



**SURVEI HASIL TEKNIK PUKULAN, KEKUATAN, DAN  
DAYA LEDAK PADA SISWA DI CLUB BULUTANGKIS  
SE-KABUPATEN WONOSOBO TAHUN 2015**

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

**UNNES**  
oleh  
**Setya Nugraha**  
6101411037

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

**Setya Nugraha. 2016.** *Survei Hasil Teknik Pukulan, Kekuatan, dan Daya Ledak Pada Siswa di Klub Bulutangkis Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2015.* Skripsi. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Drs.Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.

**Kata kunci: Teknik Pukulan, Kekuatan, Daya Ledak.**

Olahraga bulutangkis berkembang pesat di Kabupaten Wonosobo. Terbukti dengan banyak berdirinya klub bulutangkis. Pada tahun 2000 hanya ada 2 klub, pada tahun 2015 sudah menjadi 5 klub dan kemungkinan jumlahnya akan bertambah melihat semakin banyaknya jumlah peminat olahraga bulutangkis. Namun pencapaian prestasi mengalami pasang surut. Tahun 2013 ada 7 yang mendapatkan juara, tahun 2014 ada 10, dan tahun 2015 ada 4. Pencapaian prestasi olahraga bulutangkis salah satunya dipengaruhi oleh teknik pukulan, dan beberapa komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan daya ledak. Jadi permasalahan dalam skripsi ini adalah bagaimana hasil teknik pukulan, kekuatan, dan daya ledak pada siswa di klub bulutangkis se-Kabupaten Wonosobo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil teknik pukulan, kekuatan, dan daya ledak pada siswa di klub bulutangkis se-Kabupaten Wonosobo tahun 2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah 103 atlet yang berlatih di 5 klub bulutangkis yang ada di Kabupaten Wonosobo. Sampel dari penelitian ini adalah seluruh anggota populasi yaitu 103 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total *sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik tes. Instrumen penelitian ini menggunakan alat dari Frank. M. Verducci tahun 1980. Validitas tes teknik pukulan untuk pria 0.68 dan wanita 0.64. Reliabilitas tes servis pendek pria 0.78 wanita 0.64, tes servis panjang pria 0.86 wanita 0.77, tes lob pria 0.84 wanita 0.76, tes *smash* pria 0.81 wanita 0.74. Pengukuran tes *power* menggunakan tes *vertical jump* dengan reliabilitas: 0.99 dan validitas: 0.98, tes *strength* menggunakan tes *medicine ball* dengan reliabilitas: 0.81 dan validitas: 0.77, tes. Prosedur yang dilakukan adalah mempersiapkan instrumen penelitian serta analisis data dengan menggunakan analisis data deskriptif prosentase.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hasil teknik pukulan siswa secara keseluruhan adalah 58,83% masuk dalam kategori sedang, untuk kategori baik sekali 2,91% yaitu 3 atlet, kategori baik 13,59% yaitu 14 atlet, kategori sedang 58,25% yaitu 60 atlet, kurang 25,24% yaitu 26 atlet, kurang sekali 0%. Hasil kondisi fisik secara keseluruhan 52,23% tergolong pada kategori sedang, untuk kategori baik sekali sebanyak 0%, kategori baik 12,61% yaitu 13 atlet, kategori sedang 39,80% yaitu 41 atlet, kategori kurang 43,68% yaitu 45 atlet, kurang sekali 3,38% yaitu 4 atlet.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa hasil teknik pukulan siswa masuk dalam kategori sedang, kondisi fisik kekuatan dan daya ledak juga masuk dalam kategori sedang. Saran dari peneliti kepada pembinaan bulutangkis di klub se-Kabupaten Wonosobo yaitu perlu adanya pengembangan dalam program latihan teknik dasar terutama teknik pukulan, kondisi fisik terutama kekuatan dan daya ledak agar bisa mencapai prestasi yang lebih baik.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Setya Nugraha

NIM : 6101411037

Jurusan/Prodi : PJKR/PJKR S1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survei Hasil Teknik Pukulan, Kekuatan, dan Daya Ledak Pada Siswa di Klub Bulutangkis Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Januari 2016

Yang menyatakan,



Setya Nugraha

NIM. 6101411037

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

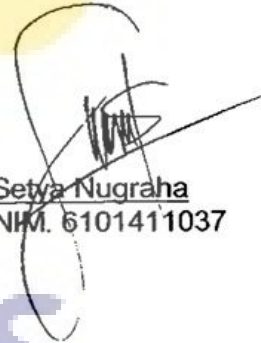
Mengetahui,

Dosen Pembimbing

Yang Mengajukan



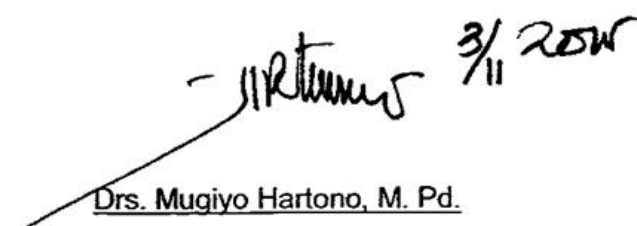
Drs. Hermawan Pamot R., M.Pd.  
NIP. 19651020 199103 1 002



Setya Nugraha  
NIM. 6101411037

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Ketua Jurusan PJKR



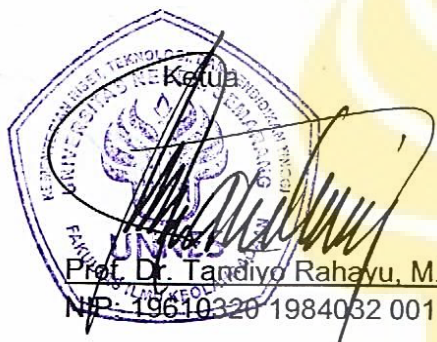
Drs. Mugiy Hartono, M. Pd.

NIP. 19610903 198803 1 002

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Setya Nugraha NIM 6101411037 Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Judul "Survei Hasil Teknik Pukulan, Kekuatan, dan Daya Ledak Pada Siswa di Klub Bulutangkis Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2015" telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis tanggal 10 Desember 2015.

Panitia Ujian

  
Ketua  
Prof. Dr. Tandiyono Rahayu, M.Pd.  
NIP: 196103201984032 001

  
Sekretaris  
Supriyono, S.Pd., M.Or.  
NIP: 19720127 1998021 001

Dewan Penguji

1. Donny Wira Yudha K., S.Pd., M.Pd., P.Hd. (Penguji 1)  
NIP: 198402292009121 004

2. Agus Pujiyanto, S.Pd., M.Pd. (Penguji 2)  
NIP: 197302022006041 001

3. Drs. Hermawan Pamot R., M.Pd. (Penguji 3)  
NIP: 196510201991031 002

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto :

“Sesekali jadilah film kartun: dijepit, digilas, bangkit lagi” (Dahlan Iskan)

### Persembahan :

#### Skripsi ini kupersembahkan untuk :

- Ayah dan Ibu yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan.
- Keluarga kos robot dan teman-teman kapitalisme yang selalu menemani dan memberi motivasi dalam pembuatan skripsi ini.
- Keluarga besar jurusan PJKR UNNES.
- Almamater FIK UNNES.



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul : “Survei Hasil Teknik Pukulan, Kekuatan, dan Daya Ledak Pada Siswa di Klub Bulutangkis Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2015” sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan. Shalawat serta salam kami sampaikan kepada junjungan kita Nabi Muhammad S.A.W, semoga kita semua mendapat safaatnya di yaumul akhir nanti.

Dalam penyusunan skripsi ini tentunya melibatkan bantuan, dorongan, dan sumbangsih dari berbagai pihak. Atas dasar itu maka dengan segenap kerendahan hati penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih secara tulus dan mendalam kepada:

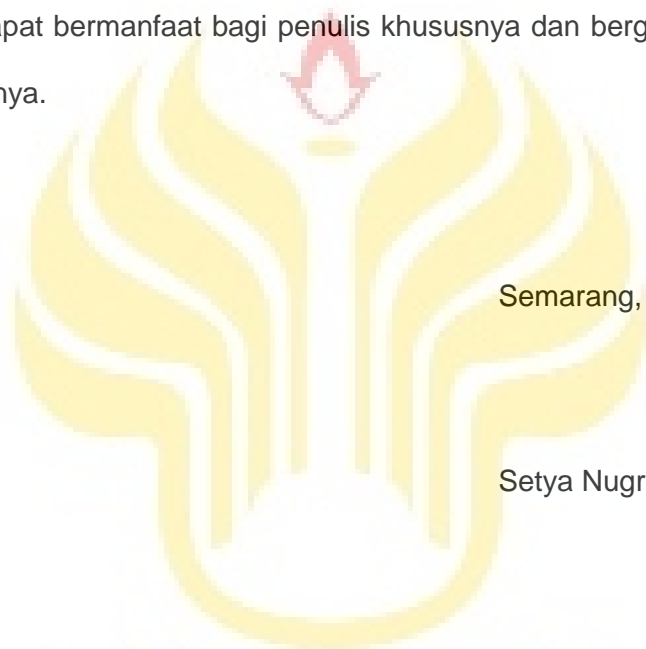
1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun skripsi;
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis;
3. Ketua jurusan PJKR FIK Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kelancaran dalam menyelesaikan penulisan skripsi;
4. Bapak Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, petunjuk, dan telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam menyusun skripsi;
5. Bapak dan Ibu dosen PJKR FIK Universitas Negeri Semarang yang telah mentransferkan pengetahuan dan ilmunya kepada penulis;
6. Seluruh pembina, pengurus, pelatih dan atlet bulutangkis Bina Satria Tangkas Wonosobo, Baker Wonosobo, Indoraya Wonosobo, ABS Wonosobo dan



Tunas Perkasa Wonosobo yang telah membantu dalam proses penelitian sehingga dapat terlaksana dengan baik dan lancar;

7. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi dan belum dapat saya sebut satu persatu.

Atas segala doa, bantuan, dan pengorbanan kepada penulis, semoga amal dan bantuan yang telah diberikan mendapat berkah dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan berguna bagi pembaca pada umumnya.



Semarang, Januari 2016

Setya Nugraha

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



## DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6

### BAB II LANDASAN TEORI

2.1 Pengertian Bulutangkis.....	7
2.2 Kondisi Fisik .....	7
2.3 Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis .....	14
2.4 Mental .....	23

### BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Pengertian Metode Penelitian.....	28
3.2 Jenis dan Desain Penelitian .....	28
3.3 Variabel Penelitian.....	28
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	29
3.5 Populasi dan Sampel.....	29
3.6 Metode Pengumpulan Data .....	29
3.7 Instrumen Penelitian.....	31
3.8 Prosedur Penelitian .....	44
3.9 Teknik Analisis Data.....	44

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	47
4.2 Pembahasan .....	57

**BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Simpulan .....65  
5.2 Saran.....65

**DAFTAR PUSTAKA.....67**

**LAMPIRAN.....69**



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Contoh Program Latihan Kekuatan .....	11
2.2 Latihan <i>Power</i> dengan Pliometrik.....	12
3.1 Jumlah Populasi Penelitian .....	29
3.2 Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	31
3.3 Reliabilitas Tes Pukulan.....	32
3.4 Klasifikasi <i>Push-up</i> .....	40
3.5 Klasifikasi <i>Sit-up</i> .....	41
3.6 Klasifikasi <i>Vertical Jump</i> .....	42
3.7 Klasifikasi <i>Medicine Ball</i> .....	42
3.8 Konverensi Bobot Nilai Kategori Atau Norma.....	43
3.9 Norma Kondisi Fisik.....	43
3.10 Penentuan Kategori Kondisi Fisik .....	45
3.11 Penentuan Kategori Keterampilan Teknik Dasar.....	45
4.1 Hasil Tes Teknik Pukulan.....	47
4.2 Hasil Tes Servis Pendek.....	48
4.3 Hasil Tes Servis Panjang.....	49
4.4 Hasil Tes Pukulan Lob .....	50
4.5 Hasil Tes <i>Smash</i> .....	51
4.6 Hasil Tes Kondisi Fisik.....	52
4.7 Hasil Tes <i>Sit-Up</i> .....	53
4.8 Hasil Tes <i>Push-Up</i> .....	54
4.9 Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> .....	55
4.10 Hasil Tes <i>Medicine Ball</i> .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 <i>Stretching Statis</i> .....	13
2.2 Latihan Koordinasi Kaki .....	14
2.3 Pegangan <i>Forehand</i> dan <i>Backhand</i> .....	16
2.4 Sevis Pendek <i>Forehand</i> .....	18
2.5 Servis Panjang.....	19
2.6 Pukulan <i>Smash</i> .....	20
3.1 Lapangan Servis Pendek.....	33
3.2 Lapangan Servis Panjang.....	35
3.3 Lapangan Lob.....	36
3.4 Lapangan <i>Smash</i> .....	38



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
1. SK Pembimbing .....	68
2. Usulan Tema dan Judul .....	69
3. Surat Penelitian .....	70
4. Surat Balasan Penelitian.....	73
5. Daftar Prestasi .....	78
6. Instrumen Penelitian .....	80
7. Hasil Penelitian .....	85
8. Dokumentasi.....	119



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang Masalah

Ada berbagai macam jenis olahraga di dunia dan salah satunya adalah olahraga bulutangkis. Bulutangkis merupakan olahraga tangan yang dimainkan dengan menggunakan dua alat yaitu raket dan *shuttlecock* dimana olahraga ini dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Sedangkan menurut Herman Subardjah (2004 : 3) menyebutkan bahwa permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual, dan dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah memukul *shuttlecock* dengan menggunakan raket supaya jatuh di bidang lapangan lawan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal serupa.

Olahraga bulutangkis sangat populer di dunia terutama di negara-negara benua Asia dan salah satunya adalah Indonesia. Masyarakat Indonesia gemar bermain bulutangkis baik putra maupun putri mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Hal tersebut terjadi karena bulutangkis dapat dilaksanakan dimana saja baik itu di lapangan *indoor* maupun *outdoor*.

Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) sebagai induk organisasi bulutangkis di Indonesia berperan penting terhadap dunia perbulutangkisan. Banyak kejuaraan bulutangkis telah diselenggarakan dari berbagai tingkat daerah dan usia. Hal tersebut tentunya bertujuan untuk mencari bibit-bibit atlet bulutangkis yang bagus dan berprestasi sehingga nantinya bisa ditarik menjadi atlet nasional dan mewakili Indonesia di kancah internasional.

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya tentunya harus ada usaha dan upaya yang dilakukan seorang atlet. Prestasi tidak dapat diraih dengan mudah melainkan harus ada usaha yang besar dan tekun melalui latihan–latihan yang dilakukan sejak dini. Menurut M. Sajoto (1995 : 7-8) menyatakan bahwa olahragawan harus memiliki empat keterampilan pokok, yaitu: 1) pembinaan teknik (*technical build-up*), 2) pembinaan fisik (*physical build-up*), 3) pengembangan mental (*mental build-up*), 4) kematangan juara. Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat diperoleh dengan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan.

Hal penting yang juga harus diperhatikan adalah kondisi fisik atlet. Kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih dalam suatu proses latihan, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Jika seorang atlet memiliki kondisi fisik yang prima maka akan mudah dalam pelaksanaan program latihan dan apa yang diajarkan oleh pelatih akan lebih mudah untuk ditangkap. Selain itu kondisi fisik yang prima akan sangat bermanfaat bagi atlet saat bertanding. Menurut Eri Pratiknyo Dwikusworo (2009:4) menyebutkan ada 10 komponen kondisi fisik, yaitu: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi, ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*).

Selain kondisi fisik yang prima pemain bulutangkis juga harus memiliki keterampilan teknik dasar yang juga baik. Dengan memiliki kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang baik maka atlet akan mudah dalam melakukan permainan bulutangkis. Namun dengan hanya memiliki kondisi fisik dan



keterampilan teknik dasar yang baik saja tidak cukup untuk mencapai prestasi yang tinggi. Dalam suatu pertandingan mental dan motivasi bertanding juga sangat berpengaruh serta berperan penting. Atlet harus memiliki mental bertanding yang baik serta memiliki motivasi untuk menjadi juara. Sehubungan dengan hal tersebut perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga bulutangkis sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada even tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya.

Wonosobo adalah salah satu kabupaten yang terletak di tengah-tengah Provinsi Jawa Tengah dimana olahraga bulutangkis sangat digemari oleh masyarakat sekitar. Pada era tahun 1990 hingga tahun 2000, Wonosobo hanya memiliki dua klub bulutangkis yang membina anak usia dini di Kabupaten Wonosobo. Dua klub tersebut adalah Sinar Satria yang berada di Kecamatan Wonosobo dan klub bulutangkis Baker yang berada di Kecamatan Kertek, Kabupaten Wonosobo.

Seiring berjalanya waktu olahraga bulutangkis di Kabupaten Wonosobo berkembang pesat. Pada tahun 2015 PBSI Kabupaten Wonosobo mencatat ada 5 klub pembinaan bulutangkis yang berdiri dibawah kepengurusan PBSI Kabupaten Wonosobo. Lima klub bulutangkis tersebut adalah PB. Bina Satria Tangkas dengan jumlah atlet sebanyak 24, PB. Tunas Perkasa 20 atlet, PB. Indoraya 21 atlet, PB. ABS 20 atlet, dan PB. Baker 18 atlet. Dengan adanya klub-klub tersebut tentunya sangat menguntungkan bagi perkembangan olahraga bulutangkis di Indonesia karena dari klub-klub tersebut bisa melahirkan atlet yang berprestasi sehingga pencarian bibit-bibit atlet menjadi lebih mudah.

Observasi awal yang dilakukan adalah meminta daftar prestasi bulutangkis dari tahun 2013 – 2015 di kantor PBSI Kabupaten Wonosobo. Selanjutnya adalah

observasi langsung ke lapangan yang ternyata sedikit memberikan jawaban atas permasalahan yang sudah diuraikan di atas. Pembinaan latihan klub-klub bulutangkis di Kabupaten Wonosobo dapat dikatakan masih kurang. Program latihan fisik menjadi sorotan utama karena pelatih hanya memberikan latihan fisik dengan intensitas yang rendah. Akibatnya kondisi fisik siswa di klub tidak terbentuk dengan maksimal. Selain program latihan fisik, program latihan teknik dasar juga dapat dikatakan masih kurang. Hasil wawancara terhadap beberapa pelatih klub ada yang memberikan jawaban bahwa sarana dan prasarana kurang memadai. Hanya ada dua lapangan untuk satu klub padahal jumlah siswa banyak akibatnya siswa kurang terkondisikan dan latihan tidak maksimal. Selain itu penggunaan *shuttlecock* bekas yang kurang layak dalam program latihan juga menghambat peningkatan teknik dasar siswa. Dengan demikian secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Harapan yang diinginkan adalah tercapainya kondisi fisik dan teknik yang baik. Tetapi kenyataannya yang ada di lapangan, untuk mencapai kondisi fisik dan teknik yang baik tidak disertai dengan penanganan yang baik. Hal inilah yang menyebabkan pencapaian terhadap prestasi di dalam pertandingan bulutangkis sulit diraih sehingga mulai saat ini kondisi fisik dan teknik para pemain harus dibenahi dan ditingkatkan melalui latihan yang terprogram tanpa mengesampingkan latihan taktik dan mental.

Kenyataan terkadang tidak berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan. Harapan yang diinginkan adalah bahwa prestasi bulutangkis di Kabupaten Wonosobo dapat mengalami peningkatan dan dari klub-klub bulutangkis tersebut dapat mengirimkan atlet-atletnya ke tingkat nasional namun kenyataan yang ada justru prestasinya mengalami pasang surut. Hal tersebut tentunya menandakan

bahwa pencapaian prestasi olahraga bulutangkis di Kabupaten Wonosobo tidak konsisten. Daftar prestasi dapat dilihat pada lampiran 5.

Berdasarkan latar belakang di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa penyebab pasang surutnya prestasi bulutangkis adalah salah satunya karena program latihan teknik dan fisik yang diberikan oleh pelatihan masih kurang. Untuk bisa mendapatkan jawaban yang lebih valid dari permasalahan yang ada maka haruslah dilakukan sebuah penelitian sehingga jawaban yang diberikan dapat dipertanggungjawabkan. Atas dasar uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Survei Hasil Teknik Pukulan, Kekuatan, dan Daya Ledak Pada Siswa di Klub Bulutangkis Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2015.” Alasan peneliti mengambil judul tersebut adalah karena teknik pukulan, kekuatan, dan daya ledak merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi tercapainya prestasi pada olahraga bulutangkis.

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas penulis mengidentifikasi adanya suatu permasalahan dalam penelitian ini, yaitu “Bagaimana teknik pukulan, kekuatan, dan daya ledak pada siswa di klub bulutangkis se-Kabupaten Wonosobo tahun 2015”.

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah dilakukan agar masalah yang diteliti tidak terlalu luas, sehingga peneliti membatasi masalah hanya pada teknik pukulan, kekuatan, dan daya ledak pada siswa di klub bulutangkis se-Kabupaten Wonosobo.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1.4.1 Bagaimana teknik pukulan siswa di klub bulutangkis se-Kabupaten Wonosobo tahun 2015?

1.4.2 Bagaimana kekuatan siswa di klub bulutangkis se-Kabupaten Wonosobo tahun 2015?

1.4.3 Bagaimana daya ledak siswa di klub bulutangkis se-Kabupaten Wonosobo tahun 2015?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hasil teknik pukulan, kekuatan, dan daya ledak pada siswa di klub bulutangkis se-Kabupaten Wonosobo tahun 2015.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Setiap penelitian pasti dapat memberikan manfaat bagi objek yang diteliti untuk pengembangan ilmu. Manfaat yang dapat diperoleh bagi beberapa pihak dari penelitian ini antara lain :

1. Bagi peneliti yaitu hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan informasi tentang kegunaan tes teknik pukulan, kekuatan, dan daya ledak pada olahraga bulutangkis.
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran terhadap pelatih dan pembina bulutangkis mengenai teknik pukulan, kekuatan, dan daya ledak pada siswa di klub bulutangkis, sehingga dapat digunakan sebagai landasan atau dasar pertimbangan untuk program latihan selanjutnya.
3. Bagi siswa dapat menjadikan motivasi untuk lebih giat berlatih guna meningkatkan kemampuan teknik pukulan, kekuatan, dan daya ledak.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1. Pengertian Bulutangkis

Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan raket, net, dan *shuttlecock* dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan (Sutono IR, 2008:3). Sedangkan dalam bukunya Hermawan Aksan (2012:7), menyebutkan bahwa bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang untuk tunggal, atau dua pasangan untuk ganda yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua dan dibatasi oleh jaring (net). Jadi dapat disimpulkan bahwa olahraga bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan dengan menggunakan raket, net, dan *shuttlecock* dengan teknik pemukulan yang bervariasi dimana dapat dimainkan oleh dua orang untuk tunggal, atau dua pasangan untuk ganda yang berada dalam satu lapangan yang dibatasi oleh net.

Setiap orang dapat memainkan olahraga bulutangkis kapan dan dimana saja karena memang bulutangkis mudah untuk dimainkan. Namun untuk bisa menjadi atlet bulutangkis yang berprestasi seseorang harus mempunyai beberapa komponen yang harus dikuasai, yaitu kondisi fisik, teknik, dan mental bertanding. Ketiga komponen tersebut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet bulutangkis dimana tidak dapat dipisahkan antara satu dengan yang lain.

#### 2.2. Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen – komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (M. Sajoto, 1995:8). Sedangkan dalam bukunya Dwikusworo (2009:1),

mengemukakan bahwa kondisi fisik adalah suatu kesatuan komponen fisik yang harus dimiliki oleh seseorang.

Jadi kesimpulannya adalah bahwa kondisi fisik adalah suatu kesatuan dari seluruh komponen kondisi fisik yang harus dimiliki seseorang dimana tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik merupakan syarat utama dari seorang atlet untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasinya, sehingga kondisi fisik atlet harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Sehingga prestasi yang diinginkan dapat tercapai secara maksimal.

### **2.2.1. Komponen-komponen Kondisi Fisik**

Menurut Sapta Kunta Purnama (2010:1), cabang olahraga bulutangkis bersifat *competitive sport* yang membutuhkan kesiapan fisik, teknik, taktik, mental, dan kematangan juara. Bulutangkis merupakan olahraga yang digemari oleh masyarakat, baik anak-anak, remaja, dewasa, bahkan sampai orang tua. Selain itu dalam bukunya Eri Pratiknyo Dwikusworo (2009:4), menyebutkan bahwa olahraga bulutangkis juga dapat melatih potensi atau kemampuan dasar tubuh (*fundamental motor skill*) yang terdiri dari :

#### **1. Kekuatan (*strength*)**

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

#### **2. Daya Tahan (*endurance*)**

Daya tahan terbagi menjadi dua macam, yaitu:

- a) Daya Tahan Umum (*general endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk bekerja.

b) Daya Tahan Otot (*local endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dan dengan beban tertentu.

3. Daya Ledak

Daya ledak adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya.

4. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).

5. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat mungkin.

6. Daya Lentur

Kelenturan adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.

7. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.

8. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

9. Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan yang bebas terhadap suatu sasaran dengan jarak.



## 10. Reaksi

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan.

### 2.1.2. Peningkatan Fisik Pemain Bulutangkis

Olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik prima untuk setiap atlet. Tanpa mempunyai kondisi fisik yang bagus maka atlet bulutangkis tidak akan bisa mencapai prestasi yang maksimal. Dalam bukunya Sapta Kunta Purnama (2010:49-59), menyebutkan ada beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet bulutangkis, yaitu:

#### 1. Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan seseorang menggunakan tenaga secara maksimal dalam melawan beban dimana tenaga tersebut dihasilkan oleh kontraksi otot atau sekelompok otot dalam mengatasi beban. Derajat kekuatan maksimal memang tidak menjadi keharusan untuk pemain bulutangkis, akan tetapi kekuatan otot dan *flexibility* bagian-bagian persendian sangat dibutuhkan bagi seorang pemain bulutangkis. Sehubungan dengan masalah kekuatan ini maka perlu adanya latihan berbeban (*weight training*). Prinsip-prinsip latihan berbeban harus diterapkan, terutama dosis berat beban dan istirahat di antara frekuensi dan set yang harus ditaati. Bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot pemain bulutangkis adalah sebagai berikut :

- a. Loncat buka-tutup kaki dengan beban.
- b. Loncat naik turun bangku yang tingginya 40-45 cm, dapat dengan menggunakan beban.
- c. Latihan dengan menggunakan *medicine ball*, *push up*, *sit up*, dan *squat thrust*.
- d. Memutar dan mengayun lengan dengan beban.

Tabel 2.1. Contoh Program Latihan Kekuatan

Petunjuk Latihan Kekuatan	
Beban	75 – 85% x 1RM
Jumlah Latihan	2 – 5
Repetisi	3 – 3
Sets	3 – 5
Istirahat	2 – 5 menit
Irama	Cepat

## 2. Latihan Daya Tahan

### a. Daya Tahan *Cardiovascular*

Ada beberapa macam bentuk latihan untuk meningkatkan ketahanan dan stamina atlet bulutangkis, yaitu lari lebih dari 45 menit *non stop*, bentuk-bentuk lari vepat dengan waktu tempuh antara 10-60 detik, *hollow sprint* (total jarak tempuh 3,2 km), dll.

### b. Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif lama dengan beban tertentu tanpa mengalami penyusutan yang berarti. Bentuk latihan daya tahan otot salah satunya adalah *circuit training*, yaitu latihan yang diciptakan dengan pos-pos atau stasiun yang berisi aktivitas latihan yang harus diselesaikan oleh peserta latihan.

## 3. Latihan Kecepatan

Dalam olahraga bulutangkis latihan kecepatan dikhususkan pada kecepatan reaksi karena dalam bermain bulutangkis membutuhkan kecepatan reaksi yang bagus. Untuk membuat program latihan dengan tujuan meningkatkan kecepatan

reaksi, pelatih perlu mengkaji pengertian kecepatan reaksi, yaitu kemampuan seseorang bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang datang lewat indera, syaraf, atau *feeling* lainnya. Dengan demikian unsur *stimulus* harus ada dalam latihan. Contoh latihan reaksi dengan *stimulus visual* adalah pemain harus mereaksi lemparan obyek (bola) ditangkap atau dipukul, pemain memejamkan mata aba-aba “yaa” buka mata dan mereaksi lemparan obyek dari pelatih, latihan *shadow* badminton dengan lampu, dll.

#### 4. Latihan Daya Ledak

Latihan pliometrik sangat efektif untuk tujuan meningkatkan daya ledak. Latihan ini berbentuk aktivitas meloncat ataupun gerakan melempar (prinsipnya gerakan yang dilakukan bersifat (*explosive*). Namun untuk melaksanakan latihan ini disarankan atlet harus mempunyai modal kekuatan terlebih dahulu.

Pelaksanaan latihan pliometrik, khususnya yang aktivitas meloncat disarankan tempat mendaratnya dari bahan yang lembut, misalnya matras senam. Latihan pliometrik menurut Donald Chu (1998) dalam Purnama (2010), dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 2.2. Latihan *Power* dengan Pliometrik.

Tipe Latihan	Intensitas Latihan	Repetisi & Sets
<i>Shock Tention, High Reactive Jumps &gt; 60cm</i>	<i>Maximal</i>	8-5 x 10-20
<i>Drops Jumps &gt; 80-120 cm</i>	<i>Very High</i>	5-15 x 5-15
<i>Bounding Exercise</i> ❖ 2 legs ❖ 1 leg	<i>Sub Max</i>	3-25 x 5-15
<i>Low Exercise</i> <i>Jumps 20-50 cm</i>	<i>Moderate</i>	10-25 x 10-25

<i>Low Impact</i>	<i>Low</i>	10-30 x 10-15
<i>Jumps/Throws</i>		
❖ <i>On Sport</i>		
❖ <i>Implements</i>		

#### 5. Latihan Kelentukan (*flexibility*)

Latihan kelentukan dapat dilakukan dengan *stretching*. Ada beberapa macam *stretching*, yaitu sebagai berikut:

- a. *Dinamis*: menggerak-gerakkan anggota badan secara ritmis sedemikian rupa sehingga otot terasa teregang.
- b. *Statis*: misalnya sikap berdiri dengan tungkai lurus, badan dibungkukkan, tangan meraih lantai dipertahankan selama 20-30 detik.



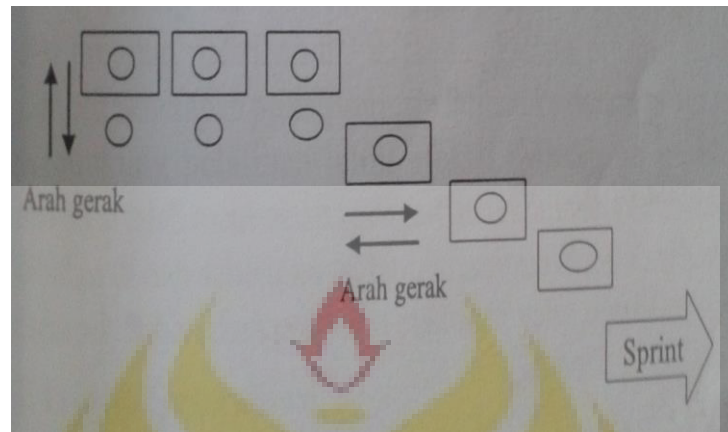
Gambar 2.1 *Stretching Statis*  
Sumber. Sapta Kunta Purnama. 2010

- c. PNF (*proprioceptive Neuromuscular Facilitation*). *Stretching* dengan system kontraksi-relaksasi.

#### 6. Latihan Koordinasi

Kemampuan seseorang daalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu gerakan tunggal secara efektif. Contoh latihannya adalah gerakan

kaki yang ditentukan arah dan macam gerakannya dengan jalur yang dibuat menyerupai tangga yang diletakkan di dasar lantai.



Gambar 2.2 Latihan Koordinasi Kaki.  
Sumber. Sapta Kunta Purnama. 2010

## 2.2. Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis

Seorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut untuk memahami dan menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar permainan bulutangkis. Teknik dasar permainan bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus diketahui oleh pemain bulutangkis dan dipahami oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan permainan bulutangkis (Tohar, 1992:34).

Menurut Poole (2009:12-13) teknik dasar bulutangkis yang wajib dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis adalah 1. Pegangan raket, 2. Gerakan pergelangan tangan, 3. Gerakan melangkah kaki, 4. Teknik pukulan. Didalam teknik pukulan terdapat berbagai macam teknik diantaranya *servis*, *lob*, *dropshot*, *Smash*, *netting*. Dari bermacam teknik pukulan ada tiga teknik pukulan yang dalam pelaksanaannya mempunyai kesamaan yaitu *lob*, *Smash* dan *dropshot*. Ketiga macam teknik pukulan tersebut sama-sama dilakukan dari atas kepala. Pukulan *lob* adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah kebelakang

garis lawan (Tohar, 1992:47). Pukulan *dropshot* adalah pukulan yang menghasilkan penerbangan *shuttlecock* yang diarahkan dengan penerbangan yang curam dan jatuhnya berada sedekat mungkin dengan net di daerah bidang lawan (Tohar, 1992:50-51). *Smash* adalah "Suatu pukulan yang keras dan curam ke bawah mengarah ke bidang pihak lawan" (Tohar, 1992:57). Yang membedakan dari ketiga teknik pukulan itu adalah arah sasaran, untuk pukulan *lob* di *base line*, pukulan *Smash* tajam ke bawah dan pukulan *dropshot* jatuh ke depan mendekati net. Adapun yang mempengaruhi hasil ketiga pukulan yang dilakukan tersebut adalah berasal dari kecepatan ayunan raket, sehingga lawan akan sulit memperkirakan dengan tepat pukulan yang akan diterimanya karena posisi untuk melakukan pukulan sama jadi akan sulit dibedakan apakah akan melakukan pukulan *lob*, *dropshot*, ataupun *Smash*.

### 2.2.1. Teknik Memegang Raket

Dalam bukunya (Sapta Kunta Purnama, 2010:14), menjelaskan bahwa teknik memegang raket merupakan dasar dalam melakukan berbagai pukulan bulutangkis. Ketepatan dalam pegangan sangat berpengaruh terhadap hasil pukulan. Cara memegang raket yang baik adalah dengan menggunakan jari-jari tangan bukan telapak tangan. Dengan jari-jari tangan akan memudahkan pergelangan tangan untuk menggerakkan raket secara leluasa.

Pegangan raket menurut (Sapta Kunta Purnama, 2010:14) ada beberapa macam, yaitu:

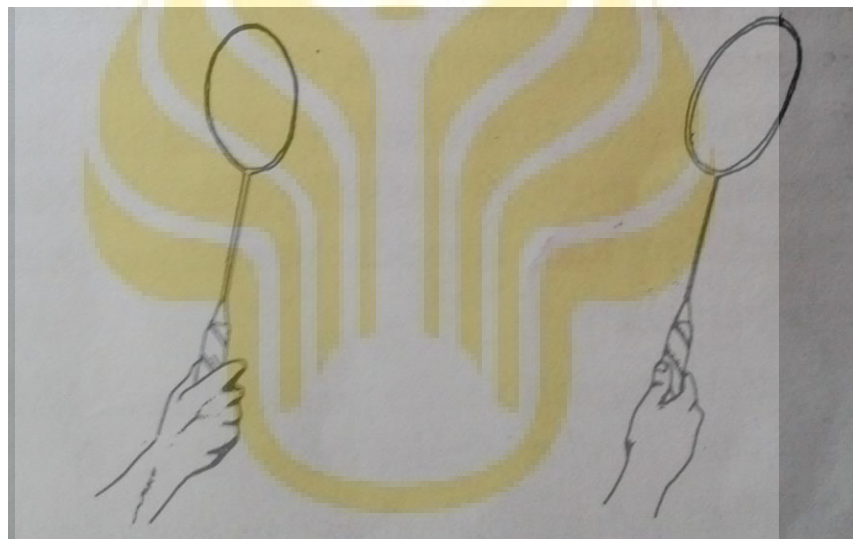
#### 1. Pegangan *forehand*

Teknik pegangan *forehand* dilakukan ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan pegangan yang sempit. Yang perlu diperhatikan dari pegangan ini adalah bahwa pergelangan tangan harus bisa bergerak leluasa untuk

mengarahkan pukulan. Agar dapat bergerak leluasa yang menjadi kunci adalah letak pangkal pegangan raket berada dalam genggamannya tangan, tidak menonjol keluar dari genggamannya tangan.

## 2. Pegangan *backhand*

Dari posisi pegangan *forehand* dapat dialihkan ke teknik pegangan *backhand* dengan cara memutar raket seperempat putaran ke arah kiri. Keuntungannya adalah pemain dengan leluasa dapat mengembalikan bola yang datangnya di sebelah kiri badan.



Gambar 2.3 Pegangan *Forehand* dan *Backhand*  
Sumber. Sapta Kunta Purnama. 2010

Menurut Tohar (1992:34-38), ada empat cara untuk memegang raket dalam permainan bulutangkis. (1) pegangan geblok kasur atau pegangan Amerika, (2) pegangan kampak atau pegangan Inggris, (3) pegangan gabungan atau pegangan barjabat tangan, (4) pegangan *backhand*.

### 1. Pegangan Geblok Kasur atau Pegangan Amerika.

Cara memegang raket: letakkan raket di lantai secara mendatar kemudian ambil dan peganglah pada pegangannya, sehingga bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan yang lebar.



## 2. Pegangan Kampak atau Pegangan Inggris

Cara memegang raket: letakkan raket miring di atas lantai, kemudian raket diangkat pegangannya, sehingga bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan pegangan raket yang kecil.

## 3. Pegangan Gabungan atau Pegangan Berjabat Tangan.

Pegangan cara ini lazim dinamakan *shakehand grip* atau pegangan berjabat tangan; caranya adalah memegang raket seperti orang yang berjabat tangan, caranya hampir sama dengan pegangan Inggris, tetapi setelah raket dimiringkan tangkai dipegang dengan cara ibu jari melekat pada bagian dalam yang kecil sedang jari-jari lain melekat pada bagian dalam yang lebar.

## 4. Pegangan *Backhand*

Cara memegang raket, letakkan raket miring di atas lantai kemudian ambil dan peganglah pada pegangannya, letak jari menempel pada bagian pegangan raket yang lebar, jari telunjuk letaknya dibawah pegangan pada bagian yang kecil. Kemudian raket diputar sedikit ke kanan, sehingga letak daun raket bagian belakang menghadap kedepan.

### 2.2.2. Teknik Memukul

Ada beberapa macam teknik pukulan dalam bulutangkis, yaitu pukulan servis, *lob*, *smash*, *drop shot*, *drive*, dan *netting* (Sapta Kunta Purnama, 2010:15). Untuk dapat menguasai teknik memukul tersebut perlu kaidah-kaidah yang harus dilaksanakan dalam latihan sehingga atlet dapat menguasai keterampilan memukul dengan baik. Ada 6 macam teknik memukul, yaitu:

#### 1. Servis

Pukulan servis merupakan pukulan yang sangat menentukan dalam awal perolehan nilai, karena pemain yang melakukan pukulan servis dengan baik dapat

mengendalikan jalannya permainan. Dalam permainan bulutangkis ada dua macam servis, yaitu:

a) Servis Pendek

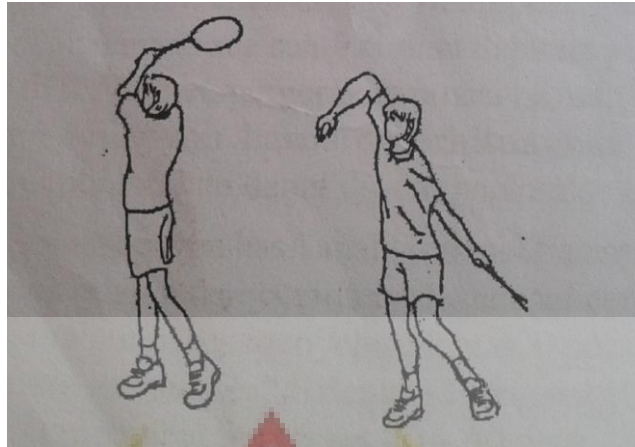
Servis pendek dapat dilaksanakan menggunakan cara *forehand* maupun *backhand*. Latihan untuk menguasai servis pendek berpedoman pada teori belajar gerak. Karena kualitas servis yang baik ditentukan oleh tipis dan ketepatan sasaran, maka untuk dapat menguasai kualitas yang diharapkan adalah dengan latihan pembiasaan. Selain itu karena servis pendek tidak memerlukan tenaga yang besar maka teknik latihan yang tepat adalah dilakukan dengan frekuensi yang banyak.



Gambar 2.4 Servis Pendek *Forehand*  
Sumber. Sapta Kunta Purnama. 2010

b) Servis Panjang

Pelaksanaan servis panjang biasanya dilakukan dengan cara *forehand service* tinggi. Prinsip pada servis panjang yang baik adalah *shuttlecock* melambung tinggi dan jatuhnya di bidang belakang lapangan lawan, sedekat mungkin dengan garis belakang.



Gambar 2.5 Sevis Panjang  
Sumber. Sapta Kunta Purnama. 2010

## 2. Lob

Pukulan *lob* merupakan pukulan yang paling sering dilakukan oleh pemain bulutangkis. Pukulan lob sangat penting dalam mengendalikan permainan bulutangkis, sangat baik untuk mempersiapkan penyerangan atau juga untuk membenahi posisi sulit saat mendapatkan tekanan.

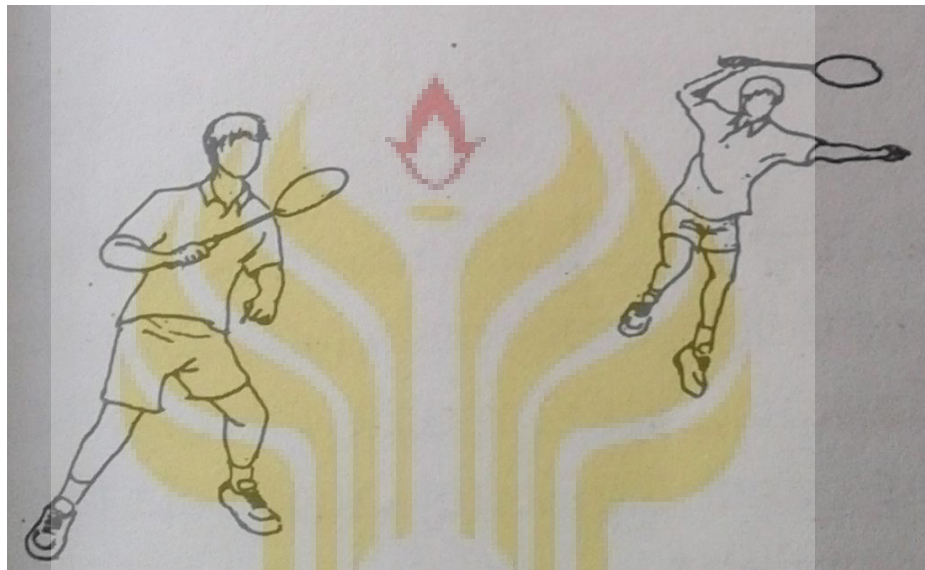
Latihan untuk menguasai teknik *lob* yang baik adalah ditentukan oleh ketepatan sasaran dan arah lambungan yang tinggi sehingga dapat menyerang lawan atau mendorong posisi ke arah belakang bidang lapangan. Sesuai dengan hasil analisa maka latihan yang cocok adalah dengan menggunakan interval, sebagai contoh dalam satu sesi latihan harus menyelesaikan 400 pukulan, maka pelaksanaan latihan adalah dengan frekuensi 10 – 20 kali, 40 – 20 set, dan isitirahat antara set 30 – 60.

## 3. Smash

Pukulan *smash* merupakan pukulan *over head* yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan agar *shuttlecock* meluncur tajam menukik.

Latihan untuk meningkatkan pukulan *smash* adalah dengan latihan berbeban atau dengan raket *squash*.

*Smash* juga dapat dilakukan dengan cara meloncat (*jumping smash*). Untuk melakukan *jumping smash* diperlukan tenaga yang besar maka dari itu teknik latihan harus dilakukan dengan sesuai.



Gambar 2.6 Pukulan *Smash*  
Sumber. Sapta Kunta Purnama. 2010

#### 4. *Drive*

Pukulan *drive* adalah jenis pukulan keras dan cepat serta arahnya mendatar. Pukulan *drive* biasanya digunakan untuk menyerang atau mengembalikan *shuttlecock* dengan cepat secara lurus maupun menyilang ke daerah lawan.

Latihan untuk pukulan *drive* antara lain: untuk atlet pemula berlatih memukul bola secara mendatar dengan umpan diarahkan di samping badan. Atlet yang sudah mahir dapat berlatih dengan metode drill, yaitu diumpan dengan factor kesulitan yang tinggi (pelatih berdiri di atas kursi); berpasangan pengumpanan siap dekat net arah pukulan sedemikian rupa sehingga menambah factor kesulitan atlet; atau pemain menggunakan raket *squash* untuk meningkatkan daya pukul sehingga menghasilkan pukulan *drive* yang keras.

### 5. *Dropshot*

*Drop shot* adalah pukulan menyerang dengan menempatkan bola tipis di dekat net pada lapangan lawan sehingga arah dan ketajaman bola tipis di atas net serta jatuh di dekat net.

Latihan untuk menguasai *drop shot* berpedoman pada latihan pembiasaan. Pukulan ini tidak memerlukan tenaga yang besar jadi latihan bisa dilakukan dengan frekuensi yang banyak. Selain itu pelatih harus mampu memberi umpan yang bervariasi yang mirip dengan keadaan dalam pertandingan bulutangkis.

### 6. *Netting*

*Netting* adalah pukulan pendek yang dilakukan di depan net dengan tujuan untuk mengarahkan bola setipis mungkin jaraknya dengan net di daerah lawan.

*Netting* sangat menentukan akhir dari pertandingan bulutangkis, kualitas pukulan yang baik memungkinkan pemain mendapatkan umpan dari lawan untuk *smash* atau diserang dengan pukulan mematikan lainnya. Hal tersebut terjadi karena tidak ada banyak pilihan untuk mengembalikan *netting*. Hanya ada dua pilihan yaitu naik ke belakang daerah lawan atau *netting* lagi.

### 2.2.3. Teknik Langkah Kaki

Dalam permainan bulutangkis kaki berfungsi sebagai penopang tubuh untuk bergerak ke segala arah dengan cepat, sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa supaya dapat melakukan gerakan pukulan dengan efektif (Sapta Kunta Purnama, 2010: 26).

Prinsip dasar *foot work* dalam bulutangkis adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memegang raket saat memukul selalu berakhir sesuai arah tangan tersebut. Latihan untuk menguasai *foot work* dengan berpedoman pembiasaan karena kualitas *foot work* ditentukan oleh irama dan

ketepatan langkah. Adapun model-model latihan *foot work* antara lain: langkah *shadow* bulutangkis, *stroke*, penguatan kaki, reaksi, akselerasi, kelincaan, kecepatan, dan koordinasi gerakan.

### 2.2.3 Melatih Teknik Bulutangkis

Teknik ialah proses gerak yang efektif dan rasional untuk menyelesaikan suatu tugas sebaik-baiknya dalam pertandingan/perlombaan (Sapta Kunta Purnama, 2010:27). Melatih teknik bertujuan agar gerak teknik menjadi otomatis secara benar. Metode untuk mencapai antara lain:

- a. Metode keseluruhan, metode bagian,
- b. Metode gabungan,
- c. Metode *drill*,
- d. Metode kompetitif/pertandingan,
- e. Metode pemecahan masalah,
- f. Metode pendekatan ketepatan,
- g. Metode pendekatan kecepatan.

Sedangkan melatih teknik secara *metodis* adalah sebagai berikut.

- a. Memberi gambaran pengertian yang benar melalui penjelasan lisan.
- b. Meberi contoh/demonstrasi yang benar (pelatih, atlet lain, video, dll).
- c. Atlet ditugasi untuk melaksanakn gerakan tersebut.
- d. Pelatih mengoreksi dan memberi umpan balik kepada atlet tersebut.
- e. Atlet mengulangi gerakan tersebut.

Kiat dalam melatih teknik keterampilan bulutangkis adalah dengan *drill*, pelaksanaan latihan *drill* sebaiknya dilakukan saat atlet tidak dalam kondisi kelelahan, karena dalam kondisi fisik yang lelah maka penguasaan latihan teknik akan sulit dicapai.

## 2.3 Mental

### 2.3.1 Latihan Mental

Mental merupakan salah satu faktor yang turut menentukan keberhasilan prestasi atlet bulutangkis. Tanpa mental prestasi akan sulit untuk diraih maka dari itu perlu adanya latihan mental. Latihan mental adalah terjemahan dari "*mental practice, mental training, mental rehearsal* atau *cognitive rehearsal*. Singer (1980) dalam Purnama (2010:71) menyebutkan latihan mental yaitu konseptualisasi yang menunjukkan pada latihan tugas dimana gerakan-gerakannya tidak dapat diamati. Magil (1980) dalam Purnama (2010:71) mengistilahkan bahwa latihan mental menunjukkan latihan kognitif dari keterampilan fisik dan kekurangan jelasan gerakan-gerakan fisik. Drawatzky (1991) dalam Purnama (2010:71) mendefinisikan latihan mental adalah suatu metode latihan dimana penampilan pada suatu tugas diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa latihan fisik yang tampak.

Jika memperhatikan rumusan-rumusan pengertian tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa secara garis besar latihan mental adalah metode latihan atau belajar yang dapat berupa persepsi, konseptualisasi, visualisasi, imajinasi, *imagery* ide dan sebagainya yang bersifat tidak tampak (Sapta Kunta Purnama, 2010: 72).

### 2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Mental

Menurut Sapta Kunta Purnama (2010: 72) menyebutkan ada dua faktor yang mempengaruhi mental atlet, yaitu:

#### 1. Faktor yang berasal dari dalam diri atlet

Faktor yang berasal dari dalam diri atlet dibagi menjadi dua, yaitu:



- a. Faktor fisiologis atlet, yaitu faktor yang berkaitan dengan kondisi jasmaniah atlet misalnya bentuk badan, temperamen, fungsi endokrin, dan urat syaraf serta jenis darah.
- b. Faktor psikologis, yaitu faktor yang berhubungan dengan kejiwaan atlet. Adapun beberapa faktor psikologis atlet terutama saat bertanding, antara lain kemampuan adaptasi terhadap lingkungan, kekurangsiapan atau ketidaksiapan bertanding, trauma mental, dll.

## 2. Faktor yang berasal dari luar diri atlet

Faktor yang berasal dari luar diri atlet tentunya juga mempengaruhi mental atlet saat bertanding, antara lain:

- a. Masa penonton.

Pengaruh masa penonton yang tampak terhadap atlet pada umumnya berupa menurunnya keadaan mental ke bawah normal. Namun ada juga pengaruh positif yaitu dapat menambah semangat atlet saat bertanding.

- b. Rangsangan yang membingungkan.

Bentuk informasi dan komunikasi yang kurang jelas dapat membingungkan atlet. Komentar official yang merasa berkompeten, baik koreksi, taktik atau strategi yang harus dilakukan maupun petunjuk lain kepada atlet, terutama beberapa petunjuk yang berbeda akan membingungkan atlet.

- c. Lawan yang bukan tandingannya.

Atlet yang sudah mengetahui lawannya ternyata lebih unggul di atasnya maka akan merasa tidak percaya diri sehingga hal tersebut akan mempengaruhi mental atlet dan akan mempengaruhi permainannya. Sebaliknya atlet yang menganggap lawannya ternyata di bawah kelasnya maka atlet tersebut akan mempunyai rasa percaya diri yang tinggi.



d. Kehadiran/ketidakhadiran pelatih.

Bagi atlet yang mempunyai kedekatan dengan pelatih maka ia akan mengharapkan kedatangan pelatih karena dapat memberikan semangat dan dorongan untuk bertanding. Namun bagi atlet yang tidak mempunyai kedekatan dengan pelatih maka ia tidak akan mengharapkan kedatangan pelatih karena akan merasa takut salah saat dilihat pelatih.

e. Kehadiran/ketidakhadiran seseorang.

Kehadiran orangtua, keluarga, atau kekasih seringkali dapat mengganggu dan mendukung mental atlet. Bergantung pada tipe atlet itu sendiri. Ada yang merasa terganggu dengan kedatangan orang tertentu, ada juga yang justru menjadi semangat karena kedatangan seseorang.

f. Beban tugas yang terlalu berat.

Sebelum bertanding terkadang ada target yang diberikan oleh pelatih. Bagi atlet yang memadai maka target tersebut akan menjadi tantangan dan menjadikan semangat bertanding. Namun bagi atlet yang kurang memadai maka target tersebut justru akan menjadi beban yang berat yang mempengaruhi mental atlet.

### 2.3.3 Pembinaan Mental Atlet

Pembinaan atlet yang harmonis antara fisik dan mental sangat perlu untuk mencapai prestasi maksimal. Mental merupakan daya penggerak dan pendorong untuk mengejawantahkan kemampuan fisik, teknik dalam penampilan olahraga (Sapta Kunta Purnama, 2010: 81).

Pembinaan mental atlet selain untuk menyiapkan mental atlet menjelang pertandingan, juga ditujukan untuk membina daya tahan mental atlet. Daya tahan mental merupakan kondisi kejiwaan yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan menghadapi gangguan, ancaman dalam keadaan

bagaimanapun juga, baik yang datang dari dalam dirinya maupun dari luar diri atlet.

Program latihan harus dilakukan dengan dedikasi dan disiplin tinggi. Ada tujuh sasaran program, yaitu:

1. Mengontrol perhatian, hal itu perlu dapat mengkonsentrasikan kemampuan dan perhatian pada titik tertentu sesuatu yang harus dikerjakan.
2. Mengontrol emosi, menguasai perasaan marah, benci, gembira, nerves, dan sebagainya sehingga dapat menguasai ketegangan dan bermain dengan tenang.
3. *Energization*, dimaksudkan untuk dapat mengembalikan kekuatan sesudah bermain *all-out* sehingga pemain dapat kekuatan seperti biasa.
4. *Body awarnes*, dengan menguasai ini atlet akan lebih memahami dan menyadari keadaan tubuh, dapat melokalisasi ketegangan dalam tubuhnya.
5. Mengembangkan rasa percaya diri.
6. Membuat perencanaan faktor bawah sadar, badan adalah pesuruh dari apa yang kita inginkan.
7. Rekonstrukturisasi pemikiran, apa yang dipikirkan akan berpengaruh dalam penampilan.

#### **2.3.4 Bentuk-bentuk Latihan Mental**

Dalam bukunya Sapta Kunta Purnama (2010: 90), mengemukakan ada beberapa bentuk latihan mental, yaitu:

1. Relaksasi

Chaplin 1979 dalam Purnama (2010:90), mengatakan bahwa relaksasi adalah pengembalian otot, pada kondisi istirahat karena kontraksi, atau suatu kondisi ketegangan yang rendah dengan suatu ketiadaan kurangnya emosi yang kuat.

Latihan relaksasi dapat melalui peregangan dan pelepasan otot-otot, sehingga tercipta keadaan yang lebih tenang.

## 2. Konsentrasi

Konsentrasi adalah suatu aktivitas pemusatan perhatian tertentu. Cara latihan konsentrasi sebagai berikut.

- a. Jauhkan pikiran dari sesuatu yang pernah anda alami.
- b. Pusatkan perhatian pada satu tempat.
- c. Tujukan pusat perhatian pada satu lokasi tertentu.
- d. Kosongkan pikiran anda.
- e. Pindahkan dari sasaran khusus ke pusat perhatian seperti gambar panorama kemudian ikut dihadirkan suatu gambar besar memberi kemungkinan masukkan tanpa menyeleksi.
- f. Berupaya memusatkan perhatian terhadap semua benda.
- g. Berhentilah dan kemudian kembali konsentrasi.

## 3. Visualisasi

Latihan visualisasi adalah suatu latihan dalam alam pikiran atlet, dimana atlet membuat gerakan-gerakan yang benar-benar melalui imajinasi dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakan. Menurut Poster dan Foster 1986 dalam Purnama (2010:92), menyebutkan latihan visual dapat berarti tiga hal, yaitu; yang dapat dilihat atau visual, dapat didengar atau *auditory*, dan dapat dirasakan atau *kinesthetic*.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 1.1 Simpulan

Setelah melakukan penelitian dan dilakukan analisis data mengenai survei hasil teknik pukulan, kekuatan, dan daya ledak pada siswa di klub bulutangkis se-Kabupaten Wonosobo tahun 2015, maka penulis menyimpulkan bahwa:

1. Hasil teknik pukulan seluruh atlet bulutangkis di Kabupaten Wonosobo untuk kategori baik sekali 2,91%, kategori baik 13,59%, kategori sedang 58,25%, kategori kurang 26%, kategori kurang sekali 0%, dan untuk hasil tes keterampilan teknik dasar secara keseluruhan adalah 58,83% masuk dalam kategori sedang.
2. Hasil tes kekuatan atlet bulutangkis di Kabupaten Wonosobo untuk kategori baik sekali 0%, kategori baik 12,61%, kategori sedang 39,80%, kategori kurang 43,68%, kategori kurang sekali 3,88%, dan untuk hasil tes kekuatan secara keseluruhan adalah 52,23% masuk dalam kategori sedang.
3. Hasil tes daya ledak atlet bulutangkis di Kabupaten Wonosobo untuk kategori baik sekali 0%, kategori baik 12,61%, kategori sedang 39,80%, kategori kurang 43,68%, kategori kurang sekali 3,88%, dan untuk hasil tes kekuatan secara keseluruhan adalah 52,23% masuk dalam kategori sedang.

#### 1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain:

1. Untuk meningkatkan kemampuan teknik pukulan servis pendek, servis panjang, *lob*, dan *smash* pada atlet bulutangkis di Kabupaten Wonosobo sebaiknya perbanyak lagi jumlah latihan, terutama pada pukulan *smash* karena berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pukulan *smash* mendapatkan hasil paling buruk.
2. Untuk meningkatkan kekuatan pada atlet sebaiknya ditambah lagi jumlah latihan *push-up* dan *sit-up* serta berikan tambahan jenis latihan kekuatan misalnya *squat thrust*, *military press*, *tricep exstention*.
3. Untuk meningkatkan daya ledak pada atlet sebaiknya ditambah lagi jumlah latihan *vertical jump* dan berikan variasi lain pada saat latihan misalnya latihan pliometrik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Eri Pratiknyo Dwikusworo. 2007. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang : FIK UNNES.
- Herman Subardjah. 2004. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- Hermawan Aksan. 2013. *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- <http://ohalami.blogspot.co.id/2013/11/teknik-dan-cara-push-up-yang-benar-baik-untuk-kesehatan.html>  
(accesed 04/01/2016)
- Johnson, Nelson. 1986. *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education*. New York: Macmillan Publishing Company. Available at <http://zho-day.blogspot.co.id/2010/08/petunjuk-pelaksanaan-tes-motor-ability.html>  
(accesed 4/1/2016)
- Jonathan Sarwono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- M Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Bahara Prize.
- Moh Nazir. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Mohammad Ali. 1993. *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Angkasa.
- Poole, James. 2009. *Belajar Bulutangkis*. Bandung : Pionir Jaya.
- Rusli Lutan dkk. 2000. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Sanusi Hasibun dkk. 2009. *Evaluasi Program Pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar di Kalimantan Timur, Riau, dan Sumatera Barat*.
- Sapta Kunta Purnama. 2010. *Kepeleatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta : Yuma Pustaka
- Sugiyono. 2009. *Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. bandung : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.

- , 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- , 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sutono IR. 2008. *Bermain Bulu Tangkis*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Syarif Alhusain. 2007. *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta : CV Seti-Aji
- Tatang Muchtar, Sumarno. 2008. *Bulutangkis ( Mata Kuliah Pilihan I)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta : Depdikbud.
- , 1998. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta : Depdikbud.
- Universitas Negeri Semarang. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1 Fakultas Universitas Negeri Semarang*. Semarang: UNNES.

