

## **Pengaruh Latihan Perorangan dan Latihan Berpasangan dengan Hasil Pukulan Lob**

**Wisnu Prestian Putra\*, Herman Tarigan, Ade Jubaedi**

\*FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung  
e-mail: wprestian.1994@gmail.com, HP. 085769963330

**Abstract: Effect of Individual Exercise And Paired Exercise Against Lob Pickup Results.** *The purpose of this study was to determine the effect of individual training and pair exercises on lob result. The method used in this research is experimental method. The population in this research is athletes of PB Srikandi Bandar Lampung. Sample used in this research is 14 athletes PB Srikandi Bandar Lampung. Data collection used in the form of lob punch test. Based on the results of the calculation Test t obtained t count = 7.31 > t table = 2.447 and the results of the study are (1) Individual exercises proved to affect lob punch. (2) Paired exercise is also shown to have an effect on lob blows. (3) Paired exercises are better than individual exercises to improve lob capability.*

**Keywords:** *individual exercises, lob punch, pair exercises*

**Abstrak: Pengaruh Latihan Perorangan Dan Latihan Berpasangan Terhadap Hasil Pukulan Lob.** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan perorangan dan latihan berpasangan terhadap hasil pukulan lob. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB Srikandi Bandar Lampung. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 14 atlet PB Srikandi Bandar Lampung. Pengumpulan data yang digunakan berupa tes pukulan lob. Berdasarkan hasil perhitungan Uji t di peroleh nilai t hitung = 7,31 > t tabel = 2,447 dan hasil penelitian adalah (1) Latihan perorangan terbukti berpengaruh terhadap pukulan lob. (2) Latihan berpasangan juga terbukti berpengaruh terhadap pukulan lob. (3) Latihan berpasangan lebih baik dibandingkan dengan latihan perorangan untuk meningkatkan kemampuan pukulan lob.

**Kata kunci:** latihan berpasangan, latihan perorangan, pukulan lob

## PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang paling terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam ataupun diluar ruangan.

Permainan bulutangkis sebagai olahraga prestasi mendapat perhatian yang relative besar di masyarakat yang ditunjukkan dengan dukungan dan pembinaan melalui berbagai wadah yang salah satunya adalah diklat atau sekolah yang dilakukan oleh pengurus cabang persatuan bulutangkis seluruh Indonesia (pengcab PBSI).

Dalam upaya pembinaan bulutangkis, keberadaan diklat bulutangkis menempati posisi penting, Karena para pesertanya adalah anak-anak usia sekolah yang merupakan bibit-bibit atau sumber daya manusia yang sangat diharapkan bagi perkembangan prestasi olahraga bulutangkis dimasa mendatang.

Keberhasilan tersebut, dikarenakan atlet berlatih secara teratur, sistematis dan berkesinambungan dengan didukung oleh kualitas pelatih, manajemen kepelatihan, sarana dan prasarana latihan yang memadai. Selain itu juga memiliki aspek-aspek latihan yang baik seperti teknik, fisik, taktik, mental yang baik.

Beberapa kemampuan bermain bulutangkis yang dipelajari pada atlet bulutangkis seperti pukulan *servis*, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, pukulan *dropshot*, pukulan *lob* dan *smash*.

Kemampuan teknik tersebut merupakan teknik untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik. Dari

beberapa kemampuan teknik yang dibutuhkan saat bermain bulutangkis, salah satu pukulan yang harus dikuasai ialah pukulan *lob*. Pukulan *lob* adalah gerak dasar dalam permainan bulutangkis yang bertujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan lawan.

Pukulan *lob* itu sendiri merupakan kemampuan yang penting untuk dikuasai oleh pemain karena pukulan ini sangat efektif untuk memaksa lawan kebelakang sehingga daerah pertahanan bagian depan terbuka, dan untuk mengecoh lawan serta merusak konsentrasi lawan.

Menurut Tony Grice (1999:1) Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang cepat dan membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugarannya yang tinggi. Mirip dengan tenis, bulu tangkis bertujuan memukul bola permainan melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama.

Bermain bulutangkis itu sangat menyehatkan badan, tetapi kalau serius digeluti bukan tidak mungkin kelak akan menjadi pebulutangkis dengan prestasi dunia Djarum coaching clinic, (2015:2). Oleh karena itu penguasaan teknik dasar mutlak diperlukan agar prestasi dapat dtingkatkan. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Harsono (1988:100), Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena itu akan menentukan gerak keseluruhan. Dengan gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna. Dengan menguasai teknik dasar serta

gerak dasar yang baik, setiap pemain bulutangkis bisa melakukan gerak ataupun bermain secara efektif sehingga memperoleh prestasi yang maksimal, dengan bakat yang kita miliki dan teknik yang kita kuasai.

