

## PENGARUH LATIHAN STROKE WALL TERHADAP KEMAMPUAN DEFEND BACKHAND PADA ATLET PEMULA CLUB PB DANAJAYA SEMARANG

Septyan Pramana Putra  
Email: [rahelthoharoh98@gmail.com](mailto:rahelthoharoh98@gmail.com),  
Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*Research background* The weakness of the Beginner Athlete club PB (Badminton) when hitting the Defend Backhand which actually must be mastered by a badminton player, causes the inability to do good defense against the opponent's attack. Therefore, a Stroke Wall Exercise is needed to increase the Defend Backhand ability. The aim is to find out the effect of stroke wall exercise on the ability to hit backhand and defend backhand at club PB Danajaya Semarang. This type of research is a quasi-experimental research with a research design of "One-Group Pretest-Posttest design." The sample used is PB Denjaya Semarang players who are still active. The sample amounted to 15 people and 15 comparators who used the purpose sampling technique. The results of this study showed an increase in the average backhand ability of PB Danajaya Semarang athletes by 24.59% from a pretest average of 9.20 to an average posttest of 15.20. This result is evidenced by the value of  $|t_{count}| = |-8,695| > t_{table} (2,14479)$  and the value of  $Sig.(0.000) < (0.005)$ .

**Keywords:** Stroke Wall, Defend Backhand, Badminton

### Abstrak

Penelitian di latarbelakangi Adanya kelemahan dari Atlet Pemula club PB (Pebulutangkis) saat melakukan pukulan Defend Backhand yang bahwasannya harus dikuasai oleh seorang pemain Bulu tangkis, menyebabkan ketidakmampuan melakukan difensi yang baik terhadap serangan lawan. Karena itu sebuah Latihan Stroke Wall sangat diperlukan guna meningkatkan kemampuan Defend Backhand tersebut. Tujuannya adalah untuk mencari tahu besar pengaruh latihan stroke wall terhadap kemampuan pukulan backhand dan defend backhand pada club PB danajaya Semarang. Model yang dipergunakan disini yaitu penelitian eksperimen semu dengan design penelitian "One-Group Pretest-Posttest design." Sampel yang dipergunakan pemain PB Denjaya Semarang yang masih aktif. Sampel berjumlah 15 orang dan 15 pembanding yang mempergunakan Teknik purpose sampling. Hasil penelitian ini terdapat peningkatan rata-rata kemampuan pukulan backhand atlet PB Danajaya Semarang sebesar 24,59% dari rata-rata pretest 9,20 naik menjadi rata-rata posttest 15,20. Hasil ini dibuktikan darinilai  $|t_{hitung}| = |-8,695| > t_{tabel} (2,14479)$  dan nilai  $Sig.(0,000) < \alpha(0,005)$ .

**Kata Kunci:** Stroke Wall, Defend Backhand, Bulutangkis

## PENDAHULUAN

Olahraga termasuk dalam aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh yang didalamnya terkandung sifat hiburan yang bisa juga berupa pertandingan melawan individual maupun secara grup dengan mempertimbangkan unsur kebugaran. Menurut Kathryn Marsden (2021:09). Secara umum dan luas, olahraga disebut juga dengan suatu aktivitas atau upaya dari individu guna menunjang, mendukung, memberi pengembangan dan memberi pembinaan dalam penguasaan jasmaniah maupun kerohanian seseorang.

Definisi olahraga menurut Husdarta (2011:13) mengatakan jika "Olah fisik merupakan aktivitas yang melibatkan pergerakan otot yang membutuhkan energi dan ketika dilaksanakan dalam tim seorang atlet memaksimalkan kemampuan tubuhnya atau memperbaiki performanya". Penjelasan aktivitas fisik semacam ini dapat dilakukan oleh individu guna mempraktekan ketrampilan bergerak secara total disesuaikan dengan pola pergerakan yang dibuat oleh faktor-faktor didalam tubuh manusia.

