



**KEMAMPUAN PUKULAN PEMAIN BULUTANGKIS KLUB BINA
SATRIA TANGKAS WONOSOBO TAHUN 2015**

SKRIPSI

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

oleh

IQBAL RAZI ABDILLAH

6301411074

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Iqbal Razi Abdillah. 2015. Kemampuan Pukulan Pemain Bulutangkis Klub Bina Satria Tangkas Wonosobo Tahun 2015. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Suratman S.Pd, M.Pd dan Tri Tunggal Setiawan, M.kes.

Latar belakang penelitian ini adalah atlet Bina Satria Tangkas Wonosobo belum diketahui tingkat kemampuan pukulan bulutangkis. Permasalahan penelitian ini adalah bagaimana kemampuan pukulan atlet Bina Satria Tangkas Wonosobo tahun 2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah 25 atlet. Sampel 25 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik tes. Validitas tes keterampilan teknik dasar untuk pria 0.68 dan wanita 0.64. Reliabilitas tes *service* panjang pria 0.86 wanita 0.77, tes pukulan *lob* pria 0.84 wanita 0.76, tes pukulan *droppshot* pria 0.80 wanita 0.80, tes pukulan *smash* pria 0.81 wanita 0.74.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat keterampilan teknik dasar siswa secara keseluruhan adalah 60% masuk dalam kategori sedang, untuk kategori baik sekali 0% yaitu 0 atlet, kategori baik 12% yaitu 3 atlet, kategori sedang 76% yaitu 19 atlet, kurang 12% yaitu 3 atlet, kurang sekali 0%.

Hasil penelitian tentang kemampuan pukulan bulutangkis klub Bina Satria Tangkas tahun 2015 rata-rata masuk pada taraf sedang. Berdasarkan hasil penelitian maka saran dari peneliti kepada pelatih sebaiknya memberikan variasi latihan teknik pukulan servis panjang, *lob*, *droppshot* dan *smash* agar kemampuan pukulan mereka meningkat lagi.

Kata kunci : Teknik Dasar



PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Iqbal Razi Abdillah

NIM : 6301411074

Jurusan/Prodi : PKLO/PKLO S1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Kemampuan Pukulan Pemain Bulutangkis Klub Bina Satria Tangkas
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, 15 Maret 2016

Yang menyatakan,



Iqbal Razi Abdillah
NIM. 6301411074

PERSETUJUAN

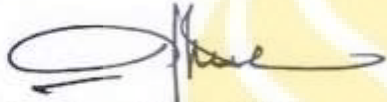
Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Senin

Tanggal : 28 Maret 2016

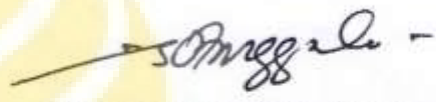
Mengetahui :

Dosen Pembimbing I



Suratman S.Pd., M.Pd
NIP. 197002032005011002

Dosen Pembimbing II



Tri Tunggal S., S.Pd., M.Kes
NIP. 196803021997021001

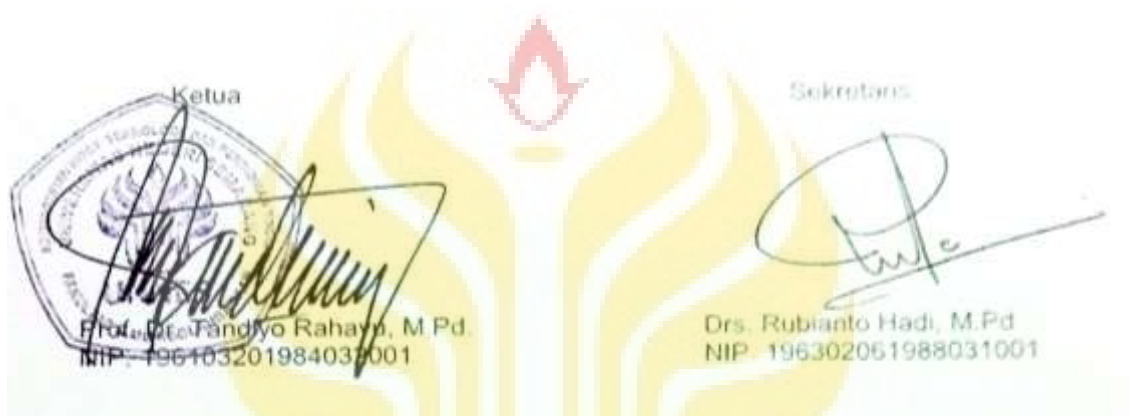


UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Iqbal Razi Abdillah NIM 6301411074 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, S1 Judul Kemampuan Pukulan Pemain Bulutangkis Klub Bina Satria Tangkas Tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin tanggal 28 Maret 2016.

Panitia Ujian



Dewan Penguji



Dewan Penguji

1. Drs. Joko Hartono, M.Pd.
NIP.195611111984031001

(Ketua)

2. Suratman, S.Pd., M.Pd.
NIP.197002032005011002

(Anggota)

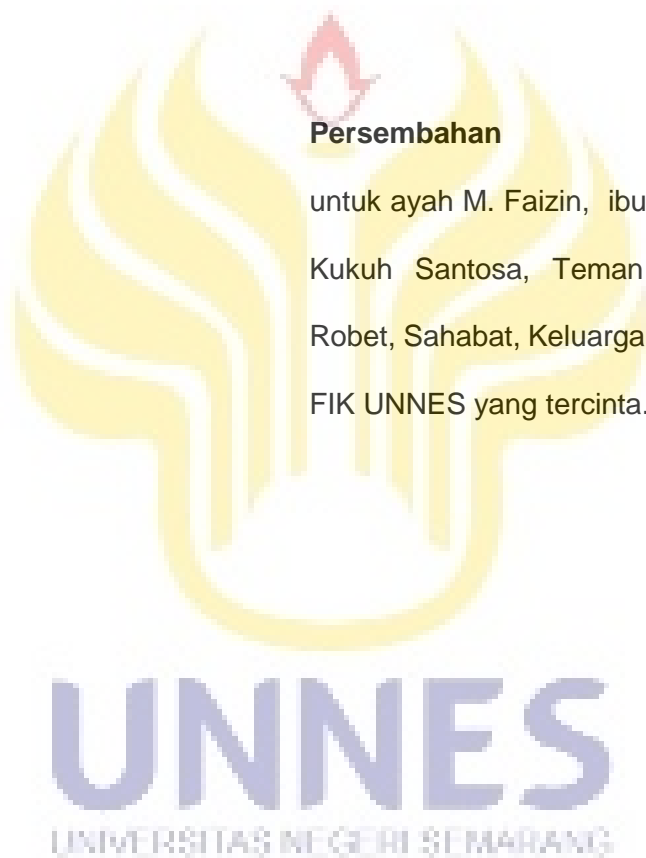
3. Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes
NIP.1968030219970210001

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“No matter what people think of you, always keep smiling and walk away”



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul : “Kemampuan Pukulan Pemain Bulutangkis Klub Bina Satria Tangkas Wonosobo Tahun 2015. Skripsi” 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.

