



PERBEDAAN HASIL LATIHAN UMPAN BALIK LOB LANGSUNG DAN LOB TAK LANGSUNG TERHADAP KETEPATAN LOB DALAM OLAHRAGA BULUTANGKIS DI PB TUGU MUDA KOTA SEMARANG

Ahmad Ulil Diar Pratomo[✉] Sugiharto, Hadi Setyo Subiyono

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Februari 2013
Disetujui Maret 2013
Dipublikasikan April 2013

Keywords:

Exercise Lob Feedback;
Direct and Indirect Lob;
Lob Against Accuracy

Abstrak

Lob merupakan teknik dasar pukulan dalam bulutangkis yang paling penting karena teknik pukulan ini dapat langsung mendapatkan nilai atau point. Oleh sebab itu, teknik dasar pukulan tersebut sangat penting dalam permainan bulutangkis. Latihan pukulan ini terdiri dari berbagai macam cara untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan latihan pukulan lob. Permasalahan dalam penelitian ini adalah (1) apakah ada perbedaan pengaruh latihan umpan balik lob langsung dan lob tak langsung terhadap ketepatan lob dan (2) mana yang lebih baik diantara latihan umpan balik lob langsung dan lob tak langsung. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah (1) mengetahui pengaruh latihan umpan balik lob langsung dan lob tak langsung terhadap ketepatan lob dan (2) mengetahui manakah yang lebih baik dari umpan balik lob langsung dan lob tak langsung terhadap ketepatan lob. Sesuai dengan latar belakang tersebut maka penelitian ini bersifat eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia 8-15 tahun anggota club PB TUGU MUDA Kota Semarang yang berjumlah 16 orang dan sampelnya berjumlah 16 orang. Dalam pengambilan sampel ini menggunakan teknik total sampel. Variabel yang dikaji dalam penelitian ini ada 2 macam yaitu latihan ketepatan lob dengan umpan balik lob langsung dan latihan ketepatan lob dengan lob tak langsung sebagai variabel bebas dan ketepatan lob sebagai variabel terikat. Pengumpulan data dilakukan dengan metode eksperimen. Instrumen penelitian menggunakan tes pukulan lob. Selanjutnya data yang diperoleh kemudian dimasukkan ke dalam rumus short method. Hasil dari penelitian ini menunjukkan rata-rata hasil post test ketepatan lob dari kelompok eksperimen 1 yaitu umpan balik lob langsung mencapai 16 dan kelompok eksperimen 2 yaitu lob tak langsung mencapai 17,875 selanjutnya setelah dimasukkan ke dalam rumus t , nilai t hitung = 2,450, artinya t hitung lebih besar dari pada t tabel yaitu 2,450 > 2,365 dengan $\alpha = 5\%$ dan $dk = 7$. Dengan demikian dapat di jelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara data post test dari kelompok eksperimen 1 yaitu latihan lob dengan latihan umpan balik lob langsung dan kelompok eksperimen 2 yaitu latihan lob dengan latihan lob tak langsung.

Abstract

Lob is a basic technique of badminton strokes in the stroke technique is important because it can directly get the value or point. Therefore, elementary techniques are very important blow in the game of badminton. Exercise stroke consists of a variety of ways to serve as a material consideration in improving exercise lob. Permasalahan punches in this study were (1) whether there are differences in the effects of exercise feedback and direct lob lob indirect effects to the accuracy and (2) which is more good practice between immediate feedback and lob lob indirect. While the purpose of this study were (1) determine the effect of exercise feedback lob lob direct and indirect effects lob accuracy and (2) determine which is better than the feedback lob lob direct and indirect effects to the accuracy lob. In keeping with this background, this research is experimental. The population in this study were children aged 8-15 years club members PB TUGUMUDA Semarang city sampelnya numbered 16 and totaled 16 people. In taking this sampel total sample techniques. the variables that were examined in this study there are 2 kinds of exercises lob accuracy with immediate feedback and training accuracy lob lob lob indirect as the independent variable and the precision lob as a bound variable. Data collected by the experimental method. the research instrument used test blow lob. Further data obtained is then inserted into the short formula method. Experimen results showed an average accuracy lob post test results of the experimen group 1 is immediate feedback lob at 16 and the experimental group 2 that lob indirect achieve 17.875 subsequent after dimasuk'ken into the formula t , t value = 2.450, mean t count greater than t table is 2.450 > 2.365 with $\alpha = 5\%$ and $dk = 7$. Thus it can be in elaskan that there are significant differences between the data post test of experimental group 1 was training with exercises lob lob immediate feedback and the experimental group 2 that workout with exercises lob and lob indirect.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:

