

## PENGARUH LATIHAN *SHOULDER PRESS* TERHADAP KETEPATAN *LOB* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA SISWA PUTRA SMPN 1 LABUAPI

Balkis Ratu NL Esser, Indri Susilawati.

Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, FIKKM UNDIKMA

Email: [balkisesser@ikipmataram.ac.id](mailto:balkisesser@ikipmataram.ac.id)

**Abstrak:** Berdasarkan hasil observasi awal di SMPN 1 Labuapi, sebagian besar kekuatan fisik siswa belum maksimal dalam melakukan ketepatan *Lob* yang berdampak pada rendahnya prestasi bulutangkis. Akan tetapi pada konsepnya hampir semua cabang olahraga, khususnya permainan bulutangkis setiap komponen fisik tersebut dibutuhkan, demikian prioritas penekanannya tergantung dari karakteristik yang dominan dari cabang olahraga yang dibina. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dirumuskan masalah yaitu Apakah ada pengaruh latihan *shoulder press* terhadap Ketepatan *Lob* dalam permainan bulutangkis pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Labuapi Tahun Pelajaran 2019/2020?. Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan tersebut, penelitian ini mempunyai tujuan yaitu Ingin mengetahui pengaruh latihan *shoulder press* terhadap Ketepatan *Lob* dalam permainan bulutangkis pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Labuapi. Rancangan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode tes perbuatan, metode dokumentasi dan observasi. Dalam penelitian ini subjek yang akan digunakan sebagai populasi adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMPN 1 Labuapi Tahun Pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 115 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *Random Sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kelompok. Jumlah sampel yang diambil yaitu  $20\% \times 115$  yaitu 23 orang siswa. Teknik analisa data menggunakan analisis statistik menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Dari hasil analisa data dan dari hasil pengamatan penelitian selama penelitian ini dilaksanakan, dan dari hasil perhitungan dan statistik maka dapat disimpulkan bahwa  $t$ -hitung sebesar  $6,564 > t$ -tabel sebesar  $2,074$  pada taraf signifikansi  $5\%$ . Dengan kata lain hasil akhirnya sangat signifikan pengujiannya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa "Ada pengaruh latihan *shoulder press* terhadap Ketepatan *Lob* dalam permainan bulutangkis pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Labuapi Tahun Pelajaran 2019/2020" diterima.

**Kata Kunci :** *Shoulder Press, Ketepatan Lob, dan Bulutangkis*

**Abstrak:** Based on the initial observations at SMPN 1 Labuapi, some of students physical strength has not been maximal in performing accuracy *Lob* which has an impact on low badminton achievement. However, to almost all sports concept, especially badminton game of each physical component is needed, so the priority of emphasis depends on the dominant characteristics of the sport that is fostered. Based on the explanation, the problem can be formulated, such as Is there any influence of shoulder press exercises on The Accuracy of *Lob* in badminton games for VIII grade students of SMPN 1 Labuapi Period 2019/2020?. Based on the problems that have been found, the purpose of this study was wanted to know the influence of shoulder press exercises on The Accuracy of *Lob* in badminton games for VIII grade students of SMPN 1 Labuapi. This research design was using experimental. In this research, the data collection method used is the action test, documentation and observation method. In this study, the subjects that used as a population were all students of VIII grade SMPN 1 Labuapi Period 2019/2020 which amounts to 115 people. Sampling technique used is *Random Sampling* technique that is sampling by group. The number of samples taken was  $20\% \times 115$  as for 23 students. Data analysis techniques was used statistical analysis using *One Group Pretest-Posttest Design*. From the results of data analysis and research observations during this research was carried out, and the calculations and statistics, it can be concluded that the  $t$ -count of  $6,564 > t$ -table of  $2,074$  at the level of significance of  $5\%$ . In other words, the final results were very significant testing, so as a conclusion that "There is an influence of shoulder press exercises on The Accuracy of *Lob* in badminton games for VIII grade students of SMPN 1 Labuapi Period 2019/2020" was accepted.

