

Perbedaan Hasil Program Latihan *Drill* Pada Klub Bulutangkis PB Makmur Dan PB New Binatama

Faradifta Tirta Ardita^{1*}, Eddy Marheni², Tjung Haw Sin³, Eval Edmizal⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan,
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email Korespondensi: faradiftatirtaarditaa14@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah penurunan prestasi atlet bulutangkis PB. Makmur Kota Pariaman dan PB. New Binatama Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *dropshoot* dan *smash* PB. Makmur dan PB. New Binatama dan untuk mengetahui perbedaan hasil program latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *dropshoot* dan *smash* PB. Makmur dan PB. New Binatama. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis yang berlatih pada klub PB. Makmur dan PB. New Binatama. Teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling*, jadi Sampel pada penelitian ini adalah 5 orang atlet di setiap klub. Instrumen dalam penelitian menggunakan Tes Keterampilan *Dropshoot Forehand* dan Tes Ketepatan *Smash* Bulutangkis. Hasil penelitian ini adalah (1) Terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *dropshoot* pada klub bulutangkis PB. Makmur dan PB. New Binatama (2) Terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *smash* pada klub bulutangkis PB. Makmur dan PB. New Binatama. (3) Terdapat perbedaan hasil pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *dropshoot* pada klub bulutangkis PB. Makmur dan PB. New Binatama. (4) Terdapat perbedaan hasil pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *smash* pada klub bulutangkis PB. Makmur dan PB. New Binatama.

Kata kunci : Latihan *Drill*, *Dropshoot*, *Smash*, Bulutangkis

Differences in the Results of Drill Training Programs in Badminton Clubs PB Makmur and PB New Binatama

ABSTRACT

The problem in this research is the decline in performance of PB badminton athletes. Makmur Kota Pariaman and PB. New Binatama Padang City. This research aims to determine the effect of the drill training method on the accuracy of PB dropshoot and smash shots. Prosperous and PB. New Binatama and to find out the difference in the results of the drill training program on the accuracy of dropshoot and PB smashes. Prosperous and PB. New Binatama. This type of research is a quasi-experiment. The population in this study were all badminton athletes who trained at the PB club. Prosperous and PB. New Binatama. The sampling technique is purposive sampling, so the sample in this study was 5 athletes in each club. The instruments in the research used the Forehand Dropshoot Skills Test and the Badminton Smash Accuracy Test. The results of this research are (1) There is an influence of the drill training method on the accuracy of dropshoot shots at the PB badminton club. Prosperous and PB. New Binatama (2) There is an influence of the drill training method on the accuracy of smash shots at the PB badminton club. Prosperous and PB. New Binatama. (3) There are differences in the results of the influence of the drill training method on the accuracy of dropshoot shots at the PB badminton club. Prosperous and PB. New Binatama. (4) There are differences in the results of the influence of the drill training method on the accuracy of smashes at the PB badminton club. Prosperous and PB. New Binatama.

Keywords : Practice Drill, Dropshoot, Smash, Badminton

PENDAHULUAN

Bulu tangkis merupakan permainan yang memerlukan persiapan fisik, teknik, taktis, mental kompetitif, dan mental yang baik. Keterampilan teknis yang tinggi akan memberi Anda permainan berkualitas. Untuk memperoleh keterampilan yang baik, para pemain mendapat pelatihan teknik dasar sejak dini, sehingga pemain dapat mengembangkan keterampilan bulutangkisnya di kemudian hari.(Marheni & Manda, 2018). Bermain bulu tangkis membutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik serta mental yang harus dimiliki oleh atlet. Jika atlet hanya memiliki beberapa kemampuan saja maka hasil yang akan didapatkan kurang maksimal. Seperti kemampuan teknik yang sangat harus dikuasai dalam olahraga bulu tangkis ini. Karena bulu tangkis ini olahraga permainan yang membutuhkan teknik yang bagus dalam bermain (Berhimping et al., 2021)

Menjadi pemain bulutangkis juga perlu mengetahui teknik dasar memukul, salah satunya adalah *drop shot* dan servis. Kebisingan penting untuk penilaian. Pemogokan adalah pemogokan di atas kepala (panah di atas) yang mengarahkan kapal pesiar ke bawah dan dilakukan dengan kekuatan penuh..(Matsunaga & Kaneoka, 2018). Pukulan ini pukulan menyerang. Tujuan utama ialah mematikan seorang lawan (Putra et al., n.d.-b) *Drop shot* merupakan pukulan tipuan yang mengarah ke kanan untuk mendekati net. *Smash* adalah tantangan utama yang digunakan dalam bulutangkis. Pukulannya kuat, dan ayamnya menuju ke tempat lilin dengan sangat cepat. Lengan ini akan memperkuat otot-otot kaki, bahu, lengan, serta kelenturan gerak lengan dan tubuh.. (Sakurai & Ohtsuki, 2000). Untuk menjadi pemain bulu tangkis, penguasaan teknik pukulan dasar yang baik sangat berpengaruh dalam prestasi olahraga yang dimiliki atlet. Teknik pukulan yang baik ialah teknik pukulan dengan arah atau sasaran yang baik supaya tidak mudah dijangkau oleh lawan untuk menghasilkan poin.

