

Latihan *drilling smash* terhadap ketepatan *smash* bulu tangkis

Drilling smash practice on the accuracy of badminton smash

Febi Bayuri^{1,*}, Syafaruddin², Herri Yusufi²

¹Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Jl. Raya Palembang – Prabumulih Indralaya Ogan Ilir, 30662, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Jl. Srijaya Negara, Bukit Besar, Palembang, Sumatera Selatan, 30139, Indonesia

¹febi14.bayuri@gmail.com; ²syafaruddin@fkip.unsri.ac.id; ³herriyusfi@fkip.unsri.ac.id

*corresponding author

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan metode *drill smash* terhadap hasil ketepatan pukulan *smash* bulu tangkis atlet PB Pusri Palembang. Penelitian ini menggunakan metode *quasy* eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and post-test design*. Sampel penelitian ini yaitu seluruh atlet PB Pusri Palembang berjumlah 30 orang. Tes yang diberikan adalah tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah diberi perlakuan menggunakan tes ketepatan pukulan *smash* bulu tangkis. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis. Sementara, pengolahan data yang digunakan ialah perhitungan uji-t menggunakan program SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil tes *pretest* dan hasil tes *posttest*. Nilai rata-rata *pretest* 26 meningkat menjadi 29,9 pada rata-rata *posttest*. Hal ini menunjukkan peningkatan sebesar 3,9. Hasil analisis data uji-t menunjukkan *t-hitung* (10,4) > *t-tabel* (1,70) bahwa signifikansi 0,05 (tingkat signifikan 95%) Hal ini menunjukkan bahwa *t-hitung* > *t-tabel* hipotesis H_a dapat diterima, sedangkan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan ada pengaruh latihan metode *drill smash* terhadap hasil ketepatan pukulan *smash* bulu tangkis atlet PB Pusri Palembang. Dengan demikian, H_a berbunyi “ada pengaruh latihan metode *drill smash* terhadap hasil ketepatan pukulan *smash* bulu tangkis atlet PB Pusri Palembang” diterima. Dapat disimpulkan bahwa latihan metode *drill smash* berpengaruh terhadap hasil ketepatan pukulan *smash* bulu tangkis atlet PB Pusri Palembang.

Kata kunci: *Drilling Smash*; Ketepatan Pukulan; *Smash*; Bulu Tangkis.

This study aims to determine the effect of drill smash method on the results of the accuracy of hitting smash badminton athletes of PB Pusri Palembang. This study used a quasi-experimental method with a one-group pretest and post-test design. The sample of this research is all athletes of PB Pusri Palembang totaling 30 people. The test given is an initial test before being given treatment and a final test after being treated using a badminton smash accuracy test. The data collection technique is using the data normality test and hypothesis testing. Meanwhile, the data processing used is a t-test calculation using the SPSS 25 program. The results show that there are differences in the results of the pretest and posttest test results. The average pretest score of 26 increased to 29.9 on the posttest average. This shows an increase of 3.9. The results of the t-test data analysis showed t-count (10.4) > t-table (1.70) that the significance was 0.05 (95% significant level) This indicates that the t-count > t-table hypothesis H_a is acceptable, while H_0 is rejected. This shows that there is an effect of the drill smash method on the accuracy of the badminton smash hit by PB Pusri Palembang athletes. Thus, H_a reads "there is an effect of drill smash method training on the accuracy of PB Pusri Palembang's badminton smash hit results" is accepted. It can be concluded that the drill smash method exercise influences the accuracy of PB Pusri Palembang's badminton smash hit results

Keywords: *Drilling Smash*; Accuracy; *Smash*; Badminton.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 22 Juli 2022

Disetujui : 16 September 2022

Tersedia secara Online November 2022

Alamat Korespondensi:

Febi Bayuri

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya

Jl. Raya Palembang – Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662,

E-mail: febi14.bayuri@gmail.com



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Bulu tangkis merupakan mainan akan mempertunjukkan serta menggunakan Raket, jaring, dan *shuttlecock*. Permainan Bulu tangkis memperlihatkan antara dua orang, biasanya laki-laki, dan dua orang, biasanya perempuan, yang berdiri berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (Aryanti et al., 2021; Isra & Asnaldi, 2020). Pemain mendapatkan poin dengan memukul bola dengan raket mereka mendarat ke permukaan lapangan permainan lawan. Seorang pemain atau partner hanya dapat melakukan satu pukulan awal *shuttlecock* melampaui net. Permainan bulu tangkis ini memiliki tiga kategori yakni tunggal, ganda dan ganda campuran.

Dalam olahraga ini, penting untuk memiliki keterampilan yang hebat memenangkan pertandingan. Seorang atlet yang kurang memiliki keterampilan bulu tangkis akan mempengaruhi hasil pertandingan dan menjadi penyebab kegagalan permainan. Lengga et al., (2020) dalam bulu tangkis diperlukan kemampuan fisik, kemampuan teknis, kemampuan taktis, dan cara bersaing. Cahyaningrum et al., (2018) mengungkapkan bahwa penentu keberhasilan seorang pemain bulu tangkis selain membutuhkan penguasaan teknik permainan adalah seberapa cepat dan tepat mereka dapat bergerak. Jika mereka tidak bisa melakukan ini dengan cepat dan akurat, akan sulit untuk mencetak poin melawan lawan mereka (Denatara, 2018; Juliansyah et al., 2019). Untuk menjadi pemain bulu tangkis yang baik, kita harus bisa melakukan teknik dasar, salah satunya adalah *smash*. *Smash* sangat efektif untuk mendapatkan poin. Serangan *smash* adalah serangan *overhead* sangat kuat yang mengarah ke lapangan lawan, ini sama dengan serangan satu pukulan. Serangan *smash* ditandai dengan *Shuttlecock* yang lantang dan tangkas diarahkan ke daerah permainan lawan. Serangan ini memerlukan energi pada kaki, kelenturan dan gerakan yang sistematis.

Persatuan Bulu Tangkis (PB) merupakan wadah pembinaan atlet bulu tangkis. Jumlah klub bulu tangkis di wilayah Palembang berkembang pesat, salah satunya adalah PB Pusri Palembang yang beralamat di PT Pusri Palembang GOR. PB Pusri Palembang memiliki dua pelatih bulu tangkis yang merupakan mantan pemain bulu tangkis dari eranya masing-masing. Berikut kesimpulan tanya jawab dengan pelatih bulu tangkis yang dilakukan buat menentukan pemecahan kepentingan: (1) latihan menyerang (*smash*) monoton; sedikit keragaman yang digunakan. (2) pelatih membutuhkan landasan buat program latihan *smash*. dan (3) para atlet belum memahami pentingnya mempelajari kemampuan pukulan *smash* yang baik dan praktis.

Menurut pandangan akan dimulai pada saat Mikro, Magang, PPL pada 25 September 2021, di PB Pusri Palembang, 23 dari 30 atlet masih berjuang dengan *smash*. Meskipun masih banyak pemain yang melakukan *smash*, namun teknik yang dilakukan masih kurang tepat sehingga berdampak pada *shuttlecock* yang tidak tepat. Misalnya, tangan harus diluruskan saat melakukan pukulan, tetapi teknik ini menyebabkan *shuttlecock* mengenai net dan bahkan meninggalkan area permainan. Baik kecepatan dan akurasi masih menjadi masalah dengan kemampuan *smash* yang mendasar. Sebagian besar waktu saat bermain, atlet membuat *smash* yang begitu menjauh, yang menghasilkan serangan *Smash* akan sebenarnya mendapatkan angka untuk dirinya sebenarnya menghasilkan angka tambahan.

