

**PENGARUH LATIHAN *DRILLING LOB* DAN *STROKES LOB BERPOLA*
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PUKULAN *LOB* ATLET
BULUTANGKIS PUTRA PB. ILLVERD KOTA PADANG**

Syahril Fitriadi¹, Eri Barlian²

Abstrak : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh latihan *drilling lob* dan *strokes lob berpola* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob*. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 Maret hingga 28 April 2019 yang bertempat di PB. Illverd Kota Padang. Populasi dalam penelitian yaitu atlet PB. Illverd Kota Padang berjumlah 23 orang. Penentuan sampel dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 12 orang. Sampel dibagi menjadi dua kelompok secara *ordinally paired*, yaitu kelompok eksperimen diberi latihan *drilling lob* dan kelompok kontrol diberi latihan *strokes lob berpola* selama 16 kali latihan dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu. Variabel yang diukur sebagai kemampuan awal dan hasil latihan adalah kemampuan pukulan *lob*. Pengukuran dilakukan pada awal latihan dan akhir latihan. Data dianalisis dengan menggunakan uji t melalui program komputer dan manual. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa latihan *drilling lob* dapat meningkatkan kemampuan pukulan *lob* secara signifikan, sedangkan latihan *strokes lob berpola* juga dapat meningkatkan kemampuan pukulan *lob*. Secara keseluruhan hasil penelitian menemukan bahwa latihan *drilling lob* lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan pukulan *lob* dibandingkan dengan latihan *strokes lob berpola*.

Kata Kunci : *Drilling Lob, Strokes Lob Berpola, Kemampuan Lob*

A. PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam olahraga permainan dengan menggunakan raket, net, dan *shuttlecock*. Olahraga bulutangkis pada saat sekarang ini bukan hanya sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi, maka tidak heran apabila dalam permainan bulutangkis para pemain dituntut dengan prestasi yang maksimal. Dalam Olahraga Bulutangkis untuk mencapai prestasi maksimal ada berbagai faktor yang mempengaruhi seperti faktor internal. Faktor internal atlet yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor internal atlet yaitu teknik merupakan suatu hal yang mendasar dalam pencapaian prestasi olahraga dalam permainan bulutangkis.

Dalam permainan bulutangkis, ada beberapa komponen teknik dasar dalam bermain bulutangkis yaitu : (1) pegangan raket (*grip*), (2) pukulan, (3) olah kaki

(*footwork*), dan (4) pola – pola pukulan. Untuk teknik dasar pukulan di bagi menjadi beberapa bagian seperti, *servis, lob, dropshot, smash, drive, dan netting*. Salah satu teknik pukulan dalam permainan bulutangkis adalah pukulan *lob*. Pukulan *overhead lob (forehand lob)* merupakan salah satu bentuk pukulan dalam permainan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttle cock* setinggi mungkin yang mengarah dan jatuh di bagian belakang lapangan lawan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di PB. illverd Kota Padang pada hari Minggu tanggal 16 Desember 2018 pada saat latihan dan praktek melatih, serta informasi yang didapatkan dari pelatih kakak Fauziah,S.Pd., karena atlet PB. illverd Kota Padang tergolong anak usia dini, pada saat bertanding dan latihan masih ada pemain yang tidak benar dalam melakukan teknik pukulan *overhead lob (forehand lob)*.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh latihan *drilling lob* dan *stroke lob berpola* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *overhead lob* pada atlet bulutangkis putra di PB. Illverd Kota Padang”. Rumusan masalah adalah adakah pengaruh latihan *drilling lob* dan *strokes lob berpola* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* atlet putra PB. Illverd Kota Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan ada atau tidaknya pengaruh latihan *drilling lob* dan *strokes lob berpola* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob*.

Metode *drilling* adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen (Sudjana, 2001:86). Oleh karena itu latihan *drill* merupakan latihan yang dilakukan secara berulang kali atau berkesinambungan untuk mendapatkan keterampilan dan otomatisasi suatu gerakan yang dilakukan. Menurut Tohar (1992: 112) latihan *strokes* atau pola pukulan adalah pukulan rangkaian yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang menggabungkan antara teknik pukulan yang satu dengan teknik yang lain, dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadikan suatu bentuk rangkaian teknik pukulan yang dapat dimainkan secara

harmonis dan terpadu. Oleh karena itu dapat disimpulkan suatu latihan teknik pukulan *lob* yang dikombinasikan dengan teknik pukulan dalam permainan bulutangkis sehingga membentuk suatu pola rangkaian yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan. Menurut Alhusin (2007:41), pukulan *overhead lob* dilakukan dengan memukul *shuttlecock* dari atas kepala, posisinya dari belakang lapangan dan diarahkan ke atas pada bagian belakang lapangan lawan.

B. METODOLOGI

Penelitian ini tergolong eksperimen semu (*Quasi experimental*). Rancangan penelitian yang digunakan adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2013: 64). Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB. Ilverd Kota Padang yang berjumlah 23 atlet. Menurut Barlian (2016:42) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tujuan yang telah ditetapkan oleh si peneliti, karena itu pengambilan sampel secara *purposive* tidak memerhatikan prinsip keterwakilan dari populasi. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) Atlet PB. Ilverd Kota Padang, (2) Usia 9-11 tahun, (3) Berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi ketentuan berjumlah 12 orang atlet putra. Penelitian ini dilakukan di PB. Ilverd Kota Padang, yang dilaksanakan pada bulan Maret 2019 sampai dengan April 2019.

Penelitian ini menggunakan instrumen tes kemampuan lob kegunaan utama tes ini adalah untuk mengukur kekuatan memukul *shuttle cock* dengan *Validitas* 0,74 dan *Reliabilitas* 0,90 (Hidayat, 2004:140). Setelah didapatkan data tes awal dengan tes kemampuan lob dilakukan metode *ordinaly pairing* untuk membagi sampel menjadi dua kelompok, kelompok A diberikan latihan *drilling lob* dan kelompok B diberikan latihan *Strokes Lob Berpola*. Setelah itu dilakukan kembali tes akhir kemampuan pukulan *lob*. Untuk teknik analisis data menggunakan cara komputer dan manual menggunakan *microsoft excel* dengan uji normalitas (uji-lilliefors), uji homogenitas (uji-f), dan uji hipotesis menggunakan uji t.

C. HASIL PENELITIAN

1. Latihan *Drilling Lob* secara Signifikan dapat meningkatkan kemampuan *Lob*

Berdasarkan hasil analisis data pengujian hipotesis 1 (pertama) yaitu “ latihan *drilling lob* secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan pukulan *lob* dengan $t_{\text{hitung}} (2,736) > t_{\text{tabel}} (2,571)$, ternyata hasil pengujian hipotesis diterima kebenarannya secara empiris. Hal ini berarti bahwa latihan *drilling lob* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob*. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa *mean* kelompok *pre-test* dan *post-test drilling lob* 57.17 dan 68.17, artinya terjadi peningkatan sebesar 11.00 terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* .Hal ini dapat dijelaskan bahwa selama perlakuan latihan *drilling lob* sebanyak 16 kali pertemuan sudah menunjukkan peningkatan yang signifikan.

2. Latihan *Strokes Lob Berpola* Secara Signifikan dapat Meningkatkan Kemampuan *Lob*

Berdasarkan hasil analisis data pengujian hipotesis 2 (kedua) yaitu “ latihan *strokes lob berpola* secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan pukulan *lob*” dengan $t_{\text{hitung}} (5,415) > t_{\text{tabel}} (2,571)$, ternyata hasil pengujian hipotesis diterima kebenarannya secara empiris. Hal ini berarti bahwa latihan *strokes lob berpola* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob*. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa *mean* kelompok *pre-test* dan *post-test strokes lob berpola* 54.17 dan 60.83, artinya terjadi peningkatan sebesar 6.67 terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob*. Hal ini dapat dijelaskan bahwa selama perlakuan latihan *strokes lob berpola* sebanyak 16 kali pertemuan sudah menunjukkan peningkatan yang signifikan.

3. Latihan *Drilling Lob* Lebih Efektif dari pada Latihan *Strokes Lob Berpola* Dalam Peningkatan Kemampuan Pukulan *Lob*.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis 3 (ketiga) menunjukkan bahwa, “latihan *drilling lob* lebih efektif dari pada latihan *strokes lob berpola* dalam peningkatan kemampuan pukulan *lob*”. Dari pengolahan data bahwa hipotesis ketiga juga diterima kebenarannya yaitu latihan *drilling lob* lebih efektif dari latihan *strokes lob berpola* dalam peningkatan kemampuan *lob* setelah dilatih selama 16 kali pertemuan. Hal ini dibuktikan dengan besar peningkatan rata-rata yang didapatkan oleh kelompok *drilling lob* secara keseluruhan pada akhir latihan sebesar 68.17, sedangkan rata-rata kelompok *strokes lob berpola* pada akhir latihan sebesar 60,83.

D. KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *drilling lob* dan *strokes lob berpola* sama-sama meningkatkan kemampuan pukulan *lob*. Dari hasil temuan dalam penelitian ini terlihat bahwa latihan *drilling lob* lebih baik dibandingkan dengan latihan *strokes lob berpola* dalam meningkatkan kemampuan pukulan *lob*.

Hasil penelitian ini memberikan landasan kepada kita bahwa dalam latihan teknik harus dilakukan secara berkesinambungan dan berulang-ulang untuk mencapai derajat gerak otomatisasi. Kenyataan ini dapat dilihat dari data yang ada, bahwa dari awal latihan sampai akhir latihan terjadi peningkatan yang bermakna. Ini berarti setelah mengikuti proses latihan yang diberikan atlet dapat melakukan pukulan *lob* dibandingkan dengan pada masa sebelum mengikuti latihan. Latihan ini juga bisa dijadikan variasi latihan bagi pelatih untuk meningkatkan kemampuan pukulan *lob* PB. Ilverd Kota Padang.

DAFTAR RUJUKAN

- Eri Barlian. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Nana Sudjana.(2001). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Syahri Alhusin. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Syarif Hidayat. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tohar. (1992). *Pelaksanaan Pembinaan Program Latihan dan Strategi Bermain Bulutangkis*. Jakarta: Depdikbud.