Gedung F1 Kampus Sekaran Gunung Pati Semarang 50229
Telp. (024) 8508007. Fax. 8508007
E-mail: diarnamotan@ymail.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh sebagian besar masyarakat yang ada di Indonesia. Olahraga ini sudah banyak mengalami perkembangan yang cukup pesat dari berbagai olahraga lain yang banyak berkembang pula yang digemari oleh masing-masing manusia baik di Indonesia maupun di luar negara Indonesia. Tidak dengan olahraga lainnya, bulutangkis ini adalah olahraga yang dapat dikatakan olahraga yang terkenal atau memasyarakat. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat ketrampilan dan pria maupun wanita memainkan olahraga bulutangkis ini. Bulutangkis dapat di mainkan di dalam atau di luar ruangan guna untuk rekreasi atau sebagai ajang persaingan.

Bulutangkis adalah suatu permainan yang tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Pemain bulutangkis juga dapat mengambil keuntungan dari permainan ini dari segi sosial, hiburan dan mental (Tony Grice, 2007:1).

Olahraga bulutangkis dapat di lakukan di mana saja dan kapan pun, di lihat dari pertandingan pun telah dilaksanakan mulai dari pedesaan maupun perkotaan. Pertandingan bulutangkis ini dapat dilakukan oleh pihak swasta ataupun pihak instansi-instansi yang suka memainkan bulutangkis dan para pesertanya pun bahkan tidak menghiraukan umur maupun jabatan dari orang tersebut mulai dari anak usia dini maupun veteran atau usia lanjut yang mengikutinya karena hanya untuk olahraga, rekreasi dan prestasi yang diinginkan oleh pelaku olahraga. Hal ini membuktikan bahwa betapa olahraga bulutangkis mengalami perkembangan sangat pesat dari waktu ke waktu.

Tohar (1992:31) bahwa bulutangkis dikenal sebagai permainan rakyat karena telah dimainkan oleh rakyat baik di kota, di desa, oleh orang tua, anak-anak maupun pria dan wanita. Tujuan semula bermain bulutangkis

adalah untuk rekreasi dan mencari keringat. Tetapi setelah mendalami dan mengadakan pertandingan pada cabang olahraga ini maka tujuan itu tidak saja untuk rekreasi dan mengeluarkan keringat saja, melainkan untuk meningkatkan prestasi serta mengharumkan nama bangsa dan negara.

Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional (Sentosa Sembiring, 2008:48). Olahraga bulutangkis ini selain di jadikan sarana perlombaan, bulutangkis juga dapat di jadikan mata pencaharian sehari-hari apabila seseorang menekuni bidang ini dengan sungguh-sungguh. Olahraga yang bersaranakan raket, shuttlecock, net, lapangan dan raket ini dalam hal permainannya pun selalu berkembang dan berubah layaknya menyerupai teknologi yang ada seperti sekarang ini. Mulai dari jaman pertama kali ditemukanya olahraga bulutangkis ini orang yang melakukan pertandingan bulutangkis, peraturan pertandingan dan orang yang menjuarainya juga berubah-ubah.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual, dan dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kock sebagai subjek yang dipukul (Herman Subarjah, 2004:3). James Poole (2007:14) bahwa pada prinsipnya, bulutangkis dapat dilakukan baik dalam ruangan maupun di luar ruangan. Meskipun demikian, semua turnamen resmi sampai saat ini praktis dilakukan di dalam ruangan. Hal ini dikarenakan, di dalam ruangan, laju kok relatif tidak terpengaruh oleh angin. Ruangan untuk permainan bulutangkis, idealnya mempunyai langit-langit minimal setinggi 7,62 meter (25 kaki). Namun, hampir semua lapangan bulutangkis ini yang bertaraf internasional mempunyai langit-langit berketinggian di atas

9,14 meter (30 kaki). Penerangan di dalam ruangan, harus di usahakan tidak menyilaukan pemain.

Umpan balik lob langsung adalah latihan diberi umpan dengan mengembalikan lob atau clear yang dilakukan oleh pemain yang melakukan lob atau return lob. Pertama-tama yang dilakukan oleh pemain pemberi umpan melambungkan shuttlecock tinggi ke belakang yang jatuhnya berada di atas garis back boundary bagian dalam kemudian pemain yang diberi umpan melakukan pukulan lop atau return lob ke arah pemberi umpan (Tohar, 1992:60).

Lob tak langsung adalah latihan diberi umpan dengan shuttlecock yang dilakukan dengan cara drilling atau diberi umpan terus menerus dengan shuttlecock yang jumlahnya banyak. Untuk memberi umpan dengan service lob diusahakan dengan melambungkan shuttlecock setinggi mungkin dan jatuhnya pada back boundary. Pemberian umpan ini diusahakan secepat mungkin bagi pemain yang akan melakukan lob. Tujuannya agar pemain tersebut dapat melakukan pukulan lob dengan betul dan tepat, tentang kerasnya shuttlecock sementara jangan menjadi sasaran (Tohar, 1992:60).

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia 8-15 tahun anggota club PB TUGU MUDA Kota Semarang yang berjumlah 16 orang dan sampelnya berjumlah 16 orang. Dalam pengambilan sampel ini menggunakan teknik total sampel. Variabel yang dikaji dalam penelitian ini ada 2 macam yaitu latihan ketepatan lob dengan umpan balik lob langsung dan latihan ketepatan lob dengan lob tak langsung sebagai variabel bebas dan ketepatan lob sebagai variabel terikat. Pengumpulan data dilakukan dengan metode eksperimen. Instrumen penelitian menggunakan tes pukulan lob oleh Tohar (1992:146). Selanjutnya data yang diperoleh kemudian dimasukkan ke dalam rumus short method (Sutrisno, 2004:487).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pre test dan post test yang dilakukan selama 18 kali pertemuan ini terdapat perbedaan yang dihasilkan dari masing-masing kelompok baik kelompok eksperimen 1 yaitu umpan balik lob langsung dan eksperimen 2 yaitu lob tak langsung dalam ketepatan pukulan lob.

Hasil pre test dan post test pukulan lob dengan umpan balik lob langsung dan lob tak langsung untuk mengetahui apakah latihan dari masing-masing kelompok mengalami pengaruh terhadap ketepatan lob pada pemain PB. TUGU MUDA Kota Semarang.

Tabel 1. Hasil Perbedaan Pre Test Ketepatan lob Pada Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2 Pada Pemain PB TUGU MUDA Kota Semarang.

Kelompok	N	Rata-rata	T hitung	T tabel	Keterangan
Eksperimen 1	8	10,5	0,468	2,365	Tidak berbeda
Eksperimen 2	8	10,875			signifikan

Tabel tersebut dapat terlihat bahwa nilai t hitung lebih kecil dari pada t tabel untuk α 5% dengan dk = 7, hal ini terbukti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara eksperimen 1 dan eksperimen 2 atau dianggap sama. Dengan data tersebut dapat diuraikan bahwa untuk

peningkatan hasil ketepatan lob pada kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 perlunya pemberian perlakuan atau latihan lob minimal 16 kali pertemuan dengan program tertentu yang dapat meningkatkan kemampuan pukulan lob baik eksperimen 1 maupun eksperimen 2.

Tabel 2. Hasil Perbedaan Post Test Ketepatan lob Pada Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2 Pada Pemain PB. TUGU MUDA Kota Semarang.

Kelompok	N	Rata-rata	T hitung	T table	Keterangan
Eksperimen 1	8	16	2,450	2,365	Berbeda
Eksperimen 2	8	17,875			signifikan

Tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel yaitu t hitung 2,450 dan t tabel 2,365. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara hasil data post test antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Dengan demikian dapat diuraikan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan pukulan umpan balik lob langsung dan lob tak langsung terhadap ketepatan lob pada atlet PB TUGU MUDA Kota Semarang.

Uji hasil perbedaan rata-rata pre-test dan post-test pada masing-masing kelompok dimaksudkan agar apakah ada perbedaan yang signifikan dari masing-masing kelompok baik kelompok eksperimen 1 maupun eksperimen 2 yang dapat mempengaruhi ketepatan lob tersebut. Oleh sebab itu perlu adanya uji beda dan hasil rata-rata baik pre test maupun post test.

Tabel 3. Uji Beda Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen 1.

Kelompok	N	Rata-rata	T hitung	T tabel	Keterangan
<i>Pre-test</i>	8	10,5	5,945	2,365	Berbeda
<i>Pos-test</i>	8	16			signifikan

Data tabel tersebut dapat dilihat hal ini berarti bahwa ada perbedaan yang berarti antara data pre test dan data post test hal tersebut dapat dijelaskan bahwa terjadi peningkatan dari hasil ketepatan lob pada kelompok eksperimen 1

setelah dikenakan perlakuan selama 16 kali pertemuan sehingga perlakuan tidak percuma perlakuan dilakukan dan peningkatan tersebut diakibatkan oleh pemberian perlakuan yang telah dilakukan.

Tabel 4. Uji Beda Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Ekperimen 2

Kelompok	N	Rata-rata	T hitung	T tabel	Keterangan
<i>Pre-test</i>	8	10,875	7,268	2,365	Berbeda
<i>Pos-test</i>	8	17,875			signifikan

Data tabel tersebut di atas dapat dilihat bahwa t hitung lebih besar dari pada t tabel yang berarti bahwa ada perbedaan dari data hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen 2. Dengan demikian dapat diuraikan bahwa latihan pukulan lob dengan lob tak langsung lebih baik dibandingkan dengan latihan umpan balik lob langsung.

SIMPULAN

Latihan lob tak langsung berbeda dengan latihan umpan balik lob langsung terhadap ketepatan lob dalam olahraga bulutangkis di PB Tugu Muda Kota Semarang. Lob tak langsung lebih baik dibandingkan umpan balik lob langsung terhadap ketepatan lob dalam olahraga bulutangkis di PB Tugu Muda Kota

Semarang. Pelatih bulutangkis sebaiknya menggunakan latihan pukulan lob dengan menggunakan latihan pukulan lob tak langsung agar dapat mencapai hasil yang optimal dalam latihan lob pada permainan bulutangkis. Pelatih dapat menggunakan variasi latihan dengan umpan balik lob langsung. Peneliti lain diharapkan mengadakan penelitian sejenis dengan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Herman Subarjah. 2004. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis. Jakarta Pusat : Direktorat Jendral OR, Depdiknas
- James Poole. 2007. Belajar Bulutangkis. Bandung: Pionir Jaya
- Sentosa Sembiring. 2008. Himpunan Peraturan Perundang-Undangan tentang Keolahragaan (Disertai dengan Peraturan Perundangan terkait). Bandung: Nuansa Aulia
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Parktik). Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sutrisno Hadi. 2004. Metodologi Research Jilid 4. Yogyakarta : Andi Offset
- Tohar. 1992. Olahraga Pilihan Bulutangkis. Semarang : IKIP Semarang
- Tony Grice. 2007. Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada