



Pengaruh Latihan Drill Smash terhadap Peningkatan Akurasi Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis PB Merah Putih

The Effect of Drill Smash Training on Increasing the Smash Shot Accuracy of PB Merah Putih Badminton Athletes

Muhammad Qaidaraniq¹, Muhlisin², Noer Indah Aprianti³

¹PJKR, Universitas Wahid Hasyim, Jl. Raya Manyaran-Gunungpati, Nongkosawit, Gunungpati, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50224, Indonesia

¹haidar.anig09@gmail.com; ²muchlisin@unwahas.ac.id; ³rroseindah@gmail.com

Info Artikel

Diterima	Revisi	Diterbitkan
18 Mei 2024	4 Juli 2024	5 Juli 2024

Korespondensi*

Nama	Muhammad Qaidaraniq
Afiliasi	Universitas Wahid Hasyim

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill smash* sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap peningkatan akurasi pukulan *smash* atlet Bulutangkis PB Merah Putih. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pre test post test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB Merah Putih yang sampelnya terdiri atas 16 atlet. Pengambilan sampel dilakukan dengan *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah instrumen tes kemampuan *smash*. Analisis data menggunakan uji-t. Hasil analisis menunjukkan bahwa Ada pengaruh latihan drill smash sasaran tetap terhadap peningkatan akurasi pukulan *smash* atlet Bulutangkis PB Merah Putih, dengan $-t_{hitung} -8,819 < -t_{tabel} 2,365$ dan nilai signifikansi $0.000 < 0,05$ dengan kenaikan persentase sebesar 37,8%. Ada pengaruh latihan drill *smash* berubah tetap terhadap peningkatan akurasi pukulan *smash* atlet Bulutangkis PB Merah Putih, dengan $-t_{hitung} -8,147 < -t_{tabel} 2,365$ dan nilai signifikansi $0.000 < 0,05$ dengan kenaikan persentase sebesar 34,8%.

Kata Kunci: *Latihan Drill Smash, Ketepatan Smash, Bulutangkis.*

Abstract

The research aims to determine the effect of drill smash training methods with fixed targets and changing targets on increasing the accuracy of smashes by PB Merah Putih Badminton athletes. This research uses an experimental method with a 'two group pre-test post-test design' design. The population in this study were PB Merah Putih athletes whose sample consisted of 16 athletes. Sampling was carried out using Total Sampling. The instrument used to collect data is the smash ability test instrument. Data analysis using t-test. The results of the analysis show that there is an effect of drill smash training on fixed targets on increasing the accuracy of smashes for PB Merah Putih Badminton athletes, with $-t_{count} -8.819 < -t_{table} 2.365$ and a significance value of $0.000 < 0.05$ with a percentage increase of 37.8%. There is a constant influence of drill smash training on increasing the smash accuracy of PB Red and White Badminton athletes, with $-t_{count} -8.147 < -t_{table} 2.365$ and a significance value of $0.000 < 0.05$ with a percentage increase of 34.8%.

Keywords: *Drill Practice, Smash Accuracy, Badminton.*

PENDAHULUAN (Introduction)

Olahraga adalah kegiatan jasmani yang memiliki tujuan untuk memelihara kesehatan tubuh dan memperkuat otot-otot tubuh. Olahraga bisa dilakukan dengan tujuan untuk hiburan dan juga kesenangan. Bahkan juga untuk tujuan prestasi. Di Indonesia, tentu olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia yang sehat. dengan menempatkan olahraga sebagai arah kebijakan pembangunan yaitu, menumbuhkan budaya olahraga yang bertujuan meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga mempunyai tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup.. Melihat pengertian olahraga diatas, jelas bahwa kegiatan olahraga yang ingin dikembangkan harus dilakukan secara sistematis, terukur, dan terarah. Sehingga dapat mendorong siswa atau atlet untuk melakukan aktifitas olahraga yang dapat membina karakter yang lebih baik dan mampu mengembangkan potensi jasmani dan rohani serta berjiwa sosial. (Asnaldi, 2016) Bulutangkis merupakan olahraga yang sangat disukai di masyarakat. Baik diluar negri maupun di Indonesia. Bulutangkis di Indonesia telah menempatkan sebagai olahraga yang sangat terkenal. Oleh sebab itu, prestasi yang telah dicapai bisa bersaing dengan atlet negara lain di dunia. Karena itu, atlet dan pelatih harus bisa memaksimalkan pola program Latihan yang sesuai dengan perkembangan olahraga saat ini (Elisman Peni 2017). Cabang olahraga bulutangkis adalah salah satu olahraga yang sangat digemari. Untuk menjadi pemain yang berprestasi dan baik dibutuhkan latihan secara bertahap untuk mendapatkan hasil yang diinginkan, tentunya dengan arahan official yang sudah berpengalaman agar seorang atlet bisa bersaing dengan cepat dalam pertandingan untuk mengalahkan lawan. (SeptiyaniIndri2023).

