

Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Pukulan Lob dan Smash Bulutangkis Usia 8-12 Tahun di PB IMARA Kota Kediri Berbasis Android

Brigita Cecilia Armanda*, Sapto Adi, Prisca Widiawati

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: brigitaceciliaarmanda@gmail.com

Paper received: 1-10-2021; revised: 19-10-2021; accepted: 25-10-2021

Abstract

The research aim to develop a basic technique model of lob punches that combined a badminton smash in the form of video that uses android application media. The method of this research is using Research and Development. The subject of this research is badminton athlete PB IMARA. The athlete has age criteria between 8-12 years with the number 30 athlete. The based on needs analysis that a badminton athlete PB IMARA Kediri are still deficiency on the skill level of accuracy of lob punches with smash badminton, this is known when athletes perform training activities. lack of variation lob punches with a badminton smash. data analysis result of data analysis of the validation badminton expert the percentage of 86 percent very valid category, media expert the percentage of 90 percent very valid category, then of a small groups trials with subject 8 athlete the percentage of 88 percent very valid category, the result of a large group trials with subject 22 athlete the percentage of 91 percent very valid category. Concluded a based of table classification appropriateness that a product development classified very valid and feasible use.

Keywords: training model; lob and smash badminton; android application

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan produk berupa model latihan teknik dasar pukulan *lob* yang dikombinasikan dengan pukulan *smash* bulutangkis berupa video menggunakan media aplikasi berbasis *android*. metode dari penelitian ini menggunakan *Research and Development*. Subjek yang diteliti adalah atlet bulutangkis PB IMARA Kota Kediri yang mempunyai kriteria usia 8-12 tahun dengan jumlah 30 atlet. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan bahwa atlet di PB IMARA Kota Kediri masih kurang pada tingkat keterampilan akurasi pukulan *lob* dengan pukulan *smash*, hal tersebut diketahui ketika atlet melakukan kegiatan latihan. Kurang adanya variasi pukulan *lob* dengan pukulan *smash* bulutangkis. Hasil analisis data dengan validasi oleh ahli bulutangkis persentase sebesar 86 persen kategori sangat valid, ahli media persentase sebesar 90 persen kategori sangat valid, selanjutnya dari uji coba kelompok kecil oleh 8 atlet persentase sebesar 88 persen kategori sangat valid, uji coba kelompok besar oleh 22 atlet persentase sebesar 91 persen kategori sangat valid. Disimpulkan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan dari produk pengembangan yang dihasilkan, hingga memenuhi kriteria sangat valid dan layak digunakan.

Kata kunci: model latihan; lob dan smash bulutangkis; aplikasi android

1. Pendahuluan

Berkembangnya olahraga di Indonesia dapat dilihat dari berbagai kejuaraan olahraga dari kejuaraan tingkat lokal hingga tingkat internasional. Aktivitas olahraga merupakan alat yang dapat dijadikan sebagai perangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial (Yuliatin, E., & Noor, 2012:10). Kegiatan olahraga dapat dijadikan sebagai tontonan, mata pencaharian serta upaya dalam meningkatkan prestasi. Aktivitas olahraga dikatakan sebagai kegiatan berlatih yang bertujuan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar sesuai cabang olahraga masing-masing (Aditia, 2015)

Olahraga bulutangkis yaitu salah satu cabang olahraga yang masuk dalam kategori permainan, bersifat individu dengan kelompok permainan tunggal dan ganda dimainkan oleh anak-anak hingga dewasa yang memiliki keterampilan dasar hingga keterampilan yang paling kompleks (Mangun et al., 2017). Untuk dapat meraih kemenangan dalam pertandingan, seorang atlet harus memiliki kemampuan bertanding dengan baik dalam mendukung pencapaian prestasi dengan program pembinaan yaitu program dalam bentuk *training camp* bagi para atlet (Bafirman, 2013). Seorang atlet bulutangkis harus menguasai berbagai keterampilan dalam bulutangkis, keterampilan yang harus dikuasai diantaranya adalah pegangan raket (*grip*), olah kaki (*footwork*), teknik pukulan seperti *service*, *lob*, *smash*, *dropshot*, dan *drive* (Michael Phomsoupha & Laffaye, 2015).

Seiring perkembangan zaman, penggunaan media pembelajaran dengan menggunakan *smartphone* saat ini dijadikan kebutuhan sebagai upaya dalam memberi kemudahan pembelajaran, kegiatan belajar melalui media merupakan alat untuk mempermudah pengguna sebagai penyalur pesan maupun penerima informasi belajar (Kurniawan & Syahputra, 2015). Sehingga peneliti berinisiatif menggunakan media berupa aplikasi berbasis *android* untuk mengembangkan produk berupa model latihan teknik dasar pukulan *lob* yang dikombinasikan dengan pukulan *smash* bulutangkis. *Android* merupakan platform berbasis kernel linux dari sistem operasi yang dikembangkan pertama kali oleh *Android Inc* yang didirikan oleh Andy Rubin (Zahid, 2018). Pada era milenial penggunaan *smartphone android* menjadi kebutuhan utama, media aplikasi berbasis *android* akan lebih efektif dan efisien sebagai sumber pengetahuan dalam kegiatan pembelajaran, sehingga memudahkan pelatih maupun atlet untuk mengakses model latihan melalui *smartphone android*.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan dengan wawancara pelatih dan 30 atlet di PB IMARA Kota Kediri pada tanggal 20 Juli 2020, untuk atlet dengan menyebar angket sehingga diperoleh hasil 100% atlet pernah diberikan program latihan pukulan *lob* dan *smash* bulutangkis, 100% latihan lebih banyak dengan virtual pada saat ini dikarenakan adanya pandemi *covid-19*, 20% atlet tidak menerapkan program latihan yang diberikan oleh pelatih ketika dirumah saja di masa pandemi, 100% atlet tidak pernah diberi pembelajaran dengan media aplikasi berbasis *android* sebagai media dalam proses latihan, 100% atlet setuju jika pelatih menggunakan media aplikasi berbasis *android* sebagai media dalam proses latihan, 100% media aplikasi berbasis *android* mempermudah dalam mempelajari latihan teknik dasar pukulan *lob* yang dikombinasikan dengan pukulan *smash* bulutangkis, 83% atlet tidak memanfaatkan *smartphone android* untuk media pembelajaran bulutangkis, 100% atlet setuju jika latihan teknik dasar pukulan *lob* dan *smash* bulutangkis ditambah variasi, 100% dengan adanya media aplikasi berbasis *android* atlet termotivasi untuk mempelajari teknik dasar pukulan *lob* dan *smash* bulutangkis, 100% atlet setuju jika diadakan penelitian dan pengembangan mengenai produk berupa model latihan teknik dasar pukulan *lob* yang dikombinasikan dengan pukulan *smash* bulutangkis yang dikemas dalam media aplikasi berbasis *android*.

Adanya masalah-masalah yang ditemui oleh peneliti, dengan melakukan observasi awal untuk menganalisis kebutuhan, mengidentifikasi masalah, dan merumuskan tujuan, peneliti ingin melakukan penelitian dan pengembangan model latihan teknik dasar pukulan *lob* dan *smash* bulutangkis menggunakan media aplikasi berbasis *android* yang memiliki tujuan supaya variasi latihan tidak terkesan monoton, memotivasi atlet dalam mempelajari keterampilan

pukulan *lob* dan *smash* sehingga materi latihan dapat diterima oleh atlet secara utuh dan latihan dapat berjalan lancar.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan *Research and Development (R&D)* dari Sugiyono (Sugiyono, 2012:298) terdapat sepuluh langkah prosedur pengembangan meliputi 1) Potensi dan masalah, 2) pengumpulan data, 3) Desain produk, 4) Validasi desain, 5) Revisi desain, 6) Uji coba produk, 7) Revisi produk, 8) Uji coba pemakaian, 9) Revisi produk, 10) produk massal. Dari sepuluh macam langkah di atas sebagian dimodifikasi oleh peneliti menjadi tujuh langkah dengan pertimbangan kebutuhan untuk menghasilkan produk. Prosedur pengembangan tersebut bukanlah prosedur baku yang harus diikuti secara keseluruhan (Ardhana, 2002) menyatakan bahwa peneliti memiliki kebutuhan yang berbeda dalam mengembangkan suatu produk, sehingga Tujuh langkah yang digunakan peneliti adalah 1) Potensi dan masalah, 2) Pengumpulan informasi, 3) Desain produk, 4) Uji coba produk, 5) Revisi desain, 6) Validasi desain, 7) Produk akhir.

Penelitian ini menggunakan data kuantitatif dan kualitatif, yang diperoleh dari hasil pengumpulan *kuesioner* dan dari hasil saran serta masukan berdasarkan ahli validasi dan atlet di PB IMARA Kota Kediri terhadap produk pengembangan yang dihasilkan dari deskripsi keterlaksanaan uji coba produk.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Hasil analisis kebutuhan diperoleh dengan menyebar angket oleh 30 atlet PB IMARA sehingga diperoleh hasil 100% atlet pernah diberikan program latihan pukulan *lob* dan *smash* bulutangkis, 100% latihan lebih banyak dengan virtual pada saat ini dikarenakan adanya pandemi *covid-19*, 20% atlet tidak menerapkan program latihan yang diberikan oleh pelatih ketika di rumah saja di masa pandemi, 100% atlet tidak pernah diberi pembelajaran dengan media aplikasi berbasis *android* sebagai media dalam proses latihan, 100% atlet setuju jika pelatih menggunakan media aplikasi berbasis *android* sebagai media dalam proses latihan, 100% media aplikasi berbasis *android* mempermudah dalam mempelajari latihan teknik dasar pukulan *lob* yang dikombinasikan dengan pukulan *smash* bulutangkis, 83% atlet tidak memanfaatkan *smartphone android* untuk media pembelajaran bulutangkis, 100% atlet setuju jika latihan teknik dasar pukulan *lob* dan *smash* bulutangkis ditambah variasi, 100% dengan adanya media aplikasi berbasis *android* atlet termotivasi untuk mempelajari teknik dasar pukulan *lob* dan *smash* bulutangkis, 100% atlet setuju jika diadakan penelitian dan pengembangan mengenai produk berupa model latihan teknik dasar pukulan *lob* yang dikombinasikan dengan pukulan *smash* bulutangkis yang dikemas dalam media aplikasi berbasis *android*.

Desain produk yang telah dirancang sehingga diperoleh hasil dari validasi ahli bulutangkis sebesar 86%, hasil validasi ahli media sebesar 90%, selanjutnya hasil uji coba produk oleh kelompok kecil dan kelompok besar, kelompok kecil diperoleh hasil sebesar 88% dilakukan dengan jumlah 8 atlet, kelompok besar diperoleh hasil sebesar 91% dilakukan dengan jumlah 22 atlet.

Tabel 1. Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

No	Aspek	Kelayakan	Kategori
1.	Ketepatan	88%	Sangat Valid
2.	Kejelasan	87%	Sangat Valid
3.	Kebermanfaatan	90%	Sangat Valid
4.	Kemenarikan	91%	Sangat Valid
5.	Kemudahan	88%	Sangat Valid
	Rata-rata	88%	Sangat Valid

Sebesar 88%, hasil tersebut berdasarkan pada aspek ketepatan sebesar 88%, kejelasan sebesar 87%, kebermanfaatan sebesar 90%, kemenarikan sebesar 91%, dan kemudahan sebesar 88% yang dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan telah memenuhi kriteria sangat valid dan layak digunakan

Tabel 2. Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar

No	Aspek	Kelayakan	Kategori
1.	Ketepatan	90%	Sangat Valid
2.	Kejelasan	91%	Sangat Valid
3.	Kebermanfaatan	92%	Sangat Valid
4.	Kemenarikan	94%	Sangat Valid
5.	Kemudahan	90%	Sangat Valid
	Rata-rata	91%	Sangat Valid

Diperoleh Hasil analisis data Uji coba produk yang terakhir pada tabel di atas dengan persentase sebesar 91%, hasil tersebut berdasarkan pada aspek ketepatan sebesar 90%, kejelasan sebesar 91%, kebermanfaatan sebesar 92%, kemenarikan sebesar 94%, dan kemudahan sebesar 90% yang dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan model latihan teknik dasar pukulan *lob* dan *smash* bulutangkis usia 8-12 tahun di PB IMARA Kota Kediri berbasis *android* telah memenuhi kriteria sangat valid dan layak digunakan.

3.2. Pembahasan

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan hampir seluruh komponen fisik dan disertai dengan latihan teknik sebagai penunjang tingkat keakuratan pukulan yang dihasilkan. Keterampilan dasar permainan bulutangkis merupakan syarat yang harus dikuasai pemain diantaranya cara pegangan raket, sikap berdiri, kerja kaki, dan pukulan (Yuliawan, 2017). terdapat dua tipe permainan bulutangkis yaitu tipe permainan lama lebih menekankan faktor keindahan untuk meraih kemenangan, tipe modern mengutamakan faktor kemenangan dalam waktu singkat (Nandika et al., 2017). Pola permainan bulutangkis kurang lengkap jika tidak memahami peraturan dan teknik permainannya. Permainan dalam bulutangkis tidak tertuju hanya dari segi orientasi kematangan keterampilan pemain, tetapi tertuju pada segi permainan yang mengandalkan kelincahan, sehingga perlu adanya penunjang dalam meningkatkan kematangan pemain yaitu dengan kemampuan fisik serta kebugaran jasmani yang baik pada atlet (Haritsa & Trisnowiyanto, 2016). Saat ini banyak berdirinya klub-klub bulutangkis di Indonesia. Klub-klub bulutangkis tersebut memiliki produk yang berbeda untuk mengembangkan keterampilan bulutangkis berdasarkan tingkatan usia dalam mencapai

prestasi, sehingga sering diadakan suatu kejuaraan sebagai penyalur bakat dan pencapaian prestasi. Klub olahraga harus memiliki latar belakang dan perencanaan pembinaan bulutangkis yang jelas untuk atletnya, tidak hanya asal berdiri tetapi memiliki program terencana untuk memajukan atlet (Santoso et al., 2017).

Atlet bulutangkis di PB IMARA masih kurang pada tingkat keterampilan akurasi pukulan *lob* dengan pukulan *smash*, hal tersebut diketahui ketika atlet melakukan kegiatan latihan. Kurang adanya variasi pukulan *lob* dengan pukulan *smash*. pukulan tersebut menjadi salah satu pukulan menyerang sebagai penguasaan teknik dasar pukulan atlet dalam menghasilkan point. Pukulan *lob* digunakan untuk menyerang maupun bertahan, sedangkan pukulan *smash* bertujuan untuk mematikan pertahanan lawan. kesalahan pada penempatan shuttlecock terjadi ketika lawan memberikan umpan tanggung, sehingga memberikan kesempatan dalam melakukan pukulan *smash* untuk mematikan pertahanan lawan (M. Phomsoupha & Laffaye, 2014). Seorang pelatih harus mampu memberikan materi latihan yang bertujuan untuk mengembangkan faktor pendukung terciptanya hasil yang maksimal, karena pukulan *lob* dan *smash* bulutangkis paling banyak memerlukan tenaga. Karakteristik usia 8-12 tahun masuk kategori *Learning to Train*, mulai memperkenalkan berbagai macam keterampilan dan mengembangkan keterampilan bulutangkis yang mendasar (*Badminton For Life Badminton Long-Term Athlete Development*, 2009). Pemberian porsi latihan harus disesuaikan dengan karakteristik atletnya, agar tidak adanya beban yang berlebih pada setiap atlet, sehingga materi latihan dapat diterima sebagai penunjang dalam meningkatkan prestasi.

Pencapaian prestasi dalam olahraga perlu banyak hal yang harus diupayakan, diantaranya dengan metode latihan, pencapaian prestasi maksimal dapat diperoleh dengan proses latihan yang benar dan terprogram sebagai kebutuhan utama seorang atlet dari segi kondisi fisik, kemampuan mental, penguasaan teknik dan taktik melalui pembinaan sesuai program latihan yang telah diberikan oleh pelatih (Hidayat et al., 2019). oleh karena itu dengan adanya produk yang dikembangkan peneliti yang tujuannya untuk memudahkan pelatih dalam memberikan materi latihan sesuai dengan kebutuhan atletnya. Produk yang dikembangkan akan digunakan sebagai proses latihan untuk dijadikan acuan pembelajaran atlet berupa sepuluh model latihan teknik dasar pukulan *lob* dan *smash* bulutangkis di PB IMARA Kota Kediri dengan media aplikasi berbasis *android*. berkembangnya Ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini dapat dikendalikan oleh aktivitas manusia, seperti penelitian yang dilakukan oleh (Astuti et al., 2018). dimana banyaknya pengguna perangkat *mobile* dikalangan pelajar sehingga peluang teknologi di dunia pendidikan semakin besar, hal tersebut menjadi prospek penggunaan *smartphone* menjadi lebih bermanfaat. Dengan adanya *smartphone android* sebagai media pembelajaran akan mengurangi dampak negatif seperti contoh bermain *game*. Untuk mendapatkan prestasi dalam bidang olahraga melalui pembinaan secara sistematis, dan atlet yang memiliki motivasi tinggi akan terdorong menjalankan latihan yang diberikan pelatih untuk mencapai tujuan yang ditetapkan (Clarasasti & Jatmika, 2017)

4. Simpulan

Penelitian yang dikembangkan berdasarkan analisis data, sehingga disimpulkan bahwa pengembangan ini menghasilkan produk berupa model latihan teknik dasar pukulan *lob* dan *smash* bulutangkis usia 8-12 tahun di PB IMARA Kota Kediri menggunakan media aplikasi berbasis *android* model latihan tersebut dinilai berdasarkan uji validasi oleh ahli bulutangkis dan ahli media, dengan melalui tahapan revisi, hingga dilakukannya uji coba produk yang terakhir, sehingga mendapatkan persentase sebesar 91% , berdasarkan tabel klasifikasi

kelayakan, hasil tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini telah memenuhi kriteria sangat valid dan layak digunakan. Dengan adanya media latihan berbasis *android* ini dapat membantu meningkatkan motivasi, menambah pengetahuan tentang pembelajaran bulutangkis, meningkatkan keterampilan pukulan *lob* dan *smash* bulutangkis, dan dapat mengalihkan efek negatif atlet dalam menggunakan *smartphone* yang lebih dimanfaatkan sebagai media pembelajaran bulutangkis.

Daftar Rujukan

- Aditia, D. A. (2015). Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa di SMA. *ACTIVE. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(12), 4, 12.
- Astuti, I. A. D., Dasmo, D., & Sumarni, R. A. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Android Dengan Menggunakan Aplikasi Appypie Di Smk Bina Mandiri Depok. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 24(2), 695. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v24i2.10525>
- Badminton For Life Badminton Long-term Athlete Development. (2009). Ontario Ottawa: Badminton Canada.
- Bafirman, H. (2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2659>
- Clarasasti, E. I., & Jatmika, D. (2017). Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja di Klub J Jakarta. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 121. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.421>
- Harista, N. F., & Trisnowiyanto, B. (2016). Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball Dan Clapping Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13–16 Tahun. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 51-60.
- Hidayat, R., Kristiyanto, A., & Riyadi, S. (2019). Manajemen Pembinaan Klub Bulutangkis Kabupaten Boyolali Tahun 2019. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports towards a Healthy Lifestyle*, April, 1–4.
- Kurniawan, H., & Syahputra, D. A. (2013). PERANCANGAN APLIKASI PEMBELAJARAN JARAK JAUH SEBAGAI MEDIA TAMBAHAN PENDUKUNG PROSES BELAJAR DAN MENGAJAR. *SEMNAS TEKNOLOGI ONLINE*, 3(1), 3-5.
- Mangun, F. A., Budiningsih, M., & Sugianto, A. (2017). Model Latihan Smash Pada Cabang Olahraga Bulutangkis Untuk Atlet Ganda. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 78–89. <https://doi.org/10.21009/gjik.082.01>
- Nandika, R., Hadi, D. T., & Ridho, Z. A. (2017). Pengembangan Model Latihan Strokes Bulutangkis Berbasis Footwork Untuk Anak Usia Pemula (U-15). *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 102–110. <https://doi.org/10.21009/gjik.082.03>
- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2014). Shuttlecock velocity during a smash stroke in badminton evolves linearly with skill level. *Computer Methods in Biomechanics and Biomedical Engineering*, 17(SUPP1), 140–141. <https://doi.org/10.1080/10255842.2014.931550>
- Phomsoupha, Michael, & Laffaye, G. (2015). The Science of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness and Biomechanics. *Sports Medicine*, 45(4), 473–495. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0287-2>
- Santoso, H. P., Rahayu, T., & Rahayu, S. (2017). Journal of Physical Education and Sports Pembinaan Bulutangkis di Kota Magelang (Penelitian Evaluatif Klub-klub Bulutangkis di Kota Magelang) Abstrak. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 133–140.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Cetakan Ke-17. Bandung: Alfabeta.
- Yuliatin, E., & Noor, M. (2012). *Bugar dengan Olahraga*. Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero).
- Yulian, D. (2017). *Bulu tangkis dasar*. Yogyakarta: Deepublish.
- Zahid, M. Z. (2018, February). Aplikasi berbasis android untuk pembelajaran: Potensi dan metode pengembangan. In *PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika* (Vol. 1, pp. 910-918).