
PENGARUH LATIHAN STROKES SMASH DAN LATIHAN DRILLS SMASH TERHADAP KETEPATAN JUMPING SMASH DIPERSATUAN BULUTANGKIS BUNGO SPORT

Deddy Rahmat Saputra¹, Deka Ismi Mori Saputra², Jumiya Ginti Zahra³

Universitas Muhammadiyah Muara Bungo
e-mail: deddy.rahmatsaputra@gmail.com, Dekaismimori@gmail.com,
ginti2023@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *strokessmash* dan *drillssmash* terhadap ketepatan pukulan *jumpingsmash*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pemain Di Persatuan Bulutangkis Bungo Sport yang berjumlah 20 orang.

Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain U 12-17 berjumlah 12 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) hipotesis pertama yang berbunyi ada pengaruh latihan *strokessmash* terhadap ketepatan *jumpingsmash* pada Persatuan Bungo Sport, dengan nilai $t_{hitung} = 6,708$ sedangkan $t_{tabel} = 2,570$ dengan tingkatan signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Maka H_0 diterima dan H_a ditolak. (2) hipotesis kedua yang berbunyi ada pengaruh latihan *drills smash* terhadap ketepatan *jumpingsmash* pada Persatuan Bungo Sport, dengan nilai $t_{hitung} = 6325$ sedangkan $t_{tabel} = 2,570$ dengan tingkatan signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Maka H_0 diterima dan H_a ditolak. (3) hipotesis ketiga yang berbunyi ada perbedaan latihan *strokessmash* dan latihan *drills smas* terhadap ketepatan *jumpingsmash* pada Persatuan Bungo Sport, dengan nilai $t_{hitung} = 0,000$ sedangkan $t_{tabel} = 2,228$ dengan tingkatan signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} . Maka H_0 tolak dan H_a diterima, artinya tidak ada perbedaan antara kedua latihan tersebut.

Kata kunci: latihan *strokes smash*, *drill smash*, *jumping smash*, bulutangkis

Abstract

This research aims to find out whether there is an effect of stroke smash and drill smash training on the accuracy of jumping smash shots. This research is experimental research with a quantitative approach. The population in the study were all players at the Bungo Sport Badminton Association, totaling 20 people.

The sampling technique is purposive sampling. The sample in this study was 12 U 12-17 players. The results of this research show that (1) the first hypothesis states that there is an influence of smash stroke training on jumping smash accuracy at the Bungo Sport Association, with a value of $t = 6.708$ while $t_{table} = 2.570$ with a significance level of 0.05. These results show that t_{count} is greater than t_{table} . H_0 is accepted and H_a is rejected. (2) the second hypothesis which states that there is an influence of drills smash training on the accuracy of jumping smashes at the Bungo Sport Association, with a value of $t = 6.325$ while $t_{table} = 2.570$ with a significance level of 0.05. These results show that t_{count} is greater than t_{table} . H_0 is accepted and H_a is rejected. (3) the third hypothesis which states that there is a difference between stroke smash training and drill smash training on jumping smash accuracy at the Bungo Sport Association, with a value of $t = 0.000$ while $t_{table} = 2.228$ with a significance level of 0.05. These results show that t_{count} is smaller than t_{table} . H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning there is no difference between the two exercises.

Keywords: practice smash strokes, drill smash, jumping smash, badminton

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu. Seperti halnya melatih kekuatan fisik seseorang. Sehingga olahraga yang rutin dan teratur dapat memiliki manfaat untuk meningkatkan fisik dalam tubuh. Melalui berolahraga dapat membangun karakter suatu bangsa, sehingga olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa, dan kebanggaan nasional. Olahraga yaitu segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Olahraga bulutangkis di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1930. Olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dikalangan masyarakat. Perkembangan bulutangkis ini semakin pesat, (Saputra et al., 2023:503) dimana Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga kebanggaan bangsa Indonesia. Permainan Bulutangkis salah satu permainan prestasi dimana permainan ini harus dipertahankan dan ditingkatkan dimasa mendatang. Oleh karena itu perlu adanya peran masyarakat, lembaga pendidikan dan perkumpulan-perkumpulan bulutangkis ke arah pengembangan dan peningkatan mutu dari cabang olahraga ini, sehingga olahraga bulutangkis dapat membudaya dan menjadi contoh teladan cabang olahraga lainnya di Indonesia.

