

**SURVEY OF PB LAUSER ATHLETES' SMASH ABILITIES
IN CENTRAL ACEH**

Hairil Maulana¹, Munzir², Didi Yudha Pranata³

Email: hairiltkn7@gmail.com¹, munzir@bbg.ac.id², didi@bbg.ac.id³

Abstract: Badminton is one of the most popular in Indonesia and the world. The game of badminton has basic techniques such as serves and smashes. Smash in badminton is a technique that is very necessary to get a point. This research aims to determine the smash ability of Central Aceh PB Lauser athletes. This type of research is quantitative descriptive research. The sample for this research was 5 athletes in the Men's Singles category PB Lauser Central Aceh. The research results from the five athletes had a maximum score of 35, a minimum score of 25, a mean of 29.2, and a standard deviation of 4.33. The good category is 40% and the bad category is 60%, so it can be concluded that the abilities of PB Lauser Aceh athletes are in the medium category. It is a good suggestion for the coach to provide a training program that leads to smash ability in badminton, such as training arm muscle strength.

Keywords: Survey, Badminton, Smash

SURVEI KEMAMPUAN SMASH ATLET PB LAUSER DI ACEH TENGAH

Hairil Maulana¹, Munzir², Didi Yudha Pranata³

Abstrak: Bulutangkis merupakan salah satu yang populer di Indonesia bahkan di Dunia. Permainan bulutangkis memiliki teknik dasar seperti servis dan smash. Smash dalam permainan bulutangkis menjadi teknik yang sangat diperlukan untuk mendapatkan sebuah point. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui kemampuan smash atlet PB Lauser Aceh Tengah. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah atlet kategori Tunggal Putra PB Lauser Aceh Tengah sebanyak 5 orang. Hasil penelitian dari kelima atlet skor maksimal 35, skor minimal 25, mean 29,2, dan standar deviasi 4,33. Kategori baik 40% dan 60% kategori jelek, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan atlet PB Lauser Aceh dalam kategori sedang. Saran sebaiknya pelatih memberikan program latihan yang mengarah kepada kemampuan smash dalam permainan bulutangkis seperti melatih kekuatan otot lengan.

Kata Kunci: Survei, Bulutangkis, Smash

PENDAHULUAN

Bulutangkis di Indonesia mengalami pertumbuhan yang sangat pesat, ini terbukti dengan munculnya atlet bulutangkis muda berbakat yang dapat terjun secara langsung dalam dunia bulutangkis Indonesia. Selain itu terbukti dengan munculnya atlet bulutangkis muda berbakat yang dapat terjun langsung dalam dunia bulutangkis Indonesia, untuk itu perlu disiapkan atlet, pelatih dan organisasi yang berkualitas serta perencanaan program yang tepat sehingga dapat menciptakan pemain bulutangkis generasi baru yang mampu menguasai teknik, dan taktik yang baik.

Olahraga prestasi adalah kegiatan Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni salah satu cabang tertentu untuk meraih prestasi, dari mulai tingkat daerah, nasional dan internasional mempunyai syarat memiliki teknik yang mumpuni dan tingkat kebugaran yang tinggi. Faktor teknik dasar dalam olahraga sangat berpengaruh terhadap suatu keberhasilan untuk mencapai prestasi, teknik dasar yang dimaksud adalah teknik dasar permainan bulutangkis khususnya pukulan smash yang mana teknik pukulan smash adalah salah satu teknik dasar serangan dalam permainan bulutangkis.

Atlet bulutangkis yang baik adalah atlet yang memiliki teknik dasar dan kondisi fisik yang baik. Teknik dasar yang harus dimiliki seperti (1) Servis (2) Smash (3) Dropshot (4) Lop (5) Netting (Fajar, 2020). Dalam permainan bulutangkis sangat membutuhkan keterampilan untuk menguasai teknik dasar permainannya seperti cara memegang raket, gerakan kaki (*footwork*) dan teknik dasar pukulan seperti service dan smash (Rohmah & Purnomo, 2022). Gerak smash ada beberapa rangkaian gerak yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang sangat baik, contoh dalam gerakan *footwork smash* (gerakan mundur tiga langkah dan kemudian maju satu langkah sebelum kemudian memukul bola) dan melakukan pukulan yang keras dalam smash. Kemudian dalam jumping smash gerakan *footwork* dan *vertical jump* dan kemudian melakukan pukulan dalam jumping smash, dalam pertandingan gerakan-gerakan itu sangat sering dilakukan pebulutangkis maka dari itu pemain bulutangkis sangatlah membutuhkan kemampuan fisik yang sangat baik (Tinggi et al., 2019). Pukulan smash merupakan pukulan utama dalam permainan bulutangkis yang mampu menghasilkan point (Bimantara et al., 2022). PB Lauser Aceh Tengah adalah wadah bagi Masyarakat yang memiliki minat dan bakat dalam cabang olahraga bulutangkis. PB Lauser Aceh Tengah memiliki 5 atlet kategori Tunggal Putra. Berdasarkan teori-teori di atas bahwa atlet bulutangkis harus memiliki kemampuan smash untuk menjadi pemain yang baik, maka harus dilakukan pendataan tentang kemampuan smash atlet PB Lauser Aceh Tengah.

METODE

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di PB Lauser Aceh Tengah dengan jumlah populasi 5 atlet Tunggal putra. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak populasi yaitu 5 atlet Tunggal putra. Teknik pengumpulan data menggunakan tes *Smash* bulutangkis (Endang Sepdanius, dkk, 2019). prosedur tes kemampuan *Smash* bulu tangkis adalah sebagai berikut: 1) Tujuan

Journal of Physical Education, Health and Sports Recreation (JPEHSR)
Vol. 1 (2), Desember 2023: 98 – 102

: tes ini dipergunakan sebagai suatu tes untuk mengukur keterampilan dalam melakukan *Smash*. 2) petunjuk pelaksanaan, a) seseorang mencatat nilai, b) seorang pengawas jatuhkan shuttlecock pada sasaran, c) seseorang mengumpan, d) seseorang mengambil shuttlecock. 3) Pedoman pelaksanaan, a) sebelum tes dimulai, pemain diberi penjelasan dan contoh mengenai tes yang akan diberikan, yaitu dengan mencoba 2 kali pukulan *Smash* lurus dan silang kemudian baru melakukan tes. Setiap testee melakukan pukulan *Smash*, petugas akan mencatat hasil yang diperoleh testee sesuai dengan jatuhnya *shuttlecock* ke dalam table, b) testee menempatkan posisi yang telah ditentukan, c) testor yang telah melambungkan *shuttlecock* ke belakang dan testee bergerak ke belakang melakukan *Smash* dan testee menempatkan kembali di posisi semula, d) testee melakukan *Smash* setelah diberi umpan oleh testor dengan *service forehand* panjang, e) Setelah menerima umpan, testee melakukan *Smash*. Sasaran ditunjukkan dari kanan ke posisi kanan lawan dan sasaran dari kiri ke posisi kiri lawan dengan ketentuan daerah sasaran mempunyai nilai sama, f) Hasil *Smash* yang jatuh di daerah sasaran atau di atas garis belakang area long service line for single, dianggap sah dan dianggap mendapat nilai, sedangkan untuk pukulan yang jatuh di luar daerah sasaran dan diluar lapangan mendapat nilai 0 (nol).

Kriteria penilaian jika shuttlecock masuk ke daerah lapangan lawan: 1) Bila shuttlecock jatuh pada garis samping untuk tunggal atau (side line for single) pada jarak 1,98 m dari net dengan lebar 35 cm, maka skor yang diperoleh 1 (satu). 2) Bila shuttlecock jatuh pada service count right atau left pada jarak 1,32 m dari short service line, maka skor yang diperoleh 2 (dua). 3) Bila shuttlecock jatuh pada service count pada jarak 1.32 m sampai 2,64 m, maka skor yang diperoleh 3 (tiga). 4) Bila shuttlecock jatuh pada service count pada jarak 2,64 m sampai 3,96 m, maka skor yang diperoleh 4 (empat). 5) Bila shuttlecock jatuh pada long service line for single, maka skor yang diperoleh 5 (lima). 6) Bila shuttlecock jatuh pada garis antara dua sasaran *Smash*, maka skor yang diperoleh diambil yang terbesar. 7) Bila testor memberikan umpan, namun testee tidak memukul shuttlecock, maka testee tetap dianggap telah melakukan pukulan dan mendapat nilai 0 (nol). 8) Bila testor memberikan umpan shuttlecock buruk, testee diperbolehkan menolak untuk memukul dan umpan shuttlecock dilakukan perulangan. Kesempatan melakukan adalah sebanyak 20 kali.

