

PENGARUH LATIHAN SMASH TARGET TETAP DAN TARGET BERUBAH TERHADAP KETEPATAN PUKULAN SMASH ATLET BULUTANGKIS KLUB PB FANTANTIS WELERI

Andi Kurniawan

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research is a trial with a quasi-experimental design and uses a "two-group pre-trial-post-trial design". The population of all PB Fantastic Weleri Club athletes and the sample is 12 athletes using target purposive sampling technique. The dam accuracy test tool has been determined by PB PBSI (Bagaskara, 2020: 57) for a validity of 0.773 and a confidence level of 0.994. The smash target practice score remained the same from the average pretest of 19.6 to 29.3 posttest, an increase of 49.4%, while the average target practice group rest score changed to mean gain or mean pretest. score of 19.8 and post-test score of 30.3, an increase of 53.1%. The results of the practice t test of fixed target dams and moving target dams obtained a sig. value (two sides) of 0.000. The conclusion from this study is that there was an increase between before being given and after being given validation of fixed target smashes and change target smashes to improve PB Fantastic badminton smash accuracy Weleri. Suggestions for coaches can make this exercise a variation of training to improve smash accuracy...

Keywords: fixed target smash practice and changing target smash, smash, badminton.

Abstrak

Penelitian ini merupakan uji coba dengan desain kuasi eksperimen dan menggunakan "two-group pre-trial-post-trial design". Populasi seluruh atlet PB Fantastic Weleri Club dan sampelnya sebanyak 12 atlet dengan menggunakan teknik target purposive sampling. Alat uji ketelitian bendungan sudah ditentukan oleh PB PBSI (Bagaskara, 2020:57) untuk validitas 0,773 dan tingkat kepercayaan 0,994. Skor latihan sasaran smash tetap sama dari rata-rata pretes 19,6 menjadi postes 29,3 meningkat 49,4%, sedangkan skor rata-rata istirahat kelompok latihan target dam berubah menjadi mean gain atau mean pretes. skor 19,8 dan skor postes 30,3, meningkat 53,1%. Hasil uji t praktek bendungan target tetap dan bendungan target bergerak diperoleh nilai sig.(dua sisi) sebesar 0,000. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada peningkatan antara sebelum diberi dan sesudah diberi pengesahan fixed target smash dan change target smash untuk meningkatkan akurasi smash bulutangkis PB Fantastic Weleri. Saran untuk pelatih dapat menjadikan latihan ini sebagai variasi latihan untuk meningkatkan akurasi smash.

Kata kunci : latihan *smash* target tetap dan *smash* target berubah, *smash*, bulu tangkis.

PENDAHULUAN

Bulu tangkis berkembang cukup pesat dibandingkan dengan olahraga lainnya yang juga banyak berkembang dan digandrungi oleh masyarakat di Indonesia maupun di luar Indonesia. Bulutangkis bisa untuk dijalankan mau di dalam ruangan atau di luar ruangan untuk rekreasi atau sebagai arena pertandingan (Triansyah, 2021:1)

Seperti yang diungkapkan Purnama dalam Federica, (2018:3) bahwa keterampilan bulu tangkis yang bisa dimiliki pemain bulu tangkis meliputi: (1) jurus, (2) pegang raket, (3) teknik memukul bola, (4) langkah gerak kaki. Bulu tangkis memiliki teknik memukul. tehknik smash lah yang merupakan teknik bulutangkis yang paling keras dan cepat. Smash adalah "pukulan yang kuat, cepat, dan menentukan pengembalian bola yang terlalu pendek dan dekat" (Grice dalam Federica, 2018:3). Untuk dapat memiliki tehknik ini benar diperlukan latihan secara continue (drilling) dan dengan itu endurance atau kebugaran yang tinggi. Tanpa menguasai teknik-teknik canggih dan latihan terus-menerus, mustahil untuk menguasai smash.

Berdasarkan pantauan peneliti pada hari Minggu, 19 Juni 2022 di Gor Primajaya, tempat latihan Fantastic Badminton Club diketahui pukulan forehand, ban dan backhand sudah dilakukan dengan baik, namun para atlet klub Bulutangkis Fantastic masih kesulitan melakukan pukulan. tepat sasaran dan banyak memukul kondisi kok bermasalah di net bahkan di luar lapangan, selain Menyentuh bola kurang tepat, tangan tidak lurus saat memukul. Smash dasar masih harus dikembangkan, baik dari segi kecepatan maupun akurasi. Selama kompetisi, kebanyakan spike sering terjadi keluar lapangan dan tidak ada poin bagi pesaing mereka. Smash harus bisa membunuh game dari lawan dan mengumpulkan banyak poin.

Dari permasalahan diatas maka peneliti mengusulkan solusi untuk mengatasi kesulitan dalam memukul target secara akurat yaitu dapat menggunakan metode hammering yang tepat, termasuk metode hammering dengan target tetap ditentukan dengan metode latihan dam dengan tujuan variabel. Metode goal shifting adalah latihan akurasi spike dengan tujuan gol berbeda-beda di setiap setnya.(Nafi dalam Bagaskara, 2017:6). Berdasarkan penjelasan-penjelasan yang sudah diuraikan maaka“Pengaruh latihan smashing target tetap dan switching target terhadap akurasi smash pemain bulutangkis di Fantastic Weleri Badminton Club”.

METODE PENELITIAN

Penelitian eksperimen dengan desain quasi eksperimen dan menggunakan “two-group pre-test-post-test design”. Populasi seluruh atlet PB Fantastis Weleri dan sampel sebanyak 12 pemain menggunakan teknik purposive sampling. Alat uji tes ketepatan *smash* dari PB PBSI (Bagaskara,2020:57) yang memiliki validitas 0,773 dan reliabilitas 0,994.

TEKNIS ANALISIS DATA

Mengingat sifat datanya, analisis data menggunakan cara sampel berpasangan (mean), stdr.deviasition, uji keseragaman, uji normal, uji.t. Analisis data dengan SPSS 23..

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Latihan *Smash target tetap*

Tabel 4.2 Deskriptif Statistik *smash* target tetap

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	19,6	29,3
2	Range	16	17
3	Sum	118	176
4	Skor tertinggi	27	38
5	Skor terendah	11	21
6	Standar deviasi	6,34	6,43

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Tabel 4.3 Pengkategorian latihan *smash* target tetap

No	Interval	frekuensi		Persentase %		Kategori
		Pretes	postest	Pretest	Posttest	
1	$38 > X$	0	1	0%	16,7%	Baik Sekali
2	$26 > X < 38$	2	3	33,3%	50%	Baik
3	$14 > X < 26$	3	2	50%	33,3%	Cukup
4	$2 > X < 14$	1	0	16,7%	0%	Kurang
5	$X < 2$	0	0	0%	0%	Kurang Sekali
Jumlah		6		100%		

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Klasifikasi pukulan yang benar atlet klub Fantastis Weleri dengan latihan pukulan tidak ada pada kelompok sangat bagus, kelompok baik 2 atlet sebesar 33,3% pada kelompok sedang 3 atlet sebesar 50%, rendah 1 atlet atau 16,7 dan tidak ada kelompok lebih rendah. Sedangkan data post-test kelompok sangat bagus ada 1 atlet terhitung 16,7%, kelompok baik sebanyak 3 atlet sebanyak 50%, kelompok baik sebanyak 2 atlet sebanyak 33,3%, kurang baik pada kategori dengan 0 atlit atau 0n pada kategori rendah dengan 0 atlit atau 0%.

2. Latihan Smash target berubah

Tabel 4.4 Deskriptif Statistik *smash* target berubah

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	19,8	30,3
2	Range	25	18
3	Sum	119	182
4	Skor tertinggi	34	39
5	Skor terendah	9	21
6	Standar deviasi	8,20	6,05

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Tabel 4.5 Pengkategorian Lari latihan *smash* target berubah

No	Interval	frekuensi		Persentase %		Kategori
		Pretest	posttest	pretest	Posttest	
1	$38 > X$	0	1	0%	16,7%	Baik Sekali
2	$26 > X < 38$	1	4	16,7%	66,6%	Baik
3	$14 > X < 26$	4	1	66,6%	16,7%	Cukup
4	$2 > X < 14$	1	0	16,7%	0%	Kurang
5	$X < 2$	0	0	0%	0%	Kurang Sekali
Jumlah		6		100%		

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Mengkategorikan hasil pukulan benar dengan perubahan tujuan latihan atlet Klub Fantastis Weleri pada data pretest tidak ada di kategori sangat bagus, baik dengan 1 atlet sebesar 16,7%, pada taraf sedang. kategori dengan 4 atlet menyumbang 66,6%, tipe dengan sedikit atlet menyumbang 16,7% dan tipe dengan sedikit atlet 0 atau 0%. Sedangkan hasil tes setelah tes sangat baik 1 atlet terhitung 16,7%, kategori baik 4 atlet terhitung 66,6%, kategori baik 1 atlet terhitung 16,7%, kategori kurang baik 1 atlet. 0 atlet atau 0n untuk minimal 0 atlet atau 0%.

3. Hasil Kedua Kelompok

Tabel 4.6 Presentase peningkatan

Variabel	Mean	Peningkatan
Pretest <i>smash</i> target tetap	19,6	49,4%
Posttest <i>smash</i> target tetap	29,3	
Pretest <i>smash</i> target berubah	19,8	53,1%
Posttest <i>smash</i> target berubah	30,3	

Sumber : hasil penelitian (2023)

Bisa disimpulkan untuk peningkatan akurasi smash atlet klub Fantastic Weleri dengan latihan smash target variabel lebih tinggi dengan hasil 53,1% setiap kali peningkatan akurasi smash klub Fantastic Weleri atlet Weleri berlatih smash target tetap dengan hasil 49,4%.

PEMBAHASAN

Mengacu pada latihan yang dipraktikkan, tanpa adanya variasi dalam serangkaian percobaan latihan. Pada cara ini latihan smash target tetap. repeat dilakukan sedemikian rupa sehingga terjadi adanya gerakan otomatis. dalam latihan ini atlet akan dengan terbiasa untuk pukulan mereka latih. Dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa peningkatan akurasi smash atlet klub Weleri Fantastic dengan latihan smash target variabel sebesar 53,1% dibandingkan dengan Peningkatan akurasi smash atlet klub Weleri Fantastic target tetap smash realistis dengan hasil 49,4 %.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil, setelah mendapat latihan smash target, nilai rata-rata atau mean meningkat dari 19,6 sebelum dilakukan pengujian menjadi 29,3 setelah dilakukan pengujian, meningkat sebesar 49,4%. Sedangkan setelah latihan pada target dam nilai mean atau rata-rata meningkat dari 19,8 sebelum tes menjadi 30,3 setelah tes, terjadi peningkatan sebesar 53,1% dari peningkatan akurasi. 49,4%.

DAFTAR PUSTAKA

- Bagaskara, E. (2017) pengaruh latihan *smash* sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap peningkatan kemampuan *smash* pada atlet bulutangkis di PB AC Quality Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta
- Fajr, F,A,A. (2019). Profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2018/2019. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta
- 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.
- Federica, A,Y. (2018) pengaruh permainan target terhadap ketepatan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bulu tangis di SMP YPT Purwokerto. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukadiyanto.(2015). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Triansyah, Y. (2021). Pengaruh metode latihan target sasaran tetap dan berubah serta koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan servis panjang dalam bulu tangkis. Thesis. Universitas Negeri Yogyakarta
- Undang-undang sistem pendidikan nasional. (2003). 38.