Olahraga diatur di dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor II Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa

secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasiyaitu bulutangkis, sepak bola, pencak silat, atletik, bola voli, bola basket dan lain sebagainya

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia dahulu sampai sekarang. Bagi bangsa Indonesia olahraga bulutangkis adalah olahraga semua lapisan masyarakat, karena dapat dimainkan oleh anak-anak, remaja, hingga dewasa, laki-laki atau perempuan. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini didalam ataupun diluar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang permainan. Perkembangan olahraga bulutangkis di Jambi khususnya di Muara Bungo, ini terbukti dengan adanya klub-klub atau Persatuan Bulutangkis yang berdiri dan membina atlet-atlet yang berbakat. Inilah potensi yang dapat dikembangkan dalam meraih prestasi salah satu contohnya terdapat pada Persatuan Bulutangkis Bungo Sport. Kegiatan latihan di Persatuan Bulutangkis Bungo Sport dilakukan 6 kali dalam satu minggu, yaitu hari Selasa, Rabu, Kamis, Jumat, Sabtu, dan Minggu yang dimulai pada pukul 14.00-16.30 WIB.

Permainan bulutangkis adalah sebuah permainan di mana pelaksanaannya menggunakan alat yang disebut raket dan kok (*shuttlecock*). Permainan dapat dilakukan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*double*). Raket adalah alat yang terbuat dari alumunium atau serat karbon yang berbentuk tongkat yang mempunyai kepala, dan pada bagian kepala tersebut terdapat senar yang dililitkan pada bagian kepala raket. Raket memiliki fungsi sebagai alat memukul kok. Tujuan permainan bulutangkis sendiri adalah untuk memukul sebuah kok menggunakan raket, melewati net ke arah wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya.

Pemain bulutangkis yang handal diperlukan penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis. Dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, di antaranya teknik *service*, *smash*, *lob*, *dropshot*, dan gerak kaki. Sebagaimana dikemukakan Purnama dalam Federica (2018: 3) bahwa "Teknik dasar keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai pemain bulutangkis antara lain: (1) sikap berdiri (*stance*) (2) teknik memegang raket, (3) teknik memukul bola, (4) teknik langkah kaki (*footwork*).

Permainan bulutangkis mengenal adanya teknik pukulan. Di antara semua teknik ini pukulan *smash* merupakan pukulan menyerang yang paling keras dan cepat dari teknik pukulan bermain bulutangkis. Pukulan *smash* adalah "Pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang telah

dipukul ke atas" (Grice; Federica, 2018: 3). Untuk dapat menguasai teknik pukulan *smash* secara baik dibutuhkan latihan terus menerus (*drill*) dan ditunjang stamina yang tinggi atau kondisi fisik yang prima. Tanpa adanya penguasaan teknik tingkat tinggi dan latihan secara terus menerus mustahil dapat menguasai pukulan *smash* secara baik.

Smash merupakan teknik dasar pukulan yang sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang atlet, karena dengan mengetahui teknik ini seorang atlet akan dengan mudah memperoleh poin, karena pukulan *smash* yang keras dan tajam yang mengakibatkan lawan susah untuk mengembalikan *shuttlecock* dengan baik, walaupun lawan dapat mengembalikan *shuttlecock*, akan tetapi hasilnya tidak maksimal atau *shuttlecock* yang dikembalikan bisa menjadi tanggung. *Jump smash* dalam permainan bulutangkis harus ditunjang dengan adanya keberhasilan melakukan loncatan pada saat bermain, karena dalam melakukan loncatan ditentukan oleh beberapa faktor, seperti adanya teknik meloncat, kelentukan pinggang, kecepatan, koordinasi, dan permulaan gerak dalam melakukan loncatan yang didukung dengan adanya kekuatan otot tungkai.

Pengembangan pola latihan perlu diterapkan salah satunya dengan penggunaan metode latihan *strokes smash* dan *drills smash* merupakan salah satu metode yang digunakan untuk melatih teknik pukulan dalam permainan bulutangkis. Oleh sebab itu untuk menguasai teknik dalam cabang bulutangkis, diperlukan latihan teknik secara berulang-ulang dan itu sangat

membutuhkan kondisi fisik. Metode latihan *drill* dan *strokes* sudah seringkali digunakan untuk berlatih, namun bentuk-bentuk latihan yang masih kurang diperhatikan. Maka sebaiknya latihan wajib sesuai menggunakan prinsip-prinsip latihan supaya tujuan atau goals tersebut dapat dicapai. Keberhasilan seorang atlet dalam menguasai teknik pukulan olahraga bulutangkis didapatkan dari latihan terprogram dan terstruktur didukung menggunakan metode latihan yang benar.

Berdasarkan hasil obeservasi pada tanggal 3 dan 4 Oktober tahun 2022 di Persatuan Bulutangkis Bungo Sport, peneliti mengamati bahwa latihan untuk melatih *jump smash* yang masih jarang diterapkan dalam proses latihan. Sehingga atlet melakukan pukulan *jump smash* masih ada teknik yang salah, misalnya lompatan dan pukulan pada saat melakukan *jump smash* masih kurang tepat, *shuttlecock* banyak menyangkut di net bahkan keluar lapangan. Seharusnya pukulan *jump smash* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan *jump smash* yang begitu jarang diterapkan dalam proses latihan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik, latihan *shadow*, kemudian latihan pola pukulan, dan game. Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik sangat dibutuhkan pelaksanaan pembinaan yang dilakukan oleh pelatih.

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Perkembangan olahraga bulutangkis di Indonesia sangat maju.

Dapat dilihat dari berbagai pertandingan yang sering di juarai oleh negara Indonesia. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan olahraga bulutangkis di Indonesia. Menurut Aksan dalam Wijayanto (2015:8) "Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Permainan bulutangkis bertujuan untuk meraih angka dengan memukul bola permainan yang berupa *shuttlecock* dengan raket melewati net dan jatuh dibidang permainan lawan. Tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul *shuttlecock* sekali sebelum melewati net. Sebuah reli berakhir jika *shuttlecock* menyentuh lantai atau menyentuh tubuh seorang pemain. Menurut Wijaya dalam Artha (2021:47) menyatakan permainan bulutangkis merupakan aktivitas yang memiliki intensitas tinggi dan termasuk permainan dengan gerak yang cepat. Sebagai cabang olahraga prestasi, bulutangkis termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, meloncat untuk smash, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata-tangan yang baik.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual. Lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. permainan bulutangkis adalah permainan

memukul sebuah *shuttlecock* menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Permainan bulutangkis dilaksanakan dua belah pihak yang saling memukul *shuttlecock* secara bergantian dan bertujuan menjatuhkan atau menempatkan *shuttlecock* di daerah lawan untuk mendapatkan *point* (Primayanti dan Isyani, 2019:27).

Permainan bulutangkis dilakukan di dalam daerah yang disebut lapangan bulutangkis dengan ukuran yang telah ditetapkan oleh *International Badminton Federation* (IBF). Lapangan bulutangkis berbentuk persegi pendek dan garis-garis yang ada mempunyai ketebalan 40 mm dan harus berwarna kontras terhadap warna lapangan. Warna yang disarankan untuk garis adalah putih atau kuning. Permukaan lapangan disarankan terbuat dari kayu atau bahan sintesis yang lunak. Permukaan lapangan yang terbuat dari beton atau bahan sintetik yang keras sangat tidak dianjurkan karena dapat mengakibatkan cedera pada pemain. Jaring setinggi 1.55 m berada tepat di tengah lapangan. Jaring harus berwarna gelap kecuali bibir jaring yang mempunyai ketebalan 75 mm harus berwarna putih. Pada saat permainan berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar *shuttlecock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila *shuttlecock* jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan berhenti (Subardjah; Setyawan, 2016:

