



PROCEEDINGS

SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN 2016

Refleksi Prestasi dan Budaya Olahraga
dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif

FIK UNY, 31 Oktober 2016



Diterbitkan Oleh:



65th
FIK UNY
1 Oktober 1951 - 1 Oktober 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281

Email:

semnasor.fik@uny.ac.id

Website:

seminar.uny.ac.id/semnasor2016

Proceedings

Seminar Nasional Keolahragaan

dalam rangka Dies Natalis Ke-65 Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Refleksi Prestasi dan Budaya Olahraga
dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif

Penerbit:

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Seleksi Naskah:

Dr. Or. Mansur, M.S.
Dr. Guntur, M.Pd.
Dr. Subagyo, M.Pd.
Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S.
Dr. Ali Satia Graha, M.Kes., AIFO.
Dr. Sigit Nugroho, M.Or.
Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
Dr. Abdul Alim, M.Or.
Caly Setiawan, Ph.D.

Editor:

Subagyo Irianto, M.Pd.
Saryono, M.Or.
Sulistiyono, M.Pd.

Editor Pelaksana:

dr. M. Ikhwan Zein, Sp. KO.
Nur Sita Utami, M.Or.
Fitria Dwi Andriyani, M.Or.

Desain Sampul:

Sugeng Setia Nugroho, A.Md.

Sekretariat:

Humas Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta 55281
Jl. Kolombo No. 1 Karangmalang, Yogyakarta. Telp./Fax. (0274) 550826, 513092
E-mail: semnasor.fik@uny.ac.id

Tulisan yang dimuat di Proceedings belum tentu merupakan cerminan sikap dan atau pendapat Penyunting Pelaksana, Penyunting, dan Penyunting Ahli. Tanggung jawab terhadap isi dan atau akibat dari tulisan, tetap terletak pada penulis.



PROCEEDINGS

SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN 2016

Refleksi Prestasi dan Budaya Olahraga
dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif

FIK UNY, 31 Oktober 2016



65th
FIK UNY
1 Oktober 1951 - 1 Oktober 2016

Diterbitkan Oleh:

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281

Email:

semnasor.fik@uny.ac.id

Website:

seminar.uny.ac.id/semnasor2016

KATA PENGANTAR

Prosiding ini disusun berdasarkan hasil SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN Tahun 2016 yang bertemakan "Refleksi Prestasi dan Budaya Olahraga dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif". Penyelenggaraan seminar tersebut dimaksudkan untuk mempublikasikan hasil penelitian dan karya ilmiah dalam bidang keolahragaan serta merefleksikan berbagai hal dan isu-isu terkait dengan prestasi olahraga dan budaya olahraga dalam perspektif ilmu keolahragaan yang inovatif.

Kegiatan Seminar Nasional diikuti peserta yang terdiri atas pakar, peneliti, akademisi dan praktisi dalam bidang keolahragaan di Indonesia.

Ucapan terima kasih kami disampaikan kepada pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta dan Panitia Dies Natalis Ke-65 FIK UNY yang telah memberikan kesempatan terselenggarakannya Seminar Nasional Keolahragaan pada tanggal 31 Oktober 2016 di FIK UNY.

Selanjutnya kepada para presenter dan editor serta pelaksana seminar Nasional ini disampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih atas jerih payahnya sehingga seminar dapat berlangsung dengan baik sampai tersusunnya prosiding ini.

Akhir kata, semoga prosiding ini bermanfaat khususnya dalam bidang keolahragaan serta memberikan rekomendasi pemikiran ilmiah dalam bidang keolahragaan di Indonesia.

Yogyakarta, 31 Oktober 2016

Ketua Panitia



Dr. Or. Mansur, M.S.

NIP. 19570519 198502 1 001



PEMAKALAH PENDAMPING

SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN 2016

Refleksi Prestasi dan Budaya Olahraga
dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif

FIK UNY, 31 Oktober 2016



65th
FIK UNY
1 Oktober 1951 - 1 Oktober 2016

Diterbitkan Oleh:

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281

Email:

semnator.fik@uny.ac.id

Website:

