

Pengaruh Metode Drill Dengan Sasaran Kardus Shuttlecock Dalam Meningkatkan Akurasi Smash Pemain Bulutangkis Putra

Kusuma Wardani¹, Fajar Ari Widiyatmoko², Maftukhin Huda³

wardanik92@gmail.com , fajarari@gmail.com , maftukinhudah10@gmail.com

Abstract

The ability to hit the player's smash accuracy is a determining factor in the success of badminton competition. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of the drill training method on smash accuracy using a cardboard shuttlecock target for male badminton players aged 10-14 years in PB Mutiara, Pekalongan Regency. This study used a one group pretest posttest design, with sampling carried out by sampling which was then divided into two groups using the ab-ba formula. And the data analysis technique used the normality test, homogeneity test, hypothesis test and independent t-test which were processed using the SPSS 17 application. The results of the study concluded that there was an increase in the smash accuracy in using the drill smash training method using the target cardboard shuttlecock on male players aged 10-14 years of age, have an increase in the ability of smash accuracy in the training program with the drill smash training method using the target cardboard shuttlecock which is more significant during the post-test, when compared to the pre-test before doing the drill smash practice treatment using the target cardboard shuttlecock in badminton games.

Keywords: *smash accuracy, shuttlecock cardboard target drill practice, badminton*

Abstrak

Kemampuan pukulan akurasi smash pemain menjadi factor penentu dalam keberhasilan kompetisi bulutangkis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh metode latihan drill terhadap ketepatan smash menggunakan sasaran kardus *shuttlecock* untuk pemain bulutangkis putra usia 10-14 tahun di PB Mutiara Kabupaten Pekalongan. Penelitian ini menggunakan *one group pretest posttest design*, dengan pengambilan sampel dilakukan dengan *sampling* yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok menggunakan rumus *ab-ba*. Dan Teknik analisis data dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis dan *indepndet t-test* yang diolah mengguakan aplikasi SPSS 17. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan akurasi *smash* dalam menggunakan metode latihan *drill smash* menggunakan sasaran kardus *suttlecock* pada pemain putra usia 10-14 tahun, memiliki peningkatan kemampuan akurasi *smash* dalam program latihan dengan metode latihan *drill smash* menggunakan sasaran kardus *suttlecock* yang lebih *signifikan* saat *post-test*, jika dibandingkan *pre-test* sebelum melakukan *treatment* latihan *drill smash* menggunakan sasaran kardus *suttlecock* dalam permainan bulutangkis.

Kata kunci: akurasi *smash*, latihan *drill* sasaran kardus *shuttlecock*, bulutangkis

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam ataupun diluar ruangan digunakan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari relatif lembut hingga sangat cepat disertai gerakan tipuan. (Feri Novi Andri, dalam Ganang Cipto Pramodho 2016: 11).

Purnama (2010: 45) menyatakan bahwa 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. Menyatakan bahwa bulutangkis atau badminton sebagai olahraga hiburan dan pertandingan digemari tua muda di seluruh dunia. (Johnson dalam Ganang Cipto Pramodho , 2016: 11).

Persatuan bulutangkis (PB) merupakan suatu tempat atau sarana untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet khususnya atlet bulutangkis (Usman, 2010: 35).. Banyaknya klub bulutangkis di wilayah Pekalongan menunjukkan perkembangan yang cukup pesat adanya, dan salah satunya PB Mutiara Pekalongan yang terletak di GOR Nasioal Pekalongan. PB Mutiara Pekalongan memiliki 2 orang pelatih bulutangkis yang notabeneanya merupakan mantan atlet bututangkis pada eranya masing masing. Kemampuan pukulan dasar smash masih kurang, baik kecepatan maupun ketepatannya. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh atlet 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* dan pola pukulan sebenanrnya sering digunakan untuk latihan di PB Mutiara Pekalongan, namun menu latihan masih kurang diperhatikan oleh pelatih. Seharusnya latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan agar tujuan dapat tercapai (Prasetyoadi, 2012: 28).

Seperti yang diungkapkan oleh Bempa (2009: 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 Bempa (2009) 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 (7) prinsip peningkatan beban.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan bentuk *one group pretest – posttest desain* dan menggunakan metode kuantitatif.

R	O ₁	X	O ₂
---	----------------	---	----------------

Keterangan :

R : *Sample*

O₁ : *Pre test*

O₁ : *Post test*

X : Treatment latihan *drill* menggunakan kardus *shuttle kock*

1. Sebelum tes dimulai, pemain diberi penjelasan dan contoh mengenai tes yang akan diberikan, yaitu dengan mencoba 2 kali pukulan *smash* lurus dan silang kemudian baru melakukan tes. Setiap *testee* melakukan pukulan *smash*, petugas akan mencatat hasil yang diperoleh *testee* sesuai dengan jatuhnya *shuttlecock* kedalam tabel.
2. *Testee* menempatkan posisi yang telah ditentukan.
3. Testor yang telah melambungkan *shuttlecock* kebelakang dan *testee* bergerak kebelakang me
4. lakukan *smash* dan *testee* menempatkan kembali di posisi semula.
5. *Testee* melakukan *smash* setelah diberi umpan oleh testor dengan *service forehand* panjang.
6. Setelah menerima umpan, *testee* melakukan *smash*. Sasaran ditunjukkan dari kanan keposisi kanan lawan dan sasaran dari kiri keposisi kiri lawan dengan ketentuan daerah sasaran mempunyai nilai sama.
7. Hasil *smash* yang jatuh di daerah sasaran atau di atas garis belakang area *long service line for single*, dianggap sah dan dianggap mendapat nilai sedangkan untuk pukulan yang jatuh di luar daerah sasaran dan diluar lapangan mendapat nilai 0 (nol).

Berikut adalah criteria penilaian jika *shuttlecock* masuk kedaerah lapangan lawan:

1. Bila *shuttlecock* jatuh pada garis samping untuk tunggal atau (*side line for single*) pada jarak 1,98 m dari net dengan lebar 35 cm, maka sekor yang diperoleh 1 (satu).
2. Bila *shuttlecock* jatuh pada *service count right* atau *left* pada jarak 1,32 m dari *short service line*, maka skor yang diperoleh 2 (dua).
3. Bila *shuttlecock* jatuh pada *service count* pada jarak 1.32 m sampai 2,64 m, maka skor yang diperoleh 3 (tiga).
4. Bila *shuttlecock* jatuh pada *service count* pada jarak 2,64 m sampai 3,96 m, maka skor yang diperoleh 4 (empat).
5. Bila *shuttlecock* jatuh pada *long service line for single*, maka skor yang diperoleh 5 (lima).
6. Bila *shuttlecock* jatuh pada garis antara dua sasaran *smash*, maka skor yang diperoleh diambil yang terbesar.
7. Bila testor memberikan umpan, namun *testee* tidak memukul *shuttlecock*, maka *testee* tetap dianggap telah melakukan pukulan dan mendapat nilai 0 (nol).
8. Bila testor memberikan umpan *shuttlecock* buruk, *testee* diperbolehkan menolak untuk memukul dan umpan *shuttlecock* dilakukan perulangan.
9. Kesempatan melakukan adalah sebanyak 20 kaliLangkah-langkah pelaksanaan :

Dalam penelitian ini berlangsung 12 kali pertemuan perlakuan *treatment*, *recovery* 2-5 menit dan 2 kali pertemuan untuk tes awal dan tes akhir untuk mendapatkan data yang benar diantaranya ada tahapan tes awal, *treatment* dan tes akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil peningkatan akurasi *smash* dengan metode latihan *drill smash* menggunakan sasaran kardus untuk pemain bulutangkis putra usia 10-14 di PB Mutiara Kabupaten Pekalongan.

- a. Dalam penerapan metode latihan *Drill Smash* dengan menggunakan sasaran kardus *suttlecock* dalam permainan bulutangkis, pada permainan bulutangkis, adanya peningkatan mengenai Akurasi *Smash* dalam permainan bulutangkis putra usia 10-14 tahun, sehingga dalam adanya *teste* ada peningkatan akurasi *smash* dengan penerapan metode latihan *Drill Smash* dengan menggunakan sasaran kardus *suttlecock*.
- b. Beberapa besar peningkatan kemampuan pemain usia 10-14 tahun saat melakukan penerapan metode latihan *Drill Smash* dalam meningkatkan akurasi *smash* bulutangkis, dengan mengetahui ada tidaknya perbedaan dalam meningkatkan akurasi *smash*, peneliti memberikan *pre-test* dan *post-test* melalui program latihan.

KESIMPULAN

Pada hasil hipotesis *Pre-Test* dan *Post-Test* didapat nilai Sig. (*2-tailed*) = 0,001 . Karena nilai Sig. (*2-tailed*) < 0,05, maka H_1 diterima. Artinya terdapat ada perbedaan rata-rata nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* dalam metode latihan *drill smash* dengan menggunakan sasaran kardus *suttlecock* untuk meningkatkan akurasi *smash*.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa TO. (1994). *Theory and Metodology of Training: The Key to Athletic Performance* Dubuque. Iowa: Kendal/Hunt Publishing Compagny: pp.
- Pramodho, G.C (2016). *Uji perbedaan ketepatan smash silang dan smash lurus dalam keterampilan bulutangkis pada pesrta ekstrakurikuler bulutangkis smp n 1 ngawen kabupaten blora 2015*
- Prasetyoadi, E. K (2012). *pengaruh latihan drilling smash dan strokes smash terhadap peningkatan ketepatan smash pada atlet bulutangkis putra usia 12-15 tahun PB SerulingmasBanjarnegara*. Skripsi. Semarang : Unversitas Negeri Semarang. Tidak diterbitkan
- Purnama, S. K. (2010). *KepelatihanBulutangkis Modern*.Surakarta: Yuma Pustaka.
- Usman, T. A. (2010). *KejarBulutangkis*. Jakarta: RinekaCipta.