



KUALITAS *SMASH* ATLET U15 BULUTANGKIS PUTRA PB GATRA SEMARANG TAHUN 2019

SKRIPSI

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

oleh

Tindiya Aldiano

6301415096

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Tindiya Aldiano. 2019. "Kualitas Pukulan *Smash* Atlet U15 Putra PB Gatra Semarang Tahun 2019. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Suratman.

Gatra Semarang adalah klub persatuan bulutangkis di Kota Semarang. Selama ini pemain Klub Gatra Semarang kurang berprestasi dikarenakan kalah dengan kualitas sehingga kalah bersaing dengan klub yang lain di Semarang. Rumusan masalah adalah Bagaimana kualitas *smash* atlet U15 PB Gatra Semarang Tahun 2019 tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas *smash* atlet U15 Gatra Semarang Tahun 2019

Penelitian ini merupakan dekuantitatif. Metode pengumpulan meliputi tes ketrampilan teknik pukulan. Analisis data dalam penelitian ini adalah dengan mengumpulkan data, memilih data, mempelajari data, mendeskripsikan data dan membuat analisis akhir dengan teknik pengolahan data statistik.

Populasi penelitian adalah atlet putra PB Gatra Semarang yang berjumlah 12 orang. Hasil tes kualitas pukulan *smash* dalam kategori kurang sekali sebesar 22,64%, kategori kurang sebesar 23,65%, kategori baik sebesar 38,35%, kategori sangat baik sebesar 45,70%.

Dari simpulan diatas maka disarankan kepada PB Gatra Semarang dan pelatih agar membina atlet untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bulutangkis di Gatra Semarang dengan perbanyak jumlah latihan ketrampilan pukulan, lebih variatif dalam membuat program latihan yang disesuaikan.

Kata kunci: Kualitas *smash*, *Atlet*, Bulutangkis.

ABSTRACT

Tindiya Aldiano. 2019. " Quality Smash of U-15 Men's Athletes of PB Gatra Semarang in 2019. Final Project. *Couching Education Department*, Faculty of *Sport Sciences*, Universitas Negeri Semarang. Suratman.

Gatra Semarang is a badminton club in Semarang city. During this time the players in Gatra Semarang club is underchievers because ther quality is still low. This matter makes they cannot compete with other clubs in Semarang. The purpose of this study is to determine the smash quality of U15 men's athletes of Gatra Semarang club in 2019.

This research is a descriptive study. The data collection method includes smash technique skills test. The data analysis of this research is by collecting the data, selecting the data, studying the data, describing the data and making a final analysis with statistical data processing techniques.

The research population was 12 men's athletes from PB Gatra Semarang. The test result of smash quality in the very poor category is 22.64%, the poor category is 23.65%, the good category is 38.35%, and the very good category is 45.70%.

From the conclusions above, it is suggested to the trainer in PB Gatra Semarang to help the athletes to improve the badminton basic techniques skills in PB Gatra Semarang. On the other hand it is better to increase the number of smash skills practice and more varied in creating a customized practice program.

Keywords: Smash quality, Athletes, Badminton.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, saya:

Nama : Tindiya Aldiano

NIM : 6301415096

Jurusan/prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Kualitas Pukulan *Smash* Atlet U15 Putra PB Gatra Semarang
Tahun 2019.

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 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, 26 Agustus 2019
Yang menyatakan



Tindiya Aldiano
6301415096

PERSETUJUAN

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

Nama :Tindiya Aldiano

NIM :6301415096

Judul :KualitasSmash Atlet U15 Putra PB Gatra Semarang Tahun 2019.

Hari : *Senin*.....

Tanggal : *09 september 2019*

Menyetujui,



Kepala Jurusan Pendidikan Keolahragaan

Pembimbing I,

Suratman S.Pd,M.pd
NIP.197002032005011002

PENGESAHAN


Skripsi atas nama Tindiya Aldiano. NIM 6301415096. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Judul "Kualitas *Smash* Atlet U15 Bulutangkis Putra PB GATRA SEMARANG Tahun 2015" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada Hari Kamis, tanggal 26 September 2019.

Panitia Ujian



Prof. Dr. Lailiya Rahayu, M.Pd
NIP 196103201984032001

Sekretaris



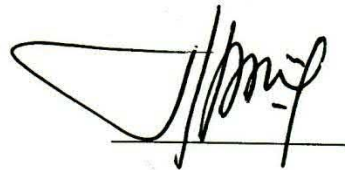
Dr. Rubianto Hadi, M.Pd
NIP 196302061988031001

Dewan Penguji

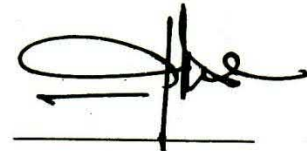
1. Drs. Moh. Nasution, M. Kes (Penguji I)
NIP 196404231990021001



2. Drs. Hermawan, M.Pd (Penguji II)
NIP 195904011988031002



3. Suratman, S.Pd., M.Pd (Penguji III)
NIP 197002032005011002



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Kita berdoa kalau kesusahan dan membutuhkan sesuatu, mestinya kita juga berdoa dalam kegembiraan besar dan saat rezeki melimpah.

-Kahlil Gibran-

Persembahan

Untuk Bapak Purwoto dan Ibu Tineke, adik Galang Ady Aldiano, Nur Ishla Khuttamam, Arum Triasih, Ririn Amelia sari, Adeilla Dyah Safitri, Tri Putri Nur Milati, Asri Wahyu Rahmadani. Teman-teman PKLO UNNES angkatan 2015 yang telah memberikan doa motivasi serta dukungan.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulis dalam melaksanakan penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan penghormatan dan ucapan terimakasih atas dukungan, bantuan, dan ilmu yang diberikan kepada penulis selama menempuh perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi ini kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk kuliah serta menimba ilmu di jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas, motivasi, dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi.
4. Dosen pembimbing Bapak Suratman,S.pd.,M.Pd yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak/ibu Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membekali ilmu.
6. Ketua dan Pelatih PB Gatra Semarang Bapak Dwi Artono yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Atlet PB Gatra yang sudah bersedia membantu penelitian.

8. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang ada pada diri penulis. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.6.2 Manfaat Praktis	6
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	7
2.1 Landasan Teori.....	7
2.1.1 Bulutangkis.....	7
2.1.2 Macam-Macam Pegangan raket bulutangkis	8
2.1.3 <i>Smash</i> Bulutangkis	11
2.1.3.1 Macam-macam Pukulan <i>Smash</i> Bulutangkis.....	11
2.1.3.2 Analisa Gerak <i>Smash</i>	16
2.1.3.2.1 Gerak yang Digunakan saat <i>Smash</i>	17

2.1.3.3 Kualitas Smash	25
2.1.4 Atlet Bulutangkis.....	26
2.1.4.1 Kualitas Teknik Pemain Bulutangkis.....	26
2.1.5 Latihan	27
2.1.5.1 Prinsip Latihan.....	28
2.1.5.2 Periodeisasi Latihan	30
2.1.5.3 Evaluasi Latihan.....	31
2.2 Kerangka Berpikir	32
2.2.1 Kualitas <i>Smash</i> yang Sangat Baik	32
2.2.2 Kualitas <i>Smash</i> yang Baik	32
2.2.3 Kualitas <i>Smash</i> Sedang.....	33
2.2.4 Kualitas <i>Smash</i> Kurang.....	33
2.2.5 Kualitas smash yang kurang sekali	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
3.1. Jenis dan Desain Penelitian.....	34
3.2 Variabel Penelitian.....	34
3.3 Populasi,Sample, dan Teknik Penarikan Sampel.....	35
3.4 Instrumen Penelitian	36
3.5 Prosedur Penelitian	38
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Penelitian.....	39
3.7 Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Hasil Penelitian.....	43
4.1.1 Deskriptif Data	43
4.1.2 Distribusi Frekuensi Kualitas <i>Smash</i> Samping Kanan Atlet U15 PB Gatra Semarang.....	45
4.1.3. Distribusi Frekuensi Kualitas <i>Smash</i> Samping Kiri Atlet U15 PB Gatra Semarang.....	47
4.2 Pembahasan	48
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	51