Olahraga bulutangkis dimainkan dari kalangan anak-anak maupun dewasa dengan tujuan untuk mencari hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan hingga mencapai prestasi. Indonesia termasuk negara dengan hasil prestasi terbaik di dunia sampai menjadi juara diajang kejuaraan-kejuaraan bergengsi di dunia. Dengan memiliki prestasi yang membanggakan tersebut, bulutangkis mampu menarik perhatian masyarakat untuk memainkan olahraga bulutangkis dengan tujuan mencari kesehatan sampai mencari prestasi.(Rhamadani Ardy 2021.)

Kemampuan pukulan dasar smash masih kurang, baik kecepatan maupun ketepatannya. Pada saat bermain, hasil smash besar keberhasilan yang dilakukan oleh atlet terlalu melebar ke kanan maupun ke kiri, sehingga hasil pukulan smash yang seharusnya bisa menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru lebih banyak menghasilkan poin kepada lawan. Seharusnya pukulan smash bisa menjadi senjata di setiap pemain guna mematikan permainan lawan dan mendapatkan point.

Pola latihan smash masih kurang begitu diperhatikan, latihan lebih memperbanyak pada latihan fisik dan game. Latihan drill smash sebenarnya sering digunakan untuk latihan di PB Merah Putih, namun latihan drill smash kurang diperhatikan oleh pelatih. Seharusnya latihan drill smash harus sesuai dengan beberapa macam latihan agar tujuan bisa tercapai (Wardani Kusuma, 2022.) Seorang ingin berprestasi dalam cabang olahraga bulutangkis, pembiasaan sejak usia dini harus dilaksanakan dengan konsisten, berkesinambungan, mendasar, sistematis, efisien dan terpadu. Untuk itu perlu membiasakan anak-anak berminat bermain dan berolahraga sejak usia dini sehingga bisa memacu perkembangan organ tubuhnya, dan dengan pendekatan yang persuasif anak-anak usia dini tersebut dapat berminat menjadi atlet (Hengky Remora, Rais Firlando 2018).

Latihan bulutangkis pada dasarnya harus mendahulukan unsur dalam pembinaan fisik, mental, taktik dan Teknik yang kuat sehingga bisa menghasilkan prestasi yang optimal.(Subarkah & Marani, 2020) Oleh karean itu ,pembinaan harus dilakukan secara berkesinambungan, sistematis dan berjenjang (Elisman Peni, Kristi Agust, 2017.). Teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya Teknik servis, lob, smash, netting.

Latihan dari kata exercises adalah alat utama dalam suatu proses latihan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakanya. Latihan dari kata training adalah penerapan dari

suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang mempunyai isi materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang ingin dicapai. Kualitas yang lebih baik untuk pengembangan dalam cabang olahraga. Widiastuti dan Reni Mulyani ”mengatakan bahwa latihan adalah untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisasi dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga”(Hidayat et al., 2019)

Latihan Drill Secara arti lain merupakan latihan untuk meningkatkan keterampilan dan kemahiran. Sebagai sebuah metode, drill adalah cara latihan atlet untuk mengembangkan kemahiran dan keterampilan serta dapat mengembangkan sikap dan kebiasaandalam sebuah permainan. Drill adalah suatu bentuk latihan agility yang merupakan salah satu dari latihan footwork atau Langkah kaki yang pola geraknya membentuk huruf V terbalik (Jasmani et al., 2020).

METODE (The Method)

Jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan eksperimen dengan rancangan two-group pretest-posttest design. Dengan menggunakan 2 (dua) kelompok yang memperoleh perlakuan yang berbeda. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksud untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Metode eksperimen adalah cara penyajian pelajaran, dimana sampel melakukan percobaan dengan mengalami sendiri sesuatu yang dipelajari.

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik populasi(Hilyatul, Evi Selvi). Pengambilan sampel dilakukan dengan cara Total sampling, yaitu dengan pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2011). Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi. Sampel yang diambil dari penelitian ini adalah 16 atlet PB Merah Putih.

Semua sampel tersebut dilakukan pre-test untuk ditentukan kelompok treatment, dirangking nilai pretestnya, setelah itu dipasangkan (matched) dengan pola ABBA dalam dua kelompok. Teknik dalam pembagian sampel ini dilakukan dengan Teknik ordinal pairing. Ordinal Pairing yaitu pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan dari kedua kelompok memiliki kemampuan yang merata (Sugiyono, 2016 :6). Untuk penentuan sampel sebelumnya dilakukan pre-test terhadap keseluruhan sampel, kemudian setelah itu hasil pretest disusun berdasarkan peringkat. Kelompok 1 diberikan perlakuan latihan drill smash sasaran tetap dan kelompok 2 diberikan perlakuan latihan drill smash sasaran berubah, treatment ini dengan frekuensi 12kali pertemuan dan terakhir dilakukan post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN (The Results of Study)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Drill Smash Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Peningkatan Akurasi Ketepatan Smash Atlet PB Merah Putih. Pengumpulan data menggunakan item tes kemampuan *smash*. Langkah penelitian diawali dengan melakukan *Pre-Test*, selanjutnya sampel penelitian diberikan *treatment* dalam 12 kali pertemuan kemudian dilakukan *Post-test*. Berikut merupakan hasil pengukuran *Pre-test Post-Test*.

Hasil penelitian ketepatan smash atlet Bulutangkis PB Merah Putih dapat dideskripsikan sebagai berikut:

- a. *Pretest* dan *Posttest* Pukulan *Smash* Kelompok Latihan Drill *Smash* Sasaran Tetap hasil pretest nilai terendah yaitu 24 dan nilai tertinggi yaitu 55, rata-rata (mean) sebesar 39,62 dengan simpang baku (std.Deviation) = 10,39 ,sedangkan untuk *Posttest* nilai terendah = 34, nilai tertinggi = 71, rata-rata (mean) sebesar 54,62 dengan simpang baku (std.Deviation) = 12,21.
- b. *Pretest* dan *Posttest* Pukulan Drill *Smash* Sasaran Berubah

hasil pretest hasil terendah yaitu 25, nilai tertinggi yaitu 54, rata-rata (mean) sebesar 39,5 dengan simpang baku (std.Deviation) = 10,77, sedangkan untuk posttest nilai terendah = 36, nilai tertinggi 73, rata-rata (mean) sebesar 53,25 dengan simpang baku (std.Deviation) = 13,99.

c. Uji Normalitas

Uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan computer program SPSS 26. data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai asymp Sig. >0,05, maka variabel berdistribusi normal. Berikut tabel hasil Uji Normalitas yang diperoleh.

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok	Asymp sig	Keterangan
Pre-test Kelompok Latihan Drill Smash Sasaran Tetap	0,200	Normal
Post-test Kelompok Latihan Drill Smash Sasaran Tetap	0,200	Normal
Pre-test Kelompok Latihan Drill Smash Sasaran Berubah	0,200	Normal
Post-test Kelompok Latihan Drill Smash Sasaran Berubah	0,200	Normal

d. Uji Homogenitas

Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Berikut tabel hasil Uji Homogenitas yang diperoleh.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
Latihan Drill Smash Sasaran Tetap	1	14	0,604	Homogen
Latihan Drill Smash Sasaran Berubah	1	14	0,624	Homogen

e. Uji Hipotesis

Hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan drill smash sasaran tetap terhadap Peningkatan Akurasi Ketepatan Smash Atlet PB Merah Putih”, berdasarkan hasil pretest dan posttest. Uji-t merupakan cara yang digunakan dalam uji ini. Maka diperoleh nilai thitung -8,819 dan ttabel 2,365 (df 7) dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dengan demikian hipotesis diterima, yang berbunyi “Ada pengaruh latihan drill smash sasaran tetap terhadap ketepatan akurasi pukulan smash atlet bulutangkis PB Merah Putih”.

