

Pengaruh Metode Latihan Pukulan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis Pada Atlet Junior PB Jhonlin Badminton Club

Muhammad Zainuddin¹, Rahmadi², Arie Rakhman³

^{1,2,3} Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia

Jl. Brigjen Hasan Basri, Pangeran, Kec. Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan, 70123

Email: 2010122310005@mhs.ulm.ac.id

ABSTRAK

Hasil Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh teknik drill Latihan dan pola pukulan terhadap keakuratan smash para pemain muda di PB Jhonlin Badminton Club. pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan dalam metode penelitian ini dengan melibatkan variabelnya yaitu akurasi smash untuk mengukur tingkat ketepatan. Populasi yang diteliti dalam penelitian ini yaitu PB Bulutangkis Bulu Tangkis PB Jhonlin dengan keseluruhan jumlah 10 atlet junior. Alat pengukur yang digunakan untuk mengukur adalah tes kecepatan akurasi smash dengan latihan drill. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari tabel 2, dapat disimpulkan bahwa terdapat 10 sampel atlet yang diuji. Mayoritas dari mereka, yaitu 40% atau 4 orang, memiliki tingkat akurasi smash yang baik. Sebanyak 20% atau 2 orang memiliki tingkat akurasi sangat baik. Sedangkan 40% atau 4 orang lagi masuk ke dalam kategori baik, 30% atau 3 orang masuk ke dalam kategori sedang. Hanya 1 dari 10 % orang yang termasuk dalam kategori kurang, sementara tidak ada seorang pun yang termasuk dalam kategori sangat kurang. Didapatkan kesimpulan bahwa melalui penelitian dan uji pengaruh yang telah dilakukan, ditemukan bahwa latihan drill memiliki dampak terhadap tingkat keakuratan smash atlet junior di PB Jhonlin Badminton Club.

Kata kunci: Akurasi, Latihan Drill dan Ketepatan Pukulan Smash

ABSTRACT

The results of this study aim to investigate the influence of training techniques and hitting patterns on the smash accuracy of young players at the PB Jhonlin Badminton Club. A quantitative descriptive approach is used in this research method involving the variable, namely smash accuracy, to measure the level of precision. The population studied in this research was PB Badminton Badminton PB Jhonlin, totaling 10 junior athletes. The measuring tool used to measure is the smash accuracy speed test with drill practice. Based on the research results obtained from table 2, it can be concluded that there were 10 athlete samples tested. The majority of them, namely 40% or 4 people, have a good level of smash accuracy. an area of 20% or 2 people has a very good level of accuracy. Meanwhile, 40% or 4 more people fall into the good category, 30% or 3 people fall into the medium category. Only 1 in 10% of people fall into the poor category, while no one falls into the very poor category. It was concluded that through research and influence tests that had been carried out, it was found that drill training had an impact on the smash accuracy level of junior athletes at the PB Jhonlin Badminton Club.

Keywords: Accuracy, Drill Training and Smash Hit Accuracy

PENDAHULUAN

Olahraga Bulutangkis sangat diminati di seluruh dunia. Bulutangkis memiliki kemampuan untuk memfasilitasi hubungan sosial di berbagai lapisan masyarakat dari berbagai kalangan. Bulutangkis adalah salah satu jenis olahraga yang sering dimainkan oleh masyarakat dalam berbagai lapisan sosial di bidang olahraga. Bulutangkis dapat merambah semua kalangan masyarakat, baik dari yang berada di tingkat bawah hingga tingkat atas. Bulutangkis memiliki kemampuan untuk berperan positif dalam mengubah pandangan negatif individu di hampir setiap negara, sehingga dapat berkontribusi dalam menciptakan hasil yang bermanfaat.

