

PENGARUH LATIHAN DRILLING TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN NETTING FOREHAND PADA ATLET PB. HW BADMINTON KUDUS

Zukha Mukharomah

email: zukhamukharomah10@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

ABSTRACT

The background of this research is the lack of ability to hit badminton netting and mistakes often occur in making a movement where the ball should be easily reached and returned by the opponent but the results are not as expected. That's why researchers are interested in researching this problem. The purpose of this study was to find out whether Drilling exercises can improve forehand netting skills or not. This study used a pre-test and post-test group design. The sample in this study were 15 athletes in PB. Holy HW. The sampling technique in this study used total sampling. Data collection in this study used the pretest and posttest instruments. Based on the results of the calculations in this study obtained an increase in forehand netting ability in PB athletes. HW Kudus with Drilling exercise of 5.74. The conclusion in this study is that the Drilling exercise method can improve the ability of forehand netting against badminton athletes.

Keywords: *Badminton, Drilling, Netting, and Forehand*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya kemampuan pukulan *netting forehand* pada atlet badminton PB. HW Kudus serta kerap kali dilakukan kesalahan pada saat melakukan gerakan yang harusnya bola dapat dengan mudah dijangkau dan dikembalikan oleh lawan namun hasilnya tidak sesuai yang diharapkan. Itu sebabnya peneliti tertarik meneliti masalah ini. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah dengan latihan *Drilling* dapat meningkatkan kemampuan pukulan *netting forehand* atau tidak. Penelitian ini menggunakan desain *pre-test and post-test group*. Sampel pada penelitian ini ialah 15 atlet di PB. HW Kudus. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling*. Penelitian ini menggunakan instrument *pretest* dan *posttest* pada saat pengambilan data. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pukulan *netting forehand* pada atlet PB. HW Kudus dengan latihan *Drilling* sebesar 5.74. Simpulan pada penelitian ini ialah metode latihan *Drilling* bisa meningkatkan kemampuann pukulan *netting forehand* terhadap atlet badminton.

Kata Kunci : *Bulutangkis, Drilling, Netting, dan Forehand*

PENDAHULUAN

Pembangunan pada pendidikan jasmani dengan melaksanakan kegiatan olahraga seperti yang diharapkan pemerintah pada seluruh masyarakat tujuannya guna mengolahragakan masyarakat. Tujuan olahraga ialah memelihara menjaga kesehatan, menyehatkan jantung, memperlancar peredaran darah dalam tubuh dan masih banyak yang lainnya seperti memperoleh prestasi dari olahraga, memberi pengetahuan tentang nilai moral, sportivitas dan disiplin dari olahraga dan memperoleh ketahanan nasional.

Bulutangkis merupakan cabang olahraga bola kecil yang sangat terkenal di Indonesia. Satu diantara banyak cabang olahraga yang mampu membanggakan bangsa Indonesia dengan prestasinya. Bahkan dari bulutangkis yang memberikan gelar juara hingga mendominasi dunia dari tahun 1970an sampai sekarang bangsa Indonesia dikenal dunia dengan olahraga bulutangkisnya.

Badminton (Bulutangkis) ialah salah satu diantara olahraga yang bisa dimainkan secara kelompok, bisa dimainkan di dalam atau di luar ruangan. Lapangannya bentuknya persegi panjang, ditenaghnya dibatasi net.. Alat yang di pergunakan dalam bermain ialah raket (pemukul) dan *shuttlecock* (bola yang dipukul) Menurut Donie (2009 : 71) Bermain bulutangkis terdapat 2 teknik dasar diantaranya: (*grip*) cara memegang raket, (*footwork*) langkah kaki, (*stroke*) pemahaman teknik pukulan dan bagaimana menguasai pola permainan”.

Faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga ialah teknik, teknik adalah keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh setiap atlet. Penguasaan dan pemahaman teknik yang baik dapat membantu dalam penguasaan lapangan disaat bermain yang akan berdampak pada kemenangan, dikarenakan hampir semua teknik pukulan dalam bulutangkis tujuannya untuk mengembalikan shuttlecock kearah lawan dengan sebaik-baiknya.

Salah satu pukulan dalam bermain badminton adalah pukulan netting. Pukulan netting harus kita kuasai dalam bermain. Pukulan netthing ialah pukulan yang dilakukan didekat net tujuannya

agar bola (shuttle cock) jatuh didekat net area lawan dan lawan tidak dapat mengembalikan sehingga mendapatkan point.

Terdapat 3 koordinasi keseimbangan tubuh antara lain: gerakan lengan, gerakan kaki dan posisi raket saat perkenaan shuttlecock, serta pada saat memukul shuttlecock dibutuhkan konsentrasi itu menjadi point khusus agar saat melakukan netting berhasil. Keterampilan pukulan netting ialah salah satu model latihan yang cara mengajar dilakukan berkali-kali (berulang-ulang) itu sangat baik karena bisa menanamkan kebiasaan-kebiasan tertentu. Serta untuk sarana mengasah ketepatan, ketangkasan, kesempatan, dan kemampuan. Karena untuk menguasai teknik pukulan netting dibutuhkan : kelincahan, kekuatan dan ketepatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Pendekatan yang dilakukan ialah kuantitatif. Jumlah populasi atlet PB. HW Kudus kategori usia 10-16 tahun adalah 15 atlet, maka jumlah sampel yang digunakan adalah seluruhnya 15 atlet (*total sampling*). Untuk pengumpulan datanya menggunakan *test netting*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Latihan *drilling* ada pengaruh terhadap peningkatan kemampuan pukulan *netting forehand*, sebelum dilakukannya latihan *drilling* pukulan *netting forehand* atlet bulutangkis di PB HW Kudus masih belum optimal, itu dibuktikan dari hasil *pretest* dari 20x kesempatan melakukan yang dilakukan 20 atlet, kebanyakan dari mereka atau rata-rata poin yang masuk adalah 12,5 sisanya bola keluar (*out*) atau menggantung di net. Dari penjabaran olahdata dibuktikan dari nilai data *pretest* memiliki nilai rata-rata atau nilai *mean* sebesar 150,33, skor minimal 139 dan skor maksimal 165 dan juga nilai simpangan baku (*std deviasi*) 7.844. Kemudian diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan latihan *drilling*, hasilnya dalam data *posttest* nilai rata-rata atau nilai *mean* mengalami peningkatan, dan nilainya sebesar 156,07. Skor minimal 142 dan skor maksimal 168 dan simpangan baku (*std deviasi*) 7.741.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *mean* atau nilai rata-rata pada saat *pretest* sebesar 150.33 kemudian diberikan *treatment* latihan *drilling* nilai *mean* atau nilai rata-rata mengalami peningkatan menjadi 156.07 ada peningkatan nilai rata-rata atau *mean* dengan selisih nilai sebesar 5.74. dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pukulan *netting forehand* yang signifikan pada atlet PB. HW Kudus melalui latihan *drilling*. Setelah dilakukan uji hipotesis *paired sampel T-test* pada data *pretest* dan *posttest* diperoleh T-hitung sebesar 7.618 dengan sig (*2-tailed*) sebesar 0.000. Kelompok *drilling* terdapat rata-rata selisih sebesar 5.74. Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kemampuan pukulan *netting forehand* yang signifikan dari atlet bulutangkis di PB HW Kudus melalui latihan *drilling*.

Pukulan *netting* adalah pukulan yang dilakukan dengan tujuan *shuttlecock* jatuh didekat net wilayah lawan sitipis atau sedekat mungkin. Dengan begitu harapannya lawan tidak bisa mengembalikan *shuttlecock* dan memperoleh poin. Cara melakukan pukulan *netting* adalah dengan melakukan halus setipis mungkin pada *shuttlecock* agar *shuttlecock* sedikit melintir didepan net wilayah permainan lawan. Pukulan *netting* bukanlah pukulan yang mudah, untuk itu kita harus rajin berlatih untuk menguasai pukulan *netting* ini. Untuk bisa melakukan pukulan *netting* ini dibutuhkan keterampilan lainnya yaitu : ketepatan, kelincahan, kekuatan dan *timing* yang pas agar mendapatkan pukulan atau hasil yang maksimal. Koordinasi gerakan tubuh antara gerakan kaki, lengan, posisi raket, perkenaan *shuttlecock* dengan raket dan kekuatan *power* saat memukul serta konsentrasi adalah faktor utama berhasil atau tidaknya pukulan *netting* tersebut.

Selain keterampilan tersebut juga diberikan latihan agar kemampuan terus terasah dan terus meningkat. Satu diantara banyak latihan yang dapat dilakukan guna mengasah dan mengembangkan serta meningkatkan kemampuan pukulan *netting forehand* ialah menggunakan latihan *drilling* dengan diberikan target, pukulan tersebut harus jatuh dimana dan dilakukan secara berulang-ulang. Metode *drilling* ialah metode latihan praktek yang dilakukan secara berkali-kali (berulang-ulang atau *continue*). Untuk program latihan *drilling*

adalah metode dengan cara melatih siswa dengan latihan yang dilakukan berulang-ulang agar siswa memiliki ketangkasan yang lebih baik dari sebelumnya. Metode latihan *drilling* ini sangat simple dan mudah, setiap atlet diberikan kesempatan memukul sebanyak 20x kemudian dihitung point in (masuk) dan point out (keluar).

Kelebihan latihan ini sangat mudah diterapkan pada berbagai jenjang dari level junior sampai ke level senior. Atlet lebih cepat memahamai dan menguasai materi karena pada saat berlatih dilakukan secara berulang-ulang dengan sebanyak mungkin. Kelemahan latihan ini adalah latihan yang monoton, variasi latihan yang kurang sehingga atlet mudah bosan saat latihan.

Hasil yang didapat setelah latihan : kondisi fisik atlet di PB. HW Kudus mulai membaik, adanya peningkatan kemampuan pukulan *netting forehand* melalui latihan *drilling* dan kualitas permainan semakin baik dan semakin meningka

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kesimpulannya adalah :Ada pengaruh latihan drilling terhadap peningkatan kemampuan pukulan netting forehand pada atlet di PB. HW Kudus.

B. Saran

Saran dari peneliti ini sebagai berikut : Bagi pelatih, agar bisa menerapkan latihan drilling sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan pukulan netting forehand pada atletnya. Bagi anak, dapat dijadikan sebagai bahan latihan untuk meningkatkan kemampuan pukulan netting forehand dengan akurasi yang lebih baik. Untuk peneliti berikutnya, dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ismi Tashilatun dan Mateus Deli, (2017). *Buku Pintar Bulutangkis*. Jakarta: Anugrah
- Muhajir, (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan jasmani*. Jakarta: Erlangga
- Poole, James 2011. *Belajar Bulutangkis*. Bandung. Pionir Jaya
- Sapta Kunta, (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : ALFABETA