seminar.uny.ac.id/semnator2016

DAFTAR ISI

METABOLISME/PENGGUNAAN ENERGI PADA OLAHRAGA Alin Anggreni Ginting dan Eva Ferdita Yuhantini Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.....	1
MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN GENERASI MUDA MELALUI OLAHRAGA ALTERNATIF SEBAGAI GAYA HIDUP SEHAT Erwin Setyo Kriswanto Universitas Negeri Yogyakarta.....	6
PERANAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP KAPASITAS VITAL PARU MAHASISWA PUTRA PRODI IKOR FIK UNY ANGKATAN TAHUN 2014 Suryanto dan Eka Swasta Budayati Universitas Negeri Yogyakarta	12
PENGARUH PELATIHAN FISIK DAN RUTINITAS DALAM BATALYON INFANTERI TERHADAP VO₂MAX DAN KADAR MDA SERUM PERSONEL KORPS RAIDER TENTARA NASIONAL INDONESIA ANGKATAN DARAT Kukuh Pambuka Putra Universitas Kristen Satya Wacana.....	24
BRAIN GYM BAGI ANAK PENDERITA ADHD (<i>ATTENTION DEFICITE HYPERACTIVITY DISORDER</i>) Friska Sari Gracia Sinaga dan Agustina Sihombing Universitas Kristen Satya Wacana	32
SIGNALING OSTEOSIT TERHADAP EKSPRESI <i>ENDOTHELIAL NITRIC OXIDE SYNTHASE</i> (eNOS) Dwi Setiani Sumardiko, Purwo Sri Rejeki, & Gadis Meinar Sari Program Studi Ilmu Kedokteran Dasar Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Departemen Faal Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga	42
HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN RASIO LINGKAR PINGGANG DAN LINGKAR PANGGUL PADA PAGUYUBAN KELOMPOK LANSIA MINAMAKARTI MINOMARTANI NGAGLIK SLEMAN Cerika Rismayanthi dan Prijo Sudibjo Universitas Negeri Yogyakarta	48
TEKANAN DARAH DAN DENYUT NADI ISTIRAHAT PESERTA SENAM AEROBIK RUTIN DI CONDRONG CATUR DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA Farida Mulyaningsih Universitas Negeri Yogyakarta	62
EFEKTIVITAS MASASE TOPURAK UNTUK REPOSISI SUBLUKSASI BAHU Rachmah Laksmi Ambardini dan B.M. Wara Kushartanti Universitas Negeri Yogyakarta.....	73
DEHIDRASI PADA ATLET Angkit Kinasih Universitas Kristen Satya Wacana.....	84
PENGARUH PEMBERIAN JUS BUAH JAMBU BIJI MERAH TERHADAP KADAR HAEMOGLOBIN DAN VO₂MAX PADA AKTIFITAS FISIK MAKSIMAL Fajar Apollo Sinaga Universitas Negeri Medan	91
PENGARUH OLAHRAGA RENANG TERHADAP PENDERITA PENYAKIT JANTUNG KORONER Ramadhany Hananto Puriana Universitas PGRI Adi Buana Surabaya	103

PERBANDINGAN TEKNIK MEMUKUL MENGGUNAKAN <i>BACK SWING</i> DENGAN TANPA <i>BACK SWING</i> TERHADAP HASIL PUKULAN DALAM OLAHRAGA PERMAINAN SOFTBALL	
Dikdik Fauzi Dermawan Universitas Singaperbangsa Karawang	112
KEEFEKTIFAN KINESIO TAPING DAN LEUKOPLAST TAPING TERHADAP PEMULIHAN CEDERA BAHU DAN SIKU SETELAH DILAKUKAN TERAPI MASASE FRIRAGE PASIEN PTC FIK UNY. FIK UNY	
Ali Satia Graha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.....	124
PENGEMBANGAN BOLA REAKSI SEBAGAI SARANA PEMBELAJARAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN KAKI DALAM PENDIDIKAN JASMANI	
Fajar Setyo Pranyoto Universitas Negeri Yogyakarta	139
CEDERA PEMAIN <i>BASEBALL</i> DAN <i>SOFTBALL</i> DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA	
Eka Swasta Budayati dan Agus Sumhendartin Suryobroto Universitas Negeri Yogyakarta ..	150
OLAHRAGA REKREASI SEBAGAI <i>LIFE STYLE</i>, KESEIMBANGAN KEBUGARAN JASMANI DAN ROHANI	
Suratmin Universitas Pendidikan Ganesha.....	167
<i>BREATHING EXERCISE</i> UNTUK MENINGKATKAN KAPASITAS VITAL PARU	
Nur Indah Pangastuti Universitas Negeri Yogyakarta	177
PELAKSANAAN PENDIDIKAN KESELAMATAN MELALUI PENJASORKES	
Yustinus Sukarmin Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.....	184
TINGKAT KEMAMPUAN SERVIS PENDEK <i>FOREHAND</i> DAN KEMAMPUAN <i>SMASH</i> BULUTANGKIS SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMP NEGERI 32 PURWOREJO	
Kafi Priyangga Wibawa dan Amat Komari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.....	197
PENERAPAN METODE LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN <i>DRIBBLE</i> BOLA BASKET DITINJAU DARI KOORDINASI MATA DAN TANGAN	
Gede Eka Budi Darmawan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja.....	210
ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK USIA 10-12 TAHUN (Studi pada Kelas V SDN Bakalan Kecamatan Gondang Mojokerto)	
Wahyu Indra Bayu Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang	221
MENINGKATKAN KETERAMPILAN BELAJAR <i>LAY UP</i> BOLA BASKET MENGGUNAKAN MEDIA TANDA DILANTAI PADA SISWA KELAS VIII SMPN URUMB MERAUKE	
Adi Sumarsono, Carolus Wasa dan Afif Khoirul Hidayat Universitas Musamus Merauke-Papua.....	233

PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI CABANG SENAM DAN BOLA VOLI PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK INDUSTRI UPN “VETERAN” YOGYAKARTA TAHUN ANGKATAN 2015/2016	
Sumintarsih dan Wahyu Wibowo UPN “Veteran” Yogyakarta	246
IMPLEMENTASI PENDIDIKAN BUDI PEKERTI MELALUI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN	
Lilik Indriharta Prijoto	260
PEMBENTUKAN TAHAPAN GERAK RENANG GAYA BEBAS MELALUI PENERAPAN METODE <i>PROBLEM BASED LEARNING</i> Rekha Ratri Julianti	
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Singaperbangsa Karawang	271
STUDI LAPANGAN TENTANG SARANA PRASARANA UNTUK PEMBELAJARAN AKTIFITAS PESCEPTUAL MOTOR SISWA TAMAN KANAK-KANAK KELAS B DI KECAMATAN SEDAYU BANTUL YOGYAKARTA	
B. Suhartini Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Yogyakarta	282
PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN <i>HOCKEY 25</i>	
Yan Indra Siregar dan Ibrahim Universitas Negeri Medan	294
PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI PEMBELAJARAN MOTORIK DAN PEMBENTUKAN CALON ATLET MELALUI PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH	
Asriansyah Universitas PGRI Palembang.....	299
PEMBENTUKAN KARAKTER MELALUI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI SEKOLAH	
Riga Mardhika Universitas PGRI Adi Buana Surabaya	308
ANALISIS <i>AROUSAL</i> ATLET PPLPD KABUPATEN BOGOR	
Febi Kurniawan, Rolly Afrinaldi Universitas Singaperbangsa Karawang.....	323
PENGEMBANGAN APLIKASI SOFTWARE UNTUK SELEKSI PROGRAM PEMBINAAN MINAT DAN BAKAT ISTIMEWA OLAHRAGA BERBASIS IT	
Fajar Sri Wahyuniati; Subagyo Irianto; Sb. Pranatahadi; Nawan Primasoni; Siswantoyo Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY	334
PENGARUH LATIHAN <i>CIRCUIT TRAINING</i> TERHADAP HASIL KESEGERAN JASMANI SISWA SMP TAMAN CAHAYA BOGOR	
Mia Kusumawati, Esza Putrie Rhamadiani Universitas Islam “45” Bekasi.....	344
MODEL PENDIDIKAN GERAK (<i>MOVEMENT EDUCATION</i>) DALAM UPAYA MENGEMBANGKAN PENGETAHUAN KOGNITIF DAN GERAK PADA ANAK SEKOLAH DASAR Resty Gustiawati FKIP-Universitas Singaperbangsa Karawang...	
	353
<i>SURVEI</i> MINAT MASYARAKAT TERHADAP OLAHRAGA DI WILAYAH MARUNDA BARU JAKARTA UTARA	
Apta Mylsidayu, Ryan Viridi Pratama Universitas Islam “45” Bekasi.....	363

KEEFEKTIFAN LATIHAN KEKUATAN TERHADAP PENAMPILAN <i>SERVE</i> DALAM KAJIAN ANALISIS BIOMEKANIK TENIS LAPANGAN Abdul Alim Universitas Negeri Yogyakarta.....	375
SURVAI PEMAHAMAN KONSEP PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA GURU SEKOLAH DASAR NEGERI SE-KECAMATAN TAMBUN SELATAN BEKASI Fahrudin FKIP-Universitas Singaperbangsa Karawang	392
IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN KETERAMPILAN GERAK DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN ILMU KEOLAHRAGAAN Ruslan Abdul Gani Universitas Singaperbangsa Karawang	401
PENGEMBANGAN BUKU SAKU BANTUAN HIDUP DASAR Sriawan, Sri Mawarti, Heri Yogo Prayadi, dan Danang Pujo Broto Universitas Negeri Yogyakarta	416
KEMAMPUAN MOTORIK MAHASISWA PGSD PENJAS FIK UNYSM III TAHUN 2014 Sudardiyono dan Heri Purwanto Universitas Negeri Yogyakarta	428
MENINGKATKAN KONSENTRASI ATLET MELALUI PELATIHAN <i>BRAIN JOGGING</i> Komarudin Universitas Pendidikan Indonesia.....	436
STATUS KONDISI FISIK ATLET PUSLATDA PON XIX KONI DIY TERHADAP STANDAR FISIK MASING-MASING KELOMPOK CABANG OLAHRAGA Agung Nugroho Universitas Negeri Yogyakarta.....	443
PENGARUH LATIHAN TEKNIK EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI PADA SISWA PUTRA KELAS 1 SMPN 1 PEDES KARAWANG Dhika Bayu Mahardhika Universitas Singaperbangsa.....	455
PENGARUH LATIHAN TERPUSAT DAN ACAK TERHADAP PENINGKATAN KINERJA OLAHRAGA MENUJU PERSAINGAN DALAM OLAHRAGA KOMPETISI Sapto Adi Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang464	
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA UNTUK ANAK USIA 10-12 TAHUN DI SEKOLAH SEPAKBOLA Kafung Mikail Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana	475
PENERAPAN LATIHAN <i>FIFA 11+</i> SEBAGAI PROGRAM PENINGKATAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA BERUSIA MUDA Muhammad Ikhwan Zein, Saryono Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.....	486
APLIKASI <i>SWOT ANALYSIS</i> PADA EVALUASI MANAJEMEN PEMBINAAN OLAHRAGA RENANG R. Agung Purwandono Saleh UPN “Veteran” Yogyakarta	495