5.1	Simpulan	51
5.2	Saran.....	51
	DAFTAR PUSTAKA.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Norma Penilaian Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis.....	41
4. 1 Hasil Tes Kualitas <i>Smash</i>	43
4. 2 Deskriptif Statistik Kualitas <i>Smash</i> Keseluruhan.....	44
4. 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Pukulan <i>Smash</i> keseluruhan atlet U15 PB Gatra Semarang	44
4. 4 Kualitas hasil tes pukulan <i>smash</i> samping kanan	45
4. 5 Distribusi Frekuensi Kualitas <i>Smash</i> Samping Kanan Atlet U15 PB Gatra Semarang.....	46
4. 6 Kualitas Hasil Tes <i>Smash</i> Kiri.....	47
4. 7 Distribusi Frekuensi Kualitas <i>Smash</i> Samping Kiri Atlet U15 PB Gatra Semarang.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Pukulan <i>Smash</i> Penuh	12
2. 2 Gerakan melakukan Pukulan <i>Smash</i> Potong.....	13
2. 3 Gerakan melakukan <i>Smash</i> Melingkar	14
2. 4 Gerakan melakukan <i>Smash</i> Cambukan.....	15
2. 5 Gerakan Melakukan Pukulan Backhand <i>Smash</i>	16
2. 6 Pegangan Geblok Kasur.....	9
2. 7 Pegangan jabat tangan.....	10
2. 8 Pegangan Raket <i>Backhand</i>	10
2. 9 Pegangan Raket Kapak.....	11
2. 10 Teknik Memegang Raket.....	18
2. 11 <i>Footwork</i>	19
2. 12 Teknik Melangkah Kanan	20
2. 13 Teknik Melangkah Kiri	21
2. 14 Ayunan Lengan	22
2. 15 <i>Impact</i>	23
2. 16 Daerah Sasaran	24
2. 17 Gerak Lanjutan.....	25
3. 1 Desain Penelitian “ <i>One-shot Case Study</i> ”.....	34
3. 2 Lapangan Untuk Tes Ketepatan <i>Smash</i>	38
4. 1 Diagram Hasil Tes Pukulan <i>Smash</i>	45
4. 2 Diagram Hasil Tes <i>Smash</i> Kanan.....	46
4. 3 Diagram Hasil Tes Pukulan <i>Smash</i> Kiri	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing	54
2. Surat Ijin Penelitian	55
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	56
4. Hasil Olah Data.....	57
5. Dokumentasi.....	58
6. Hasil Tes Kesehatan.....	62
7. Daftar Hadir Atlet	63

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga permainan, bulutangkis dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Laki-laki dan wanita dapat memainkan permainan bulutangkis. Oleh karena itu bulutangkis memberikan peran dalam kehidupan masyarakat luas secara nyata. Olahraga bulutangkis di Indonesia sudah dikenal sejak lama, sehingga bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia. Permainan bulutangkis yang dimainkan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*double*). Dengan peraturan yang sudah ditentukan dimana cara memainkannya adalah memukul *shuttlecock* melewati net menggunakan raket (Herman Subardjah, 2004:11). Bulutangkis sebagai olahraga prestasi mendapat perhatian yang relative besar dari masyarakat yang ditunjukkan dengan dukungan dan pembinaan melalui berbagai wadah yang salah satunya adalah sekolah atau diklat yang dilakukan oleh pengurus cabang persatuan bulutangkis seluruh Indonesia atau PBSI. Wadah ini merupakan wujud kepedulian masyarakat terhadap perkembangan bulutangkis dan upaya pencapaian terhadap prestasi yang setinggi-tingginya. Diklat atau bulutangkis menempati posisi penting, karena para pesertanya adalah anak-anak usia sekolah yang merupakan bibit-bibit yang sangat diharapkan bagi perkembangan prestasi olahraga bulutangkis di masa yang mendatang.

Munculnya atlet-atlet usia dini ditingkat nasional akan berdampak sebagai penerus generasi atlet atau pemain senior. Oleh karena itu, atlet atau pemain

usia dini yang berpotensi hendaknya perlu dibina agar menjadi atlet atau pemain bulutangkis yang dapat bersaing di tingkat nasional, regional, maupun internasional. Keberhasilan atlet tersebut, dikarenakan atlet berlatih secara teratur, sistematis, dan berkesinambungan dengan didukung oleh kualitas kepelatihan, manajemen kepelatihan olahraga, peningkatan dalam pengadaan sarana dan prasarana latihan yang memadai. Selain itu juga harus memperhatikan aspek-aspek latihan.

Menurut Tohar (1992:34) unsur kelengkapan seorang pemain bulutangkis yang baik dituntut untuk memahami dan menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar bulutangkis. Yang dimaksud dengan teknik dasar dalam bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan permainan bulutangkis. Penguasaan teknik dasar ini mencakup : cara memegang raket, gerakan pergelangan tangan, gerakan melangkah kaki atau *footwork*, dan pemusatan pikiran atau konsentrasi. Selain teknik dasar, maka seorang pemain bulutangkis harus menguasai teknik pukulan. Ada beberapa teknik pukulan seperti *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *drive*, dan *return service*. Teknik pukulan ini harus dikuasai oleh pemain bulutangkis. *Service* digunakan untuk mengawali permainan sedangkan jenis pukulan lainya seperti *lob*, *drive*, *smash*, digunakan saat berjalanya permainan untuk bertahan maupun menyerang (Tohar 1992:40-66).

Untuk dapat bermain bulutangkis, maka seorang pemain harus mendapatkan pembinaan tentang teknik permainan bulutangkis seperti : *grips*, *stand*, *footwork*, dan *stroke*. Di dalam permainan bulutangkis kaki berfungsi sebagai penompang tubuh untuk bergerak ke segala arah dengan cepat sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa sehingga dapat

melakukan gerakan pukulan dengan efektif. Teknik melangkah merupakan gerakan atau langkah kaki yang dimaksudkan untuk menempatkan diri sebelum memukul *shuttlecock*. Mengenai hal ini, Subardjah (2000:21) menjelaskan ketrampilan dasar atau teknik dasar permainan bulutangkis yang perlu dipelajari secara umum dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian yaitu :1) cara memegang raket (*grips*), 2) sikap berdiri (*stance*), 3) gerakan kaki (*footwork*), dan 4) pukulan (*strokes*). Setelah penguasaan teknik dasar tersebut dikuasai, maka pemain bulutangkis diharuskan menguasai teknik pukulan, diantaranya adalah pukulan *service, lob, dropshot, drive, smash*. Suharno HP (1985:24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Sehubungan dengan hal tersebut perlu pembinaan yang baik pada cabang agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya.

Pembinaan fisik meliputi:1) kekuatan (*strength*), 2) Daya tahan (*endurance*), 3) Daya otot (*muscular power*), 4) Kecepatan (*speed*), 5) Daya lentur (*flexibility*), 6) Kelincahan (*agility*), 7) Koordinasi (*coordination*), 8) Keseimbangan (*balance*), 9) Ketepatan (*accuracy*), 10) Reaksi (*reaction*). M Sajoto, (1995:8-10).