Pukulan *smash* merupakan salah satu teknik dasar bermain bulutangkis yang sangat penting, tipe pukulan ini

ialah teknik pukulan yang berupa serangan kepada lawan, karena dengan melakukan pukulan *smash* yang keras dan menukik dapat membuat lawan sulit untuk mengembalikan *shuttlecock*, sehingga pemain dengan mudah memperoleh poin. Gerakan awal untuk pukulan *smash* hampir sama dengan pukulan *lob*. Perbedaan utama adalah pada saat akan *impact*, yaitu pada pukulan *lobshuttlecock* diarahkan ke atas, sedang pada pukulan *smashshuttlecock* diarahkan tajam curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan pihak lawan. Pukulan ini dapat dilaksanakan secara tepat apabila penerbangan *shuttlecock* di depan atas kepala dan diarahkan dengan ditukikkan serta diterjunkan ke bawah. Pukulan *drive* atau mendatar. Pukulan *drive* adalah pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* secara mendatar, ketinggiannya menyusur di atas net dan penerbangannya sejajar dengan lantai (Tohar; Setyawan, 2016:17).

Pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan kebawah dengan keras dan curam sepenuh tenaga mengarah kebidang lapangan pihak lawan dengan meloncat. Karena itu tujuan utamanya untuk mematikan lawan. Seperti yang dikatakan Menurut Alhusin dalam Sulaksana (2017:24) *smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan kebawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan *smash* menjadi pukulan yang sangat penting dan harus dikuasai dalam permainan bulutangkis. Karena pukulan *smash* merupakan suatu pukulan teknik yang bertujuan untuk mematikan pertahanan lawan, dan juga pada saat bermain lawan sering melakukan

kesalahan pada penempatan *shuttlecock* tanggung, sehingga dengan melakukan *smash* pemain dapat mematahkan pertahanan lawan dan menghentikan permainan dengan memperoleh tambahan poin dalam permainan bulutangkis (Phomsoupha dan Laffaye, 2015:584).

Menurut Kunta dalam Wijayanto (Jukulan *jumping smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Dalam melakukan *Jumping smash* membutuhkan tenaga yang besar. Selain itu juga perlu koordinasi yang baik antara anggota badan yang terlibat. Pada saat kelelahan seorang pemain bulutangkis tentu akan sulit dalam melakukan *jumping smash*.

Menurut Suharno dalam Setyawan (2016:35) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*). Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat

dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya. Sejauh gerakan yang masih dalam batas koordinasi relatif sederhana, maka latihan ketepatan dapat diberikan kepada anak-anak yang masih dalam usia pertumbuhan, khususnya sistem persyaratan. Sedangkan bagi anak yang sudah memasuki usia remaja, latihan ketepatan sudah boleh diberikan dengan keterlibatan koordinasi otot yang lebih kompleks. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh (2016:36).

Sedangkan latihan ketepatan dalam PPITOR dalam Setyawan (2016: 37) bahwa jenis ketepatan dibagi ke dalam dua bagian, yaitu ketepatan gerak yang menitik beratkan kepada kebenaran teknik gerakan dan ketepatan hasil. Beberapa bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk memperoleh ketepatan hasil diantaranya melempar bola dengan berbagai alternatif sikap atau posisi sebagai berikut: (1) Sasaran diam dengan pelempar diam. (2) Sasaran diam dengan pelempar bergerak. (3) Sasaran bergerak dengan pelempar diam. (4) Sasaran bergerak dengan pelempar bergerak.

Setiap prestasi dalam cabang olahraga, seorang atlet harus melakukan latihan. Dalam suatu perencanaan latihan harus

tergambar dengan jelas tujuan latihan yang akan dicapai, metode dan materi yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut serta sarana dan prasarana yang diperlukan. Sedangkan yang dimaksud dengan teratur dan sistematis adalah menunjukkan kesinambungan latihan yang dilakukan sesuai dengan tahapan-tahapan perencanaan latihan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan. Rothig dalam Syafruddin dalam Wahyuri, dkk (2019:93) latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterangan-keterangan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi.

Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan semakin hari semakin bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya. Latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali (Pekik; Gunawan, 2022:38).

Latihan *strokes smash* merupakan metode latihan pukulan *smash* yang dilakukan secara sederhana dan berkesinambungan, yaitu dengan cara saling member umpan untuk melakukan pukulan *smash* dengan adanya variasi gerakan seperti *netting* maju dan kemudian mundur melakukan pukulan *smash* kembali dan dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Tohar dalam Wardani dkk (2022:59) latihan *strokes* atau pola pukulan adalah pukulan rangkaian yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang menggabungkan antara teknik pukulan yang satu dengan teknik yang lain, dan dilakukan secara berulang-ulang, sehingga menjadi suatu bentuk rangkaian teknik pukulan yang dapat dimainkan secara harmonis dan terpadu.

Berkaitan dengan *drill* Amung Ma'mun dan Toto Subroto dalam Primayanti dan Isyana (2019: 27) menyatakan pendekatan *drill* adalah cara belajar yang lebih menekan komponen-komponen teknik. *Drill* merupakan suatu jenis latihan yang membutuhkan ulangan yang cukup banyak untuk menghasilkan gerakan yang mendekati otomatis. Dalam pendekatan *drill* siswa melakukan gerakan- gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan guru atau pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Pengulangan gerak ini bertujuan agar terjadi otomatisasi gerak.

Latihan *drills smash* adalah

metode latihan yang memberikan umpan *shuttlecock* kepada pemain secara berulang-ulang, dengan posisi *shuttlecock* yang tanggung dan melambung tinggi kemudian pemain melakukan pukulan *smash* kearah sasaran kanan dan kiri lapangan. Menurut Ma'mun dan Subroto dalam Arta (2021:48) menyatakan pendekatan *drill* adalah cara belajar yang lebih menekankan komponen-komponen teknik. *Drill* merupakan suatu jenis latihan yang membutuhkan proses pengulangan yang cukup banyak untuk menghasilkan gerakan yang mendekati otomatis. Adapun pendapat dari Sugiyanto dalam Arta (2021:48) menyatakan bahwa dalam pendekatan *drill* siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan oleh guru atau pelatih dan melakukan secara berulang-ulang. Pengulangan gerak ini bertujuan agar terjadi otomatisasi gerak.

Klub bulutangkis Bungo Sport beralamat di jalan Lorong cengkeh perumahan Ayudia pala RT 29, RW.06, Pasir Putih, kec. Ps. Muara Bungo, Kabupaten Bungo, Provinsi Jambi. Klub bulutangkis Bungo Sport ini sudah ada dari tahun 2004, yang diketuai oleh Dedi Asmori sekaligus sebagai manager Persatuan Bulutangkis Bungo Sport. Nama Persatuan

Bulutangkis Bungo Sport itu sendiri berasal dari nama took olahraga milik pak dedi asmori tersebut. Saat ini PB. Bungo Sport mempunyai satu orang pelatih, yakni kakak Hilman Syah.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di klub (Persatuan Bulutangkis) Bungo Sport Kabupaten Muara Bungo yang berlokasi di Lorong Cengkeh Perumahan Ayudiapala RT 29, RW.06, Pasir Putih, Kec. Ps. Muara Bungo, Kabupaten Bungo, Provinsi Jambi.

Penelitian ini akan dilaksanakan pada 22 Juni - 10 Agustus tahun 2023 dengan frekuensi latihan 3 kali dalam 1 minggu selama 16 kali pertemuan, pada setiap hari Senin, Jum'at dan Minggu dimulai pada pukul 13.00–14.30 WIB.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis Bungo Sport yang berjumlah 20 orang putra-putri dengan umur dari 5-17 tahun.

Berdasarkan pertimbangan peneliti atlet yang bisa dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 12 orang putra-putri dengan umur 12-17 tahun.

Berikut adalah tabel sampel yang diambil dengan kategori sebagai berikut:

1. Siswa SMA Negeri 4 Muara Bungo
2. Bersedia mengikuti penelitian
3. Kelas X A SMA Negeri 4 Muara Bungo Karna sampel penelitian.

Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2019:156) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes ketepatan *jumping smash*.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu secara langsung dengan cara mengukur objek/orang yang dipelajari atau yang diamati dengan menggunakan berbagai alat ukur sesuai dengan objeknya, kemudian hasil pengukuran dicatat satu persatu. Instrument tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes ketepatan pukulan *jumping smash*.

Teknik Analisis Data

Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Dianalisis melalui proses pengumpulan data dari hasil tes tersebut, kemudian dilakukan pengolahan data agar menampilkan informasi yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan dari penelitian.

Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *kolmogrov-smirnov*, dengan bantuan SPSS.

Uji homogenitas adalah suatu

prosedur uji statistik yang dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama (Nuryadi dkk, 2017:89).

A. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari latihan yang diberikan. Uji hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS, yaitu dengan membandingkan rata-rata eksperimen II.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *strokes smash* dan *drills smash* terhadap ketepatan *jumping smash* di persatuan bulutangkis Bungo Sport. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan hasil *pretest* pada tanggal 22 Juni dan *posttest* pada tanggal 10 Agustus data ketepatan *jumping smash* pada persatuan bulutangkis Bungo Sport.

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Data Ketepatan Jumping Smash dengan Latihan Strokes Smash

Hasil Penelitian Hasil penelitian data tes ketepatan *jumping smash* dengan latihan *strokes smash* diperoleh data statistik sebagai berikut:

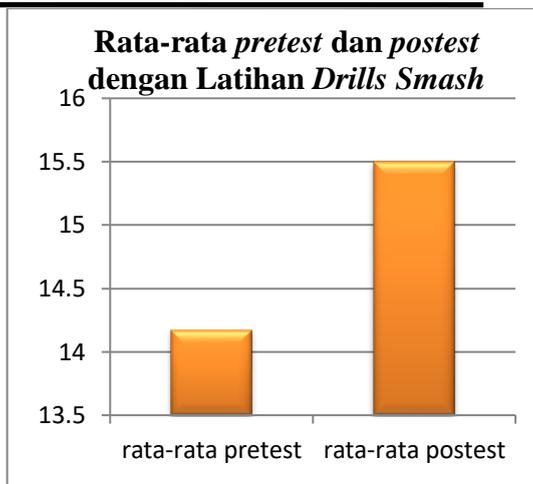
Tabel 4.1. Data statistik *pretest* dan *posttest* ketepatan *jumping smash* dengan latihan *strokes*

Statistik	Latihan Strokes Smash	
	Pretest	Posttest
<i>Mean</i>	14,0	15,5
<i>Median</i>	14,0	15,5
<i>Modus</i>	13	14
<i>Std. Deviasi</i>	2,530	2,588
<i>Minimum</i>	10	12
<i>Maximum</i>	17	19

2. Analisis Data

Statistik	Latihan Drills Smash	
	Pretest	Posttest
<i>Mean</i>	14,17	15,50
<i>Median</i>	14	15
<i>Modus</i>	12	13
<i>Std. Deviasi</i>	2,041	2,258
<i>Minimum</i>	12	13
<i>Maximum</i>	17	18

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram perbedaan rata-rata ketepatan *jumping smash* dengan latihan *drills smash* pada persatuan bulutangkis Bungo Sport dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 4.2. Grafik hitogram perbedaan rata-rata pretest dan posttest latihan drills smash pada persatuan bulutangkis Bungo Sport

a. Uji Normalitas

data-data ketepatan *jumpingsmash* pada persatuan bulutangkis Bungo Sport, jika $p > 0,05$, maka data tersebut berdistribusi normal dan jika $p < 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas Varians

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data-data ketepatan *jumping smash* pada persatuan bulutangkis Bungo Sport di peroleh nilai tersebut menunjukkan bahwa nilai $P > 0,05$ maka diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa *varians* bersifat homogen

c. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis uji-t ketepatan *jumping smash* pada persatuan bulutangkis Bungo Sport dengan *strokes smash* diperoleh nilai $t_{hitung} (6,708) > t_{table}(2,570)$, dan nilai $p (0,001) < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa *strokes smash* ada pengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan

jumping smash pada persatuan bulutangkis Bungo Sport.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan rata-rata *jumping smash* pada persatuan bulutangkis Bungo Sport dengan latihan *strokes smash* sebesar 11%. Sedangkan hasil penelitian diperoleh persentase peningkatan rata-rata *jumping smash* pada persatuan bulutangkis Bungo Sport dengan latihan *drills smash* sebesar 9%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Ada pengaruh latihan *strokes smash* terhadap ketepatan *jumping smash* pada persatuan bulutangkis Bungo Sport. Hasil uji t bahwa terdapat hasil hitung (6,708) lebih besar dari pada t tabel (2,570).

Ada pengaruh latihan *drills smash* terhadap ketepatan *jumping smash* pada persatuan bulutangkis Bungo Sport. Hasil uji t bahwa terdapat hasil hitung (6,325) lebih besar dari pada t tabel (2,570). Tidak ada perbedaan antara latihan *strokes smash* dan latihan *drills smash* terhadap ketepatan *jumping smash* pada persatuan bulutangkis Bungo Sport, artinya sama-sama baik untuk ketepatan *jumping smash* pada persatuan bulutangkis Bungo Sport, terbukti dengan hasil uji independent t-tesbah water dapat hasil hitung (0,000) lebih kecil dari pada t tabel (2,228).

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pemain persatuan bulutangkis Bungo Sport agar tetap terus berusaha dan berlatih, sehingga akan dapat meningkatkan kemampuan teknik dalam bermain bulutangkis khususnya ketepatan arah *jumping smash* dan dapat berhasil mencapai prestasi yang optimal.
2. Bagi pelatih dan pembina bulutangkis Bungo Sport agar selalu membuat dan memberikan program latihan yang bervariasi, efektif, dan efisien kepada pemain atau atletnya, khususnya pada program latihan untuk meningkatkan ketepatan *jumping smash*.
3. Peneliti selanjutnya, untuk dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya: jumlah sampel penelitian yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan menambah variabel bebas sebagai pembanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Saputra, D. R., Muhammadiyah, U., & Bungo, M. (2023). Pengaruh Latihan Lempar Shuttlecock Terhadap Kemampuan Pukulan Lob Pada Pemain Bulutangkis Pb Bungo Sport. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 5(2), 502–510.
<https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/pgsd/article/view/1104%0Ahttps://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/pgsd/article/download/1104/672>
- Akbar, R. dan Hermanzoni 2019. Pengaruh Metode Latihan Permainan Target Terhadap Keterampilan Passing Atas. *Jurnal Patriot*, 1(2), 532-543.

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Artha, K.A. 2021. Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Bulutangkis Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Smp Negeri 4 Busungbiu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*.
- Budiwanto, Setyo. 2017. *Metode Statistika Untuk Mengolah Data Keolahragaan*. Malang: FIK Universitas Negeri Malang.
- Costill dl, 1979. Fractinal Utilization of The Aerobic Capacity During Distance Running. *Madicine and Science Insports* 5.
- Emral. 2017. *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Federica, Ade Yana. 2018. "Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Smash Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMK YPT Purworejo". Skripsi tidak diterbitkan. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gunawan, M. Dedi. 2022. "Pengaruh Latihan Drilling Smash Dan Latihan Strokes Smash Terhadap Ketepatan Smash Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Krui Tahun Ajaran 2021/2022". Skripsi tidak diterbitkan. FKIP Universitas Lampung.
- Hamza, A., Irawadi, H., Adnan, A., & Padli, P. (2020). Aktivitas Sehari-Hari MahasiswaKepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Patriot*, 2(3), 705-719.
- Hasyim dan Saharullah. 2019. *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Isra, Z., & Asnaldi, A. 2020. Analisis Koordinasi Teknik JumpSmash Pemain Bulutangkis PB. Formula Padang Panjang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 45-55.
- Laffaye, G., Phomsoupha, M., & Dor, F.(2015). Changes in the Game Characteristics of a Badminton Match: A Longitudinal Study through the Olympic Game Finals Analysis in Men's Singles. *Journal of Sports Science and Medicine*. 14(3), 584.
- Lumintuarso, Ria. 2020. *Pembinaan Multilateral bagi Atlet Pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nuryadi, dkk. 2017. *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media.
- Putra, Ghazali.Indra. 2011. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan JumpingSmash Pemain Bulutangkis Di Persatuan Bulutangkis Semen Padang Kota Padang. Skripsi Diterbitkan. FIK UNP
- Prabowo, Y.A. 2015. Ketepatan Pukulan Smash Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra Di SMP Negeri 13 Yogyakarta. (Skripsi tidakditerbitkan) Yogyakarta: FIK Universitas Negeri yogyakarta.
- Pratama, Y. (2019). Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis Pb. Nada Junior Kerinci. *Ensiklopedia of jurnal*, 1(3).
- Primayanti, Intan & Isyani. 2019. "Pengaruh Latihan Drill Dan Latihan Pola Pukulan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis Pada Pb Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*. 6(1), 25-31.
- Ramadhani, Khadziq. 2014. Pengaruh Latihan Smash Dengan Penambahan V Dan T-Drill Eksperimen Pada Pemain Usia 11-13 Pendowo Semarang. (skripsi tidak diterbitkan). Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang.

- Saputra, D.I.M dan Endri Jasman. 2018. "Pengaruh Pola Latihan Lari Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa SDN 170/VIII Purwoharjo Kabupaten Tebo". Jurnal Muara Pendidikan. Volume 3, Nomor (1): 11-24.
- Setyawan, Imam. 2016. "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Power Otot Tungkai Dengan Ketepatan Smash Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Sekolah Bulutangkis Mataram Raya Sleman Tahun 2016". Skripsi tidak diterbitkan. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2021. Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sulaksana, Kunta. 2017. Pengaruh Pengguna Metode Net Miring Terhadap Ketepatan Smash Di Sekolah Bulutangkis Natura Prambanan Klaten. (Skripsi tidak diterbitkan). Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syahri, Alhusin. (2007). Gemar Bermain Bulutangkis. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah.
- Viscasari, R. 2021. Pengaruh latihan smash sasaran berubah terhadap ketepatan smash atlet PB sehati kota Palu. Skripsi Tidak Diterbitkan. FIK Universitas Tadulako
- Wardani, K., Widiyatmoko, F. A., & Hudah, M. 2022. Pengaruh Metode Drill Dengan Sasaran Kardus Shuttlecock Dalam Meningkatkan Akurasi Smash Pemain Bulutangkis Putra. Journal of Physical Activity and Sports (JPAS), 3(2), 1-4.
- Wibawa, S. A. (2019). Pengaruh Latihan Smash Dengan Metode Drill Smash Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Usia 11-12 Tahun Di PB.IBC Klaten. (Skripsi Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Wijayanto, D. I. 2015. Perbedaan Ketepatan Jumping Smash Lurus Dan Jumping Smash Silang Dalam Keterampilan Bulutangkis Pada Sekolah Bulutangkis PB.Mutiara Wonosobo 2014. (skripsi tidak diterbitkan). Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta