

EFEKTIVITAS METODE LATIHAN DRILL DAN POLA PUKULAN TERHADAP KETEPATAN SMASH ATLET BULUTANGKIS

Hasby Muhammad Adam Baihaqi
Hasbybai@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research was motivated by the number of PB athletes Krisna Demak who had difficulty in smashing in the badminton game, therefore this study was made to find out the comparison between the drill. drill method and the punch pattern training method which aims to improve the accuracy of the PB athlete's smash. Krishna Demak. This study uses an experimental research method with a two-group pre-test-post-test design. The population used in this study was 27 athletes with a sampling technique using purposive sampling, considering the following aspects: 1). A minimum attendance of athletes is 75%, 2). Athletes are fostered by PB Krisna Demak, 3). Atelt in the age category 10 to 12 years, 4). Criteria son, 5). Undergo training for a minimum of 1 month. Data analysis in this study used paired sample-t-test with a significant level of 5%. The results of the study of 27 athletes PB Krisna Demak. It is known that there is an effect of the drill method on the smash results of male badminton athletes aged 10-12 years. There is an increase in the percentage of 61.02%. There is an effect of the stroke pattern method on the accuracy of the athlete's smash, with an increase in the percentage of 46.43%. With these results, it can be concluded that the use of the drill training method greatly affects the accuracy of the smash hit accuracy of PB Krisna Demak athlete with an average difference of 28.89%.

Keywords: *drill , stroke , accuracy*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya atlet PB Krisna Demak yang mengalami kesulitan dalam melakukan smash pada permainan bulutangkis, maka dari itu penelitian ini dibuat guna mengetahui perbandingan antara metode latihan pukulan drill dan metode latihan pola pukulan yang bertujuan untuk memperbaiki akurasi smash atlet PB. Krisna Demak. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan design two groups *pre-test-post-test* design. Jumlah populasi yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 27 atlet dengan teknik pengambilan sample menggunakan purposive sampling, mempertimbangkan aspek sebagai berikut: 1). jumlah kehadiran atlet minimum 75%, 2). Atlet merupakan binaan PB Krisna Demak, 3). Atlet dalam kategori umur 10 hingga 12 th, 4). Kriteria putra, 5). Menjalani pelatihan minimum 1 bulan. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji paired sample-t-test dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian dari 27 atlet PB Krisna Demak. Diketahui bahwa adanya pengaruh metode drill terhadap hasil smash atlet bulu tangkis putra umur 10-12th. Terdapat peningkatan presentase 61,02%. Terdapat pengaruh metode pola pukulan terhadap akurasi smash atlet, dengan peningkatan hasil presentase sebesar 46,43%. Dengan hasil ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode latihan *drill* sangat berpengaruh kepada akurasi ketepatan pukulan smash atlet PB Krisna Demak dengan hasil selisih rata-rata 28,89%.

Kata kunci: *drill, pukulan, ketepatan*

PENDAHULUAN

Olahraga bulu tangkis mempunyai banyak penggemar di tanah air, hal ini dapat dibuktikan semakin populernya olahraga ini sehingga banyak masyarakat yang memainkannya, bukan hanya sekedar bermain namun juga sebagai ajang mengasah bakat anak-anak usia dini dengan mengikuti pembinaan bulu tangkis di berbagai wilayah, banyaknya minat masyarakat dan anak-anak usia dini membuat beberapa club bulu tangkis bermunculan hal ini menjadi suatu hal yang positif dimana pembinaan usia dini untuk jenjang prestasi sangatlah penting, dengan pembinaan yang baik maka akan lahir bibit-bibit atlet yang baik pula dari segi individu, kelompok, teknik permainan dan strategi.

Dalam perkembangannya bulu tangkis berubah menjadi olahraga yang berhasil menarik minat masyarakat hal ini dibuktikan dengan adanya event-event besar skala nasional maupun internasional yang di selenggarakan dan dapat menjadi daya tarik dimata penggemar olahraga bulu tangkis. Subarjah (2011, hlm. 1) berpendapat bahwa olahraga yang dimainkan oleh 2 team dengan sistem sigle atau ganda dengan cara saling berhadapan dan menjaga agar *shuttlecock* tidak jatuh ke tanah atau lapangan.

Menurut Brein (2014) berpendapat bahwa olahraga bulu tangkis adalah suatu olahraga yang dimainkan di dalam ruangan atau indoor, dengan bentuk lapangan persegi panjang dan dibatasi oleh garis lapangan dan dipisahkan oleh net yang berada ditengah lapangan membentang dari utara ke selatan.

Hal ini dikarenakan makin digemarinya olahraga bulu tangkis oleh masyarakat, dan juga mulai berkembangnya club-club bulu tangkis sehingga banyak atlet-atlet muda yang dibina dan mendapatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai teknik bermain bulu tangkis.

Berdasarkan pantauan pada 17 September 2020 di PB Krisna Demak, terdapat 12 atlet yang terdiri dari 18 atlet yang memiliki kekurangan saat melakukan smash. Hal ini merupakan kesalahan

yang sering dilakukan para atlet saat melakukan *shuttlecock* yang salah, posisi tangan yang masih belum lurus saat mengayunkan raket, dan masih banyak atlet yang *shuttlecock*-nya mengenai net dan melebar. Teknik melakukan smash atlet tergolong cukup baik dari segi ketepatan dan kecepatan. Saat dalam permainan hampir semua atlet mengalami masalah yang sama yaitu smash atlet melebar dan mengenai net, sehingga dapat menjadi kelemahan bagi atlet dan keuntungan bagi lawan, dalam bulu tangkis smash harus menjadi senjata yang digunakan oleh atlet untuk mendapatkan hasil. poin dan membunuh lawan dalam permainan. Di klub peneliti menemukan bahwa atlet lebih fokus pada peningkatan fisik, hal ini menjadi tidak seimbang ketika fisik atlet mengalami peningkatan tetapi dari segi teknik bermain atlet masih tidak mendapatkan peningkatan dalam teknik bermain. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti berkesimpulan ingin memberikan kontribusi bagi perkembangan atlet di PB Krisna Demak melalui penelitian dengan menggunakan metode yang dianggap efektif menurut hasil antara lain menggunakan metode drill dan pola pukulan terhadap smash hits atlet putra U10-12 tahun di PB. Krisna Demak. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu pembinaan atlet bulutangkis di PB Krisna agar dapat lebih berkembang.

Iqbal Razi Abdillah. 2015. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kemampuan teknik dasar siswa secara keseluruhan adalah 60% pada kategori sedang, untuk kategori sangat baik 0% yaitu 0 atlet, pada kategori baik 12 % yaitu 3 atlet, pada kategori sedang 76% yaitu 19 atlet, 12 kurang. % yaitu 3 atlet, sangat kurang 0%. Hasil penelitian kemampuan pukulan bulu tangkis klub Bina Satria Tangkas tahun 2015 rata-rata berada pada level sedang. Dari Analisa data peneliti memberikan masukan kepada coach hendaknya melakukan kombinasi teknik servis panjang, lob, dropshot dan smash agar kemampuan memukulnya dapat lebih baik lagi.

Kamali Syahrul, (2018) penelitian ini adalah apakah ada pengaruh metode *drill* terhadap hasil belajar smash bulu tangkis pada siswa kelas x SMAN 4 Singkawang?. Analisis data dilakukan dengan uji t anal komputer. Hasil uji t untuk kelas eksperimen diperoleh nilai p value $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak (H_a diterima) artinya ada pengaruh metode *drill* terhadap hasil belajar pukulan *forehand* bulu tangkis kelas x SMAN 4 Singkawang, dengan selisih rata-rata 9,24 atau persentase

50,2%.

Citra Amalia Jayanti, (2015) Analisa data awal dan akhir kelompok 2 yaitu t hitung = 3,225 < t tabel = 2,04, adanya perbedaan yang signifikan pada data awal dan data akhir regu 2. Analisis hasil tes akhir untuk regu 1 dan 2 yaitu t hitung = 2,273 < t tabel = 2,048 artinya adanya perbedaan yang signifikan pada akhir regu 1 dan 2. Kesimpulan adalah 1) Terdapat perbedaan dari *pattern drill* serta bait *drill* terjadi kenaikan hasil belajar lob (*clear*) dan smash bulu tangkis pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Surakarta tahun pelajaran 2015/2016, (t hitung = 2,273 > t tabel = 2,048). 2) Latihan *pattern drill* memiliki pengaruh yang lebih baik daripada latihan umpan terhadap peningkatan lob (*clear*) dan smash bulu tangkis pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 7 Surakarta tahun pelajaran 2015/2016. Kelompok I (kelompok yang mendapat perlakuan pola bor) = 24,59% > regu 2 (regu yang mendapat treatment operan bor) = 12,5%.

Andibowo T, Sholeh M (2021) Populasi dalam penelitian ini adalah 45 siswa putra ekstrakurikuler UKM Bulu Tangkis UTP Surakarta tahun pelajaran 2020/2021 yang berjumlah 45 orang. Dalam pengambilan sampel untuk digunakan oleh peneliti yaitu *purposive random sampling*. Sampel pada penelitian ini merupakan siswa laki-laki ekstrakurikuler UKM Bulu Tangkis UTP Surakarta tahun pelajaran 2020/2021 yang berjumlah 30 siswa. Variabel penelitian ini adalah pelatihan keterampilan lob dengan latihan *drill* dan pola pukulan sebagai variabel bebas dan keterampilan lob bulutangkis sebagai variabel terikat. Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest design*.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *experimen*, semua penelitian *experimen* dilakukan pada situasi yang kurang memungkinkan mengontrol atau memanipulasikan semua variabel yang relevan (Sugiono, 2017). Penelitian ini menggunakan *design* “*Two Groups Pre-test-Post-test Design*”, merupakan desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest*

setelah diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB. Krisna Demak yang berjumlah 27 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan *instrument* ketepatan smash yang bertujuan guna sebagai alat ukur ketepatan smash dalam olahraga bulu tangkis. pengujian dilaksanakan dengan cara atlet melakukan pukulan smash sebanyak 10 kali setelah itu hasilnya ditambahkan. Jika dalam melakukan pukulan smash *shuttlecock* keluar dari lapangan atau membentur net maka nilainya 0. Selanjutnya kelompok A diberikan latihan *drill* sedangkan kelompok B menggunakan latihan pola pukulan. Hasil dari penelitian yang dilakukan pada atlet putra U10-12 tahun PB Krisna Demak sebagai berikut:

1. *Pre-test* dan *Post-test* kelompok latihan *drill*

Dari pengetesan yang sudah dilakukan di dapatkan *pre-test* nilai.min = 8, sedangkan untuk nilai.mak = 20, rata-rata = 11, simpangan baku (std.dev) = 4,136, sedangkan untuk *post-test* dengan min = 11, mak = 27, rata-rata = 23. Simpangan baku (std. dev) =4,621.

Tabel 1

| No | <i>Pre-test</i> | <i>Post-test</i> | selisih |
|----------|-----------------|------------------|---------|
| 1 | 20 | 27 | 7 |
| 2 | 18 | 24 | 6 |
| 3 | 17 | 24 | 7 |
| 4 | 12 | 23 | 11 |
| 5 | 11 | 23 | 12 |
| 6 | 11 | 19 | 8 |
| 7 | 11 | 19 | 8 |
| 8 | 10 | 20 | 11 |
| 9 | 8 | 11 | 7 |
| Mean | 11 | 23 | 12 |
| Std | 4,1365 | 4,6218 | 0,4852 |
| Minimal | 8 | 11 | 3 |
| Maksimal | 20 | 27 | 7 |

Sumber: Data Hasil Penelitian 2021

Analisis smash atlet bulu tangkis putra usia 10-12 tahun PB Krisna Demak Metode *drill* di sajikan tabel berikut:

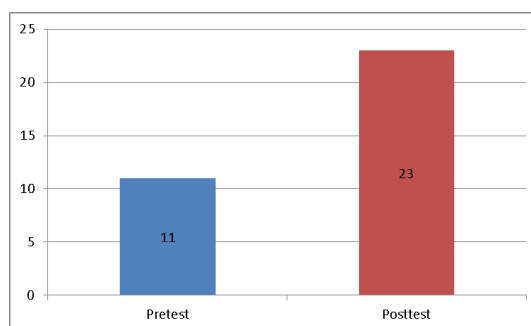
Tabel 2

| Kelompok | Rata-rata | <i>t-test for Equality</i> | | |
|------------------|-----------|----------------------------|-------|-------|
| | | t-ht | T-tb | Sign. |
| <i>Pre-Test</i> | 12.44 | 7,109 | 2,306 | 0,000 |
| <i>Post-Test</i> | 18.22 | | | |

Sumber: Data Hasil Penelitian 2021

Dari analisis t-hitung sebesar 7,109, t-tabel 2,306 (df 8), nilai sig.p sebesar 0,000. Dengan demikian, t-hitung adalah $7,109 > t\text{-tabel}$ adalah 2,306, signifikansinya adalah $0,000 < 0,05$. menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sig. Sehingga hipotesis “Pengaruh metode latihan pola memukul terhadap ketepatan smash atlet bulu tangkis putra usia 10-12 tahun di PB Krisna Demak”, diterima. Artinya metode latihan pola pukulan berpengaruh, adanya peningkatan akurasi ketepatan smash atlet bulutangkis putra U10-12 tahun di PB Krisna Demak. Dari data *pretest* memiliki rata-rata 12,44, kemudian pada *posttest* rata-rata mencapai 18,22. Besarnya peningkatan akurasi smash dapat dilihat dari selisih nilai rata-rata 6, dengan persentase kenaikan 5%.. Hasil penelitian dapat dilengkapi dengan tabel, grafik (gambar), dari hasil tabel 1 t-hitung 1,507, t-tabel (df=16) = 2,306, besarnya nilai tandanya. 0,901. Karena t-hitung $1,507 < t\text{-tabel} = 2,306$, dan $\text{sig.} 0.151 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara *post-test* kelompok A dan *post-test* kelompok B. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa berdasarkan pada hasil analisis menunjukkan bahwa persentase kelompok *drill* lebih baik daripada kelompok pukulan, dengan selisih rata-rata hasil *post-test* sebesar 2,889. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis “metode latihan *drill* lebih efektif terhadap ketepatan smash atlet bulu tangkis putra usia 10-12 tahun PB Krisna Demak daripada metode latihan pola memukul” dapat diterima.

Diagram 1



Sumber: Data Hasil Penelitian 2021

Dari penelitian yang sudah dilakukan di dapatkan hasil *pre-test* nilai minimal = 7, jumlah maksimal = 19, rata-rata = 12. Dengan simpang baku = 4,156, sedangkan untuk *post-test* jumlah minimal = 14, nilai maksimal = 25, rata-rata = 18, dengan simpang baku = 3,419. Hasil analisis sebagai berikut:

Tabel.3

| No | Pre-test | Post-test | Selisih |
|----------|----------|-----------|---------|
| 1 | 19 | 25 | 6 |
| 2 | 18 | 20 | 2 |
| 3 | 15 | 20 | 5 |
| 4 | 12 | 20 | 8 |
| 5 | 12 | 15 | 3 |
| 6 | 11 | 18 | 7 |
| 7 | 10 | 14 | 4 |
| 8 | 8 | 16 | 8 |
| 9 | 7 | 16 | 9 |
| Mean | 12 | 18 | 5 |
| Std | 4,156 | 3,419 | 1.481 |
| Minimal | 7 | 14 | 2 |
| Maksimal | 19 | 25 | 9 |

Sumber: Data Hasil Penelitian 2021

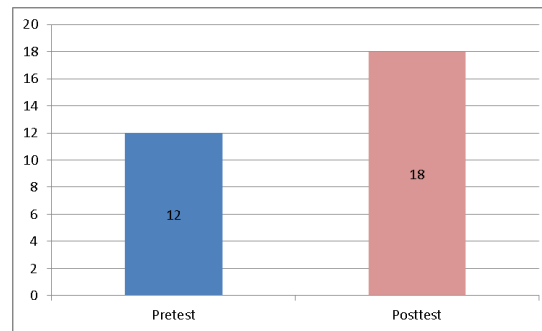
Analisis *pretest* dan *posttest* smash atlet bulutangkis putra u-10-12 tahun PB Krisna Demak kategori Metode *drill* di sajikan pada tabel berikut:

Tabel 4

| Kategori | rata-rata | % | t-test for Equality of means | | | |
|--------------|-----------|-------|------------------------------|-------|--------|----------|
| | | | t ht | t-tb | Sig n. | Selisi h |
| <i>Drill</i> | 21.44 | 10,9% | 1,507 | 2,306 | 0,151 | 2,889 |
| Pola Pukulan | 18.222 | 5% | | | | |

Sumber: Data Hasil Penelitian 2021

Diagram 2



Sumber: Data Hasil Penelitian 2021

Hasil analisis t-hitung 1,507 dan t tabel 2,306 (df 16) menunjukkan nilai sig. p 0,901. sedangkan t-hitung 1,507 < t-tabel 2,306, dan nilai sig 0,151 >0.05. maka dari analisis tersebut tidak terdapat perbedaan signifikan hasil *post-test* kelompok A dan Kelompok B. Maka hipotesis yang berbunyi “metode latihan *drill* lebih efektif terhadap ketepatan smash atlet bulu tangkis putra usis 10-12 tahun di PB Krisna Demak dibandingkan dengan metode pola pukulan” dapat diterima.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan pada analisa data ini adanya peningkatan melalui *treatment* yang diberikan berupa *drill* untuk akurasi smash atlet bulu tangkis putra U10-12 tahun PB Krisna Demak. analisis selisih sebesar 10,9%. Dan hasilnya tidak terlalu signifikan untuk penerapan *treatment* memukul terhadap akurasi pukulan smash atlet bulu tangkis putra U10-12 tahun PB Krisna Demak dengan peningkatan persentase mencapai 5%. Sehingga dengan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *drill* untuk mengukur akurasi pukulan smash atlet putra PB Krisna Demak lebih efektif. Dari hasil rata-rata 2,889.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah Razi I. (2015). Kemampuan Pukulan Pemain Bulutangkis Klub Bina Satria Tangkas Wonosobo Tahun 2015. Skripsi. Semarang: FIK Unnes.
- Andibowo T, Sholeh M. (2021). " Perbedaan pengaruh pendekatan sistem latihan drill dan pola pukulan terhadap keterampilan lob bulutangkis pada siswa putra ekstrakurikuler Bulu Tangkis ". CA.Jayanti, SK Purnama. (2016). pengaruh penggunaan latihan drill pola dan drill umpan terhadap peningkatan pukulan lob (clear) dan smash bulu tangkis pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Surakarta tahun pelajaran 2015/2016.. Skripsi. Surakarta: FKIP. Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Kamali Syahrul (2018). Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Belajar Smash Bulutangkis Di SMA Negri 4 SINGKAWANG. Skripsi. Pontianak: Univeristas Tanjungpura.
- Sugiono. (2017).Metode Penelitian Pendidikan, pendekatan Kuantitatif, Kualitataif, dan R&D. Bandung: ALFABETA.