OPTIMALISASI PENDIDIKAN JASMANI UNTUK PENINGKATAN PRESTASI OLAHRAGA NASIONAL Antonius Tri Wibowo Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana	503
LATIHAN AUTOGENIC RELAXATION SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN KECEMASAN DALAM OLAHRAGA Yandika Fefrian Rosmi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.....	512
EVALUASI STATISTIK PERTANDINGAN BOLABASKET TIM PUTRA SUMATERA BARAT PADA PORWIL VII SE-SUMATERA TAHUN 2007 DI MEDAN Rahmat Iqbal Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang	526
HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, FLEKSIBILITAS, DAN PERCAYA DIRI DENGAN KETERAMPILAN SERVIS ATAS BOLA VOLI Studi Korelasional pada Atlet Bola Voli Putri Kota Tangerang Selatan Akhmad Dimiyati Universitas Singaperbangsa Karawang.....	537
KINERJA PENGURUS PSSI KOTA DEPOK Qorry Armen Gemael Universitas Singaperbangsa Karawang	548
HUBUNGAN PANJANG LENGAN, KEKUATAN OTOT LENGAN, DAN RASA PERCAYA DIRI TERHADAP PRESTASI MEMANAH JARAK 40 METER RONDE NASIONAL Aria Kusuma Yuda Ryanto Universitas Singaperbangsa Karawang.....	558
UPAYA PENINGKATAN HASIL TENDANGAN LAMBUNG SEPAKBOLA MELALUI <i>WEIGHT TRAINING</i> DAN <i>KINETIC BANDS</i> PADA MAHASISWA PEMBINAAN PRESTASI SEPAKBOLA JPOK FKIP UNS TAHUN 2014 Yanuar Dhuma Ardhiyanto Universitas Sebelas Maret Surakarta.....	568
PEMETAAN WASIT BOLA VOLI DI KABUPATEN SLEMAN Danang Wicaksono Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY	580
PENGARUH LATIHAN SENAM KEBUGARAN DAN SENAM PEMBENTUKAN TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK MAHASISWA PKO ANGKATAN 2015 Endang Rini Sukamti dan Ratna Budiarti	599
KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS SENDI PANGGUL TERHADAP HASIL TENDANGAN <i>USHIRO GERI</i> DALAM KARATE Yolanda Syahputra, Mulyana, Sagitarius Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia	611
LATIHAN BEBAN DENGAN METODE <i>SUPER SET</i> DAPAT MENINGKATKAN <i>VO2 MAX</i> DAN MENURUNKAN KOMPOSISI TUBUH (% LEMAK, IMT) Ahmad Nasrulloh Universitas Negeri Yogyakarta	623

PERSEPSI PEGAWAI KARYAWAN FIK UNY TERHADAP PENYEDIAAN SARANA PRASARANA BAGI PENYANDANG DIFABEL Sumarjo, Sumaryanto, dan Sigit Nugroho Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.....	631
PENGEMBANGAN BOLA DALAM PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA KECIL UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR A. Erlina Listyarini, Nur Rohmah Muktiani, Tri Ani Hastuti Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY	643
PENILAIAN UNJUK KERJA (<i>TRACK RECORD</i>) PEMAIN BULUTANGKIS DALAM PERTANDINGAN Sigit Nugroho Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.....	660
PENGEMBANGAN “GOR UNY <i>FIT TRACK</i>” Fatkurahman Arjuna dan Tri Hadi UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA	667
PENGARUH METODE LATIHAN DAN VO₂ MAX TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET <i>(Studi Eksperimen Metode Massed Practice dan Distributed Practice Pada Mahasiswa UPN “Veteran” Yogyakarta)</i> Tri Saptono dan Hanafi Mustofa UPN “Veteran” Yogyakarta.....	676

PENILAIAN UNJUK KERJA (*TRACK RECORD*) PEMAIN BULUTANGKIS DALAM PERTANDINGAN

Oleh: Sigit Nugroho
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
sigit.nugroho@uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui unjuk kerja atau *track record* penampilan para pemain bulutangkis dalam suatu pertandingan baik itu pukulan *backhand* dan *forehand* yang terdiri dari *service*, *lob*, *smash*, *netting* dan *dropshot*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang dilaksanakan dengan metode observasi partisipasi. Populasi penelitian yang digunakan mahasiswa Ikora yang mengikuti kuliah bulutangkis pada semester genap di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Sampel yang digunakan sejumlah 17 mahasiswa yang mengikuti kuliah olahraga pilihan bulutangkis di prodi Ikor. Instrumen yang digunakan di dalam observasi di antaranya pedoman observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan unjuk kerja pemain bulutangkis mahasiswa Ikora diketahui bahwa pukulan yang banyak menyumbang nilai yang paling besar adalah *smash* dan *dropshot* pada pukulan *forehand* setelah itu diikuti pukulan *lob* dan *netting*. Untuk pukulan *backhand* sebagian besar sumbangannya rendah, tetapi untuk *netting* pada pukulan *backhand* sumbangannya besar. Apabila dianalisis secara kuantitatif sumbangan pukulan *backhand* yang terdiri dari *service* yaitu sebesar 4,5 %, *lob* sebesar 2,8 %, *smash* sebesar 3,4 %, *netting* sebesar 10,1 %, dan *dropshot* sebesar 4,8 %. Sedangkan untuk *Forehand* mempunyai sumbangan pukulan *servis* sebesar 4,5 %, *lop* sebesar 14,9 %, *smash* sebesar 22,1 %, *netting* sebesar 12,3 %, dan *dropshot* sebesar 20,7 %.

Kata Kunci : unjuk kerja, pemain, bulutangkis

PENDAHULUAN

Bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berlawanan. Bulutangkis dimainkan dengan pemain di satu sisi bertujuan memukul bola permainan ("kok" atau "shuttlecock") melewati net agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan. Di Indonesia, bulutangkis sangat disukai oleh rakyat. Lapangan bulutangkis, baik *indoor* maupun *outdoor*, selalu dapat kita jumpai di setiap daerah. Setiap atlet Indonesia berlaga di kancah internasional, banyak rakyat Indonesia yang mendukung dan menyaksikan, baik secara langsung ataupun melalui siaran TV.

Sejak 1 Februari 2006, seluruh partai memakai sistem "pemenang dua dari tiga set" (*best of three*) yang masing-masing diraih dengan mencapai 21 poin secara *rally point*. Sistem poin ini menyebabkan setiap pemain harus berhati-hati betul dalam bermain, karena setiap kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain berarti poin bagi lawannya. Maka, keakuratan dalam bermain harus selalu diutamakan oleh setiap pemain. Semua aspek pukulan dalam bermain bulutangkis, contohnya *servis*, *smash*, *netting*, *lob*, dan sebagainya, harus dijaga keakuratannya.

Keakuratan pukulan seorang pemain bulutangkis, perlu dianalisis dan dicatat oleh pelatih sehingga perkembangan atau peningkatan keakuratan pukulan anak didiknya akan terkontrol. Sampai saat ini, para pemain maupun pelatih kurang memperhatikan kelemahan maupun kelebihan kemampuan anak didiknya, hal tersebut sebenarnya bisa dilakukan dengan mencatat secara tertulis disebuah lembar unjuk kerja pemain. Hasilnya akan dihitung terlebih dahulu secara manual, kemudian dianalisis oleh pelatih. Hasil pencatatan keakuratan pukulan sangat penting bagi pelatih untuk mempersiapkan pemainnya sebelum bertanding. Peneliti berharap agar para pelatih bulutangkis menggunakan sistem ini sebagai salah satu alat yang dapat membantu meningkatkan prestasi para pemainnya, baik di tingkat daerah, nasional, bahkan di tingkat internasional.

KAJIAN PUSTAKA

Pertandingan Bulutangkis

Olahraga bulutangkis sebagai salah satu cabang olahraga permainan pelaksanaannya dilakukan dengan saling mengadu keterampilan memukul bola (*shuttlecock*) pada suatu bidang permainan atau lapangan (Suratman, 2007: 101). Menurut Sarwono (2007: 109) Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan kok dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang tercepat disertai dengan gerak tipuan. Dalam permainan ini kok tidak dipantulkan tetapi harus dipukul dan dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan agresif yang memerlukan gerak reflek dan tingkat kebugaran fisik yang tinggi.

Dalam pertandingan bulutangkis terdapat berbagai keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai oleh para pemain. Keterampilan bulutangkis merupakan kemampuan seorang pemain bulutangkis dalam menggunakan teknik, taktik, serta unsur-unsur yang dimiliki oleh seorang pemain bulutangkis. Teknik dasar bulutangkis pemain harus bisa memukul kok, baik dari atas maupun dari bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai adalah: servis, netting, lob, underhand, dropshot, drive, dan smas.

Menurut Tohar (1992: 40-64) bentuk pukulan-pukulan yang dapat mengidentifikasi keterampilan bulutangkis dibedakan menjadi 3 bagian yaitu: servis, lob, dropshot, netting, dan smas.

1). Pukulan servis

Pengertian pukulan servis adalah pukulan dengan menggunakan raket yang menerbangkan *shuttle cock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan.

2). Pukulan lob (*Forehand Clear*)

Pukulan lob adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttle cock setinggi mungkin mengarah jauh ke garis lapangan yang paling belakang.

3) Pukulan *Dropshot*

Pukulan dropshot dalam permainan bulutangkis yaitu pukulan yang tepat melampaui jaring dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan. Selain itu dropshot adalah pukulan pelan atau seolah-olah hanya dengan sentuhan atau jentikan yang menjatuhkan bola dilapangan lawan dekat net atau sedekat-dekatnya dengan net.

4). *Netting*

Netting adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan menjatuhkan shuttlecock sedekat mungkin dengan net.

5). *Smash*

Pukulan smash adalah suatu pukulan yang keras dan curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan pihak lawan. Pukulan dilakukan secara tepat apabila penerbangan shuttlecock berada didepan atas kepala dan diarahkan dengan ditukikan serta diterjunkan ke bawah.

Pengertian Unjuk Kerja (*Performance Appraisal*)

Secara umum, *performance appraisal* merupakan proses dimana organisasi mengevaluasi performa atau unjuk kerja dengan tujuan untuk meningkatkannya (Noe, Hollenbeck, Gerhart, & Wright, 2000).

Banyak istilah bahasa Indonesia yang digunakan sebagai terjemahan dari *performance appraisal*. *Performance appraisal* ini melibatkan berbagai aspek psikologis, seperti validitas dan reliabilitas alat penilaian serta kesalahan-kesalahan dalam penilaian. Misalnya Munandar (2001) menggunakan istilah penimbangan karya, yang didefinisikan sebagai proses penilaian dari ciri-ciri kepribadian, perilaku kerja, dan hasil kerja seorang tenaga kerja yang dianggap menunjang unjuk kerjanya, yang digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk pengambilan keputusan tentang tindakan-tindakan terhadapnya di bidang ketenaga kerjaan.

1. Tujuan Penilaian Unjuk Kerja

Penilaian unjuk kerja memiliki beberapa tujuan, yang dapat dikelompokkan menjadi tiga tujuan utama, yaitu tujuan strategis, tujuan administratif, dan tujuan pengembangan (Dipboye, Smith, & Howell, 1994).

Tujuan strategis dari penilaian unjuk kerja adalah menghubungkan aktivitas dengan tujuan. Penilaian ini meliputi karakteristik, perilaku, dan hasil yang ditampilkan dan mengarah pada pencapaian tujuan yang ditetapkan. Penilaian unjuk kerja juga dilakukan untuk keputusan administratif seperti: peningkatan gaji, promosi, mutasi, pemutusan hubungan kerja, dan pemberian penghargaan atas prestasi kerja. Tujuan yang lain dari penilaian unjuk kerja adalah mengembangkan kemampuan. Dalam tujuan pengembangan ini, hasil penilaian unjuk kerja digunakan untuk memberikan konseling dan bimbingan serta merancang program pelatihan dan pengembangan bagi seseorang yang dianggap kurang prestasi.

Menurut Robbins (1998), berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 1984 terhadap 600 organisasi, penilaian unjuk kerja paling banyak digunakan untuk penetapan kompensasi (85%), umpan balik hasil kerja (65,1%), pelatihan (64,3%), promosi (45,3%), perencanaan sumber daya manusia (43,1%), pemutusan hubungan kerja (30,3%), dan penelitian (17,2%).

2. Karakteristik Alat Penilai Unjuk Kerja

Semua bentuk penilaian harus memiliki karakteristik alat penilaian yang baik, yaitu valid, reliabel, praktis, relevan, diskriminatif, dan adil (Dipboye dkk, 1994). Karakteristik pertama dari alat penilaian yang baik adalah valid, artinya mengukur apa yang hendak diukur. Karakteristik kedua adalah reliabel atau dapat diandalkan, yaitu alat penilaian secara konsisten mengukur apa yang hendak diukur. Penilaian terhadap unjuk kerja akan memperoleh hasil yang kurang lebih sama jika dilakukan oleh penilai yang berbeda. Karakteristik ketiga adalah praktis, dalam arti alat penilaian sudah tersedia, masuk akal, dan dapat diterima yang akan menggunakan penilaian unjuk kerja sebagai alat pengambil keputusan.

Karakteristik penting keempat adalah relevansi penilaian unjuk kerja, yang berarti seberapa baik alat penilaian merefleksikan kriteria dari unjuk kerja yang

akan dinilai. Karakteristik lain adalah diskriminatif, artinya alat penilaian dapat membedakan unjuk kerja antara satu dengan yang lainnya. Karakteristik terakhir adalah alat penilaian harus adil, artinya alat penilaian harus bebas dari bias jender dan minoritas, serta memberikan penilaian yang sesuai dengan apa yang ditampilkan (Munandar, 2001).

3. Tujuan Latihan yang berhubungan dengan Unjuk Kerja

Menurut Bompa (1999), untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun unjuk kerja dari atlet selalu diarahkan oleh pelatih untuk mencapai tujuan latihan. Adapun tujuan-tujuan latihan sebagai berikut:

- a. Mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.
- b. Menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan di dalam praktik olahraga.
- c. Memoles atau menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih.
- d. Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dari belajar teknik lawan berikutnya.
- e. Menanamkan kualitas kemauan melalui latihan yang mencukupi serta disiplin untuk tingkah laku, ketekunan, dan keinginan untuk menanggulangi kerasnya latihan dan menjamin persiapan psikologis.
- f. Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal.
- g. Mempertahankan keadaan sehat setiap atlet.
- h. Mencegah cedera melalui pengamanan terhadap penyebabnya dan juga meningkatkan fleksibilitas di atas tingkat ketentuan untuk melakukan gerakan yang penting.
- i. Menambah pengetahuan seorang atlet dengan sejumlah pengetahuan teoritis yang berkaitan dengan dasar-dasar fisiologis dan psikologis latihan, pencernaan gizi, dan regenerasi.

Kesimpulan dari tujuan latihan tersebut harus disesuaikan dengan ciri-ciri khusus pada cabang olahraga yang dilakukan dan juga memperhatikan kondisi atlet itu sendiri. Pendekatan yang perlu mendapat perhatian untuk mencapai tujuan pelatihan utama adalah mengembangkan dasar-dasar latihan secara fungsional yang diarahkan untuk mencapai tujuan khusus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga itu sendiri. Pada cabang olahraga bulutangkis kebutuhan yang digunakan kekuatan, kecepatan, dayatahan disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraganya.

Menurut Nala (2002) cara pelatihan yang paling tepat untuk melatih kekuatan otot agar smasnya kuat atau pukulannya keras yang dilakukan dengan pelatihan menarik beban berulang-ulang dengan sikap dan arah gerakan lengan seperti melakukan smash atau melakukan pukulan *overhead*. Apabila diberi pelatihan, efek pada otot terjadi pada unit motorik (saraf dan otot), ko-kontraksi otot antagonis, sinkronisasi. Adaptasi neural akan meningkatkan kekuatan dan meningkatkan koordinasi.

METODE PENELITIAN

Waktu yang digunakan dalam penelitian ini dijadwalkan selama 6 bulan, tempat yang digunakan di Hall Bulutangkis Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Subyek penelitian para mahasiswa Ikor yang mengambil kuliah bulutangkis di FIK UNY. Pengambilan data diambil melalui pengamatan pada waktu pertandingan dan dicatat meliputi *servis*, *lob*, *smash*, *dropshot* dan *netting*. Semua data tersebut akan diolah untuk dihitung jumlahnya, dipersentasekan, dan dianalisis secara otomatis untuk ditampilkan sebagai informasi.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang diharapkan dapat memberikan gambaran tentang kelebihan, kelemahan dan strategi untuk mendapatkan informasi penampilan pemain bulutangkis dalam suatu pertandingan. Metode pengumpulan data kualitatif yang dipergunakan adalah metode observasi partisipasi. Instrumen yang digunakan di dalam observasi di antaranya pedoman observasi. Di dalam observasi peneliti menyiapkan instrumen penelitian yaitu pedoman observasi. Pedoman observasi ini dapat berupa daftar yang dapat dicek (ceklis). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yaitu mencoba memaparkan produk hasil observasi setelah diimplementasikan dalam bentuk pertandingan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

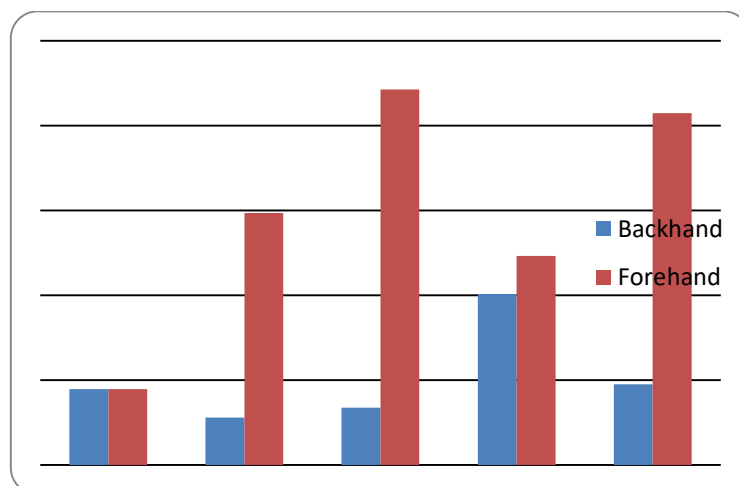
Hasil Penelitian

Hasil penelitian dari unjuk kerja pemain bulutangkis di ketahui dari data yang diambil melalui pengamatan pada waktu pertandingan dan dicatat meliputi *servis*, *lob*, *smash*, *netting* dan *dropshot*. Deskripsi data dari unjuk kerja pemain bulutangkis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hasil Unjuk Kerja Pemain Bulutangkis

Jenis Pukulan	Backhand		Forehand		Jumlah pukulan	Jumlah Persentase
	f	%	f	%		
<i>SERVIS</i>	16	4,5	16	4,5	32	9,0
<i>LOP</i>	10	2,8	53	14,9	63	17,7
<i>SMASH</i>	12	3,4	79	22,1	91	25,5
<i>NET</i>	36	10,1	44	12,3	80	22,4
<i>D.SHOT</i>	17	4,8	74	20,7	91	25,5
Total					357	100,0

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram histogram terlihat pada gambar di bawah ini :



Berdasarkan tabel dan gambar unjuk kerja pemain bulutangkis dapat diketahui dari pukulan *backhand* dan *forehand* yang terdiri dari pukulan *servis*, *lob*, *smash*, *netting* dan *dropshot*. Pukulan *backhand* mempunyai sumbangan pukulan *servis* sebesar 4,5 %, *lob* sebesar 2,8 %, *smash* sebesar 3,4 %, *netting* sebesar 10,1 %, dan *dropshot* sebesar 4,8 %. Sedangkan pukulan *forehand* mempunyai sumbangan pukulan *servis*

sebesar 4,5 %, *lob* sebesar 14,9 %, *smash* sebesar 22,1 %, *netting* sebesar 12,3 %, dan *dropshot* sebesar 20,7 %.

