

PENGARUH LATIHAN *DRILL* SASARAN *CONE* TETAP DAN BERUBAH TERHADAP PENINGKATAN AKURASI *SMASH* PEMAIN BULUTANGKIS PUTRA PB SINAR MUTIARA PEMALANG

Beni Panji Yustiawan
email: benipanji0@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This study aims to determine which is more effective between the influence of Fixed and Changing Cone Target Drill Exercises on increasing smash accuracy of PB Sinar Mutiara Pemalang Men's badminton players. The research method uses a two-group pretest-posttest experimental design. The sample consists of 12 students. The results of the study showed that the pretest-posttest data of the fixed target cone drill exercise group as seen from the high t-value of the table $14.533 > 2.571$. With a difference in value of 5.83 with a percentage increase of 4.41% while the pretest-posttest data of the changing target cone drill exercise group as seen from the high t-value of the t-table t-count is greater than the t-table $29.069 > 2.571$. With a difference in value of 6.50 with a percentage of 3.72%. Based on the results of the study, it shows that the changing target cone drill exercise is better than the fixed target to increase badminton smash accuracy in PB Sinar Mutiara Pemalang men's athletes. With an average difference of 0.167.

Keywords: Fixed Cone Target Drill, Changing Cone Target, Smash, Badminton

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manakah yang lebih efektivitas antara pengaruh Latihan *Drill* Sasaran *Cone* Tetap dan Berubah terhadap peningkatan akurasi *smash* pemain bulutangkis Putra PB Sinar Mutiara Pemalang. Metode penelitian menggunakan desain eksperimen *two-group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 12 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data *pretest-posttest* kelompok latihan drill cone sasaran tetap yang dilihat dari tingginya nilai t hitung dari padat tabel $14,533 > 2,571$. Dengan selisih perbedaan nilai 5,83 dengan kenaikan persentase 4,41% sedangkan data *pretest-posttest* kelompok latihan drill cone sasaran berubah yang dilihat dari tingginya nilai t hitung dari pada t tabel t hitung lebih besar dari pada t tabel $29,069 > 2,571$. Dengan selisih perbedaan nilai 6,50 dengan persentase 3,72%. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan latihan drill cone sasaran berubah lebih baik daripada sasaran tetap terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis pada atlet putra PB Sinar Mutiara Pemalang. Dengan selisih rata-rata 0,167.

Kata kunci: Latihan *Drill* Sasaran *Cone* Tetap, Sasaran *Cone* Berubah, *Smash*, Bulutangkis

PENDAHULUAN

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari di kalangan masyarakat. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bulutangkis adalah teknik smash. Menurut aksan (201:78) smash adalah pukulan overhead yang diarahkan kebawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Namun, berdasarkan hasil observasi awal di PB Sinar Mutiara Pemalang, masih ada 20 atlet dari 29 atlet yang melakukan teknik smash yang salah, misalnya perkenaan pada shuttlecock kurang tepat, tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih ada 20 atlet pada saat melakukan smash, shuttlecock menyangkut di net 5 dan bahkan keluar lapangan.

Kondisi ini menunjukkan adanya permasalahan dalam proses latihan, terutama dalam hal metode yang digunakan oleh pelatih. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang benar teratur serta didukung oleh program latihan yang tepat.. Salah satu di antaranya metode latihan smash dengan sasaran cone tetap dengan metode latihan smash dengan sasaran berubah.

Metode latihan smash sasaran cone tetap adalah metode atau cara melatih ketepatan smash dengan menggunakan sasaran cone yang sama secara terus-menerus dan tidak mengubah sasaran satu set dapat diselesaikan yang ditentukan oleh pelatih. Menurut Magill dalam Mu'ammam (2017) Latihan smash sasaran cone tetap sangat berguna dan diharapkan dengan penggunaan metode ini dapat meningkatkan akurasi smash yang efisien dan sempurna.

Metode drill sasaran berubah-ubah adalah atlet melakukan smash dengan sasaran yang berubah-ubah. Artinya, ada variasi latihan dan pengaturan sasaran sasaran yang tidak tetap. Pelaksanaan latihan dengan sistem random/acak tidak secara berurutan/teratur dalam satu sesi latihan, tetapi lebih menekankan pada variasi beberapa sasaran dalam latihan. Dalam latihan acak, misalnya urutan latihan sejumlah tugas yang berbeda bercampur, atau dicampur, selama periode latihan (Broadbent, et al., 2019: 287). Latihan berubah-ubah atau acak adalah didefinisikan sebagai mempraktekkan tugas-tugas dalam urutan acak sedemikian rupa, sehingga setiap tugas tidak dipraktikkan berturut-turut (Nachmani, dkk, 2021: 37).

Smash adalah pukulan overhead yang keras, diarahkan ke bawah dengan tenaga yang kuat. Pukulan menyerang yang utama dalam permainan bulutangkis menurut poole (2011:140). Pukulan smash memiliki arti penting yaitu dapat memberikan sedikit waktu pada lawan untuk bersiap-siap atau mengembalikan setiap bola pendek yang telah dipukul ke atas. Pukulan smash dikatakan baik apabila memenuhi tiga kriteria, yaitu; cepat, tepat dan akurat. Budiwanto (2012:43) mengemukakan bahwa akurat atau ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan atau melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pre eksperimen dengan desain *two-group pretest-posttest*. Sampel penelitian adalah 12 siswa, dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan smash bulutangkis yang telah divalidasi oleh ahli. Pengumpulan data dilakukan dengan *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah 12 kali pertemuan menggunakan metode latihan drill sasaran cone tetap dan berubah. Data dianalisis menggunakan :

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Adapun uji normalitas menggunakan *Kolmogoriv-Smirnov*. Kriteria uji jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan tidak normal

2. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas varians digunakan untuk mengetahui seragam tidaknya variasi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Uji homogenitas varians dihitung dengan menggunakan uji *chisquare*. Kriteria uji jika signifikan $> 0,05$ data dinyatakan homogen, sebaliknya jika signifikan < 0.05 data dinyatakan tidak homogeny

3. Uji Hipotesis Data

Uji Statistik t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel penjelas

atau independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov Z* dengan pengolahan menggunakan bantuan computer program SPSS 22. Hasilnya disajikan sebagai berikut:

. Hasil Uji Normalitas *Kolmogrov-Smirnov Z*

Kelompok	p	sig	keterangan
Kelompok Tetap	0,070	0,05	Normal
Kelompok Berubah	0,200	0,05	Normal

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa *uji normalitas kelompok tetap* memiliki nilai Sig > 0,05 yaitu nilai Sig 0,070 > 0,05. Sedangkan kelompok berubah memiliki nilai Sig > 0,05 yaitu nilai Sig 0,200 > 0,05. Sehingga kedua kelompok data tersebut berdistribusi normal, dan analisis selanjutnya dapat digunakan uji homogenitas dengan uji t-tes.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas varians dihitung dengan menggunakan uji *chisquare*. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

Hasil Uji Homogenitas Menggunakan Uji *Chi Square*

Kelompok	sig	keterangan
<i>Pretest</i>	0,506	Homogen
<i>Posttest</i>	0,565	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai *pretest* dan *posttest* nilai signifikansi

> 0,05, sehingga data bersifat homogen.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis pertama menyatakan bahwa "Ada pengaruh yang signifikan latihan drill sasaran cone tetap dan sasaran cone berubah terhadap peningkatan akurasi smash pemain bulu tangkis putra PB Sinar Mutiara Pemalang". Hasil penelitian menggunakan uji *paired t-test* dinyatakan dengan tingkat signifikan jika nilai *t* hitung > *t* tabel dan nilai *sig.* lebih kecil dari 0,05 (*Sig.* < 0,05). Data yang diperoleh dari analisis tersebut ditunjukkan sebagai berikut :

Uji *paired t-test* Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Smash* Kelompok Latihan Drill Cone Sasaran Tetap

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretes - postes	-5.833	.983	.401	-6.865	-4.802	-14.533	5	.000

Dari tabel uji *paired t-test* hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *smash* latihan drill cone sasaran tetap menunjukkan hasil nilai rata-rata 5,833 dengan *t* hitung 14,533 dan nilai diferensiasi (*df*) 5 sehingga menghasilkan *t* tabel 2,571, dengan nilai signifikansi (*sig*) 0,000. Dapat dianalisis dan disimpulkan melalui tabel berikut :

Kesimpulan Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Smash* Kelompok Latihan Drill Cone Sasaran Tetap

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		tht	tth	sig	selisih	%
<i>Pretest</i>	10,67	14,533	2,571	0,000	5,83	4,41%
<i>Posttest</i>	16,50					

Dari kesimpulan hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 14,533 dan t tabel 2,571 (df 5) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 14,533 > t tabel 2,571, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan drill cone sasaran tetap terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis putra PB Sinar Mutiara Pemalang” diterima.

Hipotesis kedua menyatakan bahwa "Ada pengaruh yang signifikan latihan drill cone sasaran berubah terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis putra PB Sinar Mutiara Pemalang”. Hasil penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung > t tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 (Sig.< 0,05). Data yang diperoleh dari analisis uji *paired t-test* tersebut ditunjukkan dalam tabel sebagai berikut :

Uji *paired t-test* Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Smash* Kelompok Latihan Drill Cone Sasaran Berubah

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				
					Upper				
Pair 1	pretex - posttes	-6.500	.548	.224	-7.075	-5.925	-29.069	.000	

Dari tabel uji *paired t-test* hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *smash* latihan drill cone sasaran berubah menunjukkan hasil nilai rata-rata 6,500 dengan t hitung 29,069 dan nilai diferensiasi (df) 5 sehingga menghasilkan t tabel 2,571, dengan nilai signifikasi (sig) 0,000. Dapat dianalisis dan disimpulkan melalui tabel berikut :

Kesimpulan Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Smash* Kelompok Latihan Drill Cone Sasaran Berubah

kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		tht	tth	sig	selisih	%
<i>Pretest</i>	5,83	29,069	2,571	0,000	6,50	3,72%
<i>Posttest</i>	12,33					

Da

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 29,069 dan t tabel 2,571 (df 5) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena t hitung $29,069 > t \text{ tabel } 2,571$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan latihan drill cone sasaran berubah terhadap peningkatan ketepatan smash bulutangkis putra PB Sinar Mutiara Pemalang” diterima

Hipotesis ketiga yang berbunyi ” latihan drill cone sasaran berubah lebih baik dari pada sasaran tetap terhadap peningkatan ketepatan *smash* putra PB Sinar Mutiara Pemalang”, dapat diketahui melalui selisih *mean* hasil *posttest* antara kelompok sasaran tetap dengan kelompok sasaran berubah. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai berikut:

Uji *paired t-test* Hasil *Posttest* Ketepatan *Smash* Kelompok Latihan Drill Cone Sasaran**Tetap dan Berubah**

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 tetap - berubah	-.167	.983	.401	-1.198	.865	-.415	5	.695

Dari tabel uji *paired t-test* hasil *posttest* ketepatan *smash* latihan drill cone sasaran tetap dan berubah menunjukkan hasil nilai rata-rata 0,167 dengan t hitung 0,415 dan nilai diferensiasi (df) 5 sehingga menghasilkan t tabel 2,571, dengan nilai signifikansi (sig) 0,695. Dapat dianalisis dan disimpulkan melalui tabel berikut :

Kesimpulan Uji-t *Posttest* Kelompok Latihan Drill Cone Sasaran Tetap dan Berubah

kelompok	<i>t-test for Equality of means</i>				
	%	t _{ht}	t _{tb}	sig	selisih
Sasaran Tetap	4,41%	0,415	2,571	0,695	0,167
Sasaran Berubah	3,72%				

Dari tabel hasil uji-t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 0,415 dan t tabel (df 5) sebesar 2,571, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,695. Karena t hitung $0,415 < t \text{ tabel } 2,160$ dan Sig. $0,695 > 0,05$, berarti tidak ada perubahan yang signifikan antara *posttest* ketepatan *smash* kelompok latihan drill cone sasaran tetap dengan *posttest* ketepatan *smash* kelompok latihan drill cone sasaran berubah. Dengan demikian menunjukkan bahwa “Latihan Drill Cone Sasaran Tetap lebih baik dari pada sasaran berubah terhadap peningkatan ketepatan smash bulutangkis putra PB Sinar Mutiara Pemalang” diterima.

SIMPULAN DAN SARAN

Penerapan metode Latihan drill sasaran cone tetap dan berubah terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi *smash* pemain bulutangkis Putra PB Sinar Mutiara Pemalang. Metode Latihan drill sasaran cone berubah menunjukkan hasil yang lebih tinggi dibandingkan metode Latihan drill sasaran cone tetap. Disarankan kepada mahasiswa yang berminat melakukan penelitian ini lebih lanjut, disarankan agar mengklasifikasikan sampel berdasarkan umur dan tidak mencampurkan sampel untuk mencapai hasil yang lebih baik dan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Artha, I. K. A. (2021). *Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Bulutangkis Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 4 Busungbiu*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 7(1), 46-55.
- Mahendra, M. R. (2024). Pengaruh Metode Latihan Drilling Terhadap Peningkatan Akurasi dalam Melakukan Pukulan Smash pada Olahraga Bulutangkis. Jurnal Porkes, 7(2), 1115-1128
- Douvis, S. (2005). *Variable Practice in Learning the Forehand Drive in Tennis. Perceptual and motor skills*, 101, 531–545. <https://doi.org/10.2466/PMS.101.6.531-545>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D Prof. Dr. Sugiyono 2015*
- Yusup, F. (2018). *Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif*. Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan, 7(1)