
PENGARUH LATIHAN *DRILL* TERHADAP KETEPATAN SMASH DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS

Ane Andriani¹⁾, Dicky Reva Apriana Sanga Dwi²⁾, Ramdhani Rahman³⁾

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima (Juni) (2022)

Disetujui (Juli) (2022)

Dipublikasikan (Agustus)
(2022)

Keywords:

Drill Practice, Smash Accuracy

Abstract

This study aims to determine the effect of Drill Practice Method and Smash Accuracy in Badminton at PB Sanggar Riang Badminton Club Kuningan. This study uses an experimental method with the design of One Group Pretest – Posttest Design. The population in this study was the athletes of PB Sanggar Riang Badminton Club Kuningan, totaling 45 people. The sampling technique used is purposive sampling is a sampling technique of data sources with certain considerations. So the sample taken is 10 people. The reason why 10 people is because it will be more effective with a smaller sample size and a more homogeneous population. The instrument used is a smash accuracy test that has been determined from (PB PBSI 2006). The results of the study were carried out by analyzing the initial test data (pretest) with the results for the drill training method with an average (mean) of 25.50 and a standard deviation of 3, 923. After conducting the treatment and analysis of the final data (posttest) the results for the drill training method with mean 29.20 and standard deviation 1.874. Which means that the final test results show that the drill practice method can improve the accuracy of smashes in badminton

©2022 STKIP Muhammadiyah Kuningan

Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Author, Ane Andriani

Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email: aneandriani01@gmail.com

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, begitu juga yang terjadi di Indonesia, olahraga ini digemari oleh seluruh lapisan masyarakat kota maupun desa. Hal ini dikarenakan olahraga ini sangat cocok untuk semua orang baik pria, wanita tua, muda bahkan usia dini. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini mudah dilaksanakan karena alat pemukulnya ringan, bola mudah dipukul, tidak membutuhkan lapangan yang luas, bahkan dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan, serta dapat dimainkan oleh siapa saja. Oleh karena itu permainan bulutangkis dapat berkembang secara pesat.

Ternyata olahraga bulutangkis pada masa sekarang ini bukan hanya sebagai olahraga rekreasi melainkan menjadi olahraga prestasi, maka tidak heran apabila dalam permainan bulutangkis para pemain dituntut prestasi setinggi – tingginya. Adanya tuntutan prestasi yang tinggi, maka perlu dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, terutama dalam metode latihan, sehingga penguasaan teknik dasar dapat dikuasai dengan sempurna.

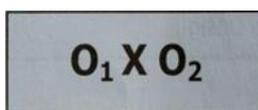
(Nagasawa, 2012) Juga menjelaskan bahwa *smash* merupakan sebuah pukulan yang penting yang digunakan sebagai titik awal untuk memulai serangan dalam permainan bulutangkis. Untuk mempunyai pukulan *smash* pelatih harus kreatif mengembangkan faktor terciptanya pukulan *smash* yang baik, karena pukulan ini merupakan pukulan yang memerlukan tenaga.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di tempat PB Sanggar Riang Badminton Club Kuningan merupakan salah satu klub yang sangat pesat. PB Sanggar Riang Badminton Club Kuningan pemain melakukan latihan dengan berbagai macam variasi mulai dari cara bermain menyerang maupun bertahan. Dan di PB Sanggar Riang Badminton Club Kuningan juga masih ada pemain yang masih kurang dalam melakukan pukulan *smash*. Teknik dasar permainan yang diberikan pelatih mulai dari pukulan *smash*. Selama ini latihan yang diberikan oleh pelatih hanya dengan melakukan teknik bermain secara berulang – ulang. Dengan demikian, untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut menguasai teknik dasar bulutangkis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *desain pre- eksperimental* dengan bentuk eksperimen *one-group pre-test-post-test design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. (Sugiyono, 2018)

Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh dari perlakuan yang telah diberikan terhadap sesuatu dalam kondisi yang terkendali. Kelompok dalam penelitian ini diberi *pretest*, *treatment*, dan *posttest*.



Gambar 3.1 Desain Penelitian *one-group pre- test-post-test design*

Sumber: (Sugiyono, 2018)

1. Populasi Penelitian

(Sugiyono, 2018) Mengemukakan bahwa populasi sebagai wilayah secara umum yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti lalu dibuat kesimpulannya. Berdasarkan beberapa pendapat diatas bahwa populasi merupakan kuantitas atau kualitas dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan masalah yang diteliti untuk dipelajari, dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dari pengertian populasi yang diuraikan dengan pendapat diatas, populasi pada penelitian ini adalah atlet PB Sanggar Riang Badminton Club Kuningan yang berjumlah 45 orang.

