

PENGARUH LATIHAN *DRILL SMASH* TERHADAP AKURASI PUKULAN *SMASH* PADA PEMAIN BULU TANGKIS USIA 12 TAHUN PB ABIMANYU KABUPATEN PURWOREJO

Marda Setiawan Sadono
email: mardasetiawan47@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

The motivation behind this study was the persistently low smash shot accuracy of 12-year-old badminton players at PB Abimanyu, Purworejo Regency. In order to overcome this, the coach tries to improve the players' smash shot accuracy by using the drill smash training method. This study aims to determine whether drill smash training affects the accuracy of smash shots made by 12-year-old badminton players. This study employed a quantitative methodology with a one-group pretest-posttest design. Purposeful sampling was used to choose the study's sample, which consisted of 15 players from PB Abimanyu in Purworejo Regency who met certain criteria. The measurement method was a smash accuracy test, and the data was processed using SPSS version 24 before being analyzed using a t-test. According to the results of the t-test between the pretest and posttest, which had a value (sig. 2-tailed) of 0.00, H_a is accepted because the likelihood is less than 0.05. Thus, it can be said that 12-year-old badminton players at PB Abimanyu, Purworejo Regency, significantly increase their smash accuracy through smash drill instruction. The results and ideas of the study can be utilized to help build training programs for striking technique, especially for young badminton players who want to enhance the precision of their smashes.

Keywords: *Drill smash, accuracy, smash, badminton*

Abstrak

Motivasi di balik penelitian ini adalah akurasi pukulan smash pemain bulu tangkis usia 12 tahun di PB Abimanyu, Kabupaten Purworejo yang masih rendah. Untuk mengatasi hal ini, pelatih mencoba meningkatkan akurasi pukulan smash pemain dengan menggunakan metode latihan drill smash. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan drill smash mempengaruhi akurasi pukulan smash yang dilakukan oleh pemain bulu tangkis usia 12 tahun. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan desain one-group pretest-posttest. Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan purposive sampling, yang terdiri dari 15 pemain PB Abimanyu di Kabupaten Purworejo yang memenuhi kriteria tertentu. Metode pengukurannya adalah tes akurasi smash, dan data diolah menggunakan SPSS versi 24 sebelum dianalisis menggunakan uji-t. Berdasarkan hasil uji-t antara pretest dan posttest, yang memiliki nilai (sig. 2-tailed) sebesar 0,00, H_a diterima karena likelihood lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pemain bulu tangkis berusia 12 tahun di PB Abimanyu, Kabupaten Purworejo, mengalami peningkatan akurasi smash yang signifikan melalui instruksi latihan smash. Hasil dan gagasan penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk membantu menyusun program latihan teknik memukul, terutama bagi pemain bulu tangkis muda yang ingin meningkatkan ketepatan smash mereka.

Kata Kunci: *Drill smash, akurasi, pukulan smash, bulu tangkis.*

PENDAHULUAN

Olahraga bulu tangkis telah lama menjadi salah satu olahraga terpopuler di Indonesia. Karena dapat dimainkan oleh pria, wanita, anak-anak, dan dewasa, bulu tangkis merupakan olahraga yang menarik bagi masyarakat Indonesia dari semua latar belakang sosial ekonomi. Bulu tangkis dimainkan

untuk kesenangan dan relaksasi, untuk meraih kesuksesan, serta untuk menjaga kebugaran dan kesehatan. Seorang pemain harus mampu memukul shuttlecock dari atas dan bawah agar dapat bermain bulu tangkis dengan baik. Service, lob, dropshot, smash, netting, underhand, dan drives adalah teknik-teknik pukulan yang perlu dipelajari; masing-masing membutuhkan teknik footwork dan grip yang tepat (Alhusin, 2007, hlm. 24).

Bermain bulu tangkis juga dikaitkan dengan manfaat kesehatan tambahan, termasuk menjaga kebugaran fisik dan penurunan berat badan, meningkatkan fungsi kognitif, memperkuat otot dan sendi, mengurangi stres, dan mencegah sejumlah penyakit. Manfaat dari penelitian ini antara lain meningkatkan kesadaran publik, terutama di kalangan remaja, mengembangkan pengetahuan yang dapat digunakan remaja untuk mengevaluasi kebugaran fisik mereka sendiri, dan membantu para peneliti lebih memahami manfaat menjaga kebugaran fisik remaja.

