

Pengaruh latihan *Drill* Menggunakan Media Sasaran Kardus dan Latihan *Imagery* Terhadap Akurasi Smash pada *Ekstrakurikuler Bulutangkis*

Muhammad Aqry¹, Asep Angga Permadi², Alam Hadi Kosasih³

^{1, 2, 3} Pendidikan Olahraga, Universitas Garut

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan drill menggunakan media sasaran kardus dan latihan imagery terhadap akurasi smash pada ekstrakurikuler bulutangkis. Dua puluh lima siswa dari SMA Negeri 1 Garut berpartisipasi dalam eksperimen menggunakan desain pretest-posttest satu kelompok. Latihan diberikan selama dua belas pertemuan. Skor rata-rata meningkat dari 21,84 pada pretest menjadi 27,32 pada posttest, menurut data terdapat perbedaan yang signifikan sebagaimana ditunjukkan oleh nilai t yang dihitung sebesar 19,740 dalam hasil uji t, yang lebih tinggi dari nilai t kritis sebesar 2,165 dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$. Kesimpulannya, akurasi smash siswa dapat ditingkatkan dengan menggabungkan latihan imagery dengan aktivitas latihan drill menggunakan media sasaran kardus. Melalui integrasi yang komprehensif antara komponen mental dan fisik, metode ini telah menunjukkan kemampuan untuk mengembangkan kemampuan teknis.

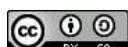
Kata Kunci: Drill, Media Sasaran Kardus, *Imagery*, Akurasi Smash, Bulutangkis

Abstract

The purpose of this study is to determine the effect of drill exercises using cardboard target media and imagery exercises on the accuracy of smash in extracurricular badminton. Twenty-five students from SMA Negeri 1 Garut participated in an experiment using a pretest-posttest design in one group. Exercises are given over the course of twelve meetings. The average score increased from 21.84 in the pretest to 27.32 in the posttest, according to the data there was a significant difference as shown by the t-value calculated at 19.740 in the t-test result, which is higher than the critical t-value of 2.165 with a significance level of $0.000 < 0.05$. In conclusion, students' smash accuracy can be improved by combining imagery exercises with drill practice activities using cardboard target media. Through a comprehensive integration of mental and physical components, this method has demonstrated the ability to develop technical capabilities.

Keywords: Drills, Cardboard Target Media, *Imagery*, Smash Accuracy, Badminton

Correspondence author: Muhammad Aqry, Universitas Garut, Indonesia.
Email: Muhammadaqry26@gmail.com



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Salah satu olahraga yang paling sulit adalah bulu tangkis, karena membutuhkan tidak hanya tingkat kebugaran fisik yang memadai, tetapi juga keterampilan, strategi, dan ketahanan mental. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa bulu tangkis mengharuskan pemain memiliki kemampuan mental yang kuat, strategi yang tepat, kesehatan fisik yang baik, dan teknik yang excellent (Fauzan et al., 2022). bulutangkis adalah olahraga yang disukai oleh orang-orang dari segala usia, menjadikannya salah satu olahraga paling populer yang dimainkan saat ini. Selain itu, olahraga ini juga sangat disukai oleh individu dari berbagai latar belakang, termasuk anak-anak, orang tua, dan baik pria maupun wanita. Berbagai aktivitas, seperti hiburan, kebugaran dan kesehatan, kesuksesan atletik, dan sebagainya, semuanya termasuk dalam ranah bulutangkis (Setiawan et al., 2023). Olahraga bulutangkis ini dimainkan menggunakan raket dan shuttlecock sebagai objek yang dipukul. Permainan ini bisa dimainkan dengan dua orang pada tunggal dan empat orang pada ganda (Gunawan et al., 2023). Saat berusaha mencetak poin dengan mengarahkan kok ke lapangan lawan, tujuan utama bulu tangkis adalah mencegah kok jatuh di lapangan sendiri (Muthiarani & Lismadiana, 2021).

Bulu tangkis adalah olahraga yang dapat dimainkan dengan baik oleh seorang pemain yang menguasai dengan baik keterampilan dasar yang diperlukan dalam permainan tersebut. (Kusnadi, 2020). Untuk meningkatkan kualitas dalam permainan, pemain harus berlatih teknik dasar secara teratur. Menang atau kalah seorang pemain dalam permainan tergantung penguasaan teknik dasar permainan (Alfauzi, A et al., 2024). Sebagai olahraga kompetitif, bulutangkis menuntut adanya gerakan cepat, banyak berlari, melompat untuk melakukan smash, memiliki refleks yang baik, serta membutuhkan kecepatan dalam mengubah arah dan koordinasi mata-tangan yang optimal (Wijaya, 2017). Untuk dapat fokus dalam mekanisme latihan, yakni latihan kemampuan teknik, seperti latihan smash diperlukan latihan yang efektif agar pemain dapat bermain secara optimal. (Artha, 2021). Olahraga bulutangkis ini juga termasuk kedalam olahraga

yang ada disekolah baik materi dalam pembelajaran olahraga maupun ekstrakulikuler diluar jam pelajaran.

Aktivitas ekstrakurikuler menjadi wadah bagi siswa untuk mengasah minat dan bakat mereka di luar bidang akademik di sekolah (Rasyono, 2016). Perkembangan kepribadian dan karakter siswa merupakan salah satu dari banyak tujuan yang dapat dicapai melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler memegang peranan krusial dalam memajukan dan mengasah keterampilan serta minat intrinsik siswa. Melalui partisipasi aktif, para siswa diberi wadah untuk membentuk dan mengembangkan bakat mereka, sekaligus memupuk potensi meraih prestasi yang gemilang. Lebih dari itu, keterlibatan dalam ekskul membuka peluang besar bagi siswa untuk meningkatkan kompetensi esensial seperti komunikasi efektif, kepemimpinan, kerja tim, dan beragam keahlian lain yang tak ternilai harganya demi pengembangan pribadi dan profesional yang berkesinambungan (Rabwan Satriawan, 2022). Pendidikan olahraga merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler. Dengan menjadikan bulu tangkis sebagai olahraga yang diakui dan diajarkan di sekolah, pendidikan olahraga dapat membantu siswa meningkatkan keterampilan mereka melalui kegiatan ekstrakurikuler (Mukti et al., 2023). Siswa dapat memulai karir di bidang olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menengah atas. (Dandi & Nurhidayat, 2022).

Pelatihan adalah proses terencana dan sistematis dalam bekerja atau berlatih yang diulang secara berkesinambungan, dengan peningkatan intensitas atau volume pekerjaan atau latihan setiap harinya (Edmizal & Maifitri, 2021). Dalam konteks latihan yang ideal pada permainan bulutangkis, latihan yang baik untuk teknik dasar smash dipengaruhi oleh tiga faktor, didalamnya terdapat teknik, kekuatan fisik, dan mental seperti konsentrasi dan motivasi, memiliki dampak signifikan terhadap performa seseorang (P. Pramanik & S. Chatterjee, 2023). Ada beberapa kondisi yang harus ditingkatkan agar dapat bermain bulu tangkis dengan baik. Setiap pelatih harus meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik pemainnya. Jika seorang pemain bulu tangkis ingin mencapai prestasi yang optimal,

maka ia harus memiliki kondisi fisik, teknik, mental yang lengkap (Kosasih, A et al., 2024).

