

LATIHAN TEMBAK SASARAN UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN PUKULAN SERVIS PENDEK *BACKHAND* PADA PEBULUTANGKISANAK-ANAK PB. POWER JETIS BANDUNGAN

Rully Bagus Wahyudi *

Rullybw02@gmail.com

Abstract

The background of the research problem is the lack of badminton ability of PB.Power Jetis Bandungan children in mastering the basic techniques of badminton to the accuracy of backhand short serve strokes. The aim of the study was to improve the accuracy of the backhand short serve for badminton for PB.Power Jetis Bandungan children. This type of research is quantitative, the data analysis technique is statistically inferential parametric from the results of the pretest and posttest results. The method used is pre-experimental one group pretest-posttest, data collection techniques with observation. The population in this study was badminton in PB. Power Jetis Bandungan, which consisted of 30 and drew a sample of 14 badminton players under the age of 13. The instrument in this study was a measurement test taken from Nurhasan's test and measurement book. The results showed: (1) Target shooting increased the accuracy of the short serve backhand badminton for PB children. Power Jetis Bandungan, with a pretest mean value of only 15 which is in the poor category, then a comparison with a posttest score of 26 which is in the sufficient category. (2) Effective target shooting practice is used to improve the accuracy of the backhand short serve for PB's badminton players. Power Jetis Bandungan, with an increase in the value of the pretest results with the posttest results of 11 (14.29%) or from the less to sufficient category after being given treatment in the form of target shooting exercises. Conclusions: (1) There is a significant improvement in target shooting practice with the accuracy of the short serve backhand badminton for PB children. Power Jetis Bandungan. (2) Effective target shooting practice is used to improve the accuracy of the backhand short serve for PB's badminton players. Power Jetis Bandungan. Suggestions for further researchers to develop and refine this research instrument.

Keywords: target shooting practice, basic backhand short serve technique, backhand short serve accuracy

Abstrak

Latar belakang permasalahan penelitian yaitu kurangnya kemampuan pebulutangkis anak-anak PB.Power Jetis Bandungan dalam penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis terhadap ketepatan pukulan servis pendek *backhand*. Tujuan penelitian untuk meningkatkan ketepatan pukulan servis pendek *backhand* pebulutangkis anak-anak PB.Power Jetis Bandungan. Jenis penelitian kuantitatif, teknik analisis data secara statistik *inferensial parametris* dari hasil pretest dan hasil posttest. Metode yang digunakan *pre-experimental one group pretest-posttest*, teknik pengumpulan data dengan observasi. Populasi dalam penelitian ini adalah pebulutangkis di PB. Power Jetis Bandungan yang berjumlah 30 dan menarik sampel sebanyak 14 pebulutangkis anak-anak usia dibawah 13 tahun. Instrumen pada penelitian ini adalah tes pengukuran yang diambil dari buku tes dan pengukuran Nurhasan. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Latihan tembak sasaran meningkatkan ketepatan pukulan servis pendek *backhand* pebulutangkis anak-anak PB. Power Jetis Bandungan, dengannilai rerata *pretest* hanya 15 yang masuk dalam kategori kurang, Kemudian perbandingan dengan nilai *posttest* 26 yang masuk dalam kategori cukup. (2) Latihan tembak sasaran efektif digunakan untuk meningkatkan ketepatan pukulan servis pendek *backhand* pebulutangkis anak-anak PB. Power Jetis Bandungan, dengan peningkatan nilai dari hasil pretest dengan hasil *posttest* sebesar 11 (14,29%) atau dari kategori kurang menjadi cukup setelah diberikan perlakuan berupa latihan tembak sasaran. Kesimpulan: (1) Ada peningkatan yang signifikan dari latihan tembak sasaran dengan kemampuan ketepatan pukulan servis pendek *backhand* pebulutangkis anak-anak PB. Power Jetis Bandungan. (2) Latihan tembak sasaran efektif digunakan untuk meningkatkan ketepatan pukulan servis pendek *backhand* pebulutangkis anak-anak PB. Power Jetis Bandungan. Saran bagi peneliti selanjutnya agar mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

Kata Kunci: latihan tembak sasaran, teknik dasar servis pendek *backhand*, ketepatan servis pendek *backhand*

