

Available online at : <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik>
Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan 08 (02) 2017, 7 103- 111
Permalink/DOI: <https://doi.org/10.21009/GJIK.082.03>

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *STROKES* BULUTANGKIS
BERBASIS *FOOTWORK* UNTUK ANAK USIA PEMULA (U-15)**

Randi Nandika^{1*} Dimas Trisno Hadi² Zulfikar Ali Ridho³

¹Universitas Negeri Siliwangi ² Universitas Pendidikan Indonesia, SMK AL Falah
Tanjungjaya³

Jl. Siliwangi No. 24 Kota Tasimalaya Jawabar, Indonesia

*Corresponding Author. Email: randinandika19@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk pengembangan model latihan *strokes* bulutangkis berbasis *footwork* memberikan keefektifan untuk meningkatkan keterampilan *strokes* bulutangkis. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian pengembangan *Research & Development (R&D)*. Penelitian ini dilaksanakan pada PB. Megantara Majalengka. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata hasil latihan *strokes* bulutangkis berbasis *footwork* sebelum diberikan model latihan adalah 81.485 dan setelah diberikan perlakuan dengan model latihan *strokes* adalah 94.685 artinya bahwa nilai rata-rata adanya peningkatan dan Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung p-value = 0.000 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan latihan *strokes* bulutangkis sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan *strokes* bulutangkis berbasis *footwork*.

Kata Kunci: *Model Latihan, Strokes Bulutangkis*

This study focuses on whether the development of the footwork-based badminton strokes model of training provides the effectiveness to improve the skills of badminton strokes. Research method used in this research is Research method of development Research & Development (R & D). This research was conducted at PB. Megantara Majalengka. Based on the output results using SPSS 16 that the average value of football strokes training result based on footwork before the given model of exercise is 81.485 and after being given treatment with strokes exercise model is 94.685 means that the mean value On the difference of significance test with SPSS 16 got result of t-count p-value = 0.000 < 0.05 which means there is significant difference of badminton strokes training before and after the treatment of footwood strokes training model based on footwork.

Keywords : *exercice model, badminton's strokes*

PENDAHULUAN

Dewasa ini perkembangan olahraga di Indonesia mengalami kemajuan yang cukup pesat hal ini dapat dilihat dari even-even olahraga mulai dari tingkat lokal, nasional maupun di kancah internasional. Olahraga telah berkembang menjadi fenomena sosial yang tersebar di seluruh dunia. Olahraga menjadi latihan, tontonan, pendidikan, mata pencaharian, kesehatan bahkan olahraga juga telah menjadi kebudayaan. Hal ini terjadi karena pemerintah maupun masyarakat semakin sadar dan mengerti akan pentingnya kegiatan olahraga, baik itu dilakukan atau diselenggarakan untuk tujuan rekreasi, kesehatan, maupun olahraga yang dilakukan untuk tujuan meningkatkan prestasi. Bahkan seiring dengan berjalannya waktu, ilmu-ilmu tentang keolahragaan pun semakin berkembang dan banyak dipelajari.

Bagi bangsa Indonesia, olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat. Olahraga ini dapat dimainkan oleh golongan anak-anak sampai dewasa, baik pria maupun wanita. Selain dijadikan olahraga rekreasi, peran bulutangkis tidak perlu diragukan lagi karena telah mampu membawa bangsa Indonesia ke puncak prestasi tingkat dunia. Terbukti dari berbagai kejuaraan tingkat dunia, baik perorangan maupun beregu, Indonesia mampu

memboyong beberapa lambang supremasi bidang olahraga tersebut.

Bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang untuk tunggal atau dua pasangan untuk ganda yang saling berlawanan. Mirip dengan tenis, bulutangkis bertujuan memukul *shuttlecock* melewati jaring net agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan serangan balik. Permainan bulutangkis saat ini telah mengalami perkembangan dari tipe permainan lama menjadi permainan modern. Perubahan ini dipengaruhi oleh kemajuan teknologi yang sangat memperhatikan faktor kecepatan dan akurasi. Jika tipe lama lebih menekan pada faktor keindahan dalam meraih kemenangan, maka tipe modern lebih mengutamakan bagaimana dapat menang dalam waktu singkat. Dampak ini dipengaruhi oleh pandangan orang tentang aspek-aspek yang perlu diutamakan pengembangannya secara maksimal dalam proses latihannya.

Untuk menjadi pemain bulutangkis yang berprestasi maka seorang atlet harus menguasai teknik-teknik dasar pendukung pencapaian prestasi, diantaranya seperti teknik, fisik, taktik, dan mental yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik adalah keterampilan yang harus dikuasai oleh seseorang untuk bisa bermain salah satu cabang olahraga. Teknik dasar bulutangkis artinya keterampilan yang harus dimiliki oleh

seseorang supaya bisa bermain bulutangkis. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain diantaranya adalah pukulan (*strokes*). Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai adalah servis, *underhand*, *dropshot*, *smash*, *netting* dan *drive* (PBSI, 2001).

Diantara teknik dasar *Strokes* bulutangkis tersebut, beberapa diantaranya sangat berperan pada saat *defensive* dan *offensive*. *Underhand* merupakan pukulan yang bisa dilakukan dengan cara *forehand grip* maupun *backhand grip*, biasanya dilakukan bila pemain berada dibawah jaring dan garis servis pendek. Karena biasanya pukulan ini merupakan balasan untuk pukulan *drop shot*, dan pukulan *underhand* juga dilakukan untuk mengembalikan pukulan net yang tipis dengan tujuan untuk mengamankan kembali permainan. Seringkali pukulan ini dilakukan lebih rendah dari ketinggian jaring, malah kadang-kadang hanya beberapa centimeter dari permukaan lapangan. *Underhand* merupakan salah satu pukulan yang sangat berpengaruh pada saat seorang pemain berada di posisi *defensive*.

Sedangkan pukulan *Drive*, adalah pukulan yang biasa digunakan menekan lawan untuk tidak memberikan kesempatan kepada lawan mendapatkan bola-bola yang melambung sehingga lawan tidak memperoleh kesempatan untuk menyerang dengan pukulan atas (Donie, 2009). *Drive* juga dapat

diartikan sebagai pengembalian atau pukulan yang mengarahkan bola dalam lintasan yang relatif datar, sejajar dengan lantai, tetapi dipukul cukup tinggi melewati net.

Selain *Underhand* dan *Drive*, salah satu *strokes* yang mempunyai peranan penting dalam permainan bulutangkis adalah *Netting*. *Netting* merupakan pengembalian pukulan di depan net. Pukulan *netting* merupakan salah satu pukulan yang penting karena membutuhkan kecermatan dan kesabaran sehingga betul-betul menuntut feeling atau perasaan yang baik untuk bisa menghasilkan pukulan net yang tipis. Walaupun tidak menuntut tenaga yang besar, namun butuh keberanian dalam mengambil keputusan untuk melakukannya, apalagi jika posisi lawan juga sama-sama berada didepan net.

Hasil observasi di lapangan pada atlet bulutangkis PB. Megantara Majalengka masih memerlukan pelatihan yang lebih baik agar latihan *strokes* bulutangkis berbasis *footwork* yang dalam hal ini berupa pukulan *underhand*, *drive* dan *netting* ini lebih bervariasi. Melihat begitu pentingnya teknik *underhand*, *drive* dan *netting* ini diharapkan kepada seluruh pelatih mampu memberikan suatu perubahan agar dapat meningkatkan perkembangan prestasi olahraga bulutangkis. Hal ini akan mengangkat nama baik klub, provinsi maupun negara Indonesia. Dengan ini, maka penulis ingin memberikan suatu

perubahan dan kontribusi dalam prestasi olahraga bulutangkis dengan pengembangan model latihan.

Pengembangan model latihan merupakan proses jangka panjang secara *continue* dan berubah secara terus-menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya (Johansyah, 2013). Model tersebut harus dievaluasi dan dimodifikasi secara *continue* dalam melihat respons ilmu pengetahuan baru, level perkembangan atlet, dan pengukuran kemajuan atlet.

Berdasarkan fenomena keadaan perkembangan latihan pada cabang olahraga bulutangkis dimana masih banyak pelatih yang tidak memberikan variasi dalam latihan, hal ini berdampak banyak pada atlet bulutangkis yang kurang memiliki kemampuan dalam melakukan pukulan dan pengetahuan bagaimana melakukan teknik gerakan pukulan *underhand*, *drive* dan *netting* dengan baik dan benar, karena teknik pukulan yang baik akan membuat atlet tersebut bisa mengendalikan serangan dari lawan dan memenangkan pertandingan. Di PB. Megantara Majalengka belum banyak model latihan yang diterapkan oleh pelatih khususnya pukulan *underhand*, *drive* dan *netting*.

Dari hasil observasi tersebut bahwa model latihan *strokes* bulutangkis berbasis *footwork* yang dalam hal ini berupa pukulan *underhand*, *drive* dan *netting*

memang sudah ada, akan tetapi, bentuk-bentuk latihan yang diberikan pada atlet kurang bervariasi dan belum ada pengembangan bentuk latihan yang sesuai dengan perkembangan olahraga bulutangkis di klub saat ini. Hal ini membuat atlet merasa jenuh dengan bentuk latihan tersebut karena dirasa kurang menarik sehingga perlu adanya pengembangan model-model latihan baru yang dapat mengasah keterampilan teknik dasar *strokes* bulutangkis berbasis *footwork* yang berupa pukulan *underhand*, *drive* dan *netting* pada pemain bulutangkis.

Pukulan *drive* merupakan pukulan menyamping yang keras dan mendatar, yang dianggap sebagai pukulan menyerang. Pukulan *drive* dapat dimainkan pada sisi *forehand* maupun *backhand* dan lebih sering dipakai dalam permainan ganda daripada tunggal.

“The forehand and backhand drives provide a chance to work on footwork because the stroke is generally executed between shoulder and knee height to the left or right of centercourt. Therefore, it emphasizes reaching for the shuttle by shuffling or sliding the feet into position (Tony Grice, 2008).

Pukulan *forehand drive* dipukul disisi tubuh dan melintasi net dengan lintasan datar kepada lawan. Posisi *shuttlecock* dekat pada sisi kiri

atau kanan si pemukul, daerah sasaran adalah belakang lapangan lawan. Pukulan *drive* bisa dilakukan secara lurus ataupun menyilang, pukulan dimulai dari lengan atas, siku dan pergelangan tangan, *shuttlecock* dipukul pada posisi tertinggi, posisi lutut sedikit ditekuk agar keseimbangan ketika memukul *shuttlecock* lebih terjaga.

Pukulan *backhand drive* dipukul dengan posisi lengan horizontal setinggi dada di depan tubuh, posisi kaki yang baik sejajar di samping satu sama lain (dengan lutut sedikit ditekuk) atau kaki kiri sedikit menekuk ke depan sedikit ke kiri, *shuttlecock* dipukul dengan kuat baik itu posisi *shuttlecock* di bawah atau pun di atas yang penting *shuttlecock* melewati net.

The Drive is an attacking shot in which the shuttlecock is hit so fast that the opponent barely has time to react. The drive is played from near the left and right sidelines, about halfway between the net and the back of the court. The player starts this stroke with a lunge and it can be played as a forehand (on the right of the body) and a backhand (on the left of the body). The shuttle travels quickly and flat over the net (Brahms, 2010).

Netting adalah pukulan yang dilakukan dekat net, diarahkan sedekat mungkin ke net, dipukul dengan sentuhan halus sekali (Hermawan Aksan, 2012). Karakteristik dari teknik dasar

netting ini sendiri adalah *shuttlecock* senantiasa jatuh bergulir sedekat mungkin dengan jaring/net di daerah lapangan lawan. Sedangkan menurut Sapta Kunta *netting* merupakan pukulan pendek yang dilakukan di depan net dengan tujuan untuk mengarahkan bola setipis mungkin jaraknya dengan net di daerah lawan (Sapta Kunta, 2010). Pukulan *netting* merupakan salah satu pukulan yang penting karena membutuhkan kecermatan dan kesabaran sehingga betul-betul menuntut *feeling* atau perasaan yang baik, untuk bisa menghasilkan pukulan net yang tipis.

Jenis pukulan *underhand* dalam permainan bulutangkis termasuk pukulan yang paling sering digunakan. Pukulan ini sering digunakan dan seperti pada pukulan bulutangkis yang lainnya, selalu bertumpu pada topangan kaki. Pukulan *underhand* biasa dilakukan bila pemain berada diantara net dan garis servis pendek. Karena biasanya pukulan ini merupakan balasan untuk pukulan *drop shot*. Seringkali pukulan ini dilakukan lebih rendah daripada ketinggian net, malah terkadang hanya beberapa centimeter dari muka lantai.

Fungsi pukulan *Underhand* menurut Hermawan Aksan adalah untuk mengembalikan pukulan pendek atau permainan net lawan, selain itu sebagai cara bertahan akibat pukulan serang lawan. Dalam situasi tertekan dalam permainan, seorang pemain harus melakukan pukulan

penyelamatan dengan cara mengangkat *shuttlecock* tinggi ke daerah belakang lapangan lawan (Hermawan Aksan, 2012).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan strokes bulutangkis berbasis footwork pada anak pemula (U-15). Secara khusus yang akan digunakan peneliti dalam memberikan materi latihan strokes bulutangkis berbasis footwork. Penelitian pengembangan model latihan strokes bulutangkis berbasis footwork ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau Research and Development (R&D) dari Borg dan Gall. Metode penelitian dan pengembangan atau Research and Development (R&D) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2013).

Penelitian dan pengembangan ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif, yang merupakan pendekatan dengan tujuan menemukan jawaban dari masalah melalui rumusan masalah yang telah dirumuskan dalam Bab I yaitu model latihan *strokes* bulutangkis berbasis *footwork* untuk anak pemula (U-15). Penelitian dan pengembangan ini menggunakan model pengembangan Research & Development (R & D) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah antara lain :

(1)*Research and information*,
(2)*Planning*, (3)*Develop preliminary*

form of product, (4)*Preliminary field testing*, (5)*Main product revision*, (6)*Main field testing*, (7)*Operational product revision*, (8)*Operational field testing*, (9)*Final product revision*, (10)*Dissemination and implementation* (Borg & Gall, 2007).

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu klub bulutangkis di kabupaten Majalengka. Waktu yang diperlukan dalam penelitian dan pengembangan ini mengacu pada penelitian riset dan pengembangan dari Borg dan Gall yang direncanakan selama dua bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Model latihan *strokes* bulutangkis berbasis *footwork* untuk anak pemula (U-15) ini ditulis dalam bentuk naskah yang menyajikan bentuk-bentuk Model latihan *strokes* bulutangkis berbasis *footwork* untuk anak pemula (U-15) dalam bentuk latihan yang dimodifikasi dengan pendekatan model variasi latihan.

Analisis dilakukan untuk mengetahui seberapa penting model latihan yang akan dikembangkan. Peneliti melakukan penelitian awal atau analisis kebutuhan yang dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2017, peneliti melakukan observasi menggunakan instrumen penilaian keterampilan strokes bulutangkis dan wawancara terhadap pelatih bulutangkis mengenai model-model latihan strokes bulutangkis. Dari hasil analisis kebutuhan tersebut dapat diketahui bahwa: (a) atlet mengalami

kesulitan dalam latihan memukul, (b) pelatih menyatakan perlunya variasi model latihan *strokes* bulutangkis berbasis *footwork* untuk dimasukkan dalam proses latihan, khususnya saat latihan teknik. Paparan hasil penelitian awal analisis kebutuhan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pentingnya variasi model latihan *strokes* bulutangkis berbasis *footwork* untuk anak pemula (U-15).

Hasil ujicoba kelompok kecil yang dilakukan terhadap 86 model latihan *strokes* bulutangkis bagi anak pemula (U-15) yang dievaluasi oleh ahli, berdasarkan hasil analisis tiap-tiap model didapatkan model latihan yang kurang efektif, lalu dilakukan evaluasi kemudian diperbaiki dan digunakan untuk ujicoba kelompok besar.

Setelah hasil model latihan *strokes* bulutangkis berbasis *footwork* bagi anak pemula (U-15) diuji cobakan dalam skala kecil dan telah direvisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan ujicoba kelompok besar (field group try out).

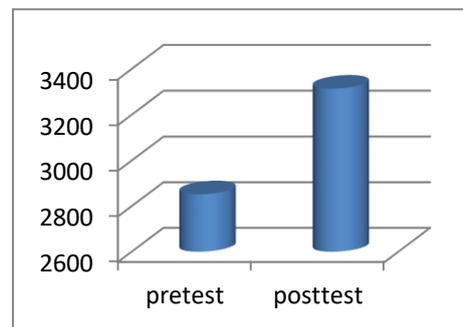
Berdasarkan hasil ujicoba terbatas (ujicoba kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh 63 model yang akan digunakan dalam ujicoba kelompok besar (field group try out).

Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap II dari ahli maka dilanjutkan dengan menguji cobakan produk pada

kelompok besar (field group try out) dengan menggunakan penelitian sebanyak 35 subyek.

Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap II, maka dilanjutkan dengan mengujicobakan produk kepada kelompok efektifitas dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 35 subyek anak pada klub bulutangkis PB Megantara Majalengka.

Setelah uji ahli dilaksanakan maka hal yang berikutnya harus dilakukan adalah mencari hasil dari *pre test* dan hasil dari sesudah diberikannya *treatment* dengan cara pengukuran melalui *post test*. Berikut perbandingan rata-rata dari tingkat tes *strokes* bulutangkis sebelum pemberian *treatment* dan sesudah pemberian perlakuan dengan model-model latihan *strokes* bulutangkis berbasis *footwork* dengan diagram batang pada gambar berikut ini :



Berdasarkan hasil penelitian terdapat perbedaan antara hasil *Pretest* dan *Posttest* yang diperoleh dari hasil uji coba kelompok besar

yang sebelumnya telah dilakukan Pretest dan Posttest yang dilakukan pada anak pemula (U-15). Sebelum model-model latihan *strokes* bulutangkis diterapkan, peneliti melakukan Pretest atau tes awal untuk mengetahui tingkat kemampuan dasar *strokes* bulutangkis yang dimiliki oleh subyek yang akan diteliti. Hasil Pretest yang diperoleh adalah 2852. Setelah itu treatment diberikan dengan menggunakan model-model latihan *strokes* bulutangkis yang telah dikembangkan. Setelah treatment diberikan maka subyek di tes kembali menggunakan tes yang sama dengan tes keterampilan *strokes* bulutangkis seperti sebelumnya. Tes ini dinamakan Posttest yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan keterampilan *strokes* bulutangkis setelah pemberian treatment berupa model-model latihan *strokes* bulutangkis berbasis *footwork* untuk anak pemula (U-15), maka diperoleh angka sebesar 3314. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan *strokes* bulutangkis berbasis *footwork* untuk anak pemula (U-15) yang dikembangkan efektif dan meningkatkan keterampilan *strokes* bulutangkis.

Produk yang dikembangkan ini bertujuan untuk membentuk dan meningkatkan tercapainya tujuan latihan *strokes* bulutangkis untuk anak pemula (U-15). Setelah dikaji produk ini terdapat beberapa kelemahan yang perlu pembenahan

sesuai diatas maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain: 1. Anak lebih aktif dalam mengikuti proses latihan yang aman. 2. Anak terlihat gembira dan antusias. 3. Model latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sulit. 4. Bisa dilaksanakan ditempat dan waktu yang diinginkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang didapat dari hasil uji coba skala kecil, uji coba skala besar, dan efektivitas serta pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa : a. Semua variasi latihan dapat dilakukan dan diterapkan, akan tetapi harus disesuaikan dari tingkatan yang mudah ke yang sulit agar kemampuan *strokes* bulutangkis anak dapat meningkat. b. Pada saat melakukan model-model *strokes*, anak cenderung terburu-buru untuk secepat mungkin menyelesaikan tugasnya, maka pelatih harus memberikan arahan supaya anak melakukan tugasnya dengan benar agar timing yang diinginkan sesuai serta hasil yang diharapkanpun tercapai.

Berdasarkan kelebihan dan kelemahan model yang dikembangkan, keberagaman situasi dan kondisi dari tempat pengembangan, keberagaman kemampuan para pengguna model yang dikembangkan ini, maka perlu dirumuskan saran dalam penggunaan model ini agar bisa berlangsung

secara efektif dan efisien. Adapun saran tersebut adalah sebagai berikut :

DAFTAR PUSTAKA

PBSI. Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis. Jakarta: PBSI. 2001.

Donie. *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Padang: Wineka Media, 2009.

Lubis, Johansyah. *Panduan Praktis Penyusunan Program latihan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa. 2013.

Grice, T. *Badminton: Step to success*. Amerika: Human Kinestetics, 2008.

Borg, W, R & Gall, M, D. *Educational Research and Introduction*. New York: Logman, 2007.

Purnama, Sapt Kunta. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka, 2010.

Brahms, *Badminton Handbook*. UK: Mayer & Mayer Sport, 2010.

Aksan, Hermawan. *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Nuansa Cendekia, 2012.

Borg, Walter R & Meredith D. Gall. *Fourth Edtion Educational Research an Introduction*. USA: Longman, 1983.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2013.