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh latihan drill smash sasaran berubah terhadap Peningkatan Akurasi Ketepatan Smash Atlet PB Merah Putih”, berdasarkan hasil pretest dan posttest. Uji-t merupakan cara yang digunakan dalam uji ini. Maka diperoleh nilai thitung -8,147 dan ttabel 2,365 (df 7) dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dengan demikian hipotesis diterima, yang berbunyi “Ada pengaruh latihan drill smash sasaran berubah terhadap ketepatan akurasi pukulan smash atlet bulutangkis PB Merah Putih”.

Hipotesis yang ketiga berbunyi, “metode latihan drill sasaran tetap lebih baik terhadap latihan drill smash sasaran berubah”. Uji-t merupakan cara yang digunakan dalam uji ini, maka diperoleh nilai thitung $0,363 < ttabel 2,365$ dan $sig. 0,000 < 0,05$.

Sesuai uraian hasil diatas memperlihatkan bahwasannya kenaikan persentase kelompok metode latihan drill smash sasaran tetap lebih afektif dari pada latihan drill smash sasaran berubah, dengan rata-rata posttest yang memiliki selisih sebanyak 3 dengan demikian hipotesis diterima.

SIMPULAN (Conclusion)

Metode latihan drill smash sasaran tetap dan drill smash sasaran berubah sama-sama dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam hall ketepatan smash. Pada metode latihan drill smash sasaran tetap lebih afektif dalam mempengaruhi kemampuan ketepatan smash terhadap atlet PB Merah Putih dibandingkan latihan drill smash sasaran berubah .

1. Ada pengaruh latihan drill smash sasaran tetap terhadap peningkatan akurasi pukulan smash atlet Bulutangkis PB Merah Putih. Dengan $t_{hitung} -8,819$ dan $t_{tabel} 2,365$ Ada pengaruh latihan drill smash sasaran berubah terhadap peningkatan akurasi pukulan smash atlet Bulutangkis PB Merah Putih dengan $t_{hitung} -8,147$ dan $t_{tabel} 2,365$.
2. Latihan drill smash sasaran tetap lebih baik dari pada latihan drill smash sasaran berubah dalam upaya meningkatkan akurasi ketepatan pukulan smash pada atlet Bulutangkis PB Merah Putih dengan $t_{hitung} 0,363$ dan $t_{tabel} 2,365$.

DAFTAR RUJUKAN (Bibliography)

- Muchhammad Sholeh, Teguh Andibowo. (n.d.). *PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DRILL DAN POLA PUKULAN TERHADAP KETERAMPILAN LOB BULU TANGKIS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULU TANGKIS IMuchhammad*.
- Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). PENGARUH SISTEM INFORMASI MANAJEMEN TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS PELAYANAN DI PT. JASARAHARJA PUTRA CABANG BENGKULU. *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 6(1). <https://doi.org/10.37676/profesional.v6i1.837>
- Ardaya Rhamadani. (n.d.). *Pengembangan Video Teknik Dasar Bulutangkis Atlet Pemula PB.Boy Junior Kuala Tungkal*.
- Asnaldi, A. (2016). HUBUNGAN PENDEKATAN LATIHAN MASSED PRACTICE DAN DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP KETEPATAN PUKULAN LOB PEMAIN BULUTANGKIS. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Denatara, E. T., Bhayangkara, U., & Raya, J. (n.d.). *KETERAMPILAN PUKULAN DROP SHOT PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET PB JAYA RAYA METLAND JAKARTA*.
- Elisman, P., Saripin, D., Kes, M., Agust, K., Pd, S., & Pd, M. (n.d.). *THE EFFECT METHOD EXERCISE OF MUSCULAR ARMS EXPLOSIVE POWER WITH SMASH SKILL OF OF BADMINTON PB. MANDIRI PUTRA KOTA PEKANBARU*.
- Hidayat, T., Stkip, S., & Rangkasbitung, S. B. (2019). *MENINGKATKAN KETERAMPILAN FOOTWORK ATLET BULUTANGKIS USIA 6-12 TAHUN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN*. 18(1).
- Ilham Setiawan., Ahmad, Wahyuni ulpi. Pengaruh Metode Drill Terhadap Ketepatan Smash Pemain Bulutangkis Journal of S.P.O.R.T Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training.
- Indri Septiyani1, L. A. (n.d.). *KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-TANGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN PADA KETEPATAN SMASH BULUTANGKIS CLUB PB. BANKRIAU KEPRI PEKANBARU*.
- Jasmani, P., dan Rekreasi, K., Hendriawan, A., Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Banten, S., & Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, M. (2020). *JURNAL SPORTIF* (Vol. 5, Issue 1). <http://jurnal.stkipbanten.ac.id/index.php/sportif>
- Kesehatan Jasmani, J., Rekreasi Volume, K., & -Desember, J. (n.d.). *e-SPORT*.
- Mangun, F. A., Budiningsih, M., & Sugianto, A. (2017). MODEL LATIHAN SMASH PADA CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS UNTUK ATLET GANDA. *GLADI JURNAL ILMU KEOLAHRAAGAN*, 8(2), 78–89. <https://doi.org/10.21009/gjik.082.01>
- Metode Latihan dan Power Lengan Heri Yogo Prayadi, P., Amirullah Rachman, H., Metode Latihan Dan Power Lengan, P., & Yogo Prayadi, H. (2013). *THE INFLUENCE OF*

- PRACTICE METHOD AND POWER TOWARD THE ABILITY TO PERFORM SMASH IN A BADMINTON GAME. In *Jurnal Keolahragaan* (Vol. 1, Issue 1).
- Metode Latihan Pukulan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Dhedhy Yuliawan, P., Sugiyanto, F., Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis, P., Yuliawan, D., Sugiyanto Muhammadiyah Kleco Kotagede Yogyakarta, F. S., & Negeri Yogyakarta, U. (2014). THE EFFECT OF STROKE AND AGILITY EXERCISE METHOD ON THE PLAYING BADMINTON SKILLS OF BEGINNER LEVEL ATHLETES. In *Jurnal Keolahragaan* (Vol. 2).
- Pendidikan Jasmani, J., latihan Drill Dan Lempar Bola Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Lob Overhead Pada Bulutangkis Ekstrakurikuler SMP Negeri, P., Jambi Waskito Aji Suryo Putro, K., Anwar, S., & Juni, D. (2022). *Info Artikel _____ Sejarah Artikel* (Vol. 3, Issue 1). <https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal>
- Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 63–71. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2346>
- Putra, G. I., & Sugiyanto, FX. (2016). Pengembangan pembelajaran teknik dasar bulu tangkis berbasis multimedia pada atlet usia 11 dan 12 tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 175. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10893>
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106–114. <https://doi.org/10.24036/menssana.050220.02>
- Syarifudin, D., Mulhim, M., Erliana, M., Jasmani, P., & Fkip, J. (2023). *Stabilitas :Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga ANALISIS KETEPATAN PUKULAN FOREHAND SMASH PADA ATLET BULUTANGKIS CLUB PB. PUMA MUARA UYA KABUPATEN TABALONG* (Vol. 4, Issue 2).
- Wardani, K., Widiyatmoko, F. A., & Huda, M. (n.d.). Pengaruh Metode Drill Dengan Sasaran Kardus Shuttlecock Dalam Meningkatkan Akurasi Smash Pemain Bulutangkis Putra. In *Online) Journal of Physical Activity and Sports* (Vol. 3, Issue 2).
- Wiratama, S. A., & Karyono, T. H. (2017). Efek Metode Latihan terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 13(1), 60–67.