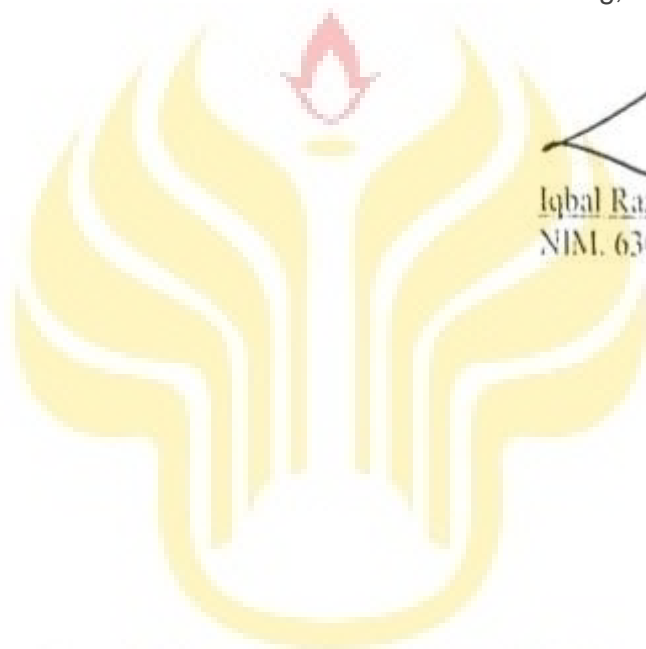
Dalam penyusunan sekripsi ini tentunya melibatkan bantuan, dorongan, dan sumbangsih dari berbagai pihak. Atas dasar itu maka dengan segenap kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih secara tulus dan mendalam kepada :

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 PKLO FIK Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kelancaran dalam menyelesaikan penulisan skripsi.
4. Suratman S.Pd, M.Pd dan Tri Tunggal Setiawan M.Kes selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, petunjuk, dan telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen PKLO FIK Universitas Negeri Semarang yang telah mentransferkan pengetahuan dan ilmunya kepada penulis.
6. Seluruh pembina, pengurus, pelatih dan atlet bulutangkis Bina Satria Tangkas 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, 15 Maret 2016



Iqbal Razi Abdillah
NIM. 6301411074

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|-----------|
| JUDUL | i |
| ABSTRAK | ii |
| PERNYATAAN..... | iii |
| PENGESAHAN | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR DIAGRAM..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| 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 | 5 |
| 1.6 Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II LANDASAN TEORI | |
| 2.1 Landasan Teori | 7 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| 3.1 Jenis dan Desain Penelitian..... | 23 |
| 3.2 Variabel Penelitian..... | 24 |
| 3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel..... | 24 |
| 3.4 Instrumen Tes..... | 25 |
| 3.5 Prosedur Penelitian..... | 25 |
| 3.6 Faktor yang Mempengaruhi Penelitian..... | 29 |
| 3.7 Teknik Analisis Data..... | 31 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| 4.1 Hasil Penelitian..... | 33 |
| 4.2 Pembahasan..... | 39 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | |
| 5.1 Simpulan..... | 44 |
| 5.2 Saran..... | 44 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 45 |
| LAMPIRAN..... | 46 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| 1.1 Tabel Peraih Prestasi..... | 3 |
| 3.1 Reabilitas Pria dan Wanita..... | 25 |
| 3.2 Penentuan Kategori Kemampuan Dasar | 32 |
| 4.1 Hasil Tes <i>Service</i> panjang Atlet Klub Bina Satria Tangkas | 33 |
| 4.2 Hasil Tes Pukulan <i>Lob</i> Klub Bina Satria Tangkas..... | 34 |
| 4.3 Hasil Tes Pukulan <i>Droppshot</i> Klub Bina Satria Tangkas | 35 |
| 4.4 Hasil Tes Pukulan <i>Smash</i> Klub Bina Satria Tangkas..... | 36 |
| 4.5 Hasil Tes Kemampuan Pukulan Bulutangkis Bina Satria Tangkas | 37 |



DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| 2.1 Pegangan Raket Pada <i>Service Panjang</i> | 8 |
| 2.2 Posisi Berdiri dan Kuda-kuda | 9 |
| 2.3 Ayunan Lengan | 9 |
| 2.4 Saat <i>Impact</i> | 10 |
| 2.5 Penerbangan <i>Shuttlecock</i> pada <i>Service Panjang</i> | 10 |
| 2.6 Daerah Sasaran..... | 11 |
| 2.7 Gerakan Lanjutan..... | 11 |
| 2.8 Pegangan Raket pada Pukulan <i>Lob</i> | 12 |
| 2.9 Posisi Berdiri dan Kuda-kuda..... | 12 |
| 2.10 Ayunan Lengan | 13 |
| 2.11 Saat <i>Impact</i> | 14 |
| 2.13 Daerah Sasaran | 14 |
| 2.14 Pegangan Raket pada Pukulan <i>Dropshot</i> | 15 |
| 2.15 Posisi Berdiri dan Kuda-kuda | 15 |
| 2.16 Saat <i>Impact</i> | 17 |
| 2.17 Daerah Sasaran | 18 |
| 2.18 Pegangan pada pukulan <i>Smash</i> | 18 |
| 2.19 Posisi Berdiri dan Kuda-kuda | 19 |
| 2.20 Ayunan Lengan | 20 |
| 2.21 Saat <i>Impact</i> | 21 |
| 2.22 Penerbangan <i>Shuttlecock</i> pada Pukulan <i>Smash</i> | 21 |
| 2.23 Daerah Sasaran | 22 |
| 2.24 Gerakan Lanjutan | 22 |
| 3.1 Gambar Design One-shoot Model | 23 |
| 3.2 Lapangan untuk tes Servis Panjang | 26 |
| 3.3 Lapangan untuk tes Pukulan <i>Lob</i> | 27 |
| 3.4 Lapangan untuk tes Pukulan <i>Dropshot</i> | 28 |
| 3.4 Lapangan untuk tes Pukulan <i>Smash</i> | 29 |

DAFTAR DIAGRAM

| Diagram | Halaman |
|---|---------|
| 4.1 Hasil Tes <i>Service Panjang</i> | 33 |
| 4.2 Hasil Tes Pukulan <i>Lob</i> | 34 |
| 4.3 Hasil Tes Pukulan <i>Dropshot</i> | 35 |
| 4.4 Hasil Tes Pukulan <i>Smash</i> | 36 |



DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|-------------------------------------|---------|
| 1. Lampiran..... | 46 |
| 2. Surat Keterangan Pembimbing..... | 47 |
| 2. Usulan Tema dan Judul..... | 48 |
| 3. Surat Penelitian | 49 |
| 4. Surat Balasan Penelitian | 50 |
| 5. Lembar Pengambilan Data..... | 51 |
| 6. Hasil Penelitian..... | 52 |
| 7. Dokumentasi | 60 |



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Di Indonesia bulutangkis merupakan cabang olahraga yang sangat digemari semua kalangan dan ikut membentuk manusia yang sehat jasmani, rohani, dan sekaligus ikut mengharumkan nama, harkat, martabat bangsa dan negara Indonesia di mata dunia. Di Indonesia, olahraga masih membutuhkan perhatian dan pembinaan khusus dalam usaha mencari bibit yang baru ataupun usaha meningkatkan kualitas atlet bulutangkis. Olahraga tidak semata-mata untuk mengisi waktu luang atau sekedar memanfaatkan fasilitas yang tersedia saja, melainkan lebih dari itu. Ada empat unsur dasar manusia melakukan olahraga, yaitu (a) olahraga untuk prestasi, (b) tujuan pendidikan, (c) mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu, (d) mencapai sasaran tertentu atau prestasi (M. Sajoto, 1988:10).

Pada tanggal 5 Mei 1951 di Indonesia didirikanlah organisasi induk cabang olahraga bulutangkis yang dikenal dengan nama Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI). Organisasi inilah yang menjadi cikal bakal munculnya pebulutangkis handal yang dapat mengharumkan nama bangsa, seperti yang dibuktikan pebulutangkis tunggal yaitu Susi Susanti dan Alan Budi Kusuma yang masing-masing meraih satu medali emas pada Olimpiade Barcelona tahun 1992. Perlu diingat bahwa olahraga bulutangkis *walk in* untuk pertama kalinya dipertandingkan di Olimpiade tersebut, bahkan dalam kejuaraan-kejuaraan dunia seperti dalam Thomas Cup dan Uber Cup sudah beberapa kali piala tersebut direbut tim Indonesia. Pemain bulutangkis Indonesia seperti Rudi Hartono, Tjuntjun, Johan Wahyudi, Christian Hadinata, Li Soemirat, Verawati Fajrin, Ivana Lie, Susi Susanti, Liem Swe King, Ickuk Sugiarto, Joko Supriyanto,

Alan Budi Kusuma, Haryanto Arbi, Ricky Subagja, Remy Mainaki, Taufik Hidayat, dan yang lainnya adalah sederetan pemain yang pernah menjadi juara dunia pada zamannya dan tak pernah hilang dalam perjalanan sejarah bulutangkis Indonesia. Pada saat sekarang perkembangan bulutangkis makin pesat, hal ini disebabkan makin tingginya kemampuan penguasaan teknik dari para pemainnya. Untuk mendapat suatu kemampuan penguasaan yang baik, maka sejak dini para pemain harus sudah diberikan pelajaran teknik dasar, sehingga dengan teknik dasar yang telah dikuasainya pemain akan dapat mengembangkan keterampilannya di masa yang akan datang. Supaya menjadi pebulutangkis yang handal perlu berbagai macam persyaratan, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis. Menurut Poole (1986:10) dalam cabang bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, diantaranya teknik *service*, *smash*, *lob*, *dropshot*, dan gerak kaki. Keterampilan dasar olahraga bulutangkis dapat dibagi dalam lima bagian : *service*, *smash*, *overhead*, *drive*, dan *dropshot*. Kelima teknik dasar permainan bulutangkis tersebut harus dikuasai pebulutangkis untuk menunjang atau mencapai tujuan permainan. Teknik pukulan untuk mengawali permainan yaitu *service*. Pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan. Pukulan *lob* adalah suatu pukulan dalam bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan. Pukulan *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah pihak lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net. Pukulan *smash* yaitu suatu pukulan yang keras dan curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan pihak lawan menurut Tohar (1992:41-57).

Tabel 1.1 Daftar Peraih Prestasi Kejuaraan Bulutangkis di Kabupaten Wonosobo dan di Karesidenan Kedu Tahun 2013-2015.

| KEJUARAAN | TINGKAT | NAMA ATLET | PRESTASI |
|---------------------------------|-------------|-------------|----------|
| Djarum Kejurprov Jateng 2013 | Jawa Tengah | Setyo Aji N | Juara II |
| | | Priambodo W | Juara II |

| | | | |
|---------------------------------|-------------|----------------|-----------|
| | | Ilma Gita | Juara II |
| Surya Tidar Invitation 2014 | Karesidenan | Nicko Adriawan | Juara I |
| | | Rafi Evan H | Juara I |
| | | Setyo Aji N | Juara III |
| | | Muhamad Tahta | Juara III |
| | | Nurvita Dewi | Juara III |
| Bina Pratama Invitation 2015 | Karesidenan | Agustin Rimba | Juara I |
| | | Raissa Putri | Juara I |
| | | Rafi Evan H | Juara II |
| | | Nicko Adriawan | Juara II |

Sumber : Data Pencapaian Prestasi Klub Bina Satria Tangkas Wonosobo.

Tabel 1.1 menggambarkan klub Bina Satria Tangkas merupakan salah satu klub bulutangkis yang berada di Kabupaten Wonosobo yang diampu oleh bapak Kukuh Santosa yang sekaligus menjabat sebagai pelatih. Klub Bina Satria Tangkas Wonosobo adalah klub yang sedang berkembang di Wonosobo. Dibuktikan pada beberapa pemain yang berhasil berjaya di kejuaraan Wonosobo dan sekitarnya seperti contoh Yodhi Satrio yang kemudian direkrut dan bermain di klub Jaya Raya Suryanaga Jakarta dan Vicky Anindita di klub Tangkas Specs Jakarta. Selain itu banyak terdapat atlet-atlet muda disitu dan sudah memiliki prestasi dan menguasai teknik bulutangkis walaupun belum sepenuhnya baik. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan diperoleh data tentang hasil prestasi atlet klub Bina Satria Tangkas Wonosobo dari tahun 2013 sampai 2015 yang diikuti atlet dalam berbagai kejuaraan di Wonosobo dan di Karesidenan Kedu dan sekitarnya dapat dilihat pada tabel 1.

Dari data tersebut membuktikan bahwa Klub Bina Satria Tangkas merupakan klub yang berkembang dengan menghasilkan beberapa atlet yang berprestasi di beberapa kejuaraan yang diselenggarakan. Beberapa atlet klub Bina Satria Tangkas sudah menguasai teknik dasar pukulan yang baik bahkan berprestasi, namun masih ada banyak atlet yang tergolong masih kurang dalam hal penguasaan teknik pukulan yang mencakup pukulan *service*, *lob*, *dropshot* hingga pukulan *smash* yang tergolong

tingkatan pukulan yang paling sulit, seperti etika melakukan *service* panjang dan *lob* banyak yang melakukan belum begitu baik, masih tanggung sehingga memudahkan lawan untuk mengembalikan *shuttlecock* dengan pukulan yang mematikan dan terkadang shuttlecock keluar dari garis permainan. Begitu juga tentang pukulan *dropshot* dan *smash*, belum begitu baik sehingga sering terjadi *shuttlecock* tanggung didepan net atau bahkan ketika melakukan pukulan smash lompatannya belum tinggi sehingga sering mengenai net.

Hal penting yang juga harus diperhatikan adalah kondisi fisik atlet. 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. Berdasarkan permasalahan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Kemampuan Pukulan Pemain Bulutangkis Klub Bina Satria Tangkas Wonosobo Tahun 2015.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin mengetahui bagaimana kemampuan pukulan bulutangkis yang meliputi teknik pukulan, kondisi fisik, mental dan strategi permainan.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan keterbatasan yang ada pada peneliti, perlu adanya batasan masalah agar ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Penelitian ini dibatasi pada kemampuan pukulan bulutangkis klub Bina Satria Tangkas tahun 2015.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka peneliti ingin mengetahui :

- 1) Bagaimana kemampuan *service* pada pemain klub Bina Satria Tangkas Wonosobo

tahun 2015?

- 2) Bagaimana kemampuan *lob* pada pemain klub Bina Satria Tangkas Wonosobo tahun 2015?
- 3) Bagaimana kemampuan *dropshot* pada pemain klub Bina Satria Tangkas Wonosobo tahun 2015?
- 4) Bagaimana kemampuan *smash* pada pemain klub Bina Satria Tangkas Wonosobo tahun 2015.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas maka tujuan penelitian ini yaitu :

- 1) Untuk mengetahui kemampuan *service lob* pada pemain klub Bina Satria Tangkas Wonosobo tahun 2015.
- 2) Untuk mengetahui kemampuan pukulan *dropshot* pada pemain klub Bina Satria Tangkas Wonosobo tahun 2015.
- 3) Untuk mengetahui kemampuan pukulan *lob* pada pemain klub Bina Satria Tangkas Wonosobo tahun 2015.
- 4) Untuk mengetahui kemampuan pukulan *smash* pada pemain Klub Bina Satria Tangkas Wonosobo tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil yang didapat dari penelitian dapat memberikan dua manfaat, yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan bulutangkis dan dapat menjadi inspirasi bagi semua orang khususnya di bidang klub Bina Satria Tangkas Wonosobo.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan sebagai tolak ukur kemampuan pukulan dan kondisi fisik pemain bulutangkis klub Bina Satria Tangkas Wonosobo Tahun 2015.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 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). 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 (James Poole, 1986:12-13). Didalam teknik pukulan terdapat berbagai macam teknik diantaranya *service*, *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*.

2.1.2 Teknik Pukulan Bulutangkis

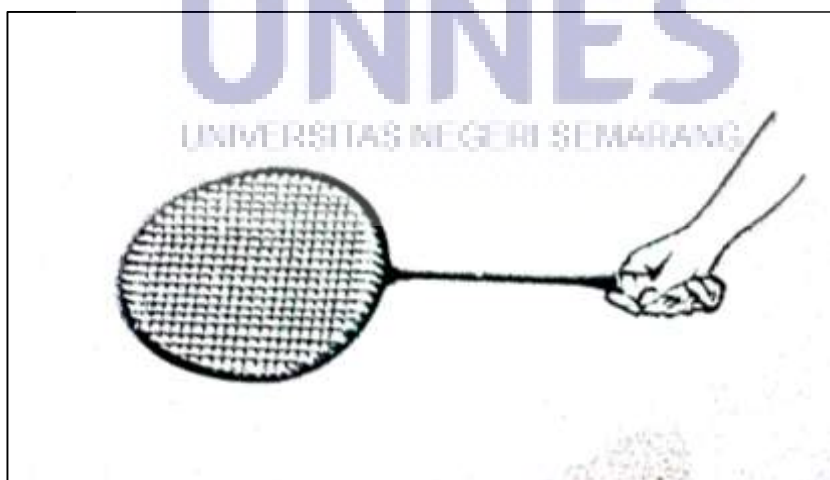
Ada beberapa macam teknik pukulan dalam bulutangkis, yaitu pukulan servis, *lob*, *smash*, *drop shot*, *drive*, dan *netting* (Sapta Kunta Purnama, 2010:15). Untuk dapat menguasai teknik memukul tersebut perlu kaidah-kaidah yang harus dilaksanakan dalam latihan sehingga atlet dapat menguasai keterampilan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

2.1.2 Kemampuan Pukulan Bulutangkis

2.1.2.1 Service Panjang

2.1.2.1.1 Pegangan Raket

Pegangan yang di gunakan dalam melakukan *service* panjang yaitu menggunakan *shakehand grip*. Cara melakukan pegangan ini yaitu memegang raket seperti orang 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 luar.



Gambar 2.1 Pegangan Raket pada Service Panjang
Sumber : Tony Grice (1999:14)

2.1.2.1.2 Posisi berdiri dan kuda kuda

Berdiri di dekat garis tengah dengan posisi kaki salah satu kaki harus di majukan ke depan dengan kaki yang dominan berada di belakang, jari telunjuk dan ibu jari tangan yang tidak dominan harus memegang *shuttlecock* pada bagian dasarnya dan diulurkan di depan badan kira-kira pada ketinggian pinggang. Tangan yang memegang raket pada posisi *back swing* atau ayunan ke belakang dengan tangan dan pergelangan tangan berada dalam posisi menekuk (Tony Grice,1999:26).



Gambar 2.2 Posisi Badan pada Service Panjang
Sumber : Tony Grice (1999:26)

2.1.2.1.3 Ayunan Lengan

Ayunan lengan ketika melakukan servis panjang yaitu berada di samping belakang menuju ke depan. Pukulan harus dilakukan dengan sempurna serta diikuti dengan gerak peralihan titik berat badan dari kaki belakang ke kaki depan yang harus berlangsung *continue* dan harmonis.



Gambar 2.3 Ayunan lengan pada Service Panjang
Sumber : Tony Grice (1999:26)

2.1.2.1.4 Saat *Impact*

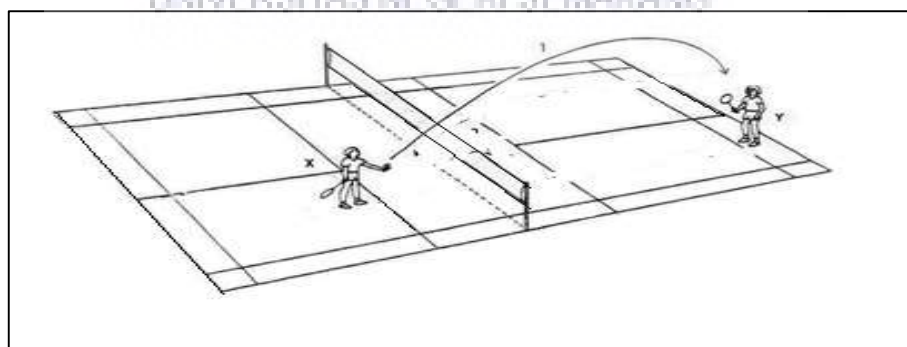


Gambar 2.4 *Impact* pada *Service Panjang*
Sumber : Tony Grice (1999:26)

Pada saat melepaskan *shuttlecock*, berat badan di pindahkan dari kaki yang di belakang ke kaki yang depan, dan tariklah tangan ke bawah untuk memukul *shuttlecock* kira-kira pada ketinggian lutut. Gunakan gerakan menelungkupkan tangan bagian bawah dan sentakkan pergelangan tangan dan *shuttlecock* akan melambung tinggi dan jauh (Tony Grice, 1999:26).

2.1.2.1.6 Penerbangan shuttlecock pada *service panjang*

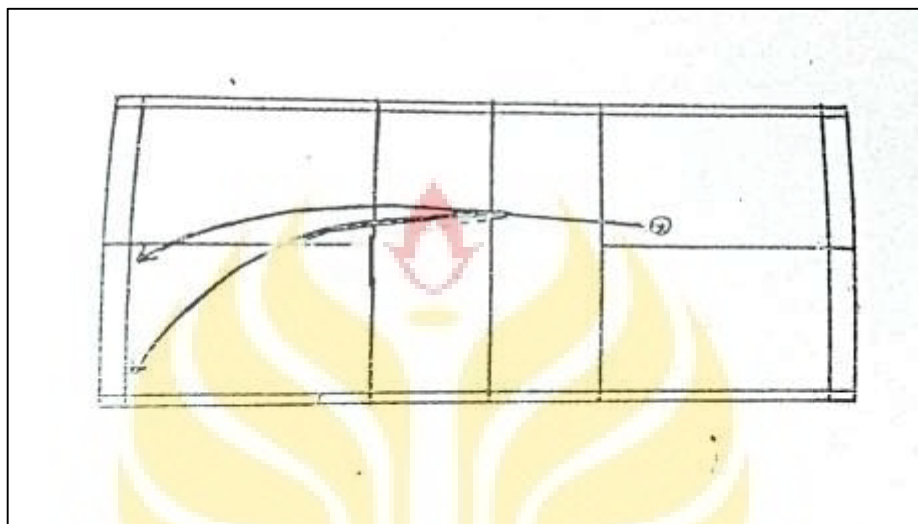
Pada pukulan ini setelah terjadi *impact* shuttlecock terbang melambung tinggi dan turun ke arah kotak persegi panjang yang berada dibelakang bidang permainan lawan yang memungkinkan pukulan ini digunakan untuk menjauhkan posisi musuh dari daerah permainan kita.



Gambar 2.5 Penerbangan shuttlecock pada *Servis Panjang*
Sumber : www.google.com

2.1.2.1.6 Daerah Sasaran Pukulan Servis Panjang

Daerah sasaran pukulan servis panjang yaitu pada diameter 30 cm persegi yang berada disudut perpotongan antara garis tepi untuk permainan tunggal dan garis belakang dan perpotongan antara garis tengah dan garis belakang.



Gambar 2.6 Daerah Sasaran Pukulan Servis Panjang
Sumber : Tohar (1999:44)

2.1.2.1.7 Gerakan Lanjutan

Menurut Tony Grice (1999:26) gerakan akhir pada tahap ini dengan raket mengarah ke atas lurus dengan gerakan *Shuttlecock*. Raket disilangkan di depan dan di atas bahu tangan yang tidak memegang raket kemudian putar pinggul dan bahu.

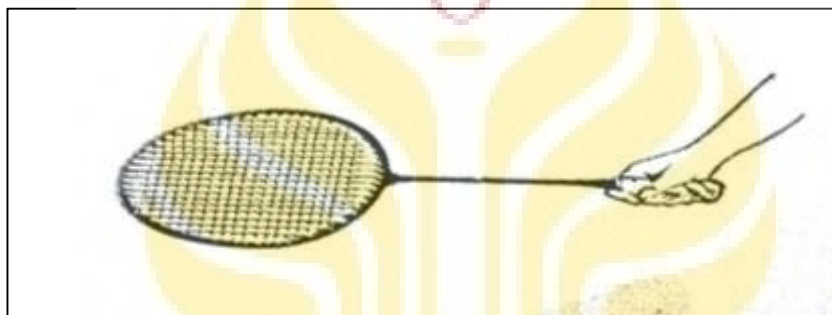


Gambar 2.7 Tahap Lanjutan *Service* Panjang
Sumber : Tony Grice (1999:26)

2.1.2.2 Lob atau Clear

2.1.2.2.1 Pegangan Raket

Pegangan yang di gunakan dalam melakukan pukulan Lob yaitu menggunakan *shakehand grip* atau pegangan berjabar tangan. Cara melakukan pegangan ini yaitu memegang raket seperti orang berjabar 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 luar



Gambar 2.8 Pegangan Raket pada Service Panjang
Sumber : Tony Grice (1999:14)

2.1.2.2.2 Posisi Berdiri

Cara melakukannya yaitu kembali ke posisi menunggu atau menerima kemudian tahan tangan memegang raket di atas dengan kepala raket menghadap ke atas, berat badan seimbang pada kedua kaki. Posisi badan harus selalu diusahakan berada dibelakang *shuttlecock*.



Gambar 2.9 Posisi Badan Ketika akan melakukan Pukulan Lob.
Sumber : Tony Grice (1999:14)

2.1.2.2.3 Langkah kaki

Posisi badan menyamping atau vertical dengan arah net, posisi kaki kanan berada dibelakang kaki kiri . Pada saat memukul bola harus terjadi perpindahan beban badan dari kaki kanan ke kaki kiri.

2.1.2.2.3.1 Langkah kaki dari tengah ke kanan belakang

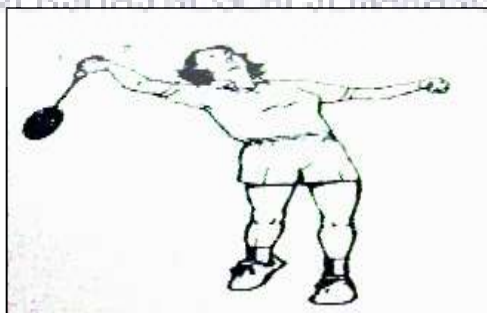
Pemain melakukan kuda-kuda dan berada di tengah kemudian bersiap menunggu datangnya bola. Pemain melakukan langkah ke daerah kanan belakang sambil melakukan pukulan *lob* lurus menuju ke daerah sasaran, setelah memukul pemain kembali tengah dan melakukan kuda-kuda lagi.

2.1.2.2.3.1 Langkah Kaki dari tengah ke kiri belakang

Pemain melakukan kuda-kuda dan berada di tengah kemudian bersiap menunggu datangnya bola. Pemain melakukan langkah dari tengah ke daerah kiri belakang, lakukan pukulan *lob* lurus menuju ke daerah sasaran, setelah memukul pemain kembali tengah dan melakukan kuda-kuda lagi.

2.1.2.2.4 Ayunan Lengan

Ketika bola tepat berada diatas kepala, angkat raket dan pukul *shuttlecock* dengan penuh, pukulan ini menggunakan tenaga yang besar, usahakan bola terbang tinggi dan jatuh berada dibelakang bidang permainan lawan.cukup dengan mendorong dan berusaha menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net.



Gambar 2.10 Ayunan lengan pada pukulan *lob*
Sumber : Tony Grice, (1999:59)

2.1.2.2.3 Impact

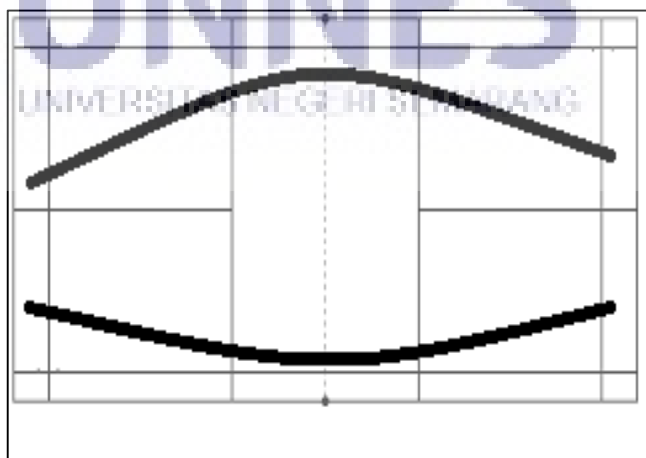


Gambar 2.11 Perkenaian *shuttlecock* pada pukulan *lob*
Sumber : Tony Grice, (1999:59)

Menurut Tony Grice (1999:59) Perkenaannya yaitu ketika *shuttlecock* tepat berada diatas kepala dan angkat raket dan lakukan pukulan ketika *shuttlecock* berada diatas kepala kita. Lakukan *forward swing* untuk memukul *shuttlecock* setinggi mungkin, kemudian telungkupkan tangan bagianbawah dan kepala raket mengikuti gerakan.

2.1.2.2.4 Daerah Sasaran Pukulan *Lob*

Daerah sasaran pukulan *lob* yaitu pada diameter 30 cm persegi yang berada disudut perpotongan antara garis tepi untuk permainan tunggal dan garis belakang dan perpotongan antara garis tengah dan garis belakang.



Gambar 2.12 Daerah Sasaran Pukulan *lob*.
Sumber : www.google.com

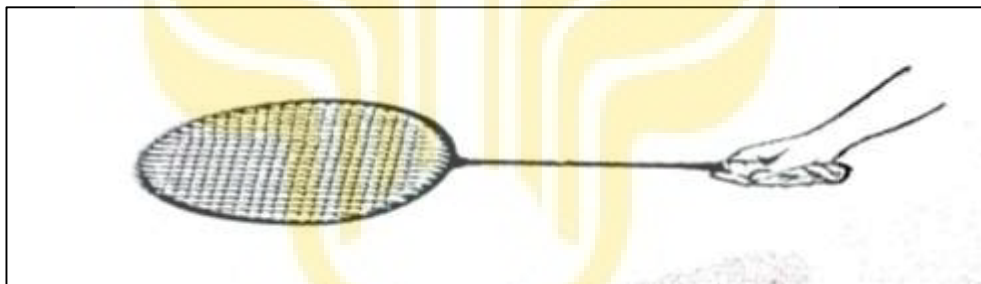
2.1.2.2.5 Gerakan Lanjutan

Menurut Tony Grice (1999:59) pada tahap ini adalah lanjutan gerakan mengayun lurus dengan *shuttlecock*. Lakukan ayunan ke arah net diikuti tangan yang memegang raket berputar dan dorong tubuh kembali ke bagian tengah lapangan.

2.1.2.3 Pukulan *Dropshot*

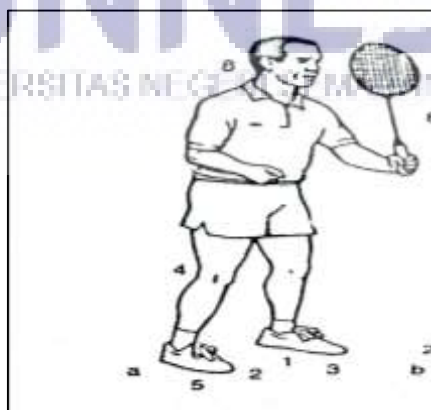
2.1.2.3.1 Pegangan Raket

Pegangan yang di gunakan dalam melakukan *dropshot* yaitu menggunakan *shakehand grip*. Cara melakukan pegangan ini yaitu memegang raket seperti orang 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 luar.



Gambar 2.13 Pegangan Raket pada *Service Panjang*
Sumber : Tony Grice (1999:14)

2.1.2.3.2 Posisi Berdiri



Gambar 2.14 Posisi Badan Ketika akan melakukan Pukulan *Lob*.
Sumber : Tony Grice (1999:14)

Menurut Tony Grice (1999:73) pegangan raket yang digunakan yaitu pegangan *shakehand* atau pistol. Kembali ke posisi awal menunggu atau menerima kemudian angkat tangan ke atas dengan kepala raket yang mengarah ke atas dan berat badan seimbang pada telapak kaki bagian depan. Tunggu bola datang dan bersiap untuk meraih *shuttlecock*.

2.1.2.3.3 Langkah

2.1.2.3.3.1 Langkah dari tengah lapangan ke kanan belakang

Pemain melakukan kuda-kuda dan berada di tengah kemudian bersiap menunggu datangnya bola. Pemain melakukan langkah ke daerah kanan belakang sambil melakukan pukulan *droppshot* lurus menuju ke daerah sasaran, setelah memukul pemain kembali tengah dan melakukan kuda-kuda lagi dan bersiap melakukan pukulan lagi.

2.1.2.3.3.2 Langkah dari tengah ke kiri belakang

Pemain melakukan kuda-kuda dan berada di tengah kemudian bersiap menunggu datangnya bola. Pemain melakukan langkah ke daerah kiri belakang sambil melakukan pukulan *droppshot* lurus menuju ke daerah sasaran, setelah memukul pemain kembali tengah dan melakukan kuda-kuda lagi dan bersiap melakukan pukulan lagi.

2.1.2.3.4 Ayunan Lengan

Pada pukulan ini, *shuttlecock* turun tepat diatas kepala dan lakukan ayunan kemudian lakukan pukulan secara halus atau cukup dengan mendorong saja agar *shuttlecock* turun didekat net.

2.1.2.3.5 Saat *Impact*

Menurut Tony Grice (1999:59) Perkenaannya yaitu ketika *shuttlecock* tepat berada diatas kepala dan angkat raket dan lakukan pukulan ketika *shuttlecock* berada

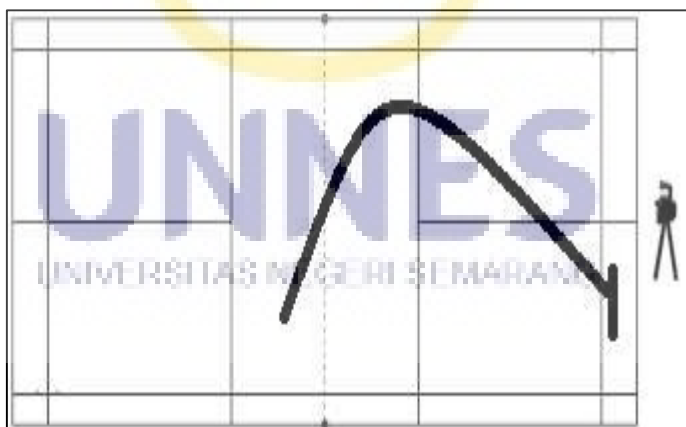
diatas kepala kita.



