Saharullah², Andi Atssam Mappanyukki³, Sunarti⁴

^{1,2,3}Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

⁴SMK Negeri 1 Makassar, Jl. Andi Mangerangi No. 38 Bongaya, Tamalate, Makassar, Sulawesi Selatan.

Fitrianiadamadama@gmail.com, andi.atssam@unm.ac.id, saharullah@unm.ac.id, sunarti@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine whether there was an effect of shuttlecock throwing training on improving skills *lob* in badminton athletes of BKMF FIK UNM. The independent variable of this research is the Shuttlecock Throwing Exercise, while the dependent variable is the Improvement of blowing Skills in *Lob* Badminton Athletes of BKMF FIK. The population in this study were all members of the BKMF FIK Badminton Athletes, totaling 50 people. While the sample is a total of 12 players with a sampling technique that is *purposive sampling*. The data obtained in this study were obtained by giving a lob punch skill test from the throwing exercise *shuttlecock* in the form of a *post-test* and a *pre-test*. This research method is experimental. Analysis of the data used using *paired samples*. Based on the results of inferential analysis, it is known that $P = 0.000$ is smaller than $= 0.05$. It can be concluded that the practice of throwing *shuttlecocks* has a significant effect on skills *lob* in badminton athletes of BKMF FIK UNM.

Keywords: Practice, Throwing Shuttlecock, Skills, Lob.

Pengaruh Latihan Lempar Shuttlecock Terhadap Peningkatan Keterampilan Pukulan Lob Pada Atlet Bulutangkis BKMF FIK UNM

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh latihan lempar shuttlecock terhadap peningkatan keterampilan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis BKMF FIK UNM. Dengan metode penelitian ini adalah eksperimen. Variabel bebas dari penelitian ini adalah Latihan Lempar Shuttlecock sedangkan variabel terikatnya Peningkatan Keterampilan Pukulan *Lob* Pada Atlet Bulutangkis BKMF FIK. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Atlet Bulutangkis BKMF FIK. Sedangkan sampelnya adalah pemain berjumlah 12 orang dengan teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling*. Data yang didapat pada penelitian ini, diperoleh dengan memberikan tes keterampilan pukulan *lob* dari latihan melempar *shuttlecock* berupa *post test* dan *pre test*. Analisis data yang dipakai menggunakan *paired sampel*. Berdasarkan hasil analisis inferensial diketahui $P = 0,000$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan melempar *shuttlecock* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis BKMF FIK UNM.

Kata kunci : Latihan, Lempar Shuttlecock, Keterampilan, Pukulan Lob.

PENDAHULUAN

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga kebanggaan bangsa Indonesia, karena cabang olahraga inilah yang mampu meraih medali olimpiade. Sehingga prestasi ini harus dipertahankan dan ditingkatkan dimasa mendatang. Perlu adanya peran serta masyarakat, lembaga pendidikan dan perkumpulan-perkumpulan bulutangkis kearah pengembangan dan peningkatan mutu dari cabang olahraga ini, Sehingga olahraga bulutangkis dapat membudaya dan menjadi milik bangsa serta menjadi contoh teladan cabang olahraga lainnya di Indonesia. Salah satu usaha untuk mencapai tujuan tersebut dapat dilakukan.

Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri. Permainan bulutangkis adalah permainan yang sarat berbagai kemampuan dan keterampilan gerak tubuh yang kompleks, dimana seorang pemain

harus melakukan gerak cepat, melompat, memutar tubuh dan berusaha menjangkau cock, serta melakukan serangan dan bertahan namun tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Olahraga bulutangkis ini menarik minat berbagai kelompok umum, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita untuk memainkan olahraga bulutangkis ini di dalam maupun di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan.⁴ Seorang pemain bulutangkis perlu menguasai dan memahami komponen dasar yaitu teknik dasar permainan bulutangkis (Grice, 2004). Untuk meningkatkan keterampilan pemain pemula atau pun atlet dalam bermain bulutangkis terkhusus pada atlet bulutangkis BKMF FIK UNM perlu adanya latihan yang maksimal, agar mampu menguasai Teknik-teknik dasar bulutangkis terutama Teknik dasar pukulan.