PENDAHULUAN

Permainan bulutangkis merupakan cabang olahraga yang sangat banyak digemari oleh masyarakat Indonesia, tanpa memandang umur mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, dan tidak hanya laki-laki, perempuan pun banyak yang menyukainya. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya masyarakat yang bermain bulutangkis di ruang yang terbuka ataupun tertutup. Banyak sekali yang melatarbelakangi masyarakat bermain bulutangkis mulai dari olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, untuk meningkatkan kesegaran jasmani, dan olahraga prestasi. Menurut Muhajir (2007) bulutangkis merupakan permainan bola kecil dengan raket dan kok yang dipukul melalui net yang direntangkan di tengah lapangan. Pemain ini dapat dimainkan oleh dua orang (tunggal) maupun empat orang (ganda). Peraturan permainan bulu tangkis ditetapkan oleh IBF (International Badminton Federation).

Bulutangkis tergolong salah satu cabang olahraga yang tergolong dalam olahraga permainan. Net adalah sebagai pembatas dalam permainan ini. Selain dibatasi oleh net olahraga bulutangkis juga dibatasi oleh lapangan dengan panjang 13,40 meter dan lebar 5,18 meter untuk area permainan tunggal, sedangkan untuk area permainan ganda dengan panjang 13,40 meter dan lebar 6,70 meter. Olahraga bulutangkis memiliki karakter olahraga cepat dan memiliki durasi waktu dalam satu kali *relly* (1 poin) antara 5-60 detik durasi pertandingan bisa sampai antara 25 menit sampai 60 menit dalam satu kali pertandingan. Seorang pemain harus memiliki kualitas fisik, teknik, taktik, dan mental yang bagus agar dapat memenangkan pertandingan (Pusat pelatihan bulutangkis, 2011).

Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan (Tohar, 1992).

Servis yaitu pukulan pertama untuk memulai permainan. Menurut Sigit Nugroho (2013) Servis adalah menerbangkan *shuttlecock* ke bagian lapangan lain secara diagonal dan

bertujuan sebagai pembuka permainan. Servis terdiri dari : servis pendek (*short servis*), servis tinggi (*high servis*), servis drive (*driveservis*), dan servis kejut (*flik servis*). Dari beberapa servis diatas pemain sering menggunakan servis pendek (*short servis*) karena karakter servis tersebut pendek dan memungkinkan lawan sulit untuk menyerang. Untuk pemain ganda teknik pukulan servis *backhand* pendek adalah pukulan yang wajib dikuasai karena pukulan ini memaksa lawan untuk tidak menyerang. Salah satu teknik dasar permainan bulutangkis yaitu *backhand* dengan raket dipegang dalam posisi miring, pegangan ibu jari berada di bagian belakang tangkai raket, sedangkan jari-jari tangan diletakkan dibagian depan. Agar menghasilkan arah *shuttlecock* yang sulit diduga, juga cepat dan keras.

Melatihkan pukulan servis sejak dini supaya terbentuk pondasi teknik yang baik. Dalam proses berlatih tentunya pelatih menginginkan pebulutangkis meningkat dalam menguasai teknik dalam pukulan servis agar pelatihan yang diberikan ada manfaatnya. Untuk mengetahui keterampilan teknik ada 2 cara yaitu dengan tes dan kompetensi pertandingan. Tes keterampilan bulutangkis adalah salah satu cara untuk mengetahui kemampuan keterampilan bulutangkis. Akan tetapi masih sangat sedikit sekali pelatih yang menerapkan tes tersebut untuk mengetahui kemampuan pebulutangkis.

Dari pengamatan dari hasil observasi di PB. Power Jetis Bandungan dengan kategori kelompok anak-anak yaitu usia dibawah 13 tahun. Untuk latihan servis pendek *backhand* tidak menguasai dikarenakan pendidikan dan pelatihan PB. Power Jetis Bandungan dibentuk sebagai pemain partai tunggal jadi terbiasa menggunakan long servis. Ketika siswa tidak mampu menjadi pemain partai tunggal, maka pelatih akan memasukkan dalam kategori pemain partai ganda.

METODE

Desain penelitian ini termasuk kategori penelitian deskriptif kuantitatif penelitian ingin menggambarkan kemampuan ketepatan pukulan backhand servis pendek dalam teknik bulutangkis di PB POWER jetis bandungan dengan memberikan latihan tembak sasaran untuk meningkatkan pukulan servis pendek pada bulutangkis di PB POWER jetis bandungan dengan melakukan metode observasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah pebulutangkis PB POWER jetis bandungan yg berjumlah 14 orang. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis putra dan putri yang mengikuti latihan di klub bulutangkis PB POWER jetis bandungan yang berjumlah 14 anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Semarang yaitu tepatnya di PB. Power Jetis Bandungan. PB. Power Jetis Bandungan merupakan klub perkumpulan bulutangkis yang baru berjalan 2 tahun, yang dikelola oleh paguyuban warga di Desa Jetis. Objek penelitian ini adalah pemain bulutangkis anak-anak yang berumur di bawah 13 tahun yang berjumlah 14 anak. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 Oktober 2019 – 1 Desember 2019.

Tabel 4.1
Hasil Data Penelitian *Pretest* Ketepatan Pukulan Servis Pendek *Backhand*
Pada Pebulutangkis

| No | Nama | Kotak servis sebelah kanan | | | | | Kotak servis sebelah kiri | | | | | Total nilai |
|----|------|----------------------------|----|----|----|----|---------------------------|----|----|----|----|-------------|
| | | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | |
| 1 | A | 0 | 3 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 15 |
| 2 | B | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 3 | 11 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 3 | C | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 18 |
| 4 | D | 2 | 1 | 2 | 0 | 3 | 0 | 2 | 2 | 1 | 2 | 15 |
| 5 | E | 3 | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 10 |
| 6 | F | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 17 |
| 7 | G | 2 | 3 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 2 | 0 | 11 |
| 8 | H | 1 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 2 | 3 | 14 |
| 9 | I | 3 | 0 | 1 | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 11 |
| 10 | J | 0 | 0 | 2 | 0 | 3 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2 | 12 |
| 11 | K | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 16 |
| 12 | L | 0 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 17 |
| 13 | M | 0 | 1 | 1 | 3 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 | 11 |
| 14 | N | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 19 |

Hasil Data Penelitian *Posttest* Ketepatan Pukulan Servis Pendek *Backhand* Pada Pebulutangkis

| No | Nama | Kotak servis sebelah kanan | | | | | Kotak servis sebelah kiri | | | | | Total nilai |
|----|------|----------------------------|----|----|----|----|---------------------------|----|----|----|----|-------------|
| | | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | |
| 1 | A | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 25 |
| 2 | B | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 3 | C | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 33 |
| 4 | D | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 28 |
| 5 | E | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 23 |
| 6 | F | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 29 |
| 7 | G | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 24 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 8 | H | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 27 |
| 9 | I | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 10 | J | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 30 |
| 11 | K | 2 | 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 28 |
| 12 | L | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 26 |
| 13 | M | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 30 |
| 14 | N | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 23 |

Tabel 4.2

Deskriptif Statistik

- a. Hasil *Pretest* Ketepatan Pukulan Servis Pendek *Backhand* Pada Pebulutangkis

| INTERVAL | KRITERIA | FREKUENSI | PROSENTASE |
|-----------|---------------|-----------|------------|
| <11 | KURANG SEKALI | 5 | 35,71 |
| 11 – 20 | KURANG | 9 | 64,28 |
| 21 – 30 | CUKUP | 0 | 0 |
| 31 – 40 | BAIK | 0 | 0 |
| >40 | SANGAT BAIK | 0 | 0 |
| JUMLAH | | 14 | 100 |
| MAKSIMUM | | 19 | |
| MINIMUM | | 10 | |
| RATA-RATA | | 15 | |
| KRITERIA | | KURANG | |

- b. Hasil *Posstest* Ketepatan Pukulan Servis Pendek *Backhand* Pada Pebulutangkis

| INTERVAL | KRITERIA | FREKUENSI | PROSENTASE |
|-----------|---------------|-----------|------------|
| <11 | KURANG SEKALI | 0 | 0 |
| 11 – 20 | KURANG | 2 | 14,28 |
| 21 – 30 | CUKUP | 11 | 78,57 |
| 31 – 40 | BAIK | 1 | 7,14 |
| >40 | SANGAT BAIK | 0 | 0 |
| JUMLAH | | 14 | 100 |
| MAKSIMUM | | 33 | |
| MINIMUM | | 20 | |
| RATA-RATA | | 26 | |
| KRITERIA | | CUKUP | |

Tabel 4.3
Hasil Uji Normalitas

| Kelompok | P | Sig. | Keterangan |
|----------|------|------|------------|
| Pretest | 0,42 | 0,05 | Normal |
| Posttest | 0,74 | 0,05 | Normal |

Berdasarkan table pada 4.3 di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) untuk nilai *pretest* adalah 0,42 lebih besar dari 0,05, nilai *posttest* 0,74 lebih besar dari 0,05. Jadi data adalah berdistribusi normal. Karena data penelitian berdistribusi normal maka analisis dapat dapat dilanjutkan.

Tabel 4.4
Uji Hipotesis

| Kelompok | Mean | Sig. (2-tailed) |
|----------|------|-----------------|
|----------|------|-----------------|

| | | |
|-----------------------|--------|------|
| Pair pretest-posttest | 12,071 | .000 |
|-----------------------|--------|------|

Ho ditolak dan Ha diterima karena $\text{sig} = 0,000 < 0,05$, artinya selisih rata-rata berbeda sehingga dapat dikatakan treatment latihan tembak sasaran efektif terhadap peningkatan hasil ketepatan servis pendek pukulan *backhand*.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian terhadap 14 anak-anak pebulutangkis dibawah umur 13 tahun di PB. Power Jetis Bandungan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Dengan kemampuan awal seluruh pebulutangkis tentang teknik dasar servis pendek *backhand* masih rendah, dilihat dari posisi badan, kaki, tangan maupun memegang *suttlecock*. Data nilai rerata saat diambil nilai pretest hanya 15 yaitu masuk dalam kategori kurang.

Kemudian perbandingan dengan nilai posttest dari penerapan perlakuan memperoleh hasil nilai rerata 26 yang masuk dalam kategori cukup. Yang berarti latihan tembak sasaran dapat meningkatkan ketepatan gerak dasar servis pendek pukulan *backhand* pada pebulutangkis PB. Power Jetis Bandungan, dengan peningkatan nilai dari hasil pretest dengan hasil posttest sebesar 10 (14,29%) atau dari kategori kurang menjadi cukup setelah diberikan perlakuan berupa latihan tembak sasaran.

2. Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui r hitung = 0,938 dari ketepatan pukulan *backhand* lebih besar dari r tabel = 0.497 yang berarti valid, ini membuktikan bahwa latihan tembak sasaran efektif digunakan untuk meningkatkan ketepatan gerak dasar servis pendek

pukulan *backhand* dalam permainan bulutangkis pada pebulutangkis anak-anak PB. Power Jetis Bandung.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksan, Hermawan. (2012). *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Drs. Herman Subarjah, M.Si. (2002). Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis Konsep & Metode Pembelajaran.
- Fatah, dkk. (2017). *Pengaruh Latihan Dengan Posisi Net Berubah Terhadap Hasil Short Servis Backhand Dalam Bulutangkis*. Jurnal. Bandung: UPI.
- Fernanlampir, Albertus Dr., AIFO. Dan Faruq, M. M. (2015). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Herman Subardjah. (2004). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Kristiyadi. (2019). *Peningkatan Teknik Dasar Servis Pendek BACKHAND Bulutangkis Melalui Permainan Target pada Pemain Usia 6-13 Tahun di PB. Bina Bangsa Kersana Kabupaten Brebes*. Skripsi. Semarang: Universitas PGRI Semarang. tidak diterbitkan.
- M. Nasution. (2010). *Ilmu Kepelatihan Khusus 1 Bulutangkis*. Semarang: UNNES Semarang.
- M. Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: Ikip Semarang.
- Maksum, Ali. (2011). *Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nugroho, Anton. (2015). *Pengembangan Tes Keterampilan Servis Pendek Bulutangkis Untuk Atlet Kelompok Anak-anak, Pemula, Remaja Dan Taruna*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nurhasan, dan H. Cholil. (2015). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FKOP UPI.
- PB. PBSI. (2005). *Buku Pedoman Bulutangkis*. Jakarta: PB. PBSI.
- Pengurus Besar Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia. (2011). *System Kejuaraan PBSI*. Edisi IV.