



**KEMAMPUAN BERMAIN BULUTANGKIS BERUSIA 13 – 18
TAHUN PADA PB PRO SPORT KABUPATEN DEMAK
TAHUN 2018**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Faisal Rifki Ananda

6301414035

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2018**

ABSTRAK

Faisal Rifki Ananda. 2018. "Kemampuan Bermain Bulutangkis Berusia 13 - 18 Tahun Pada PB Pro Sport kabupaten Demak". Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Drs. Joko Hartono, M.Pd.

Kemampuan teknik dasar seorang atlet menjadi salah satu faktor penunjang prestasi dalam olahraga bulutangkis. Nilai kemampuan teknik dasar dapat menentukan ketepatan pukulan seorang atlet. Rumusan masalah: Bagaimanakah tingkat kemampuan bermain bulutangkis berusia 13-18 tahun pada PB Pro Sport Demak Tahun 2018. Tujuan adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan bermain bulutangkis berusia 13-18 tahun pada PB Pro Sport Demak Tahun 2018.

Metode penelitian dengan pendekatan survey tes. Populasi atlet putra PB Pro Sport Demak berjumlah 20 orang dengan kriteria usia 13-18 tahun, pengambilan sampel menggunakan total populasi Dalam penelitian ini hanya ada satu yang menjadi obyek penelitian adalah kemampuan bermain bulutangkis pemain usia 13-18 tahun PB Pro Sport Demak Tahun 2018, dan variabel tersebut merupakan variabel tunggal. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah bentuk angka yaitu data kemampuan bermain bulutangkis.

Hasil penelitian ini bahwa kemampuan tehnik dasar bermain bulutangkis pada PB Pro Sport cukup baik dan hasil analisis penelitian ini hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung, tanpa pengujian hipotesis..

Simpulan penelitian, ialah "bahwa kemampuan teknik dasar sangat berpengaruh terhadap kemampuan pada saat bermain *game*". Saran penelitian, bahwa hasil penelitian ini tidak bisa dijadikan acuan dalam satu kelompok, karena setiap individu mempunyai kemampuan yang berbeda.

Kata kunci: Teknik Dasar, Kemampuan Bulutangkis, Bermain Bulutangkis

ABSTRACT

Faisal Rifki Ananda. "Ability to Play Badminton 13 - 18 Years Old in PB Pro Sport in Demak Regency". Thesis Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sport Science, Semarang State University. Drs. Joko Hartono, M.Pd.

The basic technical skills of an athlete become one of the supporting factors of achievement in badminton sports. The value of basic engineering skills can determine the accuracy of an athlete's blow. Problem formulation: What is the level of ability to play badminton aged 13-18 years on PB Pro Sport Demak in 2018. The aim is to determine the level of ability to play badminton aged 13-18 years on PB Pro Sport Demak in 2018.

Research method with test survey approach. The population of male athletes in PB Pro Sport Demak totaled 20 people with criteria of age 13-18 years, sampling using the total population. In this study there is only one object of research that is the ability to play badminton players aged 13-18 years PB Pro Sport Demak in 2018, and these variables are single variables. The data analysis technique in this study is the form of numbers that is the data of the ability to play badminton.

The results of this study that the ability of the basic techniques of playing badminton on PB Pro Sport is quite good and the results of the analysis of this study only want to describe the current situation, without hypothesis testers .

The conclusions of the study are "that the basic technical skills greatly influence the ability to play games". Research suggestions, that the results of this study cannot be used as a reference in one group, because each individual has different abilities.

Keywords: Basic Technique, Badminton Ability, Badminton Playing

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, Saya :

Nama : Faisal Rifki Ananda

NIM : 6301414035

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Kemampuan Bermain Bulutangkis Berusia 13 - 18 Tahun

Pada PB Pro Sport kabupaten Demak Tahun 2018

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi 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 ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 18 Agustus 2018

Yang menyatakan,



Faisal Rifki Ananda

NIM 6301414035

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan kepada panitia penguji skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Faisal Rifki Ananda

NIM : 6301414035

Judul : Kemampuan Bermain Bulutangkis Berusia 13 - 18 Tahun Pada PB
Pro Sport kabupaten Demak.

Hari :

Tanggal :

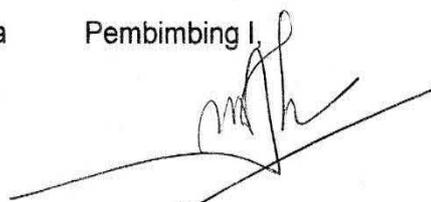
Menyetujui,

Kajur/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga


Soedjatmiko S.Pd. M.Pd.

NIP. 197208151997021001

Pembimbing I,

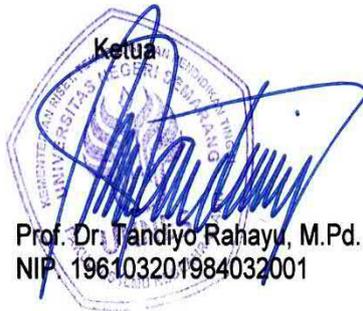

Drs. Joko Hartono, M.Pd

NIP.195611111984031001 .

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Faisal Rifki Ananda NIM 6301414035 Progam Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Judul "Kemampuan Bermain Bulutangkis Berusia 13 - 18 Tahun Pada PB Pro Sport Kabupaten Demak" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 4 Juli 2018.

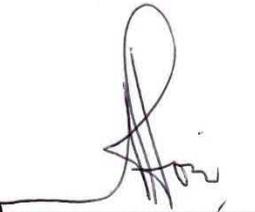
Panitia Ujian


Ketua
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001


Sekretaris
Soedjatmiko S.Pd, M.Pd
NIP. 197208151997021001

Dewan Penguji

1. Drs. Moh Nasution, M.Kes.
NIP.196404231990021001

(Penguji 1) 

2. Sungkowo, S.Pd, M.Pd.
NIP.195501111983032001

(Penguji 2) 

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

(Penguji 3) 

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kemudahan ada kesulitan.. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap” (Qs. Al- Insyirah : 6-8)

Persembahan

untuk orang tua Joko Siswono, ibu Titik purwanti, adik Digna Hastika Nandita, teman-teman kos, Teman-teman PKLO 2014, UKM Bulutangkis UNNES dan Almamater UNNES tercinta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat taufik dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Keberhasilan dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberikan semangat, motivasi dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Drs. Joko Hartono, M.Pd, selaku pembimbing tunggal yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, motivasi dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Seluruh tenaga kependidikan Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu.
6. Keluarga besar PB.Pro Sport Kabupaten Demak yang telah memberikan ijin dan bersedia menjadi objek penelitian.
7. Teman-teman PKLO 2014 seperjuangan yang telah setia memberikan banyak pengalaman dan cerita selama perkuliahan.

8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan mendapat balasan yang terbaik dari Allah SWT, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dengan baik.

Semarang, 21 Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
PERNYATAAN.....	iv
PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Tujuan Masalah.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Landasan Teori.....	7
2.1.1 Teknik Dasar Bulutangkis.....	7
2.1.2 Teknik Pukulan Bulutangkis.....	8
2.1.3 Kemampuan Pukulan Bulutangkis.....	8
2.1.3.1 <i>Service Panjang</i>	8
2.1.3.2 <i>Lob atau Clear</i>	13
2.1.3.3 Pukulan <i>Droppshot</i>	17
2.1.3.4 <i>Smash</i>	21
2.1.4 Tes Kemampuan Bermain Bulutangkis.....	25

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian	27
3.2 Variabel Penelitian	28
3.3 Populasi, Sampel, dan teknik penarikan sampel	29
3.4 Instrumen Penelitian	29
3.4.1 Tes <i>Wall Volley</i>	30
3.4.2 Tes <i>Service</i> Pendek.....	32
3.4.3 Tes <i>Service</i> Panjang.....	34
3.4.4 Tes <i>Clear</i> atau pukulan Lob.....	37
3.5 Prosedur Penelitian.....	39
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi penelitian.....	40
3.7 Teknik Analisis Data.....	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	45
4.1.1 Deskripsi Data.....	45
4.1.2 Pengolahan Data	47
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	49

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	51
5.2 Saran.....	51

DAFTAR PUSTAKA.....	52
---------------------	----

LAMPIRAN.....	53
---------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Penentuan Kategori <i>Wall volley</i>	32
3.2 Penentuan Kategori <i>Service</i> Pendek.....	34
3.3 Penentuan kategori Servis Panjang.....	37
3.4 Penentuan kategori Tes <i>Clear</i>	39
3.5 Persentase Kategori.....	43
4.1 Data usia pemain PB Pro Sport Kabupaten Demak.....	45
4.2 Data Hasil Tes Kemampuan Bulutangkis Pemain PB Pro Sport Kabupaten Demak.....	46
4.3 Klasifikasi Kemampuan Bermain Bulutangkis Pemain PB Pro Sport Kabupaten Demak.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Pegangan Raket pada <i>Service Panjang</i>	9
2.2 Posisi Badan pada <i>Service Panjang</i>	10
2.3 Ayunan lengan pada <i>Service Panjang</i>	11
2.4 <i>Impact</i> pada <i>Service Panjang</i>	11
2.5 Penerbangan shuttlecock pada <i>Servis Panjang</i>	12
2.6 Daerah sasaran pukulan pada <i>Servis Panjang</i>	12
2.7 Tahap Lanjutan <i>Service Panjang</i>	13
2.8 Ayunan lengan pada pukulan <i>lob</i>	15
2.9 Perkenaan <i>shuttlecock</i> pada pukulan <i>lob</i>	16
2.10 Daerah Sasaran Pukulan <i>lob</i>	17
2.11 Perkenaan <i>shuttlecock</i> pada pukulan <i>Droppsho</i>	19
2.12 Penerbangan <i>shuttlecock</i> pada pukulan <i>droppshot</i>	20
2.13 Daerah Sasaran pukulan <i>Droppshot</i>	21
2.14 Ayunan lengan pada <i>Smash</i>	23
2.15 Perkenaan <i>shuttlecock</i> pada pukulan <i>Smash</i>	24
2.16 Penerbangan <i>Shuttlecock</i> pada pukulan <i>smash</i>	26
3.1 Desain penelitian.....	28
3.2 Lapangan untuk Pelaksanaan <i>Wall Volley</i>	31
3.3 Lapangan untuk pelaksanaan tes servis pendek.....	33
3.4 Lapangan untuk tes <i>Servis Panjang</i>	36
3.5 Lapangan tes <i>clear</i>	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Penetapan Dosen Pembimbing.....	54
2. Permohonan Izin Penelitian.....	55
3. Surat Keterangan Penelitian.....	56
4. Data hasil Tes Penelitian.....	57
5. Norma penilaian Tes <i>Wall Volley</i>	58
6. Norma Penilaian Tes Service Panjang.....	59
7. Norma Penilaian Tes Service Pendek.....	60
8. Norma Penilaian Tes <i>Clear</i> atau Pukulan Lob.....	61
9. Norma Untuk Mengklasifikasikan.....	62
10. Dokumentasi Penelitian.....	63

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer di Indonesia dan kalangan masyarakat atas hingga kalangan bawah, pada usia anak-anak hingga dewasa, laki-laki maupun perempuan. Bulutangkis termasuk olahraga yang mudah diterima oleh masyarakat. Bulutangkis telah menyebar di pelosok-pelosok Indonesia dikarenakan dengan olahraga ini Indonesia dapat dikenal di tingkat Internasional itu dapat dilihat dengan prestasi-prestasi yang telah diraih oleh atlet-atlet Indonesia. Untuk menjaga nama baik bulutangkis Indonesia diperlukan peningkatan prestasi tetap dapat membawa harum nama Indonesia untuk generasi berikutnya.

Permainan bulutangkis merupakan permainan net karena salah satu sarana dan prasarana dalam permainan ini adalah net. Alat pokok lainnya yang harus ada yaitu raket dan *shuttlecock* yang dipukul melewati net. Permainan bulutangkis dapat dimainkan putra maupun putri dengan pembagian kelas tunggal dan ganda. Adapun kelas-kelasnya adalah tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran (Syahri Alhusin, 2007: 24). Dalam permainan bulutangkis seorang pemain sering melakukan gerakan lari cepat, berhenti tiba-tiba, dan segera bergerak lagi, gerak meloncat, menjangkau, memutar badan dengan cepat, melakukan gerakan langkah panjang dan pendek. Selain itu diperlukan juga teknik dasar berupa posisi tangan memegang raket, gerakan pergelangan, gerakan melangkah (*footwork*), pemusatan pikiran atau

konsentrasi, dan daya tahan tubuh agar prestasi yang diharapkan dapat terwujud. Agar pemain dapat melakukan gerakan tersebut dengan baik maka perlu aksi reaksi tubuh yang baik yang didorong dengan kebugaran yang baik pula. Pencapaian prestasi banyak faktor yang mempengaruhi, meliputi segi fisik, teknik, taktik dan strategi serta mental kematangan juara sehingga mampu menjadi bekal yang baik bagi para pemain (Suharno, 1985: 24).

Dalam tahun – tahun terakhir ini prestasi bulutangkis nasional Indonesia mengalami penurunan dalam pentas dunia, terbukti dari lepasnya gelar juara dari beberapa turnamen. Oleh sebab itu pemerintah para pemain untuk dapat meraih prestasi yang lebih baik, karena beberapa tahun yang lalu bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak mengharumkan nama bangsa.

