

**PENERAPAN LATIHAN MENGGUNAKAN RAKET BEBAN DALAM  
MENINGKATKAN PUKULAN *BACKHAND* LOB DI PB.  
DJAYA JUNIOR KOTA LUBUKLINGGAU**

**Agus Windyansah<sup>1</sup>, Hengky Remora<sup>2</sup>, Wawan Syafutra<sup>3</sup>**  
Universitas PGRI Silampari<sup>2,3</sup>  
[aguswindyansah0508@gmail.com](mailto:aguswindyansah0508@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Penerapan Latihan Menggunakan Raket Beban Dalam Meningkatkan Pukulan *Backhand* Lob Atlet Di PB. Djaya Junior Kota Lubuklinggau. Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental* dengan desain *One Group Pretest and Posttest* atau tidak adanya grup kontrol. Penelitian ini dimulai dengan tes awal (*Pretest*), kemudian perlakuan (*treatment*), dan ditutup dengan tes akhir (*posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis di PB. Djaya Junior Kota Lubuklinggau yang berjumlah 14 atlet. Pengambilan sampel yaitu dilakukan dengan *total sampling*. Pengambilan data dalam penelitian menggunakan instrumen berupa tes kemampuan pukulan *backhand* lob. Pengambilan data dilakukan yaitu pada awal pertemuan atau pertemuan pertama untuk mendapatkan kemampuan awal (*pretest*) dan pada pertemuan terakhir untuk memperoleh hasil belajar setelah diberikan *treatment* (*posttest*). Berdasarkan hasil analisis data diatas maka dapat bahwa terdapat peningkatan yang signifikan latihan raket beban terhadap hasil pukulan *backhand* lob pada atlet di PB. Djaya Junior. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* dengan nilai tes akhir lebih besar dari nilai tes awal dalam kemampuan melkakukan pukulan *backhand* lob. Dengan nilai rata-rata tes awal yaitu 19,21 dan nilai rata-rata tes akhir yaitu 23,5. Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa data yang diperoleh Berdasarkan hasil uji-t diatas bisa dilihat bahwa  $T_{hitung} 2,83 > T_{tabel} 1,77$  Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima jadi hasil ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

Kata Kunci : Backhand Lob, Bulutangkis, Raket Beban

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the application of exercises using weight rackets in increasing the backhand lob of athletes in PB. Djaya Junior Lubuklinggau City. This study is a pre-experimental study with One Group Pretest and Posttest design or the absence of a control group. This study begins with an initial test (Pretest), then treatment (treatment), and closed with a final test (posttest). The population in this study was badminton athletes in PB. Djaya Junior Kota Lubuklinggau with 14 athletes. Sampling is done by total sampling. Data collection in the study used an instrument in the form of a backhand lob ability test. Data collection is carried out at the beginning of the first*

meeting or meeting to get initial skills (pretest) and at the last meeting to obtain learning results after being given treatment (posttest). Based on the results of the data analysis above, it can be found that there is a significant increase in weight racket training against the results of backhand lob strokes in athletes in PB. Djaya Junior. This can be seen from the pretest and posttest results with the final test value greater than the initial test value in the ability to stiffen the backhand lob. With an initial test average score of 19.21 and a final test average score of 23.5. Based on the results of the analysis, it shows that the data obtained Based on the results of the *t*-test above, it can be seen that  $T_{count} 2.83 > T_{table} 1.77$  Then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, so this result shows a significant increase between pretest and posttest.

**Keywords:** Backhand Lob, Badminton, Weight Racket

## PENDAHULUAN

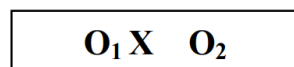
Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan mental. Tujuan keolahragaan nasional menurut undang-undang no. 3 tahun 2005 pasal 4 yang berbunyi “keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”. (Sesar & Komari, 2018:2)

Berdasarkan observasi awal dan pengamatan di lapangan oleh peneliti di PB. Djaya Junior Kota Lubuklinggau pada tanggal 27 Mei 2023, masih ada beberapa atlet yang kurang baik dalam melakukan pukulan *backhand* lob. Sehingga ketepatan atlet dalam melakukan pukulan *backhand* lob masih sangat bervariasi, ada atlet yang sudah bisa melakukan pukulan *backhand* lob dengan baik dan ada juga atlet yang masih kurang dalam menguasai keterampilan pukulan *backhand* lob.

Dengan melihat kenyataan yang terjadi maka penelitian ini bertujuan ingin menguji dan membuktikan dengan penelitian dengan latihan menggunakan raket beban untuk meningkatkan hasil pukulan *backhand* lob atlet PB. Djaya Junior Kota Lunuklinggau. Instrumen penelitian disini peneliti akan menggunakan unsur pembatas berupa angka 1-4 di lapangan untuk melakukan tes.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental* dengan desain *One Group Pretest and Posttest* atau tidak adanya grup kontrol. Penelitian ini dimulai dengan tes awal (*Pretest*), kemudian perlakuan (*treatment*), dan ditutup dengan tes akhir (*posttest*). (El Hawa & Suryobroto (2018:3).



**Gambar 1. Desain Penelitian**  
Sumber : Dwijaya, dkk (2020:102)

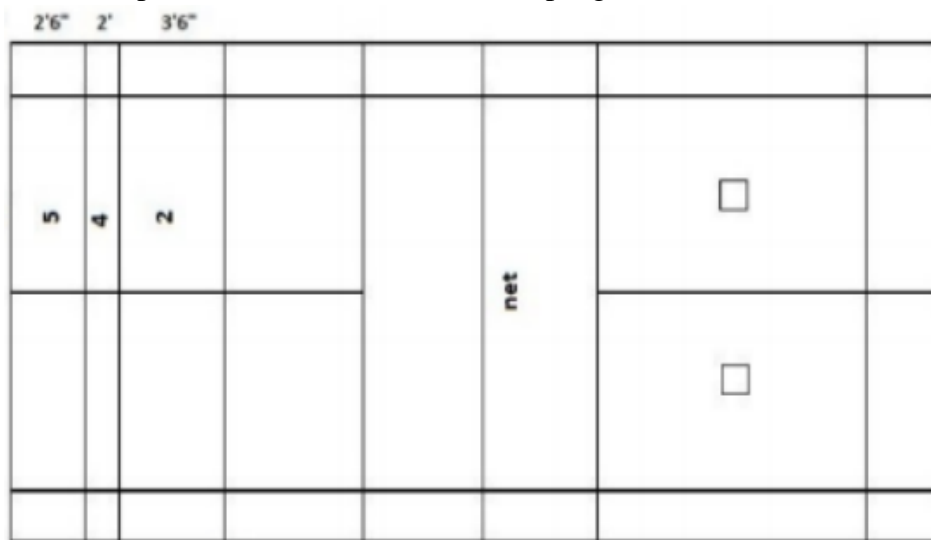
Keterangan:

- O1 : *Pre-test*, tes dilakukan sebelum subjek mendapatkan perlakuan (*treatment*).  
 X : Pemberian pendekatan perlakuan latihan metode latihan.  
 O2 : *Post-test*, tes dilakukan setelah subjek mendapat perlakuan (*treatment*).

Menurut Sujarweni (2019:76) Menjelaskan instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Menurut Sesar & Komari (2018:6) Adapun prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

- Testee* berdiri di petak servis sebelah kanan atau kiri dengan memegang raket dan *shuttlecock* dan siap melakukan pukulan lob.
- Pengumpan memberikan umpan *shuttlecock* ke arah *testee*, dan *testee* segera memukul *shuttlecock* tersebut dengan arah lurus dan *shuttlecock* harus melewati tali yang direntangkan setinggi 8 feet dan sejauh 14 feet dari tiang net.
- Pukulan lob dilakukan lurus ke arah petak yang ditentukan (sasaran).
- Sebelum *Shuttlecock* dipukul oleh pengumpan, *testee* tidak boleh bergerak terlebih dahulu dan setelah memukul harus kembali ke tempat semula.
- Testee* melakukan lob sebanyak 10 kali. Hasil tes adalah jumlah dari 10 kali percobaan. Apabila *Shuttlecock* keluar dari lapangan, maka bernilai Nol.



**Gambar 2. Lapangan tes pukulan bulutangkis**  
**Sumber : Sesar & Komari (2018:7)**

Keterangan:

- X : Tempat dimana bolehnya berdiri untuk melakukan tes pukulan  
 0 : Tempat pengumpan  
 1-4 : Merupakan bidang skor hasil pukulan, dan penilaian berdasarkan nomor angka dibidang lapangan.

**Tabel 1. Norma tes penilaian**

Kategori	Interval
Sangat Kurang	1-8

Kurang	9-16
Cukup	17-24
Baik	25-32
Sangat Baik	33-40

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan menerapkan perlakuan dan ukuran keberhasilan. Penelitian ini dilakukan untuk mencari suatu peningkatan penerapan latihan raket dalam meningkatkan pukulan *backhand* lob atlet di PB. Djaya Junior Kota Lubuklinggau. Penelitian ini menggunakan *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet di PB. Djaya Junior Kota Lubuklinggau.

Pengambilan data dalam penelitian menggunakan Instrumen berupa tes kemampuan pukulan *backhand* lob. Pengambilan data dilakukan yaitu pada awal pertemuan atau pertemuan pertama untuk mendapatkan kemampuan awal (*pretest*) dan pada pertemuan terakhir untuk memperoleh hasil belajar setelah diberikan *treatmen* (*posttest*).

Berikut ini adalah hasil *Pre-test* dan *Post-test* pukulan *backhand* lob atlet di PB. Djaya Junior Kota Lubuklinggau.

**Tabel 2. Data Penelitian Pre-Test dan Post-Test**

No.	Nama	Pre-Test	Post-Test
1.	Sampel 01	22	26
2.	Sampel 02	23	25
3.	Sampel 03	22	25
4.	Sampel 04	24	25
5.	Sampel 05	24	26
6.	Sampel 06	25	27
7.	Sampel 07	25	28
8.	Sampel 08	24	27
9.	Sampel 09	23	27
10.	Sampel 10	25	28
11.	Sampel 11	24	29
12.	Sampel 12	24	28
13.	Sampel 13	25	30
14.	Sampel 14	26	28

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* dari 14 atlet, nilai terendah = 22, nilai tertinggi = 26, rata-rata (*mean*) = 24,00, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,177. Sedangkan untuk *posttest* nilai terendah = 25, nilai tertinggi = 30, rata-rata (*mean*) = 27,07, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,542. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Deskriptif Statistik Pukulan *Backhand Lob***

Statistik	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
N	14	14
Mean	24,00	27,07
Median	24,00	27,00
Mode	24	28
Std. Deviatin	1,177	1,542
Minimum	22	25
Maximum	26	30
Sum	336	379

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas. Hasil uji prasyarat sebagai berikut:

**a. Uji Normalitas**

Uji normalitas merupakan uji asumsi klasik yang bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak, uji normalitas yang digunakan yaitu uji *Kolmogorov Smirnov Z*. Kaidah yang digunakan jika nilai  $p$  (sig.)  $> 0,05$  maka berdistribusi normal dan jika nilai  $p$  (sig.)  $< 0,05$  maka nilai berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4. Uji Normalitas**

Kelompok	P	Sig	Ket.
<i>Pretest</i>	0,081	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,200		Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $> 0.05$ , maka semua data berdistribusi normal.

**b. Uji Hipotesis**

Uji-t ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan yang signifikan keterampilan pukulan *backhand lob* dalam permainan bulutangkis pada atlet di PB. Djaya Junior Kota Lubuklinggau setelah diberikan latihan raket beban yang dapat dilihat dari hasil perhitungan tes melakukan pukulan *backhand lob*.

**Tabel 5. Uji T**

Variabel	Mean	Std. Deviasi	T Hitung	T Tabel	Df	Sig	Ket.
<i>Pretest – Posttest</i>	-3,071	1,207	2,83	1,77	13	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji-t di atas bisa dilihat bahwa  $T_{hitung} 2,83 > T_{tabel} 1,77$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima jadi hasil ini menunjukkan adanya peningkatan yang

signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan kemampuan pukulan *backhand* lob atlet di PB. Djaya junior setelah melakukan latihan menggunakan raket beban.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data diatas maka dapat bahwa terdapat peningkatan yang signifikan latihan raket beban terhadap hasil pukulan *backhand* lob pada atlet di PB. Djaya Junior. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* dengan nilai tes akhir lebih besar dari nilai tes awal dalam kemampuan melakukan pukulan *backhand* lob.

Dengan nilai rata-rata tes awal yaitu 19,21 dan nilai rata-rata tes akhir yaitu 23,5. Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa data yang diperoleh Berdasarkan hasil uji-t diatas bisa dilihat bahwa  $T_{hitung} 2,83 > T_{tabel} 1,77$  Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima jadi hasil ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan kemampuan pukulan *backhand* lob atlet di PB. Djaya junior setelah melakukan latihan menggunakan raket beban.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Penerapan Latihan Menggunakan Raket Beban Dalam meningkatkan Pukulan *Backhand* Lob Di Pb. Djaya Junior Kota Lubuklinggau, diperoleh nilai pada  $T_{hitung} 2,83 > T_{tabel} 1,77$ . Dengan demikian maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, jadi hasil ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan kemampuan pukulan *backhand* lob atlet di PB. Djaya junior setelah melakukan latihan menggunakan raket beban.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dwijaya, R. I., Pradipta, G. D., & Setiyawan, S. (2020). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Pukulan Backhand Clear Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 3 Jepara. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 101-109.
- El Hawa, Z., & Suryobroto, A. S. (2018). Pengaruh Gaya Cakupan Terhadap Pukulan Lob Forehand Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Smp Negeri 2 Kalasan. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 7(6).
- Sujarweni, V.W. (2019). *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press
- Sesar, D. R. N., & Komari, A. (2018). Hubungan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan Pukulan Lob Bulutangkis Klub Jogjaraya Kota Gede. *PGSD Penjaskes*, 7(3).