Kemudian diperjelas kembali mengenai faktor fisik atau biasa disebut organo biologic oleh Apta Mylsidayu (2014:18) yang mengemukakan jika "faktor tubuh sangat berhubungan dengan keturunan yang didalamnya ada anatomi tubuh, fisiologi tubuh, otot dan dalam pengembangan dalam pencapaian prestasi dalam bidang olahraga". Maka bisa terlihat dari ketrampilan pergerakan yang dipengaruhi oleh faktor-faktor tersebut hingga nantinya akan menghasilkan keterampilan gerak total yang diharapkan dalam olahraga bulutangkis.

Bulu tangkis merupakan suatu cabang olahraga yang didalamnya mempergunakan alat yang disebut dengan raket yang bentuknya berongga, berjaring dan memiliki gagang pegangan. Alat yang dikenal dengan nama raket ini dimainkan oleh dua orang ( untuk tunggal ) atau dua pasangan ( untuk ganda ) yang saling berlawanan satu sama lainnya. Permainan bulutangkis teknik melakukannya yaitu saling berhadapan pada kedua sisi jaring atau biasa disebut dengan net. Permainan diawali dengan melakukan servis dan bertujuan untuk mendapat kesempatan memukul bola *suttlecock* dengan bertujuan menyervis bola lewat raket melalui jaring ke wilayah lawan, sehingga lawan tidak dapat menangkisnya.

Berdasarkan pengamatan observasi saya ketika mengikuti latihan di club PB danajaya atau disaat terjadinya suatu *event* turnamen antar Pebulutangkis (PB) se-kota Semarang. Pemain PB danajaya saat melakukan defend masih terlihat lemah. Sehingga diperlukan latihan *stroke wall* untuk menguatkan pertahanan pada pemain PB danajaya. Ada beberapa pukulan pukulan pada permainan badminton salah satunya pukulan Backhand, pukulan yang

merupakan sebutan untuk ragam pukulan dalam permainan bulutangkis, yang merujuk pada posisi tangan seseorang pemain mengayunkan raket ke arah *shuttlecock*. Kebanyakan pemain PB danajaya masih terlihat lemah untuk melakukan pukulan backhand.

Menurut (Rudianto, Muhtar, Dinangsit 2017, hlm. 81) mengemukakan jika permainan bulutangkis dibutuhkan suatu gerakan dasar yang baik, salah satunya dengan gerakan dasar pukulan backhand. Guna peningkatan pukulan backhand tersebut dapat dilakukan dengan pukulan ke tembok/dinding. Dari uraian tersebut bisa disimpulkan atau diartikan jika permasalahan yang timbul sebagai berikut: 1. Lemahnya pemain untuk melakukan *define* 2. Cara melakukan pukulan backhand kurang optimal 3. Kurangnya prestasi pada club atau pemain PB danajaya Semarang. Kemudian berdasar dari hal itulah maka bisa ditarik suatu perumusan masalah : 1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *stoke wall* terhadap *define backhand* PB Danajaya Semarang

Penelitian ini memiliki tujuan guna mencairitahu seperti apa pengaruhnya dan seberapa besarnya efek latihan *stroke wall* terhadap kemampuan pukulan *backhand* dan *defend backhand* pada club PB danajaya Semarang. Untuk mengetahui kemampuan pukulan backhand dan defend backhand pada *club* PB danajaya Semarang

Sebab karena itulah maka peneliti tertarik melaksanakan penelitian tentang metode latihan *stroke wall* training yang akan di terapkan atau di ajarkan di *club* PB danajaya Semarang. Peneliti berharap dengan diadakannya penelitian mengenai pengaruh latihan *stroke wall* terhadap kemampuan *defend backhand* pada *club* PB danajaya Semarang menunjang prestasi pemain maupun *club*.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam memilih jenisnya, peneliti dalam penelitiannya mempergunakan jenis atau model deskriptif kuantitatif dan memilih model atau metode penelitian eksperimen semu, yang mana dalam penelitiannya mengedepankan sebab akibat. Menurut (Suharsimi Arikunto 1990: 272) Penelitian eksperimen termasuk kedalam penelitian yang tujuan utamanya adalah guna mencairitahu sebab muasal yang diterapkan pada subjek dalam penelitian setelah suatu grup eksperimen diberi sebuah perlakuan atau treatment. Untuk desain dalam penelitian yang dipergunakan disini ialah “*One Groups Pretest- Posttest Design*”, yang didalamnya memberikan perlakuan atau pretest dan setelah perlakuan disebut dengan *posttest*, dengan cara inilah kemudian nantinya akan diketahui secara benar sehingga bisa diperbandingkan