Menurut Wang, Lam, Hong, dan Cheung (2014), mahasiswa baru menikmati bermain bulu tangkis sebagai kegiatan opsional. Menurut Chen (2014), gerakan bulu tangkis merupakan elemen penting dalam setiap program latihan bulu tangkis. Menurut Yuksel dan Aydos (2017), bulu tangkis adalah olahraga raket yang menarik dan membutuhkan gerakan lengan yang cepat, lompatan, dan putaran. Setelah itu, memukul bola dan bergerak memberikan tantangan tersendiri dalam bulu tangkis. Gerakan yang kompleks, kebutuhan untuk perubahan arah yang cepat, gangguan sporadis dari lawan, dan lokasi gerakan yang terus berubah dapat menyulitkan permainan.

Rahman (2014) menyatakan bahwa dua teknik dasar bulu tangkis adalah memukul dan memegang raket. Tiga jenis teknik memegang raket adalah pegangan dasar atau forehand, pegangan Amerika, dan pegangan backhand. Gunakan pegangan forehand seolah-olah tangan Anda gemetar. Saat menggunakan teknik pegangan backhand, Anda dapat mencoba melakukan pukulan atau menghindarinya dengan berfokus pada punggung tangan di depan Anda. Jenis pegangan lainnya dikenal sebagai pegangan Amerika, atau singkatnya "*pounding a mattress*". Tujuan taktik memukul atau memukul adalah untuk menjaga shuttlecock tetap di udara dan mengarahkannya ke area lawan. Contohnya termasuk smash, lob, serve, netting, drop shooting, dan taktik memukul lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat eksperimental dan menggunakan teknik uji untuk mengumpulkan data. Desain penelitian yang digunakan adalah "One Group Pretest-Posttest Design", yang terdiri dari pretest sebelum terapi dan posttest setelah terapi. Karena hasilnya dapat dibandingkan dengan hasil yang diperoleh sebelum terapi, metode penelitian ini memungkinkan hasil yang lebih akurat (Sugiyono, 2011). "Kondisi terkendali" menjelaskan metode yang digunakan untuk menerjemahkan temuan penelitian ke dalam angka numerik.



Gambar 1. Desain Penelitian *One Groups Pretestt-Posttest Designn*

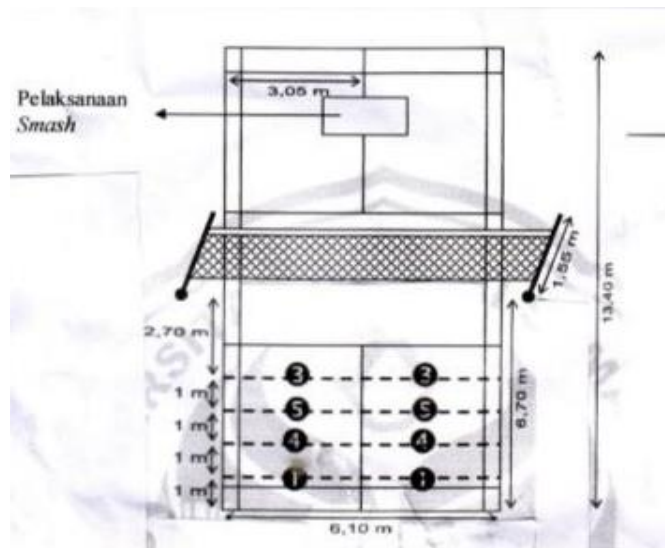
Peneliti (2025)

O_1 : Evaluasi awal, atau pretest, yang dilakukan sebelum perawatan X : Perawatan dengan latihan smash O_2 : Evaluasi terakhir (post-test) setelah perawatan. Uji coba ini dilakukan dua kali: sekali sebelum pemberian obat dan sekali setelahnya. Efek pengobatan didefinisikan sebagai selisih antara uji awal dan uji akhir. Karena kondisi sebelum dan sesudah terapi dibandingkan, diharapkan luaran pengobatan akan lebih akurat (Neizar, 2016). Setiap peneliti akan menemukan suatu populasi. Populasi, menurut para ahli statistik, adalah jumlah total partisipan penelitian. Menurut perspektif lain, populasi adalah kelompok luas yang terdiri dari orang dengan ciri-ciri tertentu yang telah dipilih peneliti untuk diteliti dan dari mana kesimpulan kemudian dibuat (Neizar, 2016).

Sampel, menurut Burhan Nurgiyantoro, adalah bagian dari populasi yang berfungsi sebagai sumber data (Burhan Nurgiyantoro, 2004). Sampel adalah bagian dari ukuran dan karakteristik populasi, menurut Sugiyono (2011). Sampel penelitian ini dipilih oleh penulis menggunakan teknik pengambilan sampel non-probabilitas. Lima belas pemain dipilih menggunakan teknik sampel purposif. Pertimbangan berikut dipertimbangkan ketika memilih sampel penelitian: Para atlet, yang kini bebas cedera dan dalam kondisi sehat, bersemangat untuk berlatih selama 14 sesi.

Instrument Penelitian

Suharsimini Arikuntoni mendefinisikan instrumen penelitian sebagai sarana atau perangkat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data guna memudahkan dan meningkatkan hasil kerja mereka (Arikunto, 2010). Uji ketepatan smash digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, dan dilakukan sebelum dan sesudah terapi. PB PBSI, 2006 (dalam Wiratama, 2016:4). Alat yang digunakan dalam penelitian ini ialah yang diperlukan net, raket, shuttlecock, lapangan bulu tangkis, pita pengukur, dan lembar catatan skor beserta semua alat tulis yang diperlukan. Cara melakukan Analisis: Pertama, subjek tes memegang raket pada posisi yang ditentukan dan membentuk postur siap konvensional. Subjek tes melompat saat raket berayun di atas setelah menerima perintah "siap" dan "ya". Sepuluh smash kemudian dilakukan oleh server. Jumlah peserta tes menyelesaikan tes keterampilan smash dalam sepuluh kali percobaan dicatat. Shuttlecock menerima skor nol jika keluar dari permainan atau gagal melewati net. Standar dan Kriteria Poin Bergantung pada kualitas pukulan, smash yang dilakukan di lapangan dapat menghasilkan 5, 4, 3, atau 1 poin. Terdapat sepuluh kali percobaan. 50 adalah skor maksimum yang mungkin.



Gambar 2. Bentuk lapangan tes akurasi smash
Sumber : PB PBSI, 2006 (dalam Wiratama, 2016:4).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini ialah metodologi Shapiro-Wilk, yang merupakan pendekatan paling andal untuk sampel dengan jumlah individu kurang dari lima puluh. Uji normalitas Shapiro-Wilk digunakan karena penelitian ini melibatkan lima belas sampel. Hasil uji normalitas ditunjukkan pada Tabel 1. Data dianggap normal jika nilai signifikansi lebih

dari 0,05, dan abnormal jika lebih rendah dari 0,05. Hasil pretes dan postes latihan smash drill menghasilkan temuan signifikansi masing-masing sebesar 0,082 dan 0,470. Data dari latihan smash drill dikatakan normal karena hasilnya lebih dari 0,05.

Table 1. Uji Normalitas.

Ujii normmalitas <i>shapiro-wilk</i>					
Hasiil pretes postes	Keterangan	Statistiik	Df	Siig.	Keterangan
	Pretes	.896	15	.082	Normal
	Postes	.946	15	.470	Normal

Sumber: Hasil analisis data SPSS (2025).

Jiika nilai siignifikansi (sig) berdasarkan rerata lebih. besar darii 0,05 dalam ujiii homooogenitas, data di anggap homoggen; jika sig kurang dari 0,5, data di anggap tidak homoggen. Tabel 2 menunjukkan bahwa data dari penelitian ini dianggap homogen berdasarkan perhitungan data uji homogenitas dari latihan drill Smash pretes posttes. Selain itu, data berdasarkan rerata yang dikumpulkan adalah 0,034, dan hasilnya lebih besar dari 0,05.

Table 2. Ujii Homoogeniitas.

		Leveene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretes- postes	Baseed on Mean	4.963	1	28	.034
	Baseed on Median	4.324	1	28	.047
	Based on Median and with adjusted df	4.324	1	26.090	.048
	Based on trimmed mean	5.228	1	28	.030

Sumber: Hasil analisis data SPSS (2025).

Untuk menentukan apakah Ho diterima atau ditolak, data diikumpulkan menggunakan uji-t sampel berpasangan. Ho diitolak dan Ha diterima jika nilai siignifikansi (sig2-tailed) krang dari 0,05; jika lebih dari 0,05, Ho diterima dan Ha ditolak.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Paired sample test					
Keterangan	Mean	Std deviation	Std. error mean	T	Sig. (2-tailed)
Pretes-postes	-29.333	7.584	1.958	-14.979	.000

Sumber: Hasil analisis data SPSS 25 (2025).

Hasil Uji Sampel Berpasangan digunakan untuk menghitung nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang berada di bawah tingkat signifikansi yang ditentukan, yaitu 0,05. Hasilnya, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretes dan postes setelah terapi smash drill. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan smash drill secara signifikan meningkatkan akurasi smash pemain bulu tangkis berusia 12 tahun di PB Abimanyu, Kabupaten Purworejo. Kemajuan ini bukanlah suatu kebetulan, melainkan hasil dari program latihan yang matang dan metodis yang dilaksanakan selama 14 sesi. Dengan kata lain, latihan smash drill efektif dalam meningkatkan presisi teknik smash. Temuan ini mendukung gagasan bahwa memberikan instruksi teknik yang terfokus kepada pemain bulu tangkis muda dapat meningkatkan performa mereka.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa skor pretest rata-rata adalah 49,87 dan skor posttest rata-rata adalah 79,20. Ini menunjukkan bahwa setelah terapi, ada kenaikan 29,33 poin. Temuan analisis statistik menunjukkan bahwa pelatihan meningkatkan stabilitas dan konsistensi kinerja peserta dengan mengubah nilai varians dan deviasi standar di samping meningkatkan skor rata-rata. Varians turun dari 131,12 menjadi 49,02, dan deviasi standar turun dari 11,45 pada pretest menjadi 7,00 pada posttest. Ini menunjukkan bahwa pemain bulu tangkis berusia 12 tahun di PB Abimanyu, Kabupaten Purworejo, sangat meningkatkan akurasi smash mereka melalui instruksi latihan smash. Karena pelatihan latihan smash sangat berhasil dalam meningkatkan akurasi pukulan pemain muda, pelatih di PB Abimanyu dan klub bulu tangkis lainnya didesak untuk sering menggunakannya dalam program pelatihan teknik dasar mereka. Agar pemain muda dapat membangun mekanika dasar yang baik, latihan smash drill dapat menjadi aktivitas penting, tetapi harus dilakukan berulang kali dan tekun. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang elemen-elemen yang memengaruhi

akurasi smash, peneliti di masa mendatang dapat melakukan tes yang mempertimbangkan variabel tambahan seperti koordinasi tangan-mata, daya ledak otot lengan, atau variasi jenis smash. Untuk memberikan cakupan yang lebih komprehensif tentang perkembangan atlet muda, subjek penelitian juga perlu diperluas, baik dari segi jumlah peserta maupun kategori usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Burhan, Z. (2004). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara / Prenada Media.
- Chen, B., & Wang, Z. (2007). A Statistical Method for Analysis of Technical Data of a Badminton Match Based on 2-D Seriate Images. *Tsinghua Science & Technology*, 12(5), 594–601.
- Febrisyah, T., Purnomo, E., & Rubiyatno, R. (2022). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis Atlet Pb. Kiber Sambas. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(6), 207. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i6.55343>
- Fitriyanto, A., & Suyadi, B. (2023). The Effectiveness of Technical Drill Smash Training on Badminton Accuracy in Junior Athletes. *JSPORT: Journal of Physical Education and Sport*, 11(2), 101–110. <https://doi.org/10.26740/jsport.v11i2.2023>
- Gusril, & Dini. (2019). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. Deepublish.
- Neizar. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Desain Eksperimen)*.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: 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>
- Yüksel, M., & Aydos, L. (2017). The Effect of Shadow Badminton Trainings on Some the Motoric Features of Badminton Players. *Journal of Athletic Performance and Nutrition*, 4(2), 11–28.