Teknik memukul yang berhasil dalam bulu tangkis merupakan hasil dari latihan yang tepat dan konsisten serta didukung dengan program latihan yang tepat (Gusrinaldi et al., 2020) Oleh karena nya, dengan berlatih keras, belajar serta fokus di bawah pengawasan guru yang berkualitas, Anda dapat menguasai teknik dasar bermain bulutangkis dengan baik. (Razali et al., 2021) Jadi, untuk menjadi pemain bulu tangkis yang baik dan sukses, Anda perlu mengetahui teknik dasar memukul bulutangkis. Penggunaan metode Drill merupakan salah satu metode yang digunakan

untuk melatih teknik memukul dalam permainan bulutangkis (Pardiman et al., 2018)

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih PB. Makmur, ditemukan aspek teknik yakni rendahnya penguasaan teknik dasar salah satunya teknik pukulan yang dikuasai oleh atlet masih rendah. Teknik pukulan yang masih sangat lemah ialah pukulan *dropshoot* dan pukulan *smash*. Pukulan yang masih sering nyangkut dan *out*. Pukulan *dropshoot* yang dilakukan atlet masih sering nyangkut di net. Pukulan *smash* yang dilakukan oleh atlet tidak keras dan tajam. Selain itu, ketepatan sasaran pukulan yang dilakukan atlet kurang tepat sehingga mudah dijangkau oleh lawan (Edmizal & Maifitri, 2021)

Pada kejuaraan Kapolda Cup pada tahun 2022, atlet PB. Makmur mendapat 2 emas dan 2 perak. Pada tahun 2023 atlet PB. Makmur meraih 1 emas dan 1 perak. Pada kejuaraan J&T (Jet Lee & Tony Chen) tahun 2023 atlet PB. Makmur meraih 2 perak dan 1 perunggu. Pada beberapa pertandingan terakhir ini, PB. Makmur hanya mendapatkan medali perak dan perunggu saja. Pada Kapolda Cup tahun 2024, atlet PB. Makmur mengalami penurunan prestasi yakni hanya mendapatkan medali 1 perak saja di nomor pertandingan anak-anak putra. Terakhir pada pertandingan sirkuit Sumatera Barat tahun 2024, atlet PB. Makmur hanya mendapat 1 medali perunggu saja. Penurunan prestasi yang dialami oleh atlet PB. Makmur ini diakibatkan oleh rendahnya penguasaan teknik dasar dan ketepatan pukulan dalam melakukan pukulan *dropshoot* dan *smash* dalam bulutangkis.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih PB. New Binatama, ditemukan aspek teknik yakni rendahnya penguasaan teknik dasar salah satunya teknik pukulan yang dikuasai oleh atlet masih rendah. Teknik pukulan yang salah berpengaruh terhadap ketepatan pukulan yang dilakukan oleh atlet. Pukulan yang masih lemah ialah pukulan *dropshoot* dan *smash*. Pukulan *dropshoot* yang dilakukan oleh atlet masih sering nyangkut di net dan jauh melewati garis servis sehingga mudah dijangkau oleh lawan (Edmizal & Soniawan, 2019) Selain itu, pukulan *smash* atlet PB. New Binatama masih lemah dan sasarannya masih tidak tepat. Keras dan tajamnya pukulan *smash* yang dilakukan tidak ada artinya jika sasaran *shuttlecock* tidak tepat, yang ditunjukkan dengan arah jatuhnya *shuttlecock* ke luar lapangan lawan. Oleh karena itu, kemampuan *smash* yang baik memerlukan ketelitian dalam menempatkan *shuttlecock* pada zona kemenangan.

Pada kejuaraan Kapolda Cup 2022, PB. New Binatama mendapatkan medali emas 3, perak 2 serta 2 perunggu. Pada tahun 2023 hanya mendapatkan 2 emas dan 2 perak. Pada kejuaraan J&T (Jet Lee & Tony Chen) hanya mendapatkan medali 1 emas, dan 2 perak. Beberapa tahun terakhir ini PB. New Binatama mengalami penurunan prestasi. Penurunan prestasi yang dialami oleh atlet PB. New Binatama ini diakibatkan oleh rendahnya penguasaan teknik dasar dan ketepatan pukulan dalam melakukan pukulan *dropshoot* dan *smash* dalam bulutangkis.

