

## PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN PERMAINAN TARGET DAN *DRILLING SMASH* TERHADAP KETEPATAN *SMASH* BULUTANGKIS PADA ATLET PB NGEEMPLAK

Shodiq Hutomono<sup>1</sup>, Dony Bagus Eksani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>universitas Tunas Pembangunan

Email : <sup>1</sup> [donibagus968@gamil.com](mailto:donibagus968@gamil.com)

### ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan permainan target dan *drilling smash* terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB Ngemplak Kecamatan Ngemplak Boyolali Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan permainan target dan *drilling smash* terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB Ngemplak Kecamatan Ngemplak Boyolali Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet PB Ngemplak Kecamatan Ngemplak Boyolali dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil ketepatan *smash* dengan latihan *permainan target* dan *drilling smash* sebagai variabel bebas serta hasil ketepatan *smash* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui ketepatan *smash* menggunakan tes ketepatan *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 permainan target dan menggunakan metode *drilling smash* terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB Ngemplak Kecamatan Ngemplak Boyolali Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.494$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *drilling smash* lebih baik pengaruhnya dari pada metode permainan target terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB Ngemplak Kecamatan Ngemplak Boyolali Tahun 2022. Berdasarkan persentase hasil ketepatan *smash* bulutangkis menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode permainan target) adalah 7.331% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *drilling smash*) adalah 7.561%.

### PENDAHULUAN

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang. Tujuan seseorang berolahraga bermacam-macam, ada yang untuk sekedar mengisi waktu, rekreasi, kesehatan, kebugaran ataupun pencapaian prestasi dan

mengharumkan nama bangsa. 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.

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).

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.

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.

Bermain bulutangkis memerlukan alat untuk melaksanakan permainan tersebut, di antaranya: lapangan, raket, net, dan shuttlecock. Raket adalah alat yang terbuat dari serat karbon yang berbentuk tongkat yang memiliki kepala, serta bagian kepala yang terdapat senar yang dililitkan pada bagian kepala raket (Herman Subardjah, 2000:50). Raket sendiri memiliki fungsi sebagai alat pemukul shuttlecock. Menurut Herman Subardjah (2000:53) shuttlecock harus mempunyai 16 lembar bulu yang ditancapkan pada dasar shuttlecock atau gabus yang dilapisi kain atau kulit. Permainan bulutangkis dimainkan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang. Selain hal di atas, untuk menjadi seorang pemain bulutangkis juga harus menguasai teknik dasar, salah satunya smash. Pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Pukulan ini membutuhkan kekuatan otot tungkai, bahu lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis..

Persatuan bulutangkis (PB) merupakan suatu tempat atau sarana untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet khususnya atlet bulutangkis. Banyaknya klub bulutangkis di wilayah boyolali menunjukkan perkembangan yang cukup pesat adanya, dan salah satunya PB Ngemplak Kecamatan Ngemplak Boyolali Tahun 2022 yang terletak di boyolali. PB Ngemplak Kecamatan Ngemplak Boyolali memiliki 2 orang pelatih bulutangkis yang nota benenya merupakan mantan atlet bututangkis pada eranya masing masing.

Berdasarkan observasi di PB Ngemplak Kecamatan Ngemplak Boyolali Tahun 2022, masih ada beberapa orang pemain yang kurang baik dalam melakukan ketepatan *smash*. Teknik hasil ketepatan *smash* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan smash, *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan.

Hasil ketepatan *smash* masih kurang, baik kecepatan maupun ketepatannya. Pada saat bermain, sebagian besar hasil ketepatan *smash* yang dilakukan oleh siswa terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga hasil ketepatan *smash* yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Seharusnya hasil ketepatan *smash* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mematikan permainan lawan dan mendapatkan point. Pola latihan

ketepatan *smash* juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan game.

Latihan metode permainan target dan *drilling smash* sebenarnya sering digunakan untuk latihan di PB Ngemplak Kecamatan Ngemplak Boyolali Tahun 2022, namun menu latihan masih kurang diperhatikan oleh pelatih. Seharusnya latihan harus sesuai dengan prinsip prinsip latihan agar tujuan dapat tercapai. Seperti yang diungkapkan oleh Bempa (1994: 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 (1994) 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.

Latihan dengan permainan target adalah salah satu klasifikasi permainan yang terdapat dalam sebuah pendekatan pendidikan jasmani yaitu *Teaching Games for Understanding* (TGfU). Nopembri & Saryono (2012: 1) menjelaskan, *Teaching Games for Understanding* (TGfU) adalah suatu pendekatan yang awalnya dikembangkan di *Universitas Loughborough, Inggris* untuk merancang anak bermain. Pada tahun 1982, Bunker dan Thrope mengembangkan gagasan TGfU karena melihat anak-anak banyak meninggalkan pelajaran pendidikan jasmani dikarenakan oleh kurangnya keberhasilan dalam penampilan gerak, kurangnya pengetahuan tentang bermain, hanya memperhatikan teknik semata, hanya guru yang membuat keputusan pada permainan, dan kurangnya pengetahuan dari para penonton dan penyelenggara pertandingan untuk mengerti apa yang dilakukan dalam permainan. Sedangkan Ma'mun & Subroto (2001: 7) menyatakan pendekatan drill adalah cara belajar yang lebih menekan komponen-komponen teknik. Drill merupakan suatu jenis latihan yang membutuhkan ulangan yang cukup banyak untuk menghasilkan gerakan yang mendekati otomatis. Sugiyanto (2000: 371) menyatakan dalam pendekatan *drill* melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang.

