



## Dampak Metode Latihan Drill dan Strokes Terhadap Ketepatan Arah Smash pada Permainan Bulutangkis

### The Impact of Drill and Strokes Training Methods on the Accuracy of Smash Direction in Badminton

Khoirul Akbar Adi Pamungkas<sup>1</sup>, Pungki Indarto<sup>2</sup>

Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Jl. Ahmad Yani, Tromol Pos 1, Pabelan Kartasura, Surakarta  
Email: A810170099@student.ums.ac.id

#### ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh observasi yang dilakukan oleh peneliti pada kejuaraan POMRAYON Solo Raya mengenai ketepatan arah *smash* yang dilakukan para atlet UKM bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta yang masih seringkali melakukan kesalahan dan kurang dalam penerapannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pemberian metode latihan *drill* dan *strokes* terhadap ketepatan arah *smash* pada permainan bulutangkis. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen two group pretest-posttest design dengan perlakuan sebanyak 16 kali. Subjek dalam penelitian ini yaitu atlet UKM bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta sebanyak 14 atlet. Instrument yang digunakan yaitu dengan tes ketepatan *smash* oleh Saleh Anasir (2010) dengan validitas 0,926 dari *criterion round robin tournament* dan reliabilitas 0,97 dari *test-retest*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas, setelah itu dilanjutkan dengan analisis uji-t. Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya terdapat dampak metode latihan *drill* terhadap ketepatan arah *smash* dengan nilai  $t$  hitung  $-17,324 < t$  tabel  $-2,447$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dengan peningkatan presentase sebanyak 68,53%. Selain itu, juga terdapat dampak metode latihan *strokes* terhadap ketepatan arah *smash* dengan nilai  $t$  hitung  $-9,295 < t$  tabel  $-2,447$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Kesimpulannya metode latihan *drill* lebih berdampak terhadap ketepatan arah *smash* daripada metode latihan *strokes* dengan selisih rerata *posttest* sebanyak 3,143.

**Kata kunci:** Lathan drill, Latihan strokes, Ketepatan arah smash

#### ABSTRACT

This research was motivated by observations made by researchers at the POMRAYON Solo Raya championship regarding the accuracy of the smash direction made by badminton UKM athletes at Muhammadiyah University of Surakarta who still often made mistakes and lacked implementation. This study aims to determine the impact of the drill and strokes training method on the accuracy of the smash direction in badminton games. This research is an experimental two group pretest-posttest design with 16 treatments. The subjects in this study were SME badminton athletes from the University of Muhammadiyah Surakarta as many as 14 athletes. The instrument used is the smash accuracy test by Saleh Anasir (2010) with a validity of 0.926 from the round robin tournament criterion and 0.97 reliability from the test-retest. The data analysis technique used normality test and homogeneity test, then continued with t-test analysis. The results showed that there was an impact of the drill training method on the accuracy of the smash direction with a  $t$  value of  $-17,324 < t$  table  $-2.447$  and a significance value of  $0.000 < 0.05$ , with an increase in the percentage of 68.53%. In addition, there is also an impact of the strokes training method on the

*Dampak Metode Latihan Drill dan Strokes Terhadap Ketepatan Arah Smash pada Permainan Bulutangkis*  
*accuracy of the direction of the smash with a t-count value of  $-9.295 < t \text{ table } -2.447$  and a significance value of  $0.000 < 0.05$ . In conclusion, the drill training method has more impact on the accuracy of the smash direction than the strokes training method with a posttest mean difference of 3.143.*

**Keywords:** *drill methods, strokes methods, Smash direction accuracy*

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern masa kini, seseorang tidak lepas dari kegiatan berolahraga, baik itu untuk kebutuhan sehari-hari, gaya hidup sehat, atau untuk memperoleh prestasi. Olahraga merupakan sebuah kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh secara jasmani maupun rohani. Pada akhir-akhir ini salah satu olahraga didunia khususnya pada cabang olahraga bulutangkis mampu banyak menarik perhatian disemua kalangan, karena dapat dimainkan dari anak-anak hingga orang tua. Bulutangkis juga merupakan cabang olahraga sederhana. Selain itu juga karena cabang olahraga tersebut mempunyai caranya sendiri untuk memberikan hiburan kepada penontonnya. Permainan bulutangkis adalah sebuah permainan dimana pelaksanaannya menggunakan alat yang disebut raket dan *shuttlecock* (Yuliawan & Sugiyanto, 2014)