Smash merupakan keterampilan dominan dalam permainan bulu tangkis, menyumbang sekitar seperlima dari total serangan, karena gerakannya yang kompleks melibatkan koordinasi seluruh tubuh serta kemampuan fisik seperti kecepatan, kekuatan, ketepatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Teknik ini sangat efektif dalam meraih poin secara langsung, menciptakan peluang mencetak angka, menekan lawan ke posisi bertahan, dan mengubah situasi permainan dari bertahan menjadi menyerang, sehingga menjadi faktor kunci dalam menentukan kemenangan di setiap tingkat pertandingan (Li et al., 2017). Smash yang dilakukan secara efektif sangat bergantung pada kekuatan ledakan, timing yang tepat, dan terutama akurasi, karena shuttlecock harus diarahkan ke area yang sulit dijangkau oleh lawan untuk menciptakan poin atau keuntungan taktis. Namun meskipun akurasi memegang peranan penting dalam menentukan keberhasilan smash, banyak pemain, termasuk atlet profesional, masih sering mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi akurasi tersebut, yang pada akhirnya dapat memengaruhi performa mereka secara keseluruhan dalam pertandingan (Masail et al., 2025). Untuk bisa mengembangkan kemampuan siswa dalam ekstrakurikuler bulutangkis terutama pada akurasi smash diperlukan metode latihan efektif, diperlukan latihan yang menyatukan antara latihan teknik, fisik dan mental dapat menjadikan perkembangan keterampilan yang ingin dicapai. Sehingga diperlukan latihan yang terprogram dan terstruktur agar siswa dapat mahir dalam menguasai akurasi smash dan meminimalisir kesalahan dalam melakukan smash.

Oleh karena itu ada kebutuhan mendesak untuk meneliti strategi pelatihan yang inovatif dan efektif yang bertujuan meningkatkan akurasi smash, sehingga meningkatkan kualitas dalam pertandingan (Kuswanti et al., 2024). Strategi pelatihan yang diimplementasikan dalam studi ini terdapat tiga aspek yakni latihan aspek fisik dan teknik dengan menerapkan metode *drill* menggunakan media sasaran kardus dan untuk

latihan aspek mental dengan menerapkan metode *imagery*. Pendekatan *drill* ini merujuk pada cara pengajaran suatu teknik, yang berpokus pada komponen teknik. Bentuk latihan ini mengharuskan pengulangan yang lumayan intens untuk memperoleh gerakan yang hampir spontan (Artha, 2021).

Latihan *drill* pada penelitian ini menggunakan media sasaran Kardus, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwasannya penggunaan *drill* menggunakan media sasaran memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan akurasi smash forehand pada siswa ekstrakurikuler (Pranata et al., 2019). Latihan akurasi smash yang dapat digunakan menggunakan media sasaran ada dua yaitu latihan smash dengan target tidak bergerak dan latihan smash dengan target yang berubah. Metode latihan smash dengan target yang berubah memanfaatkan sasaran yang relevan di lapangan. Teknik smash sasaran tetap adalah jenis latihan yang hanya berlaku untuk satu target dalam satu waktu. Sedangkan sasaran berubah yakni *shuttlecock* tidak hanya ke satu sasaran saja. Dengan menerapkan pendekatan latihan yang akurat ditargetkan siswa memiliki pukulan smash yang baik.

Untuk mencapai performa yang sempurna atau mendekati sempurna dalam olahraga, seorang atlet pemula memerlukan kombinasi latihan yang komprehensif. Ini meliputi tidak hanya latihan fisik , tetapi juga melibatkan serangkaian latihan mental melalui *imagery* training, atlet dapat membayangkan dan mempraktikkan gerakan secara mental, yang berkontribusi pada peningkatan keterampilan dan penampilan (Ainun & Wijanarko, 2018).

Praktik mengalami emosi yang sangat kuat seolah-olah emosi tersebut merupakan situasi nyata dikenal sebagai *imagery* (Babang et al., 2020). Untuk meningkatkan konsentrasi, mengatur aktivitas sesuai rencana, dan mengatur reaksi emosional serta kondisi fisik-psikologis, pelatih menggunakan latihan imajinasi yang melibatkan kelima indra (Babang et al., 2020). Banyak pelatih cenderung mengabaikan komponen

mental yang penting dan malah fokus hanya pada penguasaan fisik, teknik, dan taktik (T. Hidayat et al., 2022).

Setelah melakukan observasi di SMAN 1 Garut peneliti menemukan permasalahan, yakni akurasi smash siswa di ekstrakulikuler bulutangkis ini mayoritas masih kurang, dimana masih banyak siswa yang melakukan smash lebih sering mengenai net dan keluar lapangan dibanding masuk ke area lawan dalam permainan. Sehingga diperlukan adanya program latihan yang inovatif dan efektif dalam ekstrakulikuler bulutangkis. Salah satu alternatif yang bisa dipertimbangkan yakni melalui Latihan drill menggunakan sasaran kardus dan latihan *imagery*.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi disekolah tersebut maka hal yang menjadi alasan untuk memilih topik ini. Karena topik ini perlu dikembangkan, kemampuan siswa diluar jam pelajaran ini juga berperan penting dalam mengembangkan bakat di ekstrakulikuler bulutangkis, khususnya akurasi smash bisa berdampak pada peningkatan permainan bulutangkis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan bagaimana teknik pelatihan yang tepat memengaruhi akurasi smash siswa di ekstrakulikuler bulutangkis di SMAN 1 Garut Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberika solusi dalam meningkatkan akurasi smash bulutangkis dan sebagai acuan dalam merancang program latihan yang lebih efektif bagi siswa ekstrakulikuler bulutangkis.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental dengan desain satu kelompok pra-tes dan pasca-tes. Desain One Group Pretest Posttest, menurut Santoso (2017) adalah memberikan tes kepada suatu kelompok dan kemudian mengevaluasi hasilnya. Untuk memastikan kondisi awal, pre-tes dilakukan sebelum latihan. Karena hasilnya dapat dibandingkan dengan kondisi awal, hal ini dapat memberikan hasil yang lebih akurat. Metode eksperimental dianggap sebagai metode paling efektif untuk mengevaluasi teori tentang hubungan kausal dalam penelitian (Febiasnyah et al., 2024).

Populasi adalah subjek keseluruhan dalam sebuah penelitian (Arikunto & Suharmisi, 2013). Populasi yang digunakan dalam penelitian yakni siswa yang ikut serta dalam kegiatan ekstrakulikuler bulutangkis SMAN 1 Garut. Sampel dalam studi ini yakni 25 orang, teknik yang diterapkan untuk pemilihan sampel adalah sampel purposive. Menurut Sugiyono dalam (Indarto et al., 2018) menjelaskan bahwa sampel purposive merupakan prosedur pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan sehingga memenuhi kriteria untuk dijadikan sampel.

Metode penelitian ini menerapkan drill smash menggunakan media sasaran kardus melalui rangkaian latihan dari kardus statis, kardus yang digeser, kardus di sudut lapangan, kardus digantung bergerak, hingga kardus bertingkat, dengan fokus peningkatan kontrol tenaga, sudut pukulan, koordinasi footwork, kecepatan reaksi, serta transisi teknik, dilaksanakan 3–5 set × 10 repetisi setiap sesi.



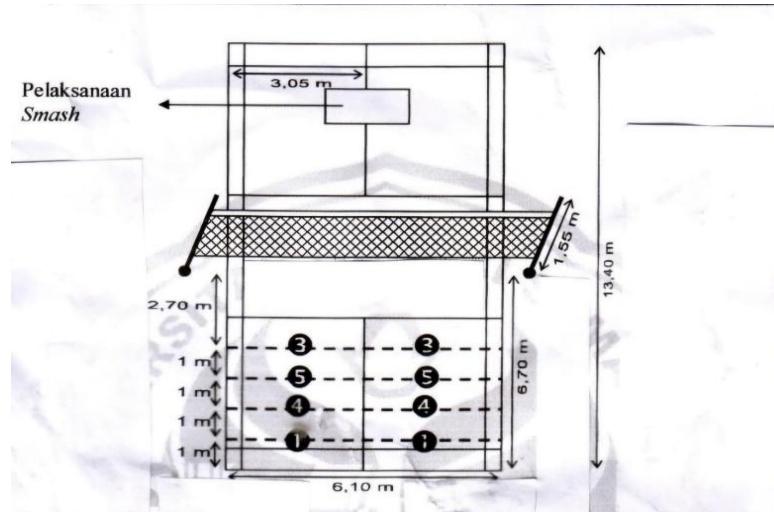
Gambar 1. Latihan Drill Menggunakan Media Sasaran Kardus

Latihan ini dipadukan dengan imagery selama 30 menit pada tiap pertemuan, mencakup imagery statis, dinamis, fokus target, simulasi lawan, variasi tempo, situasi tekanan, kombinasi footwork, hingga penggunaan audio/video, yang dilakukan 3 set × 10 repetisi, sehingga siswa dilatih meningkatkan akurasi smash melalui stimulasi teknis, taktis, serta visualisasi mental yang terstruktur.



Gambar 2. Latihan Imagery

Uji coba dan pengukuran digunakan dalam metode pengumpulan data pada studi ini. Setelah uji coba awal, kelompok eksperimen menerima latihan yang terdiri dari latihan imagery dan latihan berulang dengan target kardus tiga kali seminggu selama 12 sesi. Menurut Tjaliiek Sugiardo dalam (Umar Fitriadi, 2021). menjelaskan Praktek minimal 12 kali pertemuan telah mengalami perubahan permanen dalam penelitian.



Sumber (Wiratama & Karyono, 2017).

Gambar 3. Tes Akurasi Smash Bulutangkis

Tabel 1. Norma standarisasi Akurasi smash

Kategori	Poin Diberikan
Sangat Bagus	Lebih dari 35
Bagus	25-35
Sedang	20-25
Rendah	15-20
Sangat Rendah	Kurang dari 15

Sumber (Wiratama & Karyono, 2017)

Untuk tujuan mengevaluasi hipotesis, uji t merupakan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Untuk melanjutkan pengujian hipotesis, diperlukan penyelesaian uji prasyarat terlebih dahulu. Penilaian data pengukuran yang terkait dengan temuan penelitian dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan analisis. Oleh karena itu, rumus Kolmogorov-Smirnov akan digunakan dalam penelitian ini untuk memeriksa homogenitas dan normalitas data yang diamati. Untuk analisis data menggunakan SPSS 26.

HASIL

Pada bagian ini, analisis data penelitian dibahas mengenai seberapa efektif latihan drill menggunakan media sasaran kardus dan latihan *imagery* terhadap akurasi smash bulutangkis. Berikut tabel hasil Pretest dan posttest dan perbandingan peningkatannya.

Tabel 2. Peningkatan hasil pretest – posttest

Rata-rata pretest	Rata-rata posttest	Peningkatan %
42,00	52,54	25,09%

Berdasarkan hasil analisis terhadap data pretest dan posttest peserta, diperoleh rata-rata nilai pretest sebesar 42,00, sedangkan rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 52,54. Ini menunjukkan adanya peningkatan nilai sebesar 25,09% setelah dilakukan latihan drill dan latihan imagery. Peningkatan ini mencerminkan adanya perkembangan

pemahaman, keterampilan, atau pengetahuan peserta setelah proses pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa program atau pendekatan yang digunakan cukup berhasil dalam meningkatkan tingkat keterampilan umum para peserta.

Tabel 3 akan menampilkan hasil analisis akurasi pukulan smash yang dilakukan oleh pemain bulu tangkis ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Garut, beserta deskripsi data statistik. Tabel 3 memberikan informasi yang lebih rinci.

Tabel 3. Deskripsi Data Statistik

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	25	15.00	12.00	27.00	21.84	3.95
Posttes t	25	15.00	20.00	35.00	27.32	3.73

Menurut tabel 3, hasil pretest menunjukkan nilai rata-rata 21,84, nilai tertinggi 27,00, nilai terendah 12,00, dan simpangan baku 3,95. Di sisi lain, data pasca tes menunjukkan nilai rata-rata 27,32, simpangan baku 3,73, nilai terendah 20,00, nilai tertinggi 35,00, dan nilai rata-rata 21,84.

Tujuan uji normalitas adalah untuk menentukan apakah variabel-variabel dalam studi memiliki distribusi normal. Tabel 4 menampilkan hasil uji normalitas.

Tabel 4. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.148	25	.165	.925	25	.065
Posttest	.134	25	.200	.967	25	.573

Data tersebut terdistribusi secara normal, berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov untuk normalitas yang tercantum dalam Tabel 4, yang menghasilkan nilai signifikansi pra-ujji sebesar 0,165 dan nilai signifikansi pasca-ujji sebesar 0,200. Data tersebut berdistribusi normal karena nilai-nilai tersebut lebih besar dari 0,05.

Salah satu metode yang berguna untuk menentukan apakah sampel yang diambil dari suatu populasi memiliki variasi yang seragam adalah uji homogenitas. Hasil uji homogenitas ditampilkan dalam tabel 5.

Tabel 5. Uji Homogenitas

Levene statistic	df1	df2	Sig.
.042	1	48	.838

Pada Tabel 5 hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data yang dianalisis bersifat homogen, seperti yang terlihat nilai signifikansi 0,838 > 0,05.

Tabel 6. Uji Hipotesis t Test

Paired Differences							
95% Confidence Interval of the Difference							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	T	df
Pair 1	Pretest-posttest	- 5480	1.388	.278	-6.053 -4.907	-19.740	24 .000

Hasil uji t berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa nilai t yang dihitung adalah 19,740, dan nilai t pada tabel adalah 2,165 (df 24; 0,05). Nilai p untuk uji ini adalah 0,000, yang menunjukkan bahwa hasilnya secara statistik signifikan. Karena nilai t yang dihitung sebesar 19,740 lebih besar dari nilai t kritis sebesar 2,165 dan kriteria signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05, terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan drill dan latihan imagery terhadap akurasi smash.

Berdasarkan analisis data yang menunjukkan peningkatan akurasi smash pada kelompok. hipotesis alternatif (ha) bahwa “ada pengaruh latihan drill menggunakan target karton dan latihan visualisasi terhadap akurasi smash dalam kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis di SMAN 1 GARUT” dapat diterima. Oleh karena itu, latihan visualisasi dan latihan drill

dengan target karton memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan akurasi smash bulu tangkis.

PEMBAHASAN.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis di SMA Negeri 1 Garut, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan drill menggunakan target kardus dan latihan *imagery* secara signifikan meningkatkan akurasi smash siswa. Peningkatan skor rata-rata dari 42,00 pada pra-tes menjadi 52,54 pada pasca-tes, serta nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$) pada hasil uji t, menjadi bukti dari hal ini. Dengan demikian ada peningkatan 25,09% latihan melalui kombinasi latihan teknik (drill) menggunakan media sasaran kardus dan mental (*imagery*) terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan spesifik siswa .

Latihan drill ini juga dapat dikaitkan dengan teori behavioristik yang dikembangkan oleh skinner yang dimana latihan drill ini sejalan dengan prinsip penguatan (reinforcement) dalam teori behavioristik, dimana respon yang benar diperkuat melalui pengulangan hingga menjadi kebiasaan. Oleh karena itu penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pranata yang menunjukkan bahwa latihan drill menggunakan media sasaran berdampak positif terhadap peningkatan akurasi *forehand smash*. Dalam penelitian tersebut, penggunaan sasaran tetap dan sasaran bergerak secara signifikan membantu siswa memahami arah dan target pukulan (Pranata et al., 2019). Sama halnya dalam penelitian ini, penggunaan kardus sebagai sasaran konkret memberikan umpan balik visual yang kuat bagi peserta didik.

