
EFEK METODE LATIHAN DRILL TERHADAP KETEPATAN SMASH ATLET BULUTANGKIS BERUSIA MUDA DI YOGYAKARTA

Mudayat Mudayat¹⁾

Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama (UMNU) Kebumen¹⁾

mermerdeka96@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan drill terhadap ketepatan smash atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain eksperimental (pre-post test) dengan sampel sebanyak 9 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes ketepatan smash dari PBSI dan analisis data menggunakan uji-t berpasangan. Intervensi berupa latihan drill dilakukan sebanyak 16 kali dengan frekuensi latihan 6 kali dalam seminggu. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$) sebesar 61,02 % antara sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa metode drill mampu memberikan peningkatan terhadap ketepatan smash pemain bulutangkis diusia muda

Kata Kunci

bulu tangkis; usia muda; drill; ketepatan smash

PENDAHULUAN

Bermain bulutangkis memerlukan alat untuk melaksanakan permainan tersebut, di antaranya: lapangan, raket, net, dan shuttlecock. Raket adalah alat yang terbuat dari serat karbon yang berbentuk tongkat yang memiliki kepala, serta bagian kepala yang terdapat senar yang dililitkan pada bagian kepala raket (Subardjah, 2000: 50). Raket sendiri memiliki fungsi sebagai alat pemukul shuttlecock. Menurut Subardjah (2000: 53) sehingga berat badan tetap berada pada kedua kaki dan tetap menjaga keseimbangan tubuh. Dengan sikap yang baik dan sempurna itu, dapat secara cepat bergerak ke segala penjuru lapangan permainan. Footwork atau langkah kaki merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai kalau footwork tidak teratur (master.bulutangkis.com).

Selain hal di atas, untuk menjadi seorang pemain bulutangkis juga harus menguasai teknik dasar, salah satunya smash. Pukulan smash menentukan dalam mendapatkan angka. Smash yakni pukulan overhead (pukulan di atas kepala) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Tujuan utamanya adalah mematikan lawan. Pukulan smash adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakter dari pukulan ini adalah keras dan laju shuttlecock cepat menuju lantai lapangan. Pukulan ini membutuhkan kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis (Subardjah, 2000: 62).

Persatuan bulutangkis (PB) merupakan suatu tempat atau sarana untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet khususnya atlet bulutangkis. Banyaknya klub namun menu latihan masih kurang diperhatikan oleh pelatih. Seharusnya latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan agar tujuan dapat tercapai. Seperti yang diungkapkan oleh Bompa (1994: 29-48) bahwa prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Lebih lanjut menurut Bompa (1994) prinsip-prinsip latihan diantaranya: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, dan prinsip peningkatan beban

Keberhasilan penguasaan teknik pukulan dalam permainan bulutangkis diperoleh dari latihan yang benar teratur serta didukung oleh program latihan yang tepat. Oleh karena itu, dengan modal berlatih tekun, disiplin, dan terarah di bawah bimbingan pelatih yang berkualitas, dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bulutangkis secara benar. Dengan demikian, untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut menguasai teknik dasar bulutangkis. Teknik dasar yang dimaksud bukan hanya pada penguasaan teknik memukul, tetapi juga melibatkan teknik-teknik yang berkaitan dengan permainan bulutangkis. Penggunaan latihan metode drill dan metode pola pukulan salah satu metode

Smash merupakan salah satu teknik pukulan dalam permainan bulutangkis. Untuk memiliki pukulan smash yang baik dibutuhkan latihan yang teratur. Metode drill digunakan dalam melatih teknik pukulan bulutangkis. Dengan menggunakan metode latihan yang tepat diharapkan atlet memiliki pukulan smash yang baik. Namun, dalam permainan sering dijumpai pemain melakukan pukulan smash kurang baik, yang seharusnya pukulan smash mematikan lawan justru mati sendiri karena keluar dari lapangan dan menyangkut di net.

Berdasarkan latar belakang di atas saya tertarik untuk meneliti metode latihan yang paling efektif antara latihan dengan metode drill terhadap pukulan smas pemain bulutangkis terutama di PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta. Dengan adanya penelitian ini bisa memberikan masukan kepada pelatih untuk mengoptimalkan latihan

METODE PENELITIAN

Pada penelitian kali ini penulis menggunakan penelitian kualitatif dimana penulis mengumpulkan data dan memperoleh data yang valid dari berbagai media baik internet maupun buku-buku, yang kemudian dapat menghasilkan penelitian yang sesuai kebenaran secara empiris dan logis. Data yang saya gunakan pada penelitian ini yaitu dari beberapa buku-buku, artikel, atau website yang terkait dengan judul jurnal yang saya tulis metode ini biasa di sebut metode perpustakaan.

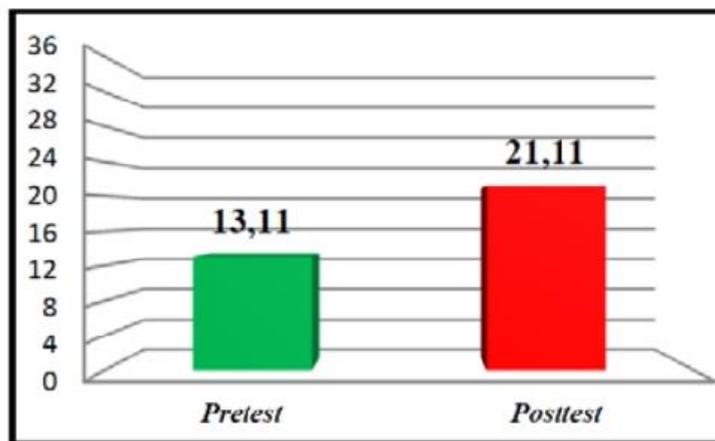
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Penelitian dilaksanakan tanggal 9 November 2015-selesai di GOR Marga Jaya Maguoharjo. Pre-test diambil pada tanggal 9 November 2015 dan post-test tanggal 27 November 2015. Treatment selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 6 (enam) kali dalam satu Minggu, yaitu pada hari Senin, Selasa, Rabu, Kamis, Jumat, dan Sabtu.

Hasil penelitian ketepatan smash atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta dideskripsikan sebagai berikut:

Latihan Drill

Hasil pretest diperoleh nilai minimal = 9,0, nilai maksimal = 19,0, rata-rata (mean) = 13,11, dengan simpang baku (std. Deviation)=3,75, sedangkan untuk posttest nilai minimal adalah 16,0, nilai maksimal 27,0, rata-rata (mean) = 21,11. Dengan simpang baku (std.Deviation) = 3,29.



Gambar 1. Diagram batang Pretest dan Post test kelompok A

Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
Pretest Kelompok A	0,924	0,05	Normal
Posttest Kelompok A	0,952	0,05	Normal
Pretest Kelompok B	0,980	0,05	Normal
Posttest Kelompok B	0,796	0,05	Normal

Sumber: Hasil Olah Data

Dari hasil Tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, maka variabel berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Kelompok	Sig.	Keterangan
Pretest	0,917	Homogen
Posttest	0,901	Homogen

Sumber: Hasil Olah Data

Dari Tabel 2 di atas dapat dilihat nilai pretest sig. $p > 0,05$ sehingga data bersifat homogen

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh metode latihan drill terhadap ketepatan smash atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t _{ht}	t _{tb}	Sig.	Selisih	%
Pretest	13,1	14,4	2,31	0,000	8,0	61,02
	11					
Posttest	21,1	73				
	11					

Sumber: Hasil Olah Data

Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan ketepatan smash atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta setelah mengikuti latihan drill untuk kelompok A dan metode latihan pola pukulan untuk kelompok B selama 16 kali pertemuan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan smash atlet sebelum dan sesudah latihan metod latihan drilling smash. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = 614,473 > t tabel 2,31, dan nilai signifikansi 0,000 < 0.05, dengan peningkatan persentase sebesar 61,02%. Adanya peningkatan ketepatan smash pada atlet karena metode latihan drilling smash bentuk latihannya dengan melakukan smash yang diulang-

Serulingmas Banjarnegara, dengan peningkatan sebesar 38.57% dan t hitung = 6.948 > t tabel = 2.23 dan nilai signifikansi p sebesar 0.000 < 0.05.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: Ada pengaruh metode latihan drill terhadap ketepatan smash atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta, dengan peningkatan persentase sebesar 61,02%.

REFERENSI

Amperawati, E. D. (2022). E-Commerce Consumer Satisfaction Analysis: A Study on the Shopee Platform. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5(1), 938-951.

Amperawati, E. D. (2022). Review of Using Instagram Social Media as a Promotional Media

- on Online Shop Trustworth. id. *Enrichment: Journal of Management*, 12(2), 1328-1337.
- Amperawati, E. D. (2023). Analysis of Corporate Image in Mediating the Influence of Social Media Marketing and Visitor Value on Visitor Loyalty Lembang Begonia Flower Park, Indonesia. *Business, Management and Economics Engineering*, 21(1), 356-366.
- Amperawati, E. D., Krisnanda, R., Astuti, W., & Triatmanto, B. (2022, December). Kinerja Layanan Hotel Bintang Empat Kota Bandung-Jawa Barat Di Era New Normal. In *Seminar Nasional Kepariwisata (SENORITA)# 3 2022*.
- Amperawati, E. D. (2020). Optimalisasi Reputasi Perusahaan Melalui Kinerja Layanan Hotel Di Industri Hospitalitas.
- Amperawati, E. D., Astuti, W., & Triatmanto, B. (2020). The role of service performance mediating the effect of management commitment to service quality structure on reputation of hospitality industry companies in West Java. *Management Science Letters*, 10(12), 2870-2874.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjadjaran.
<http://id.master.bulutangkis.com>. Bermain Bulutangkis. Diunduh pada tanggal 12 Desember 2015 pukul 19.10 WIB.
- Bustomi, T., Turmuzi, D., & Chaidir, J. (2020, March). Implementation Strategy of Village Fund Distribution Policy: Development of Rural in Serang District. In *International Conference on Public Administration, Policy and Governance (ICPAPG 2019)* (pp. 228-238). Atlantis Press.
- Chaidir, J. (2022). Algorithm Design in the Procurement of Manpower with a Specific Time Work Agreement (Case Study at PT. Professional Indonesia Lantera Raga). *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5(2), 10304-10315.
- Chaidir, J. (2022). Management of Village Funds for Development in Serang District (Case Study in Teluk Terate Village). *PINISI Discretion Review*, 5(2), 417-426.
- Chaidir, J. (2022). *Model Problem Based Learning Dalam Pembelajaran Menulis Teks Eksplanasi Berpola Kausalitas Dan Hubungannya Dengan Berpikir Kritis Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Kramatwatu* (Doctoral dissertation, Perpustakaan Pascasarjana).
- Chaidir, J. (2023). Contemporary Organizational Management in the Modern Era and Its Implications in Modern Organizational Management. *Migration Letters*, 20(S4), 1103-1113.
- Chaidir, J., & Haerofiatna, H. (2023). Development of Data Management in the Implementation of Electronic-based Government in Serang Regency. *International Journal of Community and Cooperative Studies*, 11(1), 17-25.
- Chaidir, J., & Haerofiatna, H. (2023). Network Infrastructure Development in Serang District. *International Journal of Management Technology*, 10(1), 11-19.
- Chaidir, J., & Haerofiatna, H. (2023). The Development of Serang District Government Business Process Mapping. *International Journal of Small Business and Entrepreneurship Research*, 11(2), 12-19.
- Chaidir, J., Haerofiatna, H., Kania, D., & Wahyudi, W. (2023). Peran mediasi komitmen afektif pada persepsi dukungan organisasi terhadap kinerja karyawan. *MBR (Management and*

- Business Review*), 7(1), 30-45.
- Haerofiatna, H., & Chaidir, J. (2023). Electronic-based Governance System Risk Management in Serang District. *International Journal of Business and Management Review*, 11(5), 57-66.
- Haerofiatna, H., & Chaidir, J. (2023). Regional Regulations: Implementation of Electronic-based Government System. *European Journal of Business and Innovation Research*, 11(3), 61-69.
- Haerofiatna, H., & Chaidir, J. (2023). Smart City Master Plan for the Government of Serang Regency. *Global Journal of Human Resource Management*, 11(3), 1-11.
- Kania, D. (2022). Komitmen Organisasi Dan Kinerja Karyawan pada Hotel Grandia Bandung. *Bisman (Bisnis dan Manajemen): The Journal of Business and Management*, 5(1), 95-105.
- Kania, D., & Mudayat, M. (2022). Kinerja karyawan hotel bintang 4 dan bintang 5 di Bandung Raya. *Jurnal Integrasi Sumber Daya Manusia*, 1(1), 1-20.
- Keogh, Jack, and Sugden. (1985). *Child Development*. New York: Macmillan Publishing Company.
- PB. PBSI. 2006. *Buku Panduan Bulutangkis*. Jakarta: PB. PBSI.
- Prasetyoadi, Elly Kukuh. 2013. *Pengaruh Latihan Drilling Smash dan Strokes Smash terhadap Peningkatan Ketepatan Smash pada Atlet*
- Rahantoknam, B. Edward. 1988. *Belajarmotorik; Teori, dan aplikasinya dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dfikti Depdikbud.
- Jurnal olahraga prestasi, volume 13 November 1, Januari 2017
- Regiasa, T. (2022). Pengaruh Pelayanan dan Harga Terhadap Kepuasan Konsumen Kapur Pada PT. Surya Besindo Sakti Di Kabupaten Serang. *DESANTA (Indonesian of Interdisciplinary Journal)*, 3(1), 268-276.
- Regiasa, T. (2023). Pengaruh Kepemimpinan Transformasional, Motivasi Kerja Instrinsik, dan Motivasi Kerja Ekstrinsik Terhadap Kinerja Pegawai Pada Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Pandeglang. *Jurnal Bina Bangsa Ekonomika*, 16(2), 750-759.
- Regiasa, T. (2023). Pengaruh Kualitas Aparatur dan Etos Kerja terhadap Prestasi Kerja Pegawai Kantor Kecamatan Tunjung Teja Kabupaten Serang. *SEIKO: Journal of Management & Business*, 6(2).
- Regiasa, T. (2023). Pengaruh Kualitas Pelayanan dan Periklanan Terhadap Keputusan Nasabah Dalam Menabung Pada Pt. BPR Kabupaten Serang. *Jurnal Studia Akuntansi dan Bisnis (The Indonesian Journal of Management & Accounting)*, 11(1).
- Shiratina, A., Indika, D. R., Komariyah, I., Kania, D., & Solihin, E. H. (2020). Pemasaran Online Melalui Penerapan Iklan Secara Digital. *Jurnal Sains Manajemen*, 2(1), 15-23.
- Subardjah, Herman 2000. *Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.
- Sukmara Aldo Wiratama, Tri Hadi Karyono Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY
- Wirtadipura, D. (2021). Pengaruh Kompetensi, Kompensasi dan Motivasi Terhadap Kinerja Pegawai Pada UPT SDN Cilayang Guha. *DESANTA (Indonesian of Interdisciplinary*

Journal), 2(1), 183-192.

Wirtadipura, D. (2022). Pengaruh Kepemimpinan dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Di Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Serang. *DESANTA (Indonesian of Interdisciplinary Journal)*, 3(1), 354-363.

Wirtadipura, D. (2022). Pengaruh Perencanaan dan Koordinasi Terhadap Produktivitas Kerja Pegawai Pada Dinas Pekerjaan Umum dan Penataan Ruang Kabupaten Serang. *DESANTA (Indonesian of Interdisciplinary Journal)*, 2(2), 323-332.

Wirtadipura, D., Madhakomala, R., & Supriyati, Y. (2020). The Evaluation Impact Program of Open Selection on High Leadership Position Career Employee in Banten Provincial Government.