Menurut PB PBSI (2003;10) teknik dasar bermain bulutangkis ada 6, yaitu : 1) cara pegang raket 2) sikap dan posisi 3) pukulan *forehand* 4) pukulan *backhand* 5) persiapan *smash* 6) variasi *stroke*.

Pukulan lob dapat dilakukan baik dari bawah (*underhand lob*) maupun dari atas kepala (*overhead lob*). Menurut Syahri Alhusin (2007:41) pukulan *lob* ialah dilakukan dengan memukul *shuttlecock* dari atas kepala, posisinya dari belakang lapangan dan diarahkan keatas pada bagian belakang lapangan lawan.

Menurut Icuik (2002:42) kendala yang sering ditemui adalah keterlambatan atlet menarik atau menggerakkan siku dan bahu kebelakang, sehingga ia terpaksa berdiri pada posisi memukul yang kurang baik. Hal ini mengakibatkan pukulan yang dihasilkan tidak keras dan kurang terarah.

Menurut Bempa (1994: 2) training, above everything, is a systematic athletic activity of long duation, progressively and individually graded.

Menurut Harsono (1988: 103) mengatakan bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Syaiful (2012:185) mengungkapkan pada model pembelajaran secara individual, guru memberikan bantuan belajar kepada masing-masing pribadi siswa sesuai

mata pelajaran yang diajarkan oleh guru yang bersangkutan

Dari bentuk program latihan perorangan dan berpasangan tersebut, masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan sehingga belum diketahui secara pasti bentuk latihan perorangan dan berpasangan apakah lebih berpengaruh dan baik hasilnya terhadap peningkatan hasil pukulan *lob* pada bulutangkis.

Dari latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Program Latihan Perorangan Dan Berpasangan Terhadap Hasil Pukulan Lob Permainan Bulutangkis Pada Atlet PB Srikandi Bandar Lampung

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre-test post-test grup design, dengan pengertian: "*pre-test post-test grup design* " yaitu eksperimen yang menggunakan dua kelompok eksperimental. Penentuan kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 di tentukan secara random atau acak. Kedua kelompok diberikan test awal atau pre-test untuk mengukur dan memastikan kondisi awal masing-masing kelompok arikunto (2010: 173)

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di PB Srikandi Bandar Lampung pada tanggl 20 Mei 2017

### **Populasi dan Sampel**

Populasi pada penelitian ini adalah atlet Bulutangkis PB Srikandi Bandar Lampung. Adapun untuk menentukan besarnya sampel

menurut Arikunto (2010:116), apabila jumlahnya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua. Karena jumlah atlet Bulutangkis PB Srikandi Bandar Lampung kurang dari 100 maka sampel penelitian ini adalah seluruh atlet Bulutangkis PB Srikandi Bandar Lampung

### **Prosedur**

Langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **1. Test Awal (*Pre Test*)**

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk mengumpulkan data awal yang nantinya akan dijadikan acuan data dan perbandingan data tes akhir setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen.

#### **2. Pemberian Perlakuan**

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan dan kemudian akan dilaksanakan tes akhir.

- a. Pemanasan (*Warming Up*)
- b. Latihan Inti

#### **3. Test Akhir (*Post Test*)**

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes setelah melaksanakan program latihan atau diberikannya perlakuan yaitu sebuah latihan perorangan dan berpasangan. Tes akhir ini berperan penting untuk mengetahui hasil dari penelitian yang sudah

dilakukan untuk mendapatkan hasil dari pukulan *lob*.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Memperoleh data dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian tes dan pengukuran. Dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif. Tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur atau instrumen tertentu.

### **Instrumen Penelitian**

Menurut Arikunto (2010:136), instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. *Tes lob* adalah sebuah pengukuran keterampilan pukulan *lob*.

