

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

Sukmara Aldo Wiratama, Tri Hadi Karyono
Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY
Email: sukmaraaldo@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of drill method to the accuracy of smash among male badminton athletes aged 10-12 years old in Yogyakarta.

The research used experimental design (pre-post test) and 9 samples. The instrument of research was PBSI smash accuracy test and paired t-test for data analysis. The intervention was made by conducting drill training for 6 times in a week.

Research result showed that there was a statistical increase ($p < 0.05$) by 61.02 % during pre- and post-interventions. This research also showed that drill method could increase smash accuracy for young badminton players.

Keywords: badminton, young, drill, smash accuracy

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)

shuttlecock harus mempunyai 16 lembar bulu yang ditancapkan pada dasar *shuttlecock* atau gabus yang dilapisi kain atau kulit.

Permainan bulutangkis dimainkan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang. Bermain bulutangkis tidak hanya mengutamakan teknik permainan saja, tetapi juga menyangkut sikap, posisi, serta langkah kaki yang tepat sebagai dasar sebelum memulai aksi di lapangan. Sikap dan posisi berdiri di lapangan harus sedemikian rupa,

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

bulutangkis di wilayah Yogyakarta menunjukkan perkembangan yang cukup pesat adanya, dan salah satunya PB Jaya Raya Satria Yogyakarta yang terletak di GOR Margajaya Yogyakarta. PB Jaya Raya Satria Yogyakarta memiliki 9 orang pelatih bulutangkis yang notabenehnya merupakan mantan atlet bututangkis pada eranya masing masing.

Berdasarkan observasi, Mikro, Magang, dan PPL pada tanggal 12 Januari 2015 di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta, masih ada 12 orang pemain dari 18 orang yang kurang baik dalam melakukan *smash*. Teknik *smash* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan *smash*, *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Kemampuan pukulan dasar *smash* masih kurang, baik kecepatan maupun ketepatannya. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh siswa terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan *smash* yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Seharusnya pukulan *smash* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mematikan permainan lawan dan mendapatkan *point*. Pola latihan *smash* juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan *game*.

Latihan *drill* sering digunakan untuk latihan di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta,

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

yang digunakan untuk melatih teknik pukulan dalam bulutangkis.

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 peneliti tertarik untuk meneliti metode latihan yang paling efektif antara latihan dengan metode *drill* terhadap pukulan *smash* pemain bulutangkis putra usia 10-12 tahun PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta. Kemudian dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pelatih bulutangkis agar dapat mengoptimalkan metode latihan yang tepat untuk menunjang prestasi atlet. Sehingga penelitian ini perlu dilakukan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Arikunto (2006: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk

mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah "two groups pre-test-post-test design", yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64).

Definisi Operasional Variabel

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: Metode *drill* adalah cara latihan *smash* dengan menggunakan gerakan yang diulang-ulang.

Smash adalah pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Pukulan *smash* adalah suatu pukulan yang keras dan curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan lawan. Instrumen ketepatan *smash* dari PBSI (2006: 36). Setiap atlet melakukan sebanyak 10 kali *smash*.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta yang berjumlah 27 orang. Teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2011: 85) *purposive*

sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, dengan kriteria, yaitu: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) pemain merupakan atlet bulutangkis PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta, berusia 10-12 tahun, (4) berjenis kelamin laki-laki, (5) lama latihan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 atlet putra.

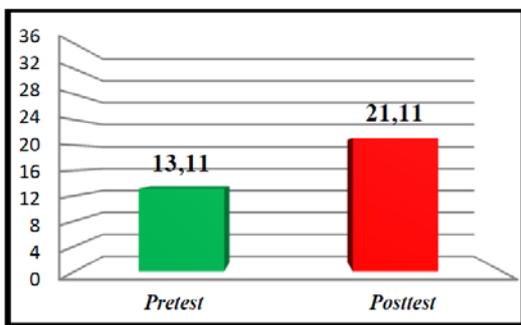
Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran ketepatan *smash* bulutangkis yang telah ditetapkan PB PBSI (2006: 36). Adapun prosedur pelaksanaan tes ketepatan *smash* dari PB. PBSI adalah sebagai berikut:

1. Alat yang digunakan antara lain: lapangan bulutangkis, net, raket, *shuttlecock*, meteran, dan formulir pencatat hasil lengkap dengan alat tulis yang dibutuhkan.
2. Petugas terdiri dari tiga orang, yaitu satu orang pemanggil, satu orang pencatat hasil *smash*, dan satu orang pelaksana servis.
3. Pelaksanaan tes
Testee mula-mula mengambil sikap siap normal dengan posisi yang sudah ditentukan sambil memegang raket. Setelah mendengar aba-aba "Siap" dan "Ya" lalu *testee* melompat dengan raket diayunkan ke atas, dan kemudian melakukan *smash* yang di *drill* oleh pengumpun sebanyak 10 kali pukulan.
4. Skor

Pretest dan Posttest Kelompok Metode 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 2. Diagram batang Pretest dan Post test kelompok A

Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. 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

Dari hasil tabel 2 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 3. Uji Homogenitas

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

Dari tabel 3 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 4. Uji-t kelompok A

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				%
		t _{hit}	t _{tb}	Sig.	Selisih	
Pretest	13,11	14,473	2,31	0,000	8,0	61,02%
Posttest	21,11					

Dari hasil uji-t hitung 14,473 > t tabel 2,31, dan nilai signifikansi 0,000 < 0.05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta”, diterima.

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-ulang sehingga dapat membiasakan atlet untuk melakukan gerakan *smash*, sehingga atlet merasa terbiasa atau semakin otomatisasi gerak. Ketepatan pemberian pengulangan (*drill*) pada setiap gerak teknik akan mempercepat anak latih dalam menguasai keterampilan gerak. Sebaliknya, koneksi anak latih akan menjadi lemah bila pengulangan (*drill*) dilakukan secara tidak terprogram (Rahantoknam, 1988:26). Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian dari Ely Kukuh (2013: 61), bahwa ada pengaruh latihan *drilling smash* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis putra usia 12-15 tahun PB

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%.

DAFTAR PUSTAKA

- _____. 2011. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- 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.
- 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

Bulutangkis Putra Usia 12-15 Tahun
PB Serulingmas Banjarnegara. *Skripsi*.
Yogyakarta: FIK UNY.

- Rahantoknam, B. Edward. 1988. *Belajar motorik; Teori, dan aplikasinya dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dfikti Depdikbud.
- 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.