

## PENGARUH LATIHAN *DRILL* DENGAN POLA *SMASH* KANAN-KIRI DAN *SMASH –NETTING* TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *SMASH* PADA ATLET BULUTANGKIS PB MAESTRO JEPARA

Ahmad Reza Musthafa

*Email:* [rezaahmad682@gmail.com](mailto:rezaahmad682@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### *Abstract*

*This research is motivated by the number of athletes who make mistakes when performing smash techniques, such as hitting the shuttlecock incorrectly, hitting the shuttlecock, and getting the shuttlecock off the field. The ability to perform the smash technique is still lacking in terms of speed and accuracy. This study aims to determine the effect of the drill smash training method with the right-left smash pattern and the smash-netting pattern on increasing the accuracy of the smash in badminton athletes of PB Maestro Jepara. This study uses an experimental method with a "two groups pre-test-post-test design" design. The population in this study were athletes from PB Maestro Jepara, totaling 12 people. The sampling technique in this study uses purposive sampling". The smash accuracy instrument uses the smash test from PBSI (2006: 36). analysis using t test. The results of this study indicate that the drill drill with the right-left smash pattern has a significant effect of 33.33%. Meanwhile, the results of the drill practice on the smash-netting pattern show that there is a significant effect of 45.07%. The results of the analysis showed that the experimental group with the drill smash-netting method was more effective in increasing the accuracy of the smash of PB Maestro Jepara Because dynamic movements and repeated smashes will affect the athlete's agility when smashing, and automatic movements will appear when there is the same stimulus.*

**Keywords:** *Right-left smash drill practice, smash-netting drill practice, smash accuracy*

### **Abstrak**

Dilaksanakan penelusuran yang melatarbelakangi penelitian disini dikarenakan banyak dari atlet yang salah saat melakukan teknik *smash*, seperti perkenaan *shuttlecock* kurang tepat, *shuttlecock* menyangkut, dan *shuttlecock* keluar lapangan. Kemampuan saat melakukan teknik *smash* masih kurang dalam segi kecepatan maupun akurasi. Kemudian tujuannya guna mencari lebih lanjut efek dari model pelatihan *drill smash* sekaligus pola *smash* kanan-kiri serta pola *smash-netting* apakah meningkat ataupun tidak dari cepat dan tepatnya pukulan *smash* diantara pemain bulutangkis PB Maestro Jepara. Model eksperimen dipilih dalam skripsi ini tentunya dengan mempergunakan desain "*two groups pre-test-post-test design*". Sementara untuk Populasi maka dipergunakanlah para atlet PB Maestro Jepara yang sejumlah 12 individu. Untuk sampling maka dipergunakan model *purposive sampling*. Instrumen ketepatan *smash* mempergunakan pengujian *smash* dari PBSI (2006: 36). Analisa datanya mempergunakan pengujian-t. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *drill* pola *smash* kanan-kiri memberikan pengaruh yang signifikan sebesar 33,33%. Sedangkan, hasil penelitian latihan *drill* pola *smash-netting* menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan sebesar 45,07%. Perolehan angkanya dari perhitungan menunjukkan jika grup percobaan model *drill smash netting* yang lebih ber efek terhadap meningkatnya cepat gerak *smash* atlet PB Maestro Jepara dibandingkan dengan metode latihan *drill* pola *smash* kanan-kiri, dengan persentase 45,07%. Gerakan dinamis serta melakukan pukulan *smash* yang berulang-ulang berpengaruh terhadap kelincahan atlet saat melakukan *smash*, dan stimulusnya.

**Kata kunci:** Latihan *drill smash* kanan-kiri, latihan *drill smash-netting*, ketepatan *smash*

## PENDAHULUAN

Menurut Rahmani dalam Setiawan (2020) Bulutangkis adalah kegiatan olah fisik yang mempergunakan sarana bantu sejenis raket dan *cock*, yang bisa dilakukan oleh sepasang pemain (*single*) atau dua pasang pemain (*double*). Permainan bulutangkis Permainan bulutangkis mempergunakan sarana bantu guna dilakukannya permainan diantaranya raket, *shuttlecock*, jaring, dan lapangan. Raketnya tentu digunakan untuk memukul *shuttlecock*, raket sendiri memiliki bentuk seperti pegangan dengan kepala dan ada senarnya yang dililit.

Yang melakukan permainan diharuskan bisa mempraktikkan teknik memukul bergerak gerak memukul supaya dapat memainkan permainan dengan baik. Keterampilan dasar secara umum dapat di kelompokkan jadi tahapan yaitu: 1) metode pegang raket (*grips*), 2) sikap tegak (*stance*), 3) menggerakkan kaki (*footwork*) 4) memberi pukul (*strokes*). Sedangkan Poole dalam Setiawan (2020) mengatakan jika teknik dasar dalam permainan bulutangkis yaitu metode dalam pemegang raket, memukulnya, melakukan *service* utama atau melambung tinggi diatas kepala (*overhead strokes*), dan memukul dibawah (*underhand strokes*).

Selain faktor di atas, guna berperan jadi pebulutangkis handal maka diharuskan penguasaan teknik dengan baik, salah satunya *smash*. Menurut Prayadi dan Rachman dalam Fattahudin (2020) *Smash* yaitu cara memukul *overhead* (atas) yang penuh dengan power yang keras ke bawah (menukik). Disamping memukul yang lain, pukulan *smash* menjadi pukulan yang kerap dipilih guna mematikan lawan yang bertujuan untuk mendapat *point*. Tahap tahap yang memberi efek *smash* antara lain yaitu: 1) faktor ketahanan fisik atau power *smash*, 2) mentalitas 3) fisiologisnya 4) kondisi psikologis nya 5) pelatihan yang mana seluruh tahap sangat mempengaruhi permainan *smash*nya yang baik.

Dibutuhkan metode latihan yang tepat dan sesuai untuk menguasai kemampuan ketepatan *smash*. Menurut Budiwanto dalam Yulidasari (2016) pelatihan yaitu suatu tahap aktifitas olah fisik didasarkan dari pelatihan yang disusun terstruktur yang memiliki tujuan peningkatan ketrampilan pemain. Ada beberapa metode latihan ketepatan *smash* diantaranya yaitu latihan *drill* dengan pola *smash* kanan-kiri dan latihan *drill* dengan pola *smash-netting*.

Dari hasil observasi yang dilakukan di PB Msestro Jepara masih banyak atlet yang salah saat melakukan teknik *smash*, seperti perkenaan *shuttlecock* yang kurang tepat, *shuttlecock* menyangkut, dan *shuttlecock* melambung luar lapangan. Ketrampilan dalam melakukan pukulan *smash* terasa kurang dalam akurasinya maupun cepatnya. Hal ini dapat dilihat saat proses latihan *drill*, *game*, serta saat pertandingan persahabatan dengan klub lain.

Berkaitan dengan latar belakang tersebut, makadari itu dilakukan lah pengamatan dan kemudian ditariklah judul skripsi ini yaitu “Pengaruh Latihan *Drill* Dengan Pola *Smash* Kanan-Kiri dan Pola *Smash-Netting* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Smash* Atlet PB Maestro Jepara”.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Skripsi ini mempergunakan penelitian percobaan atau yang biasanya kerap disebut dengan sebutan desain “*two groups pretest posttest design*”, yang didalamnya ada pengujian sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau *treatment*.