Pertumbuhan bulutangkis di Indonesia telah mengalami kemajuan yang signifikan berkat dedikasi yang tinggi dari para pelatih, atlet, dan pengurus. Hal ini dapat didemonstrasikan melalui prestasi yang berhasil dicapai oleh atlet bulutangkis Indonesia dalam berbagai kompetisi, termasuk kejuaraan Thomas Cup, Uber Cup, All England, dan bahkan Olimpiade. Mencapai prestasi tidak bisa terjadi dengan cepat dan mudah, melainkan melewati tahap-tahap yang memakan waktu yang lama. Permainan bulutangkis mengharuskan dilakukan gerakan yang menarik, dimana gerakan tersebut bisa secara tiba-tiba mengubah arah dan memberikan kesan seni pada permainan bulutangkis. Untuk menjadi seorang pemain bulutangkis yang ahli, diperlukan beberapa persyaratan, termasuk kemampuan melaksanakan teknik dasar dengan baik. Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, diperlukan berbagai persyaratan, salah satunya adalah menguasai tehnik dasar permainan dengan baik. Menurut Juanda et al. (2019), cabang olahraga ini memiliki lima bagian teknik permainan dasar yang terdiri dari service, smash, overhead, drive, dan drop.

Dalam beberapa waktu terakhir, semua cabang olahraga sedang berusaha keras untuk melaksanakan proses pembinaan mereka, salah satu jenis olahraga yang termasuk dalam cabang bulutangkis saat ini. Bulutangkis telah menjadi pilihan utama bagi berbagai kalangan, baik pria maupun wanita dari segala usia. Baik itu hanya untuk kesenangan, mengisi waktu luang, atau untuk mencapai prestasi tertentu. Bahkan, olahraga bulutangkis sedang populer di kalangan masyarakat saat ini (Lisdiantoro & Nurohim, 2021). Jika seorang pemain bulutangkis ingin mencapai keberhasilan, penting bagi mereka untuk fokus pada teknik permainan bulutangkis yang benar, konsisten berlatih, dan mengikuti petunjuk dari pelatih (Arisman : 2018). Olahraga bulutangkis semakin berkembang di Indonesia dengan semakin banyaknya partisipasi

atlet Indonesia dalam kompetisi internasional dan meraih prestasi. Walaupun pada BWF World Championship 2022 yang lalu, Indonesia belum berhasil meraih medali emas. Tidaklah sederhana untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga, khususnya bulutangkis. Diperlukan perjalanan yang rumit dan jangka waktu yang cukup panjang. Proses dimulai dengan mencari dan mengembangkan bakat-bakat atlet yang memiliki potensi, kemudian dilanjutkan dengan latihan yang intensif, terencana, dan berlangsung secara konsisten (Irfan dan Mahardhika : 2019). Bulutangkis merupakan sebuah jenis olahraga di mana peserta, baik secara perorangan maupun berpasangan, bermain dengan cara memukul *shuttlecock* untuk melalui net yang terletak di atasnya. Dalam permainan bulutangkis, diperlukan penggunaan berbagai jenis pukulan seperti bermain dengan kecepatan yang lebih rendah, tinggi, sangat tinggi, dan juga melakukan pukulan menipu kepada lawan.

Setiap peserta dalam permainan ini harus terus melancarkan serangan agar bola jatuh di wilayah tim lawan dan juga berusaha untuk mencegah agar bola tidak terjatuh di wilayah timnya sendiri. Untuk mencapai hasil yang memuaskan, pemain perlu memiliki keahlian akurasi yang tinggi dalam mengarahkan smash bola agar benar-benar mengenai target. Selain itu, pemain harus membekali diri dengan pengetahuan tentang berbagai teknik yang telah dipelajari dan memiliki kemampuan kinestetik yang baik.

Untuk menjadi seorang atlet bulu tangkis, diperlukan penguasaan terhadap teknik dasar seperti smash. Poin akan ditentukan oleh kekuatan dan akurasi pukulan smash. Smash merupakan jenis pukulan tinggi naik hampir diatas kepala yang ditujukan ke bawah serta melakukan kekuatan maksimal. Pukulan ini sering dianggap sebagai serangan yang khas. Fokus utamanya adalah untuk membuat lawan tidak hidup. Pukulan smash merupakan jenis pukulan kuat yang umum digunakan dalam olahraga bulu tangkis.

Smash memegang peranan yang sangat penting dalam upaya mendapatkan poin. Smash merupakan serangan yang dijalankan dengan tenaga maksimal, dengan melayangkan pukulan dari atas ke bawah. Serangan ini memiliki kekuatan yang setara dengan pukulan yang dilancarkan. Inti tujuan dari hal tersebut adalah untuk menghentikan lawan atlet mencetak poin. Keistimewaan dari smash adalah kecepatannya yang tinggi, kekuatannya yang besar, dan ketajamannya dalam menghadapi lawan. Selain itu, pukulan smash sangat sering digunakan karena dapat

meningkatkan detak jantung, sehingga lawan harus selalu waspada dan berhati-hati dalam meramalkan pukulan smash, menggantungkan pada kekuatan, kecepatan, tangan, teknik melompat, koordinasi mata dan tangan, fleksibilitas pergelangan tangan serta kondisi fisik atlet (Yusuf, 2015).

Menurut sumber PBSI pada tahun 2006, smash merupakan suatu teknik dalam permainan olahraga yang dilakukan dengan menyundul bola dari atas ke arah lawan, dengan pukulan yang kuat. Pukulan tersebut memiliki kedudukan yang serupa dengan pukulan penyerangan karena tujuannya adalah untuk mencetak poin dengan sekuat tenaga agar menghentikan lawan. Untuk beberapa pelatih, program pelatihan yang mengkhususkan pada teknik smash sangatlah esensial. Hal ini akan memberikan bantuan dalam mengembangkan kemampuan para pemain di dalam menyerang dengan kekuatan maksimal. Smash ialah salah satu metode serangan dalam olahraga bulutangkis. Agar dapat menguasai pukulan smash dengan baik, diperlukan konsistensi dalam berlatih secara teratur. Poin atau angka bisa diperoleh dengan melaksanakan smash. Metode drill mengacu pada salah satu dari berbagai metode latihan yang dimanfaatkan. Cara mengasah smash adalah dengan melakukan drill, yaitu latihan yang melibatkan pengulangan gerakan memukul secara berulang.

Artikel ini akan berfokus pada pembahasan tentang salah satu teknik dasar yang disebut akurasi smash pada para pemain bulutangkis. Smash ialah sebuah pukulan dengan intensitas tinggi yang dilancarkan begitu keras dan tajam ke bagian lapangan yang tidak terkendali dari lawan. Dalam rangka melakukan smash yang efektif, seorang atlet dapat mencapainya dengan mengarahkan Shuttlecock ke area lapangan lawan dengan posisi tepat sasaran. Hal ini membutuhkan posisi shuttlecock yang terletak di depan kepala dan dipukul dengan kuat dan tajam menuju arah bawah.

Berdasarkan hasil pengamatan, terhadap 10 atlet muda di PB Jhonlin Badminton Club terdapat sebagian atlet yang tidak terampil melakukan pukulan smash. Penggunaan teknik smash yang kurang tepat sehingga menyebabkan kurangnya akurasi dalam menyentuh *shuttlecock*. Salah satunya adalah kurangnya kelurusan tangan saat melakukan pukulan. Kondisi ini menyebabkan banyak pemain yang shuttlecocknya terjebak di net atau bahkan melebihi garis lapangan. Pukulan dasar smash masih memiliki kekurangan, baik dalam hal kecepatan dan akurasi. Para peneliti telah mengidentifikasi beberapa masalah di PB Jhonlin Badminton Club. Masalah pertama adalah kurangnya ketepatan pukulan smash yang dilakukan oleh