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P : Angka Persentase

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Jumlah Responden

(Anas Sudijono, 2006:52)

Tabel Norma Penilaian Kemampuan *Smash* Bulutangkis

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Jelek
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Jelek

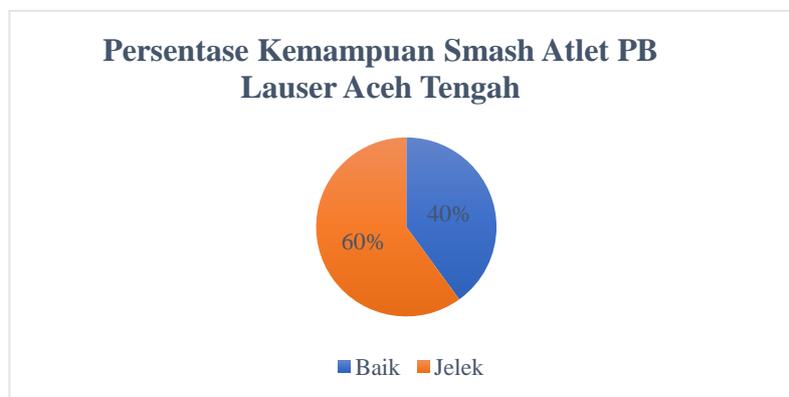
(Saifuddin Azwar., 2001:163)

HASIL

Setelah dilakukan tes kemampuan smash kepada 5 atlet PB Lauser Aceh Tengah di dapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel Hasil Smash Atlet Tunggal Putra PB Lauser Aceh Tengah

Kode Atlet	Kesempatan																				Total Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
SR	3	3	3	3	2	1	2	2	4	0	0	0	0	3	3	1	0	2	2	0	34
AU	2	2	0	0	0	1	3	1	2	0	0	3	3	1	0	0	3	2	1	1	25
MU	5	2	2	3	3	0	0	1	1	1	0	2	2	1	1	0	0	2	0	0	26
GL	4	4	0	0	3	1	2	1	1	0	0	2	1	1	0	0	2	2	1	1	26
FZ	5	5	5	3	1	1	0	0	0	2	1	3	3	1	1	0	0	2	2	0	35



Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa 2 atlet Tunggal putra PB Lauser Aceh Tengah termasuk kategori baik pada kemampuan smash, dan 3 atlet tergolong kedalam kategori jelek, sehingga dapat dilihat dalam bentuk persentasenya yaitu 40% kategori baik dan 60% kategori jelek. Jika di ambil rata-ratanya maka atlet Tunggal putra PB Lauser Aceh Tengah memiliki kemampuan smash kategori sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat di lihat bahwa atlet tunggal putra PB Lauser Aceh Tengah memiliki kemampuan smash rata-rata dalam kategori sedang, hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor yang diantaranya yaitu ledakan kekuatan lengan, kecepatan reaksi tangan, fleksibilitas, dan teknik (Kahar et al., 2022). Power otot tungkai pemain yang baik merupakan salah satu faktor yang dapat menunjang ketepatan smash dalam olahraga bulutangkis dengan faktor pendukung yaitu power otot

Journal of Physical Education, Health and Sports Recreation (JPEHSR)
Vol. 1 (2), Desember 2023: 98 – 102

tungkai, karena power otot tungkai berfungsi dalam kontribusi hasil loncatan, karena ketika semakin tinggi loncatan yang dihasilkan maka pukulan smash akan semakin tajam (Tegar Digantara, et al, 2020). Kecepatan reaksi tangan memainkan peran penting dalam kemampuan smash, dengan kecepatan reaksi yang lebih cepat mengarah ke *shuttlecock* yang lebih baik (Novel, Yulanda., Endang, 2019). Selain itu, fleksibilitas telah terbukti berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan smash (King et al., 2020). Faktor teknik, seperti sudut sendi, faktor-X (pemisahan bidang panggul-toraks transversal), dan kecepatan linier pusat sendi pergelangan tangan puncak, juga telah ditemukan berdampak pada kecepatan shuttlecock pasca-benturan, yang merupakan penentu utama efektivitas pemukulan (Zhao, et al, 2016). Latihan beban memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan smahs pemain bulutangkis karena memberikan beban tambahan dari luar yang membuat bagian tubuh mendapatkan beban lebih daripada biasa (Syahriadi, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kemampuan *smash* atlet PB Lauser Aceh Tengah rata-rata dalam kategori sedang. Hal ini terjadi karena beberapa faktor diantaranya kekuatan daya ledak otot lengan yang lemah, kecepatan reaksi yang rendah dan fleksibilitas atlet yang rendah. Kondisi kemampuan smash atlet PB Lauser Aceh Tengah perlu diberikan latihan khusus yang berfokus kepada latihan daya ledak otot lengan, kecepatan reaksi dan fleksibilitas seperti push up, Plank, Pull Up untuk daya ledak otot lengan, memindahkan shuttlecock dari satu titik ke titik yang lain, memegang lampu yang menyala ini sebagai latihan kecepatan reaksi dan latihan mencium lutut untuk fleksibilitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2006). *Statistik Pendidikan*. Yogyakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bimantara, A. W., Permadi, A. G., & Akhmad, N. (2022). Analisis Keterampilan Dasar Bulutangkis Pbl Gemilang Mataram Tahun 2021. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(2), 7. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v8i2.4920>
- Endang Sepdanius, Muhammad Sazeli Rifki, A. K. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Fajar, M. (2020). Survei Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sma Patra Mandiri 1 Plaju. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 90. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3740>
- Kahar, I., Hidayat, R., & Ahmad, A. (2022). Contribution of arm explosive power hand reaction speed to badminton smash ability. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 167–176. <https://doi.org/10.36706/altius.v11i2.18393>
- King, M., Towler, H., Dillon, R., & McErlain-Naylor, S. (2020). A correlational analysis of shuttlecock speed kinematic determinants in the badminton jump smash. *Applied Sciences (Switzerland)*, 10(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/app10041248>
- Novel, Yulanda., Endang, S. (2019). Contribution of explosive power of arm muscles and flexibility to smash ability of pb. semen padang athletes. *JURNAL Stamina*. <https://doi.org/doi:10.24036/JST.V2I2.173>
- Rohmah, A. F., & Purnomo, M. (2022). Analisis Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Atlet Bulu Tangkis Kategori Putra Di Kota Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(3), 21–28.
- Saifuddin Azwar. (2001). *Tes Prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Pustaka Pelajar Offset.
- Syahriadi, S. (2020). Latihan Pliometrik dan Latihan Berbeban terhadap JumpingSmash Atlet Bulutangkis. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 133–142. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1048>
- Tegar Digantara, Ngadiman, Rifqi Festiawan, Indra Jati Kusuma, B. S. W. (2020). *Korelasi Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis*. 10(2019).
- Tinggi, D. A. N., Terhadap, L., & Smash, K. (2019). *JUARA : Jurnal Olahraga*. 4(1).
- Zhao, Zhang., Shiming, Li., Bingjun, Wan., Peter, Visentin., Qinxian, Jiang., Mary, Dyck., Hua, Li., Gongbing, S. (2016). The Influence of X-Factor (Trunk Rotation) and Experience on the Quality of the Badminton Forehand Smash. *Journal of Human Kinetics*, 53(1), 9–22. <https://doi.org/doi:10.1515/HUKIN-2016-0006>