

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk kedalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan didalam maupun diluar lapangan, yang dibatasi garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh *net* untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Cabang olahraga ini menjadi populer karena hampir disetiap daerah dijumpai lapangan-lapangan bulutangkis baik dalam bentuk *indoor* maupun *outdoor*. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik, kemampuan teknik, taktik dan strategi bertanding yang baik. Permainan ini bertujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin. Kemampuan pemain sangat dipengaruhi oleh penguasaan fisik, teknik, taktik dan strategi. Kualitas permainan bulutangkis sangat tergantung pada penguasaan teknik dasarnya. Pemain yang menguasai teknik dasar dengan baik akan dapat menampilkan permainan secara terampil. Pada permainan bulutangkis terdiri dari teknik dasar, salah satu teknik dasar yang sangat berperan dan penting dikuasai oleh pemain adalah teknik pukulan lob. (Munandar, 2021)

Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang dimainkan di lapangan yang dibatasi oleh garis-garis yang sudah ditentukan sejak zaman dahulu hingga sekarang. Olahraga ini sangat populer di kalangan masyarakat karena sering ditemukannya lapangan di setiap daerah dan permainannya yang bisa dikatakan cukup mudah dan menyenangkan, olahraga ini tentu membutuhkan fisik yang baik dan teknik yang sempurna serta harus mempunyai strategi untuk mencetak poin. Salah satu pukulan yang harus dikuasai seorang pemain adalah pukulan *lob*, karena pukulan *lob* adalah sebuah pondasi dasar yang harus didahulukan serta dikuasai oleh seorang pemain.

Perkembangan prestasi olahraga merupakan salah satu hal yang dipermasalahkan dan dibicarakan sepanjang masa dan hari ke hari, olahraga itu dikenal sebagai bagian hidup dari peradaban manusia. Prestasi olahraga itu bersifat progresif dan dinamis. Setiap waktu cenderung peningkatan teknologi dari segi sumber daya manusia, sarana dan prasarana maupun teknologi. Kemajuan sumber daya manusia, sarana dan prasana maupun teknologi berpengaruh dalam kemajuan prestasi olahraga di Indonesia. Kemajuan sumber daya manusia, sarana dan prasana maupun teknologi membantu dan mempercepat kehidupan masyarakat saat ini bisa mengetahui informasi melalui media maupun non media terutama informasi keolahragaan dan prestasi olahraga. (Haekal and Basri, 2021).

Seiring berjalannya waktu teknologi di dunia modern semakin berkembang dan sangat mempercepat kehidupan masyarakat saat ini, teknologi yang ada sangat berpengaruh pada kemajuan prestasi olahraga di Indonesia, sarana dan prasarana yang memadai sangat memudahkan manusia untuk menjalankan aktifitas sehari-hari. Seperti halnya bulutangkis, saat ini sering sekali kita temui lapangan yang dibangun di dalam sebuah gedung dan bahkan sudah menjadi mayoritas dimana semua lapangan sangat dominan berada didalam ruangan, karena sangat nyaman dan terlindungi dari angin yang akan mengganggu lajunya *shuttlecock*.

Pada permainan bulu tangkis, salah satu yang sangat penting setelah servis ialah pukulan *lob* atau pukulan panjang. Dimana kemampuan ini difungsikan untuk melakukan penyerangan kebelakang lapangan lawan. Pada latihan bulutangkis terdapat sebuah kelemahan yang mana biasanya seorang siswa menghadapi sebuah kesulitan dalam melaksanakan pukulan *lob* tidak sampai ke belakang dan masih sangat tanggung atau lemah yang mana dapat mempermudah seorang lawan dalam mengembalikan dan melakukan penyerangan. Biasanya pukulan *lob* dilaksanakan dengan langkah *shuttlecock* dipukul didepan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas lalu meluruskan seluruh lengan kemudian lecutkan pergelangan tangan ke depan. (Alam and Rahayu, 2021)

Servis merupakan teknik dasar yang perlu dikuasai di awal namun servis sedikit lebih mudah dilakukan karena tidak begitu banyak membutuhkan *power* yang besar, namun pukulan *lob* yang juga merupakan teknik dasar dalam permainan bulutangkis yang harus dikuasai seorang atlet dan merupakan suatu pukulan yang membutuhkan *power* yang besar karena pukulan *lob* adalah teknik yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* dari belakang lapangan sampai belakang lapangan lawan, banyak ditemui atlet yang mempunyai kelemahan dalam hal *power* yang menimbulkan pukulan *lob* tidak sampai belakang lapangan atau pukulan tanggung sehingga mempermudah lawan untuk melakukan penyerangan dengan sangat mudah.

Lob adalah pukulan yang dilakukan dengan kekuatan terletak pada daya ledak lengan untuk menghasilkan pukulan keras dan akurat kebelakang garis lapangan lawan dengan tujuan untuk merusak pertahanan lawan. Pukulan *overhead lob* dengan pola pengumpan adalah jenis pola pukulan yang bisa digunakan dalam latihan biasa, dimana salah satu pemain memberikan umpan untuk melakukan pukulan *overhead lob*. Pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian biasa digunakan dalam latihan, dengan kedua pemain bisa saling memberikan umpan untuk melakukan pukulan *overhead lob* dalam jumlah tertentu. (Shofiana, Widiatmoko and Ardiyanto, 2021)

Pukulan *lob* dapat dilakukan seperti latihan biasa yaitu saling mengumpan ke bagian belakang lapangan untuk bisa melakukan *overhead lob* dengan tujuan dapat menghasilkan pukulan *lob* yang tepat pada sasaran yang dituju, pukulan *lob* merupakan termasuk teknik dasar bulutangkis yang membutuhkan *power* yang kuat serta daya ledak lengan untuk menghasilkan pukulan yang keras dan sampai sisi belakang lapangan. Latihan saling mengumpan pukulan *lob* merupakan latihan yang sudah biasa dilakukan untuk beradu kekuatan antar atlet dalam berlatih.

Otot lengan memiliki peran penting dalam permainan bulutangkis bagi seorang atlet dini sampai dewasa. Dalam permainan bulutangkis salah satu teknik pukulannya yaitu *lob* pukulan *lob* membutuhkan *power* otot lengan untuk memukul sebuah *kock* ke pihak lawan untuk mendapatkan point, jika

seorang atlet tidak memiliki *power* otot lengan yang baik, maka atlet tersebut tidak mendapatkan point dan pihak lawan mendapatkan point. Gerakan *lob* di dominasi dengan kekuatan otot lengan dan *power* yang penuh untuk melakukan gerakan pukulan tersebut. Perpaduan antara otot lengan dengan *power* menjadi maksimal dan akan mendapatkan poin saat atlet atau seorang pemain melakukannya dengan baik. Dalam bermain bulutangkis dibutuhkan koordinasi mata tangan yang sangat penting. Koordinasi mata-tangan yang tidak baik bagi seorang atlet dalam melakukan olahraga bulutangkis, maka atlet atau seorang yang melakukan olahraga bulutangkis tidak baik dalam melakukan latihan yang diberikan oleh pelatih dari segi *power*, kekuatan dan kelincahan. (Haekal and Basri, 2021)

Pukulan *lob* adalah pukulan yang tidak bisa dilepaskan dari *power* karena pukulan ini bergantung pada *power* yang kuat. Oleh karena itu otot lengan sangat dibutuhkan dalam pukulan ini, apabila atlet tidak mempunyai *power* yang bagus maka dipastikan akan sangat memudahkan pihak lawan mencetak poin. Perpaduan *power* dan otot lengan merupakan suatu kondisi dimana atlet akan sangat baik dalam melakukan pukulan *lob* dan tepat pada sasaran yang dituju, koordinasi mata dan tangan juga harus saling berkaitan karena akan mempengaruhi gerakan pada seorang atlet ketika *shuttlecock* diarahkan maka mata melihat kemudian mengirim sinyal kepada tangan untuk melakukan pukulan yang harus dilakukan.

Pukulan *lob* merupakan teknik dasar yang cocok dilatih untuk anak usia 7-9 tahun, pukulan *lob* sangat dibutuhkan seorang atlet sebagai pondasi awal dalam permainan bulutangkis karena jika mereka sudah dapat melakukan *lob* dengan baik maka rasanya akan mudah untuk melakukan *smash* dan pukulan yang lain, pukulan *lob* akan membutuhkan pembentukan *power* lengan yang cukup lama dan harus ditanamkan sejak usia dini hingga anak-anak, jika mereka sudah beranjak dewasa namun pukulan *lob* belum juga dikuasai maka akan sedikit sulit untuk menguasai pukulan *lob* dengan cepat di usia mereka yang sudah beranjak dewasa.

Agar bisa melakukan *lob* dengan akurasi yang baik tentu saja tidak lepas dari pembinaan dan latihan yang konsisten dan teroganisir dengan baik.

Pukulan *lob* atau pukulan panjang merupakan satu keterampilan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis setelah servis, kemampuan ini diperuntukkan menyerang ke belakang lapangan lawan. Kelemahan dalam latihan bulutangkis adalah atlet biasanya mengalami kesulitan melakukan pukulan *lob* sampai jauh ke belakang dan pukulan masih terlalu lemah dan tanggung sehingga memudahkan lawan untuk mengembalikan serta menyerang. Sebaliknya pemain yang terlatih akan memiliki kekuatan dan *timing* yang stabil dalam melakukan pukulan *lob*. Pukulan *lob* biasanya dilakukan ketika *shuttlecock* berada di depan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh tangan kemudian lecutkan pergelangan tangan ke depan. Pukulan *lob* dapat dilakukan dari bawah (*under head lob*) maupun dari atas kepala (*over head lob*). Pukulan *lob* merupakan pukulan yang sangat penting bagi pola pertahanan (*deensive*) maupun pola penyerangan (*offensive*). Oleh karena itu pembinaan perlu diberikan sejak awal seperti saat mereka masih anak-anak.

Bermain bulutangkis bagi anak-anak apabila dilakukan dengan baik dan sesuai dengan kriteria tertentu, maka akan banyak manfaat yang di peroleh, terutama dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental psikologis terhadap anak-anak. Permainan bulutangkis sangat mengutamakan aktifitas fisik, sehingga dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik yang lebih cepat. Selain itu juga anak akan memiliki tingkat kesadaran jasmani yang lebih baik. (Hidasari and Haetami, 2021)

Permainan bulutangkis apabila dilakukan dengan menyesuaikan kriteria anak-anak maka akan menghasilkan manfaat yang banyak terutama dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan mental psikologi yang baik bagi anak-anak. Karena permainan bulutangkis yang mengutamakan aktifitas fisik sehingga dapat mempercepat pertumbuhan dan perkembangan fisik bagi anak.

Perkembangan prestasi pada anak juga perlu dilakukan dengan cara pembinaan gerak sejak dini serta memunculkan olahragawan muda yang memiliki kemampuan fisik, dan mental untuk menjadi juara. Pembinaan olahraga untuk anak tidak hanya menargetkan menjadi juara, namun juga

untuk melatih mental untuk percaya diri bahwa anak mampu menunjukkan keterampilannya selama berlatih. Olahraga untuk anak harus pula diberikan dalam bentuk permainan karena dengan suasana bermain anak dapat mengikuti kegiatan dengan riang, dan senang. (Nugraha, 2015)

Lingkungan yang menyenangkan bagi anak akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan dalam diri mereka, pembinaan olahraga bagi anak-anak tidak hanya menargetkan untuk menjadi juara, namun di usia mereka olahraga juga sangat penting untuk menumbuhkan mental percaya diri bahwa mereka mampu menunjukkan keterampilannya selama berlatih.

Motivasi instrinsik dari proses belajar pada seorang peserta didik dapat diperhatikan melalui sikap dan tingkah lakunya dalam mengikuti suatu kegiatan atau proses. Dengan termotivasinya siswa didalam proses belajar mengajar, bila dilaksanakan secara kontinu akan menumbuhkan kemauan dan kerja keras pada diri peserta didik. Sehingga apabila disalurkan secara baik dapat dihubungkan dengan tujuan untuk berprestasi. (Hendri and Aziz, 2020)

Sikap dan tingkah laku anak-anak dapat dilihat dari proses belajar, mulai dari mereka bosan dengan pelajaran yang monoton juga akan terlihat saat mereka tidak mengikuti arahan yang diberikan seorang guru. Dengan termotivasinya anak-anak dalam proses belajar dengan dilaksanakan secara kontinyu atau terus menerus akan menumbuhkan kemauan dan semangat dari diri mereka. Sehingga apabila disalurkan dengan baik dapat dihubungkan dengan tujuan mencapai prestasi yang diinginkan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada hari Jumat tanggal 07 April 2023 di PB. Angkling Kusuma untuk usia 7-9 tahun, masih banyak atlet yang belum bisa melakukan pukulan *lob* dengan baik. Dikarenakan kurangnya metode latihan dalam meningkatkan *power* pukulan *lob* sehingga pelatih cenderung hanya memberikan metode *drilling*. Kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan pukulan *lob* yaitu *shuttlecock* telah melewati atas kepala sehingga dalam melakukan pukulan bola cenderung mendarat seperti bola *drive*.

PB. Angkling Kusuma merupakan salah satu klub yang berada di Bojonegoro lebih tepatnya terletak di Gedung Sukorejo *Sport Centre* yang

beralamatkan di Jl. Arif Rahman Hakim Desa Sukorejo Bojonegoro. PB. Angkling Kusuma sudah dibentuk dari tahun 2013 hingga saat ini masih aktif. PB. Angkling Kusuma memiliki berbagai kelompok usia mulai dari 5 – 17 tahun. Jumlah atlet yang berada di PB. Angkling Kusuma sebanyak 60 atlet, dan sering sekali atlet-atlet mengikuti pertandingan diberbagai kota. Sayangnya dalam klub ini masih memiliki kekurangan dari program latihan yang kurang maksimal dan kurang bervariasi.

Latihan di PB. Angkling Kusuma dilakukan sebanyak empat kali pertemuan dalam seminggu yakni setiap hari selasa-jumat mulai pukul 13.00 – 16.00 WIB, dan ditambah satu kali pertemuan untuk bermain game yakni dihari sabtu. Latihan dipimpin oleh seorang pelatih. Proses latihan di PB. Angkling Kusuma Bojonegoro terlihat cukup bagus, dilihat dari atlet bulutangkis yang selalu konsisten mengikuti setiap latihan yang diberikan pelatih.

Dalam menentukan bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kualitas pukulan *lob* sangat dibutuhkan kreativitas dari pelatih, yang tentunya untuk mencapai tujuan latihan sekaligus menghindarkan anak latih dari kejenuhan selama proses latihan. Peneliti merasa perlu mengadakan penelitian dengan mencoba memodifikasi latihan dengan permainan melempar *shuttlecock* atau mengkombinasi latihan drill dengan ditambah latihan lempar *shuttlecock* agar target yang diharapkan dapat tercapai dan tetap membuat anak didik merasa asyik tanpa menimbulkan rasa bosan.

Latihan lempar *shuttlecock* adalah latihan dengan cara melempar *shuttlecock* hingga melewati *net* dari sisi belakang-tengah lapangan dengan sasaran yang telah ditentukan. Latihan ini menggunakan *shuttlecock* yang dalam pelaksanaannya nanti, repetisi/set meningkat setiap minggunya. Maka melatih otot lengan dengan bermain lempar *shuttlecock* akan diperoleh hasil yang mana atlet dapat melakukan pukulan *lob* dengan kekuatan yang maksimal.

Atas dasar uraian dari latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk mendalami dan meneliti secara ilmiah peningkatan kemampuan *lob* dalam bermain bulutangkis. Sehingga dalam penelitian ini mengambil judul

“Pengaruh Latihan Lempar *Shuttlecock* Untuk Meningkatkan *Power* Lengan Pukulan *Lob* pada Pemain Bulutangkis Usia 7-9 tahun PB. Angkling Kusuma Bojonegoro”

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka penulis merumuskan masalah yaitu : bagaimanakah pengaruh latihan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* pada Pemain Bulutangkis Usia 7-9 tahun PB. Angkling Kusuma Bojonegoro?.

1.3. Batasan Masalah

Dari rumusan masalah di atas maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti, yaitu pada pukulan *lob* atlet bulutangkis usia 7-9 tahun PB. Angkling Kusuma Bojonegoro.

1.4. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengaruh latihan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* pada Pemain Bulutangkis usia 7-9 tahun PB. Angkling Kusuma Bojonegoro.

1.5. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan dan tujuan yang telah dijelaskan, maka penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

1.5.1. Secara Teoritis

1.5.1.1. Bagi PB. Angkling Kusuma Bojonegoro, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk program peningkatan pukulan *lob* sehingga dapat meningkatkan kualitas pukulan *lob* Pemain Bulutangkis Usia 7-9 tahun PB. Angkling Kusuma Bojonegoro.

1.5.1.2. Menambah wawasan bagi semua unsur serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.5.2. Secara Praktis

1.5.2.1. Bagi atlet itu sendiri, diharapkan dapat mengetahui tingkat kemampuan pukulan *lob* yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan untuk berprestasi lebih tinggi.

1.5.2.2. Bagi para pembina olahraga bulutangkis dan pelatih agar dalam memberi pembinaan, pelajaran lebih banyak memiliki landasan yang ilmiah.

1.5.2.3. Bagi PB. Angkling Kusuma Bojonegoro, agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *lob* atletnya, serta dapat dimasukkannya materi lempar *shuttlecock* dalam setiap latihan yang dilakukan.

1.6. Definisi Istilah

Berdasarkan rumusan masalah penelitian, maka uraian definisi istilah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.6.1. Pengaruh

Pengaruh merupakan daya yang menyebabkan sesuatu terjadi dan dapat membentuk atau mengubah sesuatu.

1.6.2. Latihan

Latihan adalah suatu proses untuk mencapai suatu tujuan yang dilakukan berulang-ulang untuk meningkatkan kapasitas fisik dan mengoptimalkan kemampuan seorang atlet.

1.6.3. Lempar *shuttlecock*

Lempar *shuttlecock* adalah permainan dengan cara melempar *shuttlecock* dari belakang lapangan dan melewati net permainan ini adalah modifikasi untuk mencapai *power* pukulan *lob* yang lebih maksimal tanpa menimbulkan rasa bosan anak didik karena permainan lempar *shuttlecock* ini dilakukan dengan bersenang-senang.

1.6.4. *Power* lengan

Power lengan adalah kekuatan lengan yang dimiliki seseorang untuk dilakukan dalam melakukan suatu aktifitas fisik maupun aktifitas sehari-hari secara maksimum.

1.6.5. Pukulan *lob*

Pukulan *lob* adalah suatu pukulan dalam bulutangkis yang dilakukan dengan cara memukul *shuttlecock* yang datang dari arah berlawanan dan berada di atas kepala kemudian dipukul ke depan dengan setinggi-tingginya dan sekeras-kerasnya sampai pada garis belakang lawan.

1.6.6. PB. Angkling Kusuma Bojonegoro

PB. Angkling Kusuma merupakan suatu wadah atau sarana untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam mencapai dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri atlet. Khususnya dalam olahraga bulutangkis.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI

2.1. Tinjauan Pustaka

2.1.1. Penelitian yang dilakukan oleh Alam and Rahayu (2021) dengan judul “Pengaruh Latihan Lempar *Shuttlecock* Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *Lob* Pada Siswa Bulutangkis di SMP PGRI Gunungputri”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*the one group pretest posttest design*”. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa di SMP PGRI Gunungputri yang berjumlah 8 siswa putri. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan kriteria (1) perempuan, (2) usia 9 – 13 tahun, (3) memiliki kesediaan untuk menjadi sampel, (4) tidak pada kondisi sakit, (5) durasi latihan paling sedikit 6 bulan, (6) memiliki keaktifan 75%. Instrument yang digunakan adalah tes kemampuan *lob* (*French test*) dengan nilai reliabilitas 0,96 dan validitas 0,65. Analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan yaitu 0,05 (5%). Hasil penelitian mengungkapkan adanya pengaruh latihan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* pada permainan bulutangkis di SMP PGRI Gunungputri. Dimana bisa dibuktikan dengan t hitung $7,337 > t$ tabel $2,36$, dengan nilai sig $0,000 < 0,05$, dengan kenaikan presentase yakni 36, 83%.

2.1.2. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Wakhid (2016) yang berjudul “Pengaruh Permainan Lempar *Shuttlecock* Terhadap Peningkatan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Smp Negeri 2 Playen Gunungkidul Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen, karena tidak dapat mengontrol semua variable yang mempengaruhi hasil eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*”. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Playen yang berjumlah 20 siswa. Karena semua populasi akan di tes dan diberikan perlakuan maka penelitian

ini disebut juga penelitian populasi. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *shuttle run test*. Dengan validitas instrument sebesar $r=0,444$ dan reliabilitas r =koefisien Alpha lebih dari 0,60. Teknik analisis data menggunakan *Paired sampel T Test* pada taraf signifikan 0,05 atau 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan permainan lempar *shuttlecock* dapat meningkatkan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen dengan nilai t hitung (17,534) > t tabel (2,093), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t tabel.

2.1.3. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Saputra (2023) yang berjudul “Pengaruh Latihan Lempar *Shuttlecock* Terhadap Kemampuan Pukulan *Lob* Pada Pemain Bulutangkis PB Bungo Sport Kabupaten Bungo”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*one group pretest-posttest design*” Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB. Bungo Sport Kabupaten Bungo yang berjumlah 13 atlet. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *lob* (*French Test*) menggunakan uji hipotesis yaitu Uji-T. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan *shuttlecock* terhadap kemampuan pukulan *lob*. Kemampuan pukulan *lob* atlet yang diajar dengan perlakuan latihan lebih tinggi dari pada sebelum perlakuan latihan treatment. Hal ini dibuktikan dengan nilai F hitung (1,28) < F tabel (2,69). Selain itu, dari hasil pengujian hipotesis yang dilakukan dengan uji t , diketahui terdapat pengaruh yang signifikan setelah pengukuran posttest yang mana hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung 11,42 > t tabel 1,78. Dapat disimpulkan bahwa perlakuan treatment berpengaruh signifikan terhadap kemampuan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis di PB. Bungo Sport Kabupaten Bungo.

2.1.4. Penelitian yang relevan dilakukan oleh (Yanuarita, Subarjah and Sudirjo, 2017) yang berjudul “Pengaruh Metode Pembelajaran *Shadow* Dan Lempar Shuttlecock Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Overhead *Lob* Bulutangkis”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain kuasi eksperimen. Populai dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas IV SDN I Marikangen yang berjumlah 60 orang, yang dibagi dua kelompok masing-masing 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *overhead lob* bulutangkis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji beda rata-rata menggunakan *Mann-Whitney U* dengan asumsi kedua *varians* tidak normal dan tidak homogen dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ diperoleh $P=$ Value (Sig 2-tailed) sebesar 0,002. Hal tersebut menunjukkan bahwa $P\text{-value} < 0,05$ sehingga H_0 ditolak H_1 diterima, artinya pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran *shadow* lebih signifikan daripada pembelajaran lempar *shuttlecock* dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar *overhead lob* pada permainan bulutangkis.

2.1.5. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Rachman and Surendra (2019) yang berjudul “Pengaruh Pola Latihan *Forehand Overhead Clear* Terhadap Kemampuan Teknik Pukulan *Lob* Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler Sman 4 Malang”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 4 Malang yang berjumlah 20 orang dan sampelnya berjumlah 20 orang. instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengukur hasil *forehand overhead clear* peserta peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 4 Malang, digunakan tes *lob* dari Budiwanto (1979:42) validitas tesnya adalah 0.9125 dan reabilitasnya adalah 0,768.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya ternyata terdapat pengaruh yang baik dari proses metode latihan yang telah diterapkan. Hasil penelitian didapatkan bahwa proses menggunakan metode

latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *lob*, kelincahan, gerak dasar *overhead lob* dan juga teknik pukulan *lob* sangat efektif.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk memberikan metode latihan menggunakan latihan melempar *shuttlecock* untuk meningkatkan *power* lengan pukulan *lob* pemain bulutangkis untuk usia 7-9 tahun di PB. Angkling Kusuma Bojonegoro, penelitian ini akan dilakukan dengan metode penelitian eksperimen dengan desain *the one group pretest-posttest* dengan metode pengambilan sampel adalah *sampling jenuh* atau semua anggota populasi dijadikan sampel. Penelitian yang akan penulis lakukan adalah dengan mencari tahu bagaimana melaksanakan proses metode latihan menggunakan lempar *shuttlecock*, kemudian mengaitkan dengan peningkatan *power* lengan pukulan *lob* bulutangkis. Penelitian ini dilakukan karena didasari oleh hasil penelitian diatas.

2.2. Deskripsi Teori

2.2.1. Hakikat latihan

2.2.1.1. Pengertian latihan.

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya. Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Berbagai macam bentuk latihan/olahraga yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kebugaran jasmani. (Gultom *et al.*, 2018)

Latihan merupakan segala daya dan usaha untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki dengan proses yang berulang-ulang dan terstruktur dengan baik dan pemberian beban yang kian hari selalu meningkat jumlah beban, waktu dan intensitas.

Latihan olahraga adalah peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan dan semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga

serta keseluruhan proses persiapan yang sistematis bagi atlet untuk mencapai prestasi tinggi. (Ishak, 2015)

Latihan dalam olahraga adalah peran penting untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan yang menjadi proses persiapan bertanding bagi atlet untuk mencapai prestasi tinggi.

Latihan adalah proses persiapan atlet untuk peningkatan performa yang lebih tinggi. Selain itu juga pelatihan dapat diartikan sebagai kemampuan seorang pelatih dalam melakukan pengoptimalisasian performa yang dihasilkan dari proses latihan secara sistematis berdasarkan pengetahuan dan diperluas oleh beberapa disiplin ilmu. Melalui latihan seorang atlet dipersiapkan untuk mencapai tujuan yang jelas, secara fisiologis, faktor yang dikembangkan adalah sistem dan fungsi organisme untuk mencapai prestasi olahraga secara optimal. (Amansyah, 2019)

Latihan bukan hanya menjadi tanggung jawab seorang atlet, pelatih juga sangat berpengaruh pada perjalanan latihan karena seorang pelatih harus melakukan pengoptimalisasian performa atlet yang dihasilkan dari proses latihan berdasarkan pengetahuan dan pengalaman dari beberapa disiplin ilmu.

Olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/ disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetensi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik. Pengembangan pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Pembinaan olahraga prestasi tersebut dilaksanakan mulai di tingkat Kecamatan, Kabupaten/ Kota sampai ke tingkat Nasional dan Internasional. (Ulfian, 2019)

Olahraga prestasi adalah tempat pembinaan atlet untuk mengembangkan potensi yang dimiliki atlet ke jenjang yang lebih tinggi melalui latihan dan kompetensi yang saat ini memasuki era digital sehingga dibantu dengan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik. Pembinaan olahraga pun harus terstruktur mulai dari tingkat SD hingga Umum, maupun dari tingkat kecamatan hingga nasional bahkan internasional.

Untuk kegiatan olah raga yang memiliki unsur variasi yang minim akan membuat atlet cepat merasa bosan dalam melakukannya. Kebosanan dalam latihan akan merugikan terhadap kemajuan prestasinya. Seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihannya, pelatih harus pandai mencari dan menerapkan variasi dalam latihan, misalnya dengan menggunakan alat bantu lain yang berbeda dari biasanya, menggunakan lapangan yang berbeda, dan sebagainya. (Dr. Hasyim and Dr. Saharullah, 2019). Anak-anak tidak akan terlepas dari kata bosan pada suatu aktifitasnya maka dari itu sebagai seorang pelatih haruslah pandai-pandai dalam membentuk program latihan yang bervariasi dan menyenangkan sehingga akan membuat anak-anak lupa dengan beban latihan yang diberikan.

Latihan ialah sebuah proses yang terorganisir dimana tubuh dan pikiran yang secara konstan akan terpengaruh dengan tingkat stres baik itu secara kuantitas maupun intensitas. Kemampuan seorang atlet untuk beradaptasi menahan beban berat pada saat pelatihan dan kompetisi sama pentingnya seperti kemampuan suatu makhluk hidup dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar, jika makhluk tersebut tidak bisa beradaptasi maka mereka tidak akan bisa bertahan hidup. Bagi para atlet dibutuhkan kemampuan untuk dapat beradaptasi terhadap beban latihan yang bervariasi dan juga kompetisi yang diikuti sehingga bisa terhindar dari kelelahan, yang akan menyebabkan atlet tersebut tidak bisa mencapai tujuan akhir dari sebuah pelatihan yang telah ditetapkan. (Amansyah, 2019)

Suatu latihan merupakan bentuk adaptasi dari seorang atlet, beradaptasi dengan beban latihan dan adaptasi seorang atlet sama saja dengan keadaan jika tidak beradaptasi maka atlet tak akan mungkin bisa bertahan dalam suatu latihan tersebut. Adaptasi dalam dunia olahraga adalah dapat menerima beban latihan agar ketika berkompetisi atlet tidak merasa kelelahan yang mengakibatkan tidak dapat mencapai tujuan akhir dari latihan yang dilakukan.

Sistem adalah suatu ide, teori dan spekulasi yang tersusun dan terorganisir sesuai dengan metoda. Kemunculan suatu sistem adalah berdasarkan temuan ilmiah ditambah dengan pengalaman praktis yang terakumulasi. Sebuah sistem tidak bisa langsung diambil dan digunakan begitu saja, walaupun itu bisa bermanfaat untuk mengkaji sebuah sistem yang telah ada sebelumnya dalam menghasilkan sistem yang baru. Dalam menciptakan atau menghasilkan sistem yang lebih baik maka kita harus senantiasa meninjau ulang masyarakat secara umum serta latar belakang budaya yang ada. (Amansyah, 2019)

Suatu hal untuk memudahkan teori atau sistem yang sudah terorganisir dan terusun memang sudah ada sejak zaman dahulu yang ditemukan oleh seorang ahli. Namun untuk saat ini sebuah sistem tidak bisa diambil secara langsung dan digunakan dengan mudah begitu saja, meskipun sangat bermanfaat untuk menghasilkan sistem yang baru, alangkah baiknya selalu meninjau ulang latar belakang budaya masyarakat yang ada.

2.2.1.2. Prinsip-prinsip latihan

Dalam hal pembuatan program latihan yang perlu diutamakan adalah bagaimana terjadinya *ases over compensation* atau efek latihan pada tubuh yaitu segala sesuatu yang terjadi dalam latihan. Bagaimanapun, jika pembebanan latihan terlalu ringan, efek latihan setelah pemulihan akan menjadi kurang dari yang diharapkan. Jika pembebanan latihan terlalu besar/berat maka kondisi akan kembali seperti semula. Dari pembebanan yang terjadi maka jika latihan

terlalu ringan tingkat kelelahannya rendah/sedikit, waktu pemulihannya singkat, dan efek latihannya (stimulus baru) sedikit dan terlalu awal. Apabila latihan terlalu berat maka tingkat kelelahannya tinggi/banyak membutuhkan pemulihan yang lama, sehingga efek latihannya rendah dan stimulus baru menjadi terlambat. Untuk bisa mendapatkan *ases over compensation* maka setiap latihan harus menurut dengan prinsip-prinsip latihan. (Aprilia, 2018)

Dapat disimpulkan bahwa latihan yang baik dan benar adalah latihan yang menurut prinsip latihan dan dilakukan dengan sesuai porsi latihan yang telah ditentukan pelatih. Dan pemberian beban yang harus berat sesuai dengan prinsip latihan, karena jika ringan maka efek latihan yang dilakukan setelah pemulihan akan sangat kurang dan tidak sesuai dengan target yang diharapkan, maka segala bentuk latihan harus menurut dengan prinsip-prinsip latihan.

2.2.1.3. Lama Latihan

Durasi waktu sangat penting dilakukan untuk dapat mengarahkan pelatih dalam melihat permainan pemain yang membutuhkan perhatian dan dalam pengembangan teknik dalam latihan (Ramadhan, Subarkah and Marani, 2021). Lama waktu latihan sangat mempengaruhi pola permainan, sehingga dibutuhkan progress waktu latihan yang akan dilakukan untuk meningkatkan kualitas permainan atlet dan mencapai titik terbaik dari diri atlet tersebut.

Dalam mempersiapkan atlet untuk menghadapi suatu pertandingan hingga mencapai suatu prestasi yang maksimal, diperlukan adanya waktu yang cukup lama dan adanya penyusunan program latihan yang mantap, sistematis, dan bertahap serta dilakukan secara terus-menerus, karena dengan latihan yang dilakukan secara insidental (pada waktu-waktu tertentu). (Dr. Hasyim and Dr. Saharullah, 2019)

2.2.2. Latihan bermain lempar *shuttlecock*

Bermain merupakan suatu aktifitas yang dilakukan dengan sukarela dan senang hati tanpa ada tekanan dari luar. Bermain sangat bermanfaat untuk mengembangkan kemampuan lewat permainan yang menyenangkan bagi anak didik. Beberapa modifikasi permainan untuk mencapai tujuan yang diinginkan sangat berkembang pesat.

Perkembangan Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga kebanggaan Indonesia. Permainan bulutangkis yang baik jelas tak lepas dari latihan dan pembinaan yang secara terus menerus, supaya terorganisir dengan baik. (Alam and Rahayu, 2021).

Seiring berjalannya waktu perkembangan teknologi semakin pesat, begitu juga perkembangan dunia olahraga khususnya bulutangkis, permainan bulutangkis yang baik dan benar tak lepas dari latihan dan pembinaan yang secara terus menerus dilakukan supaya terorganisir dengan baik. Saat ini sudah banyak inovasi permainan untuk mencapai suatu tujuan yang ditarget dengan cara yang menyenangkan dan tidak membosankan, seperti permainan lempar *shuttlecock*.

2.2.2.1. Pengertian lempar *shuttlecock*

Bermain lempar *shuttlecock* merupakan modifikasi permainan untuk mencapai *power* pukulan *lob* yang lebih maksimal tanpa menimbulkan rasa bosan anak didik karena dilakukan dengan bersenang-senang dengan motivasi berlomba-lomba saat melakukannya. Karena pada dasarnya latihan melempar *shuttlecock* mirip dengan gerakan pukulan *lob* pada permainan bulutangkis. Dalam pelaksanaannya *shuttlecock* di lempar dari tempat yang ditentukan hingga melewati *net* dan akan selalu ditambah repetisi/set setiap minggunya agar memperoleh hasil yang ditargetkan.

Untuk kegiatan olah raga yang memiliki unsur variasi yang minim akan membuat atlet cepat merasa bosan dalam melakukannya. Kebosanan dalam latihan akan merugikan terhadap kemajuan prestasinya. Seorang pelatih harus kreatif

dalam menyajikan program latihannya, pelatih harus pandai mencari dan menerapkan variasi dalam latihan, misalnya dengan menggunakan alat bantu lain yang berbeda dari biasanya, menggunakan lapangan yang berbeda, dan sebagainya. Pada setiap periode latihan di mana latihan akan dirasakan semakin berat, maka variasi latihan harus betul-betul dikemas secara baik oleh pelatih agar atlet tetap bersemangat dalam menjalankan program latihan yang diberikan sehingga unsur daya tahan, kelincahan, koordinasi gerak, dan komponen kemampuan fisik lainnya akan tetap terpelihara. (Dr. Hasyim and Dr. Saharullah, 2019)

Oleh karena itu, seorang pelatih harus bisa mempunyai keterampilan dalam hal memilih dan menentukan strategi pembelajaran sehingga proses pembelajaran menjadi tak membosankan dan dapat membuat anak didik menjadi bersemangat. Peneliti memvariasi latihan *shadow* yang biasa dilakukan atlet hanya dengan memindahkan *shuttlecock* dan kali ini latihan *shadow* digabung dengan melempar *shuttlecock*.



**Gambar 2.1. Latihan lempar shuttlecock
(sumber : gambar pribadi)**

Langkah-langkah bermain lempar *shuttlecock* :

- 2.2.2.1.1. Atlet berdiri di lapangan menghadap *net* dengan kaki kanan di belakang kaki kiri di depan.
- 2.2.2.1.2. Tangan kanan memegang *shuttlecock*.

2.2.2.1.3. Ketika akan melempar *shuttlecock* pastikan kepala *shuttlecock* menghadap kedepan atau menghadap *net* saat dilempar.

2.2.2.1.4. Lempar *shuttlecock* dengan posisi siku ditarik ke belakang dengan dibuka lebar dan tangan yang memegang *shuttlecock* di angkat ke atas.

2.2.2.1.5. Ketika *shuttlecock* akan dilempar dan berada di atas kepala pastikan tangan lurus tidak ditekuk kemanapun.

2.2.2.1.6. Lempar *shuttlecock* sekuat-kuatnya ke arah depan hingga melewati atas *net*.

2.2.2.1.7. Kaki kanan melangkah ke depan untuk menyeimbangkan tubuh dan menambah *power* lemparan.

2.2.2.2. Latihan *shuttle run*

Bompa, (2009: 324) mengatakan *agility* adalah kemampuan untuk berhenti, cepat berubah arah, mempercepat dalam menanggapi suatu isyarat eksternal. Dikutip oleh Rahman and Warni (2017).

Kelincahan tidak terbentuk dengan sendirinya, melainkan melalui suatu proses latihan. Latihan untuk meningkatkan kelincahan cukup beragam salah satunya *shadow badminton*. *Shadow* berarti bayangan, jadi maksud dari latihan *shadow badminton* adalah latihan yang dilakukan dengan membayangkan berada dalam suatu permainan. (Rahman and Warni, 2017). Imajinasi atau angan-angan memukul suatu *shuttlecock* atau memperagakan langkah kaki dengan cepat disebut *shadow*. Kelincahan dapat dibentuk dengan proses latihan salah satunya yaitu *shadow* karena dilakukan dengan kecepatan dan kemampuan berhenti tanpa terjatuh.

Shuttle run merupakan suatu bentuk latihan memindahkan *shuttlecock* satu per satu dipindahkan ke titik pojok lapangan

dengan *footwork* yang selalu mengutamakan langkah kaki yang baik, benar serta cepat dan meminimalisir langkah dengan cara melebarkan langkah dan menggunakan kaki kanan sebagai kuda-kuda agar dapat menggunakan kekuatan otot kaki dengan maksimal dan tidak mudah terjatuh.

Dalam pertandingan bulutangkis seorang atlet harus dapat menguasai lapangan dan dapat bergerak kesegala arah dengan cepat dan tepat untuk mengejar dan mengembalikan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan baik.(Gunawan, Subarjah and Sudirjo, 2019). Seorang pemain bulutangkis harus sanggup menguasai lapangan dan dapat menggapai *shuttlecock* serta mengembalikannya ke lawan dari segala arah dengan cepat dan tepat.



Gambar 2.2. Latihan Shuttle Run

(sumber : Gambar Pribadi)

Langkah-langkah melakukan *shuttle run* :

2.2.2.2.1. *Shuttlecock* ditata di pojok depan atau tempat yang ditentukan.

2.2.2.2.2. Atlet berdiri di tengah lapangan posisikan tubuh menghadap net.

2.2.2.2.3. Setelah pelatih memberikan instruksi atlet bergerak cepat ke arah *shuttlecock*.

2.2.2.2.4. Langkah kaki sebaiknya sedikit lebar agar tidak terlalu banyak langkah yang menyebabkan kebanyakan gerakan dan telat dalam pengambilan *shuttlecock*.

2.2.2.2.5. Posisikan kaki kanan selalu di depan dan tekuk lutut sebagai kuda-kuda ketika mengambil *shuttlecock* begitu pula saat meletakkan *shuttlecock*.

2.2.2.2.6. Ketika mengambil dan meletakkan *shuttlecock* gunakan tangan sesuai dengan pegangan raket yang biasa digunakan.

2.2.2.2.7. *Shuttle run* dilakukan dengan mengambil dan meletakkan *shuttlecock* satu per satu sesuai dengan tempat yang ditentukan pelatih.

2.2.3. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis

Bulutangkis merupakan olahraga yang sangat populer yang dimainkan dengan menggunakan raket dan *shuttlecock* dengan tujuan menjatuhkan *shuttlecock* ke lapangan lawan. Selain menggunakan raket dan kock bulutangkis juga membutuhkan lapangan dengan ukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m, yang dibagi dalam bidang-bidang masing-masing di sisi berlawanan. Ada garis tunggal dan garis ganda. Dalam permainan bulutangkis dipimpin oleh wasit 1 dan asisten wasit, dan dibantu oleh 4 orang hakim garis. (Hardiansyah, 2019)

Bulutangkis adalah olahraga yang sangat menyenangkan dan mudah dilakukan sehingga banyak masyarakat yang gemar memainkan permainan bulutangkis untuk mengisi waktu luang dengan alat raket sebagai senjata pemain dan *shuttlecock* sebagai peluru yang diarahkan ke bidang lawan untuk memperoleh angka atau poin bagi

yang tidak dapat mengembalikan *shuttlecock*. Lapangan bulutangkis yang sedemikian rupa telah dibatasi oleh garis-garis yang sudah dibentuk sejak zaman dahulu dan selalu berkembang seiring berjalannya waktu.

Suatu permainan tentunya memiliki sebuah tujuan agar permainan tersebut menjadi menarik dimana pemain saling memperoleh poin. Dalam permainan bulutangkis tujuan dari permainan Bulutangkis ini adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara menyebrangkan dan menjatuhkan satelkok di bidang permainan lawan di daerah permainan sendiri (Subarjah dan Hidayat, 2007) dikutip oleh (Hermansyah, Imanudin and Badruzaman, 2017). Semua olahraga adalah bentuk aktifitas fisik yang dilakukan dengan tujuan memperoleh angka dan kemenangan salah satunya olahraga bulutangkis yang dilakukan memukul *shuttlecock* ke arah lawan dan apabila lawan tidak dapat mengembalikan maka akan memperoleh poin.

Seiring berjalannya waktu teknologi semakin maju dan sangat memudahkan masyarakat khususnya dalam bidang olahraga. Mulai dari fasilitas, sarana dan prasarana yang ada saat ini sangat memudahkan masyarakat untuk melakukan aktifitas olahraga dengan tujuan mengisi waktu luang sekaligus membuat badan sehat jasmani dan rohani. Saat ini sudah banyak masyarakat yang meminati olahraga bulutangkis karena olahraga yang dilakukan dengan bersenang-senang dan mudah dimainkan.

2.2.3.1. Servis

Servis adalah teknik yang penting yang digunakan untuk memulai permainan dalam olahraga bulutangkis. Untuk memulai permainan bulutangkis maka seorang pemain harus menguasai kemampuan teknik servis yang baik. Dulu teknik *service* hanya dianggap sebagai teknik permulaan permainan, sesuai dengan perkembangan zaman, sekarang *service* dianggap sebagai modal awal

untuk bisa memenangkan pertandingan. Servis dibagi menjadi dua yaitu servis panjang dan servis pendek.

Langkah-langkah servis pendek bulutangkis :

2.2.3.1.1. Posisikan tubuh di tempat servis dengan kaki kanan di depan kaki kiri di belakang pandangan tetap lurus ke depan. (kaki bisa di tukar sesuai dengan pemegang raket (kidal))

2.2.3.1.2. Tangan kiri memegang ujung satu helai bulu *shuttlecock* kepala *shuttlecock* menghadap ke bawah.

2.2.3.1.3. Tangan kanan memegang raket dengan posisi pegangan *backhand*.

2.2.3.1.4. Lepas *shuttlecock* dan di respon cepat oleh tangan kanan untuk memukul ke depan dengan pukulan lembut dan terkontrol agar menghasilkan servis yang sempurna.

Langkah-langkah servis panjang :

2.2.3.1.5. Posisi tubuh menghadap ke depan di tempat servis dengan kaki kiri di depan (bisa berubah sesuai pemegang raket)

2.2.3.1.6. Tangan kiri memegang *shuttlecock* dengan empat jari (jempol, telunjuk, jari tengah dan jari manis) sesuai kenyamanan seperti menggenggam *shuttlecock* tapi tidak erat.

2.2.3.1.7. Tangan kanan memegang raket dengan posisi *forehand*.

2.2.3.1.8. Tangan kiri melepas *shuttlecock* dan tangan kanan merespon untuk memukul *shuttlecock* sekuat-kuatnya dan setinggi-tingginya dan tetap dikontrol sampai batas garis belakang lawan.

2.2.3.2. *Lob*

Pukulan *lob* lebih sering digunakan pada nomor pertandingan tunggal karena pada prinsip permainan tunggal adalah mengupayakan bagaimana, lawan terdesak agar mudah dimatikan. Oleh karena itu, dalam pelaksanaannya dilakukan secara cepat dan mendadak sehingga menghasilkan pukulan yang keras dan tinggi, hal ini dapat mematikan pertahanan lawan sekaligus meraih point. Namun demikian seorang

pemain yang ingin memiliki pukulan *lob* yang keras dan tinggi, maka ia harus, memiliki kemampuan fisik yang baik dalam mendukung pukulan *lob* terlaksana dengan baik.(Munandar, 2021)

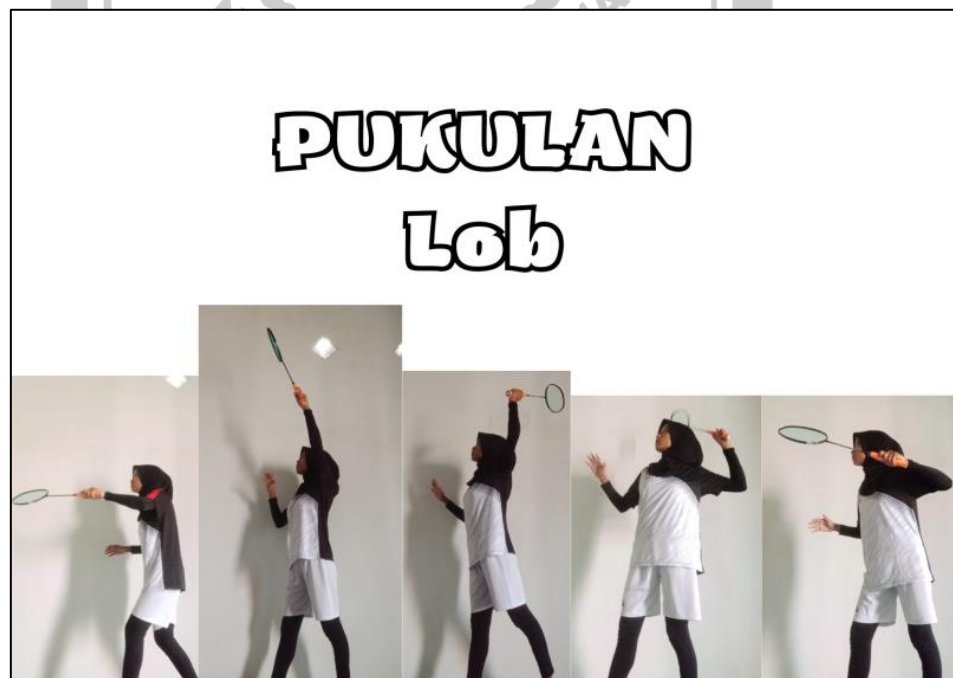
Bisa dikatakan pukulan *lob* lebih sering digunakan oleh pemain pada sektor tunggal namun pada sektor ganda juga terkadang menggunakan pukulan *lob* namun resiko *smash* pasti akan dilakukan oleh pemain yang mendapat *lob* dari lawannya. Karena sejatinya strategi pemain bulutangkis pada sektor tunggal adalah bagaimana bertahan dan bisa dikatakan tidak terburu-buru dalam melakukan penyerangan jika tidak ada kondisi atau kesempatan yang benar-benar enak dan mudah untuk menyerang bagi mereka.

Pukulan *lob* identik sebagai pukulan untuk memulai suatu serangan, karena tujuan pukulan *lob* adalah untuk merusak posisi lawan atau memaksa lawan untuk jauh ke belakang agar lapangan depan terbuka. Pukulan *lob* sering digunakan pada nomor pertandingan tunggal karena pada prinsip permainan tunggal adalah mengupayakan bagaimana lawan terdesak agar mudah dimatikan. Oleh karena itu, dalam pelaksanaannya dilakukan secara cepat dan mendadak sehingga menghasilkan pukulan yang keras dan tinggi, hal ini dapat dimatikan pertahanan lawan sekaligus meraih *point*. Namun demikian seorang pemain yang ingin memiliki pukulan *lob* yang keras dan tinggi, maka ia harus memiliki kemampuan fisik yang baik dalam mendukung pukulan *lob* terlaksana dengan baik. (Munandar, 2021)

Pukulan *lob* merupakan teknik menyerang yang bisa dibilang menyerang dengan lembut, karena *shuttlecock* diarahkan ke belakang sehingga pemain dipaksa mengambil *shuttlecock* di area belakang lawan dan membuat area depan kosong dan dengan mudah menyang area depan. Pukulan *lob* dominan digunakan oleh pemain tunggal yang pola mainannya menjaga seluruh sisi lapangan, pukulan *lob* sangat membutuhkan fisik yang baik dan *power* lengan yang keras untuk menghasilkan pukulan *lob* yang tepat pada sasaran.

Penguasaan teknik dasar pukulan *lob* adalah salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis agar dapat bermain secara efektif dan efisien sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal. Adapun komponen fisik yang mendukung terhadap kemampuan *lob* adalah kelentukan pergelangan tangan dan sendi bahu. Dalam melakukan putaran lengan dan pergelangan tangan membutuhkan kelentukan pada sendi. Dengan adanya kelentukan yang baik, seseorang dapat memutar sendi hingga batas maksimalnya. Hal inilah yang dibutuhkan dalam melakukan pukulan *lob* yang baik. (Noviani Cahya Nur Asri, 2022)

Kelentukan pergelangan tangan dan sendi bahu yang baik dari seorang atlet sangat dibutuhkan dalam melakukan pukulan *lob* hingga dapat bermain bulutangkis secara efektif dan efisien. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa pukulan *lob* merupakan pola penyerangan secara bertahap dan harus dikuasai oleh setiap pemain agar mendapatkan poin pada permainan bulutangkis, seorang atlet bulutangkis harus mempunyai *power* lengan untuk mendapatkan pukulan *lob* yang sangat tepat dan akurat.



Gambar 2.3 Pukulan *Lob*
(Sumber : Gambar Pribadi)

Langkah-langkah pukulan *lob* :

2.2.3.2.1. Posisikan tubuh menghadap ke depan untuk menerima bola dari lawan dengan posisi tangan memegang raket dan di angkat sejajar dengan kepala.

2.2.3.2.2. Posisikan kaki kanan di belakang dan tangan kiri mengangkat ke atas untuk mengontrol kedatangan bola (jika perlu)

2.2.3.2.3. Pukul *shuttlecock* saat berada di depan atas kepala jangan sampai tepat berada di atas kepala karena akan sangat menyulitkan diri sendiri (pukulan tidak optimal)

2.2.3.2.4. Pukul dengan posisi siku di buka dan raket ditarik kebelakang dengan cepat dan memukul bola dengan *power* sekuat-kuatnya dan melepaskannya dengan bebas tanpa harus ditahan.

2.2.3.2.5. Kaki kanan melangkah ke depan dibarengi raket mengarah ke depan dan ke bawah menyilang.

2.2.3.2.6. Kembali ke posisi siap menerima bola.

2.2.3.3. *Dropshot*

Semua pukulan yang dilakukan dengan ayunan raket dari bawah dan diarahkan ke bibir net dengan maksud agar bola secepatnya jatuh dan dekat dengan net di daerah lawan disebut pukulan *dropshot*. Pukulan *dropshot* merupakan pukulan dengan tujuan area terdekat net lawan, dengan tujuan agar *shuttlecock* tersebut susah untuk dikembalikan oleh lawan. (Hardiansyah, 2019)

Pukulan *dropshot* disebut pukulan memotong maksudnya memotong bola tiba-tiba karena mengarahkan bola seperti akan *dismash* namun *shuttlecock* dijatuhkan didekat net dan sedikit menyulitkan pemain lawan dengan maksud memperoleh poin.

Cara pegangan adalah sama dengan ketika menghadapi *groundstroke*. Mulai mengayun dengan cara yang sama juga, tetapi bawa raket ke depan lebih pelan dan coba untuk menangkap bola dengan permukaan senar raket. Cara ini akan mengambil kecepatan penuh dan

akan menjaga untuk memberi sedikit *backspin*. Bola seharusnya mempunyai kecepatan yang cukup bersih ke arah net dan harus berhenti bergerak ke depan ketika melayang.(Khofipah and Sabri, 2018). Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dengan cara kelembutan, cara memukul *shuttlecock* dengan lembut tetapi terukur jangan sampai *shuttlecock* tidak menyebrang net karena pukulan *dropshot* sasarannya adalah di dekat net.

Kunci *dropshot* yang baik adalah *disguise* (pendadakan) yakni dengan jangan memberi tanda lawan, gunakan dengan normal ayunan *groundstroke* sesaat dan arah raket ke bawah. Pendadakan yang bagus dari teknik *dropshot* hampir tidak mungkin untuk bisa dikembalikan. (Khofipah and Sabri, 2018)

Kunci dari pukulan *dropshot* adalah mendadak, mendadak menjatuhkan *shuttlecock* tanpa memberi aba-aba apapun yang dilakukan seperti pukulan biasa, pukulan *dropshot* dapat membuat pemain lawan mati langkah sehingga kesulitan untuk mengejar *shuttlecock* dan berakhir tidak dapat dikembalikan. Pukulan *dropshot* sering menyulitkan lawan apabila dilakukan dengan sedikit pukulan kejut dikarenakan posisi lawan yang menyiapkan diri untuk menerima pukulan *lob* maupun *smash* ternyata bola dipotong dijatuhkan di depan net.



Gambar 2.4 Pukulan *Dropshot*

(Sumber : Gambar Pribadi)

Tujuan pukulan *dropshot* adalah mengecoh lawan dengan memukul bola yang diawali sekan-akan akan melakukan *smash* tetapi diletakkan di dekat *net*.

Langkah-langkah pukulan *dropshot* :

- 2.2.3.3.1. Posisikan badan menghadap ke depan pegang raket dengan posisi *forehand*.
- 2.2.3.3.2. Genggam raket dengan *rileks*.
- 2.2.3.3.3. Upayakan bergerak cepat untuk mendapatkan posisi badan berada di belakang *shuttlecock*.
- 2.2.3.3.4. Pukulan raket dengan posisi tangan lurus, dorong/sentuh *shuttlecock* dengan halus.
- 2.2.3.3.5. Arahkan *shuttlecock* dengan arah bola melengkung ke sebelah kanan jika akan memberikan *dropshot* ke arah *forehand* dan arahkan bola melengkung ke kiri jika akan melakukan *backhand*.
- 2.2.3.3.6. Posisi akhir raket mengikuti arah bola dan kaki kanan melangkah ke depan (kaki kiri jika kidal).
- 2.2.3.3.7. Posisi gerak langkah sebelum dan setelah memukul harus diperhatikan.
- 2.2.3.3.8. Pukulan jenis ini mengandung aspek kehalusan dan gerak tipu.

2.2.3.4. *Smash*

Pukulan *smash* merupakan pukulan mematikan dalam permainan bulutangkis dan merupakan pukulan yang sering dilakukan untuk melakukan serangan ke daerah lapangan lawan. (Hardiansyah, 2019) *Smash* adalah pola penyerangan untuk memperoleh poin dengan cara memukul bola yang melambung dan di arahkan ke bawah dengan kekuatan yang maksimal agar jatuh di area lawan dan tidak dapat dikembalikan oleh lawan.

Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam yang bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya". Gerakan *smash* hampir sama dengan gerakan *lob* dan *dropshot*, perkenaan raket lurus, bisa juga dengan cara dimiringkan. (Hermansyah, Imanudin and Badruzaman,

2017). Perbedaan dari pukulan *smash* dan *dropshot* adalah penempatan dan gerakan jatuhnya *shuttlecock*, kecepatan arah bola juga lebih keras *smash* daripada *dropshot* karena *smash* merupakan pola penyerangan yang dilakukan memukul *shuttlecock* dengan sekeras-kerasnya ke arah lawan.

Waktu yang tepat untuk melakukan pukulan *smash* adalah pada saat mendapatkan pengembalian *shuttlecock* dari lawan yang melambung tinggi ke arah kita dengan catatan pukulan *smash* harus dilakukan dengan benar, jika tidak maka pukulan *smash* yang dihasilkan tidak akurat dan tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, contohnya saat bola kurang berada di depan atas kita sebaiknya jangan lakukan pukulan *smash*, pukulan *smash* memang bisa dilakukan namun hasil dari pukulan kurang maksimal. Lakukan *smash* apabila *shuttlecock* benar-benar di atas condong kedepan dari posisi kita yang akan memukul, pemaksimalan *power* akan muncul pada saat memukul *shuttlecock* pada posisi seperti ini.



Gambar 2.5 Pukulan *Smash*
(Sumber : Gambar Pribadi)

Langkah-langkah pukulan *smash* :

- 2.2.3.4.1. Perhatikan posisi *footwork* pada saat akan melakukan *smash*.
- 2.2.3.4.2. Tangan, tubuh harus dalam keadaan *rileks*.
- 2.2.3.4.3. Mulailah dengan lengan yang tidak memegang raket menunjuk ke arah *shuttlecock* sementara lengan yang memegang raket di

angkat, dengan siku ditekuk dan pergelangan tangan tegak sehingga raket berada di atas dan menunjuk keatas.

2.2.3.4.4. Putar bahu pada tangan yang memegang raket ke arah depan dan kebawah.

2.2.3.4.5. Usahakan sebisa mungkin (jika tidak melakukan smash lompat) pada saat bahu berputar, secara bersamaan ayunkan kaki yang searah dengan raket.

2.2.3.4.6. Sementara lengan bawah di ayun ke depan, lecutkan (tekuk) pergelangan tangan.

2.2.3.4.7. *Shuttlecock* yang mengenai raket harus berada di bagian tengah dengan permukaan raket yang rata, titik tumpuan harus sedikit di depan.

2.2.3.5. Pukulan *drive*

Pukulan *drive* dalam bulutangkis biasa digunakan untuk menekan lawan atau untuk tidak memberikan kesempatan kepada lawan mendapatkan bola-bola melambung sehingga lawan tidak mendapat kesempatan menyerang dengan pukulan. (Khofipah and Sabri, 2018)

Pukulan *drive* merupakan pukulan yang dilakukan dengan cepat dan datar dengan tujuan tidak memberikan kesempatan lawan untuk menyerang, namun pukulan *drive* juga harus dikuasai dengan perhitungan yang baik agar tidak menyangkut di *net*. Pukulan *drive* juga bisa dikatakan pukulan serang karena dilakukan dengan kecepatan tangan yang bertujuan untuk menjatuhkan bola ke lapangan yang memang awalnya datar lama kelamaan akan jatuh kebawah.

UNUGIRI

PUKULAN DRIVE



Gambar 2.6 Pukulan Drive
(Sumber : Gambar Pribadi)

Langkah-langkah pukulan *drive* :

- 2.2.3.5.1. Peganglah raket seperti hendak melakukan pukulan *forehand* atau segera putar raket ke posisi hendak memukul *backhand* jika akan melakukan *drive* .
 - 2.2.3.5.2. Posisi kaki harus menunjuk ke arah *sideline*.
 - 2.2.3.5.3. Pegangan *forehand* dan gerakan *backswing* raket, sejajar dengan lantai dan juga telapak tangan.
 - 2.2.3.5.4. Gunakan unsur berat badan pada saat mengayunkan lengan raket ke depan.
 - 2.2.3.5.5. Pukul *shuttlecock* dengan posisi di depan raket.
 - 2.2.3.5.6. Putar raket untuk melakukan pukulan *drive* menyilang.
 - 2.2.3.5.7. Ikuti secara alami sesuai dengan lengan raket.
- 2.2.3.6. *Footwork*

Prinsip dasar *footwork* bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan (*right handed*) adalah kaki kanan selalu berada di ujung, atau setiap melakukan langkah selalu diakhiri dengan kaki kanan. Sebagai contoh, jika akan memukul *shuttlecock* yang berada di lapangan bagian depan atau samping kanan, maka kaki kanan selalu berada di depan. Demikian pula

jika hendak memukul *shuttlecock* di belakang, posisi kaki kanan berada di belakang. (Ramadhan, 2018)

Footwork yang benar merupakan kuda-kuda atau pondasi bagi seorang pemain bulutangkis karena jika kaki yang dilangkahkan salah maka akan semakin banyak gerakan kaki yang dilakukan dan tidak efisien untuk permainan bulutangkis, efeknya adalah keterlambatan untuk kembali ke posisi siap menerima *shuttlecock* berikutnya.

Footwork adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya. Aspek kondisi fisik tersebut sangat penting karena dalam permainan bulutangkis harus melakukan gerakan yang kompleks, seperti meloncat, gerak cepat mengejar *shuttlecock*, memutar badan, melangkah kaki lebar untuk menjaga keseimbangan tubuh. (Ramadhan, 2021)

Bulutangkis sangat didominasi dengan gerakan meloncat, gerak kedut atau tiba-tiba karena menerima *shuttlecock* maupun mengejarnya, memutar badan, langkah kaki yang harus lebar atau disebut dengan *foorwork* adalah suatu gerakan yang sangat dibutuhkan dalam dunia bulutangkis, karena sangat sering digunakan untuk mengejar *shuttlecock*.

Dalam permainan bulutangkis gerakan yang mengandung unsur kelincahan adalah saat terjadinya *rally* panjang, saat itulah terlihat *shuttlecock* yang dipukul oleh lawan mengarah ke segala penjuru lapangan yang memaksa pemain untuk bergerak, merubah arah, merubah posisi sambil tetap menjaga keseimbangan tubuh untuk mengejar *shuttlecock* tersebut dan mengembalikannya lagi ke lawan dengan pukulan yang baik. (Karyono and Paluris, 2022)

Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan seorang atlet untuk mempertahankan posisi kontrol tubuh saat mengubah arah gerakan. Seorang atlet yang memiliki kelincahan yang baik, maka ia dapat menguasai lapangan dengan mampu menjangkau dan mengembalikan *shuttlecock* secara cepat dan tepat ke sasaran dengan baik. Kelincahan yang baik, tidak langsung dimiliki oleh seorang atlet bulu tangkis, oleh

karena itu membutuhkan latihan yang dilakukan secara sistematis, berulang, dan berjenjang.

Memukul bola (*shuttlecock*) merupakan ciri dalam permainan bulutangkis. prinsip teknik memukul bola dalam permainan bulutangkis adalah untuk menyeberangkan bola ke daerah permainan lawan. Dapat dikatakan bahwa seorang pebulutangkis yang terampil apabila memiliki keterampilan melakukan pukulan yang baik. Hal yang mendasar dan harus dikuasai agar terampil melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis adalah menguasai teknik memukul yang benar dan didukung kemampuan kondisi fisik yang baik. (Lestyantoro, 2013)

Bulutangkis merupakan olahraga dengan teknik memukul *shuttlecock* ke bidang lawan yang melewati atas net, pukulan bulutangkis yang benar harus diseimbangi dengan kondisi fisik yang baik dan keterampilan memukul yang selalu dilatih. Olahraga satu ini hanya mengandalkan pukulan dari pemainnya.

2.2.4. Komponen Kondisi Fisik

Perkembangan Kondisi Fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena itu tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan dengan sempurna. (Hermansyah, Imanudin and Badruzaman, 2017). Kondisi fisik yang dimiliki atlet harus berkembang dengan baik, jika tidak maka atlet akan kesulitan dalam mengikuti latihan dengan sempurna, salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki atlet adalah kekuatan.

Kekuatan merupakan salah satu komponen dari kondisi fisik untuk meningkatkan prestasi olahraga. Otot yang kuat akan membuat kerja otot sehari-hari lebih efisien. Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal. (Putri and Cahyani, 2019). Kekuatan yang dihasilkan dari otot dalam menahan beban secara maksimal merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki atlet untuk meningkatkan kemampuan dalam mencapai prestasi olahraga.

Daya ledak atau *power* sama dengan “kekuatan *explosive*” *power* dari otot tergantung dari dua faktor yang saling berkaitan yaitu antara

kekuatan otot berkontraksi dan kecepatan. (Hermansyah, Imanudin and Badruzaman, 2017). Kekuatan explosive merupakan *power* atau daya ledak otot yang berkaitan dari dua faktor yaitu antara kekuatan otot berkontraksi dan kecepatan dari gerak otot.

Seorang atlet yang ingin berprestasi harus memiliki *power* yang baik. *Power* kadang kala disebut sebagai *power* eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran *power* maksimal dalam durasi waktu yang pendek. (Apriyanto, Aliriyad and Saifuddin, 2018).

Karena ciri permainan bulutangkis gerakan-gerakannya harus dilakukan dengan cepat dan tepat, agar gerakan yang dilakukan dan hasil pukulan *shuttlecock*-nya keras, maka atlet harus mengkontraksikan ototnya semaksimal mungkin secara eksplosif, dan harus mempunyai daya tahan umum atau kemampuan *aerobic* yang tinggi. (Dita and Taufik, 2021). Bulutangkis merupakan olahraga yang dilakukan dengan gerakan yang cepat serta tepat, agar menghasilkan pukulan *shuttlecock* yang keras, maka dari itu atlet harus mengkontraksikan ototnya semaksimal mungkin serta harus mempunyai daya tahan yang kuat. Dan bagaimana cara mereka mempertahankan kekuatan kaki yang dan dikombinasikan dengan kekuatan otot lengan dalam memukul *shuttlecock*.

Gerakan utama dalam permainan bulutangkis adalah gerakan memukul *shuttlecock* dengan menggunakan alat pemukul (raket), gerakan tersebut dilakukan dengan menggunakan tangan yang terkait dengan otot lengan. Dengan banyaknya variasi jenis pukulan dalam permainan bulutangkis maka daya tahan kekuatan pada otot lengan mutlak sangat diperlukan dalam menunjang berbagai macam jenis pukulan tersebut sehingga diperoleh kualitas pukulan yang baik. (Dita and Taufik, 2021). Gerakan dari olahraga bulutangkis didominasi dengan memukul *shuttlecock* dengan raket sebagai alat pemukul, gerakan memukul dilakukan dengan tangan yang berkaitan dengan otot lengan. Daya tahan kekuatan pada otot lengan sangat diperlukan untuk melakukan pukulan

dalam permainan bulutangkis dengan banyaknya variasi pukulan yang ada saat ini.

Komponen kondisi fisik dalam buku **“Ilmu Dasar-Dasar Kepeleatihan” (Dr. Hasyim and Dr. Saharullah, 2019)** antara lain :

2.2.4.1. Kekuatan

Kekuatan atau *Strength* merupakan suatu kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Kekuatan merupakan salah satu unsur fundamental didalam olahraga kompetisi dan penting untuk mencapai suatu prestasi maksimal. Kegunaan kekuatan disamping untuk mencapai prestasi maksimal juga untuk mempermudah mempelajari teknik dan mencegah terjadinya cedera dalam olahraga.

2.2.4.2. Daya Tahan (Endurance)

Daya tahan adalah kemampuan daya tahan lama dari organisma untuk melawan kelelahan yang timbul dalam menjalankan aktivitas.

2.2.4.3.Kecepatan (*Speed*)

Speed adalah suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya yang menuju kemaksimal. Ada tiga macam *speed* yang harus dibedakan pengertiannya :

2.2.4.3.1. *Sprinting Speed* adalah suatu kemampuan untuk bergerak kedepan dengan kekuatan yang maksimal dan kecepatan yang semaksimal mungkin. Kecepatan bergerak kedepan itu tergantung dari frekuensi gerakan, jarak langkah tiap satu langkah atau gerakan dimana dua unsur yang saling digunakan dalam sprinting speed, tetapi keadaannya selalu berlawanan satu sama lain. Sprinting speed yang baik, bila frekuensi gerakan kaki banyak dan tiap satu langkah gerakan itu jauh jaraknya. Karena itu pelari-pelari

jarak pendek, apakah sebaiknya orang yang berkaki panjang atau pendek, belum dapat dipastikan, karena satu sama lain ada keuntungan pelari jarak pendek dimana harus mengatasi dua faktor yang berlawanan tetapi sangat diperlukan dalam sprinting speed.

2.2.4.3.2. *Speed of movement*, adalah suatu kemampuan kecepatan kontraksi semaksimal mungkin sebuah otot atau sekelompok otot dalam suatu gerakan yang tak terputus. Contoh gerakan *speed of movement* dalam olahraga melompat, memikul, menendang, dan melempar. Gerakan ini merupakan gerakan yang meledak dalam satu gerakan dalam waktu yang tertentu pula.

2.2.4.3.3. *Reaction speed*, adalah suatu kemampuan dari otot atau sekumpulan otot untuk bereaksi secepat mungkin temponya setelah mendapat suatu rangsangan dalam olahraga. Kecepatan bereaksi terhadap rangsangan sangat banyak kegunaannya.

2.2.4.4. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan dari seseorang merubah posisi dan arah sesuai situasi yang dihadapi. Kelincahan juga merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

2.2.4.5. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan dari seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudonya yang luas, untuk kejelasan definisi tersebut dapat juga disebutkan bahwa *flexibility* adalah kemampuan seseorang melakukan kegiatan jasmaniah atau usaha kelentukan tubuh atau persendian persendian tertentu.

2.2.4.6. Stamina

Stamina adalah kemampuan daya tahan lama organisme seseorang untuk melawan kelelahan dalam batas waktu tertentu, dimana aktivitas tersebut dilakukan dengan intensitas tinggi (tempo tinggi, frekuensi tinggi dan selalu menggunakan *power*). Adapun kegunaan stamina secara langsung untuk mencapai prestasi maksimal suatu cabang olahraga.

2.2.4.7. Daya Ledak (*Power*)

Daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh. Daya ledak dalam praktek olahraga untuk, melompat, melempar, menendang dan sebagainya.

2.2.4.8. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak yang selaras sesuai dengan tujuannya. Koordinasi pada prinsipnya pengaturan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerakgerak otot sinergis dan antagonis harus selaras.

2.2.4.9. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya seperti, menembakkan bola ke ring basket dengan tepat, dan menembak bola ke gawang sepakbola.

2.2.4.10. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap stabil atau tidak goyang.

Seluruh komponen kondisi fisik di atas semuanya akan sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga apapun, salah satunya bulutangkis yang juga membutuhkan komponen kondisi fisik

yang telah disebutkan di atas tetapi tidak semuanya dominan digunakan dalam olahraga bulutangkis.

2.2.5. Karakteristik Anak Usia 7-9 Tahun

Menurut (Kemenpora, 2005) Atas dasar teori perhitungan “Golden Age” prestasi puncak atlet dalam berbagai cabang olahraga, antara umur 18-24 tahun. Oleh karena pembinaan atlet untuk mencapai prestasi puncak membutuhkan waktu kurang lebih 8-10 tahun, maka orientasi pembinaan olahraga harus dimulai pada anak-anak yang berusia sekitar 4-14 tahun. Dikutip (Jamalong, 2014)

Dari pernyataan di atas maka sebaiknya anak usia 7-9 tahun agar mulai dibina untuk mencapai prestasi puncak khususnya dalam olahraga bulutangkis. Anak usia 7-9 tahun masih memiliki kecenderungan untuk bermain. Maka sebaiknya berikan latihan pada mereka yang masih didominasi dengan bermain namun tetap pada tujuan untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam olahraga bulutangkis.

Upaya pembinaan dan pengembangan olahraga bagi anak-anak usia dini dengan mempersiapkan konsep dan strategi yang tepat, mendasar, terpadu dan berkesinambungan. Melalui program pembinaan dan pengembangan olahraga sejak dini yang secara lintas sektoral akan melibatkan seluruh sistem dan jalur yang berperan dalam pembangunan olahraga, maka diharapkan kesinambungan sistem piramida pembinaan olahraga dapat dicapai dan diwujudkan dalam bentuk yang nyata dan terpadu. Kalau kita ingin mencapai prestasi tinggi, maka perlu diterapkan konsep pembinaan olahraga sedini mungkin. Memperhatikan sistem dan jalur pembinaan olahraga yang ada saat ini, maka orientasi pembinaan olahraga harus dilakukan secara mendasar, sistematis, efisien dan terpadu sejak dini, serta mengarah kepada satu tujuan yang sama. (Jamalong, 2014)

Tahap awal berlatih, atlet berusaha keras untuk memahami teknik yang baru saja diperkenalkan, diperagakan dan di jelaskan oleh pelatih mereka. Fokus yang diberikan untuk mengembangkan imajinasi dan perasaan dengan gerak yang dituntut sehingga pelaksanaan yang terpadu dapat dikembangkan. Pada dasarnya, tingkat permulaan atlet mengerti dan

melatih satu bagian dari suatu keterampilan atau olahraga yang kompleks sampai hal itu dikuasai dengan baik dan secara otomatis. (Dr. Hasyim and Dr. Saharullah, 2019)

Secara alamiah perkembangan anak itu berbeda-beda, baik dalam intelegensi, bakat, minat, kreativitas, kematangan emosi, kepribadian, keadaan jasmani dan sosialnya. Perbedaan perkembangan ini secara jelas dapat dilihat selama proses belajar mengajar atau proses pembelajaran di dalam kelas atau di luar kelas seperti praktik dilapangan. (Khofipah and Sabri, 2018). Akan ada perbedaan perkembangan pada setiap anak baik secara intelegensi, bakat, kreatifitas, minat dan kematangan emosi bukan hanya itu kepribadian dan keadaan jasmani serta sosialnya juga akan berbeda-beda maka tidak bisa kita sebagai orang tua, guru, maupun pelatih menyamakan anak-anak. Alangkah baiknya seorang pelatih, guru dan orang tua memberikan pembelajaran yang sesuai dengan kriteria mereka.

Prestasi yang tinggi tentu tidak bisa jauh dari yang namanya pembinaan sejak dini serta pembinaan yang terus dilakukan untuk mencapai prestasi tertinggi, pelatih harus memberikan metode latihan yang menyesuaikan karakteristik anak-anak apalagi usia 7-9 tahun yang mana mereka masih suka bermain dan belum bisa menerima latihan yang serius. Upaya yang dapat dilakukan untuk memberikan metode latihan pada anak-anak adalah memodifikasi latihan dengan permainan yang menyenangkan agar dapat mereka lakukan dengan senang hati tanpa memikirkan rasa lelah yang mereka rasakan.

Sejalan pertumbuhan fisik anak yang semakin tinggi dan semakin besar, maka kemampuan fisik meningkat. Beberapa macam kemampuan fisik yang cukup nyata perkembangannya pada masa anak adalah kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi gerak. (Jamalong, 2014). Segala bentuk perubahan fisik pada anak juga mempengaruhi proses peningkatan kemampuan dalam olahraga seperti meningkatnya kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi gerak.

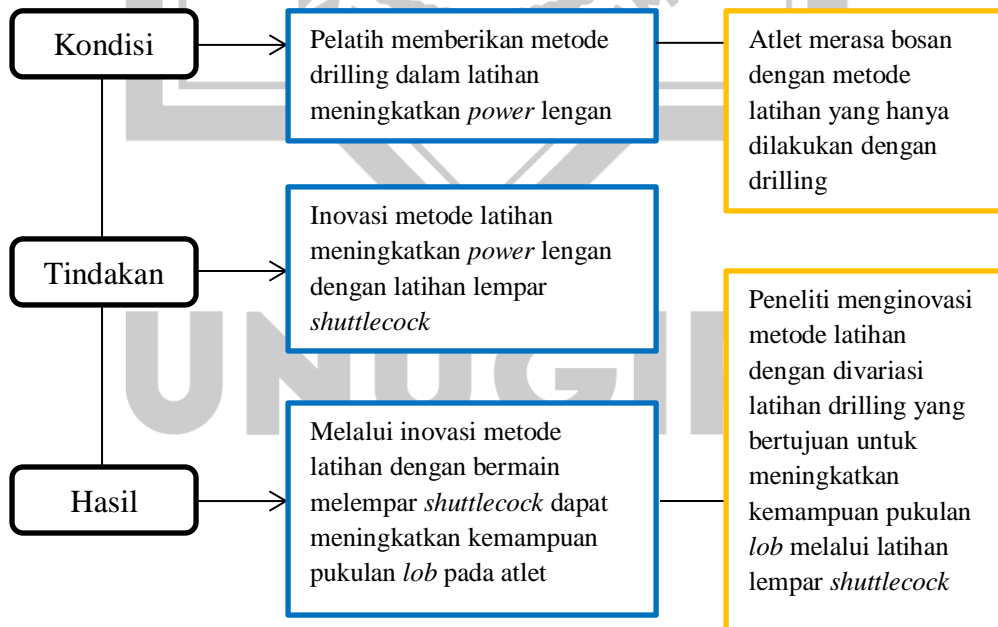
Untuk mendapat suatu keterampilan penguasaan yang baik, maka dari sejak dini para pemain harus sudah diberikan pelajaran teknik dasar,

sehingga dengan teknik dasar yang telah dikuasainya itu pemain akan dapat mengembangkan keterampilannya dimasa yang akan datang.(Hermansyah, Imanudin and Badruzaman, 2017). Teknik dasar dapat diberikan kepada atlet sejak dini karena pada masa mereka sudah beranjak dewasa maka mereka akan mudah mengembangkan kemampuan maupun keterampilan gerak dasar yang telah mereka kuasai diusia dini.

2.3. Kerangka Berfikir

Pukulan *lob* merupakan pukulan menggunakan *power* lengan yang maksimal dan terkontrol yang dilakukan ketika *shuttlecock* melambung di atas kepala. Namun, karena lemahnya kekuatan lengan seorang atlet menyebabkan pukulan *lob* yang dihasilkan kurang optimal. sehingga terdapat latihan lempar *shuttlecock* yang merupakan inovasi untuk meningkatkan *power* lengan yang dilakukan dengan melempar *shuttlecock* dari belakang lapangan sampai melewati net. Jika seorang atlet melakukan latihan lempar *shuttlecock* secara terus menerus dan di variasi dengan latihan pukulan *lob* maka *power* lengan atlet akan meningkat dan pukulan *lob* yang dihasilkan akan sangat optimal. Berikut merupakan bagan kerangka berfikir :

Bagan 2.1 Kerangka Berfikir



2.4. Hipotesis Penelitian

Pemberian latihan lempar *shuttlecock* memiliki pengaruh terhadap peningkatan *power* lengan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis usia 7-9 tahun PB. Angkling Kusuma Bojonegoro.



UNUGIRI