para atlet. Masalah kedua adalah kekurangan power yang terjadi saat melakukan smash. Terakhir, masalah yang teridentifikasi adalah kurangnya timing dalam melakukan smash. Berdasarkan analisis kesulitan dalam penelitian ini, fokus ditujukan pada pengaruh pelatihan drill terhadap keakuratan smash pada atlet berusia 8-12 tahun yang berlatih di PB Jhonlin Badminton Club. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dampak latihan drill terhadap tingkat akurasi smash pada atlet yang berusia 8-12 tahun di PB Jhonlin Badminton Club.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran yang detail dan terukur tentang fenomena yang diamati. Metode penelitian kualitatif deskriptif mencakup pendekatan yang digunakan oleh peneliti guna memperoleh ilmu pengetahuan dasar mengenai suatu penelitian pada waktu tertentu (Mukhtar 10 : 2013). Dalam penelitian ini, peneliti ingin menginvestigasi tingkat keakuratan dalam melaksanakan smash pada permainan bulutangkis di Kota Banjarbaru. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti menggunakan beberapa peralatan dan sumber daya, seperti jaring, raket, lapangan, *shuttlecock*, serta perlengkapan menulis.

Metode tes akurasi bertujuan untuk mengukur seberapa akurat sebuah smash. Proses penelitian dimulai dengan memberikan penjelasan tentang peraturan dan melakukan demonstrasi mengenai tes ketepatan yang diikuti oleh para atlet, gerakan akan dinilai dan dievaluasi. Setelah dilakukan dua kali pukulan smash lurus dan silang, atlet kemudian mengikuti tes. Setiap atlet junior diberikan kesempatan secara bergantian untuk melakukan pukulan smash, di mana para peneliti mencatat hasil yang diperoleh oleh atlet dengan memperhatikan lokasi bola shuttle saat jatuh ke dalam zona yang telah ditentukan dengan angka atau nilai yang telah ditetapkan oleh para peneliti.

Dalam penelitian ini, subjek yang dipilih adalah para atlet junior bulutangkis yang tergabung dalam PB. Jhonlin Badminton Club terletak di Gor Dua Rizky, di Jl. Guntung Manggis, Kecamatan Landasan Ulin, Kota Banjarbaru. Menggunakan sampel sebanyak 10 anggota atlet dan telah mengadakan 12 pertemuan. Kriteria yang digunakan untuk memilih sampel adalah sebagai berikut: 1) Pada saat treatment, peserta harus hadir dalam latihan minimal 75% (aktif dalam mengikuti latihan), 2)

Sampel yang diambil adalah pemain bulutangkis yang berusia antara 8-12 tahun dan terdaftar di PB. Johnlin Badminton Club dan 3) Harus mengikuti tes akurasi dari awal sampai berakhirnya tes.

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan tes pengukuran keakuratan permainan smash bulutangkis yang telah ditetapkan oleh PB PBSI tahun 2006 (seperti yang dilaporkan oleh (Wiratama, 4 : 2016). Pelaksanaan tes smash melibatkan perangkat yang terdiri dari lapangan, net, raket, *shuttlecock*, meteran, serta formulir pencatat hasil dan peralatan tulis yang diperlukan. Alat yang digunakan merupakan evaluasi kemampuan smash yang akurat. Pelaksanaan ujian ini melibatkan tiga personel, yakni satu orang yang memanggil, satu orang yang mencatat hasil permainan yang sempurna, dan satu orang yang bertugas melakukan servis. Kemudian, tes Testee dimulai dengan berdiri pada posisi yang sudah ditentukan sambil memegang raket. Setelah mendapat perintah untuk bersiap dan menanggapi dengan mengiyakan, subjek uji melompat dengan menggunakan roket sebagai pegangan dan naik ke atas. Setelah itu, mereka melakukan smes sebanyak 10 kali dengan bantuan pengumpan yang melakukan latihan. Dan terdapat 20 peluang yang dapat dimanfaatkan. Jika shuttlecock keluar dari lapangan atau gagal melewati net, maka poin yang didapatkan adalah kosong.

