

PENGARUH LATIHAN PUKULAN SERVICE TERHADAP AKURASI
PUKULAN DENGAN SERVICE PANJANG DALAM PERMAINAN
BULUTANGKIS CLUB BINA TANGKAS PUTRA KECAMATAN RUMBAL
KOTA PEKANBARU

Fina Sarita Lubis¹, Drs.Slamet,M.Kes,AIFO², Zainur, S.Pd, M.Pd³

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstract

Whether there is the influence of exercise on the accuracy punch punches service with long service in the game badminton club coached agile son pekanbaru city fringe". research purposes to determine whether there are significant blow exercise blow service long service to the game of badminton club coached agile son peanbaru city fringe.This type of research is experimental. an experimental research study using experimental and statistical analysis with the help of hypotheses. research conducted experimental approach (experimental) fact. population in this study was the son of club coaching agile city fringe pekanbaru that about 10 people from the men.

experiment results obtained and collected through wal nd final test before doing exercises pukuln service. Data were analyzed descriptively, then further testing hypotheses that have been proposed in accordance problem, namely: "there are significant blows service training (X) a significant blow to the accuracy results with long service (Y). based on t test analysis yield of 11.9 t and ttable of 1,833. means $t > t$ table and based on analysis of statistical data are mean-Pree test average of 37.8, and an average of 48.6 post test, and based on t test after the calculated base rate differences increased or rising raata ie 10.8 average. than urain can be concluded there is a significant effect between exercise punch punches service with accuracy results with long service in the game badminton club coached agile son pekanbaru city fringe.

Keyword: Punch Service, Punch Accuracy With Long Service

- 1.Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau,Nim 0905120913,Alamat;Jln.paus Rumbai.
- 2.Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081365361995)
- 3.Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081364593780)

A. PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia dewasa ini sedang giat melaksanakan berbagai program pembangunan, diantaranya adalah bidang olahraga. Bidang olahraga mendapat perhatian serius terutama sekali pada upaya penyelenggaraan dan pembinaan atlet agar dapat berprestasi. Hal ini dapat terwujud karena adanya kerjasama yang baik antara lembaga-lembaga pemerintah, masyarakat, dan instansi terkait.

Pemerintah mengeluarkan undang-undang sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 yaitu: "Pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen olahraga yang menghadapi tantangan-tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan Nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi".

Menurut pendapat Fox (1993: 693) bahwa latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan ketrampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama. Menurut teori ini dapat diuraikan bahwa latihan haruslah termuat dalam rencana program yang harus dikembangkan melalui peningkatan keterampilan atlet untuk menghasilkan kemampuan yang baik. Latihan yang dilakukan sejak masa kanak-kanak atau pada masa pertumbuhan akan memberi peningkatan kapasitas maksimal paru ialah dalam pengambilan oksigen maksimum (VO₂ Max) menjadi lebih besar. Anak-anak yang terlatih olahraga secara teratur dan terus menerus, terutama olahraga aerobik akan berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan transport oksigen dan akan meningkatkan VO₂ Maks 10% sampai 20%.

Latihan pukulan servis adalah suatu latihan dasar yang melatih kemampuan seseorang dalam melakukan servis. Menurut Sutono (2008:20) mengatakan : servis mungkin merupakan pukulan tunggal yang paling penting, sulit bagi setiap pemain untuk mendapatkan skor secara konsisten tanpa servis yang memadai.

Untuk mendapatkan pukulan servis yang baik tentu diperlukan metode latihan yang mengarah pada pukulan servis, salah satu bentuk latihannya adalah latihan yang dikembangkan oleh James Poole, (_____: 106-107). Bentuk dari latihan ini adalah latihan ini dapat dilakukan seorang diri atau bersama dengan teman lainnya. Menggunakan *shuttlecock* sebanyak 10 buah, bila dilakukan latihan ini sendiri, sehingga suatu irama yang tetap dan pukulan yang konsisten dapat menjadikannya sempurna.

Servis panjang adalah servis dasar yang mengarah bola tinggi dan jauh kebelakang sehingga lawan sulit untuk melakukan pukulan balasan. Dengan demikian, bola lebih sulit untuk diperkirakan dan dipukul, sehingga semua pengembalian lawan kurang efektif. Bola diusahakan jatuh sedekat mungkin dengan garis belakang, dengan demikian bola lebih sulit untuk diperkirakan dan dipukul, sehingga semua pengembalian lawan kurang efektif (Tony Grice, 2004 : 25)

Servis yang baik dalam bulutangkis akan memberikan kesempatan yang baik pula bagi lawan untuk mencetak angka. Untuk mendapatkan servis yang legal kontak

dengan bola harus dilakukan di bawah pinggang dan tangkai raket harus mengarah ke bawah. Seluruh kepala raket harus dapat dilihat di bawah setiap bagian pegangan raket sebelum memukul bola.

Apabila dilakukan bersama teman, yang menerima servis harus membiarkan *shuttlecock* jatuh ke lapangan, sehingga pelaku servis dapat melihat sejauh mana pukulannya itu mendarat. Latihlah pukulan servis ini, sehingga *shuttlecock* dapat anda jatuhkan di antara kedua garis sejajar di bagian belakang lapangan lawan dengan tepat. Setelah menguasai keterampilan servise seperti di atas, anda dapat berlatih dengan sasaran yang lebih kecil dari yang baru disebutkan tadi. Tetapi, pada tahap ini, usahakan saja dulu agar *shuttlecock* jatuh terus-menerus di antara dua garis sejajar di bagian belakang lapangan lawan

Banyak latihan servis yang dapat dilakukan oleh seorang pemain bulutangkis diantara latihan tersebut dapat meningkatkan keterampilan servis panjang (*Long Service*). Diantara latihan yang dapat meningkatkan keterampilan servis adalah :Latihan pukulan *servise* pendek, Latihan pukulan servis pendek berpasangan, Latihan pukulan *long servise*, Latihan pukulan *servise forhand*, Latihan pukulan *servise backhand*.

Oleh karena itu untuk memecahkan permasalahan di atas secara tepat dan akurat diperlukan penelitian yang bersifat perlakuan atau penerapan suatu metoda latihan yang sesuai dengan kondisi fisik dan psikologi serta lingkungan dimana siswa berada. Berhubung karena keterbatasan dari segi tenaga, pengalaman, waktu dan dana, maka masalah penelitian berjudul “Pengaruh Latihan Pukulan *Servis* Terhadap Akurasi Pukulan Dengan *Servis* Panjang Dalam Permainan bulutangkis Club Bina Tangkas Putra Rumbai Kota Pekanbaru.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen (Sugiono, 2005). Penelitian eksperimen merupakan kajian eksperimen dan menggunakan analisis dengan bantuan statistik untuk menguji hipotesis. Dalam penelitian ini penulis bermaksud ingin mengetahui tentang Pengaruh Latihan Pukulan *Servis* Terhadap Akurasi Pukulan Dengan *Servis* Panjang Dalam Permainan bulutangkis Club Bina Tangkas Putra Rumbai Kota Pekanbaru.

Pelaksanaan dari penelitian eksperimen ini dilakukan dengan cara program latihan Pukulan *Servis* kepada Club Bina Tangkas Putra Rumbai Kota Pekanbaru. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

O_1 = Nilai pretest (tes awal / sebelum diberi diklat)

X = Perlakuan

O_2 = Nilai posttest (tes akhir / sesudah diberi diklat)

Pengaruh Diklat terhadap prestasi atlet = $(O_2 - O_1)$

Sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti, populasi penelitian ini adalah Club Bina Tangkas Putra Rumbai Kota Pekanbaru yang berjumlah 10 orang yang terdiri dari kelompok putra.

Berhubungan jumlah sampel hanya 10 orang, maka penulis mengambil semuanya untuk dijadikan sampel pada penelitian ini. Penentuan sampel menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (sugiyono, 2008 :28) berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 10 orang Club Bina Tangkas Putra Rumbai Kota Pekanbaru.

Tujuan penelitian : untuk mengetahui hasil kemampuan *test forehand long servis* yang dilakukan Club Bina Tangkas Putra Rumbai Kota Pekanbaru.

Teknik Pelaksanaan :

Teste berada dalam daerah garis pendek (X)

Kemudian teste melakukan servis kearah lapangan lawan dengan sasaran yang sudah ditentukan dengan angka.

Diarahkan ke daerah sasaran dan berusaha melewatkan shuttlecock diatas net dengan teknik servis yang sah.

Tiap teste diberi kesempatan melakukan servis sebanyak 20 kali.

Alat yang digunakan :

Sarana dan prasarana yang diperlukan untuk melakukan tes servis panjang adalah:

Lapangan, Shuttlecock, net, reket

Cara mensekor :

skor yang dinilai adalah shuttlecock melewati net

shuttlecock yang jatuh pada sasaran nilai atau angka yang telah ditetapkan itu yang mendapat nilai (5,4,3,2,1).

dan shuttlecock yang jatuh diluar target, tetapi masih pada daerah servis diberi nilai satu.

dan apabila shuttlecock jatuh tepat pada garis, dianggap jatuh pada daerah yang bernilai lebih tinggi.

Prosedur penelitian

Penelitian dilaksanakan tahun 2012/2013, pada tanggal 20 Januari 2012 sampai dengan 02 Maret 2013, dengan menyesuaikan latihan Club Bina Tangkas Putra Rumbai Kota Pekanbaru, dengan pelaksanaannya tiga hari satu minggunya, (pada hari selasa pukul 16.30, kamis pukul 16.30, dan sabtu pukul 16.30 wib). Pemilihan lokasi berdasarkan atas pertimbangan bahwa karakteristik dan lingkungan tempat latihan tersebut telah diketahui dan mudah dimasuki oleh peneliti

Data yang dikumpulkan adalah data yang diambil langsung sebelum dan sesudah siswa melakukan latihan pukulan servis sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Data yang diambil adalah data hasil *forehand long servis* (*pretest* dan *posttest*). Sampel berjumlah 10 orang. Setiap kali latihan menggunakan shuttlecock sebanyak 10 buah dan dapat ditambah cocknya sesuai kemampuan dan kebutuhan latihan servis.

Kemampuan Data yang diambil adalah data hasil *forehand long servis* (*pretest* dan *posttest*), data ini diambil dari semua sampel yang akan diteliti untuk mengetahui peningkatan kekuatan mengenggam dengan menggunakan alat untuk mengetahui hasil kemampuan *test forehand long servis* masing-masing orang.

Setelah diambil data *pretest* dan *posttest* lalu uji normalitas dan uji 't'

Teknik Pengambilan Data

Data yang diinginkan dalam penelitian ini, dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pre-test*) kemampuan *test forehand long servis* sebelum melakukan latihan *Servise* dan tes akhir (*post-test*) kemampuan *test forehand long servis*, setelah melakukan latihan *Servise* selama 16 kali pertemuan tiga kali dalam seminggu. Sampel berjumlah 10 orang.

Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Ini dipakai karena penelitian ini hanya satu kelompok sampel. Uji normalitas dengan uji *liliefors*.

Hipotesis *statistic* yang diujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji *t* sebagai berikut :

Hasil penelitian digunakan uji - *t* (*sudjana*, 2001 : 227) dengan rumus :

$$t = \frac{d}{sd/\sqrt{n}}$$

$$Sd^2 = \frac{n(\sum d^2) - (\sum d)^2}{n(n-1)}$$

Keterangan :

d = rata-rata

Sd = Standar deviasi

n = Sampel

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan Pukulan *Servise*(X) terhadap Akurasi Pukulan Dengan *Servis* Panjang (Y) Dalam Permainan bulutangkis Club Bina Tangkas Putra Rumbai Kota Pekanbaru.

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan Pukulan *Servise*(X) terhadap Akurasi Pukulan Dengan *Servis* Panjang (Y) Dalam Permainan bulutangkis Club Bina Tangkas Putra Rumbai Kota Pekanbaru.

Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ apabila $t_{hitung} > t_{table}$ maka H_0 ditolak, H_1 diterima dan bila $t_{hitung} < t_{table}$ dan H_0 diterima H_1 ditolak.

Berdasarkan uraian dalam tinjauan pustaka dan kerangka berpikir maka dapat disusun hipotesis sebagai berikut : dengan latihan Pukulan *Servise* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Hasil Akurasi Pukulan Dengan *Servis* Panjang Dalam Permainan bulutangkis Club Bina Tangkas Putra Rumbai Kota Pekanbaru.

C.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Table 1. Analisis Data Statistik deskriptif seluruh sampel

| No | Statistik | Pret-Test | Post-Test |
|----|---------------------|-----------|-----------|
| 1 | N (jumlah populasi) | 10 | 10 |
| 2 | Mean (rata-rata) | 37,8 | 48,6 |
| 3 | Standar Deviation | 2,18 | 1,80 |
| 4 | Variance | 4,76 | 3,26 |
| 5 | Minimum | 34 | 44 |
| 6 | Maximum | 41 | 52 |
| 7 | Sum (Jumlah) | 378 | 486 |

Hasil uji normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas data

| Variabel | L _{Hitung} | L _{Tabel} |
|----------------------------|---------------------|--------------------|
| Hasil Test Servise Panjang | 0,0997 | 0,258 |
| Hasil Test Servise Panjang | 0,2251 | 0,258 |

Dari Tabel di atas terlihat bahwa data hasil *pree-test Test Servise Panjang* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,0997 dan L_{tabel} sebesar 0,258. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test Test Servise Panjang* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Test Servise Panjang post-test* menghasilkan L_{hitung} 0,2251 lebih kecil dari L_{tabel} sebesar 0,258. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Test Servise Panjang post-test* adalah berdistribusi normal.

Hasil uji 't'

Tabel 3. Analisis Uji 't'

| | | |
|---|------------|------|
| 1 | $\sum d$ | 108 |
| 2 | N | 10 |
| 3 | Rata d | 10,8 |
| 4 | Sd | 2,89 |
| 5 | \sqrt{n} | 3,16 |
| 6 | T | 11,9 |

$$t = \frac{\bar{d}}{Sd / \sqrt{n}}$$

$$t = \frac{10,8}{2,89 \quad 3,16}$$

$$t = 11,9$$

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan Pukulan *Service* terhadap Akurasi Pukulan Dengan *Service* Panjang Dalam Permainan bulutangkis Club Bina Tangkas Putra Rumbai Kota Pekanbaru ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut di atas.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan Pukulan *Service* dengan Akurasi Pukulan Dengan *Service* Panjang Dalam Permainan bulutangkis Club Bina Tangkas Putra Rumbai Kota Pekanbaru, ini menggambarkan bahwa hasil Akurasi Pukulan Dengan *Service* Panjang Siswa berpengaruh dengan latihan Pukulan *Service* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan hasil Akurasi Pukulan Dengan *Service* Panjang atlet.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian di atas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan Pukulan *Service* terhadap Akurasi Pukulan Dengan *Service* Panjang Dalam Permainan bulutangkis Club Bina Tangkas Putra Rumbai Kota Pekanbaru.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Pukulan *Service* (X) dengan Akurasi Pukulan Dengan *Service* Panjang (Y) Dalam Permainan bulutangkis Club Bina Tangkas Putra Rumbai Kota Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 11,9 dan t_{tabel} sebesar 1,833. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dan berdasarkan Analisis Data *Statistik* terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 37,8, dan rata-rata *post-test* sebesar 48,6, dan berdasarkan Uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik rata-rata yakni 10,8. Dapat disimpulkan bahwa hasil Akurasi Pukulan Dengan *Service* Panjang atlet berpengaruh dengan latihan Pukulan *Service* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil Akurasi Pukulan Dengan *Service* Panjang.

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada: Jurnal ini bisa menjadi bahan acuan bagi mahasiswa junior dalam mengembangkan tugas jurnalnya.

Diharapkan agar jurnal ini bermanfaat sebagai bahan masukkan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga di kalangan siswa.

Diharapkan jurnal ini bagi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga, agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan metode pembelajaran yang lebih efektif dan efisien.

Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel lain..

Bagi peneliti yang sejenis, hasil ini dapat dijadikan sebagai pembanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa.(2004),Kemampuan - kemampuan Biometrik dan Metode Pengembangannya. Padang : Departemen of Physical Education, York University Toroto, Ontario Canada.
- Dinata, Marta.(2005). *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi Dunia*.Jakarta
- Dinata,Marta. (2006). *Bulutangkis*. Jakarta
- Fred Brudle. 1995. *Olahraga Bulu Tangkis*. Dahara Prize. Semarang
- Grice, Tony. (2004). *Petunjuk Praktis Untuk Pemula Dan Lanjutan*. Jakarta
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*.
- Ismaryanti.(2006). *Tes & Pengukuran*. Surakarta
- Komari, Ahmad. (2008). *Jendela Bulutangkis*.Penerbit Fakultas Ilmu Keolahragaan. Yogyakarta
- Kosasi, Engkos. (1993). *Olahraga,Teknik dan Program Latihan*.Jakarta.
- Nurhasan.(2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*.
- Poole, James. (1982). *Belajar Bulutangkis* Bandung
- Sajoto.(1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang.
- Sembiring, Sentosa. *Undang-Undang Olahraga Nomor 3 Tahun 2005*. Nuansa Aulia.
- Sugiyono.(2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta.
- Suhendro, Andi. (2007). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Universitas Terbuka Jakarta
- Sukadiyanto (2008).*Metode Melatih Fisik petenis*. Yogyakarta
- Sutono.(2008).*Permainan Bulutangkis*. Semarang