

EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *DRILL* DAN POLA PUKULAN TERHADAP KETEPATAN *SMASH* ATLET BULUTANGKIS

Oyo Waluyo¹ Firman Adityatama² Iif Firmana³

^{1,2,3}Fakultas Pendidikan Sosial dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Kuningan

oyowaluya08@gmail.com¹, firman@upmk.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of drill training methods and stroke patterns on increasing smash hits in badminton at PB Cendrawasih Kuningan. This study uses an experimental method with a "two groups pre-test-post-test design" design. The population in this study were PB athletes. Cendrawasih Kuningan, totaling 18 sons. The sampling technique used purposive sampling, with the following criteria: (1) attendance list was at least 75% (actively participating in training), (2) players were PB badminton athletes. Cendrawasih Kuningan, (3) male. "The instruments employed in this study were the stroke pattern test and the smash accuracy test.". The results of the study were carried out by analysis of the initial test data (pre-test) with the results for the drill training method group an average of 20.78 and a standard deviation of 2.635, and the hitting pattern training method group an average of 22.78 and a standard deviation of 4.790. . After doing the treatment and analyzing the final test data (post-test) the results for the drill training method group averaged 29.67 and a standard deviation of 6.461 and the stroke pattern training method group was 22.89 and the standard deviation was 3.621. This means that the final test results show the drill training method group has a higher average value compared to the punch pattern training method group or in other words the drill training method results are superior to the punch pattern training method.

Keywords: *drill practice, stroke pattern, smash accuracy*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* dan pola pukulan terhadap peningkatan pukulan *smash* dalam bulutangkis di PB Cendrawasih Kuningan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "*two groups pre test-post-test design*". Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB. Cendrawasih Kuningan yang berjumlah 18 orang putra. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) pemain merupakan atlet bulutangkis PB. Cendrawasih Kuningan, (3) berjenis kelamin laki laki, Instrumen yang digunakan yaitu tes pola pukulan dan ketepatan *smash*. Hasil dari penelitian di lakukan dengan analisis data test awal (*pre-test*) dengan hasil untuk kelompok metode latihan *drill* rata-rata 20,78 dan standar deviasi 2,635, dan kelompok metode latihan pola pukulan rata-rata sebesar 22,78 dan standar deviasi 4,790. Setelah melakukan perlakuan dan di analisis data test akhir (*post-test*) hasil untuk kelompok metode latihan *drill* rata-rata 29,67 dan standar deviasi 6,461 dan kelompok metode latihan pola pukulan 22,89 dan standar deviasi 3,621. Artinya hasil test akhir menunjukkan kelompok metode latihan *drill* memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi di dibandingkan dengan kelompok metode latihan pola pukulan atau dengan kata lain hasil metode latihan *drill* lebih unggul di dibandingkan dengan metode latihan pola pukulan.

Kata kunci: *latihan drill, pola pukulan, ketepatan smash*

Submitted: 2025-08-15	Revised: 2025-08-25	Accepted: 2025-09-04
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

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. Menurut Subarjah (2011:1) berpendapat bahwa suatu permainan yang saling berhadapan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang dengan menggunakan raket dan *shuttlecock* sebagai alat permainan, bersifat berseorangan yang dimainkan pada lapangan tertutup maupun lapangan terbuka berupa lapangan yang datar terbuat dari beton, kayu, karpet di tandai garis sebagai batas lapangan dan di batasi net pada tengah lapangan permainan.