Program pelatihan PB Pusri Palembang sering menggunakan pendekatan pelatihan dril, namun pelatih tetap mengabaikan menu pelatihan. Untuk mencapai tujuan latihan, pelatihan harus mengikuti prinsip-prinsip pelatihan. Dalam bulu tangkis, penguasaan teknik pukulan yang sukses dicapai dengan latihan yang konsisten dan program pelatihan yang benar. Oleh karena itu, kita dapat mempelajari berbagai keterampilan dasar bermain bulu tangkis di bawah arahan pelatih yang terampil menggunakan sumber daya pelatihan yang terlatih dan terarah. Atlet seharusnya mampu melakukan *smash* dengan baik dengan program pelatihan yang tepat. Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan latihan *smash drill* telah meningkatkan akurasi *smash* atlet baik sebelum maupun sesudah sesi latihan (Wiratama & Karyono, 2017).

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan (Sugiyono, 2017). Desain penelitian yang digunakan adalah "one groups pre-test-post-test design", yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulu tangkis PB. Pusri Palembang yang berjumlah 30 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Latihan metode *drilling smash* ini bertujuan untuk tingkatkan ketepatan pukulan *smash* atlet bulu tangkis PB Pusri Palembang. Yang dimana prosedur pelaksanaan latihan ini adalah atlet di beri perlakuan dengan di lempar *shuttlecock* 10 kali ke sebelah kiri dan kanan dengan menggunakan teknik *smash forehand*. Latihan ini dilakukan sebanyak 3- 6

set dengan waktu istirahat masing-masing set selama 3 menit. Latihan *drilling smash* dilakukan di lapangan selama 6 pekan, dimana pada satu pekan dilakukan pelajaran sekitar 3 durasi. Total pelajaran metode *drilling smash* dalam penelitian ini meningkatkan ketepatan *smash* atlet, yang pada gilirannya meningkatkan akurasi pertemuan 18 atlet. Durasi percobaan dipilih dengan mempertimbangkan interval waktu yang cukup untuk dapat mengukur kemanjuran latihan.

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. Hasil yang dicatat adalah dan angka yang dihasilkan *testee* dalam melakukan tes ketepatan *smash* sebanyak 10 kali kesempatan. Skor 1 akan diberikan jika *shuttlecock* mendarat di garis samping untuk tunggal atau (garis samping untuk tunggal). . Skor 2 jika *shuttlecock* mendarat di hitungan servis kanan atau kiri. Skornya adalah 3 jika *shuttlecock* mendarat di loket servis. Skornya adalah 4 jika *shuttlecock* mendarat di *counter* servis (Primayanti & Isyani, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

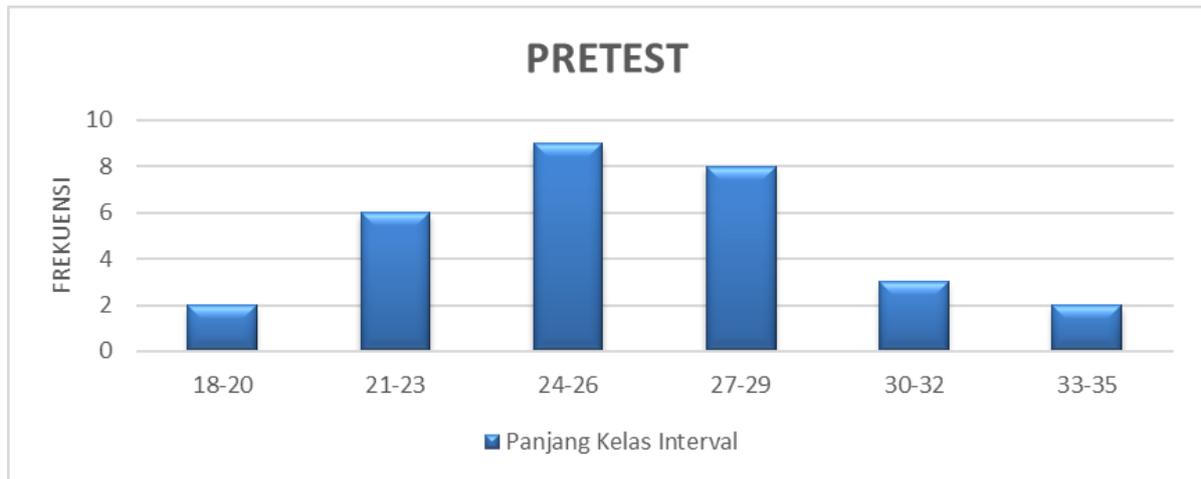
Penelitian dilaksanakan tanggal 02 Juni 2022 – 09 Juli 2022 di GOR PB Pusri Palembang. *Pretest* di ambil pada tanggal 02 Juni 2022 dan *Posttest* tanggal 09 Juli 2022. *Treatment* selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam satu Minggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Hasil penelitian ketepatan *smash* atlet bulu tangkis di PB Pusri Palembang dideskripsikan sebagai berikut:

Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Hasil Pretest Ketepatan Pukulan *Smash* Bulutangkis Atlet Klub PB Pusri Palembang

| Variabel | N | Data Terkecil | Data Terbesar | Rentang | Mean | Standar Devisi |
|------------------------|----|---------------|---------------|---------|------|----------------|
| <i>Ketepatan Smash</i> | 30 | 18 | 35 | 17 | 26 | 3,88 |

Dari hasil *Pretest* diperoleh data terbesar adalah 36, data terkecil adalah 18, rentangnya adalah 17, rata-rata (mean) adalah 26, dan standar devisi adalah 3,88.



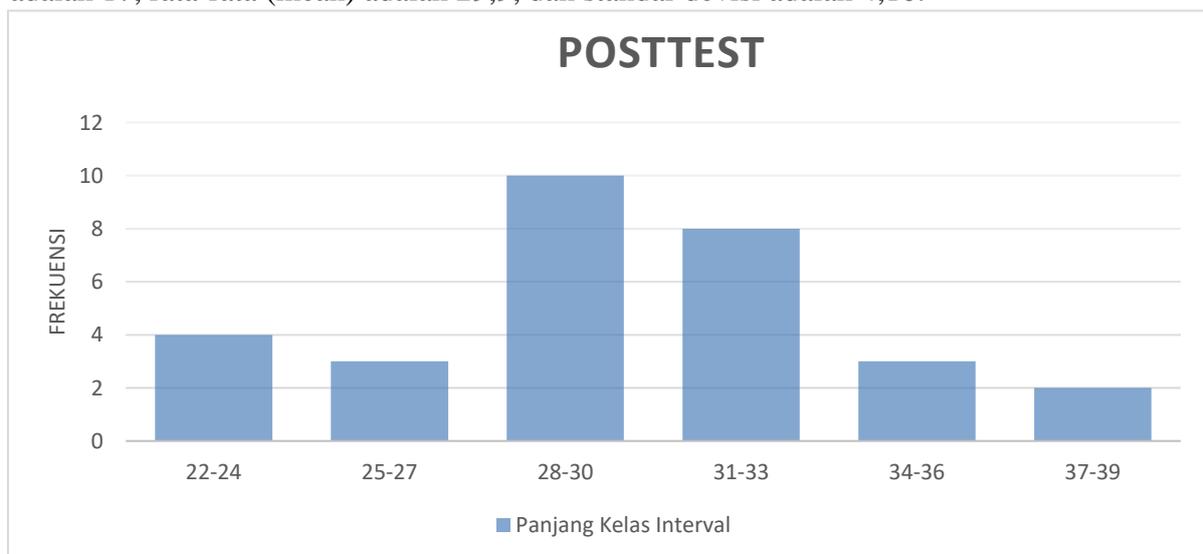
Gambar 1 Histogram Hasil *Pretest*

Dari histogram di atas, yang mendapat skor 18-20 sebanyak 2 orang, 21-23 sebanyak 6 orang, 24-26 sebanyak 9 orang, 27-29 sebanyak 8 orang, 30-32 sebanyak 3 orang, 33-35 sebanyak 2 orang.