Gambar 2.15 Perkenaan *shuttlecock* pada pukulan *Droppshot*
Sumber : Tony Grice, (1999:73)

2.1.2.3.6 Penerbangan *Shuttlecock*

Arah jatuhnya *shuttlecock* yaitu menuju dekat net, jatuhnya tepat dibawah net. Setelah terjadinya *impact Shuttlecock* cukup didorong pelan saja sehingga turun dan jatuh didekat net.

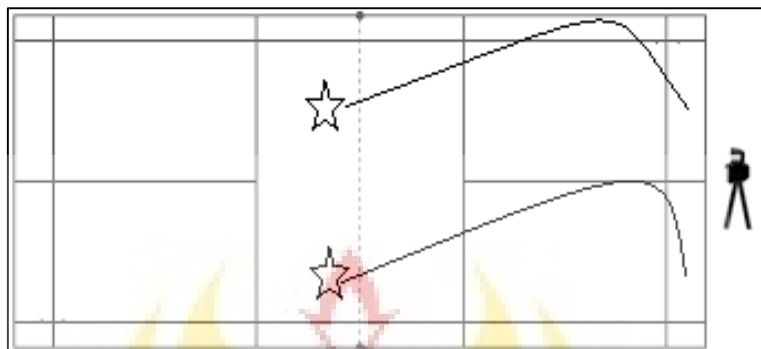


Gambar 2.16 Penerbangan *shuttlecock* pada pukulan *Droppshot*
Sumber : www.google.com

2.1.2.3.7 Daerah Sasaran Pukulan *Droppshot*

Menurut Tohar (1992:50) daerah sasaran pukulan *dropshot* yaitu *shuttlecock* jatuh sedekat mungkin dengan net. Pukulan ini tidak membutuhkan banyak tenaga tetapi

yang terpenting dilakukan adalah cara melakukan pukulan dengan persentuhan yang merupakan suatu keterampilan yang harus dimiliki pemain. Dijelaskan pada gambar bahwa tanda bintang tersebut adalah daerah jatuhnya *shuttlecock*.



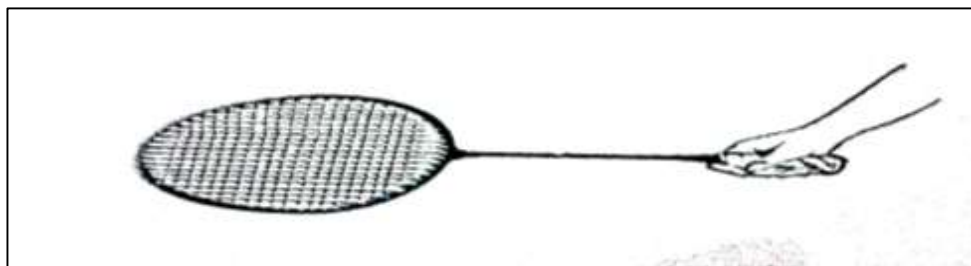
Gambar 2.17 Daerah Sasaran pukulan *Dropshot*
Sumber : www.google.com

2.1.2.3.7 Gerakan Lanjutan

Raih *shuttlecock* dengan kaki yang dominan, putar dan balik tubuh ke arah *shuttlecock* yang akan datang. *Back swing* menempatkan pergelangan tangan dalam posisi ditekuk dan diikuti *forward swing* untuk memukul *shuttlecock*. Raket menjangkau ke atas untuk memukul *shuttlecock* yang merupakan blok, bukan pukulan. Kepala raket bergerak searah dengan *shuttlecock*. Lanjutkan gerakan lurus dengan gerakan *shuttlecock*. Kemudian gerakan mengayun mengikuti sudut gerakan *shuttlecock* dengan menggunakan kaki, dorong tubuh anda ke bagian tengah lapangan dan di akhiri dengan gerakan kembali ke tengah lapangan.

2.1.2.4 *Smash*

2.1.2.4.1 Pegangan Raket



Gambar 2.18 Pegangan Raket pada Pukulan *smash*
Sumber : Tony Grice (1999:14)

Pegangan yang di gunakan dalam melakukan pukulan Lob yaitu menggunakan *shakehand grip* atau pegangan berjabar tangan. Cara melakukan pegangan ini yaitu memegang raket seperti orang 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 luar.

2.1.2.4.2 Posisi Berdiri



Gambar 2.19 Posisi Badan Ketika akan melakukan Pukulan *smash*.
Sumber : Tony Grice (1999:14)

Menurut Tony Grice (1999:73) pegangan raket yang digunakan yaitu pegangan *shakehand* atau pistol. Kembali ke posisi awal menunggu atau menerima kemudian angkat tangan ke atas dengan kepala raket yang mengarah ke atas dan berat badan seimbang pada telapak kaki bagian depan. Tunggu bola datang dan bersiap untuk meraih *shuttlecock*.

2.1.2.4.3 Langkah UNNES UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.2.4.3.1 Langkah dari tengah ke kanan belakang

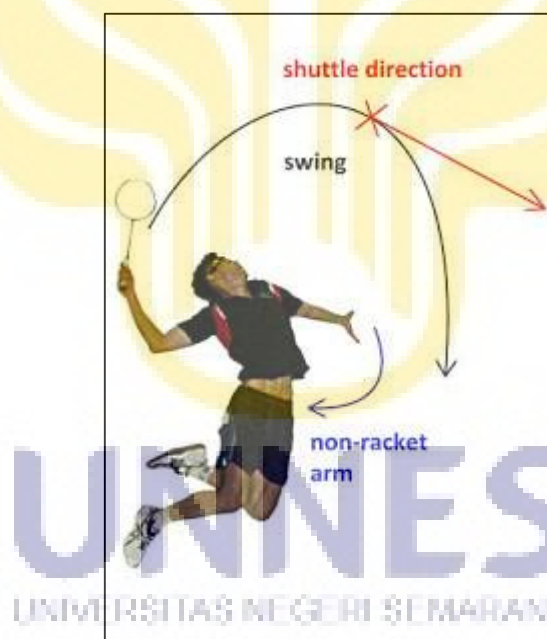
Pemain melakukan kuda-kuda dan berada di tengah kemudian bersiap menunggu datangnya bola. Pemain melakukan langkah ke daerah kanan belakang sambil melakukan pukulan *smash* lurus menuju ke daerah sasaran, setelah memukul pemain kembali tengah dan melakukan kuda-kuda lagi dan bersiap melakukan pukulan lagi.

2.1.2.4.3.2 Langkah dari tengah ke kanan belakang

Pemain melakukan kuda-kuda dan berada di tengah kemudian bersiap menunggu datangnya bola. Pemain melakukan langkah ke daerah kiri belakang sambil melakukan pukulan *smash* lurus menuju ke daerah sasaran, setelah memukul pemain kembali tengah dan melakukan kuda-kuda lagi dan bersiap melakukan pukulan lagi.

2.1.2.4.4 Ayunan Lengan

Pada saat memukul *shuttlecock*, pergelangan tangan memukul dengan cepat ke arah bawah dan ke arah dalam, kepala raket mengenai kok langsung pada posisi tegak lurus terhadap *shuttlecock*.



Gambar 2.20 Ayunan lengan pada Smash.

Sumber : www.google.com

2.1.2.3.5 Impact

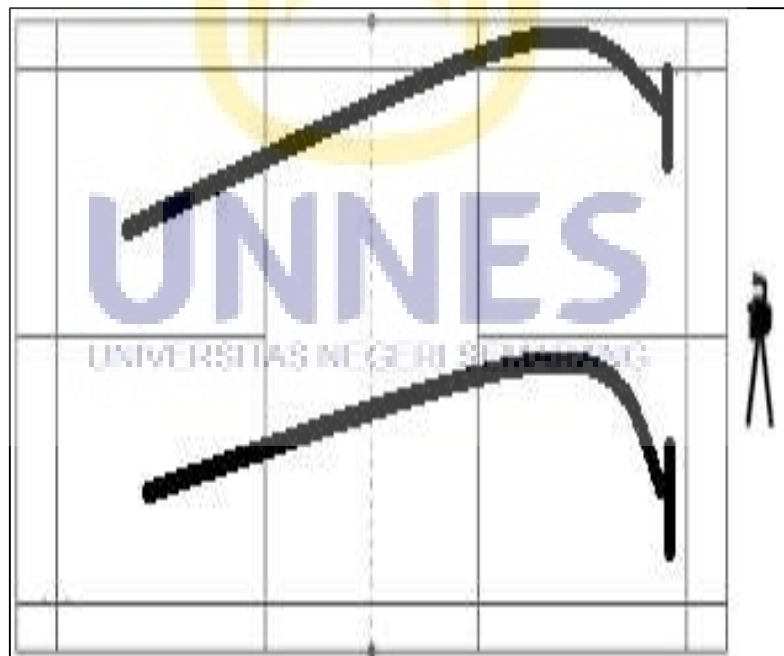
Menurut Tony Grice (1999:59) Perkenaannya yaitu ketika *shuttlecock* tepat berada diatas kepala dan angkat raket dan lakukan pukulan ketika *shuttlecock* berada diatas kepala kita sambil diikuti atau tidak diikuti dengan lompatan.



Gambar 2.21 Perkenaan *shuttlecock* pada pukulan *Smash*
 Sumber : Tony Grice, (1999:73)

2.1.2.3.6 Penerbangan *Shuttlecock*

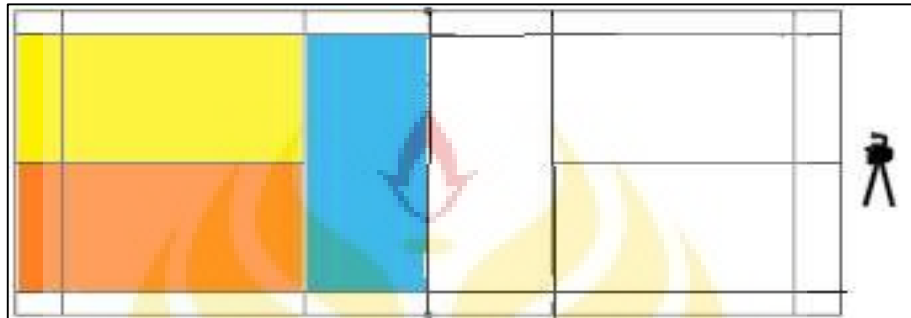
Penerbangan *shuttlecock* pada pukulan ini yaitu jatuh ke daerah permainan lawan dengan *shuttlecock* meluncur kebawah dengan cepas dan memungkinkan untuk menghasilkan angka.



Gambar 2.22 Penerbangan *Shuttlecock* pada pukulan *smash*
 Sumber : www.google.com

2.1.2.3.6 Daerah Sasaran Pukulan *Smash*

Menurut Tohar (1992:50) daerah sasaran pukulan *smash* yaitu *shuttlecock* jatuh dibidang permainan lawan . Pukulan ini tidak membutuhkan banyak tenaga tetapi yang terpenting dilakukan adalah cara melakukan pukulan dengan persentuhan yang merupakan suatu keterampilan yang harus dimiliki pemain.



Gambar 2.23 Daerah Sasaran Pukulan *Smash*
Sumber : Tohar (1999:54)

2.1.2.3.6.7 Gerakan Lanjutan

Gerakan lanjutan pada pukulan ini raih *shuttlecock* dengan kaki yang dominan, putar dan balik tubuh ke arah *shuttlecock* yang akan datang. *Back swing* menempatkan pergelangan tangan dalam posisi ditekuk dan diikuti *forward swing* untuk memukul *shuttlecock* dengan kekuatan penuh. Kepala raket bergerak searah dengan *shuttlecock*. Lanjutkan gerakan lurus dengan gerakan *shuttlecock*. Kemudian gerakan mengayun mengikuti sudut gerakan *shuttlecock* dengan menggunakan kaki, dorong tubuh anda ke bagian tengah lapangan dan di akhiri dengan gerakan kembali ke tengah lapangan.



Gambar 2.24 Gerakan lanjut pada pukulan *smash*.
Sumber : Galeri bulutangkis Klub Unnes.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

1.1 Simpulan

Hasil penelitian diketahui bahwa tingkat keterampilan teknik dasar siswa secara keseluruhan adalah 60% masuk dalam kategori sedang, untuk kategori baik sekali 0% yaitu 0 atlet, kategori baik 12% yaitu 3 atlet, kategori sedang 76% yaitu 19 pemain, kurang 12% yaitu 3 pemain, kurang sekali 0%.

1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan maka saran yang dapat peneliti berikan yaitu kepada pemain bulutangkis klub Bina Satria Tangkas Wonosobo tahun 2015 rata-rata pukulan masuk pada taraf sedang. Kepada pelatih sebaiknya memberikan variasi latihan teknik pukulan servis panjang, *lob*, *dropshot* dan *smash* agar kemampuan pukulan mereka meningkat lagi.



DAFTAR PUSTAKA

- Eri Pratiknyo Dwikusworo. 2007. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang : FIK UNNES.
- Grice Tony. 1999. *Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjutan*. Jakarta. Radja Grafindo Persada.
- Mohammad, Ali. 1993. *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Angkasa
- M Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Bahara Prize.
- Poole James. 2009. *Belajar Bulutangkis*. Bandung : Pionir Jaya.
- Rusli Lutan, dkk. 2000. *Dasar-dasar Kepeatihan*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. 2009. *Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sapta Kunta Purnama. 2010. *Kepeatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta : Yuma Pustaka.
- Tatang Muchtar, Sumarno. 2008. *Bulutangkis (Mata Kuliah Pilihan I)*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang : IKIP Semarang.
- Verducci Frank M. 1980. *Measurement Concepts In Pshycal Education*. California: Mosby.