Seorang pemain dituntut untuk dapat melakukan beberapa teknik pukulan dan keterampilan gerak memukul untuk dapat memainkan permainan bulutangkis dengan baik. Keterampilan dasar atau teknik dasar permainan bulutangkis yang perlu dipelajari secara umum dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian yaitu: 1) cara memegang raket (*grips*), 2) sikap berdiri (*stance*), 3) gerakan kaki (*footwork*), dan 4) pukulan (*strokes*). Dalam permainan bulutangkis harus menguasai teknik dasar yaitu teknik memegang raket, teknik pukulan pertama atau servis, pukulan melampaui kepala (*overhead strokes*), serta pukulan bawah tangan (*underhand strokes*) (Poole, 2011: 16). Menurut Budiwanto (2013) teknik dasar bulutangkis terbagi menjadi dua bagian, yaitu teknik tenap bola dan teknik pukulan. Teknik tanpa bola terbagi dalam : 1) teknik siap siaga, 2) teknik pegangan raket, 3) teknik langkah kaki (*footwork*), sedangkan untuk teknik pukulan terbagi dalam : 1) pukulan servis, 2) pukulan *overhead lob*, 3) pukulan *overhead dropshot*, 4) pukulan *smash*, 5) pukulan net, 6) pukulan mendatar (*drive*).

Untuk mencapai prestasi tinggi bukanlah pekerjaan mudah, tetapi bukan berarti tidak bisa dicapai. Prestasi olahraga bulutangkis dasar kualitas latihan yang serius dan terstruktur merupakan penentu prestasi juga dipengaruhi banyak faktor karena bermain bulutangkis tidak hanya mengutamakan teknik permainan saja, tetapi juga menyangkut faktor sikap, posisi, serta langkah kaki yang tepat sebagai dasar sebelum memulai permainan bulutangkis di lapangan. Sikap dan posisi berdiri di lapangan harus sedemikian rupa, sehingga berat badan tetap berada pada kedua kaki supaya keseimbangan tubuh tetap terjaga saat menjangkau *shuttlecock*. Dengan sikap yang baik dan sempurna itu, langkah kaki dapat secara cepat bergerak ke segala penjuru lapangan permainan. Langkah kaki atau *footwork* merupakan teknik langkah kaki yang jika dilakukan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan untuk menghasilkan pukulan yang berkualitas apabila dilakukan dalam posisi baik dan benar. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai kalau *footwork* tidak teratur.

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 di gunakan dalam permainan bulutangkis. Karakter dari pukulan ini adalah keras dan laju *shuttlecock* cepat menuju lantai lapangan. Pukulan ini membutuhkan kekuatan otot tungkai, bahu, lengan. Banyaknya klub bulutangkis di wilayah Kuningan menunjukkan perkembangan yang cukup pesat adanya, dan salah satunya PB Cendrawasih Kuningan yang terletak di GOR Kelurahan Kuningan. Berdasarkan observasi, di PB Cendrawasih Kuningan, masih ada 8 orang pemain dari 18 orang yang kurang baik dalam melakukan *smash*, bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan *smash*, *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan.

Latihan *drill* dan pola pukulan sebenarnya sering di gunakan untuk latihan di PB Cendrawasih Kuningan, namun menu latihan masih kurang di perhatikan oleh pelatih. Seharusnya latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan agar tujuan dapat tercapai. Teknik dasar yang dimaksud bukan hanya pada penguasaan teknik memukul, tetapi juga melibatkan teknik-teknik yang berkaitan dengan permainan bulutangkis. Penggunaan latihan metode *drill* dan metode pola pukulan salah satu metode yang di gunakan untuk melatih teknik pukulan dalam bulutangkis. *Smash* merupakan salah satu teknik pukulan dalam permainan bulutangkis. Untuk memiliki pukulan *smash* yang baik dibutuhkan latihan yang teratur. Metode *drill* dan pola pukulan digunakan dalam melatih teknik pukulan bulutangkis. Dengan menggunakan metode latihan yang tepat diharapkan atlet memiliki pukulan *smash* yang baik. Namun, dalam permainan sering di jumpai pemain melakukan pukulan *smash* kurang baik, yang seharusnya pukulan *smash* mematikan lawan justru mati sendiri karena keluar dari lapangan dan menyangkut di net. Berdasarkan latar belakang tersebut tertarik untuk meneliti metode latihan yang paling efektif antara latihan dengan metode *drill* terhadap pukulan *smash* pemain bulutangkis terutama di PB Cendrawasih Kuningan. Dengan adanya penelitian ini bisa memberikan masukan kepada pelatih untuk mengoptimalkan Latihan