### **Teknik Analisis Data**

Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan uji lilliefors. Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varian yang homogen atau tidak, untuk pengujian homogenitas membandingkan nilai F hitung dengan F tabel. Pengujian hipotesis menggunakan t-test.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat digambarkan deskripsi data seperti pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil *Pre Test* Latihan perorangan dan berpasangan

	Eksperimen 1 ( Perorangan )	Eksperimen 2 ( Berpasangan )
Jumlah sampel	7	7
Nilai Rata-Rata	71,28	71,28
Simpangan Baku	4,68	4,60
Nilai Terbaik	78	77
Nilai Terburuk	65	64

Program latihan dilakukan selama 2 bulan sebanyak 16 kali pertemuan, setelah selesai perlakuan maka dilakukan *post test* (tes akhir) dengan tes lob dari kelompok eksperimen 1 (perorangan) dan kelompok eksperimen 2 (berpasangan) setelah selesai dilakukan, maka didapatkan hasil

Tabel 2. Hasil *Post Test* Latihan perorangan dan berpasangan

Dari tabel diatas dapat dilihat perbandingan hasil *Vertical Jump* dari tes awal sebelum diberikan perlakuan kemudian diberikan perlakuan.

	Eksperimen 1 ( Perorangan )	Eksperimen 2 ( Berpasangan )
Jumlah sampel	7	7
Nilai Rata-Rata	82	86,71
Simpangan Baku	3,82	4,34
Nilai Terbaik	89	93
Nilai Terburuk	77	81

### Uji hipotesis

Berdasarkan hasil uji t untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil pukulan lob pada atlet Bulutangkis PB Srikandi Bandar Lampung setelah diberikan perlakuan yaitu latihan perorangan

dan berpasangan dapat dilihat pada tabel berikut :

a. Uji perbedaan data *pre test* kelompok eksperimen 1 dan 2

Uji perbedaan data hasil *pre test* kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 di maksudkan untuk mengetahui apakah sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) memiliki hasil yang berbeda atau tidak. Hasil uji perbedaan data *pre test* kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil uji perbedaan data *Pre Test* kelompok eksperimen 1 dan 2

Kelompok	Rata-rata	N	T hitung	T tabel	Kriteria
Eksperime 1	71,28	7	-0,79	2,447	Tidak berbeda
Eksperime 2	71,28	7			

Dari data di atas dapat dilihat bahwa nilai thitung = -0,79 < ttabel = 2,447 untuk  $\alpha$  5% dengan dk= 6 yang berarti tidak ada perbedaan dari hasil *pre test* kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa sebelum di berikan perlakuan (*treatment*) kedua kelompok eksperimen memiliki kemampuan yang sama dalam hal teknik pukulan lob

b. Uji Perbedaan Data *Pre Test* Dan *Post Test* Kelompok Eksperimen 1

Uji perbedaan data *pre test* dan data *post test* kelompok eksperimen 1 dilakukan untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya metode latihan perorangan terhadap pukulan lob. Hasil

perhitungan uji perbedaan data *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Hasil perhitungan uji perbedaan data *pre test* & *post test* eksperimen 1

Kelompok	Rata-rata	N	T hitung	T tabel	Kriteria
<i>Pre test</i>	71,28	7	21,98	2,447	Berbeda signifikan
<i>Post test</i>	83,71	7			

Berdasarkan hasil perhitungan Uji t diperoleh nilai  $t_{hitung} = 21,98 > t_{tabel} = 2,447$  untuk  $\alpha 5\%$  dengan  $dk = 6$ , yang berarti ada perbedaan data hasil *pre test* dan data hasil *post test* kelompok eksperimen 1. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan perorangan berpengaruh terhadap hasil pukulan lob pada atlet PB Srikandi Bandar Lampung

c. Uji Perbedaan Data *Pre Test* Dan *Post Test* Kelompok Eksperimen 2

Uji perbedaan data *pre test* dan data *post test* kelompok eksperimen 2 dilakukan untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya metode latihan berpasangan terhadap pukulan lob. Hasil perhitungan uji perbedaan *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Hasil perhitungan uji perbedaan data *pre test* dan *post test* eksperimen 2

Kelompok	Rata-rata	N	T hitung	T tabel	Kriteria
<i>Pre test</i>	71,28	7	25,22	2,447	Berbeda/Signifikan
<i>Post test</i>	86,71	7			

Berdasarkan hasil perhitungan Uji t di peroleh nilai  $t_{hitung} = 25,22 > t_{tabel} = 2,447$  untuk  $\alpha 5\%$  dengan  $dk = 6$ , yang berarti ada

perbedaan data hasil *pre test* dan data hasil *post test* kelompok eksperimen 2. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan berpasangan berpengaruh terhadap hasil pukulan lob pada atlet PB Srikandi Bandar Lampung.

d. Uji Beda Data *post Test* Eksperimen 1 Dan Kelompok Eksperimen 2

Uji perbedaan data hasil *post test* kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 di maksudkan untuk mengetahui apakah sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) memiliki hasil yang berbeda atau tidak. Hasil uji perbedaan data *posttest* kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil uji perbedaan data *post test* kelompok eksperimen 1 dan 2