Olahraga bulutangkis di Indonesia telah mengalami peningkatan sangat pesat yang tidak terlepas oleh peran usaha keras atlet, pelatih serta pengurus dalam pada pembinaan bulutangkis. Hal tersebut telah ditunjukkan oleh induk organisasi bulutangkis di tanah air yaitu, Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI), yang dapat dibilang mampu melahirkan banyak legenda dan membina atlet untuk mendapatkan prestasi dikancah nasional maupun Internasional. Disisi lain atlet bulutangkis sudah banyak menyumbangkan prestasinya bagi negara Indonesia dikancah dunia, mulai dari kejuaraan dunia, *All England*, *Thomas*, dan *Uber Cup*, serta kejuaraan Internasional lainnya, bahkan Olimpiade. Salah satu contoh legenda bulutangkis Indonesia yaitu Rudi Hartono (Mauludy & Sartono, 2017). Semua prestasi yang didapat bukan hal yang

mudah, semua harus memerlukan waktu yang panjang dan proses yang lama.

Pada permainan bulutangkis dibutuhkan gerak yang menarik, dimana gerakan tersebut kapanpun bisa berubah arah dengan cepat yang bisa menghasilkan nilai seni dalam berolahraga bulutangkis. Kemampuan teknik serta konsentrasi dapat membantu seorang pemain dalam melakukan gerakan-gerakan cepat, *fleksibel*, serta menjaga keseimbangan supaya tetap terjaga. Seiring berjalannya waktu perkembangan bulutangkis semakin cepat, hal tersebut disebabkan semakin meningkatnya keterampilan dan teknik penguasaan bermain oleh seorang pemain. Dengan mempunyai keahlian teknik yang tinggi seseorang pemain bulutangkis dapat memperlihatkan permainan yang sangat berkualitas. Supaya menjadi seseorang pemain bulutangkis yang mahir sangat dibutuhkan berbagai syarat, salah satu adalah menguasai keterampilan teknik dasar. Karena teknik dasar menjadi pondasi atau dasar agar seseorang dapat memainkan permainan bulutangkis. Bulutangkis mempunyai berbagai macam keterampilan dasar, antara lain keterampilan pukulan, pegangan *grip*, posisi, dan *footwork*. Tidak hanya itu, namun juga berbagai macam teknik pukulan dalam bulutangkis yang harus dikuasai para pemain bulutangkis seperti, pukulan *service*, *drive*, *dropshot*, dan *smash*.

Bermain bulutangkis tidak hanya membutuhkan keterampilan dalam bermain, tetapi juga posisi dan *footwork* yang benar. Dengan adanya posisi serta *footwork* yang baik dan sempurna, maka secara cepat akan mempermudah dalam bergerak ke berbagai arah lapangan serta menghasilkan pukulan yang berkualitas dalam permainan bulutangkis. Setiap pemain bulutangkis juga diharapkan untuk memiliki salah satu

pukulan dari berbagai keterampilan pukulan yang terdapat pada olahraga bulutangkis yaitu pukulan *smash*. Pukulan *smash* merupakan pukulan *overhead* yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan agar bola meluncur tajam menukik (Purnama,

2016). Untuk melakukan pukulan ini maka dibutuhkan kekuatan mulai dari otot lengan, bahu, *fleksibilitas* pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh. Pukulan ini termasuk pukulan untuk menyerang, dengan tujuan mematikan lawan sehingga mendapat angka.

Di Kota Surakarta Jawa Tengah olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari serta sudah mulai maju pada kalangan mahasiswa, hal tersebut ditandai dengan adanya Unit Kegiatan Mahasiswa bulutangkis di setiap universitas. Sehingga menyebabkan persaingan semakin ketat dalam kejuaraan antar mahasiswa yang mewakili universitasnya masing-masing. Ada berbagai kejuaraan bulutangkis antar mahasiswa dan universitas, seperti kejuaraan LIMA (Liga Mahasiswa), POMRAYON (Pekan Olahraga Mahasiswa Rayon), dan POMNAS (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional). Dari berbagai kejuaraan tersebut maka dapat diperoleh prestasi. Prestasi yang tinggi merupakan penghargaan tersendiri bagi mahasiswa maupun universitasnya.