Selain menggunakan latihan drill, penelitian ini juga menggunakan latihan *imagery* yang didasari oleh Lang dengan Teori Bioinformasi bahwasannya *imaery* membentuk representasi mental dari respon motorik dan fisiologis, sehingga membantu otak dalam mengatur strategi dan tubuh bersiap melakukan aksi nyata. Hasil ini juga didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa pelatihan *imagery* mampu meningkatkan fokus mental, pengendalian emosi, dan kesiapan motorik atlet dalam menghadapi situasi pertandingan (Alestio & Witarsyah, 2018). Proses *imagery* melibatkan

penggunaan pancha indra dan visualisasi gerakan, yang secara neurologis memperkuat jalur motorik dalam otak, sehingga menghasilkan respons motorik yang lebih presisi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat teori dan temuan sebelumnya bahwa integrasi antara latihan teknik yang terarah dan latihan mental yang terstruktur mampu meningkatkan hasil latihan keterampilan teknis secara optimal. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan siswa disekolah di luar jam pelajaran regular dimana siswa memperluas wawasan dan keterampilan siswa di ekstrakulikuler (N. Hidayat et al., 2025). Oleh karena itu metode pelatihan ekstrakurikuler sudah seharusnya tidak hanya berfokus pada aspek fisik semata, tetapi juga menggabungkan pendekatan mental untuk mencapai hasil yang lebih maksimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kombinasi latihan drill menggunakan media sasaran kardus dan latihan *imagery* efektif dalam meningkatkan akurasi smash siswa ekstrakurikuler bulutangkis. Latihan drill membantu memperbaiki teknik dan kontrol pukulan melalui pengulangan gerak, sementara *imagery* memperkuat fokus, visualisasi, dan kesiapan mental siswa.

Gabungan keduanya memberikan dampak positif yang lebih menyeluruh dibandingkan latihan tunggal, karena melibatkan aspek fisik dan psikologis secara terpadu. Oleh karena itu, metode ini dapat direkomendasikan sebagai strategi pelatihan yang efektif dan aplikatif dalam pengembangan keterampilan bulutangkis di lingkungan sekolah.

REFERENSI

- Ainun, N. S., & Wijanarko, B. (2018). Perbedaan Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual dan Imagery Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Smash Bulutangkis Pada Sekolah Bulutangkis Kusuma Klaten Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 18(2), 25–37.
- Alestio, R., & Witarsyah, W. (2018). Pengaruh Circuit Training Dan Imagery

- Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 263–269.
- Alfauzi, A. S., Sonjaya, A. Z., Kosasih, A. H., & Arifin, Z. (2024). Efektivitas Latihan Dumbbell untuk Meningkatkan Hasil Pukulan Dropshot pada Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMAN 15 Garut. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(2), 522–532.
- Arikunto, & Suharmisi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Bineka Cipta.
- Artha, I. K. A. (2021). Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Bulutangkis Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 4 Busungbiu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 46-55. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4420479>
- Babang, V. M. M. F., Margiani, K., & Abdullah, Z. (2020). Pengaruh Penerapan Metode Mental Imagery Terhadap Teknik Guntingan Pada Atlet Perisai Diri Mts Negeri Kupang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 10(1), 67–76. <https://doi.org/10.33558/motion.v10i1.1965>
- Dandi, M., & Nurhidayat, N. (2022). Analisis Tingkat Kedisiplinan Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Porkes*, 5(1), 272–282. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5739>
- Edmizal, E., & Maifitri, F. (2021). Pelatihan Tentang Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bulutangkis Bagi Pelatih Bulutangkis Se Kota Padang. *Jurnal Berkarya, Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 32–37.
- Fauzan, H. A., Komarudin, K., Tafaqur, M., & Novian, G. (2022). Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 121–139. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i2.51640>
- Febiasnyah, A., Nugroho, S., & Hidayat, A. S. (2024). Pengaruh Latihan Pola Smash Kanan-Kiri terhadap Akurasi Smash Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis. 14(6), 476–481.
- Gunawan, A. M., Permadi, A. A., Z. A., Ishak, M., & Fernando, R. (2023). Identifikasi Minat dan Bakat Anak Usia Dini pada Cabang Olahraga

- Bulutangkis. *Jendela Olahraga*, 8(2), 73–82.
<https://doi.org/10.26877/jo.v8i2.15184>
- Hidayat, N., Hermawan, I., Kosasih, A. H., & Permadi, A. A. (2025). *Pengaruh Latihan Wash game Terhadap Hasil Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Pendahuluan*. 8(2), 659–668.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.29692>
- Hidayat, T., Aris Munandar, R., & Fauqi, A. (2022). Pengaruh Mental Training dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Overhead Smash dalam Permainan Bulu Tangkis. *Jurnal Porkes*, 5(2), 741–750.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6760>
- Indarto, P., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2018). Pengukuran Tingkat Minat dengan Bakat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(2), 57. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n2.p57-61>
- Kosasih, A. H., Permana, D., Zinat, I., & Iskandar, D. (2024). PROFILE OF PHYSICAL CONDITION OF INDONESIAN JUNIOR BADMINTON ATHLETES. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 9 (1)(52), 616–627.
[https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v9i1.3761 PROFILE](https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v9i1.3761)
- Kusnadi, N. (2020). Pengembangan Model Latihan Pukulan Dropshot Bulutangkis Untuk Usia 12 – 14 Tahun. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.37058/sport.v4i1.1561>
- Kuswanti, N., Mushofiq, Y., Kurniawan, R., Setyawan, T., & Windriyani, S. M. (2024). Effectiveness of Training Variations in Improving Forehand Smash Ability in Badminton Game. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(2), 148–156.
<https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i2.710>
- Li, S., Zhang, Z., Wan, B., Wilde, B., & Shan, G. (2017). The relevance of body positioning and its training effect on badminton smash. *Journal of Sports Sciences*, 35(4), 310–316.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1164332>
- Masail, M. K., Pranoto, A., Siantoro, G., Marsudi, I., Orhan, B. E., Hafidz,

- A., Jayadi, I., Ismalasari, R., Wahyudi, A. R., & Triardhana, Y. A. (2025). The effect of combined skipping and smash drill training on smash accuracy of PB Garuda badminton players. *Retos*, 66, 15–25. <https://doi.org/10.47197/retos.v66.113338>
- Mukti, A. T., Permadi, A. A., & Kurniawati, A. (2023). Pengembangan Diri Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Bulutangkis Di Sma Negeri 18 Garut. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 179–190. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.6818>
- Muthiarani, A., & Lismadiana, L. (2021). The effect of shadow training using consecutive steps and cross steps on the agility of the footwork of badminton athletes. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 108–117.
- Pramanik, P., & Chatterjee, S. (2023). Role of Mental Training in Sports Performance: a Critical Appraisal. *International Journal of Research Pedagogy and Technology in Education and Movement Sciences*, 12(3). <https://doi.org/10.55968/ijems.v12i03.379>
- Pranata, D. F., Januarto, O. B., & Sugiarto, T. (2019). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Media Sasaran Terhadap Peningkatkan Akurasi Pukulan Smash Forehand Permainan Bulutangkis Ekstrakurikuler Kelas XI Smk Negeri 4 Malang. *Indonesia Journal of Sports and Physical Education*, 1(1), 20–26. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jospe/article/view/9878>
- Rabwan Satriawan. (2022). Perbedaan Empati Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dan yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2), 13–17. <https://doi.org/10.37630/jpo.v12i2.1011>
- Rasyono. (2016). Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 44–49.
- Setiawan, M. I., Ahmad, A., & Ulpi, W. (2023). Pengaruh Metode Drill Terhadap Ketepatan Smash Pemain Bulutangkis. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 433–446. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7518>

- Umar Fitriadi, U. F. (2021). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kekuatan Fisik Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Persisac Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(3), 375–386.
<https://doi.org/10.53869/jpas.v2i3.108>
- Wijaya, A. (2017). Analisis Gerak Keterampilan Servis Dalam Permainan Bulutangkis (Suatu Tinjauan Anatomi, Fisiologi, dan Biomekanika) Kata. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 106–111.
- Wiratama, S. A., & Karyono, T. (2017). Efek Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulu Tangkis Berusia Muda Di Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 60–67.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12885>