

Upaya Meningkatkan Keterampilan Forehand Smash untuk Atlet Bulutangkis Usia 12-15 Tahun Menggunakan Teknik Bervariasi pada Atlet Pb. Tunas Harapan Kabupaten Tulungagung

Monica Silvia Dipoyanti, Sapto Adi*, Nurrul Riyad Fadhli, Kurniati Rahayuni

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

*Penulis korespondensi, Surel: sapto.adi.fik@um.ac.id

Paper received: 6-6-2022; revised: 16-6-2022; accepted: 22-6-2022

Abstract

One of the basic badminton techniques that many players use to kill the opponent's game is the *smash*. This study aims to improve the basic motion skills of *forehand smash* by using a variety of exercises for beginner badminton athletes aged 12-15 years PB. Tunas Harapan Tulungagung Regency. By using a variety of exercises, athletes will not get bored with other training programs. In cycle 1 there was an increase but still had a less value, then in cycle 2, *forehand smash* technique training was carried out at the age of 12-15 years, giving a rapid increase in athletes aged 12-15 years for *forehand smash*. techniques using various training methods.

Keywords: forehand smash; badminton; pb tunas harapan; smash variation

Abstrak

Salah satu teknik dasar bulutangkis yang banyak digunakan pemain untuk membunuh permainan lawan adalah *smash*. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar pukulan *forehand smash* dengan menggunakan latihan variasi untuk atlet bulutangkis pemula usia 12-15 tahun PB. Tunas Harapan Kabupaten Tulungagung. Dengan menggunakan latihan bervariasi, maka atlet tidak akan bosan dengan program latihan yang lain. Pada siklus 1 mengalami peningkatan namun masih memiliki nilai yang kurang baik, maka peneliti melakukan siklus 2 pada latihan teknik *forehand smash* pada usia 12 – 15 Tahun memberikan dampak peningkatan pesat pada atlet berusia 12 -15 Tahun untuk teknik *forehand smash* yang menggunakan metode variasi latihan.

Kata kunci: forehand smash; bulutangkis; pb tunas harapan; variasi smash

1. Pendahuluan

Permainan bulutangkis merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia maupun seluruh dunia. Bulutangkis adalah olahraga yang membutuhkan banyak lari dan lompat (Karyono, 2016). Hal ini dapat dilihat dari banyaknya masyarakat yang ikut dalam pertandingan olahraga bulutangkis. Olahraga kompetitif ini dicirikan oleh bulutangkis, lintasan lari khusus untuk lompat dan tekuk lutut, serta gerakan terus menerus dengan akselerasi dan deselerasi (Fröhlich et al., 2014). Perkembangan permainan bulutangkis di era modern saat ini sangat pesat (Ridwan et al., 2018). Hal ini dikarenakan semakin tinggi tingkat keterampilan teknik permainan bulutangkis. Maka dapat menciptakan pemain yang memiliki skill yang baik. Untuk mendapatkan keterampilan penguasaan yang baik, maka dari sejak usia dini atlet harus diberikan pelatihan teknik dasar, sehingga dengan teknik dasar yang telah dikuasainya atlet dapat mengembangkan keterampilannya.

Bola bulutangkis tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat

kebugaran yang tinggi (Grice, 2007). Maka dapat disimpulkan bahwa bulutangkis bertujuan memukul bola yaitu *shuttlecock* yang harus dipukul (Yusuf, 2015). *Grip* yang buruk membuat sulit untuk meningkatkan kualitas permainan, karena menguasai teknik *grip* yang benar adalah cara pertama pemain bermain dengan baik (Pujiyanto, 2012).

Tingkat keberhasilan seorang atlet berlatih secara teratur, disiplin, dan semangat dengan didukung oleh seseorang pelatih yang berkualitas dan pengadaan sarana prasarana yang memadai untuk menunjang latihan. Untuk mendapat bertanding dengan baik diperlukan kematangan bertanding yang melibatkan faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Kemampuan dasar pukulan yang baik, oleh karena itu penguasaan teknik pukulan dasar seorang pemain itu sangat diperlukan agar prestasi yang didapat bisa ditingkatkan. Latihan adalah kegiatan sistematis dan jumlah giliran kegiatan direncanakan. Tentu saja, atlet memiliki kemampuan untuk melatih pelatihnya untuk mengasah keterampilannya (Chan, 2012). Untuk menjadi atlet yang handal atlet harus menguasai teknik dasar permainan bulutangkis. Teknik dasar bulutangkis diantaranya teknik *service*, *smash*, *lob*, dan gerak kaki. Keterampilan dasar olahraga bulutangkis dapat dibagi dalam lima bagian : *service*, *smash*, *overhead*, *drive*, dan *dropshot*.

Salah satu teknik untuk menang dalam permainan bulutangkis adalah *smash*. Dengan melakukan pukulan keras dan terarah akan menyulitkan lawan untuk mengembalikan pukulan tersebut. Seperti latihan bulutangkis yang dilakukan di PB. Tunas Harapan Kabupaten Tulungagung, yang beralamat di Moyoketen, Kec. Boyolangu, Kabupaten Tulungagung.

Jumlah atlet ada 20 anak, yaitu terdiri dari 14 atlet putra dan 6 atlet putri yang berusia rata-rata 11-15 dilatih oleh 2 pelatih. Berdasarkan hasil observasi permainan bulutangkis yang dibantu oleh pelatih menunjukkan hasil presentasi yang tersaji pada tabel 1.

Tabel 1 Hasil Observasi keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis

No	Teknik Dasar	Tingkat		
		Total Intensitas	Jumlah Benar	Jumlah Salah
1	<i>Service</i>	168	83,3%	16,7%
2	<i>Lob</i>	120	80%	20%
3	<i>Smash</i>	80	41,2%	58,8%
4	<i>Net</i>	64	57,8%	42,2%
5	<i>Drive</i>	64	62,5%	37,5%
6	<i>Dropshot</i>	80	56,2%	43,8%

Hasil observasi di atas dapat diketahui bahwa penguasaan keterampilan pukulan *smash* masih kurang dikuasai oleh atlet dibandingkan dengan pukulan lainnya. Selanjutnya berdasarkan hasil observasi teknik pukulan *smash* dibantu oleh pelatih yang dilaksanakan 19 April 2021 dengan sejumlah 20 atlet yang berlatih di PB. Tunas Harapan Kabupaten Tulungagung menunjukkan hasil persentase yang tersaji pada tabel 2

Tabel 2 Data Hasil Observasi Teknik Dasar *Forehand Smash*

No	Keterangan	Benar		Salah	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1	Sikap persiapan	15	37,5	25	62,5
2	Gerakan memukul <i>shuttlecock</i>	24	40	36	60
3	Gerakan lanjutan	14	35	14	65

Berdasarkan hasil observasi melalui tabel 1.2 di atas, diperoleh keterangan 62,5% para atlet mengalami kesalahan pada teknik sikap persiapan yang diantara 12 atlet melakukan gerakan yang salah pada sikap yang salah pada sikap persiapan (1) dan 13 atlet pada sikap persiapan (2), dan 37,5% yang melakukan gerakan dengan benar dan diantaranya 8 atlet pada sikap persiapan (1) dan 7 atlet saat sikap persiapan (2), 60% para atlet mengalami kesalahan pada teknik gerakan memukul *shuttlecock* yang diantaranya 11 atlet melakukan gerakan yang salah pada gerakan memukul *shuttlecock* (1) dan 13 atlet pada gerakan memukul yang salah pada gerakan memukul *shuttlecock* (2) dan 12 atlet saat memukul *shuttlecock* (3), dan 40% yang melakukan gerakan dengan benar dan diantaranya 9 atlet pada gerakan memukul *shuttlecock* (2) dan 8 atlet pada gerakan memukul *shuttlecock* (3), 65% para atlet mengalami kesalahan pada teknik gerakan lanjutan yang diantaranya 14 atlet melakukan gerakan yang salah pada gerakan lanjutan (1) dan 12 atlet pada gerakan lanjutan (2), dan 35% yang melakukan gerakan dengan benar dan antaranya 6 atlet pada gerakan lanjutan (1) dan 8 atlet saat gerakan lanjutan (2). Dari pengamatan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa atlet seringkali mengalami kesulitan dengan teknik persiapan dan gerakan lanjutan. Karena kesalahan dalam teknik gerakan akan mengurangi kekuatan dan kecepatan teknik smash dan membuat smash tidak efektif.

2. Metode

Pada penelitian yang dilaksanakan peneliti, penelitian ini gunakan desain Penelitian Tindakan Olahraga (PTO). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara meningkatkan keterampilan pukulan *forehand smash* dalam permainan bulutangkis atlet PB. Tunas Harapan Kabupaten Tulungagung menggunakan model latihan yang bervariasi tergantung tujuan, dan menggunakan Survey Sports Action Research (PTO) untuk merumuskan pertanyaan survey. Rancangan pelaksanaan penelitian tindakan olahraga ini sama dengan rancangan penelitian tindakan kelas (PTK), mengemukakan bahwa secara luas penelitian tindakan diartikan sebagai action research, dimana penelitian ini dilakukan melalui beberapa siklus dengan harapan terjadinya peningkatan.

Pada penerapan bertindak untuk tujuan meningkatkan kualitas kelompok yang diteliti atau memecahkan masalah, mengamati derajat atau hasil keberhasilan tindakan, melakukan tindakan atau menyesuaikan diri dengan kondisi dan keadaan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan gerak dasar pukulan *forehand smash* dengan menggunakan latihan variasi pada atlet bulutangkis usia 12-15 tahun, karena pada usia 12-15 tahun belum mampu menguasai teknik pukulan *forehand smash* dengan baik dan benar, dan masih sedikit atlet yang bisa menguasai teknik pukulan *forehand smash* dilihat

dari setiap tahapannya. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan 2 siklus. Siklus 1 merupakan implementasi dari hasil observasi yang dilakukan sebelum pelaksanaan penelitian dan siklus 2 merupakan perlakuan tindakan perbaikan yang lebih efektif dari siklus 1.

3.1. Siklus I

Setelah mengetahui kekurangan atau kesulitan untuk atlet berusia 12-16 tahun di klub PB. Tunas Harapan Kabupaten Tulungagung kemudian bekerja sama dengan peneliti dan pelatih untuk membuat program latihan lima kali pertemuan, lembar observasi dan catatan lapangan. Berikut didapatkan hasil dari 20 atlet selama 5 pertemuan pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Data Hasil Siklus 1

Pertemuan	Jumlah	Nilai tertinggi	Nilai terendah	Nilai Tengah	Persentase
1	63	4	2	3	35%
2	65	3	4	3	36%
3	58	3	4	3	32%
4	65	3	5	4	36%
5	92	4	6	5	51%

Distribusi data pada tabel diatas menjelaskan pada siklus pertama tingkat keberhasilan dalam melakukan teknik *forehand Smash* di PB Tunas Harapan Kabupaten Tulungagung pada pertemuan 1 dengan total 20 atlet saat melakukan *forehand Smash* memiliki jumlah 63 keberhasilan yang memiliki 3 percobaan dengan nilai terendah tingkat keberhasilan bernilai 2 dan nilai tertinggi adalah 4. Hasil distribusi dari siklus pertama selama 5 pertemuan pada pertemuan pertama peneliti memberikan pendapat bahwa dalam teknik *forehand smash* yang dilakukan oleh 20 atlet ini masih belum menguasai dan baik dalam menggunakan teknik ini, ditunjukan dengan beberapa nilai keberhasilan yang rendah dan memiliki persentase sebesar 32 % dalam uji keberhasilan teknik *forehand smash*. Dalam hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, mengungkapkan tingkat keberhasilan yang rendah diakibatkan kurang disiplinnya dari atlet PB. Tunas Harapan Kabupaten Tulungagung yang ditunjukan dengan tidak memperhatikan dari setiap gerakan pelatih yang dijelaskan dan terlalu banyak berbicara atau berbincang dengan sesama atlet saat latihan sehingga kurang lebih teliti memperhatikan pelatih saat menjelaskan teknik *forehand Smash*. Untuk meningkatkan kualitas teknik dalam suatu cabang olahraga akan lebih maksimal jika didukung oleh faktor intelegensi agar sesuai dengan penggunaan metode latihan yang diinginkan (Yozi & Irawan, 2020). Dengan sebuah upaya menggunakan variasi latihan untuk meningkatkan teknik *forehand smash* yang disematkan dengan metode yang baik dan analisis dari observasi memberikan dampak akan latihan yang akan diberikan untuk atlet.

Selanjutnya akan lebih dikemas lebih detail terkait setiap unsur dalam teknik keberhasilan *forehand Smash*. Pada Senin 19 April 2021, Rabu 21 April 2021, Jumat 23 April 2021, Senin 26 April 2021, dan Rabu 28 April 2021 mulai pukul 14.00-19.00 WIB di Gedung Bulutangkis Moyoketen, Kec. Boyolangu, Kabupaten Tulungagung, dengan teknik dasar pukulan *forehand Smash* bulutangkis di klub PB. Tunas Harapan Kabupaten Tulungagung didapatkan hasil pada tabel 4. sebagai berikut dari 20 atlet selama 5 pertemuan.

Tabel 4. Data Hasil Penilaian Siklus 1

	Sikap Persiapan	Sikap Memukul	Sikap Lanjutan
Observer %	65%	47%	42%
Total Persentase %		51%	

Dapat dilihat dari hasil observasi pada Tabel 4.2 bahwa presentase evaluasi siklus I, kesiapan yang diperoleh dari observer sebesar 65%. Kedua, pada sikap memukul *shuttlecock*, hasil yang diperoleh pengamat adalah 47%. Ketiga, dalam hal sikap tidak lanjut, hasil pengamat adalah 42%. Setelah melakukan rencana latihan lima kali dalam Siklus 1, peneliti bekerja dengan pelatih untuk melihat kembali kegiatan Siklus 1. Berdasarkan hasil observasi atau pengamatan dari PB. Tunas Harapan Kabupaten Tulungagung, bahwa atlet masih kurang dalam menguasai teknik dasar *smash*. Coach harus lebih paham dan bisa melatih lebih giat lagi dalam melatih anak latihnya. Dari manajemen klub sudah sesuai dengan standar operasional. Coach memiliki lisensi dan melatih sesuai dengan buku kepelatihan olahraga.

3.2. Siklus II

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan peneliti dan pelatih pada siklus 1, maka dilakukan upaya teknik pukulan *forehand Smash* dapat meningkat dalam pelaksanaan siklus 2. Pada siklus 2 peneliti dan pelatih membuat program latihan atlet yang digunakan untuk 5 kali pertemuan. Berikut distribusi data dari keseluruhan total nilai dari hasil latihan pada siklus 2 yang berdasar refleksi dalam temuan di siklus 1 pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Data Siklus 2

Pertemuan	Jumlah	Nilai tertinggi	Nilai terendah	Nilai Tengah	Persentase
1	94	6	4	5	52%
2	76	7	5	5	42%
3	119	7	6	6	66%
4	136	8	6	7	76%
5	148	8	7	7	82%

Dari hasil data yang telah disebutkan peneliti mengungkapkan bahwa setelah dilakukan refleksi dan pengamatan terjadi peningkatan pada siklus 2 terhadap jumlah penilaian atlet saat melakukan *forehand smash* yakni saat pertemuan pertama atlet sebanyak 20 memiliki jumlah keberhasilan dengan nilai 94 dengan 3 kali percobaan yang dilakukan dan memiliki nilai terendah keberhasilan sebesar 4 dan nilai tertinggi sebesar 5. Dalam melakukan tindakan 2, peneliti mengikuti perkembangan proses pelatihan dengan bantuan seorang pelatih dan pengamat atau pengamat yang sudah berlisensi, ahli bulutangkis. Di bawah ini adalah model latihan yang digunakan pada pertemuan pertama : (1) latihan teknik variasi pukulan *forehand smash* 2 titik dengan 30 shuttlecock, (2) latihan model variasi 1 dan 2, (3) game single satu set poin 21. Pertemuan kedua: (1) latihan kekuatan menggunakan skipping, (2) latihan model variasi 2, 3 dan 4, (3) game single 2 set poin 21. Pertemuan ketiga: (1) latihan shadow raket bebas satu lapangan, (2) latihan kekuatan kaki menggunakan *footwork*, (3) latihan model variasi 3, 4 dan 5, (4) game single satu set dan double 2 set poin 21. Pertemuan keempat: (1) latihan *shadow* raket bebas satu lapangan, (2) latihan model

variasi 1, 4 dan 5, (3) *game single 2 set double satu set poin 21*. Pertemuan kelima: (1) latihan model variasi 2, 3 dan 5, (2) *game single 2 set dan double 2 set poin 21*.

Selanjutnya memaparkan data nilai dalam siklus 2 lebih signifikan terhadap teknik *forehand Smash*. Pengamatan siklus 2 dilakukan pada hari Senin 3 Mei 2021, Rabu 5 Mei 2021, Jumat 7 Mei 2021, Senin 24 Mei 2021, dan 26 Mei 2021 mulai pukul 14.00-19.00 WIB di Gedung Bulutangkis Moyoketen, Kec. Boyolangu, Kabupaten Tulungagung dengan latihan teknik dasar pukulan *forehand smash* bulutangkis di klub PB. Tunas Harapan Kabupaten Tulungagung didapatkan hasil pada tabel 6. sebagai berikut.

Tabel 6. Data Hasil Penilaian Siklus 2

	Sikap Persiapan	Sikap Memukul	Sikap Lanjutan
Observer %	95%	82%	70%
Total Persentase%	82%		

Dari hasil observasi pada tabel 6 terlihat bahwa presentase penilaian pada siklus 2 pada sikap kesiapan, nilai observer adalah 95%. Kedua, dalam hal sikap memukul, hasil yang diterima dari pengamat 82%. Ketiga, dalam hal sikap lanjutan, hasil yang diperoleh dari pengamat adalah 70%.

Setelah melakukan program latihan Siklus 2 sebanyak lima kali, peneliti dan pelatih melihat kembali kegiatan Siklus 2. Hasil review siklus 2 adalah sebagai berikut: (a) untuk 20 atlet, jumlahnya meningkat signifikan dari pertemuan 1 dan 5 PB. Tunas Harapan Kabupaten Tulungagung usia 12-15 tahun dan sudah melampaui kriteria presentase ketuntasan sebesar 75%, (b) perlu adanya teguran kepada atlet yang tidak terlalu fokus melakukan program variasi latihan pukulan *forehand smash*, (c) perubahan program latihan semakin ditingkatkan karena beberapa atlet mulai bosan selama latihan, (d) berdasarkan hasil refleksi peneliti dan pelatih telah meningkatkan baik program latihan maupun metode penyampaian materi lebih beragam dan jelas, serta meningkatkan teknik pukulan *forehand smash* dengan metode latihan program variasi. dilakukan di Siklus 2. Saya mencoba untuk mendapatkan hasil terbaik.

Tabel 7 Perbandingan Siklus 1 dan Siklus 2

	Gerakan Teknik Dasar Pukulan <i>Forehand Smash</i>				
	1	2	3	4	5
Pertemuan Ketuntasan	35%	36%	32%	36%	51%
Pertemuan Ketuntasan	52%	42%	66%	76%	82%

Berdasarkan perbandingan berikut kesimpulan yang diambil dari Siklus 1 dan Siklus 2 pada Tabel 7. Bahwa tujuan dari penelitian ini telah tercapai dan tidak perlu ada tindak lanjut pada siklus berikutnya. Dari siklus 1 dan siklus 2 terjadi peningkatan signifikan pada 20 atlet di PB. Tunas Harapan Kabupaten Tulungagung usia 12-15 tahun dan sudah melampaui kriteria persentase ketuntasan sebesar 75%.

4. Simpulan

Dari hasil perbandingan siklus 1 dan siklus 2 yang dapat disimpulkan bahwa: (1) Terlihat bahwa proporsi pengamat meningkat secara signifikan pada siklus 1 dan siklus 2. (2)

Terlihat bahwa tingkat pencapaian meningkat menjadi 82% pada pertemuan pertama dimana tingkat observasi adalah 35%. (3) Peningkatan kelengkapan Siklus 1 dan Siklus 2 disebabkan oleh hasil yang baik dari atlet yang melaksanakan program latihan dengan memanfaatkan perubahan model latihan. Atlet memiliki penilaian yang sangat baik ketika menggunakan teknik *forehand smash* yang dilakukan dalam metode pelatihan transformasi.

Daftar Rujukan

- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). Cerdas Sifa, 1(1), 1–8.
- Fröhlich, M., Felder, H., & Reuter, M. (2014). Training Effects of Plyometric Training on Jump Parameters in D- And D/C-Squad Badminton Players. Journal of Sports Research, 1(2), 22–33.
- Grice, T. (2007). Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut. PT. Raja Grafindo Persada.
- Karyono, T. (2016). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis. Jurnal Olahraga Prestasi, 12(1), 49–62.
- Naldi Ilfan Yozi & Roma Irawan. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. Performa Olahraga, 5(1), 39–47.
- Pujianto, A. (2012). Modifikasi Pegangan Raket untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik Pegangan Bulutangkis. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 2(1), 1–8.
- Ridwan, M., Dlis, F., & Humaid, H. (2018). Model Latihan Strokes Bulutangkis Untuk Atlet Single Usia Pemula. Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 17(1), 17–22.
- Yusuf, M. A. (2015). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata - Tangan Terhadap Pukulan Smash pada Bulutangkis Kategori Remaja Putra. Jurnal Kesehatan Olahraga, 3(1), 22–30.