Berdasarkan observasi peneliti pada kejuaraan antar Universitas Se-Eks Karesidenan Surakarta (POMRAYON Solo Raya), khususnya pada cabang olahraga bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta belum mampu untuk meraih gelar dan prestasi serta bersaing dengan universitas lainnya, seperti Universitas Negeri Sebelas Maret, Universitas Tunas Pembangunan, dan universitas lainnya. Melihat hal itu, maka diadakan program pembinaan dan penyaluran bakat untuk seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta khususnya

cabang olahraga bulutangkis berupa Unit Kegiatan Mahasiswa atau yang dikenal dengan nama UKM Bulutangkis. Kegiatan itu diharapkan mampu mengantarkan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat meraih suatu prestasi. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bulutangkis merupakan suatu wadah dan fasilitas yang diberikan oleh Universitas Muhammadiyah Surakarta kepada seluruh mahasiswa dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan bakatnya dan untuk meningkatkan performa terutama dalam cabang olahraga bulutangkis, sekaligus untuk mewakili Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam keikutsertaan pada ajang kejuaraan bulutangkis ditingkat Daerah, Provinsi, maupun Nasional. Banyaknya mahasiswa yang memiliki bakat dalam bidang bulutangkis menunjukkan bahwa olahraga bulutangkis kini sedang dalam perkembangan yang sangat pesat di lingkungan universitas. Akibatnya dibuktikan dengan banyaknya mahasiswa yang ikut berpartisipasi dalam keikutsertaan di Unit Kegiatan Mahasiswa bulutangkis.

Unit Kegiatan Mahasiswa Bulutangkis memiliki 17 pengurus dengan 1 pembinan sekaligus juga sebagai pelatih. Kegiatan tersebut dilaksanakan satu minggu tiga kali, pada hari senin, rabu, serta minggu mulai pukul 15.30-18.00 wib. Untuk sarana serta prasarana yang dipakai sudah mencukupi, akan tetapi terkadang dalam latihan terdapat kendala dengan adanya *shuttlecock* yang sudah tidak bagus serta tidak layak pakai. Para atlet Universitas Muhammadiyah Surakarta yang belum mampu meraih prestasi memiliki faktor yang menjadi kendala masalah dalam meraih kemenangan dalam setiap pertandingan, yaitu kurang memaksimalkan penerapan teknik pukulan terutama *smash* dalam hal ketepatan arah yang digunakan untuk melakukan serangan. Seperti tangan atlet saat sedang memukul kurang diluruskan, bahkan juga masih ada

banyak pemain yang melakukan pukulan *smash* akan tetapi *shuttlecock* menyangkut di *net* atau melebar keluar lapangan. Teknik pukulan tersebut memang sangat penting dalam bulutangkis. Menurut Prasjo & Yahya dalam (Setiawan et al., 2020) menyatakan bahwa *smash* menjadi teknik utama dan paling ampuh untuk mengakhiri sebuah *rally* panjang untuk mendapatkan poin. Karena merupakan salah satu teknik untuk menyerang dan menghasilkan angka akan tetapi kemampuan dasar *smash* yang dimiliki masih kurang, baik kecepatan, dan ketepatannya. Sehingga pukulan tersebut yang seharusnya dapat menghasilkan angka untuk diri sendiri, justru sebaliknya malah lawan yang mendapatkan angka. Maka dari itu seharusnya pola latihan *smash* harus lebih diperhatikan kembali, melalui pemberian latihan dengan memakai metode latihan *drill* dan *strokes*.

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. Oleh sebab itu, bermodal melakukan latihan yang disiplin, tekun, serta terstruktur akan bisa memiliki berbagai teknik dasar olahraga bulutangkis dengan cepat serta benar. Agar menjadi seorang atlet bulutangkis yang berprestasi maka diharuskan untuk dapat menguasai teknik dasar bulutangkis. Terutama teknik pukulan dimana sangat diperlukan guna mematikan lawan dan memperoleh angka, salah satu bentuknya yaitu pukulan *smash*. Untuk mempunyai pukulan *smash* yang baik dan benar maka diwajibkan untuk berlatih dengan benar. Berdasarkan hal tersebut membuat peneliti

ingin memberikan terobosan dan gagasan ide mengenai latihan yang harus digunakan dengan tujuan agar dapat mengembangkan ketepatan akurasi atau arah pukulan *smash* saat para pemain bertanding terlebih digunakan untuk menampilkan performa yang maksimal dan meraih kemenangan serta mendapatkan juara. Metode latihan untuk melatih meningkatkan dan mengembangkan kemampuan *smash* yaitu metode latihan *drill* dan *strokes*.

Berkaitan dengan uraian latar belakang, maka peneliti menciptakan sebuah judul penelitian dampak metode latihan *drill* dan *strokes* terhadap ketepatan arah *smash* pada permainan bulutangkis (Studi eksperimen pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta).

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang diarahkan untuk memberikan gejala-gejala, fakta-fakta atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat, mengenai sifat-sifat populasi atau daerah tertentu (Ahyar et al., 2020). Metode yang digunakan merupakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2010). Desain pada penelitian yaitu menggunakan *Two-group Pretest-Posttest Design* artinya, diadakannya tes awal sebelum diberikan tindakan, tindakan bisa diketahui lebih akurat dengan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan tindakan (Sugiyono, 2010).

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang memiliki karakteristik serta kuantitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, diamati, dianalisis dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2011).

Penelitian ini menggunakan populasi yang berupa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang ikut serta pada kegiatan Unit Kegiatan bulutangkis yang berjumlah 30 atlet.

Menurut Suharsimi Arikunta dalam (Wiratama, 2016) sampel yaitu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. *Purposive sampling* merupakan teknik menentukan sampel dalam penelitian ini. *Purposive sampling* adalah cara menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2011). Beberapa kriteria untuk menentukan sampel diantaranya: 1.) pemain merupakan atlet bulutangkis UKM bulutangkis UMS, 2.) pemain aktif dalam mengikuti UKM bulutangkis. Sesuai kriteria diatas yang memenuhi hanya berjumlah 14 atlet.

Semua sampel akan ditentukan kelompoknya melalui metode berhitung, setelah itu akan terbagi menjadi dua kelompok yaitu dengan pola a-b-a-b pada setiap kelompok masing-masing berisikan 7 anggota atlet. Sampel yang telah terbagi menjadi dua kelompok diberikan *treatment* yang berbeda, kelompok 1 diberikan metode latihan *drill smash* sedangkan kelompok 2 diberikan metode latihan *strokes smash* yang dilakukan selama 16 kali pertemuan setelah itu diberikan *pretest* dan *posttest* yang sama yaitu tes ketepatan *smash*.

*Ordinal pairing* merupakan salah satu prosedur yang digunakan dalam penentuan kelompok A dan B. Mula-mula atlet dibariskan, kemudian berhitung setelah itu atlet akan menjadi dua kelompok berdasarkan ganjil dan genap angka yang telah disebutkan oleh setiap atlet.

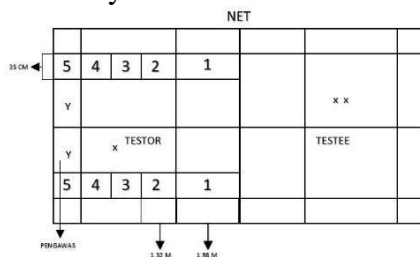
Menurut Suharsimi Arikunta dalam (Wiratama, 2016) instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes pengukuran ketepatan *smash* bulutangkis oleh Saleh Anasir, 2010 yang mempunyai validitas 0,926 dan *criterion round robin tournament* serta reliabilitas 0,90 dari *test-retest*. Prosedur melakukan tes ketepatan *smash* bulutangkis sebagai berikut:

- a. Sebelum tes dilakukan, pemain diberikan penjelasan dan contoh mengenai tes yang akan dilakukan, yaitu dengan percobaan sebanyak 2 pukulan *smash* lurus pada bidang kanan maupun kiri. Setiap *testee* melakukan pukulan *smash*, petugas akan mencatat hasil yang diperoleh *testee* sesuai dengan jatuhnya *shuttlecock* ke dalam target yang sudah ditentukan.
- b. *Testee* menempatkan diri pada posisi yang sudah ditentukan.
- c. *Testee* melakukan *smash* setelah diberikan umpan oleh *testor* dengan *service forehand*
- d. Setelah menerima umpan, *testee* melakukan *smash*. Sasaran *smash* yang diletakan pada bagian kanan dan bagian kiri dari posisi lawan yang berada ditengah dengan ketentuan nilai yang berbeda-beda.
- e. Hasil *smash* yang jatuh di daerah sasaran diatas garis belakang area *long service line for single*, dianggap mendapatkan nilai. Sedangkan untuk pukulan yang jatuh di luar daerah sasaran dan diluar lapangan tidak mendapatkan nilai. Kriteria penilaian jika *shuttlecock* masuk ke daerah lapangan lawan yang sudah ditentukan sebagai berikut:
  1. Bila *shuttlecock* jatuh pada garis samping untuk tunggal (*side line for single*) pada jarak 1,98 m dari *net* dengan lebar 35 cm, maka diperoleh nilai 1.
  2. Bila *shuttlecock* jatuh pada *service court* bagian kanan atau kiri lapangan lawan pada jarak 1,32 m



- dari *short service line*, maka diperoleh nilai 2.
3. Bila *shuttlecock* jatuh pada *service court* bagian kanan atau kiri lapangan lawan pada jarak 1,32 sampai 2,64 m, maka diperoleh nilai 3.
  4. Bila *shuttlecock* jatuh pada *service court* bagian kanan atau kiri lapangan lawan pada jarak 2,64 sampai 3,96 m, maka diperoleh nilai 4.
  5. Bila *shuttlecock* jatuh pada *long service line for single*, maka diperoleh nilai 5.
  6. Bila *shuttlecock* jatuh pada garis diantara dua sasaran *smash*, maka penilaian yang diperoleh diambil yang terbesar.
  7. Bila *testor* memberikan umpan, namun *testee* tidak memukul *shuttlecock*, maka *testee* dianggap telah melakukan pukulan dan mendapatkan nilai 0. Bila *testor* memberikan umpan *shuttlecock* buruk, *testee* diperoleh menolak untuk memukul dan umpan *shuttlecock* dapat diulangi kembali.
  8. Kesempatan *testee* dapat melakukan sebanyak 20 kali.



**Gambar 1. Tes Ketepatan Smash**

Sebelum melaksanakan uji hipotesis terhadap penelitian ini, perlu untuk melakukan uji prasyarat dahulu. Hasil hipotesis dari penelitian terkait data hasil pengukuran berguna mendukung saat menganalisis supaya menjadi lebih baik. Oleh karenanya, dalam penelitian ini akan dilakukan uji

normalitas dan uji homogenitas data. Menurut Suharsimi Arikunta dalam (T.H Intan, 2019) mengemukakan bahwa sebelum melaju ke uji t, maka wajib ada persyaratan yang harus dilakukan oleh peneliti bahwa data yang dianalisis wajib berdistribusi normal, akibatnya perlu dilaksanakan uji normalitas dan uji homogenitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian ini pada tanggal 24 Mei 2021-selesai di GOR Mangkuyudan Surakarta. *Pretest* dilakukan pada tanggal 12 April 2021 sedangkan *osttest* dilakukan pada tanggal 24 Mei 2021. Pelaksanaan perlakuan berlangsung 16 kali pertemuan terbagi menjadi 3 kali latihan pada setiap minggu, yaitu hari senin, rabu, dan minggu. Hasil penelitian ketepatan arah *smash* atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat dideksripsikan sebagaimana berikut:

- Pretest-Posttest* Kelompok Metode Drill  
Deskripsi data *pretest* memperoleh nilai maksimal = 18, nilai minimal = 11, simpangan baku (*std. Deviation*) = 2,410, dengan rata-rata (*mean*) = 15,86. Sedangkan deskripsi data *posttest* memperoleh nilai maksimal = 26, nilai minimal = 20, simpangan baku (*std. Deviation*) = 2,193, dengan rata-rata (*mean*) = 23,14.

- Prestest-Posttest* Kelompok Metode Strokes

Deskripsi data *pretest* memperoleh nilai maksimal = 18, nilai minimal = 9, simpangan baku (*sd. Deviation*) = 2,911, dengan rata-rata (*mean*) = 13,14. Sedangkan deskripsi data *posttest* memperoleh nilai maksimal = 24, nilai minimal = 15, simpangan baku (*std. Deviation*) = 2,887, dengan rata-rata (*mean*) = 20,00.

- Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS. Data

berdistribusi normal apabila  $p > 0,05$ . Berikut akan ditunjukkan hasil uji normalitas yang diperoleh.

**Tabel 1. Uji Normalitas**

Kelompok	p	Sig.	Ket
<i>Pretest Drill</i>	0,200	0,05	Normal
<i>Posttest Drill</i>	0,200	0,05	Normal
<i>Pretest Strokes</i>	0,200	0,05	Normal
<i>Posttest Strokes</i>	0,200	0,05	Normal

d. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest-posttest* dengan menggunakan rumus uji *Anova test*. Pengambilan keputusan data diterima apabila nilai  $p > 0,05$ . Berikut akan ditunjukkan hasil homogenitas yang diperoleh.

**Tabel 2. Uji Homogenitas**

Kelompok	df 1	df 2	Sig.	Ket
<i>Pretest</i>	1	12	0,568	<u>Homogen</u>
<i>Posttest</i>	1	12	0,843	<u>Homogen</u>

e. Uji Hipotesis

Hipotesis yang pertama berbunyi “ada pengaruh metode *drill* terhadap ketepatan arah *smash* dalam permainan bulutangkis”. Uji-t merupakan cara yang digunakan dalam uji ini, maka diperoleh nilai t hitung  $-17,324 < t$  tabel  $-2,447$  dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian hipotesis diterima, artinya ada pengaruh metode *drill* terhadap ketepatan arah *smash* dalam bulutangkis.

Hipotesis yang kedua berbunyi “ada pengaruh metode *strokes* terhadap ketepatan arah *smash* dalam bulutangkis”. Uji-t merupakan cara yang digunakan dalam uji ini, maka diperoleh nilai t hitung  $-9,295 < t$  tabel  $-2,447$  dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

Dengan demikian hipotesis diterima, artinya ada pengaruh metode *strokes* terhadap ketepatan arah *smash* dalam bulutangkis.

Hipotesis ketiga berbunyi “metode latihan *drill* lebih efektif terhadap ketepatan arah *smash* dalam permainan bulutangkis daripada metode latihan *strokes*”. Uji-t merupakan cara yang digunakan dalam uji ini, maka diperoleh nilai t hitung  $-9,295 < t$  tabel  $-2,447$  dengan nilai signifikansi  $0,843 < 0,05$ , artinya tidak ada perbedaan *posttest* antara kelompok metode *drill* dan *strokes*.

Sesuai uraian hasil diatas memperlihatkan bahwasannya kenaikan presentase kelompok metode latihan *drill* lebih efektif ketimbang kelompok metode *strokes*, dengan rata-rata *posttest* yang memiliki selisih sebanyak 3,143 dengan demikian hipotesis diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uraian yang dilakukan dengan uji-t, akibatnya dapat ditemukan berbagai macam hal pada saat pengambilan kesimpulan. Apakah ada peningkatan ketepatan arah *smash* dalam permainan bulutangkis setelah melakukan dan mengikuti metode latihan *drill smash* untuk kelompok A serta metode latihan *strokes smash* untuk kelompok B yang berlangsung selama 16 kali latihan. Dengan demikian hasil penelitian diuraikan dengan mendalam sebagai berikut:

1. Dampak metode latihan *drill* terhadap ketepatan arah *smash*

Berdasarkan uraian memperlihatkan bahwasannya ada peningkatan ketepatan arah *smash* dalam permainan bulutangkis sebelum dan setelah dilakukan *treatment* dengan metode latihan *drill smash*. Dengan dapat diperlihatkan pada nilai t hitung =  $-17,324 < t$  tabel =  $-2,447$  dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  serta

peningkatan presentase sebanyak 68,53%. Terdapat beberapa faktor pendorong yang menjadi pengaruh peningkatan ketepatan arah *smash*, diantaranya latihan yang berulang-ulang dengan repetisi yang sudah ditentukan, ketepatan dalam memukul *shuttlecock*, dan konsentrasi atlet hanya terpusat dalam satu gerakan.

Menurut Nurul Ramadhani Makara dalam (Kamali, 2018) *drill* merupakan metode mengajar dengan memberikan latihan-latihan kepada peserta didik untuk memperoleh suatu keterampilan. Selanjutnya, metode ini juga dapat menghasilkan peningkatan dalam mengembangkan dan memaksimalkan kemampuan seorang atlet. Hal ini juga diperkuat oleh Syaiful Sagala dalam (Munadi et al., 2018) yang mengatakan bahwa metode *drill* merupakan metode latihan yaitu merupakan salah satu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Pemberian metode *drill* pada setiap gerakan akan mempercepat siswa dalam menguasai keterampilan gerak (Rustandi & Safitri, 2019), apabila tidak menggunakan metode *drill* yang tidak terprogram maka mengakibatkan kemampuan penguasaan teknik yang lemah.

Metode *drill smash* yang dilakukan oleh para atlet UKM bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta sangat bervariasi tujuannya agar efektif artinya dari pengaruh variasi tersebut dengan cepat atlet dapat meningkatkan teknik *smash*, dan efisien artinya variasi ini juga dapat memaksimalkan penggunaan tenaga yang dimiliki oleh seorang atlet. Salah satu bentuk latihannya dengan memberikan umpan *shuttlecock* secara terus-menerus kemudian atlet melakukan gerakan pukulan *smash* dengan posisi yang berbeda-beda, sehingga dapat

membiasakan gerak tersebut dan menghasilkan otomatisasi gerak.

2. Dampak metode latihan *strokes* terhadap ketepatan arah *smash*

Berdasarkan uraian memperlihatkan bahwasannya ada peningkatan ketepatan arah *smash* dalam permainan bulutangkis sebelum dan setelah dilakukan *treatment* dengan metode latihan *strokes smash*. Dengan dapat diperlihatkan pada nilai  $t$  hitung = -9,295 <  $t$  tabel = -2,447 dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0.05$  serta peningkatan presentase sebanyak 65,70%. Terdapat beberapa faktor pendorong yang menjadi pengaruh peningkatan arah *smash*, diantaranya adanya gerak dan teknik sangat bervariasi, dapat menimbulkan reaksi dan ketepatan saat memukul, dan dilakukan secara berulang-ulang.

Metode *strokes* merupakan metode latihan pola pukulan untuk melatih *footwork*, akan tetapi juga dapat dikembangkan menjadi latihan teknik pola pukulan. Latihan metode *strokes* dalam bulutangkis adalah suatu pola pukulan untuk berbagai materi yang dirangkai sehingga menghasilkan pola pukulan (Yulianan & Sugiyanto, 2014). Selanjutnya, metode ini juga sangat berhubungan erat dengan akurasi dan ketepatan dalam memukul *shuttlecock*. Sehingga juga akan dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan pukulan *smash* pada atlet. Hamed dan Hassan dalam (Cahyaningrum et al., 2018) mengatakan bahwa latihan *strokes smash* dapat mempengaruhi peningkatan kecepatan *smash* dalam bulutangkis.

Pemberian metode latihan *strokes* pada setiap atlet bentuk gerakannya sangat dinamis artinya dibutuhkan *mobilitas* pergerakan seorang atlet, sehingga dapat meningkatkan reaksi



serta kelincuhan. Metode latihan *strokes* yang dilakukan oleh para atlet UKM bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta tidak hanya memiliki satu rangkaian pola tapi juga bervariasi tujuannya agar dapat diterapkan atlet pada saat bertanding. Metode ini juga disebut metode latihan dari yang mudah menuju yang sukar, salah satu bentuk latihannya berupa melakukan gerakan *smash* kemudian langsung melakukan gerakan *netting*, sehingga membiasakan dalam melakukan *smash* dan atlet juga dapat menambah kelincuhan.

3. Perbandingan dampak metode latihan *drill* dengan *strokes*

Berdasarkan uraian memperlihatkan bahwasannya *treatment* dengan metode latihan *drill* lebih berdampak kepada peningkatan ketepatan arah *smash* ketimbang dengan menggunakan *treatment* metode latihan *strokes* dengan memiliki selisih rata-rata *posttest* sebanyak 3,143. Hal ini didapatkan melalui perbandingan pengaruh antara metode latihan *drill* dan *strokes*.

Bentuk latihan teknik *smash* melalui metode latihan *drill* yang dilakukan para atlet UKM bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta berupa diberikan umpan *shuttlecock* secara berulang-ulang dengan repetisi dan variasi yang sudah ditentukan. Metode ini dilakukan tanpa disertai *mobilitas* perpindahan atlet dari tempat satu ke tempat yang lain, tujuannya agar atlet dapat fokus pada satu gerakan dan meminimalisir besarnya tenaga yang dikeluarkan karena disertai interval istirahat yang cukup. Hal itu senada dengan Rahantokman dalam (Wiratama, 2016) mengatakan bahwa oleh karena pengulangan terhadap setiap gerak yang dilakukan akan memperkuat koneksi antara stimulus dan respon, sehingga dapat meningkatkan kemampuan anak

latih dalam merespon stimulus yang diterima.

Sedangkan bentuk latihan teknik *smash* melalui metode latihan *strokes* yang dilakukan para atlet UKM bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta berupa diberikan umpan *shuttlecock* secara berulang-ulang juga dengan repetisi dan variasi yang sudah ditentukan. Metode ini berbeda dengan metode sebelumnya, karena pada metode ini para atlet dituntut dengan adanya kecepatan reaksi dan *mobilitas* perpindahan dari tempat satu ke tempat lain. Tujuannya untuk membentuk suatu pola rangkaian yang bisa dimainkan secara harmonis serta terpadu. Sehingga akan meningkatkan reaksi gerak dan ketepatan atlet dalam memukul *shuttlecock* agar lebih terorganisir.

## KESIMPULAN

Metode latihan *drill smash* dan metode latihan *strokes smash* sama-sama dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam hala ketepatan arah *smash*. Pada metode latihan *drill smash* lebih efektif dalam mempengaruhi kemampuan ketepatan arah *smash* terhadap atlet UKM bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta dibandingkan dengan metode latihan *strokes smash*, namun tidak ada perubahan yang sangat signifikan.

Berdasarkan pada uraian data diatas dapat disimpulkan bahwa, dilihat dari hasil penelitian metode latihan *drill smash* memperoleh nilai  $t_{hitung} = -17,324 < t_{tabel} = -2,447$  artinya terdapat dampak dari metode latihan *drill smash* terhadap ketepatan arah *smash*, sedangkan hasil penelitian metode latihan *strokes smash* memperoleh nilai  $t_{hitung} = -9,295 < t_{tabel} = -2,447$  artinya juga terdapat dampak dari metode latihan *strokes smash* terhadap ketepatan arah *smash* pada atlet UKM

bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Berdasarkan pernyataan diatas, maka metode latihan *drill smash* lebih besar dampaknya dibandingkan dengan metode latihan *strokes smash*, yang terhitung dari selisih rata-rata *posttest* sebanyak 3,143.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., Andriani, H., Sukmana, D. J., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- Cahyaningrum, G. K., Asnar, E., & Wardani, T. (2018). PERBANDINGAN LATIHAN BAYANGAN DENGAN DRILLING DAN STROKES TERHADAP KECEPATAN REAKSI DAN KETEPATAN SMASH 1 Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga , Universitas Airlangga Surabaya 2 , 3 Program Studi Ilmu Fisiologi , Universitas Airlangga Surabaya COMPARISON. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4.
- Kamali, S. (2018). *PENGARUH METODE DRILL TERHADAP HASIL BELAJAR SMASH BULUTANGKIS DI SMA NEGERI 4 SINGKAWANG*.
- Mauludy, N. G., & Sartono, H. (2017). Hubungan Koordinasi Mata Dan Tangan Dengan Hasil Pukulan Drive Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 9(1), 64–71.
- Munadi, D., Satrianingsih, B., & Bausad, A. A. (2018). Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Pada Pemain Bulutangkis PB SELAGIK JR Lombok Timur Tahun 2018. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, Vol 3. <https://garuda.ristekbrin.go.id/document/detail/938297>
- Purnama, S. K. (2016). *Kepelatihan Bulutangkis Modern* (S. Riyadi & M. Rohmadi (eds.)). Yuma Pustaka.
- Rustandi, E., & Safitri, S. (2019). Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bulutangkis Smk Negeri 1 Lemahabang Kecamatan Lemahabang Kabupaten Cirebon. *Journal Respects*, 1(2), 68. <https://doi.org/10.31949/jr.v1i2.1472>
- Saleh, Anasir. (2010). *Hubungan Antara Ketepatan Pukulan Smash Penuh dengan Kemampuan Bermain Bulutangkis pada Siswa kelas IV, V, VI SD Piri Nitikan Yogyakarta*. Skripsi. FIK UNY
- 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>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- T.H Intan, M. (2019). *Pengaruh Latihan Drilling Service Pendek Backhand Dengan Awalan Shadow dan Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Ketepatan Service Pendek Backhand Atlet PB. Pawiro Wiyono Sidoluhur*.
- Wiratama, S. A. (2016). Pengaruh Metode Latihan Drill Dan Pola Pukulan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-12 Tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta. *Journal Student UNY*.
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. (2014).

Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145–154.  
<https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2610>