*Smash* merupakan salah satu teknik pukulan dalam permainan bulutangkis. Untuk memiliki ketepatan *smash* yang baik dibutuhkan latihan yang teratur. latihan permainan target dan *drilling smash* digunakan dalam melatih teknik ketepatan *smash* dalam bulutangkis. Dengan menggunakan metode latihan yang tepat diharapkan atlet memiliki ketepatan *smash* yang baik. Namun, dalam permainan sering dijumpai pemain

melakukan ketepatan *smash* kurang baik, yang seharusnya ketepatan *smash* mematkan lawan justru mati sendiri karena keluar dari lapangan dan menyangkut di net.

Memberikan metode latihan permainan target dan *drilling smash* yang dilakukan secara sistematis, kontinyu dan terprogram, maka dapat meningkatkan hasil ketepatan *smash* menjadi lebih baik. Oleh karena itu, melatih asil ketepatan *smash* Pada Atlet PB Ngemplak Kecamatan Ngemplak Boyolali Tahun 2022 harus dilakukan dengan cara latihan yang tepat, di antaranya dengan latihan metode latihan permainan target dan *drilling smash*. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan permainan target dan *drilling smash* dalam permainan Bulutangkis, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Permainan Target Dan *Drilling Smash* Terhadap Ketepatan *Smash* Dalam Permaianan Bulutangkis Pada Atlet PB Ngemplak Kecamatan Ngemplak Boyolali Tahun 2022”.

## METODE PENELITIAN

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).

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada ketepatan *smash* pada permaianan bulutangkis tes awal. Setelah hasil tes awal diranking, 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*.

Populasi penelitian ini Pada Atlet PB Ngemplak Kecamatan Ngemplak Boyolali Tahun 2022 berjumlah 45 orang atlet. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik *random* melalui undian. Teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran ketepatan pukulan *smash* pada permaianan bulutangkis Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti

cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto,2006: 136). Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran ketepatan *smash* bulutangkis yang telah ditetapkan PB PBSI (2006: 36). Analisis data penelitian ini terdiri dari uji reliabilitas, uji prasyarat analisi dan uji perbedaan.

**HASIL PENELITIAN**

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

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Ketepatan *Smash* dalam Bulutangkis pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	34	39	35.47	1.41
	Akhir	15	35	40	38.07	1.44
Kelompok 2	Awal	15	34	37	35.27	1.28
	Akhir	15	35	40	37.93	1.33

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis sebesar 35.47, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis sebesar 38.07. Adapun rata-rata nilai ketepatan *smash* bulutangkis pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 35.27, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai peningkatan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis sebesar 37.93.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal Ketepatan <i>smash</i>	0.717	Cukup
Data tes akhir Ketepatan <i>smash</i>	0.810	Tinggi

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (2010: 15) yaitu:

Tabel 3. *Range* Kategori Reliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	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

Tes	N	Mean	SD	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel 5%</sub>
Awal	30	35.367	1.326	2.695	11.070
Akhir	30	38.000	1.365	1.417	11.070

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 ( $K_1$ ) diperoleh nilai  $L_{hitung} = 2.695$  dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 11.070. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 ( $K_1$ ) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 ( $K_2$ ) diperoleh nilai  $L_{hitung} = 1.417$ , ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 11.070. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok 2 ( $K_2$ ) termasuk berdistribusi normal.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD <sup>2</sup>	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel 5%</sub>
$K_1$	15	2.114	0.535	2,48
$K_2$	15	3.952		

Dari hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai  $F_{hitung} = 0.535$ . Sedangkan dengan  $db = 14$  lawan  $14$ , angka  $F_{tabel 5\%} = 2,48$ , yang ternyata nilai  $F_{hitung} = 0.535$  lebih kecil dari pada  $F_{tabel 5\%} = 2,48$ , karena  $F_{hitung} < F_{tabel 5\%}$ , maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 ( $K_1$ ) dan kelompok 2 ( $K_2$ ) memiliki varians yang homogen.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
Tes Awal	15	35.467	3.292	2,145
Tes Akhir	15	38.067		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t<sub>hitung</sub> pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3.292 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t<sub>tabel</sub> dengan N = 15, db = 15 - 1 = 14 dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
Tes Awal	15	35.267	3.036	2,145
Tes Akhir	15	37.933		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t<sub>hitung</sub> pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3.036 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t<sub>tabel</sub>, sehingga dapat disimpulkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel 8. Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan 2 (K<sub>2</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	35.467	3.494	2,145
K <sub>2</sub>	15	35.267		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t<sub>hitung</sub> hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 3.494 yang ternyata lebih besar dari pada nilai dan t<sub>tabel</sub> dengan N = 15, db = 15 - 1 = 14 dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ )

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	35.467	35.267	35.467	7.331%
Kelompok 2	15	38.067	37.933	35.267	7.561%

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki persentase ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis sebesar 7.331%, angka kelompok 2 memiliki persentase peningkatan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis sebesar 7.561%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis yang lebih besar dari pada kelompok 1.

### 1. Perbedaan Pengaruh Latihan *Permainan Target* Dan *Drilling Smash* Terhadap Ketepatan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis.

Nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 3.292, 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 ketepatan *smash* bulutangkis yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu dengan menggunakan metode permainan target. Dalam metode ini pemain berlatih melalui bentuk konsep dasar bermain dalam memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan aktivitas jasmani sehingga menimbulkan rasa senang dengan adanya suatu permainan, sehingga menyebabkan peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis menjadi lebih baik.

Nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 3.036, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . 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 ketepatan *smash* bulutangkis perbedaan yang disebabkan oleh metode yang diberikan, menggunakan metode *drilling smash*. latihan dengan praktek yang dilakukan berulang kali atau kontinyu/untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari. Lebih dari itu diharapkan agar pengetahuan atau keterampilan yang telah dipelajari itu menjadi permanen, mantap dan dapat

dipergunakan setiap saat oleh yang bersangkutan, sehingga dapat menyebabkan hasil peningkatan kemampuan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis menjadi baik.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai  $t$  sebesar 3.494. 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 permainan *target* dan menggunakan metode *drilling smash*, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh setelah diberikan perlakuan antara menggunakan metode permainan *target* dan menggunakan metode *drilling smash* terhadap peningkatan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis, dapat diterima kebenarannya.

## **2. Latihan Menggunakan Metode *Drilling Smash* Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Peningkatan Ketepatan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis.**

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis sebesar 7.331%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis sebesar 7.561%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis yang lebih besar dari kelompok 1.

Kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *drilling smash*), ternyata memiliki peningkatan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis yang lebih besar dari pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode permainan *target*). Hal ini karena metode *drilling smash* sangat efektif untuk peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis. Metode dengan menggunakan metode *drilling smash* mempertemukan celah pemisah antara kondisi fisik, kekuatan dan koordinasi yang lebih tepat metodenya. latihan dengan praktek yang dilakukan berulang kali atau kontinyu/untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari. Lebih dari itu diharapkan agar

pengetahuan atau keterampilan yang telah dipelajari itu menjadi permanen, mantap dan dapat dipergunakan setiap saat oleh yang bersangkutan, inilah faktor utama keberhasilan pembelajaran untuk peningkatan ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis yang lebih optimal. Sedangkan menggunakan metode permainan target pemain berlatih melalui bentuk konsep dasar bermain dalam memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan aktivitas jasmani sehingga menimbulkan rasa senang dengan adanya suatu permainan sehingga memungkinkan peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis, sedangkan dalam permainan ini kurang menekankan pada teknik dasar *smash* yang membuat atlet kurang memperhatikan teknik dasar, padahal teknik dasar tersebut sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa metode *drilling smash* lebih baik pengaruhnya terhadap ketepatan *smash* dalam permainan 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 permainan target dan menggunakan metode *drilling smash* terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB Ngemplak Kecamatan Ngemplak Boyolali Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.494$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%.
2. Metode *drilling smash* lebih baik pengaruhnya dari pada metode permainan target terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB Ngemplak Kecamatan Ngemplak Boyolali Tahun 2022. Berdasarkan persentase hasil ketepatan *smash* bulutangkis menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode permainan target) adalah 7.331% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *drilling smash*) adalah 7.561%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suhendro. 2007. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Alhusin, Syahri. 2007. *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta: CV Seti-Aji
- Bompa. 1999. *Total Training for Young Champions*. York University: Human Kinetics
- Harsono. 2004. *Panduan Kepeleatihan*. Jakarta: KONI
- Magill. 2011. *Carakterising Effective E-learning resources, Elsevier Computers and Education* 50:757-771
- Muhajir. 2007. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Yudistira. Bandung.
- PB. PBSI. 2006. *Buku Panduan Bulutangkis*. Jakarta: PB.
- Poole, J. 2008. *Belajar bulu tangki*. Bandung: Pionir Jaya.
- Sutrisno Hadi 2004. *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sugiyanto 2000. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Sapta Kunta Purnama. 2010. *Kepeleatihan Bulu Tangkis Modern*. Yuma Pustaka, Surakarta.