Prestasi yang dapat dicapai dari berbagai cabang olahraga antara lain ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik. Oleh karena penguasaan teknik dasar yang baik. Oleh karena penguasaan teknik dasar utlak diperlukan agar prestasi dapat ditingkatkan. Dalam permainan bulutangkis, seorang pemain dikatakan dapat bermain dengan baik, bila mereka memahami dan menguasai bermacam-macam hal seperti fisik, teknik, dan mental, yang kesemuanya itu merupakan sarana penunjang bagi peningkatan permainan dan prestasi.

Pemain bulutangkis yang baik harus memiliki dan memperhatikan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sehingga mempunyai dasar yang kuat dalam mencapai prestasi. Prestasi ditentukan pula oleh latihan yang dilakukan. Adapun aspek latihan menurut Harsono (1998 : 15) adalah : 1)

Latihan fisik : Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan menguatkan kondisi fisik. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan, apalagi untuk bertanding. beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan adalah : kekuatan, daya tahan, daya ledak, ketahanan tubuh, kecepatan, kelentukan, kelincahan koordinasi gerak dan reaksi dalam permainan. 2) Latihan teknik : Latihan teknik bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan penguasaan ketrampilan teknik gerakan dalam suatu cabang olahraga. Teknik dalam permainan bulutangkis meliputi : teknik dasar, teknik pukulan, pola pukulan, dan pola permainan yang harus dapat dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis. 3) Latihan Taktik : Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan kemampuan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. 4) Mental : pembinaan mental seorang pemain untuk mengendalikan emosi dan diri dalam mengatasi penanaman disiplin terhadap pemain, pembelajaran pada rasa kedewasaan, rasa percaya diri, pantang menyerah dan semangat bertanding yang tinggi.

Untuk mengetahui seberapa tinggi penguasaan teknik dasar bulutangkis perlu dilakukan tes kecakapan bulutangkis. Menurut tohar (1992 : 150) tes kecakapan bermain bulutangkis salah satunya adalah tes yang ditetapkan oleh Dirjen olahraga dan pemuda yang diperuntukkan usia 13 tahun keatas adalah tes baterai yang meliputi empat item ialah : Wall Volley, Service Pendek, Service Panjang dan Clear test.

Persatuan bulutangkis yang menjadi sorotan adalah PB Pro Sport Demak. Persatuan bulutangkis ini membina banyak pemain baik pemain-

pemain dari tingkat pemula sampai tingkat taruna. PB Pro Sport di dirikan pada tanggal 2 Oktober 2015. Walaupun termasuk klub yang baru, tetapi PB Pro Sport sudah banyak meraih prestasi di tingkat Kabupaten Demak dan tingkat Provinsi. PB Pro Sport sendiri kegiatannya untuk membina atlet-atlet bulutangkis agar menjadi atlet berprestasi.

Sesuai dengan pernyataan di muka bahwa untuk menjadi pemain yang baik syarat pokoknya harus bisa menguasai teknik dasar, maka peneliti memandang perlu adanya penelitian penguasaan teknik dasar ini dengan melakukan tes kecakapan bermain bulutangkis kepada para pemain PB Pro Sport, yang berusia 13-18 tahun sesuai dengan tujuan penelitian ini. Tes kecakapan bermain bulutangkis yang ditetapkan oleh Dirjen Olahraga dan pemuda ini dipilih dengan asumsi bahwa apabila hasil tes ini diharapkan permainannya juga baik, mengingat pernyataan di muka bahwa syarat pokok untuk menjadi pemain yang baik adalah harus bisa menguasai teknik dasar.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk menyusun suatu penelitian dengan judul, "Tingkat Kecakapan Bermain Bulutangkis Pemain Yang Berusia 13-18 tahun pada PB Pro Sport Demak Tahun 2018."

Adapun alasan pemilihan judul penelitian ini adalah :

- 1.1.1 Untuk menjadi pemain yang baik, harus bisa menguasai teknik dasar bulutangkis dengan baik, maka kepada para pemain perlu dites penguasaan teknik dasar bulutangkis.
- 1.1.2 Tes kecakapan bulutangkis adalah salah satu tes kecakapan yang mengukur kemampuan pemain untuk menguasai permainan bulutangkis.

1.1.3 Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang belum pernah ada penelitian dengan judul penelitian ini.

1.2 Permasalahan

Permasalahan yang muncul dalam penelitian ini adalah :
“Bagaimanakah tingkat kecakapan bermain bulutangkis pemain yang berusia 13-18 tahun pada PB Pro Sport Demak Tahun 2018?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecakapan bermain bulutangkis pemain yang berusia 13-18 tahun pada PB Pro Sport Demak Tahun 2018.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan akan mendapatkan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut :

1.4.1 Secara Teoritis

Dapat memberikan informasi bagi pemain bulutangkis khususnya para pemain PB Pro Sport Demak usia 13-18 tahun, tentang perlunya menguasai teknik bermain bulutangkis khususnya servis dan pukulan lob.

1.4.2 Secara Praktis

Memberikan masukan bagi pelatih bulutangkis PB Pro Sport Demak usia 13-18 tahun, agar bisa dipergunakan dalam memberikan

bimbingan bagi para pemainnya dalam mempelajari teknik pukulan servis dan pukulan lob.

BAB II

LANDASAN TEORI 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

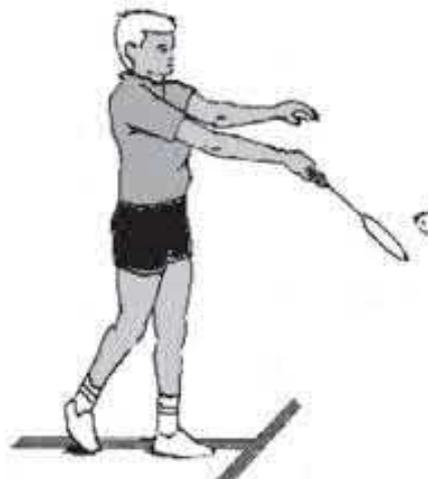
Ayunan lengan ketika melakukan servis panjang yaitu berada di samping belakang menuju ke depan. Pukulan harus dilakukan dengan sempurna serta diikuti dengan gerak peralihan titik berat badan dari kaki belakang ke kaki depan yang harus berlangsung *continue* dan harmonis.



Gambar 2.3 Ayunan lengan pada *Service Panjang*

Sumber : Tony Grice (1999:26)

2.1.2.1.4 Saat *Impact*



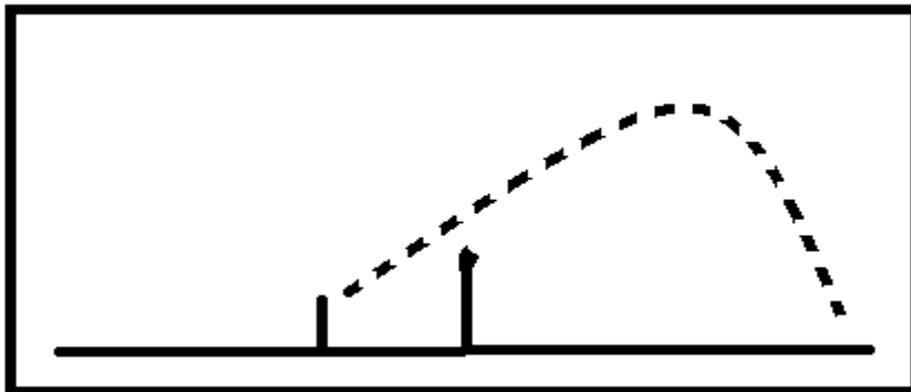
Gambar 2.4 *Impact* pada *Service Panjang*

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 : Tony Grice (1999:27)

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.

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 (1999:29)

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 dan pegangan tersebut sama dengan pegangan pukulan servis. 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.

2.1.2.2.2 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*.

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

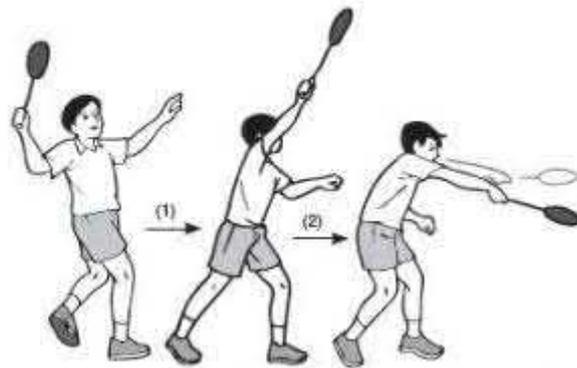
Pemain melakukan kuda-kuda dan berada di tengah kemudian bersiap menunggu datangnya bola. Pemain melakukan langkah ke daerah kanan belakang sambil melakukan pukulan *lob* lurus menuju ke daerah sasaran, setelah memukul pemain kembali tengah dan melakukan kuda-kuda lagi.

2.1.2.2.3.2 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

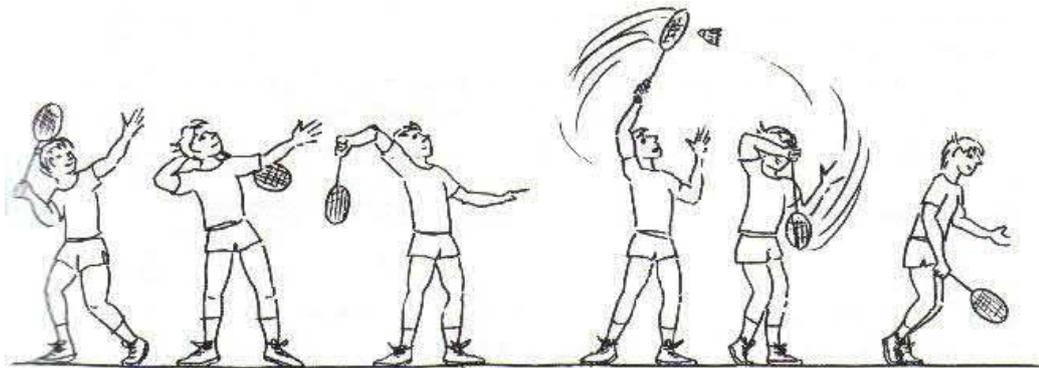
Ketika bola tepat berada diatas kepala, angkat raket dan pukul *shuttlecock* dengan penuh, pukulan ini menggunakan tenaga yang besar, usahakan bola terbang tinggi dan jatuh berada dibelakang bidang permainan lawan.cukup dengan mendorong dan berusaha menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net.



Gambar 2.8 Ayunan lengan pada pukulan *lob*

Sumber : Tony Grice (1999:32)

2.1.2.2.3 Impact



Gambar 2.9 Perkenaannya *shuttlecock* pada pukulan *lob*

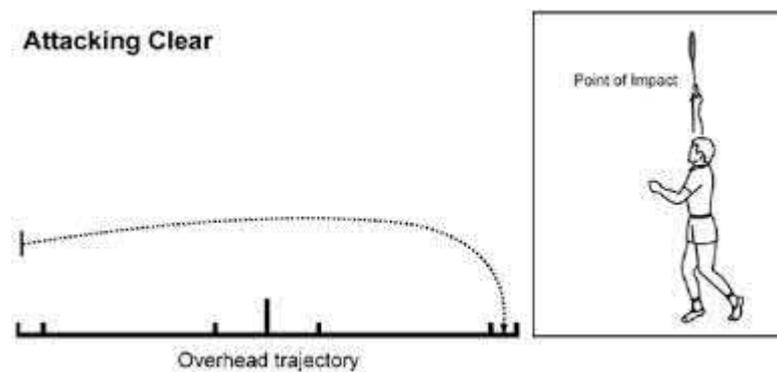
Sumber : Tony Grice, (1999:59)

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 potongan antara garis tengah dan garis belakang.



Gambar 2.10 Daerah Sasaran Pukulan *lob*.

Sumber : Tony Grice (1999:60)

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 *Droppshot*

2.1.2.3.1 Pegangan Raket

Pegangan yang di gunakan dalam melakukan *droppshot* yaitu menggunakan *shakehand grip* jenis pegangan ini sama dengan pegangan servis. 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.

2.1.2.3.2 Posisi Berdiri

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.

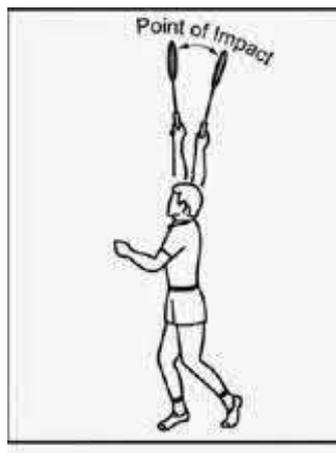
2.1.2.3.3.2 Langkah dari tengah ke kiri belakang

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 dkemudian lakukan pukulan secara halus atau cukup dengan mendorong saja agar *shuttlecock* turun didekat net.

2.1.2.3.5 Saat *Impact*



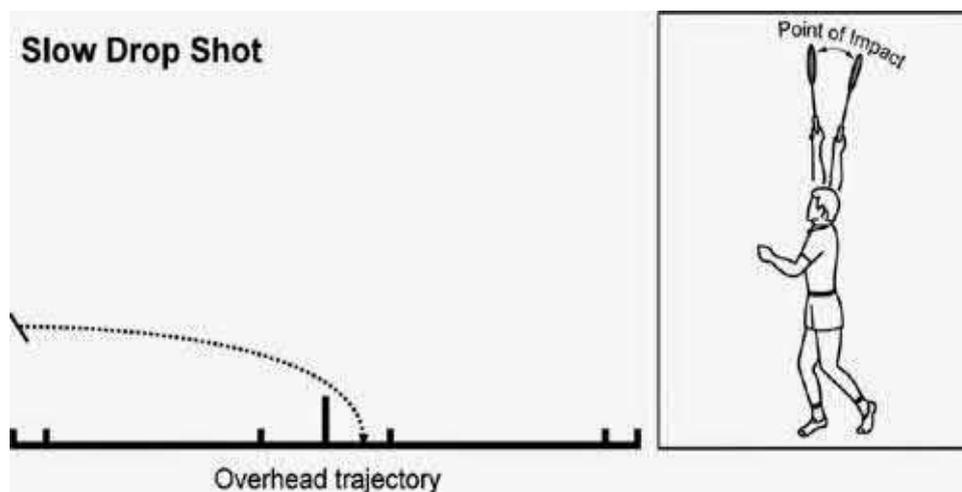
Gambar 2.11 Perkenaan *shuttlecock* pada pukulan *Dropshot*

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* diatas kepala kita

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.



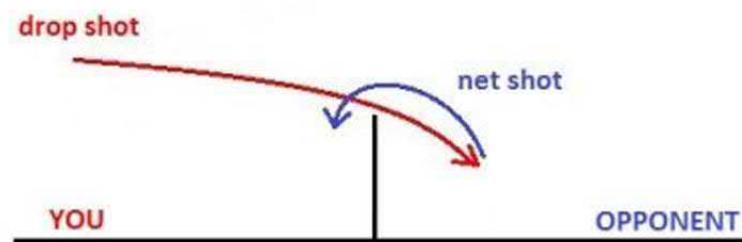
Gambar 2.12 penerbangan *shuttlecock* pada pukulan dropshot

Sumber : Tony Grice (1999:62)

2.1.2.3.7 Daerah Sasaran Pukulan *Dropshot*

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 2.13 Daerah Sasaran pukulan *Droppshot*

Sumber : Tony Grice (1999:62)

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

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

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

2.1.2.4.3.1 Langkah dari tengah ke kanan belakang

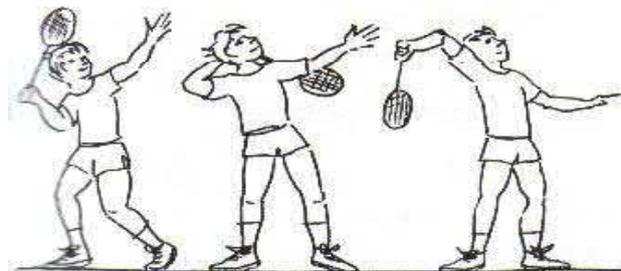
Pemain melakukan kuda-kuda dan berada di tengah kemudian bersiap menunggu datangnya bola. Pemain melakukan langkah ke daerah kanan belakang sambil melakukan pukulan *smash* lurus menuju ke daerah sasaran, setelah memukul pemain kembali tengah dan melakukan kuda-kuda lagi dan bersiap melakukan pukulan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

2.1.2.4.3 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*.



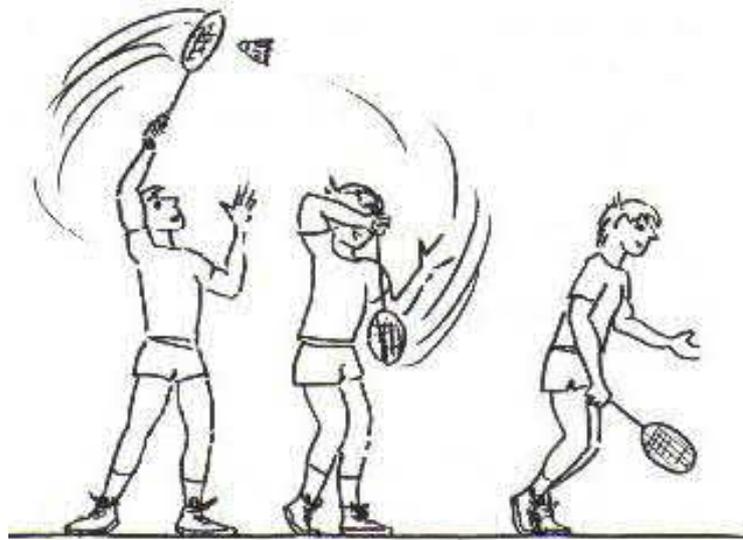
Gambar 2.14 Ayunan lengan pada Smash.

Sumber : Tony Grice (1999:14)

2.1.2.4.4 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.

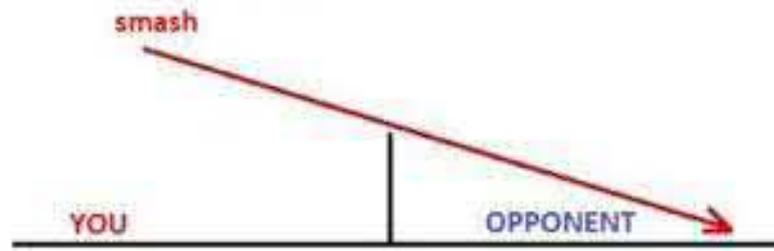


Gambar 2.15 Perkenaan *shuttlecock* pada pukulan *Smash*

Sumber : Tony Grice, (1999:73)

2.1.2.4.5 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 2.16 Penerbangan *Shuttlecock* pada pukulan *smash*

Sumber : Tony Grice (1999:74)

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.

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 ditekukkan 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.

2.1.3 Tes Kemampuan Bermain Bulutangkis

Sebagai bahan banding dalam menilai kemampuan bermain bulutangkis, Lembaga Penelitian Kesegaran Jasmani Direktorat Jendral Olahraga dan Pemuda yang dihimpun oleh Kantor Pembinaan Olahraga Pendidikan Propinsi Jawa Tengah menyusun tes materi kecakapan bermain bulutangkis yang terdiri atas empat item ialah :

2.1.3.1 Wall Volley

Ditujukan untuk mengukur kecakapan memainkan *shuttlecock* dengan gerakan yang mencakup unsur-unsur rekreasi, lincah, luwes dan cepat.

2.1.3.2 Tes service pendek

Ditujukan untuk mengukur ketelitian dan ketepatan seseorang dalam memilih tempat pada waktu melakukan servis pendek.

2.1.3.3 Tes service panjang

Ditujukan untuk mengukur ketelitian atau ketepatan memukul *shuttlecock* kearah sasaran tertentu dengan pukulan panjang.

2.1.3.4 Tes Clear

Digunakan untuk kekuatan memukul (Tohar, 1992 : 160- 166).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan perhitungan dan analisis data diperoleh hasil bahwa kemampuan bermain bulutangkis pemain PB Pro Sport Kabupaten Demak berkategori baik.

5.2 Saran

Berdasarkan pada hasil kesimpulan pada penelitian ini maka dapat disarankan :

- 5.2.1 Kepada pelatih PB Pro Sport Kabupaten Demak harap diketahui bahwa kemampuan bermain bulutangkis pemain PB Pro Sport Kabupaten Demak dalam penelitian ini termasuk dalam kategori baik, hal ini perlu adanya konsistensi dan adanya peningkatan lagi supaya bisa menciptakan atlet yang membanggakan.
- 5.2.2 Kepada para peneliti, disarankan agar melakukan penelitian yang sama dengan sampel yang berbeda. Sampel bisa diambil dari siswa sekolah, atau atlet profesional termasuk juga atlet puteri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bosco, J.S. Gustafson, W.F. 1983 *Measurement and Evaluation in Physical Education Fitness And Sport*. New Jersey : Prentice Hall Inc, Englewood Cliff N.J.
- Depdiknas, 2001, Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : balai pustaka
- Harsono, 2001, *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma
- Nurhasan, 2001, Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip dan Penerapannya, Jakarta : depdiknas.
- PBSI, 2001, Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis. Jakarta : PBSI
- Poole, James, 1986, Belajar Bulutangkis, Bandung : CV Pionir Jaya.
Poerwadarminta, 1984
- Singgih Santoso, 2005, Statistik Parametrik, Jakarta : PT Elex Media Komputindo
- Suharsini Arikunto, 2002, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek : Jakarta PT. Rineka Cipta
- Sutrisno Hadi, 1990, Metodologi *Research* I, II dan IV, Yogyakarta : Andi Offset
- Tohar, 1992, Olahraga Pilihan Bulutangkis. IKIP Semarang. Semarang.
- Tony Grice, 2004 Bulutangkis, Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada