

PENGARUH LATIHAN *DRILLING SMASH* TERHADAP AKURASI PUKULAN *SMASH* PADA PEMAIN BULUTANGKIS USIA 13-15 TAHUN PB. BHIRAWA SEMAMBUNG KAB. SIDOARJO

Noniki Parasari Illiyin, Dra Ika Jayadi, M. Kes

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

noniki.19174@mhs.unesa.ac.id, ikajayadi@unesa.ac.id

Dikirim: 20-08-2023; Direview: 20-08-2023; Diterima: 28-08-2023;

Diterbitkan: 28-08-2023

Abstrak

Kemampuan ketepatan *smash* atlet PB. Bhirawa masih bervariasi dan juga masih banyak atlet yang belum dapat melakukan akurasi *smash* dengan baik dan benar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *drilling smash* terhadap akurasi pukulan *smash* pada pemain bulutangkis usia 13-15 tahun PB. Bhirawa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dengan desain *one groups pretest posttest*. Dalam desain ini terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 atlet PB. Bhirawa. Teknik yang digunakan penelitian yaitu *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu : (1) pemain merupakan atlet PB. Bhirawa. (2) atlet yang berusia 13-15 tahun. (3) berjenis kelamin laki-laki. (4) bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir. Hasil penelitian pada *pretest* mendapatkan nilai minimum 57, nilai maksimal 66, rata-rata 30.05 dengan standar deviasi 1,701. Setelah atlet mendapat perlakuan hasil latihan atlet meningkat dengan hasil *posttest* dengan nilai minimum 61, nilai maksimal 66, rata-rata 31,80 dengan standar deviasi 1,322, dan dengan presentase peningkatan sebesar 5, 82%. Uji normalitas yang didapatkan nilai *pretest* $0,200 > 0,05$ dan nilai *posttest* $0,099 > 0,05$. Kesimpulan bahwa dalam penelitian ini terdapat pengaruh latihan *drilling smash* terhadap akurasi pukulan *smash* pada pemain bulutangkis usia 13-15 tahun PB. Bhirawa Semambung Kab. Sidoarjo sebesar 5,82%.

Kata Kunci: Metode *Drilling Smash*, Akurasi *Smash*, Bulutangkis

Abstract

The ability of *smash* accuracy of PB athletes. Bhirawa is still varied and there are still many athletes who cannot perform *smash* accuracy properly and correctly. This study aims to determine how much influence *drilling smash* training has on the accuracy of *smash* shots in badminton players aged 13-15 years PB. Bhirawa. This study uses a quantitative approach with an experimental method with a *one group pretest posttest* design. In this design there is a *pretest* before treatment and a *posttest* after treatment. The samples used in this study amounted to 10 PB athletes. Bhirawa. The technique used in this research is *purposive sampling*, with the following criteria: (1) the player is a PB athlete. Bhirawa. (2) athletes aged 13-15 years. (3) male gender. (4) willing to follow the treatment until the end. The results of the study on the *pretest* get a minimum value of 57, a maximum value of 66, an average of 30.05 with a standard deviation of 1.701. After the athlete gets treatment the athlete's training results increase with the *posttest* results with a minimum value of 61, a maximum value of 66, an average of 31.80 with a standard deviation of 1.322, and with a percentage increase of 5, 82%. Normality test obtained *pretest* value $0.200 > 0.05$ and *posttest* value $0.099 > 0.05$. Conclusion that in this study there is an effect of *drilling smash* training on the accuracy of *smash* shots on badminton players aged 13-15 years PB. Bhirawa Semambung Kab. Sidoarjo amounted to 5.82%.

Keywords: Metode *Drilling Smash*, Akurasi *Smash*, Bulutangkis

1. PENDAHULUAN

Bulutangkis adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua orang atau lebih. Bulutangkis merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia,

hingga kalangan masyarakat menengah kebawah maupun keatas (Shariff et al., 2009). Menurut (Ardyanto, 2018:22) Bulutangkis yaitu salah satu cabang olahraga yang terkenal di Indonesia yang mampu berprestasi hingga tingkat Internasional.

Olahraga ini banyak menarik peminat mulai dari usia, dini, anak-anak, pemula, remaja, taruna maupun lansia baik perempuan maupun laki-laki. Kategori yang di pertandingkan dalam bulutangkis yaitu tunggal dan ganda. Dalam permainan bulutangkis memerlukan alat yaitu raket untuk memukul dan *shuttlecock* yang dipukul.

Sebelum memulai berlatih bulutangkis dengan bagus sebaiknya mengetahui teknik-teknik dasar sebagai kunci utama permainan bulutangkis, agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan seperti cidera. Seorang atlet yang kurang menguasai teknik dalam bermain bulutangkis akan mempengaruhi hasil dalam bermain dan menjadi penyebab kegagalan dalam sebuah pertandingan (Arganata, 2016). Teknik-teknik dasar bulutangkis yang harus dikuasai diantaranya yaitu pukulan servis, pukulan *lob*, pukulan *smash*, pukulan *dropshot* dan *netting*. Pukulan servis yaitu pukulan pertama yang mengawali suatu permainan pada bulutangkis (Poole, 2011:21). Pukulan ini boleh dilakukan dengan pegangan *forehand* maupun pegangan *backhand*. Pukulan *lob* yaitu pukulan yang melambungkan *shuttlecock* setinggi mungkin hingga *shuttlecock* jatuh tepat berada di kotak garis belakang lapangan milik lawan. Pukulan *dropshot* merupakan pukulan yang hampir seperti *smash* tetapi cara memukulnya tidak dengan tenaga penuh tetapi hanya dengan menggunakan sedikit dorongan dan sentuhan halus. Perkenaan jatuh *shuttlecock* tepat berada dekat net tidak melebihi kotak permainan. Pukulan *netting* yaitu pukulan dekat dengan net, diarahkan sedekat mungkin dengan net atau bisa dengan dipelintir. Pukulan ini menggunakan sedikit sekali sentuhan yang sangat halus. Pukulan *smash* adalah pukulan yang cepat, tepat diarahkan ke bawah dengan kuat dan tajam. Tepat artinya *shuttlecock* dipukul dalam posisi memegang raket yang pas kemana arah *shuttlecock* mau dijatuhkan di bidang permainan lawan dan waktu pemukulannya tepat dari arah datangnya *shuttlecock*. Sedangkan akurat artinya penempatan jatuhnya *shuttlecock* di bidang permainan lawan di tempat kosong atau sulit dijangkau, sehingga lawan tidak bisa mengantisipasinya. Karena pukulan *smash* merupakan senjata yang sangat ampuh untuk mengumpulkan angka dalam suatu pertandingan bulutangkis (Poole, 2011:35). Dalam pemberian materi latihan, khususnya pukulan *smash*, seorang pelatih harus mampu mengembangkan faktor yang dapat mendukung terciptanya hasil yang maksimal karena pukulan ini paling banyak memerlukan tenaga.

Teknik- teknik pukulan bulutangkis diatas dapat dilatih dengan beberapa metode diantaranya yaitu metode latihan *drilling*. Latihan *drilling* adalah latihan dengan menggunakan beberapa *shuttlecock* secara berulang- ulang dengan pukulan yang sama hingga benar-benar menguasai teknik pukulan tersebut, tetapi metode latihan *drilling* tidak cukup dilakukan hanya dengan sekali dalam sesi latihan, tetapi harus dilakukan dengan jangka waktu yang lama. Metode latihan *drilling* merupakan metode yang tepat dibandingkan

dengan menggunakan metode latihan *stroke* untuk pukulan *smash* karena berlatih harus dilakukan secara berulang- ulang dan terus menerus dengan beban yang bertambah secara bertahap. Sehingga latihan *drilling* sangat baik digunakan untuk melatih teknik- teknik dasar pada bulutangkis terutama pada latihan pukulan *smash*.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan teknik eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 272) penelitian eksperimen yaitu penelitian untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang diberi perlakuan. Desain penelitian yang digunakan yaitu "one groups pretest posttest", yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Penelitian ini dilaksanakan di PB. Bhirawa tepatnya di Jl. Soerokromo, Semabung Sidoarjo. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu, 4 kali pertemuan setiap minggu dan dilaksanakan pada hari senin, selasa, kamis dan jumat pada pukul 18.00 – 20.00. Populasi pada penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB. Bhirawa Semabung Sidoarjo. Menurut Sugiyono (2011: 85) *purposive* sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) pemain merupakan atlet bulutangkis PB. Bhirawa Semabung. (2) atlet yang berusia 13-15 tahun. (3) berjenis kelamin laki-laki. (4) bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah sepuluh 10 atlet. Seluruh data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan SPSS 24. Teknik analisis yang digunakan yaitu *Mean*, Standar Deviasi, Uji Normalitas, Uji *T-Test*, Peningkatan.

3. HASIL

Tabel 1. Hasil Deskriptif Data

	Deskriptif Data					
	Jumlah sampel	Minimum	Maksimum	Mean	SD	Varian
PRETEST	10	57	66	30,05	1,701	2,892
POSTTEST	10	61	66	31,80	1,322	1,747

Berdasarkan dari hasil analisis data pada tabel 1 diatas, maka diketahui bahwa hasil dari *pretest* akurasi pukulan *smash* mendapatkan nilai rata- rata 30,05 dan hasil dari *posttest* akurasi pukulan *smash* mendapatkan nilai rata-rata 31,80. Nilai terendah (Minimum) pada *pretest* 10 atlet PB. Bhirawa mendapatkan nilai 57, sedangkan nilai tertinggi (Maksimum) pada *pretest* 10 atlet PB. Bhirawa mendapatkan nilai 66. Nilai terendah (Minimum) pada *posttest* 10 atlet PB. Bhirawa 61, sedangkan nilai tertinggi (Maksimal) pada *posttest* 10 atlet PB. Bhirawa mendapatkan nilai 66.

Sedangkan hasil dari standart deviasi *pretest* akurasi pukulan *smash* 10 atlet PB. Bhirawa mendapatkan nilai 1,701 dan pada *posttest* akurasi pukulan *smash* 10 atlet PB. Bhirawa mendapatkan nilai 1,322.

: 5,82%

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>				
	Jumlah sampel	Statistic	Asymp Sig (2-Tailed)	Kategori
PRETEST	10	0,138	0,200	Normal
POSTTEST	10	0,177	0,099	Normal

Berdasarkan hasil dari uji normalitas pada tabel 2 menggunakan kolmogorov-smirnov maka didapatkan nilai *pretest* sig. (0,200>0,05) dan nilai *posttest* sig. (0,099>0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai kedua data *pretest* dan *posttest* berdistribusi secara normal, sehingga uji prasyarat data selanjutnya menggunakan uji parametrik *T-Test* sampel sejenis.

Tabel 3. Hasil Uji *T-Test*
Paired Samples Test

		Paired Differences				t	d	Sig.
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference			(2-tailed)
		Lower Bound	Upper Bound					
Pair 1	PRE	-1,20	0,93	0,28	-1,76	-0,64	-1,76	0,000
	TES	1,70	0,85	0,27	1,16	2,24	1,16	0,000
	T-Test	7,35	14,00	4,00	3,35	11,35	3,35	0,000
	POS	5,09	5,50	1,73	1,62	8,56	1,62	0,000
	TTE	0,40	4,00	1,26	-0,16	1,16	-0,16	0,000
ST								

Berdasarkan hasil dari Uji *T-test* yang telah dilakukan menggunakan SPSS versi 24 didapatkan data dari tes awal dan tes akhir yaitu sig (2-tailed) 0,000 lebih kecil 0,05. Maka dapat diisimpulkan bahwa H_0 diterima. Berdasarkan penjabaran diatas maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh latihan *drilling smash* terhadap akurasi pukulan *smash* pada pemain bulutangkis usia 13-15 tahun PB. Bhirawa Semabung, Kab. Sidoarjo.

Presentase Peningkatan

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{\text{Nilai Akhir} - \text{Nilai Awal}}{\text{Nilai Awal}} \times 100\%$$

$$= \frac{31,80 - 30,05}{30,05} \times 100\%$$

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil pengaruh latihan *drilling smash* terhadap akurasi pukulan *smash* pada pemain bulutangkis usia 13-15 tahun PB. Bhirawa. Atlet yang diberikan metode *drilling smash* merasa lebih senang dan antusias dalam mengikuti *pretest*, *treatment* maupun *posttest* selama beberapa waktu sampai atlet tersebut mampu mencapai tujuan *smash* yang lebih baik. Setelah dilakukan penelitian hasil yang dicatat adalah angka yang dihasilkan atlet dalam melakukan tes *pretest* dan *posttest smash* sebanyak 20 kali pukulan. Langkah pertama atlet diminta untuk melakukan pukulan *smash* dengan menggunakan metode *drilling smash* sebagai *pretest*, lalu atlet mengikuti *treatment* yang sudah disiapkan kurang lebih selama 6 minggu dan setelah itu melakukan test *posttest*. Metode *drilling smash* yang diberikan yaitu dengan memberikan umpan seirviis panjang lalu atlet melakukan pukulan *smash*.

Hasil dari penghitungan data dengan menggunakan SPSS versi 24 diperoleh hasil skor rata-rata pada nilai *pretest* mendapatkan nilai minimum 57, nilai maksimal 66, rata-rata 30.05 dengan standar deviasi 1,701. Setelah melaksanakan dengan metode *drilling smash* hasil latihan atlet meningkat dengan hasil *smash posttest* didapat nilai minimum 61, nilai maksimal 66, rata-rata 31,80 dengan standar deviasi 1,322. Berdasarkan hasil analisis data di peroleh nilai sig. 0.000 dan nilai t hitung -6.054. Dengan demikian hipotesis penelitian tersebut diterima.

Adanya peningkatan *smash* pada atlet yaitu karena metode *drilling smash* bentuk latihannya dengan melakukan *smash* secara berulang-ulang dan beban yang diberikan terus bertambah maka dapat membiasakan atlet untuk melakukan gerakan *smash* dengan baik, sehingga atlet merasa terbiasa atau semakin otomatisasi gerak. Bahwa dengan latihan *drilling smash* minggu ke 1 dan 2, pertemuan ke 1 sampai 8, intensitas 70%, repetisi 14, jumlah set 5 kanan 5 kiri, dan *recovery* selama 30 detik lalu meningkat pada minggu ke 3 dan 4, pertemuan ke 9 sampai 16, intensitas 80%, repetisi 16, jumlah set kanan 5 kiri 5, dan *recovery* selama 30 detik kemudian meningkat pada minggu ke 5 dan 6, pertemuan 17 sampai 24, intensitas 90%, repetisi 18, jumlah set 5 kanan 5 kiri dan *recovery* selama 30 detik, bahwa ada peningkatan yang signifikan sebesar 5,82% variasi latihan ini sangat membantu atlet di usia 13-15 tahun dalam peningkatan *performa* dan dapat mencapai prestasi puncaknya.

5. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Bahwa terdapat pengaruh latihan *drilling smash* terhadap akurasi pukulan *smash* pada pemain

bulutangkis usia 13-15 tahun PB. Bhirawa Semabung Kab. Sidoarjo sebesar 5,82%.”

Saran

1. Bagi atlet yang masih kurang dalam penguasaan teknik dasar *smash* agar terus berusaha meningkatkan latihan *smash*, sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain bulutangkis khususnya pada saat melakukan pukulan *smash* dan berhasil mencapai prestasi yang diinginkan.
2. Bagi pelatih agar pelatih selalu memperhatikan kemampuan atlet dalam penguasaan teknik dasar bulutangkis dengan memberikan pembelajaran dari berbagai metode latihan yang efektif seperti metode *drilling smash* dan metode - metode lainnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian diharapkan dapat menggunakan metode yang berbeda, sehingga untuk meningkatkan hasil *smash* atlet bulutangkis dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

REFERENSI

- Ahmad Saleh, Irsan Kahar, & Nur Saqinah Galugu. (2022). Akurasi Pukulan Smash Pada Atlet Bulutangkis: Studi Pada Atlet Bulutangkis Kota Palopo. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 164–171. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2207>
- Ardyanto, S. (2018). Peningkatan Teknik Servis Pendek Pada Bulutangkis Melalui Media Audio Visual. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 4(3), 21–32.
- Arganata, M. A. (2016). Kekalahan Pemain Bulutangkis Ganda Putra Indonesia Dari Pemain Ganda Putra Korea. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 607–616.
- Cahyadi, A. D. & M. F. (2021). Pembinaan Olahraga Usia Dini Pada Cabang Olahraga Hoki Di Surabaya Agum Dwiputra Cahyadi. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya*, 21–25. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-olahraga/article/view/44221%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/download/44221/37654>
- 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>
- Frastianto, Yoga, A., Triansyah, A., & Hidasari, Puspa, F. (2021). Pengaruh Drill Training Terhadap Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Smkn 5 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 10(3), 1–9.
- Intan Primayanti, I. (2019). Pengaruh Latihan Drill Dan Latihan Pola Pukulan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis Pada Pb Liansa Juniormasbagik. *Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan IKIP Mataram*, 6, 25–31.
- Junanda, H. A., Rusdiana, A., & Rahayu, N. I. (2016). Kecepatandan Akurasi Shuttlecock pada Jump Smash dengan Loncatan Vertikal dan Parabol Depan dalam Bulutangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 17. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1548>
- Kant, G. J., Meyerhoff, J. L., & Lenox, R. H. (1980). In vivo effects of apomorphine and 4-(3-butoxy-4-methoxybenzyl)-2-imidazolidinone (RO 20-1724) on cyclic nucleotides in rat brain and pituitary. *Biochemical Pharmacology*, 29(3), 369–373. [https://doi.org/10.1016/0006-2952\(80\)90515-8](https://doi.org/10.1016/0006-2952(80)90515-8)
- Maiti, & Bidinger. (1981). Metode Latihan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Maksum, A. (2018). Statistik Dalam Olahraga. In *Unesa University Press*.
- Nolasco, S., Amaro, C. M., Roseiro, L., Castro, M. A., & Amaro, A. M. (2022). Hand-arm vibration assessment in badminton athletes during three different movements using two rackets. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 88(January), 103270. <https://doi.org/10.1016/j.ergon.2022.103270>
- Prasojo, D. A., & Yahya, A. (2017). Pengaruh Umpan Tetap Dan Umpan Berubah Terhadap Akurasi Smash Dalam Permainan Bulutangkis Smk Penerbangan Singosari 2016/2017. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 23–29. <https://doi.org/10.33503/jppjok.v1i1.248>
- Putri, H. (2013). Analisis Pertandingan Bulutangkis Final Tunggal Putra Pada Olimpiade Musim Panas Xxx Di London 2012. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1), 1–4.
- 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>
- Tristian, K. (2015). Hubungan Antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Power Otot Lengan Dengan Kecepatan Smash Dalam Olahraga Bulutangkis Universitas Pendidikan Indonesia |

repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu.
Hubungan Antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Power Otot Lengan Dengan Kecepatan Smash Dalam Olahraga Bulu Tangkis, 7 hlm.

Vito Indarto, A. (2023). *PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN AKURASI UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN BACKHAND SERVICE ATLET BULU TANGKIS (U-15 TAHUN)* Tesis Oleh : Asyidika Vito Indarto *MENINGKATKAN KETERAMPILAN BACKHAND*.

Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). 済無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27.
<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>