Penelitian ini menggunakan metode analisis data yang bertujuan untuk menentukan skor ketepatan smash sebagai acuan dalam menilai perolehan skor atlet yang melakukan pukulan smash menggunakan latihan drill. Teknik ini diterapkan pada atlet junior PB Jhonlin Badminton Club dan berikut adalah rincian mengenai teknik analisa data tersebut.

Tabel 1. Penilaian Hasil Keakuratan Pukulan Smash

No	Skor	Keterangan
1	1	<i>Shuttlecock</i> jatuh di garis samping untuk permainan tunggal atau (garis samping untuk permainan satu lawan satu) pada jarak 1,99 m dari net dengan lebar 36 cm.
2	2	<i>Shuttlecock</i> jatuh saat pukulan servis dihitung dari sisi kanan atau kiri pada jarak 1,34 meter dari garis servis pendek.
3	3	<i>Shuttlecock</i> terjatuh saat dilakukan servis dalam rentang jarak 1.33 hingga 2.64 meter.
4	4	<i>Shuttlecock</i> jatuh pada <i>perhitungan servise</i> pada jarak 2,64 m sampai 3,96 m
5	5	<i>Shuttlecock</i> jatuh saat pemain melakukan pukulan servis dalam rentang jarak 2,64 meter hingga 3,96 meter
6	0	diberikan kepada atlet lawan. Jika testee tidak mengembalikan shuttlecock yang telah diberikan oleh atlet atau jika smash yang dilakukan oleh testee meleset atau tidak mengenai table, maka atlet lawan akan mendapatkan poin yang sudah dibuat

Sumber : (Wardani et al : 2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

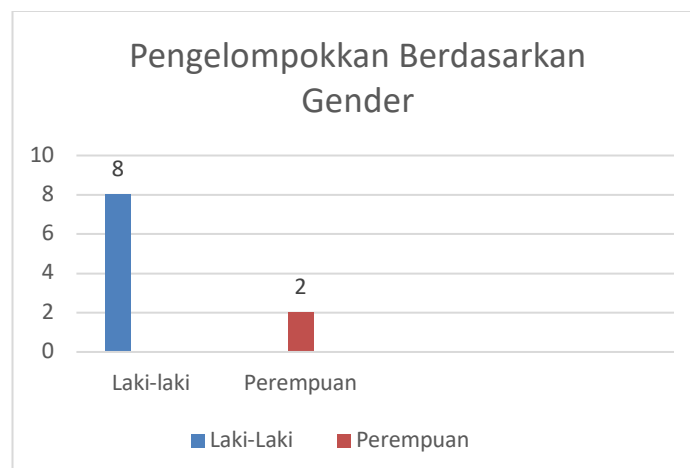
Hasil

Dalam penelitian ini, sebanyak 10 atlet junior bulutangkis berasal dari PB Jhonlin Badminton Club diikutsertakan dalam penelitian ini sebagai contoh untuk diselidiki. Penelitian ini bertujuan meningkatkan kemampuan memukul smash bulutangkis dengan mengubah metode latihan drill agar dapat menjadi dasar latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan keakuratan smash. Hasil penelitian menggunakan data dari tes kemampuan smash atlet junior klub bulutangkis PB Jhonlin Badminton Club diolah dengan menggunakan analisis uji pengaruh. Setelah menganalisis data, dilakukan perbandingan hasil dan kesimpulan diambil untuk mengetahui jawaban atas masalah penelitian yang telah diajukan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa data yang dikumpulkan adalah sebagai berikut:

Pengelompokkan berdasarkan Gender

Diagram berikut ini menggambarkan pengelompokan para responden berdasarkan jenis kelamin sesuai dengan data yang tersedia.

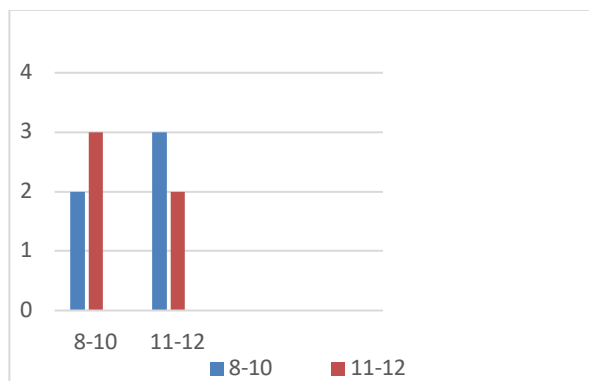


Gambar 1. Pengelompokkan Berdasarkan Gender

Berdasarkan grafik diatas diketahui bahwa terdapat perbandingan jumlah responden berdasarkan jenis kelamin, dimana jumlah responden laki-laki adalah 8 orang dan jumlah responden perempuan adalah 2 orang. responden berdasarkan jenis kelamin yakni responden laki-laki dengan jumlah 8 Orang dan responden perempuan berjumlah 2 orang.

Pengelompokkan Berdasarkan Usia Atlet

Grafik di bawah ini menggambarkan bagaimana responden diklasifikasikan berdasarkan usia data yang mereka miliki.



Gambar 2. Pengelompokkan Berdasarkan Usia Atlet

Dari grafik di atas, ada 5 responden yang berusia antara 8-10 tahun, dan 5 responden berusia antara 11-12 tahun.

Hasil Tes Penilaian Ketepatan Akurasi Atlet

No	Skor	F	%	Kategori
1	≥86	2	20%	Sangat Baik
2	76-85	4	40%	Baik
3	66-75	3	30%	Sedang
4	56-65	1	10%	Kurang
5	≤55	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		10	100%	

Tabel 2. Penilaian Ketepatan Akurasi Atlet

Dari tabel 2 yang disajikan, terlihat bahwa jumlah sampel yang digunakan berjumlah 10 orang. Tingkat keakuratan smash pada sebagian besar sampel masuk dalam kategori baik, yakni sebanyak 40% atau 4 orang. Sedangkan untuk kategori sangat baik, hanya 20% atau 2 orang yang masuk dalam kategori tersebut. Terdapat pula 30% atau 3 orang yang masuk dalam kategori baik, 30% atau 3 orang yang tergolong dalam kategori sedang, 1 orang atau 10% termasuk dalam kategori kurang, dan tidak ada yang termasuk dalam kategori sangat kurang. (0%).

Pembahasan

Pentingnya memperhatikan akurasi saat melakukan smash tidak bisa diabaikan karena meskipun seorang pemain sudah melakukan pukulan dengan kekuatan yang besar, tetapi jika tidak mengenai sasaran dengan tepat, pukulan tersebut akan menjadi sia-sia. Contohnya, shuttlecock akan jatuh di luar lapangan jika tidak diarahkan dengan akurasi yang tepat. Untuk mencapai tingkat ketepatan yang tinggi, diperlukan perhatian terhadap beberapa teknik smash meliputi: 1) Metode pegangan raket: diusulkan agar raket dipegang dengan pola seperti menyambut tangan; 2) Posisi kaki sebelum melakukan smash kaki harus berada dalam posisi menunggu, menjaga keseimbangan berat badan di kedua kaki, dan saat menunggu bola untuk melakukan smash, berat badan harus didukung oleh kaki depan dengan lutut ditekuk dan tubuh sedikit condong ke depan; 3) Pengaturan gerakan kaki; 4) Seseorang harus ayun lengan untuk melakukan smash; 5) Memperhatikan area target smash; dan 6) Melakukan latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan (Irfan & Mahardhika, 2019).

Dalam olahraga bulutangkis, melakukan smash dapat dilakukan dengan dua teknik berbeda yaitu menggunakan forehand dan backhand. Pukulan forehand dalam bulu tangkis adalah gerakan di mana pemain mengayunkan raket dari belakang tubuh dengan posisi raket dan telapak tangan menghadap shuttlecock. Dengan kata lain, saat shuttlecock mengenai bagian depan raket, ini disebut sebagai pukulan forehand. Di sisi yang berbeda, pukulan backhand merupakan jenis pukulan di mana pemain menggunakan bagian belakang raket. Saat melakukan smash backhand, shuttlecock berada di belakang telapak tangan atau punggung tangan memegang raket menghadap ke depan. Dalam permainan bulutangkis, ada tiga fase yang perlu dilakukan saat melakukan smash, yakni tahap awalan, tahap penguatan kecepatan, serta tahap tindak selanjutnya. Sebelum memulai, seorang atlet melakukan persiapan dengan mengatur posisi berdiri dan bersiap untuk memukul bola. Selanjutnya, ada tahap peningkatan kecepatan di mana atlet memukul bola dengan cepat dan kuat menuju lapangan lawan. Setelah itu, tahap selanjutnya adalah tahap tindak lanjut yang merupakan tahap terakhir setelah atlet melakukan smash (Mangun et al., 2017).

Terdapat penelitian sebelumnya yang mengungkapkan tentang tindakan yang dapat dilakukan oleh para pemain bulutangkis demi menguasai pukulan smash dengan akurat. Ada beberapa metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan

kemampuan smash atlet, seperti melakukan latihan drill, playometrik standing jump, dan berbagai jenis latihan lainnya yang memiliki variasi (Armanda et al : 2021, Wiratama : 2016, Yuliyanto : 2020). Pada prinsipnya, pelatih harus mampu menghadirkan pendekatan dan program pelatihan yang menarik tanpa mengesampingkan kebutuhan individual atlet. Fokus utama bagi seorang atlet adalah mencapai prestasi yang diinginkan, yang membutuhkan kondisi fisik yang baik dan optimal. Kesehatan fisik yang optimal akan memberikan dukungan bagi atlet untuk menjadi siap dalam menjalani program latihan dan mengikuti kompetisi. Pemahaman mengenai daya fisik meliputi kekuatan tubuh, kekuatan otot, fleksibilitas, ketangkasan, koordinasi antara penglihatan dan gerakan tangan, serta keseimbangan (Reza Hermansyah, dkk : 2017).

Teknik dasar memiliki peranan yang sangatlah penting dalam membuat permainan lebih menarik dan menghindari cedera. Kemahiran dalam teknik dasar merupakan hal yang mendasar yang harus dikuasai. Jika teknik dasar dikuasai dengan baik, kemungkinan terjadinya cedera sangatlah kecil dan menjadi kunci utama dalam permainan dan membutuhkan penguasaan yang baik agar permainan menjadi lebih baik. Untuk bermain bulutangkis dengan baik, penting untuk memiliki keahlian dasar seperti menguasai bagaimana teknik memegang raket, melakukan pukulan pertama (*service*), melakukan pukulan atas (*overhead strokes*), serta teknik melakukan pukulan bawah tangan (*underhand strokes*). Ini sesuai dengan studi sebelumnya yang dilakukan (Setiawan et al : 2020)

KESIMPULAN

Definisi akurasi smash adalah kemampuan atlet untuk mengarahkan smash dengan tepat sehingga shuttlecock jatuh sesuai sasaran. Smash yang akurat menjadi keunggulan dalam permainan bulutangkis dan merupakan pukulan efektif untuk meraih skor. Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet junior klub bulutangkis PB Jhonlin Badminton Club, Studi ini dapat mengestimasi seberapa akurat smash dalam olahraga bulutangkis karena smash merupakan faktor yang utama untuk mencapai kemenangan dengan latihan yang lebih sering dan variasi latihan yang beragam untuk meningkatkan akurasi smash atlet-atlet dalam meningkatkan kemampuan mereka dalam akurasi smash. Memberikan dorongan dan pemahaman mengenai kebutuhan akan keakuratan dalam bermain bulutangkis. Dibutuhkan

penelitian lanjutan guna melengkapi temuan ini menggunakan variabel penelitian yang berbeda.

Hasil penelitian ini memberikan saran kepada pelatih dan peneliti lainnya, di antaranya adalah penting bagi peneliti untuk memantau kegiatan yang dilakukan di luar pelatihan secara keseluruhan. Selain itu, untuk melanjutkan atau mengulangi studi ini, disarankan untuk memperketat pengendalian eksperimen secara keseluruhan.

Penelitian yang dilakukan telah memperlihatkan bahwa melaksanakan latihan drill secara teratur dapat meningkatkan ketepatan smash para pemain bulutangkis. Untuk meningkatkan akurasi dalam melakukan smash dalam permainan bulutangkis, disarankan agar pelatih mengombinasikan latihan smash dengan drill. Untuk riset yang akan datang, diharapkan untuk memperluas ruang lingkup penelitian dengan menyelidiki variabel lain yang dapat memengaruhi peningkatan tingkat fleksibilitas, dan juga meningkatkan jumlah populasi sampel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, A., Saripin, S., & Vai, A. (2018). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Power Otot Lengan-Bahu Dengan Hasil Akurasi Smash Bulutangkis Putra Pada Pb. Angkasa Pekanbaru. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(1), 9.
- Armanda, B. C., Adi, S., & Widiawati, P. (2021). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Pukulan Lob dan Smash Bulutangkis Usia 8-12 Tahun di PB IMARA Kota Kediri Berbasis Android. *Sport Science and Health*, 3(10), 784– 789.
- Cholil D Hasanudin. (2014). *Modul Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI
- Irfan, I., & Mahardhika, E. (2019). Pengaruh Metode Latihan Agility V terhadap Ketepatan Smash pada Atlet Bulutangkis Club Mahantara Bima. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 2(1), 730–737.
- Juanda, H. A., Rusdiana, A., & I, R. N. (2019). Kecepatandan Akurasi Shuttlecock pada Jump Smash dengan Loncatan. *Kecepatan Dan Akurasi Shuttlecock Pada Jump Smash Dengan Loncatan Vertikal Dan Parabol Depan Dalam Bulutangkis*.
- Lisdiantoro, G., & Nurohim, R. (2021). Analisis Akurasi Pukulan Smash Bulutangkis Kelompok Usia 12 Tahun Putra Pada Persatuan Bulutangkis Bina Putra Kota Madiun. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 4(1), 9–16
- Mangun, F. A., Budiningsih, M., & Sugianto, A. (2017). Model Latihan Smash Pada Cabang Olahraga Bulutangkis Untuk Atlet Ganda. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 78–89.
- Mukhtar. 2013. *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta: Referensi (GP Press Group)
- PBSI. (2006). *Pedoman praktis bermain bulutangkis*. Jakarta: PP. PBSI
- 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.
- Reza Hermansyah, Iman Imanudin, B. (2017). Hubungan power otot lengan dan koordinasi dengan kecepatan dan ketepatan smash dalam cabang olahraga bulutangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 02(01), 44–50.
- Sugiono (2017). *Metode Penelitian Pendidikan, pendekatan Kuantitatif, Kualitataif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA, cv
- 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. *EJournal*, I(02), 0–116.
- Yuliyanto, R. (2020). Pengaruh Metode Latihan Playometric Standing Jump Terhadap Kemampuan Jumping Smash Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Ektrakurikuler Smk Muhammadiyah 1 Gondangrejo Karanganyar Tahun 2020 (Rustam Yuliyanto). *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 20(2), 88–98
- Yusuf, M. A. (2015). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi MataTangan Terhadap Pukulan Smash Pada Bulutangkis Kategori Remaja Putra (Studi Pada Pb Wima Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 22–30