Latihan atlet bultangkis BKMF FIK UNM yang biasa dilaksanakan tiga kali dalam seminggu, yakni setiap hari Senin mulai pukul 16.00-20.00 WITA, hari Rabu mulai pukul 16.00-20.00 WITA, dan hari Jumat mulai pukul 16.00- 19.00. Latihan ini hanya dipimpin oleh para atlet Bulutangkis BKMF FIK UNM yang sudah memiliki pengalaman dalam bertanding. Namun latihan ini kurang cukup tidak efektif dikarenakan tidak adanya Pembina atau pun pelatih yang ikut serta dalam latihan, sehinggah para atlet tidak semangat melakukan latihan karena kurangnya perhatian dari pembina di BKMF Bulutangkis FIK UNM untuk memberikan pelatih. Walaupun sarana dan prasarana memadai di kampus FIK UNM, namun pada saat latihan kadang terkendala dengan *shuttlecock*, karena biasanya yang dipakai sudah tidak bagus dan tidak layak digunakan. 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 Pukulan lob dalam permainan bulutangkis merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting setelah pukulan *service*. Kemampuan ini diperuntukkan menyerang kebelakang lapangan lawan.

Pada saat proses latihan berjalan, banyak ditemukan permasalahan saat melakukan latihan, salah satunya proses latihan kurang efektif, sehingga atlet kurang terampil dalam melakukan pukulan, khususnya dalam melakukan teknik yang pukulan *lob* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* yang kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih ada pemain pada saat melakukan pukulan *lob*, *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan, seharusnya pukulan lob itu dapat menjadi senjata setiap pemain dalam mendapatkan poin dan mematikan lawan. Pola latihan *lob* juga kurang begitu di perhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan game, pada saat bermain. Sebagian besar hasil lob yang dilakukan oleh pemain terlalu melebar ke kanan dan kekiri, sehingga pukulan yang seharusnya menghasikan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Berdasarkan hasil pengamatan yang diperoleh bahwa latihan keterampilan pukulan lob atlet masih kurang maksimal karena kurangnya proses latihan kurang efektif. Di BKMF (Biro KegiatanMahasiswafakultas) Bulutangkis FIK UNM menjadi salah satu titik perhatian bagi kampus olahraga dan ini terbukti dengan adanya sarana dan prasarana yang mendukung dan merupakan salah satu kegiatan mahasiswa untuk mengembangkan bakat dan minat mereka. Biro ini merupakan ajang pengembangan bakat, ini dilihat dari berbagai macam atlet yang bergabung yang merupakan atlet-atlet terbaik Sulawesi yang telah berprestasi.

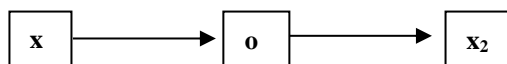
Kelemahan dalam latihan bulutangkis adalah atlet biasanya mengalami kesulitan melakukan pukulan *lob* sampai jauh kebelakang dan pukulan masih terlalu lemah atau tanggung sehingga memudahkan lawan untuk mengembalikan serta menyerang. Pukulan *lob* merupakan suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah kebelakang garis lapangan. Teknik pukulan lob dapat dilakukan dengan 2 cara ialah pukulan *lob* (*overheadlob*) adalah pukulan *lob* yang dilakukan dari atas kepala dengan menerbangkan *shuttlecock* melambung. Sedangkan

pukulan (*underhand lob*) adalah pukulan lob bawa yang berada dibawah badan dan dilambungkan kebelakang.

Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi olahraga seperti olahraga bulutangkis, tidak perlu di perdebatkan lagi, bagi yang memiliki kemampuan fisik yang tinggi tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Hal ini disebabkan tanpa adanya kemampuan fisik yang memadai, maka teknik- teknik dalam permainan bulutangkis seperti halnya dalam melakukan pukulan lob tidak akan melakukan sebaik mungkin. Selain dari kemampuan fisik itu sendiri, dalam bermain bulutangkis itu diperlukan keterampilan bermain yang lebih. Dengan mempunyai keterampilan dalam bermain bulutangkis, kita bisa memvariasikan beberapa pukulan atau teknik dasar dalam bermain bulutangkis, sehingga ketika bermain pemain tidak hanya bergantung pada fisik dan teknik bermain dalam menghasilkan poin.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. Frekuensi perlakuan 16 kali pertemuan dalam waktu 4 minggu pada awal bulan Juni. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode one-group pretest posttest desain atau tidak adanya grup control (Sukardi, 2009), metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok saja, yang diukur dengan perlakuan pada jangka waktu tertentu, pengukuran tes pertama sebelum subjek diberikan perlakuan (pretest), kemudian perlakuan (treadment) dan diakhinya ditutup dengan sesudah melakukan perlakuan dengan pengukuran (posttest). Populasi penelitian adalah seluruh pemian bulutangkis Kabupaten Takalar yang berjumlah 35 pemian. Kemudian dari jumlah tersebut, diambil 20 pemain secara acak dan Selanjutnya dilakukan tes lemak tubuh, yang hasilnya disusun mulai dari skor tertinggi sampai pada yang paling rendah. Untuk membagi anggota sampel yang tinggi dan rendah dilakukan dengan teknik prosentase, yaitu 27% batas atas yang mewakili nilai tinggi dan 27% batas rendah yang mewakili nilai terendah dari masing-masing kelompok.