Dari data dan penjelasan di atas, terlihat rendahnya prestasi atlet PB. Makmur dan PB. New Binatama yang disebabkan oleh rendahnya ketepatan pukulan *dropshoot* dan pukulan *smash* yang dilakukan oleh atlet di kedua klub tersebut. Dalam upaya meningkatkan ketepatan sasaran pukulan atlet PB. Makmur dan PB. New Binatama melalui metode latihan *drill* berdasarkan asumsi serta uraian diatas. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Hasil Program Latihan *Drill* Pada Klub Bulu Tangkis PB. Makmur Dan PB. New Binatama”. Dengan metode latihan *drill* ini diharapkan mampu untuk meningkatkan ketepatan sasaran pukulan *dropshoot* dan *smash* atlet bulu tangkis PB. Makmur dan PB. New Binatama.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu (Darmawan & Latifah, 2013). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk *Two-group Pretest-Posttest*. Terdapat tes awal sebelum diberikan perlakuan, lalu di berikan perlakuan atau *treatmeant*, lalu dilakukan tes akhir (Brogan & Kutner, 1980) Uji penelitian ini dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* disebut dengan efek perlakuan. Oleh karena itu diharapkan hasil pengobatan lebih terasa, karena ada perbandingan antara kondisi sebelum dan sesudah (Soendari, 2010) Instrumen dalam penelitian menggun.

Populasi dalam penelitian ini pada klub PB. Makmur berjumlah 23 orang dan pada klub PB. New Binatama berjumlah 30 orang. (Soendari, 2010)menjelaskan, sampel ialah bagian dari jumlah serta karakteristik oleh populasi itu. Dalam melakukan pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan dengan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu dan pada klub PB. Makmur berjumlah 5 orang dan PB. New Binatama berjumlah 5 orang. Kriteria penentuan pada sampel yakni Atlet putra berusia 14-17 tahun dan sudah berlatih kurang lebih selama 6 bulan.

HASIL

1. *Pre Test Dan Post Test Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Pukulan Dropshoot PB. Makmur*

Setelah data survei diterima, dianalisis untuk mengetahui statistik data survei. Hasil statistik data survei berikan metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *dropshoot* PB. Makmur dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Distribusi *Pre Test* dan *Post Test Dropshoot* PB. Makmur

No	Nama Atlet	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	Hakkan	15	27
2	Adit	16	29
3	Akbar	12	18
4	Haikal	12	22
5	Indra	16	20
	Jumlah	71	116
	Mean	14.2	23.2

Berdasarkan hasil penelitian diatas, nilai jumlah dari nilai *pre test* sebesar 71 dan nilai jumlah dari post test sebesar 116, sedangkan mean *pre test* sebesar 14.2 dan mean dari *post test* sebesar 23.2. Dengan demikian dapat dinyatakan peningkatan kemampuan rata-rata sebesar 9 pada atlet PB. Makmur. Hasil pukulan pada post test lebih besar dibandingkan dengan hasil *pre test* sehingga terdapat peningkatan pada ketepatan pukulan *dropshoot* atlet bulutangkis PB. Makmur.

2. *Pre Test Dan Post Test Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Pukulan Dropshoot PB. New Binatama*

Setelah data survei diterima, dianalisis untuk mengetahui statistik data survei. Hasil statistik data survei yang berikan metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *dropshoot* PB. New Binatama dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2. Distribusi *Pre Test* dan *Post Test Dropshoot* PB. New Binatama

No	Nama Atlet	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	Habibi	6	23
2	Riyuki	6	22

3	Ihsan	19	27
4	Fadli	11	20
5	Fikri	2	19
Jumlah		44	111
Mean		8.8	22.2

Berdasarkan hasil penelitian diatas, nilai jumlah dari *pree test* sebesar 44 dan nilai jumlah dari *post test* sebesar 111, sedangkan mean *pree test* sebesar 8.8 dan mean dari *post test* sebesar 22.2. Dengan demikian dapat dinyatakan peningkatan kemampuan rata-rata mean sebesar 13.4 pada atlet PB. New Binatama. Hasil pukulan pada *post test* lebih besar dibandingkan dengan hasil *pree test* sehingga terdapat peningkatan pada ketepatan pukulan *dropshoot* atlet bulutangkis PB. New Binatama dengan menggunakan metode latihan *drill* pola pukulan.

3. *Pree Test Dan Post Test Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Pukulan Smash PB. Makmur*

Setelah data survei diterima, dianalisis untuk mengetahui statistik data survei. Hasil statistik data survei yang berikan metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *smash* PB. Makmur dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Deskripsi *Pree Test* dan *Post Test Smash* PB. Makmur

No	Nama Atlet	<i>Pree Test</i>	<i>Post Test</i>
1	Hakkan	22	36
2	Adit	25	38
3	Akbar	14	30
4	Haikal	17	40
5	Indra	26	42
Jumlah		104	186
Mean		20.8	37.2

Berdasarkan hasil penelitian di atas, nilai jumlah dari *pree test* sebesar 104 dan nilai jumlah dari *post test* sebesar 186, sedangkan mean *pree test* sebesar 20.8 dan mean dari *post test* sebesar 37.2. Dengan demikian dapat dinyatakan peningkatan kemampuan rata-rata mean sebesar 16.4 pada atlet PB. Makmur.

Hasil pukulan pada *post test* lebih besar dibandingkan dengan hasil *pre test* sehingga terdapat peningkatan pada ketepatan pukulan *smash* atlet bulutangkis PB. Makmur dengan menggunakan menggunakan metode latihan *drill* pola pukulan ini.

4. ***Pre Test Dan Post Test Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Pukulan Smash PB. New Binatama***

Setelah data survei diterima, dianalisis untuk mengetahui statistik data survei. Hasil statistik data survei yang berikan metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *smash* PB. New Binatama dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4. Deskripsi *Pre Test* dan *Post Test Smash* Atlet PB. New Binatama

No	Nama Atlet	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	Habibi	20	38
2	Riyuki	24	40
3	Ihcsan	14	32
4	Fadli	15	42
5	Fikri	24	44
	Jumlah	97	196
	Mean	19.4	39.2

Berdasarkan hasil penelitian diatas, nilai jumlah dari *pre test* sebesar 97 dan nilai jumlah dari *post test* sebesar 196, sedangkan mean *pre test* sebesar 19.4 dan mean dari *post test* sebesar 39.2. Dengan demikian dapat dinyatakan peningkatan kemampuan rata-rata mean sebesar 19.8 pada atlet PB. New Binatama. Hasil pukulan pada *post test* lebih besar dibandingkan dengan hasil *pre test* sehingga terdapat peningkatan pada ketepatan pukulan *smash* atlet bulutangkis PB. New Binatama.

5. **Pengujian Hipotesis**

1. **Uji-T Paired Sampel T Test**

Uji hipotesis dalam penelitian ini sesuai dengan hipotesis 1 dan 2 yakni menggunakan uji t Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji-t, untuk menguji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sampel t test*). Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang di ajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t pada

taraf signifikan 0,05 %,

Ho = Tidak terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *dropshoot* dan *smash* pada klub PB. Makmur dan PB. New Binatama

Ha = Terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *dropshoot* dan *smash* pada klub PB. Makmur dan PB. New Binatama

1) Jika $t_{hitung} > t_{tabel} = H_0$ ditolak, H_a diterima (Berpengaruh)

2) Jika $t_{hitung} > t_{tabel} = H_0$ diterima, H_a ditolak (Tidak Berpengaruh)

a. Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan Pukulan *Dropshoot* PB. Makmur

Tabel 5. Uji-T *Paired Sampel T Test Dropshoot* PB. Makmur

Variabel	Mean	N	T _{hitung}	T _{tabel}	Ket
<i>Pre Test</i>	14.2	5	5.201	2.131	Signifikan
<i>Post Test</i>	21				

Berdasarkan tabel di atas, menyatakan bahwasannya terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *dropshoot* atlet bulutangkis pada klub PB. Makmur dimana nilai $T_{hitung} 5.201 > T_{tabel} 2.131$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan terjadi peningkatan rata-rata ketepatan pukulan *dropshoot* PB. Makmur dengan rata-rata *pre test* yakni 14.2 dan meningkat pada rata-rata *post test* yakni 21. Dan terjadi peningkatan rata-rata antara *pre test* dengan *post test* sebesar 6,8. Maka terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *dropshoot* atlet bulutangkis pada klub PB. Makmur.

b. Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan Pukulan *Dropshoot* PB. New Binatama

Tabel 6. Uji-T *Paired Sampel T Test Dropshoot* PB. New Binatama

Variabel	Mean	N	T _{hitung}	T _{tabel}	Ket
<i>Pre Test</i>	8.8	5	2.881	2.131	Signifikan
<i>Post Test</i>	22.2				

Berdasarkan tabel di atas, menyatakan bahwasannya terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *dropshoot* atlet bulutangkis pada klub PB. New Binatama dimana nilai $t_{hitung} 2.881 > t_{tabel} 2.131$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ dan terjadi peningkatan rata-rata ketepatan pukulan *dropshoot*

PB. New Binatama dengan rata-rata *pree test* yakni 8.8 dan meningkat pada rata-rata *post test* yakni 22.2. Dan terjadi peningkatan rata-rata antara *pree test* dengan *post test* sebesar 13.4. Maka terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *dropshoot* atlet bulutangkis pada klub PB. New Binatama.

c. Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Pukulan Smash PB. Makmur

Tabel 7. Uji-T Paired Sampel T Test Smash PB. Makmur

Variabel	Mean	N	T _{hitung}	T _{tabel}	Ket
<i>Pree Test</i>	20.8	5	3.765	2.131	Signifikan
<i>Post Test</i>	37.2				

Berdasarkan tabel di atas, menyatakan bahwasannya terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *smash* atlet bulutangkis pada klub PB. Makmur dimana nilai $t_{hitung} 3.765 > t_{tabel} 2.131$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ dan terjadi peningkatan rata-rata ketepatan pukulan *smash* PB. Makmur dengan rata-rata *pree test* yakni 20.8 dan meningkat pada rata-rata *post test* yakni 37.2. Dan terjadi peningkatan rata-rata antara *pree test* dengan *post test* sebesar 16,4. Maka terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *smash* atlet bulutangkis pada klub PB. Makmur.

d. Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Pukulan Smash PB. New Binatama

Tabel 8. Uji-T Paired Sampel T Test Smash PB. New Binatama

Variabel	Mean	N	T _{hitung}	T _{tabel}	Ket
<i>Pree Test</i>	19.4	5	3.035	2.131	Signifikan
<i>Post Test</i>	39.2				

Berdasarkan tabel di atas, menyatakan bahwasannya terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *smash* atlet bulutangkis pada klub PB. New Binatama dimana nilai $t_{hitung} 3.035 > t_{tabel} 2.131$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ dan terjadi peningkatan rata-rata ketepatan pukulan *smash* PB. New Binatama dengan rata-rata *pree test* yakni 19.4 dan meningkat pada rata-rata *post test* yakni 39.2. Dan terjadi peningkatan rata-rata antara *pree test* dengan *post test* sebesar 19,8. Maka terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *smash* atlet bulutangkis pada klub PB. New Binatama.

e. *Independent Samples Test*

Setelah mengetahui populasi berdistribusi normal dan seragam, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Uji yang digunakan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antar kelompok menggunakan uji *Independent Sample T-test*. Uji *t independen* digunakan dalam penelitian ini untuk menjawab model permasalahan. “Apakah terdapat perbedaan hasil metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *dropshoot* dan *smash* pada klub bulutangkis PB. Makmur dan PB. New Binatama”. Untuk menjawab rumusan masalah tersebut, uji *independent sample t test* dilakukan terhadap data *post-test dropshoot* dan *smash* klub PB. Makmur dengan data *post-test dropshoot* dan *smash* klub PB. New Binatama.

a. **Perbedaan Hasil Metode Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan Pukulan *Dropshoot* Pada Klub PB. Makmur dan PB. New Binatama**

Tabel 9. Perbedaan Hasil Ketepatan Pukulan *Dropshoot*

<i>Independent Samples Test</i>									
F	Sig	T	Df	Sig (2- taile d)	Mean Differen ce	Std. Error Difference	Lower	Upper	
2.9 45	,124	-,066	8	,000	-,200	3,040	6,810	-,200	
		-,066	5,986	,000	-,200	3,040	7,242	-,200	

Berdasarkan *output* diatas diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, maka terdapat perbedaan rata-rata hasil program latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *dropshoot* pada klub bulutangkis PB. Makmur dan PB. New Binatama. Maka Ho ditolak dan H1 diterima. Dengan perbedaan rata-rata hasil program latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *dropshoot* pada klub bulutangkis PB. Makmur adalah sebesar 23,20 dibandingkan dengan hasil rata-rata pukulan *dropshoot* di klub PB. New Binatama adalah sebesar 20,80. Dengan perbandingan hasil dua mean data yakni 2,4.

b. **Perbedaan Hasil Metode Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Pada Klub PB. Makmur dan PB. New Binatama**

Tabel 10. Perbedaan Hasil Ketepatan Pukulan *Smash*

<i>Independent Samples Test</i>									
F	Sig	T	Df	Sig (2- taile d)	Mean Differen ce	Std. Error Difference	Lower	Upper	
2,98 55	,307	-,687	8	,001	,512	2,912	-8,715	4,715	
		-,687	8	,001	,512	2,912	-8,715	4,715	

Berdasarkan *output* diatas diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, maka terdapat perbedaan rata-rata hasil program latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *smash* pada klub bulutangkis PB. Makmur dan PB. New Binatama. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan perbedaan rata-rata hasil program latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *smash* pada klub bulutangkis PB. Makmur adalah sebesar 37,20 dibandingkan dengan hasil rata-rata pukulan *dropshoot* di klub PB. New Binatama adalah sebesar 39,20. Dengan perbandingan hasil dua *mean* data yakni 2.

PEMBAHASAN

Drop shot adalah pukulan yang bertujuan untuk menempatkan puck dekat dengan net dan bergerak cepat ke lapangan lawan. Pukulan ini biasanya dilakukan ketika lawan berada di belakang lapangan dan berencana menyerang (Sin, 2017a) Tujuannya adalah untuk mengubah ritme permainan, membingungkan lawan, menyulitkan lawan, atau menempatkan *cock* di area lapangan lawan yang tidak dapat diakses (Yolanda & Yuliandra, 2021) Hasil dari *drop shot* akan lebih baik dengan metode latihan pukulan yang benar dan pola yang benar sehingga pemain dapat memahami mengenai *drop shot* sehingga pemain terbiasa melakukan program ini (Sin, 2017b) Pemberian metode *drill* pada setiap gerakan akan mempercepat atlet dalam menguasai keterampilan gerak (Yussendra et al., 2022) Metode latihan *drill* pola pukulan lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan pukulan *dropshoot* atlet PB. Makmur dan PB. New Binatama.

Latihan pada pola pukulan ini, dilaksanakan dengan sederhana dahulu, yaitu dengan cara memberi umpan sederhana serta mudah (Hendriawan, 2020) Setelah mengetahui pola pukulannya, dapat meningkatkan tujuan dan akurasi pukulan dalam

permainan itu sendiri, yaitu menempatkan kendaraan lebih tipis atau lebih dalam pada teknik pukulan tersebut. (Sari et al., 2020) Selain itu, pola pukulan ini dipelajari dari yang mudah hingga yang lebih sulit. Cara ini juga mendekati keakuratan dan ketepatan membunuh lawan (Anggraini et al., 2020) Oleh karena itu, sangat memungkinkan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan menembak atau *smash* para pemainnya. Latihan ini terdiri dari serangkaian gerakan yang diulang-ulang (Ismail et al., 2018)

Untuk mendapatkan hasil latihan yang maksimal, maka latihan tersebut harus dilakukan secara disiplin. Disiplin adalah salah satu kunci keberhasilan suatu latihan. Karena jika atlet tidak melakukan latihan secara disiplin, maka hasil yang akan didapatkan tidak maksimal. Dengan sikap disiplin, atlet akan memiliki kesadaran pentingnya latihan dilakukan secara teratur dan tidak sering meninggalkan latihan supaya hasil yang akan didapatkan maksimal (Marheni et al., 2021) Berhasilnya sebuah proses latihan yang dilakukan merupakan hal paling diharapkan dari setiap latihan dalam berbagai aktivitas, salah satunya adalah aktivitas olahraga seringkali dihadapkan pada persoalan seperti, tidak sesuainya hasil latihan dengan yang diharapkan.

Smash ialah jenis pukulan keras yang digunakan dalam bulu tangkis. Pukulan yang baik menentukan kemampuan pemain dalam membunuh lawan, karena tujuan utamanya adalah membunuh lawan (Baihaqi & Hadi, 2022) Bentuk tembakannya sulit, kecepatan hingga jatuh ke lantai. Agar seorang pemain bulutangkis mampu melakukan pukulan dengan benar dalam permainan bulu tangkis maka seorang pemain bulutangkis harus berlatih secara teratur serta giat (Edmizal & Maifitri, 2021) Latihan pola pukulan merupakan rangkaian pukulan yang dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan dengan membandingkan satu senjata metode ke metode lain. Itu terhubung dan segera dieksekusi. Oleh karena itu terciptalah serangkaian metode tangan yang dapat dilaksanakan secara terpadu dan terpadu (Sakurai & Ohtsuki, 2000) Membangun kekuatan otot yang eksplosif dan terus melatih kekuatan lengan untuk melakukan pukulan (Hendriawan, 2020)

Latihan pola pukulan merupakan suatu proses yang sangat dinamis, memukul, kemudian menjaring, dan lain-lain, agar pemain lebih efisien dalam memukul. Hal ini sejalan dengan pandangan (Gusrinaldi et al., 2020) bahwa pelatihan pola pukulan ialah serangkaian pukulan yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang

menggabungkan metode pukulan yang satu dengan metode pukulan yang lain, dan dilakukan secara terus-menerus hingga tercipta suatu seri. Metode-metode tersebut dapat diterapkan secara kombinasi dan kombinasi (PUTRA et al., n.d.)

Berdasarkan analisis diatas, maka dengan memberikan perlakuan metode latihan *drill* pola pukulan berdampak baik untuk meningkatkan ketepatan pukulan *smash* atlet PB. Makmur dan PB. New Binatama. Keberhasilan dapat dicapai dengan latihan yang rutin. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan ketepatan pukulan pukulan *smash* pada atlet PB. Makmur dan PB. New Binatama. Ketepatan pukulan dapat dilatih dan ditingkatkan melalui berbagai metode latihan. Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan Uji-T, Ketepatan pukulan *smash* pada atlet klub PB. Makmur dan PB New Binatama dipengaruhi oleh metode latihan *drill* pola pukulan. Dengan demikian untuk dapat meningkatkan ketepatan pukulan *smash* atlet PB. Makmur dan PB New Binatama menjadi lebih baik maka perlu adanya metode latihan *drill* secara rutin dan terprogram.

Teknik latihan adalah teknik yang merupakan cara terbaik untuk mempelajari cara menciptakan teknik tertentu. Sebagai sarana untuk memperoleh keterampilan, ketepatan, kekuatan dan keterampilan (Yussendra et al., 2022) Kemampuan melakukan gerakan-gerakan menuju suatu tujuan tertentu sesuai dengan tujuan yang diinginkan atau (Setyawati dkk., 2022). Kemampuan tersebut mempengaruhi pemahaman sistem saraf saat menerima dan memproses rangsangan dari luar, seperti: ketepatan evaluasi ruang dan waktu, ketepatan distribusi energi, ketepatan otot sendi, dan lain-lain (Ismail et al., 2018) Ketepatan suatu keterampilan melibatkan pola gerakan tubuh yang kompleks untuk mencapai tujuan gerakan tertentu.

Pemberian metode latihan *drill* pola pukulan pada setiap atlet bentuk gerakannya dinamis artinya dibutuhkan mobilitas pergerakan seorang atlet, sehingga dapat meningkatkan reaksi dan ketepatan pukulan (Baihaqi & Hadi, 2022) Metode latihan *drill* pola pukulan yang dilakukan oleh para atlet PB. Makmur dan PB. New Binatama Tidak hanya sekedar kumpulan model saja, namun konsepnya juga diubah sehingga bisa digunakan oleh para pemain saat bertanding. Cara ini disebut dengan cara latihan *easy to hard*. Salah satu jenis latihannya adalah dengan melakukan latihan deselerasi kemudian dilanjutkan dengan melakukan net. Setiap atlet mempunyai respon dan akurasi pukulan yang berbeda-beda. Setelah diberikan *treatment* berupa program

latihan *drill* pola pukulan, hasil *post test* antara 2 klub tersebut sama-sama meningkat dengan baik. walaupun begitu, pastinya memiliki perbedaan hasil antara 2 klub tersebut. Dan untuk ketepatan pukulan *dropshoot* ini, klub PB. Makmur lebih unggul nilai rata-rata nya dibandingkan dengan nilai rata-rata PB. New Binatama

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat diperoleh kesimpulan yaitu :

1. Terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *dropshoot* pada klub bulutangkis PB. Makmur dan PB. New Binatama, pada klub PB. Makmur dimana nilai $T_{hitung} 5.201 > T_{tabel} 2.131$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$, dan terjadi peningkatan rata-rata antara *pre test* dengan *post test* sebesar 6,8. Sedangkan pada klub PB. New Binatama dimana nilai $t_{hitung} 2.881 > t_{tabel} 2.131$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$, dan terjadi peningkatan rata-rata antara *pre test* dengan *post test* sebesar 13,4.
2. Terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *smash* pada klub bulutangkis PB. Makmur dan PB. New Binatama, pada klub PB. Makmur dimana nilai $t_{hitung} 3.765 > t_{tabel} 2.131$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$, dan terjadi peningkatan rata-rata antara *pre test* dengan *post test* sebesar 16,4. Sedangkan pada klub PB. New Binatama dimana nilai $t_{hitung} 3.035 > t_{tabel} 2.131$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$, dan terjadi peningkatan rata-rata antara *pre test* dengan *post test* sebesar 19,8.
3. Terdapat perbedaan hasil pengaruh metode latihan *drill* terhadap terhadap ketepatan pukulan *dropshoot* pada klub bulutangkis PB. Makmur dan PB. New Binatama, Berdasarkan hasil analisis uji *independent t test* diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata hasil program latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *dropshoot* pada klub bulutangkis PB. Makmur dan PB. New Binatama.
4. Terdapat perbedaan hasil pengaruh metode latihan *drill* terhadap terhadap ketepatan pukulan *smash* pada klub bulutangkis PB. Makmur dan PB. New Binatama, Berdasarkan hasil analisis uji *independent t test* diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata hasil

program latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *smash* pada klub bulutangkis PB. Makmur dan PB. New Binatama.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y., Januarto, O. B., & Kurniawan, R. (2020). Upaya Peningkatan Pukulan Backhand Clear Bulutangkis Menggunakan Metode Drill. *Sport Science and Health*, 2(9), 440–445.
- Baihaqi, H., & Hadi, H. (2022). Efektivitas Metode Latihan Drill Dan Pola Pukulan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis. *Stand: Journal Sports Teaching and Development*, 3(1), 19–28.
- Berhimpong, M. W., Motto, C. A., & Selian, S. (2021). The effect of reciprocal teaching styles on the ability to hit drop shot in badminton games for SMA Negeri 1 Tahuna students. *Britain International of Linguistics Arts and Education (BIO LAE) Journal*, 3(1), 42–56.
- Brogan, D. R., & Kutner, M. H. (1980). Comparative Analyses of Pretest-Posttest Research Designs. *The American Statistician*, 34(4), 229–232.
- Darmawan, D., & Latifah, P. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. https://senayan.iainpalangkaraya.ac.id/index.php?p=show_detail&id=8794&keywords=
- Edmizal, E., & Maifitri, F. (2021). Pelatihan tentang kondisi fisik cabang olahraga bulutangkis bagi pelatih bulutangkis se kota padang. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 32–37.
- Edmizal, E., & Soniawan, V. (2019). Badminton Specific Agility Test Development Analysis. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 13–18.
- Gusrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik pukulan dropshot forehand atlet bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1047–1060.
- Hendriawan, A. (2020). Latihan drill dalam ketepatan smash pada permainan bulutangkis. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 5(1), 6–10.
- Ismail, A., Asmawi, M., & Widiastuti, Y. (2018). Pengembangan Model Latihan Drop Shot Pada Olahraga Bulutangkis. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 3(1), 22–29.
- Marheni, E., & Manda, E. A. (2018). Influence of Agility Exercise Through Circuit Training On Footwork Skills of Badminton Athletes. *3rd International Conference on Sports Science, Health and Recreation*.
- Marheni, E., Purnomo, E., Jermaina, N., Afrizal, S., Sitompul, S. R., Suardika, I. K., & Ardita, F. T. (2021). Discipline levels of junior students during physical

- education lessons at schools. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 635–641.
- Matsunaga, N., & Kaneoka, K. (2018). Comparison of Modular Control during Smash Shot between Advanced and Beginner Badminton Players. *Applied Bionics and Biomechanics*, 2018, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2018/6592357>
- Pardiman, P., Sugiharto, S., & RC, A. R. (2018). The Effects of Exercise & Coordination Eyes-Hand against Drop Shot Accuracy in Badminton Athletes. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(1), 68–72.
- PUTRA, Z. B., Marheni, E., & Armen, M. (n.d.). Effects of Exercise on Badminton Smash Skills at SMP PGRI 1 Padang. *JURNAL FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN*, 2(1). Retrieved 25 March 2024, from
- Razali, R., Zulfikar, Z., Karimuddin, K., & Akbari, M. (2021). The relationship of self-confidence with dribbling skill: A correlation study on young football players. *Proceedings of AICS-Social Sciences*, 11, 133–138.
- Sakurai, S., & Ohtsuki, T. (2000). Muscle activity and accuracy of performance of the smash stroke in badminton with reference to skill and practice. *Journal of Sports Sciences*, 18(11), 901–914.
- Sari, M. P., Januarto, O. B., & Sugiarto, T. (2020). Improving forehand drop shot stroke skill in badminton through the drill method for children. *The 3rd International Conference on Sports Sciences and Health 2019 (ICSSH 2019)*, 117–120.
- Sin, T. H. (2017a). Bimbingan Motivasi bagi Mahasiswa pada Pembelajaran Bulutangkis. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 92–96.
- Sin, T. H. (2017b). Disiplin Atlet dalam Latihan. *Sporta Saintika*, 2(1), 240–251.
- Soendari, T. (2010). Metode penelitian eksperimen. *Diakses Dari: Http://File. Upi. Edu/Direktori/FIP/JUR. PEND. LUAR BIASA/195602141980032-TJUTJU SOENDARI/Power Point Perkuliahan/Eks Perimen/PENELITIAN EKSPERIMEN*.
- Yolanda, F., & Yuliandra, R. (2021). Model Latihan Dropshot Pada Anak Kelompok Umur 8-11 Tahun PB Srikandi Bandar Lampung. *Journal Of Physical Education*, 2(2), 35–38.
- Yussendra, W. A., Padli, P., Sin, T. H., & Aziz, I. (2022). Tinjauan Kemampuan Teknik Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis atlit Bulutangkis SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. *Gladiator*, 2(1), 1–9.