B. Pembahasan

Unjuk kerja pemain bulutangkis mahasiswa Ikor yang mengambil mata kuliah dasar gerak bulutangkis diketahui bahwa dari pukulan *backhand* dan *forehand* yang terdiri dari *servis*, *lob*, *smash*, *netting* dan *dropshot* sebagian besar dalam pengamatan pada waktu pertandingan pukulan yang banyak menyumbangkan nilai yang paling besar adalah *smash* dan *dropshot* pada pukulan *forehand* setelah itu diikuti pukulan *lob* dan *netting*. Pukulan servis baik itu *backhand* maupun *forehand* mempunyai sumbangan yang sama. Sedangkan unjuk kerja pemain bulutangkis di prodi Ikor khususnya pukulan *backhand* yang terdiri dari *servis*, *lob*, *smash*, dan *dropshot* sebagian besar sumbangannya rendah, tetapi untuk *netting* pada pukulan *backhand* sumbangannya paling besar.

Dalam pertandingan bulutangkis keterampilan pukulan *backhand* maupun *forehand* yang terdiri dari pukulan *servis*, *lob*, *smash*, *netting* dan *dropshot* seharusnya setiap pemain seharusnya mempunyai kemampuan yang merata dan dapat dikuasai dengan baik. Pada kenyataannya banyak atlet bulutangkis yang memiliki kelebihan dan kelemahan diantara pukulan tersebut baik *backhand* maupun *forehand*. Penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang kelebihan, kelemahan dan strategi untuk mendapatkan informasi penampilan pemain bulutangkis dalam suatu pertandingan. Sehingga setiap pemain dapat terevaluasi untuk memperbaiki dan meningkatkan keterampilannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa unjuk kerja pemain bulutangkis mahasiswa Ikor diketahui dari pukulan *backhand* dan *forehand* yang terdiri dari pukulan *servis*, *lob*, *smash*, *netting* dan *dropshot*. Pukulan yang banyak menyumbangkan nilai yang paling besar pada pukulan *forehand* adalah *smash* dan *dropshot* setelah itu diikuti pukulan *lob* dan *netting*. Pada pukulan *backhand* yang terdiri dari *servis*, *lob*, *smash*, dan *dropshot* sebagian besar sumbangannya rendah, tetapi untuk *netting* pada pukulan *backhand* sumbangannya paling besar.

B. Saran.

Berdasarkan hasil yang dibahas dalam penelitian dan kesimpulan tersebut di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Para pemain khususnya mahasiswa Ikor untuk meningkatkan keterampilan bulutangkis khususnya pukulan *backhand* yang terdiri dari pukulan *servis*, *lob*, *smash*, dan *dropshot*
2. Para pelatih dan pembina, khususnya bagi pembina mahasiswa bulutangkis di FIK UNY agar mengetahui kelebihan dan kekurangan kinerja para pemain bulutangkis, sehingga dapat mengukur sejauh mana kemampuan pemain bulutangkis dalam suatu permainan.
3. Kelemahan dalam penelitian ini terletak dalam pengamatannya, seorang *observer* harus cermat dalam mengamati semua pukulan *backhand* dan *forehand* dalam pertandingan yang terdiri dari pukulan *servis*, *lob*, *smash*, *netting* dan *dropshot* baik dalam kondisi meamatkan maupun dimatikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Attwood, M., & Dimmock, S. (1999). *Manajemen Personalia* (Kusnedi, Penerjemah). Bandung: Penerbit ITB.
- Bompa, T. O. 1999. *Periodization: Theory and Methodology of Training, 4th Edition*. Kendall/Hunt: Publishing Company.
- Dipboye, R.L., Smith, C.S., & Howell, W.C. (1994). *Understanding Industrial and Organizational Psychology: An Integrated Approach*. Fort Worth: Harcourt Brace.
- Nala, N. 2002. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Noe, R.A., Hollenbeck, J.R., Gerhart, B., & Wright, P.M. (2000). *Human Resource Management: Gaining a Competitive Advantage* (3rd Ed.). Boston: Irwin McGraw Hill.
- Munandar, A.S. (2001). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI Press).
- Robbins, S.P. (1998). *Organizational Behavior: Concepts, Controversies, Applications* (8th Ed.). Upper Saddle River, NJ: A Simon and Schuster Company.
- Sarwono. (2007). *Meningkatkan Kelincahan Pemain Bulutangkis dengan Latihan Sirkuit-Pliometrik*. Proceeding Seminar Nasional PORPERTI. Yogyakarta: Kemahasiswaan UNY Desember 2007.
- Suratman, (2007). *Hubungan Kekuatan Otot Gengam dan Otot Tungkai dengan Keterampilan Bermain Bulutangkis*. Proceeding Seminar Nasional PORPERTI. Yogyakarta: Kemahasiswaan UNY Desember 2007.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Diterbitkan Oleh:



65th
FIK UNY
1 Oktober 1951 - 1 Oktober 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281

Email:

semnator.fik@uny.ac.id

Website:

seminar.uny.ac.id/semnator2016

Diterbitkan Oleh:

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

31 Oktober 2016

ISBN 978-602-8429-72-6



9 786028 429726