Gambar: Desain penelitian one-group pretest posttest desain
Sumber: (Sukardi, 2009)

Populasi penelitian adalah seluruh anggota Bulutangkis BKMF FIK UNM. Kemudian Pengambilan purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel data dengan menentukan kriteria tertentu (Sugiyono, 2015). Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah anggota bulutangkis BKMF FIK UNM dengan jumlah 12 orang.

Instrumen penelitian dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang dipakai adalah Pengukuran tes keterampilan pukulan *lob* dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada *pretest* dan pada *posttest*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara pengukuran, yaitu berdasarkan hasil tes keterampilan pukulan *lob* yang diukur menggunakan *French Test*. Di samping itu peneliti juga memberi latihan atau uji coba kepada tenaga pelaksana dalam melakukan tugasnya, hal ini dilakukan untuk menghindari terjadi kesalahan dalam pengukuran. Demikian pula pada atlet peneliti juga memberikan petunjuk pelaksanaan tes dan pengumpulan data berjalan sesuai yang diinginkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Analisis deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk data keterampilan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis BKMF FIK UNM. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut secara berturut-turut seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	N	Sum	Mean	Std. Deviaton	Range	Min.	Max.
<i>Pre Test</i> Keterampilan Pukulan <i>Lob</i>	12	907.00	75.5833	8.96922	28.00	60.00	88.00
<i>Post Test</i> Keterampilan Pukulan <i>Lob</i>	12	1066.00	88.8333	3.40677	11.00	83.00	94.00

Hasil dari tabel 1 merupakan gambaran data dari variabel-variabel yang terkait dalam penelitian baik itu sebelum perlakuan maupun setelah perlakuan. Adapun penjelasan dari tabel diatas adalah sebagai berikut:

- a. Untuk variabel *pre test* keterampilan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis BKMF FIK UNM dengan jumlah sampel 12 orang diperoleh total nilai sebanyak 907.00, rata-rata 75.5833, standar deviasi 8.96922, rentang nilai 28.00, nilai minimum 60.00 dan nilai maksimum 88.00
- b. Untuk variabel *post test* keterampilan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis BKMF FIK UNM dengan jumlah sampel 12 orang diperoleh total nilai sebanyak 1066.00, rata-rata 88.8333, standar deviasi 3.40677, rentang nilai 11.00, nilai minimum 83.00 dan nilai maksimum 94.00.

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan pada penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data keterampilan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis BKMF FIK UNM baik sebelum perlakuan maupun setelah perlakuan, maka perlu dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov. Hasil analisis normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil uji Normalitas Data

Variabel	N	K-S	Sig	α	Ket.
<i>Pre test</i> keterampilan pukulan <i>Lob</i>	12	0,368	0,999	0,05	Normal
<i>post test</i> keterampilan pukulan <i>Lob</i>	12	0,753	0,622	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data keterampilan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis BKMF FIK UNM baik sebelum perlakuan maupun setelah perlakuan menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

- a. Dalam uji normalitas *Pre Test* keterampilan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis BKMF FIK UNM diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,368 dengan tingkat probabilitas (P) 0,999 lebih besar dari nilai α 0,05. Dengan demikian data *Pre Test* keterampilan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis BKMF FIK UNM yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- b. Dalam uji normalitas *Post Test* keterampilan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis BKMF FIK UNM diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,753 dengan tingkat probabilitas (P) 0,622 lebih besar dari nilai α 0,05. Dengan demikian data *Pre Test* keterampilan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis BKMF FIK UNM yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parameterik.

Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan Uji T berpasangan (*Paired Sample*) guna melihat pengaruh latihan lempar shuttlecock terhadap peningkatan keterampilan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis BKMF FIK UNM. Adapun hasil yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	N	Mean	Paired Mean	Sig	α
<i>Pre test</i> keterampilan pukulan <i>Lob</i>	12	75.5833	-13.25000	0,000	0,05
<i>post test</i> keterampilan pukulan <i>Lob</i>		88.8333			

Berdasarkan hasil pengujian analisis data pengaruh latihan lempar shuttlecock terhadap peningkatan keterampilan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis BKMF FIK UNM, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari α 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pengaruh latihan lempar shuttlecock terhadap peningkatan keterampilan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis BKMF FIK UNM. Selanjutnya dari tabel di atas diketahui nilai rata-rata keterampilan pukulan *Lob* atlet Bulutangkis BKMF FIK UNM sebelum diberikan perlakuan latihan lempar *shuttlecock* sebesar 75.5833. Nilai ini mengalami/ peningkatan setelah diberikan perlakuan latihan lempar *shuttlecock* yaitu sebesar 88.8333. Hal ini mengindikasikan bahwa keterampilan pukulan *Lob* atlet Bulutangkis BKMF FIK UNM mengalami perubahan yang positif ditandai dengan meningkatnya nilai rata-rata keterampilan pukulan *Lob* setelah pemberian perlakuan latihan lempar *shuttlecock*.

Pembahasan Penelitian

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan lempar latihan lempar *shuttlecock* terhadap keterampilan pukulan *Lob* atlet Bulutangkis BKMF FIK UNM. Jika melihat kerangka pikir serta teori yang telah dibahas sebelumnya, maka penelitian ini sesuai atau mendukung teori yang telah dikemukakan sebelumnya.

Jika melihat nilai pre test keterampilan pukulan bola *lob* atlet bulutangkis BKMF FIK UNM, sebenarnya nilai keterampilan pukulan *lob* cukup baik, karena berdasarkan data hasil penelitian rata-rata pukulan atlet bulutangkis BKMF FIK UNM sudah berada di poin 3 dan 4 dengan nilai total rata-rata berada pada angka 75 dimana poin tertinggi adalah 88. Ini berarti

atlet bulutangkis BKMF FIK UNM telah menerapkan prinsip latihan sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Suharno, 2003) yang menyatakan bahwa “Latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi yang optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya”. Hal ini berarti bahwa kegiatan latihan BKMF Bulutangkis FIK UNM terlaksana dengan baik dimana kegiatan latihan ini mampu meningkatkan kemampuan atlet baik dari segi fisik, tehnik, taktik dan mental.

Setelah diberikan perlakuan berupa pukulan lempar shuttlecock, hasil penelitian menunjukkan perubahan yang signifikan. Dimana nilai rata-rata kemampuan pukulan meningkat menjadi 88 yang sebelumnya 75. Poin tertinggi juga mengalami peningkatan dimana sebelumnya adalah 88 meningkat menjadi 94. Program latihan yang diberikan agar kemampuan pukul lob atlet bulutangkis BKMF FIK UNM mampu memberikan dampak yang positif. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Sajoto, (1995) yang mengemukakan bahwa “pelatihan sebaiknya dilakukan 3-5 kali seminggu, dengan waktu latihan 20-60 menit, dan intensitasnya jangan terlalu tinggi”. Dengan program latihan yang telah di susun secara sistematis dengan fokus pada perbaikan tehnik pukulan lob ternyata memberikan perubahan yang signifikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu ada Pengaruh yang Signifikan Latihan Lempar *Shuttlecock* terhadap Peningkatan Keterampilan Pukulan Lob Atlet Bulutangkis BKMF FIK UNM. Mean pre-test itu sebanyak 75,59. Jadi 1% itu 0,7559. Dimana selisi mean Pre-test dan post-tes itu sebesar 13,25, jadi 13,25 dibagi dengan 0,7559 = 17,5 %. Jadi artinya ada peningkatan rata-rata sebesar = 17,5%.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. (1979). Permainan dan metodik. *Remajha Karya Offset*.
- Grice, T. (2004). *Bulutangkis Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. PT. Raya Grafindo Persada.
- Harsono. (1988). Panduan Kepelatihan. *KONI, Jakarta*.
- Hastuti, P. (2009). *Buku Panduan Cabang Olahraga Bulutangkis Special Olympics*. Spesial Olympics Indonesia.
- Nurhasan. (2000). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Pate, R Russel, Mc Clenaghan, Bruce & Rotella, R. (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. IKIP Semarang Press.
- Rahman, A. (2014). *panduan belajar bulutangkis*. fik unm.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D* (21st ed.). Alfabeta.
- Suharno. (2003). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Sukardi. (2009). *Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara.