



Studi Kemampuan Teknik Pukulan Lob dan Netting Atlit Bulutangkis PB. Semen Padang

Nur Intan Astri¹, Zarwan²

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

nurintanastri20@gmail.com, zarwanfik@yahoo.co.id

Kata kunci: studi kemampuan, teknik pukulan lob dan netting

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk melihat Kemampuan lob atlet dan kemampuan netting atlet bulutangkis Klub PB. Semen Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan populasi yang beranggota 15 orang atlet putra. Jenis data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Setelah data terkumpul, data dianalisis dengan menggunakan distribusi frekuensi (*Statistik Deskriptif*) dengan perhitungan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) berdasarkan perhitungan tes kemampuan lob dari 15 orang sampel, 1 orang kategori baik sekali, 4 orang kategori baik, 5 orang kurang, dan 5 orang kategori kurang sekali, 2) berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan netting, 1 orang kategori baik sekali, 2 orang kategori baik, 4 orang kategori kurang, dan 8 orang kategori kurang sekali.

Keywords: study skills, techniques and netting lob punch

Abstract: This research aims to look at the ability of the lob and the ability of athletes athlete Badminton Club PB netting. Semen Padang. Type of this research is descriptive research. Sampling in this study is the whole population of the 15-membered athlete son. The type of the data being used is the primary data and secondary data. After the data is collected, the data were analyzed by using frequency distribution (descriptive statistics) with the calculation of the percentage. The results showed that 1) based on the calculation ability test lob from 15 person sample, 1 category well, 4 people categories good, 5 people less, and 5 categories less once, 2) based on the results of the research on the ability netting, 1 category well, 2 person category either, 4 people category lacking, and 8 people categories less once.

PENDAHULUAN

Pembangunan dibidang keolahragaan nasional dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani serta meningkatkan prestasi olahraga, sehingga hal ini dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa. Di samping itu melalui kegiatan olahraga kita dapat menanamkan sportivitas, disiplin moral, akhlak mulia, dapat memperkuat pertahanan nasional dan membina persatuan bangsa.

Diantara tujuan dari pernyataan yang telah dikemukakan tersebut, maka jelaslah bahwa salah

satu tujuannya adalah meningkatkan prestasi. Menurut Syafruddin (2011), “kemampuan seseorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya di tentukan oleh empat faktor yaitu : (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) mental”, empat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur yang menentukan prestasi olahraga.

Seperti olahraga bulutangkis yang termasuk salah satu olahraga terpopuler di Indonesia yang membutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik, mental. Perkembangan bulutangkis saat ini semakin pesat,

hal ini disebabkan makin tingginya keterampilan penguasaan teknik dari para pemainnya, dengan keterampilan teknik bermain yang cukup tinggi di miliki oleh rata - rata pemain, maka dapat memberikan suatu permainan yang bermutu.

Prinsip permainan bulutangkis adalah memukul bola (*shuttlecock*) dengan menggunakan raket lapangan permainan lawan dengan menggunakan menyeberangkan (*shuttlecock*) lewat atas net dan mempertahankannya agar tidak jatuh dilapangan sendiri, maka sangat dibutuhkan komponen – komponen kondisi fisik yang bagus dalam cabang permainan bulutangkis.

Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih prestasi. menurut Bafirman dan Apri Agus (2008:5) mengemukakan :“komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep moscular meliputi : (1) daya tahan (*endurance*), (2) kekuatan (*strenght*), (3) daya ledak (*eksplosif power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) kelentukan (*flexibility*), (6) kelincahan (*agility*), (7) keseimbangan (*balance*), (9) koordinasi (*koordination*)”.

Teknik merupakan keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh atlet, penguasaan teknik yang bagus sangat mendukung dalam penguasaan lapangan. Termasuk permainan bulutangkis Karena hampir semua teknik dalam permainan bulutangkis, bertujuan untuk mengembalikan *cock* ke arah lawan dengan sebaik-baiknya. Menurut Donie (2009) mengemukakan: bahwa “ teknik dasar dalam permainan bulutangkis di kelompokkan menjadi 4 bagian besar yaitu : (1) teknik memegang raket (*grip*), (2) teknik pengaturan kerja kaki (*footwork*), (3) teknik penguasaan pukulan (*stroke*), (4) taktik dan strategi permainan”.

Berdasarkan kutipan diatas, dalam permainan bulutangkis penguasaan teknik sangat berpengaruh terhadap permainan bulutangkis, karena teknik bagian dari empat faktor yang menunjang prestasi atlet dalam permainan bulutangkis.

Kondisi fisik dan teknik merupakan unsur yang sangat dibutuhkan dalam menerapkan taktik dan strategi. Taktik dan strategi merupakan rencana yang digunakan untuk dapat meraih kemenangan. Karena kondisi fisik dan teknik adalah persyaratan untuk menerapkan penguasaan

taktik dan strategi dalam salah satu pertandingan cabang olahraga bulutangkis.

Kemudian untuk menerapkan taktik dan strategi dalam cabang bulutangkis juga membutuhkan mental yang baik. Mental sangat dibutuhkan dalam permainan bulutangkis. Karena atlet harus mampu mengendalikan emosi, supaya atlet tidak stres dilapangan saat bertanding.

Berdasarkan kutipan diatas, diharapkan mampu meningkatkan prestasi olahraga yang didasari oleh empat faktor tersebut yaitu, kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur – unsur dalam menentukan prestasi olahraga. Jika tidak didukung oleh faktor kondisi fisik, maka sukar rasanya untuk memperoleh teknik yang betul, dan begitu juga sebaliknya. Jika kondisi fisik dan teknik yang sudah baik , maka taktik (strategi) juga harus diterapkan dalam unsur peningkatan prestasi olahraga dalam meraih kemenangan.

Pengembangan pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan jalur pendidikan pada Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), perguruan tinggi dan pada masyarakat. Pembinaan olahraga prestasi tersebut dilaksanakan mulai tingkat Kecamatan, Kabupaten/Kota sampai ke tingkat nasional dan internasional. Misalnya saja seperti pembinaan olahraga bulu tangkis dilaksanakan di klub PB. Semen Padang. Pembinaan olahraga cabang bulutangkis pada klub PB. Semen Padang di Padang, dengan hari latihan setiap hari senin sore, rabu sore, dan sabtu sore, atlet yang masih aktif dalam kegiatan latihan sebanyak 50 orang, serta pelatih 2 orang yaitu Jajang dan Verta Evanda. Tujuan dari pembinaan olahraga bulutangkis ini adalah untuk mengembangkan bakat dan minat siswa, dan masyarakat dalam cabang bulutangkis.

Berbagai pertandingan yang telah diikuti oleh atlet PB. Semen Padang dalam pertandingan kelompok umur yang telah di ikuti banyak memperoleh kemenangan atau juara dan dalam menyumbangkan medali, tetapi akhir – akhir ini prestasi tersebut banyak mengalami penurunan. Pada tahun 2016 Kejurda di PB. Atlanta Kota Padang, Atlet PB. Semen Padang Banyak mengalami kekalahan di babak penyisihan, pada tahun 2017 Kejuaran Semen Padang OPEN yang diadakan di Kota Padang yang hanya masuk

perempat final, Pada tahun 2018 Kejuaraan ASTEC OPEN yang diadakan di Kota Padang hanya bisa masuk delapan besar, (Sumber : Administrasi PB.Semen Padang).

Untuk dapat bermain olahraga bulutangkis dengan baik sangat ditentukan oleh faktor kemampuan fisik, penguasaan teknik, taktik, dan mental. Menurut Zarwan (2009) teknik dasar olahraga bulutangkis adalah “Penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai tiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis”. Hermawan Aksan (2012: 52) mengatakan secara garis besar teknik pukulan dalam permainan bulutangkis terdiri dari 7 macam teknik yaitu “servis, lob, drop shot, smash, drive, dan net shot”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seorang atlet bulutangkis harus menguasai teknik dasar bulutangkis.

Sebagian para atlet bulutangkis klub PB. Semen Padang terlihat belum memiliki kemampuan melakukan lob. Di samping itu mereka juga belum mampu melakukan netting dengan baik dan tepat. Sehingga pukulan netting tersebut dapat dikembalikan oleh pemain lawan dengan mudah. Selanjutnya informasi yang penulis dapatkan dari beberapa atlet, mengatakan bahwa mereka belum terlalu lama mengikuti latihan.

Kita tahu bahwa pukulan lob dan netting dalam olahraga bulutangkis merupakan teknik yang sangat penting, sesuai dengan pendapat Zarwan (2015) yang mengatakan bahwa “lob merupakan pukulan untuk menyerang agar dapat mematikan pihak lawan. Sekarang netting tersebut merupakan memulai serangan yang dilakukan ke pihak lawan”. Sedangkan “lob serang dalam permainan bulutangkis merupakan pukulan yang di ambilm dari depan badan atas kepala, dilambungkan rendah dan cepat.tujuannya adalah, digunakan untuk menyerang pihak lawan. Zarwan (2015)”.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan mengenai situasi-situasi ataupun gejala-gejala dari objek yang akan diteliti.

Populasi dalam penelitian adalah ini pemain atau atlet yang megikuti latihan bulutangkis di

Persatuan Bulutangkis Semen Padang Kota Padang yang berjumlah 50 orang terdiri dari putra usia 10-15 tahun dan putri 8-12 tahun. Setelah data terkumpul, data dianalisis dengan menggunakan distribusi frekuensi (*Statistik Deskriptif*) dengan perhitungan persentase. “Suatu penelitian bertujuan untuk mendapatkasn gambaran atau menemukan sesuatu sebagaimana adanya tentang sesuatu objek yang di teliti maka teknik analisis yang dibutuhkan cukup dengan perhitungan persentase”.

HASIL PENELITIAN

1. Kemampuan lob Atlet Bulutangkis Klub PB Semen Padang

Tabel 1. Distribusi Rata-Rata Kemampuan lob Atlet Bulutangkis Klub PB Semen Padang

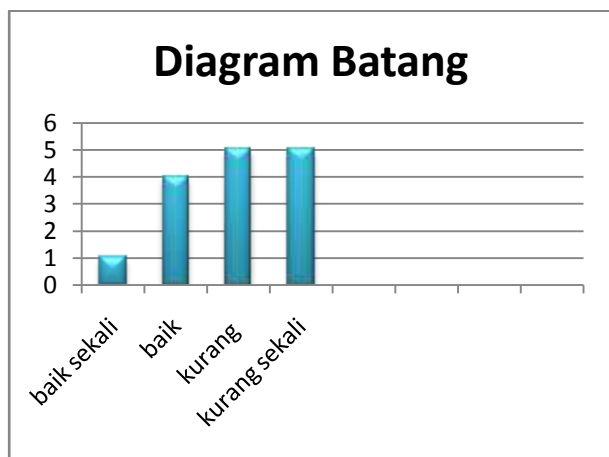
Variabel	Mean	SD	Min	Max	N
Kemampuan lob	20,8	9.16	7	36	15

Tabel 1 menggambarkan nilai rata-rata kemampuan lob atlet bulutangkis Klub PB Semen Padang adalah 20.8 dengan standar deviasi ± 9.16 , nilai minimum 7 dan maksimum 36.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan lob Atlet Bulutangkis Klub PB Semen Padang

Skor	Kategori lob	Frekuensi (f)	Persente (%)
> 36	Baik Sekali	1	6.7
35 – 26	Baik	4	26.7
25 – 16	Kurang	5	33.3
< 15	Kurang Sekali	5	33.3
	Jumlah	15	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari 15 orang sampel dengan 1 orang (6.7%) mempunyai kemampuan lob baik sekali, 4 orang (26.7%) mempunyai kemampuan lob baik, 5 orang (33.3%) mempunyai kemampuan lob kurang dan 5 orang (33.3%) mempunyai kemampuan lob kurang sekali.



Gambar 1. Histogram Kemampuan lob Atlet Klub PB Semen Padang

2. Kemampuan Netting Atlet Bulutangkis Klub PB Semen Padang

Tabel 3. Distribusi Rata-Rata Kemampuan Netting Atlet Bulutangkis Klub PB Semen Padang

Variabel	Mean	SD	Min	Max	N
Kemampuan netting	17,33	9,37	8	39	15

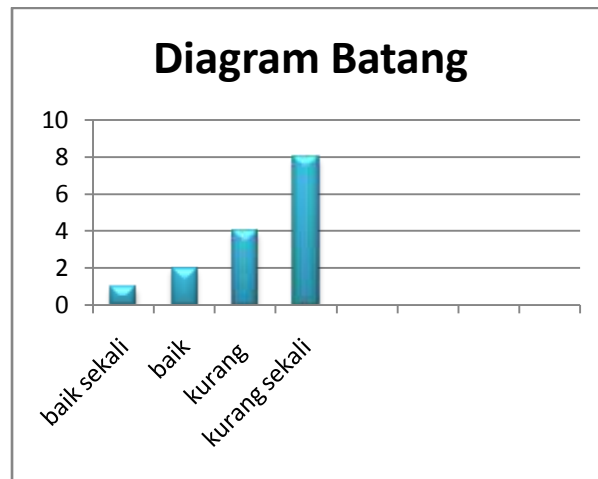
Tabel 3 menggambarkan nilai rata-rata kemampuan netting atlet bulutangkis Klub PB Semen Padang adalah 17,33 dengan standar deviasi $\pm 9,37$, nilai minimum 8 dan maksimum 39.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Netting Atlet Bulutangkis Klub PB Semen Padang

Skor	Kategori netting	Frekuensi (f)	Persente (%)
40-45	Baik Sekali	1	6,6
26-35	Baik	2	13,3
16-25	Kurang	4	26,6
6-15	Kurang Sekali	8	53,3
	Jumlah	15	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari 15 orang sampel mempunyai kemampuan netting baik sekali 1 orang (6.6%), mempunyai kemampuan netting baik 2 orang

(13.3%), mempunyai kemampuan netting kurang dan 4 orang (26.6%), mempunyai kemampuan netting kurang sekali 8 orang (53,3%).



Gambar 2. Histogram Kemampuan Netting Atlet Klub PB Semen Padang

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari 15 orang sampel dengan 1 orang (6.7%) mempunyai kemampuan lob baik sekali, 4 orang (26.7%) mempunyai kemampuan lob baik, 5 orang (33.3%) mempunyai kemampuan lob kurang dan 5 orang (33.3%) mempunyai kemampuan lob kurang sekali.

Menurut Zarwan (2015:91) lob salah satu bentuk pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan untuk menerbangkan shuttle cock setinggi mungkin yang mengarah dan jatuh di bagian belakang lapangan lawan.

Penelitian ini mengukur kemampuan lob melalui ketepatan penempatan lob dengan shuttlecock di atas, dimana testee berdiri pada lapangan yang terletak sudut-men sudut dengan sasaran yang dibuat untuk melaksanakan servis. Setelah aba-aba “YA” testee mulai melakukan lob diarahkan kesasaran dengan kesempatan sebanyak 10 kali lob dengan aturan shuttlecock harus melintas di atas net. Kemudian dilakukan penskoran dengan cara shuttlecock yang jatuh pada sasaran terdalam diberi nilai 4, kemudian 3, 2, dan shuttlecock diluar target tetapi masih pada daerah servis diberi nilai 1. Bila shuttlecock jatuh

pada garis, dianggap jatuh pada daerah yang bernilai lebih tinggi.

Terlihat pada penelitian bahwa rata – rata kemampuan lob Atlet Bulutangkis Klub PB Semen Padang adalah 20,8 hal ini berada pada kategori kurang. Kemampuan ini masih kurang dan perlu ditingkatkan lagi karena kemampuan lob ini sangat dibutuhkan dalam permainan Bulutangkis. Sebagaimana disampaikan oleh Hermawan Aksan (2012:75) bahwa lob adalah “bola yang dipukul dari atas kepala, posisinya biasanya dari belakang lapangan dan diarahkan ke atas pada bagian belakang lapangan”.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa masih kurangnya kemampuan lob atlet Bulutangkis Klub PB Semen Padang dimana dengan rata-rata kemampuan 22,8. Padahal sebagai seorang atlet, kemampuan lob ini sangat dibutuhkan untuk dapat meraih poin. Kondisi ini harus diperbaiki untuk dapat meningkatkan kemampuan atlet bulutangkis dalam melakukan lob. Dalam hal ini perlu adanya latihan yang intensif dan terprogram pada atlet dalam melakukan lob sehingga dapat meningkatkan kemampuan atlet menjadi lebih baik lagi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari 15 orang sampel dengan 1 orang (6.6%) mempunyai kemampuan netting baik sekali, 2 orang (13.3%) mempunyai kemampuan netting baik, 4 orang (26.6%) mempunyai kemampuan netting kurang dan 8 orang (53.3%) mempunyai kemampuan netting kurang sekali.

Sementara netting menurut Hermawan Aksan (2012: 78) mengatakan netting adalah suatu pukulan yang dilakukan dekat net, diarahkan sedekat mungkin ke net, di pukul dengan sentuhan tenaga halus sekali. Pukulan netting yang baik adalah jika bolanya di pukul halus dan melintir tipis dekat sekali dengan net. Terlihat pada penelitian bahwa rata – rata kemampuan netting Atlet Bulutangkis Klub PB Semen Padang adalah 17,3 yaitu pada kategori kurang. Kemampuan ini masih kurang dan perlu ditingkatkan lagi karena kemampuan netting ini sangat dibutuhkan dalam permainan Bulutangkis. Sebagaimana disampaikan oleh Mateus Deli (2017:39) adalah “pukulan yang dilakukan dekat

dengan net dan di arahkan sedekat mungkin dengan pukulan yang halus.

Pengukuran nilai netting pada penelitian ini menggunakan ketepatan memukul shuttlecock ke arah sasaran tertentu dengan teknik pukulan netting yang dekat dengan net dan tipis. Testee berdiri pada lapangan yang terletak sudut-menysudut dengan sasaran yang dibuat untuk melaksanakan servis. Setelah aba-aba “YA” testee mulai melakukan netting diarahkan kesasaran dengan kesempatan sebanyak 10 kali netting dengan aturan shuttlecock harus melintas di atas net dengan tipis. Kemudian dilakukan penskoran dengan cara shuttlecock yang jatuh pada sasaran terdalam diberi nilai 4, kemudian 3, 2, dan shuttlecock diluar target tetapi masih pada daerah netting diberi nilai 1. Bila shuttlecock jatuh pada garis, dianggap jatuh pada daerah yang bernilai lebih tinggi.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa masih kurangnya kemampuan netting atlet Bulutangkis Klub PB Semen Padang dimana dengan rata-rata kemampuan 26,4. Padahal sebagai seorang atlet, kemampuan netting ini sangat dibutuhkan untuk dapat meraih poin. Kondisi harus diperbaiki untuk dapat meningkatkan kemampuan atlet bulutangkis dalam melakukan netting . Perlu adanya latihan yang intensif dan terprogram pada atlet dalam melakukan netting sehingga dapat meningkatkan kemampuan atlet menjadi lebih baik lagi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka disimpulkan: 1) Berdasarkan perhitungan tes kemampuan lob dari 15 orang sampel, 1 orang kategori baik sekali, 4 orang kategori baik, 5 orang kurang, dan 5 orang kategori kurang sekali, 2) Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan netting, 1 orang kategori baik sekali, 2 orang kategori baik, 4 orang kategori kurang, dan 8 orang kategori kurang sekali.

Berdasarkan kesimpulan maka disarankan kepada: 1) Atlet Bulutangkis Klub PB Semen Padang agar dapat meningkatkan kemampuan lob dan netting melalui latihan secara teratur dan tersistematis, 2) pelatih untuk membuat program latihan secara teratur, tersistematis dan metode yang tepat pada atlet secara kontinyu untuk dapat

meningkatkan kemampuan lob dan netting, 3) Hasil penelitian ini dapat menambah konsep dan teori yang selanjutnya berguna sebagai dasar dalam mengembangkan keilmuan di bidang olah raga, 4) Kepada peneliti selanjutnya untuk dapat lebih memperluas lagi sampel penelitian dan juga unsur kemampuan teknik lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

Aksan, Hermawan. 2012. *Mahir Bulutangkis*.

Bandung : Nuansa Cendekia

Bafirman & Apri Agus. (2008). *Buku Ajar*

Pembentukan Kondisi Fisik. FIK UNP

Donie. 2009. *Pembinaan Bulutangkis*

Prestasi. Padang : FIK UNP

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*.

FIK UNP.

Zarwan. 2009. *Buku Ajar Bulutangkis Dasar*.

Padang: FIK ,UNP.

_____. 2015. *Buku Ajar Bulutangkis Dasar*.

Padang: FIK ,UNP.