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2020:111) Penelitian eksperimen yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendali. 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 dibandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Populasi yang diambil

sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi". (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) pemain merupakan atlet bulutangkis PB.Cendrawasih Kuningan, (3) Berjenis kelamin laki-laki., Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 atlet putra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tes ketepatan smash ini diadakan untuk mengukur ketepatan smash dalam permainan bulutangkis. Pelaksanaan tes yaitu setiap atlet melakukan 10 kali pukulan kemudian dijumlahkan. Jika *shuttlecock* keluar dari lapangan permainan atau tidak melewati net maka bernilai nol. Kelompok A diberi latihan drill dan kelompok B diberi perlakuan metode latihan pola pukulan. Hasil penelitian ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra di PB.Cendrawasih Kuningan

Berikut ini adalah data dari hasil analisis penelitian yang dilakukan peneliti, maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1 Deskripsi data hasil *Smash*

Statistics

		Pretes Drill	Pretes Pukulan	Pola	Postes Drill	Postes Pukulan	Pola
N	Valid	9	9		9		
	Missing	0	0		0		
Mean		20,78	22,78		29,67	22,89	
Median		21,00	25,00		31,00	23,00	
Mode		17	17		31	23	
Std. Deviation		2,635	4,790		6,461	3,621	
Variance		6,944	22,944		41,750	13,111	
Range		7	12		21	12	
Minimum		17	16		17	18	
Maximum		24	28		38	30	
Sum		187	205		267	206	

Dari data di atas dapat dideskripsikan pretest pukulan *smash* kelompok latihan *drill* dengan rata-rata (mean) 20,78 nilai tengah 21,00, nilai sering muncul 17 dan simpangan baku (Std.Deviation) 2,635 skor tertinggi sebesar 24 dan skor terendah sebesar 17, sedangkan untuk kelompok pola pukulan, rata-rata 22,78, nilai tengah 25,00, nilai sering muncul 17 dan simpangan baku (Std.Deviation) 4,791 skor tertinggi sebesar 28 dan skor terendah sebesar 16. Untuk hasil *posttest* kelompok latihan *drill* dengan rata-rata (mean) 29,67, nilai tengah 31,00, nilai sering muncul 31 dan simpangan baku (Std.Deviation) 6,461 skor tertinggi sebesar 38 dan skor terendah sebesar 17, sedangkan untuk hasil *posttest* kelompok pola pukulan rata-rata (mean) 22,89, nilai tengah 23,00, nilai sering muncul 23 dan simpangan baku 3,621 skor tertinggi sebesar 30 dan skor terendah sebesar 18.

Hasil peningkatan kemampuan *smash* bulutangkis. Berikut ini adalah data hasil penelitian yakni hasil dari pretes (sebelum di lakukan perlakuan) dan postes (setelah di lakukan perlakuan) yang di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.2 hasil Peningkatan Kemampuan *Smash*

No	Kelompok	Nilai Rata-Rata <i>Pre-test</i>	Nilai Rata-Rata <i>Post-test</i>	Peningkatan
1	Metode Latihan Drill	20,78	29,67	8,89
2	Metode Latihan Pola Pukulan	22,78	22,89	0,11

Kesimpulan dari hasil data di atas metode latihan *drill* yang di terapkan untuk hasil *smash* bulutangkis lebih unggul dengan nilai peningkatan sebesar 8,89 berbeda jauh dengan kelompok metode latihan pola pukulan yaitu 0,11, kenaikan nilai signifikansi tersebut berasal dari hasil pretes dan postes. Dengan demikian metode latihan *drill* sangat efektif untuk meningkatkan hasil *smash* bulutangkis.

Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikansi (sig.) dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila nilai signifikansi (sig.) > 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis di tolak.

Tabel 4.3 Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Postes_Drill	Postes_Pola_Pukulan
N		9	9
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	29,67	22,89
	Std. Deviation	6,461	3,621
Most Extreme Differences	Absolute	,137	,179
	Positive	,099	,169
	Negative	-,137	-,179
Test Statistic		,137	,179
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

Berdasarkan Tabel 4.3 nilai Signifikansi (sig.) sebesar 0,200 > 0,05 dari kedua kelompok dengan uji *One Way Anova* artinya dari semua data tersebut dapat di tarik kesimpulan bahwa sampel berdistribusi normal.

Uji Homogenita

Tabel 4.4 Uji Homogenitas

ANOVA

Kelas_Experimen

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	206,722	1	206,722	7,536	,014
Within Groups	438,889	16	27,431		
Total	645,611	17			

Dari perhitungan diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,014 > 0,05$, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau di terima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat di ambil kesimpulan, yaitu: Ada pengaruh latihan metode *drill* terhadap ketepatan *smash* atlit bulutangkis di PB.CENDRAWSIH KUNINGAN, dengan peningkatan persentase 8,89 %

REFERENSI

- Akbar, R., Hidasari, F. P., & Haetami, M. (2020). *Keterampilan Teknik Dasar Servis , Lob Dan Smash Bulu*. 1–8. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*
- Artha, I. K. A. (2021). Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Bulutangkis Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 4 Busungbiu. . . *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 46-55.
- Dkk, P. (2019). *Pengaruh Drill Training Terhadap Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Smkn 5 Pontianak*. 1–9. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*
- Fattahudin, M. A., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(3), 182–194. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11493/5421>
- Hirmanto, K. (2019). *Pengaruh Daya Ledak Lengan , Kelentukan Kiki Hirmanto Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*
- Irfan, I., & Mahardhika, E. (2019). Pengaruh Metode Latihan Agility V terhadap Ketepatan Smash pada Atlet Bulutangkis Club Mahantara Bima. *Pro. Jurnal Olahraga Prestasi*
- Ismail, A., Asmawi, M., & Widiastuti, Y. (2019). Pengembangan Model Latihan Drop Shot Pada Olahraga Bulutangkis. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v3i1.31909>
- Made Armade1, L. M. U. (2019). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 140–151.

- Rhamadani, A. (2021). *Pengembangan Video Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis Atlet PB.Boy Junior Kuala Tungka*. 2, 1–13.
- Sari, W. R. (2020). Kemampuan Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Dalam Permainan Bulutangkis Di Kabupaten Kudus. *Skripsi. Jurnal Olahraga Prestasi*
- Setiawan, A., Effendi, F., & Toha, M. (2020). Akurasi Smash Forehand Bulutangkis Dikaitkan dengan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 50. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.949>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D Prof. Dr. Sugiyono 2015*.
- Suhardianto. (2021). *Peningkatan Hasil Belajar Servis Backhand Dalam Permainan Bulu Tangkis Melalui Metode Inquiry Pada Siswa Smp Negeri 4 Ponrang Kabupaten Luwu*. 1(1), 1–13.
- Vannisa. (2021). *Perpustakaan.id*. Retrieved from Ukuran Lapangan BuluTangkis: <https://perpustakaan.id/ukuran-lapangan-bulu-tangkis/>
- Wibawa, S. A. (2019). *Pengaruh Latihan Smash Dengan Metode Drill Smash Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Usia 11-12 Tahun PB IBC Klaten*.
- Ahmad Reza Musthafa (2022) *Pengaruh Latihan Drill Dengan Pola Smash Kanan-Kiri Dan Smash-Netting Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Pada Atlet Bulutangkis Pb Maestro Jepara* KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS PGRI SEMARANG 2022, skripsi