

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DEPTH JUMP* DAN
SIDE TO SIDE BOX SHUFFLE TERHADAP KETERAMPILAN
JUMPING SMASH DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS
PADA ATLET PUTRA USIA 14-16 TAHUN
PB SUKOWATI SRAGEN**

Rendra Agung Prbowo
UTP Surakarta
rendraaldiona@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *depth jump* dan *side to side box shuffle* terhadap keterampilan *Jumping smash* dalam permainan bulutangkis Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun PB PB Sukowati Sragen Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *depth jump* dan *side to side box shuffle* terhadap keterampilan *Jumping smash* dalam permainan bulutangkis pada Atlet PB PB Sukowati Sragen Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet PB PB Sukowati Sragen dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil keterampilan *Jumping smash* dengan latihan *depth jump* dan *side to side box shuffle* sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan *Jumping Smash* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui keterampilan *Jumping smash* menggunakan tes keterampilan *Jumping smash* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode *depth jump* dan *side to side box shuffle* terhadap keterampilan *Jumping smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB PB Sukowati Sragen Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2.967$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *depth jump* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *side to side box shuffle* terhadap keterampilan *Jumping smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB PB Sukowati Sragen Tahun 2022. Berdasarkan persentase hasil keterampilan *Jumping smash* bulutangkis menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *depth jump*) adalah 12.91% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode menggunakan metode *side to side box shuffle*) adalah 10.65%.

Kata Kunci : Putra, *Jumping Smash*, Analisis Data, Desain Penelitian, Keguruan, Perguruan Tinggi, Olahraga Raket, Atlet.

PENDAHULUAN

Pada masa ini Negara belahan dunia Eropa, Amerika, Asia mengalami kemajuan olahraga yang sangat pesat, termasuk di negara Indonesia olahraga merupakan daya

tarik tersendiri bagi hampir semua kalangan masyarakat mulai dari orang dewasa, anak muda bahkan anak-anak kecil menyukai olahraga. Karena olahraga selain menyehatkan tubuh juga bisa membuat prestasi membawa nama harum negara Indonesia, olahraga juga bisa untuk hanya sekedar mengisi waktu luang di sebutjuga dengan olahraga rekreasi. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas memerlukan proses latihan yang cukup lama tidak mudah untuk mendapatkannya dilakukan dari proses pembinaan usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik dan perkembangan olahraga di indonesia sangatlah pesat terutama olahraga bulutangkis. Hal ini dibuktikan dengan semakin diakuinya olahraga bulutangkis sebagai wadah yang tepat untuk mengekspresikan kreatifitas seseorang.

Di Indonesia permainan bulutangkis mengalami perkembangan yang pesat karena tidak lepas dari kerja keras pelatih, atlet, dan pengurus dalam pembinaan bulutangkis. Hal ini dapat dibuktikan dengan prestasi yang diraih dalam kejuaraan-kejuaraan yang diikuti oleh atlet bulutangkis Indonesia seperti kejuaraan Thomas Cup, Uber Cup, All England, bahkan Olimpiade. Prestasi yang diraih bukanlah hal yang cepat dan mudah, semua itu melalui proses yang panjang dan waktu yang lama. Mulai dari pemasalahan, pembibitan, hingga pembinaan secara terpadu, terarah, dan berkelanjutan.

Permainan bulutangkis memerlukan berbagai gerakan yang atraktif, gerak yang sewaktu-waktu merubah arah dapat memberikan nilai seni tersendiri dalam permainan bulutangkis. Konsentrasi dan kemampuan teknik seorang pemain dapat menunjang dalam melakukan gerakan yang cepat, lentur dan keseimbangan supaya tetap terjaga. Latihan kondisi fisik yang menunjang dan terprogram akan menciptakan permainan yang baik.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga permainan. Bulutangkis dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Laki-laki dan wanita dapat memainkan permainan bulutangkis. Oleh karena itu bulutangkis memberikan peran dalam kehidupan masyarakat luas secara nyata. Olahraga bulutangkis di Indonesia sudah dikenal sejak lama, sehingga bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia. Permainan bulutangkis yang dimainkan satu lawan satu (*single*) dan atau dua lawan dua

(*double*) dengan peraturan yang sudah ditentukan dimana cara memainkannya adalah memukul kok melewati net menggunakan raket (Herman Subardjah, 2000: 11).

Perkembangan bulutangkis dari waktu ke waktu semakin pesat, hal ini dikarenakan makin tingginya keterampilan penguasaan teknik dari para pemainnya. Dengan keterampilan teknik yang tinggi akan memberikan permainan yang berkualitas. Untuk mendapat penguasaan keterampilan yang baik, maka sejak dini atlet sudah diberikan pelatihan teknik dasar, sehingga dengan teknik dasar yang telah dimiliki pemain akan dapat mengembangkan keterampilan bulutangkis di masa yang akan datang.

Menjadi pemain bulutangkis yang handal diperlukan berbagai macam syarat, salah satunya penguasaan teknik dasar. Dalam olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, diantaranya pegangan raket, teknik pukulan, sikap berdiri, dan posisi serta *footwork*. Sedangkan Tohar (1992: 67) mengemukakan macam-macam teknik pukulan bulutangkis yang harus dikuasai adalah sebagai berikut: pukulan *servis*, pukulan lob atau *clear*, pukulan *dropshot*, pukulan *smash*, pukulan *drive* atau mendatar dan pengembalian *servis* atau *return service*.

Selain hal di atas, untuk menjadi seorang pemain bulutangkis juga harus menguasai teknik dasar, salah satunya smash. Pukulan smash menentukan dalam mendapatkan angka. *Smash* yakni pukulan *overhead* (pukulan di atas kepala) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Tujuan utamanya adalah mematikan lawan. Pukulan smash adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakter dari pukulan ini adalah keras dan laju shuttlecock cepat menuju lantai lapangan. Pukulan ini membutuhkan kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, *fleksibilitas* pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis (Herman Subardjah, 2000: 62).

Di samping pukulan yang lain, smash merupakan pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan cekatan dalam mengantisipasinya. Pukulan smash adalah pukulan *overhead* (atas) yang di arahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan (PBSI, 2006: 30-31). Dalam pemberian materi latihan, khususnya pukulan smash, seorang pelatih harus mampu mengembangkan faktor yang dapat mendukung terciptanya hasil yang maksimal karena pukulan ini paling banyak memerlukan tenaga.

Mengingat betapa pentingnya kemampuan pukulan smash dalam cabang olahraga bulutangkis, maka proses pembelajaran ketepatan smash harus dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat beban latihannya, akan meningkatkan ketepatan smash.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di kabupaten Sragen sering diadakannya pertandingan bulutangkis, antar klub bulutangkis yang ada disana sehingga banyak sekali klub bulutangkis yang mengikuti pertandingan tersebut. Termasuk Klub PB Sukowati Sragen Kabupaten Sragen selalu mengikuti pertandingan tersebut, tetapi masih belum bisa maksimal karena masih banyak kekurangan di klub tersebut, sehingga masih perlu melakukan latihan fisik agar pencapaian hasilnya bias maksimal, karena masih ada beberapa siswa yang kurang baik dalam melakukan *jumping smash*, ketrampilan siswa dalam melakukan *jumping smash* masih sangat bervariasi, ada siswa yang sudah bisa melakukan dengan baik dan ada juga siswa yang masih kurang dalam menguasai keterampilan *jumping smash*.

Keberhasilan penguasaan teknik pukulan *jumping smash* dalam permainan bulutangkis diperoleh dari latihan yang benar teratur serta didukung oleh program latihan yang tepat karena *smash* adalah salah satu teknik untuk mencetak angka. Oleh karena itu dengan modal berlatih tekun, disiplin, dan terarah di bawah bimbingan pelatih yang berkualitas, dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bulutangkis secara benar. Dengan demikian, untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut menguasai teknik dasar bulutangkis. Teknik dasar yang dimaksud bukan hanya pada penguasaan teknik memukul, tetapi juga melibatkan teknik-teknik yang berkaitan dengan permainan bulutangkis. Penggunaan latihan *depth jump* dan *side to side box shuffle* salah satu metode yang digunakan untuk melatih kemampuan *jumping smash* dalam bulutangkis.

jumping smash merupakan salah satu teknik pukulan dalam permainan bulutangkis. Untuk memiliki pukulan *jumping smash* yang baik dibutuhkan latihan yang teratur. Salah satu untuk mendapatkan poin atau angka yaitu *jumping smash*. Salah satu metode latihan yang digunakan adalah metode *depth jump*. Metode *depth jump* merupakan latihan yang menggunakan seluruh tubuh utamanya untuk melatih otot tungkai, paha, pinggul serta punggung bagian bawah. Sedangkan metode *side to side box shuffle* merupakan latihan melompat ke atas *box* dari sisi samping dan mendarat kembali dari sisi yang berlawanan yang dilakukan secara *continue*. Maka dari pada itu

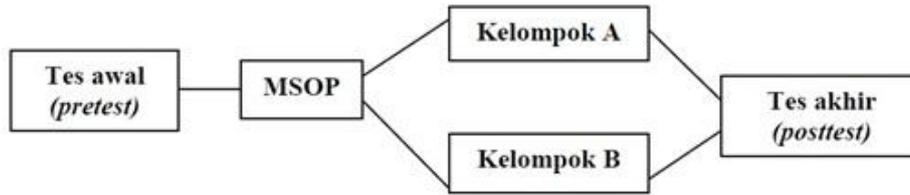
peneliti ingin membuat suatu metode latihan *depth jump* dan *side to side box shuffle* seperti memberikan servis panjang pada siswa melakukan *jumping smash*. Sasaran ditunjukkan dari kanan ke posisi kiri lawan dan sasaran dari kiri ke posisi kanan lawan. Sehingga siswa melakukan *jumping smash* setelah diberi umpan oleh pelatih atau guru dengan servis panjang. Dengan gerakan yang diulang-ulang tentunya untuk meningkatkan kembali keinginan dan kemampuan siswa dalam melakukan teknik teknik dasar gerakan *jumping smash* pada permainan bulutangkis dilakukan tidak terasa berat, dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi atlet bulutangkis di Klub PB Sukowati Sragen.

Berdasarkan latar belakang diatas untuk menindak lanjuti hal perlu diketahui ketrampilan *jumping smash* dari masing-masing atlet bulutangkis di Klub PB PB Sukowati Sragen dinilai masih kurang baik. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk meneliti secara ilmiah melalui penelitian skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Depth Jump* Dan *Side To Side Box Shuffle* Terhadap Ketrampilan *Jumping Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet PB PB Sukowati Sragen Tahun 2022”.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan PB Sukowati Sragen selama satu setengah bulan. Penelitian dilaksanakan dari bulan Desember sampai dengan bulan Januari 2023, dengan empat kali latihan dalam satu minggu. Populasi penelitian berjumlah 45 orang atlet. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik *random* melalui undian.

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah “two groups pre-test-post-test design”, yaitu desain penelitian yang terdapat pre-test sebelum diberi perlakuan dan post-test setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 1. Two Group Pre-test-Post-test Design (Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

Pre-Test : Tes awal ketrampilan *jumping smash*.

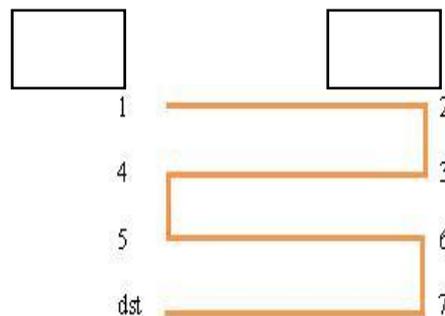
MSOP : Matched Subject Ordinal Pairing

Kelompok A : Treatment yang menggunakan metode *Depth Jump*.