Dari kelima teknik tersebut salah satu teknik untuk memperoleh poin atau angka yaitu *smash*. Menurut Poole (1986:143) *smash* adalah “pukulan *overhead* yang keras, diarahkan ke bawah yang kuat, merupakan pukulan menyerang yang utama dalam bulutangkis”. Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan tentunya pemain harus memiliki kemampuan bertanding yang baik. Salah satu teknik untuk memenangkan permainan adalah *smash*. Dengan

melakukan pukulan tersebut, pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakter dari pukulan *smash* ini adalah keras dan laju *shuttlecock* cepat menuju lantai lapangan. Pukulan *smash* membutuhkan kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang luwes atau lentur. Disamping pukulan yang lain, *smash* merupakan pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus siap dan cekatan dalam mengantisipasinya. Pukulan *smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya untuk mematikan permainan lawan. *Smash* selain harus dilakukan keras juga dilakukan dengan tepat mengarah ke sasaran yang susah dijangkau oleh lawan.

Gatra Semarang adalah sebuah klub persatuan bulutangkis di Kota Semarang dengan atlet U-15 sehingga pemain-pemain masih memiliki potensi yang besar untuk berkembang. Akan tetapi, berdasarkan observasi para pemain putra U15 di Klub Gatra Semarang selama ini kurang berprestasi dan dikarenakan pemain kalah dengan kualitas dalam bermain bulutangkis sehingga kalah bersaing dengan rekan-rekan dari klub yang lain di kota Semarang.

Berdasarkan observasi, di Klub Gatra Semarang masih ada beberapa atlet yang kurang baik dalam melakukan *smash*, sehingga kemampuan atlet dalam melakukan *smash* masih sangat bervariasi, ada atlet yang sudah bisa melakukan dengan baik dan ada juga atlet yang masih kurang dalam menguasai keterampilan *smash*. Atlet dalam melakukan teknik *smash* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih banyak pemain pada saat

melakukan *smash shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Seharusnya pukulan *smash* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan *smash* juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan game. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh atlet terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan *smash* yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud mengkaji secara ilmiah melalui penelitian skripsi dengan judul “Kualitas *Smash* Atlet U15 Bulutangkis Putra PB Gatra Semarang Tahun 2019”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas *smash* atlet U15 Bulutangkis Putra di PB Gatra Semarang Tahun 2019.

1.2 Identifikasi Masalah

Dengan melihat latar belakang yang diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah kualitas fisik (*Vo2 max*, kelincahan, *power tungkai*, *footwork*, kekuatan otot perut, kekuatan otot punggung). Kualitas teknik (*service panjang*, *overhead lob* atau *clear*, *dropshot*, *smash*).

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini untuk mengurangi kekhawatiran akan semakin panjangnya masalah serta semakin meluasnya ruang lingkup dalam penelitian ini. Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, maka masalah yang akan dibatasi adalah kualitas *smash* atlet bulutangkis putra U15 PB Gatra Semarang Tahun 2019.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang tersebut maka rumusan masalah pada peneliti ini adalah “Bagaimanakah proporsi kualitas *smash* atlet U15 PB Gatra Semarang Tahun 2019?”

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas *smash* atlet U15 PB Gatra Semarang Tahun 2019.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah dan referensi baru tentang perkembangan pengetahuan penelitian bulutangkis.

1.6.2 Manfaat Praktis

Dengan penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada atlet U15 PB Gatra Semarang tentang kualitas *smash* dalam permainan bulutangkis.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Bulutangkis

Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dilakukan dengan cara satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul. Lapangan pemain membentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* dan berusaha agar lawan tidak memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri. Pada saat permainan berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar *shuttlecock* tidak menyentuh lantai daerah permainan sendiri, apabila *shuttlecock* jatuh atau nyangkut di net maka permainan berhenti. (Herman Subardjah, 2001:13).

Teknik dasar dalam ketrampilan bulutangkis yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis antara lain sikap berdiri (*stance*), teknik memegang raket, teknik memukul bola, dan teknik langkah kaki (*footwork*). Sedangkan ketrampilan teknik dasar permainan bulutangkis dikelompokkan menjadi beberapa bagian yaitu cara memegang raket, sikap berdiri (*stance*), gerakan kaki (*footwork*), dan pukulan (*stroke*). (Herman Subardjah, 2014:25). Atlet bulutangkis dituntut harus menguasai teknik-teknik pukulan dalam permainan bulutangkis yaitu meliputi: a) Pukulan *Service* adalah pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan

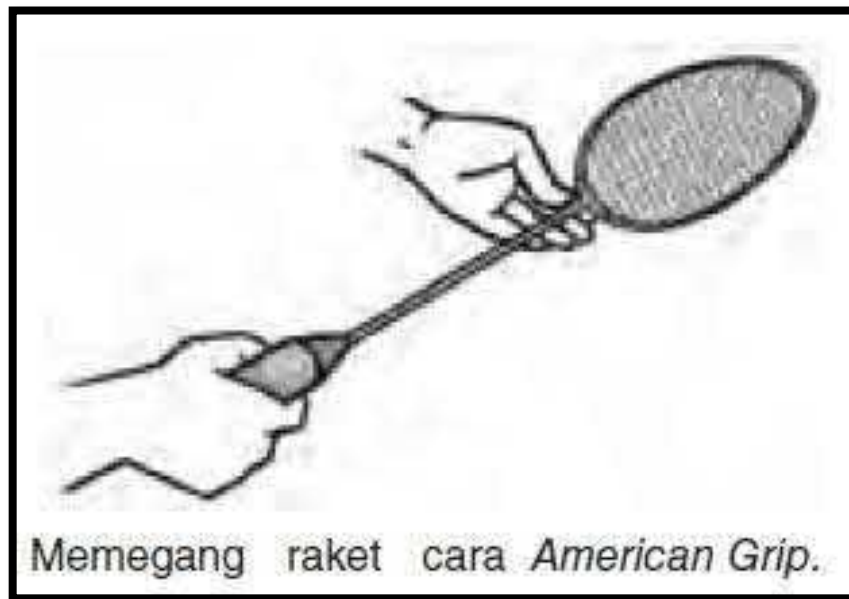
bertujuan sebagai pembuka permainan. Menurut Ferry Sonneville yang dikutip Tohar (1991:41) melatih pukulan *service* dengan baik dan teratur, perlu mendapatkan perhatian yang baik dan khusus. b) Pukulan *lob* atau *clear* adalah suatu pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah ke belakang garis lapangan. c) Pukulan *Dropshot* adalah pukulan yang tepat melalui jaring, dan lapangan jatuh ke sisi lapangan lawan. Menurut Tohar (1991:50) pukulan *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menerbangkan *shuttlecock* ke daerah pihak lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net. d) Pukulan *smash* adalah gerakan awal untuk pukulan *smash* hampir sama dengan pukulan *lob*. Perbedaan utama adalah pada saat akan *impact* yaitu pada pukulan *lob shuttlecock* diarahkan ke atas, sedangkan pukulan *smash* diarahkan tajam curam kebawah mengarah ke bidang lapangan lawan. e) Pengembalian *service* atau *return service* adalah tujuan permainan bulutangkis yang utama adalah berusaha memukul *shuttlecock* secepat mungkin dan mendapatkan sedemikian rupa hingga *shuttlecock* sampai mengenai bagian lapangan lawan.

Jadi tujuan keseluruhan permainan bulutangkis sendiri adalah berusaha untuk mengejar *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul kembali *shuttlecock* atau terpaksa jatuh di daerah permainan sendiri.

2.1.2 Macam-Macam Pegangan raket bulutangkis

a) Pegangan Geblok Kasur

Cara memegang raket letakkan raket di lantai secara mendatar, kemudian ambillah dan peganglah sehingga tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan yang lebar (Tohar, 1992:35).