Kelompok	Rata-rata	N	T hitung	T tabel	Kriteria
Eksperimen 1	83,71	7	7,31	2,447	Berbeda / signifikan
Eksperimen 2	86,71	7			

Berdasarkan hasil perhitungan Uji t di peroleh nilai  $t_{hitung} = 7,31 > t_{tabel} = 2,447$  untuk  $\alpha 5\%$  dengan  $dk = 6$ , yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara data *post test* kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan perorangan dan latihan berpasangan terhadap hasil pukulan lob pada atlet PB Srikandi Bandar Lampung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil yang empiris melalui program latihan berpasangan lebih

signifikan untuk meningkatkan pukulan *lob* pada atlet. Dengan adanya pasangan yang menerima hasil pukulannya, maka atlet dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar pukulan serta kekuatan, daya tahan, kelincihan dan meningkatkan ketepatan mengarahkan *shuttlecock* pada sasaran serta lebih mudah mengkoordinasikan gerakan pukulan *lob* antara kaki dan tangan pada saat memukul karena lebih banyak kontak dengan *shuttlecock*.

Selain itu, dengan berpasangan atlet dapat secara cepat memahami gerak kemampuan pukulan *lob* dan sasaran pukulan *lob* yang tepat dan baik dalam permainan sehingga atlet lebihantisipasi untuk melakukan gerakan selanjutnya dalam membentuk pola permainan atau mematikan permainan lawan, dibandingkan dengan pengaruh program latihan perorangan, program latihan berpasangan lebih tinggi peningkatan hasil pukulan *lob* bulutangkisnya. Sasaran pukulan latihan perorangan lebih ke posisi diam. Sehingga memang memudahkan atlet untuk meningkatkan ketepatan pukulan serta memperoleh pukulan yang akurat, namun dengan banyaknya pola permainan atau teman sebagai pasangannya, maka atlet akan lebih terbiasa lagi untuk tanggap menerima dan memukul dengan pukulan *lob*.

Dengan ini peneliti menyimpulkan bahwa kedua model pembelajaran ini sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil pukulan *lob*, namun program latihan berpasangan memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan program latihan perorangan terhadap hasil pukulan *lob* pada atlet

bulutangkis di PB Srikandi Bandar Lampung.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari program latihan berpasangan terhadap hasil pukulan *lob* permainan bulutangkis pada atlet PB Srikandi Bandar Lampung.
2. Ada pengaruh yang signifikan dari program latihan perorangan terhadap hasil pukulan *lob* permainan bulutangkis pada atlet PB Srikandi Bandar Lampung.
3. Program latihan berpasangan memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan program latihan perorangan terhadap hasil pukulan *lob* permainan bulutangkis pada atlet PB Srikandi Bandar Lampung.

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Peneliti dapat melatih kemampuan dalam sebuah merencanakan dan melaksanakan program latihan dengan tepat, guna untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain bulutangkis, khususnya untuk teknik pukulan *lob*.
2. Bagi seluruh atlet bulutangkis untuk dapat meningkatkan hasil kemampuan pukulan *lob* bulutangkis bagi atlet yang dijadikan objek penelitian.
3. Bagi pelatih maupun guru Pendidikan Jasmani menjadi bahan pertimbangan dan bahan

- acuan dalam mengelola proses pembelajaran atau kepelatihan dalam pukulan lob permainan bulutangkis.
4. Bagi Program Studi Penjaskes menjadi salah satu acuan dalam bahan pengkajian untuk diaplikasikan dalam praktik pembelajaran maupun kepelatihan olahraga prestasi, khususnya bulutangkis baik di *club*, sekolah ekstrakurikuler dan maupun Universitas.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, Tudor O., 1994. *Theory And Methodology of Training*. Iowa: Kendal: Hunt Publishing Company
- Djarum Coaching Clinic. 2015. *Latihan Dasar Bulutangkis*. Bandar Lampung: PB PBSI
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- PB PBSI. 2003. *Menuju Prestasi Dunia*. Jakarta: Mentri Pendidikan Pemuda Dan Olahraga
- Sugiarto, Icut. 2002. *Total Badminton*. Jakarta: Setyaki Eka Anugrah.
- Syahri, Alhusin. 2007. *Gemar Bermain Bulutangkis*. Sarakarta: CV Seti-Aji.
- Syaiful, Sagala. 2012. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Tony, G. 1999. *Bulutangkis Petunjuk Praktik dan Untuk Pemula Lanjutan*. Jakarta: PT Raja grafindo Persada.