

**PERBANDINGAN AKURASI PUKULAN *BACKHAND OVER HEAD* DAN *FOREHAND OVER HEAD* TERHADAP HASIL *DROPSHOT* SILANG DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS**

**Ahmad Faris El Hak**  
**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Subang**  
Ahmadelhaq0202@gmail.com

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat ketepatan *forehand overhead* dan *backhand overhead* terhadap hasil *dropshot* silang dan mengetahui manakah yang lebih tepat pada PB WINAYA PAGADEN. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *Causal Comparative Reseach* yaitu penelitian yang menjelaskan atau menentukan penyebab atau konsekuensi dari perbedaan yang terjadi antara kelompok masyarakat. Interpretasi dari penelitian kausal komparasi sangat terbatas, karena peneliti tidak dapat menyatakan bahwa faktor tertentu menjadi penyebab atau hasil dari perilaku yang diobservasi (Fraenkel 1993, hlm 9).

**Kata Kunci: Bulutangkis, Akurasi, Dropshot**

**PENDAHULUAN**

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari masyarakat Indonesia. Permainan bulutangkis bersifat individual yang dapat dimainkan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh garis dan net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan serta berbagai keterampilan, mulai keterampilan dasar hingga keterampilan yang paling kompleks.

Antusias masyarakat Indonesia terhadap olahraga bulutangkis sangat tinggi, banyak masyarakat yang memainkan olahraga bulutangkis untuk kegiatan rekreasi dan prestasi. Permainan bulutangkis sendiri dapat dilakukan di tempat tertutup maupun terbuka. Anak-anak yang berlatih serius di cabang olahraga bulutangkis ini dapat meraih prestasi serta didorong dari pembinaan yang baik, berlatih yang tekun, disiplin, penguasaan teknik dasar juga berpengaruh untuk nantinya, sehingga banyak prestasi-prestasi yang ditorehkan dari tingkat nasional maupun internasional. Fattahudin dkk (2020).

Menurut Kusnadi, Nanang (2015) berpendapat bahwa pengendalian yang dilakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi bulutangkis di dunia perlu dilakukan pembinaan sistematis,

dengan waktu yang relative lama dan salah satu aspek yang harus diperhatikan adalah melakukan teknik atau keterampilan akurasi seperti pukulan forehand (smash, clear lob, dropshot,drive), backhand (dropshot,smash backhand over head, drive). Mengacu pada pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi olahraga memerlukan pembinaan yang serius dalam menerapkan Teknik atau keterampilan akurasi pukulan agar sesuai dengan apa yang kita tuju.

Menjadi seorang pemain bulutangkis yang berprestasi bukan pekerjaan yang mudah, sebab dituntut untuk menguasai sejumlah keterampilan fisik, teknik, taktik dan psikologis secara efektif, efisien dan stimulan. Keempat aspek ini sangat mempengaruhi prestasi yang akan di capai dan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Seperti yang diungkapkan oleh (Harsono:100) bahwa: Tujuan serta sasaran dari latihan itu adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

Akurasi merupakan salah satu hal penting dalam setiap komponen fisik sama seperti komponen-komponen fisik lainnya. Hampir semua cabang olahraga baik perorangan atau beregu harus memiliki kemampuan tersebut. Mengenai akurasi, Budiwanto (2012, hlm. 43) mengungkapkan bahwa “akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan atau melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan”.

Dropshot menyilang adalah pukulan yang dilakukan seperti smash namun dengan dorongan atau sentuhan yang halus, agar shuttlecock bisa jatuh didekat jaring atau net lawan.

*Backhand overhead* adalah memukul dari atas kepala dengan *shuttlecock* ada di sebelah kiri lapangan sehingga dipukul dengan *backhand overhead*.

*Forehand overhead* adalah memukul *shuttlecock* di atas kepala sebelah kiri lapangan dengan melentingkan badan ke arah sebelah kiri kemudian *shuttlecock* dipukul tepat berada diatas kepala sebelah kiri.

Banyaknya jenis pukulan yang ada dalam olahraga bulutangkis, diantaranya yaitu : dropshot, lob, smash, dan drive. Berikut penjelasan pukulan dropshot, lob, smash dan drive menurut James Poole (1986, hlm. 58):

- a. Dropshot adalah pukulan yang dilakukan seperti smash namun dengan dorongan dan sentuhan yang halus, agar shuttlecock jatuh sedekat mungkin dengan jaring atau net lawan.

- b. Lob adalah suatu pukulan yang dilakukan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh kebelakang garis lapangan.
- c. Smash adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan keras dan tajam dengan jalanya shuttlecock menghujam ke lapangan lawan.
- d. Drive adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan keras namun jalanya shuttlecock mendarat melewati net sehingga masuk ke lapangan lawan.

Mengingat pentingnya unsur ketepatan dalam melakukan pukulan *overhead*, penulis masih mempunyai keragu-raguan manakah yang lebih baik hasilnya antara teknik pukulan *forehand overhead* dan *backhand overhead* terhadap keterampilan melakukan teknik pukulan *dropshot* silang dalam permainan bulutangkis. Penulis pada kesempatan ini membatasi teknik pukulan *overhead* pada teknik *forehand overhead* dan *backhand overhead* pada cabang olahraga bulutangkis.

## **METODE**

### **A. Setting Penelitian**

#### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah dimana tempat kita melakukan penelitian terhadap populasi yang akan diteliti. Lokasi yang akan dilaksanakan di PB WINAYA PAGADEN, Kecamatan Pagaden, Kabupaten Subang, Jawa Barat. Dalam penelitian ini yang menjadi objek adalah atlet PB WINAYA.

#### 2. Metode dan Desain Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *Causal Comparative Research* yaitu penelitian yang menjelaskan atau menentukan penyebab atau konsekuensi dari perbedaan yang terjadi antara kelompok masyarakat. Interpretasi dari penelitian kausal komparasi sangat terbatas, karena peneliti tidak dapat menyatakan bahwa faktor tertentu menjadi penyebab atau hasil dari perilaku yang diobservasi (Fraenkel 1993, hlm 9).

### **B. Subyek Penelitian**

#### 1. Populasi dan Sampel Penelitian

Untuk mendapatkan suatu fakta yang akurat, maka diperlukan adanya sumber data yang sesuai dengan masalah yang sedang diteliti. Sumber data tersebut adalah populasi dan sampel yang sifat atau karakteristiknya sesuai dengan masalah yang akan diteliti.

Oleh karena itu dipilih sebagian saja dari populasi, asalkan memiliki sifat-sifat yang sama dengan populasi atau disebut sebagai pengambilan sampel.

Sugiyono (1997, hlm.57) mengungkapkan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik purposive sampling. Purposive sampling menurut Nasution (1982, hlm.113) adalah: “Sampling purposive dilakukan dengan mengambil orang-orang yang terpilih betul oleh peneliti menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel itu”. Berdasarkan penjelasan tersebut maka penulis mengambil 15 orang sampel yang benar-benar terpilih untuk dapat mewakili populasi yang berjumlah 50 orang. Sampel tersebut digunakan adalah mereka mempunyai cirri-ciri: (1) Rutin Latihan sesuai jadwal, (2) Sering bertanding mewakili PB, (3) Menguasai teknik *forehand overhead* dan *backhand overhead*.

Teknik ini dilakukan dengan alasan bahwa dari jumlah populasi yang ada tidak semuanya mahir bermain bulutangkis, maka penulis mengambil sampel sebanyak 15 orang yang dianggap mahir bermain bulutangkis.

### C. Instrumen Penelitian

Adapun instrument yang akan digunakan dalam penelitian ini disesuaikan dengan variabel-variabel penelitian, yaitu:

1. Variabel Bebas, yaitu: pukulan *forehand overhead* dan *backhand overhead*.
2. Variabel Terikat, yaitu: hasil keterampilan *dropshot* silang.

Dalam pelaksanaan tes *dropshot* silang dengan *around the head* dan *backhand overhead*, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan. Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat melaksanakan tes adalah sebagai berikut:

- a. Mempersiapkan tenaga pembantu (tester) 2 orang yaitu orang yang ahli, mahir bermain bulutangkis.
- b. Alat-alat dan perlengkapan yang dibutuhkan:
  1. Lapangan bulutangkis (di dalam ruangan)
  2. Satu buah raket
  3. *Shuttlecock* jenis PUMA
  4. Net
  5. Tali rapia

6. Meteran gulung
7. Blangko & alat tulis

#### D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

- a. Alat pengumpul data yang penulis gunakan untuk penelitian ini adalah:
  - 1) Nilai sasaran keterampilan *dropshot* dengan derajat validitas sebesar 0,42 dan reliabilitas sebesar 0,59. *Raket* bulutangkis digunakan untuk melakukan pukulan *dropshot* dengan *forehand overhead* dan *backhand overhead* sebanyak satu buah.
  - 2) *Shuttlecock*. Digunakan merek PUMA
  - 3) Meteran. Digunakan untuk mengukur batas sasaran
  - 4) Formulir. Digunakan untuk mengetahui data testee dan hasil tes *dropshot* dengan *forehand overhead* dan *backhand overhead*.
- b. Deskripsi Pelaksanaan Tes
  - 1) Sampel dipersilahkan melakukan percobaan melakukan pukulan *dropshot* dengan sebanyak dua kali.
  - 2) Naracoba (testee) melakukan tes *dropshot* sebanyak sepuluh kali berturut-turut.
  - 3) Naracoba (testee) berdiri ditengah lapangan salah satu bagian untuk wilayah penerima servis tunggal.
  - 4) Salah satu petugas (tester) melambungkan *shuttlecock* melewati tali pembatas yang mempunyai ketinggian 2,44 meter dari titik tertinggi net 1,55 meter.
  - 5) Setelah tester melambungkan *shuttlecock* melewati tali pembatas, testee siap melakukan pukulan *dropshot*.
  - 6) Apabila hasil *dropshot* tersebut nyangkut pada net atau keluar bidang sasaran, maka dihitung telah melakukan pukulan *dropshot* dan angka yang diperoleh adalah nol.
  - 7) Pemberian nilai dilihat pada jatuhnya *shuttlecock* hasil *dropshot* di lapangan yang sudah ada nilainya.
  - 8) Apabila *shuttlecock* jatuh tepat pada garis antara nilai yang satu dengan nilai yang lain, maka nilai terbesar yang diambil.

#### E. Analisis Data

Setelah seluruh data hasil penelitian atau pengumpulan data terkumpul, maka selanjutnya dilakukan pengolahan dan analisis data. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan berkaitan

dengan permasalahan di atas adalah tes *dropshot* yang disusun oleh James Pool dan diketahui validitas sebesar 0,42 dan reliabilitas sebesar 0,59 dari skripsi (Dasep Fadilah).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Fraenkel (1993) *How to Design and Evaluate Research in Education*, second Edition, McGraw-Hill INC
- Ambarukmi, D.H., Pasurney. P., Sidik. D.Z., Irianto. D.P., Dewanti. R.A., Sunyoto., Sulitoyanto. D., Harahap., M.Y., 2007. *Pelatihan Fisik Level 1*. ASDP Pengembangan Tenaga dan Pembina Olahraga: KEMENEGPORA
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bilge Murat. 2013. "Interval Training Specific to Handball and Training Programme Designs". *World Applied Sciences Journal* 25 (7): 1066- 1077. Department of Coaching Education, the School of Physical Education and Sport, K r k kale University, K r k kale, Turkey.
- Bompa, T. O. & Haff, G. Gregory. 2009. *Theory and Methology of training* (Fifth edition). United State of America : Human Kinetic.
- Bubanj,S., Stankovic, R., Bubanj, R., Dimic, A., Bednarik, J., Kolar,E. 2010., "One-leg vs Twolegs Vertical Jumping Performance". *Physical Education and Sport* Vol. 8, No 1, pp. 89 – 95
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press
- Cahyani, Sugianingtyas, N. 2015. Pengaruh Latihan *Rope Jump* dan *Squat Jump* Terhadap Daya Tahan dan *Power* Otot Tungkai. Tesis.Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Chu, D, A, and Myer, G, D. 2013. *Plyometrics*. United State of America: Human Kinetic.