Tabel 2. Distribusi Hasil *Posttest* Ketepatan Pukulan *Smash* Bulutangkis Atlet Klub PB Pusri Palembang

| Variabel | N | Minimal | Maksimal | Rentang | Rata-Rata | St. Deviasi |
|------------------------|----|---------|----------|---------|-----------|-------------|
| Ketepatan <i>Smash</i> | 30 | 22 | 39 | 17 | 29,9 | 4,10 |

Dari hasil *Posttest* diperoleh data terbesar adalah 39, data terkecil adalah 22, rentangnya adalah 17, rata-rata (mean) adalah 29,9, dan standar deviasi adalah 4,10.



Gambar 2 Histogram Hasil *Posttest*

Dari histogram di atas, yang mendapat skor 22-24 sebanyak 4 orang, 25-27 sebanyak 3 orang, 28-30 sebanyak 10 orang, 31-33 sebanyak 8 orang, 34-36 sebanyak 3 orang, 37-39 sebanyak 2 orang.

Tabel 3 Daftar Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan Pukulan *Smash* Bulutangkis Atlet Klub PB Pusri Palembang

| Variabel | N | Minimal | Maksimal | Rentang | Rata-Rata | St. Deviasi | Peningkatan |
|-----------------|----|---------|----------|---------|-----------|-------------|-------------|
| <i>Pretest</i> | 30 | 18 | 35 | 17 | 26 | 3,88 | 0,22 |
| <i>Posttest</i> | 30 | 22 | 39 | 17 | 29,9 | 4,10 | |

Berdasarkan hasil *pretest* ketepatan pukulan *smash* bulutangkis atlet klub PB Pusri Palembang, untuk angka terbesar adalah 35 dan angka terkecil adalah 18. Rata-rata (*mean*) adalah 26, standar.deviasi adalah 3,88 dengan kemiringan.kurva 0,06. Sedangkan hasil *posttest* ketepatan pukulan *smash* bulutangkis atlet klub PB Pusri Palembang, untuk angka terbesar adalah 39 dan angka terkecil adalah 22. Rata-rata (*mean*) adalah 29,9, standar.deviasi adalah 4,10 dengan kemiringan.kurva 0,02.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh metode *drill smash* terhadap ketepatan pukulan *smash* oleh peserta bulu tangkis klub PB Pusri Palembang. Penelitian ini dilakukan secara langsung di lapangan bulu tangkis atlet PB Pusri Palembang selama 6 Minggu. Sebelum diberi perlakuan, atlet diberikan *pretest* ketepatan pukulan *smash*, untuk mengetahui kemampuan awal pukulan *smash* atlet. Selanjutnya, dilakukan 18 kali pertemuan untuk perlakuan berupa latihan metode *drilling* pukulan *smash* di mana atlet diberikan umpan *shuttlecock* untuk di *smash* ke arah bidang permainan lapangan lawan. Pada pertemuan terakhir, peneliti memberikan *posttest* setelah dilakukan latihan metode *drill smash*. *Posttest* diberikan untuk melihat kemampuan akhir atlet dalam melakukan ketepatan pukulan *smash* bulu tangkis agar dapat dilihat perbedaannya oleh peneliti.

Latihan harus direncanakan oleh peneliti untuk membuat program latihan terpadu melaksanakan latihan. Latihan adalah proses metodis yang diulang-ulang sambil secara bertahap meningkatkan beban yang diterapkan. Kesegaran jasmani seseorang dapat menjadi lebih terampil, kuat, dan efisien dalam bergerak (Aryanti et al., 2020; Marlan, 2016). Peningkatan latihan adalah sesuatu yang perlu diingat jika itu terjadi setidaknya tiga kali per minggu. Semakin cepat seseorang meningkat, semakin sering dan intens seseorang berlatih, namun untuk menghindari latihan berlebihan, seseorang harus memperhatikan aturan latihan.

Selanjutnya dari hasil perhitungan menggunakan SPSS jika dihitung melalui *Uji Paired Sample* mengalami peningkatan di data Mean dari 26 ke 29,9 artinya ada peningkatan sebesar 3,9. Selanjutnya dari tabel *pretest* dan *posttest* menunjukkan perbedaan antara variabel pertama dan akhir yang signifikan. Ini menunjukkan bahwa cara setiap variabel diperlakukan memiliki dampak yang substansial. Jadi jelas bahwa (H_a) disetujui tetapi (H_o) tidak disetujui,

hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh metode latihan *drill smash* terhadap ketepatan hasil pukulan *smash* bulu tangkis pada Atlet Klub PB Pusri Palembang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wiratama & Karyono, 2017) yang menerangkan bahwa bahwa metode latihan *drilling smash* bulu tangkis terhadap hasil ketepatan pukulan *smash* bulu tangkis dari *pretest* ke *posttest* telah ada peningkatan setelah diberi perlakuan berupa latihan *drilling smash*. Dan juga penelitian oleh (Cahyaningrum et al., 2018) menunjukkan bahwa latihan kombinasi bayangan dengan stroke keduanya dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi dan ketepatan pukulan *smash* bulu tangkis. Serta penelitian yang dilakukan (Pardiman & Hendriawan, 2020) yang menghasilkan kesimpulan bahwa latihan *drill* dalam ketepatan *smash* pada permainan bulu tangkis. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik latihan, berdasarkan penelitian ini dapat meningkatkan akurasi *smash*.

KESIMPULAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *pretest* dan *posttest* berbeda satu sama lain, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode latihan *drill smash* terhadap ketepatan Hasil pukulan *smash* bulu tangkis pada Atlet Klub PB Pusri Palembang. Hal ini semakin meyakinkan pelatih bahwa latihan terstruktur dengan intensitas yang tinggi dapat meningkatkan keterampilan dalam sebuah cabang olahraga yang membutuhkan teknik tinggi sebagai penentu jalannya permainan atau pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanti, S., Hartati, H., & Syafaruddin, S. (2020). Learning of Badminton Model through Animation Video on Physical Education Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6A), 47–50. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080708>
- Aryanti, S., Solahuddin, S., & Azhar, S. (2021). Learning Forehand Service Badminton Using Teaching Games For Understanding (TGfU) Students. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 305. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i2.5675>
- Cahyaningrum, G. K., Asnar, E., & Wardani, T. (2018). Perbandingan Latihan Bayangan dengan Drilling dan Strokes Terhadap Kecepatan Reaksi dan Ketepatan Smash. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 159. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12328
- Denatara, E. T. (2018). Keterampilan Pukulan Dropshot Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pb Jaya Raya Metland Jakarta. *Jendela Olahraga*, 3(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v3i1.2035>
- Isra, Z., & Asnaldi, A. (2020). Analisis Koordinasi Teknik Jump Smash Pemain Bulutangkis PB. Formula Padang Panjang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 45–55. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v12i1.24013>
- Juliansyah, M. A., Iyakrus, I., & Destriana, D. (2019). Pengaruh Latihan Menggunakan Raket Tenis Lapangan Terhadap Hasil Pukulan Overhead Lob Bulu Tangkis. *Altius : Jurnal Ilmu*

Olahraga Dan Kesehatan, 6(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8075>

- Lengga, S. W., Adi, S., & Fadhli, N. R. (2020). *Metode Latihan Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Backhand Overhead Clear Pada Atlet Bulutangkis Usia 8-12 Tahun. Indonesia Performance Journal*. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/12513>
- Marlan, M. (2016). Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain Badminton Menggunakan Metode Drill Pada Siswa Kelas Vi Sd Negeri 104213 Delitua. *Elementary School Journal Pgsd Fip Unimed*, 6(1), 99–106. <https://doi.org/10.24114/esjpgsd.v6i1.5914>
- Pardiman, & Hendriawan, A. (2020). Latihan Drill Dalam Ketepatan Smash Pada Permainan Bulutangkis. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 5(1), 6–10. <https://doi.org/10.54438/sportif.v5i1.54>
- Primayanti, I., & Isyani. (2019). Pengaruh Latihan Drill Dan Latihan Pola Pukulan Terhadap Kemampuan Smashbulutangkis Pada Pb Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019. *Jurnal IKIP Mataram*, 6(1), 25–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/gjpok.v6i1.1742>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- 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>