2. Sampel Penelitian

(Sugiyono, 2017) Sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jadi dari pendapat diatas penulis mengambil sebuah teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. (Sugiyono, 2017) *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Maka sampel yang diambil adalah yang berjumlah 10 orang. Alasan kenapa mengambil 10 orang karena akan lebih efektif dengan ukuran sampel lebih kecil dan populasi yang lebih homogen.

3. Instrumen dan Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006)

Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes ketepatan *smash* yang telah ditetapkan (PB PBSI 2006). Adapun prosedur pelaksanaan tes ketepatan *smash* dari (PB PBSI 2006) adalah sebagai berikut :

- a. Alat yang digunakan antara lain : lapangan bulutangkis, net, raket, *shuttlecock*, meteran, dan pencatat hasil lengkap dengan alat tulis yang dibutuhkan

- b. Petugas : terdiri atas tiga orang, yaitu orang pemanggil, satu orang pencatat hasil *smash*, dan satu

Paired Samples Test

orang pengumpan.

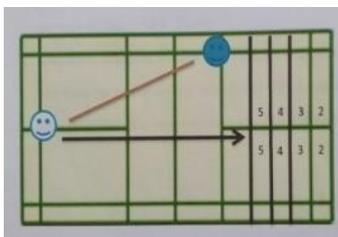
- c. Pelaksanaan Tes

Testee mula – mula mengambil sikap siap normal dengan posisi yang sudah ditentukan sambil memegang raket. Setelah mendengar aba – aba “ Siap” dan “Ya” lalu *testee* melompat dengan raket diayunkan ke atas, dan kemudian melakukan *smash* yang di – *drill* oleh pengumpan sebanyak 10 kali pukulan.

- d. Skor

Hasil yang dicatat adalah angka yang dihasilkan *testee* dalam melakukan tes ketepatan *smash* sebanyak 10 kali kesempatan. Jika *shuttlecock* keluar dari lapangan permainan atau tidak melewati net maka bernilai nol.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan metode tes. Dalam penelitian instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat ketepatan *smash* adalah atlet PB Sanggar Riang Badminton Club Kuningan menggunakan metode tes, adapun pelaksanaannya sebagai berikut, *testee* berada didalam lapangan bulutangkis, *shuttlecock* dipukul atau dilambungkan oleh pelatih dan diarahkan ke *testee* untuk dipukul atau di *smash* yang diarahkan ke dalam sasaran *smash* yang sudah ditandai. *Testee* diberi kesempatan 10 kali *smash* dengan cara 10 kali *smash* sebelah kanan dan 10 kali *smash* sebelah kiri yang dilakukan secara bersamaan. (Kurniawan, 2015) Mengatakan bahwa : terjadinya peningkatan dalam waktu 2 – 6 minggu tetapi biasanya 4 minggu (1 bulan). Hal ini yang perlu diperhatikan adalah peningkatan dalam latihan apabila latihan dilakukan minimal 2 kali. Semakin sering dan semakin banyak latihan maka peningkatan semakin cepat, akan tetapi harus memperhatikan prinsip – prinsip latihan agar tidak terjadi *over training*.



**Gambar 3.2 Lapangan Untuk Test Ketepatan
*Smash***

Sumber: (PB PBSI 2006)

Keterangan :

-  = Pengumpan
-  = Testee

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh menggunakan uji paired sample test, dengan hasil sebagai berikut:

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	the Difference				
Lower	Upper							
Pair 1 pretest ketepatan smash - posttest ketepatan smash	-3,700	3,433	1,086	-6,156	-1,244	-3,408	9	,008

Tabel 1. Uji Paired Samples Test Ketepatan Smash

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan nilai *sig* (2-tailed) yaitu 0,008 atau bisa diartikan ($0,008 < 0,05$). Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *paired samples t – test*, maka *Ha* di terima dan *Ho* ditolak, yang artinya terdapat pengaruh penggunaan yang signifikan pada program latihan yang diberikan terhadap hasil *pretest* dan *posttest* Latihan *drill* ketepatan *smash* bulutangkis atlet PB Sanggar Riang Badminton Club Kuningan.

Berdasarkan analisis uji *t* yang dilakukan maka dapat diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *drill* terhadap peningkatan ketepatan *smash* yang mana dapat dilihat dari nilai signifikansi hitung uji *t* sebesar 0,008 lebih kecil dari 0,05 (*sig* 0,05).

Pemberian program latihan ketepatan *smash* dilakukan metode latihan *drill* yang mana atlet PB Sanggar Riang Badminton Club Kuningan yang berusia 10 – 14 tahun dengan bergerak melakukan pukulan *smash* ke kiri dan ke kanan secara berulang – ulang. Atlet diberikan *treatment* (perlakuan) sebanyak 16 kali pertemuan dengan ketentuan 3 hari latihan *drill* ketepatan *smash*. Ketepatan *smash* dapat meningkat apabila latihan dilakukan secara terprogram, terencana dan dilakukan dengan benar. Maka dari itu baik latihan *drill* ketepatan *smash* dilakukan secara berulang – ulang yang mana gerakan tersebut akan tersimpan dalam memori atlet yang sewaktu – waktu akan muncul gerakan yang sama. Yang dikemukakan oleh (Chan, 2012) Juga menjelaskan bahwa latihan adalah aktivitas yang sistematis dan dilakukan secara berulang – ulang dan terencana. Untuk menjadi atlet tentunya harus melalui proses latihan, yang dimana atlet dituntut untuk mengasah kemampuan yang dimiliki di bawah asuhan pelatih. Program latihan harus tertata dengan baik agar atlet pada saat berlatih bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menggunakan *design* penelitian *pretest* dan *posttest* desain yang dimana dalam perhitungan data penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 25 dengan taraf $0,008 < 0,05$. Kesimpulan dari hasil penelitian kemampuan peningkatan ketepatan *smash* yang diterapkan dengan metode latihan *drill* dengan nilai peningkatan sebesar 3,7 untuk peningkatan tersebut berasal dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian metode latihan *drill* yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan dalam permainan bulutangkis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2006). *KETEPATAN PUKULAN SMASH BULUTANGKIS PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS PUTRA DI SMP NEGERI 13 YOGYAKARTA SKRIPSI*. 136.
- Budiwanto. (2012). *Pengembangan Program Latihan*.
- Cahyaningrum. (2018). *Pengaruh Drill Training Terhadap Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Smkn 5 Pontianak*. 161.
- Cecile Raynaud. (2011). *KETEPATAN PUKULAN SMASH BULUTANGKIS PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS PUTRA DI SMP NEGERI 13 YOGYAKARTA SKRIPSI*. 12.
- Chan. (2012). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun*. 2.

- Harre. (2012). *PENGARUH LATIHAN SMASH DENGAN METODE DRILL SMASH TERHADAP KETEPATAN SMASH ATLET BULUTANGKIS USIA 11-12 TAHUN DI PB IBC KLATEN*. 1.
- Harsono. (2015). Definisi Latihan. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 2013–2015.
- Harsono. (2015). *PENGARUH LATIHAN SMASH DENGAN METODE DRILL SMASH TERHADAP KETEPATAN SMASH ATLET BULUTANGKIS USIA 11-12 TAHUN DI PB IBC KLATEN*.
- Juang. (2015). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun*. 2.
- Kurniawan, M. &. (2015). Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Alfabeta.
- Mulya, G. dan R. A. (2015). Definsi Latihan. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*.
- Nagasawa, dkk. (2012). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun*. 1.
- PB. PBSI. (2006). *Buku Panduan Bulutangkis*. Jakarta: PB. PBSI.
- Palar, D. (2015). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun*. 317.
- Prayogo & Rachman. (2013). *PENGARUH LATIHAN SMASH DENGAN METODE DRILL SMASH TERHADAP KETEPATAN SMASH ATLET BULUTANGKIS USIA 11-12 TAHUN DI PB IBC KLATEN*. 64.
- Priyadi & Rachman. (2013). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun*. 2.
- Purnama, S. K. (2012). *Pengaruh Pendekatan Keterampilan Taktis Terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis Di SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak*. 21.
- Ramadhani. (2015). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun*. 9.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *PENGARUH LATIHAN SMASH DENGAN METODE DRILL SMASH TERHADAP KETEPATAN SMASH ATLET BULUTANGKIS USIA 11-12 TAHUN DI PB IBC KLATEN*. 38.
- Sukadiyanto. (2011). *PENGARUH LATIHAN SMASH DENGAN METODE DRILL SMASH TERHADAP KETEPATAN SMASH ATLET BULUTANGKIS USIA 11-12 TAHUN DI PB IBC KLATEN*. 102–104.