**Keywords:** *Shoulder Press, The Accuracy of Lob, and Badminton*

### Latar Belakang

Banyaknya cabang olahraga permainan yang ada dan telah terkenal di dunia, salah satunya adalah bulutangkis. Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang disukai didunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau diluar

ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat di sertai dengan gerakan tipuan (Tony, 2006: 1).

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttle cock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttle cock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttle cock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri.

Untuk mendapatkan seorang atlet bulutangkis yang berprestasi, harus memiliki 4 aspek yaitu aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Dari ke empat aspek tersebut, aspek fisik memegang peranan yang sangat penting terhadap aspek-aspek lainnya, karena hal itu berhubungan erat dengan kesiapan kondisi fisik seorang atlet untuk menunjang penguasaan aspek-aspek yang lain, oleh sebab itu dalam setiap program latihan, aspek ini selalu menjadi aspek prioritas utama khusus di dalam menjaga daya tahan seorang atlet. Adapun komponen-komponen dari aspek fisik ini adalah daya tahan, daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincuhan, keseimbangan, kelenturan, stamina, ketepatan dan koordinasi.

## Kajian Literatur

### 1. Kondisi Fisik

#### a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting bagi pencapaian prestasi dalam olahraga. Meskipun dalam aktifitas olahraga lebih banyak memerlukan agilitas, fleksibilitas, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan sebagainya, akan tetapi faktor-faktor tersebut tetap harus dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang baik. Atlet akan dapat memiliki kecepatan, kelincuhan, koordinasi yang baik jika ditunjang dengan kemampuan dasar kekuatan yang memadai, jadi kekuatan tetap merupakan dasar dari semua komponen kondisi fisik (Joko, 2004: 16). Ahli lain mengungkapkan bahwa kondisi fisik adalah suatu kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu (Suharno HP, 1992: 12).

Berdasarkan pendapat di atas, maka kondisi fisik adalah suatu hal yang penting untuk olahraga prestasi karena kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan anak latihan untuk mencapai tuntutan prestasi yang optimal suatu olahraga.

#### b. Macam-macam Kondisi Fisik

Menurut Joko (2004: 17), macam-macam kondisi fisik yaitu sebagai berikut:

- 1) **Kekuatan (*Strenght*)**  
Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) **Daya Tahan (*Endurance*)**  
Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) **Daya Otot (*Muscular Power*)**  
Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua halhal tersebut akan mempengaruhi daya otot.
- 4) **Kecepatan (*Speed*)**  
Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 5) **Daya Lentur (*Fleksibility*)**  
Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh.
- 6) **Kelincuhan (*Agility*)**  
Kelincuhan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincuhannya cukup baik.
- 7) **Keseimbangan (*Balance*)**  
Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semisis kuralis pada telinga dan reseptor pada otot.
- 8) **Koordinasi (*Coordination*)**  
Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.
- 9) **Reaksi (*Reaction*)**  
Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin

suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh.

#### 10) Ketepatan (*Accuracy*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau rasa lainnya.

## 2. Latihan

### a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh (Joko, 2004: 12). Latihan dilaksanakan oleh atlet bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, ketepatan, membentuk daya tahan, dan menambah kelincahan serta ketrampilan. Untuk dapat meningkatkan kemampuan secara fisik maupun teknik dilakukan suatu latihan yang didasarkan pada beberapa prinsip latihan. Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dan kontinyu untuk memperoleh suatu kecakapan melakukan lompat jauh.

### b. Prinsip-prinsip Latihan

Menyebutkan bahwa dalam latihan kondisi fisik seseorang harus memperhatikan prinsip-prinsip atau asas latihan sebagai berikut :

- 1) Prinsip *Overload*
- 2) Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus/Progresif
- 3) Prinsip Kekhususan Program Latihan
- 4) Prinsip Individu (*The Principle of Individuality*)

### c. Tujuan Latihan

Peningkatan prestasi dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses pelatihan, secara sistematis dan terprogram dengan baik. Latihan memegang peranan penting dalam upaya pencapaian prestasi olahraga secara optimal.

### d. Sasaran Latihan

Menurut Harsono (1988: 162), setiap atlet harus mempunyai sasaran dalam latihan, baik sasaran jangka panjang, menengah, maupun sasaran jangka pendek.

### e. Komponen-komponen Latihan

Menurut Rusli Lutan R (1991: 115) setiap kegiatan olahraga yang dilakukan oleh atlet, akan mengarah kepada sejumlah perubahan yang bersifat anatomis, fisiologis, biokimia dan kejiwaan. Efisiensi dari suatu kegiatan merupakan akibat dari waktu yang dipakai, jarak yang ditempuh, dan jumlah pengulangan (*volume*), beban dan kecepatannya, intensitas, serta frekuensi penampilan (*densitas*). Apabila seorang pelatih merencanakan suatu latihan yang dinamis. Maka

harus mempertimbangkan semua aspek yang menjadi komponen latihan tersebut diatas.

### 3. *Shoulder Press*

*Shoulder press* merupakan kegiatan yang dilakukan jika kita ingin memaksimalkan bentuk dan kekuatan otot bicep. Dengan melakukan *shoulder press*, kita bisa mendapatkan 3 (tiga) keuntungan meliputi latihan terfokus pada otot bicep karena alat ini mengisolasi beban pada otot bicep, memastikan melakukan teknik latihan dengan benar dan mengangkat beban lebih berat dibandingkan dengan posisi berdiri sehingga kita bisa membentuk dan mengembangkan otot bicep secara maksimal (Valenza, 2010: 43).

Untuk melakukan *shoulder press*, bisa menggunakan *dumbell* atau *barbell*. Jika salah satu sisi otot bicep kita lebih lemah, maka kita bisa menyeimbangkannya dengan latihan menggunakan *dumbell*. Meski menggunakan *dumbell*, lakukan jumlah pengulangan yang sama untuk kedua lengan. Target otot pada latihan kita adalah otot bicep dan *brachialis* (Valenza, 2010: 44). Cara melakukan latihan *shoulder press* meliputi pilihlah yang sesuai, duduk pada bangku dan letakkan lengan pada bantalan. Sesuaikan kedudukan bangku hingga lengan bisa diletakkan dekat ketiak, pegang beban dengan *underhand grip* dengan jarak selebar bahu, perlahan angkat beban ke atas, sedikit lebih dari posisi vertikal dan tahan beberapa saat, perlahan kembali ke posisi semula dan jangan angkat siku dari bantalan selama melakukan gerakan (Valenza, 2010: 47).

### 4. *Lob*

Pukulan *Lob* adalah suatu pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan. Cara melakukan *Lob* atau melambung dapat dilaksanakan dengan dua cara, yaitu: (1) *Overhead Lob* dan (2) *Underhand Lob* (Toni, 2006: 23).

### Metode Penelitian

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan model eksperimen. Adapun rancangan penelitian menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design* (Maksum, 2009:48).

Dalam penelitian ini subjek yang akan digunakan sebagai populasi adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMPN 1 Labuapi Tahun Pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 115 orang. Sehubungan dengan penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *Random Sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kelompok. Jumlah sampel yang diambil yaitu 20% x 115 yaitu 23 orang siswa.

### Hasil Penelitian

Setelah t-hitung diperoleh, maka selanjutnya dibandingkan dengan t-tabel dengan N adalah 23 orang dengan taraf signifikan 5% ternyata t-tabel adalah 2,074 (t-hitung 6,564 > t-tabel 2,074). Kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai t-hitung yang di peroleh dalam penelitian ini adalah t-tabel > t-hitung, maka dapat dikemukakan bahwa hipotesis nihil (Ho) ditolak dan hipotesis kerja (Ha) diterima, maka kesimpulan analisis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Ada pengaruh latihan *shoulder press* terhadap kemampuan Ketepatan Lob dalam permainan bulutangkis pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Labuapi Tahun Pelajaran 2019/2020” diterima.

### Pembahasan

Hasil analisis data di atas kemudian dikonsultasikan dibandingkan dengan t-tabel dengan N (jumlah sampel) adalah 23 orang dengan taraf signifikan 5 % ternyata t-tabel adalah 2,074 (t-hitung 6,564 > t-tabel 2,074). Kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai t-hitung yang di peroleh dalam penelitian ini adalah t-hitung > t-tabel, maka dapat dikemukakan bahwa hipotesis nihil (Ho) ditolak dan hipotesis kerja (Ha) diterima, maka kesimpulan analisis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Ada pengaruh latihan *shoulder press* terhadap kemampuan Ketepatan Lob dalam permainan bulutangkis pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Labuapi Tahun Pelajaran 2019/2020” diterima.

Berdasarkan hasil penelitian, pada *pre test* Ketepatan Lob diperoleh nilai rata-rata 3,17 dengan nilai tertinggi 5 dan nilai terendah 2 mengalami peningkatan pada *pos test* Ketepatan Lob diperoleh nilai rata-rata 4,35 dengan nilai tertinggi 5 dan terendah 2. Dari hasil test terlihat bahwa terjadi peningkatan prestasi Ketepatan Lob dalam permainan bulutangkis. Hal tersebut disebabkan oleh adanya pengaruh latihan *shoulder press*.

### Kesimpulan dan Saran

Dari hasil analisa dan hasil pengamatan penelitian selama penelitian ini dilaksanakan, dan dari hasil perhitungan dan statistik ditemukan bahwa t-hitung sebesar 6,564 > t-tabel sebesar 2,074 pada taraf signifikansi 5%. Dengan kata lain hasil akhirnya sangat signifikan pengujiannya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Ada pengaruh latihan *shoulder press* terhadap Ketepatan Lob dalam permainan bulutangkis pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Labuapi Bima Tahun Pelajaran 2019/2020” diterima.

Sehubungan dengan hasil penelitian ini, peneliti mengajukan saran antara lain:

1. Kepada para siswa hendaknya sering melakukan latihan *shoulder press* dimana dalam melaksanakan latihan dapat dilakukan baik

secara kelompok maupun secara individu guna mendapatkan keterampilan yang dibutuhkan.

2. Kepada guru/pembina/pelatih agar memperhatikan bahwa latihan *shoulder press* berpengaruh positif terhadap prestasi anak/atlit dalam dalam permainan bulutangkis
3. Kepada pemerintah kiranya dapat menyediakan dan memperbanyak fasilitas olahraga guna meningkatkan prestasi siswa/atlit.
4. Kepada peneliti lain yang menggunakan hasil penelitian ini agar lebih mengembangkan ruang lingkup dan variabelnya demi kesempurnaan hasil penelitian ke depan.

### Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Renika Cipta
- Icuk Sugiarto. 2002. *Teknik Permainan Bulutangkis*. Jakarta: Renika Cipta.
- Maksum, A. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Margono. 2005. *Pokok-pokok Materi Statistik I*. Bumi Aksara: Jakarta.
- Nugroho. 2013. *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani; Prinsi-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Poole. 2011. *Bulu Tangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Sapta. 2001. *Bulutangkis*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Subarjah, Herman. 2009. *Permainan Bulu Tangkis*. Bandung : CV.BintangnWarli Artika.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekata Kuantitatif)*. Kualitatif dan R & D). Bandung: Alfabeta.
- Surachman, W. 2005. *Metodelogi Research*. Bandung: CV. Tarsito.
- Toni. 2006. *Bulu Tangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.