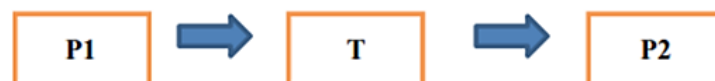
antara sebelum dan sesudah diberi treatment. Populasi yang dipergunakan disini adalah Pemain Bulu Tangkis PB Denjaya Semarang sejumlah 30 orang/lebih. Untuk pengambilan sampelnya dipergunakan purpose sampling yang pengambilannya dimaksudkan untuk tujuan tertentu.

Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu:

- a) Pebulutangkis PB Denjaya Semarang yang terbilang aktif dikutkan kegiatan pelatihan yang rutin dimana jadwalnya sudah ditentukan oleh manajemen sebanyak 2 (kali) pelatihan dalam 7 hari dan dipilih hari sabtu-minggu ada penguji cobaan pertandingan sparing partner dalam kota maupun luar.
- b) Sedang tidak didiagnosa sakit, maka sampelnyapun sejumlah 15 orang dan 15 pembanding

Variabel bebas disini adalah latihan sirkuit dan variabel satunya adalah kecepatan, kelincahan dan kekuatan pukulan. Sementara untuk Instrumennya yaitu mempergunakan metode pengujian kertampilan *Backhand Lob* dari: B.L Johnson and J.K Nelson ,(1974: 51) dengan nilai Validitas : 5,6 dan nilai Reliabilitas 7,8. Maka model yang sebelumnya telah ada maka diikutkan sebagai bahan dalam mengambil pengujian pukulan *Backhand Overhead Lob* yang mengacu pada penelitian tersebut.

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini mempergunakan pengujian (tes) dan pengukuran. Setelah diberikan pengujian sebelumnya atau pre-test selanjutnya diberikan suatu perlakuan atau latihan *stroke wall* dengan jumlah latihan sebanyak 2 kali seminggu selama 12 kali latihan. Dalam penelitian ini *pre-test* dan *pos-test* mempergunakan tes yang serupa, guna mudah memantau pengaruhnya. Adapun kegiatan latihan tersebut adalah sebagai berikut :



**Gambar 3.3** Pola pengambilan Data

Keterangan :

P1 : Tes awal / *Pre-test*

T: Perlakuan / *Treatment*

P2 : Tes akhir / *Pos-test*

## TEKNIK ANALISI DATA

Untuk pemilihan analisis data dalam penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti yang kebetulan adalah kuantitatif yaitu dipergunakan statistik dengan bantuan SPSS. Perolehan data dari setiap pengujian merupakan data mentahan atau kasar dari yang dihasilkan oleh para atlet bulu tangkis. Kemudian supaya perolehan tersebut memiliki pengertian maka dari itulah diperlukannya analisa dan diolah kembali menggunakan bantuan secara statistika dengan SPSS.

Sebelum dilaksanakannya analisa guna mencari tahu pengaruh latihan sirkuit terhadap tingkat kecepatan, kelincahan dan daya tahan pemain. Maka sebelumnya sudah dulu dilakukan uji prasyarat, yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Uji normalitas memiliki tujuan guna mencari tahu datanya punya pendistribusian normal ataupun tidak, Jika normal, maka statistika parametrik bisa dilangsungkan, dan apabila sebaliknya maka, pengujian dilakukan dengan statistik nonparametrik. Untuk menguji *score* setiap kelompok digunakan uji liliefost (Arikunto, 2013:357)

Selanjutnya untuk pengujian Hipotesisnya yang sebelumnya telah diajukan, maka dilaksanakan menggunakan pengujian t atau uji-t dan juga t-tabel, pengujian-pengujian tersebut antara lain dipergunakan guna mencari tahu apa muncul perbedaan mean antara dua kelompok.

Berikut adalah rumusnya :

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

T : nilai signifikansi koefisien korelasi yang di cari

M : mean

N: jumlah sampel

S : jumlah sk

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian

PB Danajaya termasuk kedalam persatuan bulu tangkis di Kota Semarang yang berdiri sejak tahun 2015. Para atlet di PB Denjaya melakukan latihan di Gor kelurahan Beringin Ngaliyan. Selama observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, para atlet PB Danajaya memiliki kelemahan pada pukulan backhand, dimana pukulan *backhand* ini merupakan salah satu teknik dasar dalam pukulan di permainan bulu tangkis. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian pada atlet PB Danajaya sebanyak 15 orang dengan menerapkan latihan *stroke wall* pada tanggal 22 juni sampai tanggal 10 agustus di Gor Beringin Ngaliyan. Pengambilan data diberlakukan pada saat *pretest* (tes awal) kemampuan pukulan *backhand* sebelum diberikan program latihan *stroke wall*. Setelah itu dilakukan program latihan (*treatment*) sebanyak 12 kali pertemuan.

### B. Hasil Penelitian

Untuk penelitian ini, Analisis Deskriptif Data Hasil Penelitian Data hasil penelitian terdiri dari data pretest (tes awal) dan posttest (tes akhir) kemampuan pukulan *backhand* dengan program latihan *stroke wall* pada 15 orang atlet PB Danajaya sebanyak 15 orang. Berikut data pretest dan data posttest kemampuan pukulan backhand :

**Tabel 4.1**  
**Data Pretest-Posttest Kemampuan Pukulan Backhand**

No	Pretest	Posttest	Selisih
1	10	16	6
2	8	13	5
3	9	12	3
4	12	12	0
5	8	17	9
6	9	16	7
7	8	16	8
8	9	18	9
9	10	16	6
10	8	17	9
11	8	12	4
12	9	12	3
13	10	16	6
14	8	17	9
15	12	18	6

Sumber : Data hasil penelitian (2022)

Analisis statistik deskriptif ditujukan guna mencari tahu gambaran umum dari data *pretest* dan *posttest* kemampuan pukulan backhand dengan latihan *stroke wall* pada PB Danajaya Semarang. Berikut analisis statistik deskriptif data hasil penelitian:

**Tabel 4.2**  
**Statistik Deskriptif Hasil Penelitian**

<i>Statistik</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Mean</i>	9,20	15,20
<i>Variance</i>	1,886	5,314
<i>Std.Deviation</i>	1,373	2,305
<i>Maximum</i>	12	18
<i>Minimum</i>	8	12

Sumber : Data hasil penelitian yang diolah (2022)

Berdasarkan Tabel 4.2, diperoleh hasil statistik deskriptif untuk data *pretest* (tes awal sebelum diberikan latihan *stroke wall*) memiliki mean (rata-rata) kemampuan pukulan *backhand* sebesar 9,20 dengan *variance* (varians data) 1,886 dan *std.deviation* (simpangan baku) sebesar 1,373. Nilai maximum (tertinggi) kemampuan pukulan *backhand* atlet PB Danajaya Semarang 12 dan nilai minimum (terendah) kemampuan pukulan *backhand* atlet PB Danajaya Semarang 8. Setelah itu diterapkan program latihan *stroke wall*, diperoleh hasil statistik deskriptif untuk data *posttest* (tes akhir setelah diberikan latihan *stroke wall*) memiliki mean (rata-rata) kemampuan pukulan backhand sebesar 15,20 dengan *variance* (varians data) 5,314 dan *std.deviation* (simpangan baku) sebesar 2,305. Nilai maximum (tertinggi) kemampuan pukulan backhand atlet PB Danajaya Semarang 18 dan nilai minimum (terendah) kemampuan pukulan backhand atlet PB Danajaya Semarang 12.

Analisis Data guna memecahkan rumusan masalah dalam penelitian yaitu pengaruh latihan *stroke wall* terhadap kemampuan pukulan *backhand* pada klub PB Danajaya

Semarang, maka dilakukan pengolahan data dengan pengujian t yaitu paired sample t-test dengan uji prasyarat yang wajib terpenuhi saat uji normalitas.

**Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas**

Data	Kolmogorov Smirnov-Z	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,870	0,436	Normal
<i>Posttest</i>	1,171	0,129	Normal

Sumber : Data hasil penelitian yang diolah (2022)

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan Kolmogorov Smirnov Test pada Tabel 4.3, diperoleh hasil nilai signifikansi untuk data pretest sebesar 0,436 dan nilai signifikansi untuk data *posttest* sebesar 0,129. Karena semua data hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan pukulan *backhand* memiliki nilai  $\text{Sig.} > \alpha (0,05)$ . Maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang berarti data *pretest* dan *posttest* kemampuan pukulan *backhand* dengan latihan *stroke wall* atlet PB Danajaya Semarang berdistribusi normal (uji normalitas terpenuhi).

**Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis**

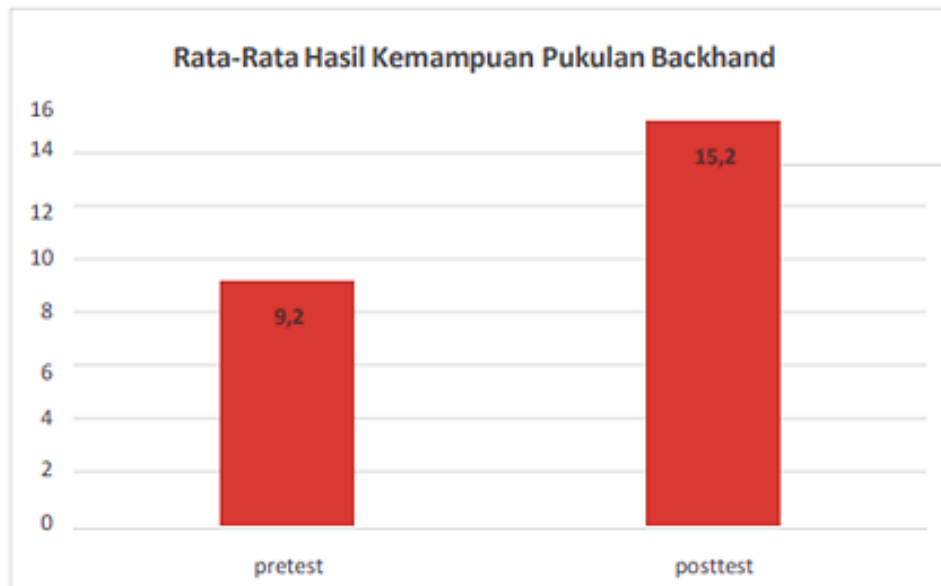
Data	Mean	Selisih	thitung	ttabel $\alpha=5\%, df=14$	Sig.
<i>Pretest</i>	9,20	6,00	-8,695	2,14479	0,000
<i>Posttest</i>	15,20				

Sumber : Data primer hasil penelitian yang diolah (2022)

Hasil uji hipotesis pada Tabel 4.4, Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh signifikan latihan *stroke wall* pada pukulan defend *backhand* atlet PB Danajaya Semarang. meningkatnya rata-rata ketrampilan pukulan *backhand* sejumlah 24,59% dari rata-rata pretest 9,20 naik menjadi rata-rata posttest 15,20.



**Gambar 4.1**  
**Grafik Rata-Rata Hasil Kemampuan Pukulan Backhand**



Dalam permainan bulu tangkis, penguasaan para atlet terhadap teknik dasar yang baik sangat diperlukan, Pukulan *backhand* merupakan pukulan dalam bulutangkis yang berpaku pada tempat yang mana seorang atlet tangannya mengarahkan raket ke arah *shuttlecock*. Sementara pukulan *backhand* ialah pukulan yang menyentuh badan dengan raket dengan membelakangi musuh tetapi menghadap kearah *shuttlecock*. Pukulan *backhand* ini memukul dengan tangan bagian kanan tetapi lewat posisi yang kiri hingga tangan membelakangi arah pukulan. Berdasarkan beberapa observasi, pukulan *backhand* pada permainan bulu tangkis ini merupakan kelemahan utama para atlet saat bermain. Sehingga perlu dilakukan latihan secara maksimal agar menghasilkan pukulan *backhand* yang baik.

Oleh karena itu melakukan penelitian pada klub bulutangkis di Semarang yaitu PB Danajaya Semarang, klub ini memiliki kelemahan pada pukulan *backhand* yang dilakukan para atlet masih lemah dan kurang optimal. Sehingga peneliti menerapkan program latihan *stroke wall* untuk meningkatkan kemampuan pukulan *backhand* pada PB Danajaya Semarang. Analisis data dengan *paired sample t-test* diperoleh hasil bahwa  $|t_{hitung}| = 8,695 > t_{tabel}$

(2,14479) dan  $\text{Sig.}(0,000) < \alpha(0,005)$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh signifikan latihan *stroke wall* terhadap pukulan *defend backhand* atlet PB Danajaya Semarang. Terjadi peningkatan rata-rata kemampuan pukulan backhand sebesar 24,59% dari rata-rata pretest 9,20 naik menjadi rata-rata *posttest* 15,20. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih mean (rata-rata) antara hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan pukulan *backhand* pada atlet bulutangkis setelah mengikuti program latihan *stroke wall* sebanyak 12 kali pertemuan dapat menunjukkan peningkatan pada kemampuan pukulan *backhand* para atlet. Latihan *stroke wall* ini merupakan salah satu teknik latihan dengan memanfaatkan dinding/tembok sebagai medianya. Terdapat berbagai macam manfaat latihan *stroke walls* dalam permainan bulu tangkis seperti meningkatkan kemampuan pukulan *backhand* dan *forehand*, meningkatkan kemampuan backhand, meningkatkan kemampuan *drive*, menambah fokus terhadap bola yang cepat datang dan menambah kelincahan pada tangan pemain.

Latihan *stroke wall* ini lebih mudah dilakukan oleh para atlet karena dapat dilakukan secara fleksibel, dirumah atau ditempat lain tanpa memperhatikan ketersediaan sarana prasarana permainan bulu tangkis seperti lapangan bulutangkis yang lengkap yaitu *net*, raket, *shuttlecock* dll. Sehingga diharapkan para atlet dapat melakukan latihan *stroke walls* secara rutin dirumah yang dapat meningkatkan kemampuan pukulan backhand. Karena pukulan backhand merupakan teknik dasar bulu tangkis yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi, dimana hanya beberapa atlet yang dapat menguasainya dan memperoleh point dari pukulan *backhand* tersebut. Penelitian ini juga didukung dengan penelitian pendahulunya yang dilakukan oleh Rudianto, Tatang Muhtar dan Dinar Dinangsit (2017) yang menyatakan jika servis pendek pukulan backhand yang melewati media dinding bisa menambah ketrampilan siswa dalam penguasaan gerak dasar servis pendek pukulan backhand pada permainan bulu tangkis.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **SIMPULAN**

Berdasar dari perolehan perhitungan dan analisis bisa dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan latihan *stroke wall* terhadap pukulan *defend backhand* atlet PB Danajaya Semarang. Hasil tersebut dibuktikan dari nilai  $|t_{hitung}| = |-8,695| > t_{tabel} (2,14479)$  dan nilai  $Sig.(0,000) < \alpha(0,005)$ . Peningkatan rata-rata kemampuan pukulan *backhand* atlet PB Danajaya Semarang sebesar 24,59% dari rata-rata pretest 9,20 naik menjadi rata-rata *posttest* 15,20.

## SARAN

Saran yang sehubungan dengan perolehan penelitian ini, antara lain:

1. Bagi pelatih klub PB Danajaya Semarang, diharapkan dapat menambah frekuensi latihan terutama pada teknik pukulan *backhand* sehingga kualitas permainan bulu tangkis klub PB Danajaya Semarang semakin baik dan optimal.
2. Bagian atlet klub PB Danajaya Semarang, diharapkan lebih bersemangat dan termotivasi untuk melakukan latihan pukulan *backhand* secara rutin karena adanya latihan *stroke wall* yang dapat dilakukan dirumah sehingga meningkatkan kemampuan pukulan *backhand* pada permainan bulutangkis.
3. Bagi Universitas, diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan positif bagi lembaga akademis yang terkait, dan dijadikan sebagai bahan informasi dan referensi jurnal ilmiah.
4. Bagi peneliti lanjutan diharapkan banyak meneliti lebih banyak variabel
5. yang lain sehingga dapat mengembangkan dan menyempurnakan program latihan.