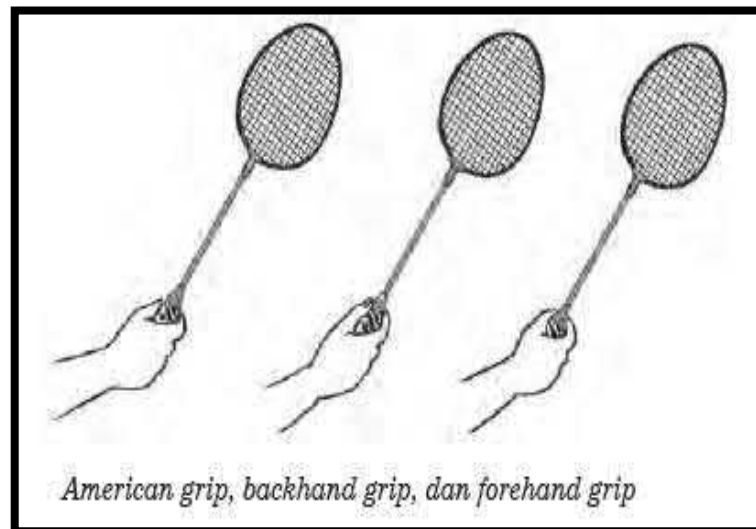


Gambar 2. 1 Pegangan Geblok Kasur

Sumber: Tohar (1992:34)

b) Pegangan Jabat Tangan

Pegangan jenis ini juga disebut dengan *shakenhand grip* atau pegangan berjabat tangan. Caranya adalah memegang raket seperti orang yang berjabat tangan. Caranya hampir sama dengan pegangan *inggris*, tetapi raket dimiringkan tangkai dipegang dengan cara ibu jari melekat pada bagian dalam yang kecil, sedangkan jari-jari lain melekat bagian dalam yang lebar (Tohar, 1992:36).



Gambar 2. 2 Pegangan jabat tangan

Sumber:Tohar (1992:36)

c) Pegangan *Backhand Service*

Cara memegang raket, letakkan raket miring diatas lantai kemudian ambil dan peganglah pada peganganya. Letak ibu jari menempel pada bagian pegangan raket yang lebar, jari telunjuk letaknya berada dibawah pegangan pada bagian yang kecil. Kemudian raket diputar sedikit ke kanan sehingga bagian raket belakang menghadap kedepan (Tohar,1992:37).



Gambar 2. 3 Pegangan Raket *Backhand*

Sumber :Tohar (1992:37)

d) Pegangan Kampak

Cara memegang raket miring diatas lantai, kemudian raket letakkan diangkat peganganya, sehingga bagian tangan ibu jari dan jari telunjuk pada bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan pegangan raket yang kecil atau sempit (Tohar,1992:35).



Gambar 2. 4 Pegangan Raket Kampak

Sumber : Tohar (1992:35)

2.1.3 *Smash* Bulutangkis

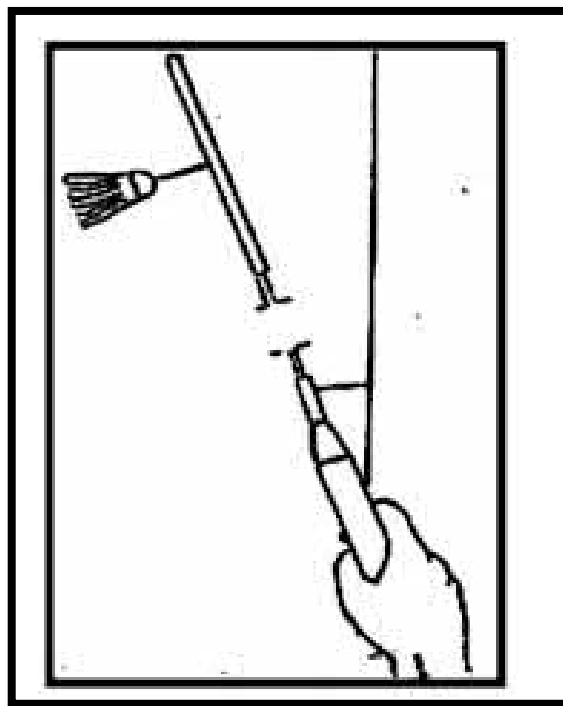
2.1.3.1 Macam-macam Pukulan *Smash* Bulutangkis

Dalam permainan bulutangkis kecakapan seseorang turut mempengaruhi pola permainan, perubahan gerakan yang secepat mungkin dapat berguna untuk mengecoh prediksi lawan sehingga tidak dapat mengantisipasi pengembalian *shuttlecock* pukulan *smash* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

a) Pukulan *Smash* Penuh

Pukulan *smash* penuh adalah melakukan pukulan *smash* dengan mengayunkan pukulan-pukulan raket yang perkenaanya tegak lurus antara daun raket dengan datangnya *shuttlecock* sehingga pukulan itu dilakukan dengan tenaga penuh (Tohar,1991:60).

Kualitas dalam sasaran ini harus diperhitungkan dengan sebagaimana mungkin agar menyulitkan gerakan pengembalian *smash* penempatan *shuttlecock* yang jauh dari posisi lawan memang merupakan titik sasaran yang tepat, tapi itu bukan merupakan satu satunya cara yang digunakan, kesulitan mekanika gerak lawan yang lebih condong untuk mematikan permainan.



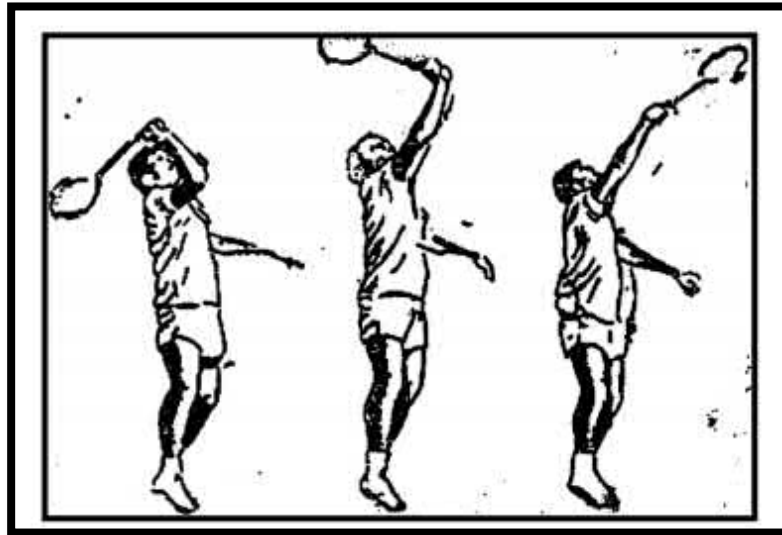
Gambar 2. 5 Pukulan *Smash* Penuh

Sumber : Tohar (1991)

b) Pukulan *Smash* Dipotong

Pukulan *smash* dipotong adalah melakukan pukulan *smash* pada saat *impact* atau perkenaanya antara ayunan raket dan penerbangan *shuttlecock* dilakukan dengan cara dipotong atau diiris dengan kecepatan jalannya *shuttlecock* agak kurang cepat tetapi daya luncur *shuttlecock* tajam (Tohar,1991:60). Pendapat lain menyatakan, pukulan *smash* potong dilakukan dengan cara memotong (*slice*) terhadap *shuttlecock* menurut sudut miring pada

permukaan raket. Semakin kecil permukaan raket yang dibentur *shuttlecock* semakin berkurang kecepatan *shuttlecock* itu. Oleh sebab itu, menggunakan sepenuhnya ayunan yang sangat cepat menurut pola pukulan *smash* yang biasa (M.L.Johnson,1990:134).