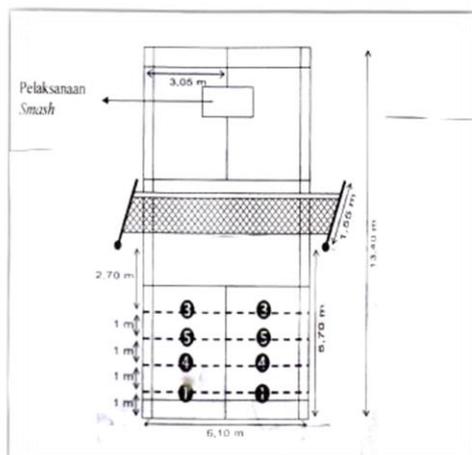
Teknik pemilih sampel dalam pengolahan data yaitu *purposive sampling*. Sugiyono (2015: 85) mengatakan jika *purposive sampling* yaitu metode yang penentuan sampel ditentukan dengan menimbang dan penuh pertimbangan. Teknik sampel yang dilakukan dalam sini menggunakan *ordinal pairing* dan susunannya adalah seperti A-B-B-A dengan kelompoknya sendiri yang berisi enam orang.

### Definisi Operasional

Pemilihan Variabelnya yang bebas adalah latihan *drill* pola *smash* kanan-kiri dan latihan *drill* pola *smash-netting*, sedangkan variabel terikat adalah ketepatan *smash*. *Smash* sendiri yang merupakan suatu pemukulan secara berpower yang mengarah kebawah depada sementara untuk. Instrumennya tepatnya *smash* dari PBSI (2006: 36). Untuk para pemainnya melakukan pukulan sejumlah 10 kali.

### Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Dalam tekniknya disini Instrumen yang digunakan dalam pengujian untuk psebelum perlakuan atau biasa disebut (*pretest*) dan pengujian akhir (*posttest*) yaitu menggunakan tes ketepatan *smash* dari PBSI (2006: 36) validitasnya yang sebesar 0,773 dan reabilitas sebesar 0,994.



Gambar 1. Tes Ketepatan Smash Bulutangkis (PB PBSI, 2006: 36)

## Teknik Analisis Data

Untuk metode analisa datanya didalam skripsi dipilih lah bantuan dari software SPSS untuk pengukuran dari pengujian normalitasnya, pengujian homogenitasnya, dan pengujian t. Dengan bantuan SPSS 16.

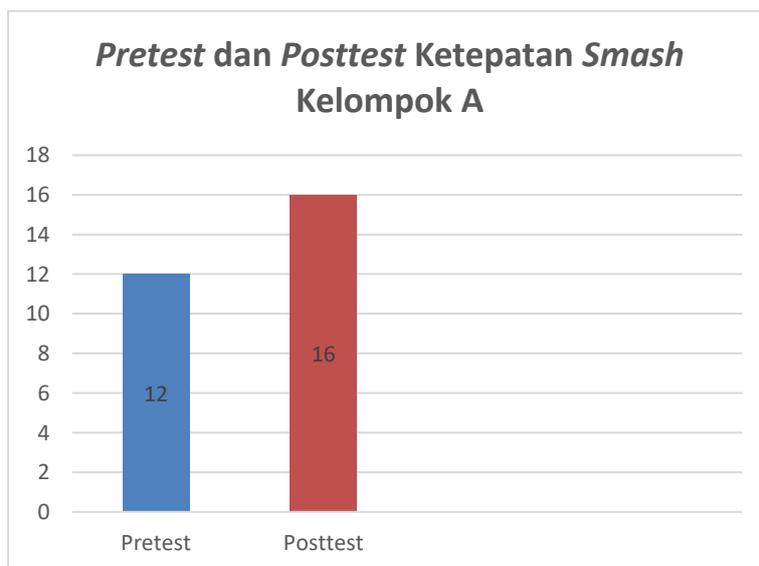
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 17 Januari 2022 sampai dengan 12 Februari. Tempat latihan PB Maestro Jepara berada di GOR Adil Lebuawu, dengan subjek penelitian atlet PB Maestro Jepara yang berjumlah 12 atlet. *Treatment* sejumlah 12 kali permainan dengan banyak jumlah latihan sebesar 3 kali dalam seminggunya yaitu dipilih lah hari senin, rabu dan kamisnya.

### Hasil *Pretest* dan *Posttest Drill Pola Smash Kanan-Kiri*

Perolehan angka pengujian sebelum *treatment* angkanya = 8,00, angka maksimal atau terbesar = 17,00, mean nya = 12,00, sementara pengujian sesudah *treatment* nilai minim = 14,00, angka terbesarnya = 19,00, mean nya = 16,00, simpang bakunya = 1,528. Sementara untuk Perolehan selengkapnya bisa diamati dalam tabel ini :

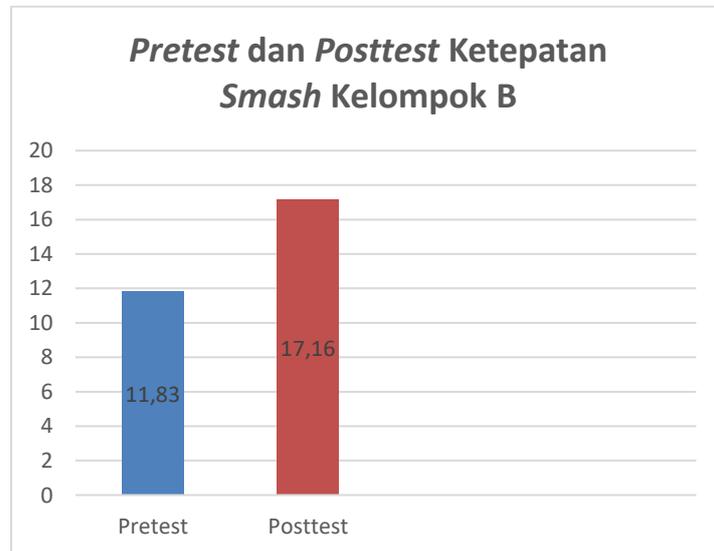


Gambar 2. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Latihan *Drill Pola Smash Kanan-Kiri*

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

### Hasil *Pretest* dan *Posttest* Latihan *Drill* Pola *Smash-Netting*

Perolehan angka pengujian sebelum *treatment* angkanya minimalnya = 9,00, angka maksimal atau terbesarnya = 16,00, mean nya = 11,83 sementara pengujian sesudah *treatment* nilai minim = 15,00, angka terbesarnya = 21,00, mean nya = 17,16 simpang bakunya = 1,410. Sementara untuk Perolehan selengkapnya bisa diamati dalam tabel ini :



Gambar 3. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Latihan *Drill* Pola *Smash-Netting*

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

### Hasil Uji Prasyarat

#### Uji Normalitas

perolehan pengujian normalitas dapat diamati dalam tabel :

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.811	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0.968	0,05	Normal

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Berdasar dari yang ada ditabel dan perolehan angkanya maka dapat ditarik jika segala data mempunyai angka atau (Sig) > 0.05. jadi perolehannya disebut dengan normal, sebab ketika sebuah data dikatakan normal analisis baru lah dapat dilanjut ketahap statistik parametrik.

### Uji Homogenitas

perolehan pengujian homogenitas dapat diamati di tabel :

Tabel 2. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	10	0,104	Homogen
<i>Posttest</i>	1	10	0,765	Homogen

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Berdasarkan dari yang ada ditabel dan perolehan angkanya untuk perlakuan sebelum dan sesudah perlakuan (posttest-pretest) maka dapat ditarik jika segala data mempunyai angka atau (Sig) > 0.05. jadi perolehannya disebut dengan normal, sebab ketika sebuah data dikatakan normal analisis baru lah dapat dilanjut ketahap statistik parametrik.

### Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Latihan *Drill* Pola *Smash* Kanan-Kiri Dengan Latihan *Drill* Pola *Smash-Netting*

Hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* latihan *drill* pola *smash* kanan-kiri dengan latihan *drill* pola *smash-netting* pada tabel :

Tabel 3. Hasil Uji t Ketepatan *Smash* Kelompok A dan Kelompok B

Kelompok	<i>Mean Pretest</i>	<i>Mean Posttest</i>	<i>Persentase</i>
<i>Drill Smash</i> Kanan-kiri	12	16	33,33%
<i>Drill Smash-Netting</i>	11.83333	17.1666	45,07%

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Dilihat dari perhitungan diatas atau pada tabel pengujian t yang diperoleh bisa dikatakan jika bahwa persentase latihan *drill smash* kanan-kiri sebesar 33,33%, sedangkan persentase latihan *drill smash-netting* sebesar 45,07%. Dengan seperti ini maka menunjukkan jika “pelatihan *drill smash-netting* dinilai memiliki kualitas baik dibandingkan kanan-kiri dan ber efek pada meningkatnya tepat atau tidaknya smash pebulu tangkis dan pada para pemain di antara atlet PB Maestro Jepara ini kemudian bisa diterima”.

## **PEMBAHASAN**

Didasarkan dari hasil penelitian sesudah didapatkan dan dihitung, jadi akan di paparkan pembahasan mengenai hasil penelitian. Pembahasan hasil penilitian menunjukan bahwa latihan *drill* pola *smash* kanan-kiri menempatkan efek yang cukup baik pada cepat atau tidaknya smash bulu tangkis pada para atlet PB Maestro Jepara, dengan meningkatnya persentase sebanyak 33,33%. Sedangkan, hasil penelitian latihan *drill* pola *smash-netting* menunjukan bahwa adanya efek yang cukup baik dan signifikan tentang tepatnya smash pada atlet PB Maestro Jepara, karena perolehan meningkatnya angka presentase sebanyak 45,07%.

Untuk perolehan analisisnya menunjukan jika group percobaan yang mempergunakan latihan *drill smash-netting* lebih ber efek untuk peningkatan *smash* atlet PB Maestro Jepara dibandingkan dengan metode latihan *drill* pola *smash* kanan-kiri, dengan persentase 45,07%. Karena gerakan yang dinamis serta melakukan pukulan *smash* yang berulang-ulang akan berpengaruh terhadap kelincahan atlet saat melakukan *smash*, dan gerakan otomatisasi akan terlihat apabila dilakukan acuan yang sama atau disebut stimulus. Oleh karena itu, ketertampilan pergerakan didalam aktifitas olahraga ini perlu di olah secara mengulang supaya agar gerakan tersebut menjadi terbiasa atau otomatis gerakan akan tercipta disini.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **SIMPULAN**

Bedasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Latihan *Drill* Dengan Pola *Smash* Kanan-Kiri dan Pola *Smash-Netting* kepada meningkat atau tidaknya ketepatan smash maka ternyata memang ada efek dalam ketepatannya Atlet PB Maestro Jepara. kemudian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Adanya efek model pelatihan *drill* dengan *smash-netting* kepada tepatnya pukulan *smash* atlet PB Maestro Jepara, dengan peningkatan presentase sebesar 45,07%.

## SARAN

Didasarkan dari perolehan atau hasil dari pengujian dan pengolahan maka peneliti memungkinkan memberikan saran saran yang mungkin bisa menjadi masukan bagi :

1. Para atlet bulutangkis PB Maestro Jepara, agar terus meningkatkan latihan khususnya ketepatan *smash* agar ketrampilan dalam permainan bulutangkis dapat meningkat dan dapat dicapainya suatu kejuaraan/prestasinya secara maksimal.
2. Para pelatih pebulutangkis PB Maestro Jepara, supaya berusaha senantiasa membuat program pelatihan agar efektif untuk para pemainnya sehingga bersemangat dalam pelatihan. terutama progam ketepatan *smash* dengan metode pelatihan pola *smash-netting* guna peningkatan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis.
3. Guna peneliti yang melakukan penelitian lanjutan, disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam pelaksanaan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fattahudin, M. A., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(3), 182–194. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11493/5421>
- Setiawan, A., Effendi, F., & Toha, M. (2020). Akurasi Smash Forehand Bulutangkis Dikaitkan dengan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 50. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.949>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D Prof. Dr. Sugiyono 2015*.
- Yulidasari, R., Winarno, M. E., & ... (2016). Variasi latihan teknik shooting bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler di SMPN 22 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25, 1–10. <http://training.um.ac.id/ojs/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/4884>