Kelompok B : Treatment yang menggunakan metode *Side To Side Box Shuffle*.

Post-test : Tes akhir ketrampilan *jumping smash*

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada kemampuan *jumping smash* pada permainan bulu tangkis tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian sampel yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* menurut Sutrisno Hadi (2004: 485) sebagai berikut:



Gambar 2. Bagan pengelompokan dengan *ordinal pairing* (Sutrisno hadi, 2015)

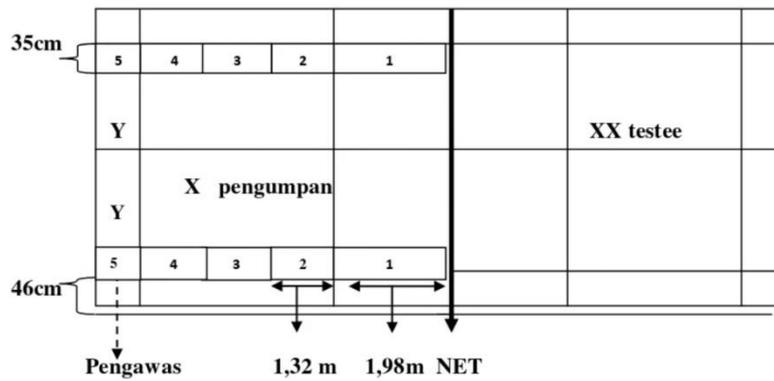
Teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran tes kemampuan *jumping smash* dalam permainan bulutangkis Sumber: (Saleh Anasir, 2010: 27). Analisis data penelitian ini terdiri dari uji reliabilitass, uji prasyarat analisis dan uji perbedaan.

PETUNJUK TES KEMAMPUAN *JUMPING SMASH* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS

Sumber: (Saleh Anasir, 2010: 27)

Tes kemampuan *jumping smash* ditujukan untuk mengukur ketelitian dan ketepatan memukul shuttlecock ke arah sasaran tertentu dengan Kemampuan *jumping smash*. Rancangan tes dapat dilihat pada uraian berikut :

1. Alat/Fasilitas:
 - a. Raket
 - b. Shuttlecock
 - c. Lapangan Bulutangkis
 - d. Net tali alat tulis dan blangko penilaian
2. Petugas pelaksana:
 - a. Juri
 - b. Pengawas
 - c. Pengumpan
 - d. Pencatat hasil
 - e. Pengambil bola
 - f. Dokumentasi
3. Lapangan
4. Prosedur pelaksanaan
 - a. Teste dikumpulkan dan diberi penjelasan mengenai pelaksanaan tes yang akan dilakukan.
 - b. Testee berdiri di dalam garis empat persegi panjang yang berukuran 120cm x181 cm yang terletak di tengah-tengah lapangan.
 - c. Pengumpan berdiri di sisi lain sambil memberikan umpan lambung kepada testee, sebanyak 12 kali pukulan *jumping smash* dengan ketentuan 6 kali percobaan.
 - d. Pukulan *jumping smash* diberi kesempatan 2 kali dengan masing-masing kesempatan 12 kali pukulan dan diambil nilai terbaiknya.
 - e. Testee melakukan pukulan *jumping smash* diarahkan pada kedua sasaran.
 - f. Pukulan *jumping smash* yang dilakukan oleh testee.



Gambar 3. Kemampuan *jumping smash* Sumber: (Saleh Anasir, 2010: 27)

HASIL PENELITIAN

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes keterampilan *jumping smash* bulutangkis. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan metode latihan *depth jump* dan kelompok 2 dengan perlakuan metode *side to side box shuffle*, serta data tes akhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik *t-test*. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Keterampilan *jumping smash* Bulutangkis pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	21	24	22.20	1.21
	Akhir	15	22	27	25.07	1.22
Kelompok 2	Awal	15	21	26	22.53	1.46
	Akhir	15	22	27	24.93	1.53

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata peningkatan keterampilan *jumping smash* bulutangkis sebesar 22.20, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata peningkatan keterampilan *jumping smash* bulutangkis sebesar 25.07. Adapun rata-rata nilai keterampilan *jumping smash* bulutangkis pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 22.53, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai peningkatan keterampilan *jumping smash* bulutangkis sebesar 24.93.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitass Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitass	Kategori
Data tes awal Keterampilan <i>jumping smash</i>	0,717	Cukup
Data tes akhir Keterampilan <i>jumping smash</i>	0,810	Tinggi

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitass tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (1999: 15) yaitu:

Tabel 3. *Range* Kategori Reliabilitass

Kategori	Validitas	Reliabilitass	Obyektivitas
Tinggi Sekali	0,80 – 1,00	0,90 – 1,00	0,95 – 1,00
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L _{hitung}	L _{tabel 5%}
K ₁	15	2,867	1,727	0,1629	0,220
K ₂	15	2,400	1,724	0,1438	0,220

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD ²	F _{hitung}	F _{tabel 5%}
K ₁	15	2.981	0.997	2,48
K ₂	15	2.9671		

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes Awal	15	22.200	3.234	2,145
Tes Akhir	15	25.067		

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes Awal	15	22.533	3.074	2,145
Tes Akhir	15	24.933		

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K₁) dan Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
K ₁	15	22.200	2.967	2,145
K ₂	15	22.533		

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K₁) dan Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	22.200	22.533	22.200	12.91%
Kelompok 2	15	25.067	24.933	22.533	10.65%

1. Perbedaan Pengaruh Latihan *Depth Jump* Dan *Side To Side Box Shuffle* Terhadap Kemampuan Keterampilan *Jumping Smash* Dalam Permainan Bulutangkis.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 3.234, sedangkan t_{tabel} = 2,145. Ternyata t yang diperoleh > dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Berarti kelompok 1 memiliki peningkatan keterampilan *jumping smash* bulutangkis yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu dengan menggunakan metode *depth jump*. Dalam latihan ini cukup mudah dan gerakannya cukup dinamis. Sehingga atlet dapat sepenuhnya berkonsentrasi pada lompatan yang dilakukan hal tersebut akan memungkinkan adanya peningkatan daya ledak otot tungkai yang cukup besar, sehingga menyebabkan peningkatan keterampilan *jumping smash* bulutangkis menjadi lebih baik.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 3.074, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. berarti kelompok 2 memiliki peningkatan keterampilan *jumping smash* bulutangkis perbedaan yang disebabkan oleh metode yang diberikan, menggunakan metode *side to side box shuffle*. dalam metode ini pemain mempelajari latihan melompati box dari samping dengan menekankan tubuh sebagai beban pada saat melakukan latihannya dengan melakukan gerakan dengan cepat dan berkesinambungan, sehingga dapat menyebabkan hasil peningkatan kemampuan keterampilan *jumping smash* bulutangkis menjadi baik.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 2.967. Sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari metode yang diberikan.

Dalam pelaksanaan metode latihan bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan menggunakan metode *depth jump* dan menggunakan metode *side to side box shuffle*, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan keterampilan *jumping smash* bulutangkis. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh setelah diberikan perlakuan antara menggunakan metode *depth jump* dan menggunakan metode *side to side box shuffle* terhadap peningkatan keterampilan *jumping smash* bulutangkis, dapat diterima kebenarannya.

2. Metode Dengan Latihan *Depth Jump* Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Peningkatan Keterampilan *Jumping smash* Bulutangkis.

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan keterampilan *Jumping smash* bulutangkis sebesar 12.91%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan keterampilan *jumping smash* bulutangkis sebesar 10.65%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan keterampilan *jumping smash* bulutangkis yang lebih besar dari kelompok 2.

Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *depth jump*), ternyata memiliki peningkatan keterampilan *jumping smash* bulutangkis yang lebih besar dari pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *side to side box shuffle*). Hal ini karena metode *depth jump* sangat efektif untuk peningkatan keterampilan *jumping smash* bulutangkis. Metode dengan menggunakan metode *depth jump* mempertemukan celah pemisah antara kondisi fisik, kekuatan dan koordinasi yang lebih tepat metodenya. Dalam latihan ini cukup mudah dan gerakannya cukup dinamis. Sehingga atlet dapat sepenuhnya berkonsentrasi pada lompatan yang dilakukan hal tersebut akan memungkinkan adanya peningkatan daya ledak otot tungkai yang cukup besar, inilah faktor utama keberhasilan pembelajaran untuk peningkatan keterampilan *jumping smash* bulutangkis yang lebih optimal. Sedangkan menggunakan metode *side to side box shuffle* pemain mempelajari latihan melompati box dari samping dengan menekankan tubuh sebagai beban pada saat melakukan latihannya dengan melakukan gerakan dengan cepat dan berkesinambungan sehingga memungkinkan peningkatan keterampilan *jumping smash* bulutangkis, sedang pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antara bermain sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa metode *depth jump* lebih baik pengaruhnya terhadap keterampilan *jumping smash* bulutangkis, dapat diterima kebenarannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode *depth jump* dan *side to side box shuffle* terhadap keterampilan *jumping smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB PB Sukowati Sragen Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2.967$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Metode *depth jump* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *side to side box shuffle* terhadap keterampilan *jumping smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB PB Sukowati Sragen Tahun 2022. Berdasarkan persentase hasil keterampilan *jumping smash* bulutangkis menunjukkan bahwa kelompok 1

(kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *depth jump*) adalah 12.91% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode menggunakan metode *side to side box shuffle*) adalah 10.65%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Y dan Aip Syarifuddin. (1996). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta, Depdikbud Dirjendikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik.
- Andi Suhendro. (2004). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Amung Ma'mun dan Toto Subroto. (2001). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjadjaran.
- Bernd Volker Brahm. (2010). *Badminton Handbook*. Singapore: Meyer & Meyer Sport.
- Desminta. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Elly Kukuh Prasetyoadi. (2013). *Pengaruh Latihan Drilling Smash dan Strokes Smash terhadap Peningkatan Ketepatan Smash pada Atlet Bulutangkis Putra Usia 12-15 Tahun PB Serulingmas Banjarnegara*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hambali, Slamet, 2011, *Ilmu Falak I*, Semarang, Program Pasca Sarjana IAIN Walisongo.
- Harsono. (2001). *Panduan Kepeleatihan*. Jakarta: KONI.
- Herman Subardjah. (2000). *Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.
- <http://id.wikipedia.org>. *Permainan Bulutangkis*. Diunduh pada tanggal 5 OKOBER 2020 pukul 19.10 WIB.
- James Poole. (1982). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Johnson. M. L. (1984). *Bimbingan Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PT. Mutiara Sumber Widya.
- Josef Nossek. (1995). *Teori Umum Latihan. (M. Furqon: Terjemahan)*. Surakarta: *Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992*. General Theory of Training. Logos: Pan African Press Ltd.
- Keogh, Jack, and Sugden. (1985). *Child Development*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Rusli Lutan, (1988). *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan. Jakarta
- PB. PBSI. (2006). *Buku Panduan Bulutangkis*. Jakarta: PB.
- Purnama, S.K. (2010). *Kepeleatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.

- Sapta Kunta Purnama. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka. Soni Nopembri.
- Sudjarwo. 1995. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyanto., Sudjarwo. 1991. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharno. HP. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta Press.
- Suharno. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO. Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dr. Joko Sulistyono, M.Pd (2021). *Keterampilan Smash Bulu Tangkis*. Purwokerto : CV. Penda Persada
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tony Grice. (2002). *Bulutangkis: Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dr. Joko Sulistyono, M.Pd (2021). *Latihan dan Smash dalam Bulu Tangkis*. Purwokerto : CV. Penda Persada.