Gambar 2. 6 Gerakan melakukan Pukulan *Smash Potong*

Sumber : Tohar (1991)

c) Pukulan *Smash* Melingkar

Pukulan *smash* melingkar adalah melakukan gerakan dengan mengayunkan tangan yang memegang raket kemudian dilingkarkan melewati atas kepala dilanjutkan dengan mengarahkan pergelangan tangan dengan cara mencambukan raket sehingga melentingkan *shuttlecock* mengarah ke sebarang lapangan lawan (Tohar,1991:63). Perlu diingat bahwa dalam pukulan *smash* melingkar ini dibutuhkan kelentukan dan koordinasi gerak badan serta sangat membutuhkan ketrampilan gerakan pergelangan tangan untuk mengantisipasi kecepatan pukulan, menjaga keseimbangan badan dalam meraih pengambilan *shuttlecock* dan gerakan lanjutan untuk menjaga agar tetap berdiri tegak serta tidak goyah untuk menerima pengembalian *shuttlecock* dari lawan.

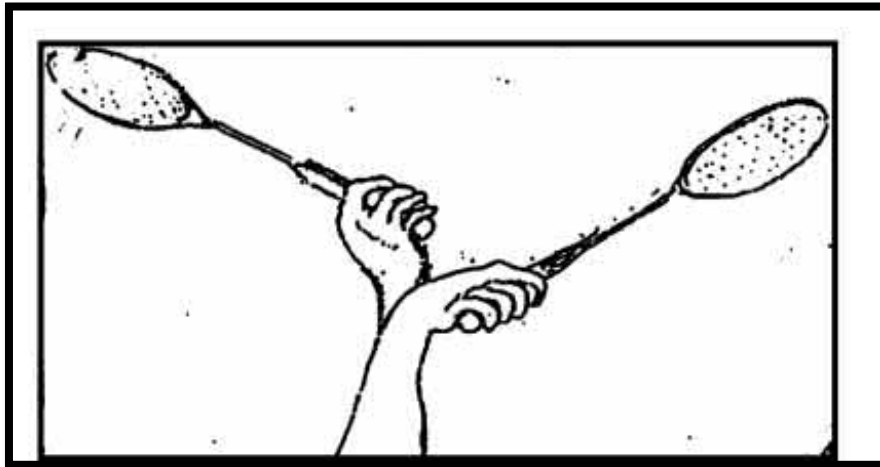


Gambar 2. 7 Gerakan melakukan *Smash* Melingkar

Sumber : Tohar (1991)

d) *Smash* Cambukan (*Flicks Smash*)

Smash cambukan adalah Cara melakukan pukulan ini adalah dengan mengaktifkan pergelangan tangan untuk melakukan cambukan dengan cara ditekan kebawah. Kelajuan penerbangan *shuttlecock* inilah yang diharapkan (Tohar,1991:63). Pada jenis pukulan *smash* yang lain. Gerakan pukulan ini tepat sekali untuk gerakan menipu lawan, dengan koordinasi yang tepat apalagi bila ditambah dengan gerakan *jumping*, maka hasil pukulan akan lebih curam dan lebih mudah untuk penempatan *shuttlecock* dan sulit dikembalikan atau dijangkau.

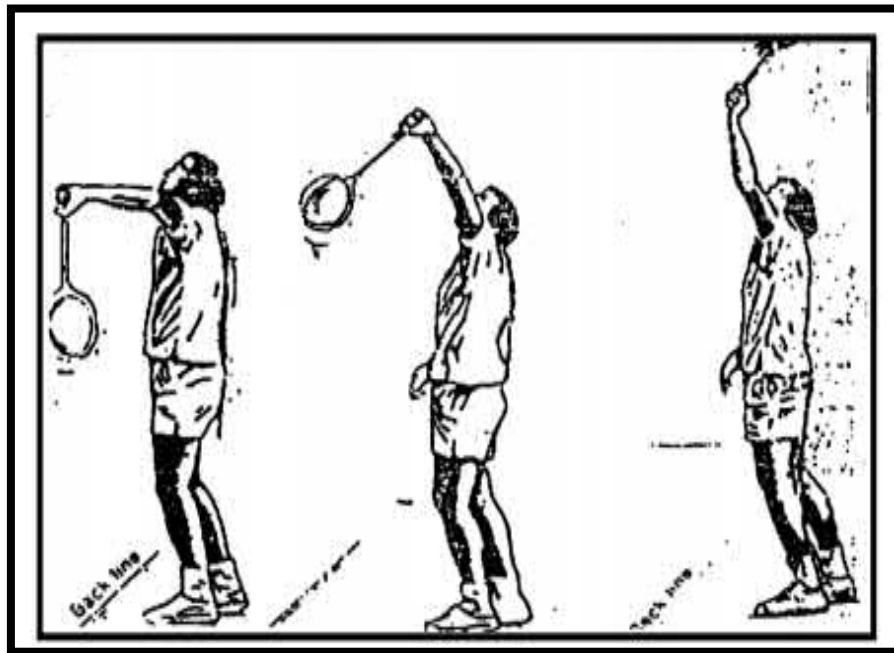


Gambar 2. 8 Gerakan melakukan *Smash* Cambukan

Sumber : Tohar (1991)

e) Pukulan *Backhand Smash*

Pukulan *backhand smash* adalah melakukan pukulan *smash* dengan menggunakan daun raket bagian belakang sebagai alat pemukul, sedangkan biasanya yang digunakan untuk memukul adalah daun raket bagian depan yang disebut pukulan *forehand*. Pada saat memukul *smash backhand* ini posisi badan membelakangi net. Pukulan *smash* yang dilakukan terutama mengutamakan gerakan cambukan pergelangan tangan yang diarahkan atau digerakkan menukik ke belakang (Tohar,1991:64).



Gambar 2. 9 Gerakan Melakukan Pukulan Backhand *Smash*

Sumber :Tohar (1991)

2.1.3.2 Analisa Gerak *Smash*

Hal yang mendasari untuk melakukan pukulan *smash* yang baik adalah bagaimana menciptakan rangkaian gerakan sesuai dengan mekanika gerak yang efektif dan efisien dengan didukung oleh kekuatan mekanika gerak yang efektif dan efisien dengan didukung oleh kekuatan bagian kaki kemudian bagian perut diteruskan bagian lengan dan pergelangan tangan (Tohar,1991:67). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto,1988:9). Dengan kecepatan yang ada serta penempatan *shuttlecock* yang akurat maka seseorang dapat secara efektif melakukan pukulan *smash* yang memungkinkan tidak dikembalikan oleh lawan.

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan untuk menguasai teknik *smash* menurut PB PBSI (1996:6) adalah sebagai berikut:

- 1) Biasakan bergerak cepat untuk mempengaruhi posisi pukul yang tepat.
- 2) Perhatikan pegangan raket.
- 3) Sikap badan lurus tetap lentur, kedua lutut dibengkokkan, dan tetap berkonsentrasi pada *shuttlecock*.
- 4) Perkenaan raket an *shuttlecock* di atas kepala dengan cara meluruskan lengan untuk menjangkau *shuttlecock* itu setinggi mungkin, dan gunakan tenaga pada saat memukul *shuttlecock*.
- 5) Akhiri rangkaian gerakan *smash* ini dengan gerak lanjut ayunan raket yang sempurna di depan badan.

Bentuk-bentuk latihan *smash* menurut Tony Grice (1999:90-96) adalah:

- 1) Latihan *smash* bayangan.
- 2) Melambungkan *shuttlecock* dan melakukan *smash* ini bisa dilakukan sendiri dengan keuntungan lebih bisa mengatur *impact* perkenaan *shuttlecock*.
- 3) *Service* dan pengembalian bola. Ini dilakukan berpasangan dengan salah satu pemain memberikan umpan pada permainan lainnya.
- 4) Pengembalian *service-smash*
- 5) *Rally clear-smash-drop-clear* berkesinambungan.
- 6) *Smash* menyilang.

2.1.3.2.1 Gerak yang Digunakan saat *Smash*

a) Pegangan Raket

Pegangan raket yang cocok buat melakukan *smash* yaitu dengan menggunakan teknik pegangan raket *American Grip*. Ibu jari dengan telunjuk

menempel pada bagian pegangan raket yang luas dan lebar. pada teknik *american grip* ini sulit digunakan untuk melakukan netting. Memegang raket harus dalam keadaan *rileks*, karena dengan keadaan *rileks* bisa menghasilkan tenaga pergelangan tangan secara keras menuju ke bawah. Posisi raket saat melakukan *smash* dari arah sebelah kanan dan kiri berada disamping badan dan usahakan raket selalu diatas, usahakan konsentrasi.



Gambar 2. 10 Teknik Memegang Raket

Sumber : Tohar (1993)

b) *Footwork*

Posisi kaki saat berdiri yaitu pertama-tama kaki dibuka lebar selebar bahu kemudian kaki kanan dan kiri berdiri diantara garis tengah jangan sampai menginjak garis. Jangan sampai posisi kaki membuka terlalu kelebaran karena bisa mengakibatkan jangkauan tidak maksimal. Usahakan selalu siap ketika pengumpan udah mulai aba-aba dan posisi raket di depan mata.



Gambar 2. 11 Footwork

Sumber : Penelitian Gatra

c) Melangkah

Posisi badan harus miring ke kanan (jika posisi melakukan *smash* di sebelah kanan) kemudian kaki kanan melangkah ke belakang terlebih dahulu dilanjutkan dengan kaki kiri terus dilanjut dengan kaki kanan lalu kaki kiri lagi dengan jumlah empat kali langkah atau enam kali tergantung orangnya kemudian kaki kanan diayunkan atau dilemparkan ke depan lalu kaki kiri melangkah di ikuti dengan kaki kanan dan diikuti kaki kiri lalu kaki kanan kembali ke posisi awal atau posisi kaki yang berada di antara garis line tengah. untuk gerak lanjutan saat melangkah ketika melakukan *smash*. Ketika langkah yang tepat dan cepat akan menghasilkan suatu pukulan yang berkualitas. Ketika melakukan *smash* di ikuti dengan gerakan *jumping* hasilnya akan semakin tajam dan lebih berkualitas atau mematikan lawan.



Gambar 2. 12 Teknik Melangkah Kanan

Sumber : Penelitian Gatra

Ketika melakukan *smash* dari samping kiri (jika posisi melakukan *smash* dari samping kiri) pertama langkahkan kaki kiri lalu kaki kanan dilanjut kaki kiri yang terakhir kaki kanan bergantung pada orangnya ketika orangnya pendek maka langkah yang digunakan menggunakan enam langkah, ketika orangnya tinggi jangkaun langkah untuk *smash* semakin sedikit dengan menggunakan dua langkah sudah bisa melakukan *smash*.



Gambar 2. 13 Teknik Melangkah Kiri

Sumber: Penelitian Gatra

d) Ayunan lengan

Posisi saat melakukan *smash* dari kanan dan kiri posisi lengan diangkat sejajar dengan bahu dilanjutkan dengan posisi siku menyamping kemudian siku ditarik kebelakang setelah itu ayunkan siku kedepan. Tangan kiri diangkat buat acuan atau keseimbangan ketika pengumpan memberi *drilling shuttlecock* yang akan datang. Posisikan gerak lengan terbuka karena biar menghasilkan *smash* yang berkualitas. Ketika posisi lengan menempel pada ketiak atau tidak dibuka akan mengakibatkan pukulan yang tidak terarah dan akan mengakibatkan pukulan *smash* menyangkut di net dan tidak masuk.



Gambar 2. 14 Ayunan Lengan

Sumber : Penelitian Gatra

e) Penerbangan *Shuttlecock*

Penerbangan *shuttlecock* harus melambung tinggi karena ketika melakukan *smash* bola harus tinggi agar atlet bisa melakukan aktifitas *smash*. ketika *shuttlecock* tidak melambung atlet tidak bisa memukul dan mengakibatkan atlet kesusahan dalam melakukan *smash*.

f) Saat *Impact*

Ketika melakukan *smash* di sebelah kanan ketika pengumpan sudah melambungkan atau memberi umpan kepada atlet yang akan melakukan *smash*, Posisi raket sudah berada diatas samping kepala kemudian tangan kiri diangkat untuk mengukur atau tangan kiri sebagai keseimbangan ketika jatuhnya *shuttlecock* nanti. Begitu juga melakukan *smash* di sebelah kiri posisi raket masih berada di samping kanan masih sama posisi raket berada di samping kanan kepala lalu tangan kiri mengikuti untuk diangkat agar bisa mengukur seberapa posisi saat *shuttlecock* yang pas saat mau di pukul, ketika tangan kiri sudah mengimbangi tangan kanan lalu pukul *shuttlecock* sekeras mungkin agar bisa

menghasilkan berkualitas dan mematikan lawan. Sehingga musuh tidak bisa menjangkau atau mengembalikannya. Ketika pengumpan saat *shuttlecock drilling* tidak pas atau tidak enak mengakibatkan atlet yang kesusahan mengambil bola yang ketika di umpan atau dilambungkan tadi.



Gambar 2. 15 Impact

Sumber : Penelitian Gatra

g) Daerah sasaran

Perkenaan *shuttlecock* harus berada di tengah ring yang dilengkapi dengan senar di daerah *frame* raket. Daerah sasaran lapangan ketika sudah melakukan *smash* yaitu jatuhnya bola berada pada line lapangan yang berada disamping kanan dan kiri. Untuk penomoran skore sendiri jatuhnya atau sasaran *shuttlecock* itu di ujung depan sendiri tepatnya mulai dibawah net sampai di garis serang mendapatkan skor satu. kemudian di belakang garis serang mendapatkan skor dua poin. Lalu di tengah-tengah yang berada di posisi sejajar dengan pengumpan mendapatkan skor tiga. dibelakang pengumpan mendapatkan skor empat poin, kemudian yang terakhir di kotak area garis belangkang pojok pinggir

itu mendapatkan skor lima poin. Itulah skor untuk penomeran kualitas *smash*. *Smash* yang berkualitas itu tepatnya pada sasaran ke kotak yang terakhir yaitu mendapatkan skor lima poin.



Gambar 2. 16 Daerah Sasaran

Sumber : Penelitian Gatra

h) Gerak lanjutan

Setelah memukul biarkan tangan mengayun sempurna sampai kebawah pinggang sebelah kiri. Ayunan tangan jangan sampai di tahan ketika ditahan akan mengakibatkan *smash* yang tidak sempurna yang mengakibatkan *smash* yang berkualitas jelek. Sehingga ketika sudah melakukan pukulan *smash* biarkan ayunan lengan sampai belakang diposisi badan. Gerakan ayunan lengan akan mempengaruhi kualitas kerasnya suatu pukulan *smash*.



Gambar 2. 17 Gerak Lanjutan

Sumber : Penelitian Gatra

2.1.3.3 Kualitas Smash

Smash adalah tindakan memukul bola kebawah dengan kekuatan besar, biasanya meloncat atau *jumping* ke atas, masuk ke bagian lapangan lawan (Robinson 1997:13). *Smash* merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari awalan, ancang-ancang untuk lompat, memukul *shuttlecock* saat melayang di udara dan saat mendarat kembali setelah memukul *shuttlecock* (Yunus, 1992 : 101). Hal itu dapat dilihat dari kerasnya bola dihasilkan bahwa teknik *smash* datangnya *shuttlecock* lebih keras dan menyulitkan bagi penerima atau lawan. Dalam permainan bulutangkis, teknik *smash* merupakan teknik yang utama untuk mendapatkan angka sehingga dalam melakukan harus secara efektif, efisien, dan aman.

Menurut Tohar (1992 :60), pukulan *smash* dalam bulutangkis dibagi menjadi 5 yaitu pukulan *smash* penuh, pukulan *smash* melingkar, pukulan *smash* cambukan, pukulan *smash* potong dan *backhand smash*. *Smash*

merupakan teknik serangan yang bertujuan agar *shuttlecock* dapat mendarat di area lawan sehingga lawan sulit mengembalikannya.

Kualitas *smash* dalam bulutangkis yaitu mampu menggunakan pegangan yang cocok dan mengatur *impact* perkenaan yang tepat saat *shuttlecock* berada diatas kepala. Kemudian *timing* pukulan terhadap *shuttlecock* harus tepat dan *power* lengan keras dan berakhir dengan tetap dalam keadaan siap. pegangan juga dapat mempegaruhi kualitas *smash*. Pada intinya pukulan *smash* ini adalah untuk meningkatkan kualitas permainan bulutangkis.

2.1.4 Atlet Bulutangkis

Pengertian mengenai atlet bulutangkis adalah seseorang yang mampu berprestasi dalam olahraga bulutangkis, baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Sedangkan menurut (KBBI, 2008) atlet bulutangkis adalah atlet yang mengikuti perlombaan, atlet yang mengikuti pertandingan.

2.1.4.1 Kualitas Teknik Pemain Bulutangkis

Semakin berkembangnya bulutangkis semakin juga berkembangnya peralatan dan teknologi yang digunakan untuk mencapai hasil yang maksimal dalam memperoleh kemenangan dalam setiap permainan, tentunya untuk bisa menggunakan peralatan yang ada dan diperlukan dalam penguasaan teknik yang baik agar dapat dicapai dengan baik di setiap pertandingan bulutangkis. Penguasaan pokok yang dimaksud adalah teknik dasar bermain bulutangkis dan teknik pukulan.

Unsur kelengkapan 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 teknik yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis (Tohar,1992:34).

Teknik dasar dalam ketrampilan bulutangkis yang harus dikuasai oleh seorang pemain antara lain: sikap berdiri, teknik memegang raket, teknik memukul bola, dan teknik langkah kaki. Sedangkan Herman Subardjah (2014:25) ketrampilan teknik dasar permainan bulutangkis dikelompokkan menjadi beberapa bagian yaitu: 1) cara memegang raket, 2) sikap berdiri, 3) gerakan kaki, 4) pukulan atau *stroke*. Tohar (1992:2) menyatakan teknik dasar bulutangkis dibagi menjadi 4 bagian yaitu: 1) cara memegang raket, 2) gerakan pergelangan tangan, 3) gerakan melangkah kaki atau *footwork*, 4) pemusatan pikiran. Teknik dasar dalam permainan bulutangkis merupakan suatu ketrampilan khusus yang harus dikuasai oleh seorang pemian bulutangkis dengan tujuan untuk mengembalikan bola dengan cara yang sebaik-baiknya. (Sapta kunta purnama, 2010:13).

2.1.5 Latihan

2.1.5.1 Pengertian Latihan

Setiap atlet pada cabang olahraga apapun tidak akan berprestasi secara baik apabila hanya mengandalkan bakat atau kemampuan yang dibawanya sejak lahir. Seseorang atlet cenderung akan mencapai prestasi yang tinggi apabila diberikan latihan yang komperhensif, kontinyu, sistematis, dan progresif.

Sebagaimana dikemukakan Harsono (2001:13) sebagai : Latihan adalah suatu proses yang sistematis dan berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Dengan melihat karakteristik latihan tersebut, lebih lanjut Harsono (2001:13) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola, dan sistem tertentu, metode dari yang mudah ke yang sulit, latihan yang teratur dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan yang semula sulit dilakukan menjadi semakin mudah otomatis, dari reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi atau tenaga. Kian hari maksudnya ialah setiap kali, secara pendidik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebanya, jadi bukan berarti harus setiap hari.

Berlatih secara sistematis dan mulai pengulangan-pengulangan yang konstan maka organisme-organisme mekanis *neurophysiologis* kita ini hanya mungkin dapat dilakukan oleh para pemain yang telah memiliki refleks bersyarat yaitu melalui latihan yang sistematis dan progresif. Seperti yang dijelaskan Badriah (2002:47) sebagai berikut : refleks bersyarat ialah gerakan refleks dan terjadilah gerakan demikian ialah oleh karena telah dipenuhinya syarat tertentu yaitu latihan.

Sementara itu dalam bukunya Tohar (1998:1120) menjelaskan bahwa latihan atau training adalah suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang berkesinambungan, makin lama jumlah beban yang diberikan makin bertambah.

2.1.5.1 Prinsip Latihan

Latihan yang diberikan kepada setiap atlet harus mengacu pada prinsip-prinsip latihan seperti yang dikemukakan Harsono (2001:16) sebagai berikut: prinsip beban lebih, perkembangan multilateral/menyeluruh, *reversibility*, spesifik, densitas latihan, volume latihan, super kompensasi, intensitas latihan, kualitas

latihan. Macam-macam prinsip tersebut memang dapat dipenuhi dalam setiap latihan cabang olahraga.

Dalam bukunya (Sapta Kunta Purnama,2010:61), menjelaskan bahwa ada beberapa prinsip-prinsip dasar latihan yaitu :

a) Prinsip Generalisasi

Prinsip generalisasi bertujuan untuk mengembangkan daya tahan *cardiorespiratory*, dengan daya tahan umum yang baik maka akan mendukung pada latihan untuk meningkatkan komponen-komponen yang lain.

b) Prinsip *overload* (beban lebih)

Beban latihan yang diberikan untuk atlet harus sedikit diatas kemampuannya dan setiap periode tertentu harus ditingkatkan, agar tubuh bisa beradaptasi dengan beban yang ditingkatkan tersebut, baik stres fisik dan mental.

c) Prinsip *Reversibilitas* (kembali asal)

Prinsip ini menurut para ahli olahragawan harus berlatih secara progresif dan berkelanjutan karena jika berhenti berlatih maka keadaan tubuh akan kembali seperti semula. *Training effect*, menurut Freeman dalam Harsono, 1991) mengatakan bahwa fitness akan menurun kalau beban latihan tidak ditambah secara berkelanjutan. Freeman juga menganjurkan beban latihan secara periodic harus ditingkatkan. Intensitas latihan harus sedikit 60-70% dari kemampuan maksimal atlet.

d) Prinsip *Specificity* (kekhususan)

Setiap cabang olahraga memiliki cara latihan fisik tersendiri secara khusus. Dalam bulutangkis juga ada kekhususan suatu latihan. Misalnya untuk meningkatkan kekuatan lengan pemain agar pukulan *smash* keras tentu bukan

dengan latihan *push-up*, yang lebih tepat adalah gerakan *tricep extention* (menarik katrol) karena gerakanya tersebut lebih miring dengan gerakan *smash*.

e) Prinsip dari Kompetisi

Bulutangkis merupakan suatu permainan yang bersifat kompetitif. Kompetitif adalah satu faktor yang memotivasi atlet untuk meningkatkan kinerjanya. Hal ini penting untuk memelihara perkenaan pada kompetisi sehingga kondisi dari kinerja atlet selalu termotivasi untuk meningkatkan performanya.

f) Individual

Menurut pelatih untuk memahami kondisi atlet. setiap individual tidak sama, untuk itu penanganan atlet harus sesuai dengan kondisi masing-masing individu. Program yang dibuat harus sesuai dengan dosis per individu.

g) Asas Overkompensasi

Asas ini mengacu pada dampak latihan dan regenerasi pada organisme tubuh yang merupakan dasar biologis guna persiapan atau *araisal* (gugahan) fisik dan psikologi dalam menghadapi suatu pertandingan overkompensasi maksimal hanya bisa dicapai jika stimulus yang diberikan dalam latihan cukup tinggi, sedikitnya 50% dari kemampuan maksimal atlet agar terasa *training effect*-nya.

2.1.5.2 Periodesasi Latihan

Periodesasi adalah proses pembagian rencana tahunan ke dalam fae latihan yang lebih kecil, yang bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam menyusun bagian-bagian yang lebih dapat diatur serta untuk menjamin pemuncakan yang tepat dalam pertandingan penting di tahun yang bersangkutan (Bompa,dkk., 2009:26).

Siklus latihan tahunan pada cabang olahraga pada umumnya secara konvensional dibagi ke dalam tiga fase latihan yakni persiapan, pertandingan, dan peralihan. Fase persiapan pada dasarnya memiliki perbedaan mengenai sifat latihan. Sedangkan fase pertandingan umumnya memiliki sub fase sebelum pertandingan yang singkat menjelang sub fase utamanya. Masing-masing siklus mikro merupakan bagian dari tiap fase dan masing-masing siklus yang lebih kecil ini memiliki tujuan-tujuan khusus, yang diambil dari tujuan umum rencana tahunan (Sanusi Hasibun dkk, 2009:26).

2.1.5.3 Evaluasi Latihan

Pelatih memperhatikan aspek ketrampilan teknik pukulan mengingat pentingnya ketrampilan teknik pukulan untuk mencapai prestasi maksimal dibidang olahraga bulutangkis. Dalam upaya menciptakan pemain bulutangkis yang baik, seorang pelatih biasanya akan memberikan pengulangan latihan menegak teknik pukulan bulutangkis. Selain itu pelatih juga akan mengadakan tes, pengukuran dan evaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakannya, apakah berhasil atau tidak dalam upaya meningkatkan ketrampilan kualitas bermain bulutangkis.

Menurut Suntoda (2009:1) bahwa evaluasi adalah proses pemberian makna atau kelayakan data yang terhimpun. Hasilnya bersifat kualitatif, karena dalam proses pemberian makna terhadap hasil data pengukuran berdasarkan kriteria atau pembandingan (dalam kelompoknya atau diluar, yang berbentuk standar baku). Pengajaran dan pelatihan olahraga merupakan sebuah proses yang dinamis, pengajaran/pelatih dan pembinaan menghadapi berbagai permasalahan yang membutuhkan pemecahan. Semakin teliti informasi yang

diperoleh melalui tes dan pengukuran akan semakin baik keputusan yang diambil.

Fungsi diadakan kegiatan evaluasi adalah bagi seorang pelatih adalah sebagai berikut: 1) merangsang pelatih untuk mencapai tujuan, 2) merupakan umpan balik bagi pelatih dan atlet, 3) membangkitkan motivasi pelatih, 4) membantu atlet dalam menilai kemampuan, 5) membantu pelatih menata kembali bahan-bahan yang telah diberikan, 6) menentukan klarifikasi atau pengelompokan, 7) sebagai alat untuk memperoleh data yang objektif, 8) keperluan diagnosa (body manrik, kebugaran jasmani dan ketrampilan gerak), 9) menentukan seleksi atlet dengan fair (Suntoda,2009:2).

2.2 Kerangka Berpikir

2.2.1 Kualitas *Smash* yang Sangat Baik

Kualitas *smash* yang sangat baik yaitu berdiri di daerah lapangan sendiri. kemudian menghadap ke daerah lapangan permainan dengan rileks. dilanjutkan dengan gerakan satu kaki berada di depan lalu berat badan di pindahkan ke belakang kemudian tempatkan *shuttlecock* berada di depan. Kemudian *shuttlecock* di pukul di depan berada diatas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan. Lecutan pergelangan tangan ke depan menggunakan kekuatan lengan dilanjutkan dengan sudut jatuh yang tajam lebih penting dari pada kecepatan. Kemudian *timing* pukulan terhadap *shuttlecock* harus tepat dan *power* lengan keras.

2.2.2 Kualitas *Smash* yang Baik

Kualitas *smash* yang baik yaitu *smash* yang posisi *shuttlecock* nya berada di depan kepala dan *timing* nya tepat dengan sasaran.

2.2.3 Kualitas *Smash* Sedang

Kualitas *smash* yang sedang yaitu *smash* yang posisi *shuttlecock* nya yang berada di belakang kepala dan *timing* nya kurang tepat.

2.2.4 Kualitas *Smash* Kurang

Kualitas *smash* yang kurang yaitu *smash* yang *shuttlecock* nya menyangkut di net dan tidak masuk di daerah lapangan sasaran lawan.

2.2.5 Kualitas *smash* yang kurang sekali

Kualitas *smash* yang kurang sekali yaitu datangnya *shuttlecock* terlalu depan atau terlalu kebelakang. Kemudian kurangnya *timing* pada saat melakukan pukulan. gerak pelaksanaan terlalu cepat, *power* lengan terlalu lemah atau terlalu kuat. Lalu posisi lengan pada saat memukul bola dibengkokkan dan dipukul tanpa ada lecutan sehingga posisi bidang raket yang tidak menunjuk kebawah. Jatuhnya *shuttlecock* mendarat dengan *net* sehingga datangnya bola tidak kencang.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah melakukan penelitian dan dilakukan analisis data mengenai kualitas pukulan *smash* atlet U15 PB Gatra Semarang Tahun 2019, maka penulis menyimpulkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas pukulan *smash* atlet U15 putra PB Gatra Semarang yang berada dalam kategori “kurang sekali” sebesar 22,64% (1 orang), “kurang” sebesar 23,65% (2 orang), “baik” sebesar 38,35% (2 orang), “sangat baik” sebesar 45,70% (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 34,67, kualitas pukulan *smash* keseluruhan atlet U15 putra PB Gatra Semarang Tahun 2019 masuk dalam kategori “sedang”.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain: Bagi atlet agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kualitas *smash* bulutangkis. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain ataupun penelitian yang bersifat eksperimental. Dalam penelitian lanjutan sebaiknya mengambil sampel dari pemain yang latar belakang latihanya yang sama, dengan mempertimbangkan usia biologis maupun anatomis. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsuddin Makmun. 2003. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Achmad Khoirul Umam Dan Achmad Widodo. 2017. "Analisis Keterampilan Teknik Bermain Pada Permainan Tunggal Dan Ganda Putra Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis". *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 05(03):2.
- Anas Sudijono. 2006. *Statistik pendidikan*. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta
- Handoyo dan Marta Ade. 2003. *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: CV Pioner jaya.
- Harsono. 2000. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Herman Subardjah. 2004. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bulutangkis*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Hermawan Aksan. 2013. *Mahir Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yusma Pustaka
- James Poole. 1986. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- M.L, Johnson. 1990. *Bimbingan Bermain Bulutangkis*. Jakarta
- PB.PBSI. 1996. *Buku Pedoman Bulutangkis* Jakarta: PB.PBSI.
- Rusli Lutan. 2000. *Belajar ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sapta Kunta Purnama. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yusma pustaka.

Sajoto. 1988. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Saleh Anasir. 2010. Hubungan Antara ketepatan Pukulan Smash Penuh dengan Kemampuan Bermain bulutangkis pada Siswa kelas IV, V, VI, SD Piri Nitikan Yogyakarta. *Skripsi*. FIK UNY.

Sudjana. 2002. *metode statistika*. Bandung

Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung:Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedure Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:PT.Rineka Cipta.

Tohar. (1991). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Tony Grice. 1991. *Bulutangkis*. Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.