

PENGARUH METODE LATIHAN DRILL DAN METODE LATIHAN BERMAIN TERHADAP KEAKURATAN SMASH PESERTA BULUTANGKIS SMK NEGERI 1 KERSANA

Widiyanto Setiaji¹⁾, Bobby Agustan²⁾, Sartono³⁾

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Juni) (2025)

Disetujui (Juli) (2025)

Dipublikasikan (Agustus) (2025)

Keywords:

Practice smash
accuracy, Badminton

Abstract

This type of research is an experimental study, the research population is a member of the badminton extracurricular participants at SMK N 1 KERSANA, the sample in this study is 10 people. The test is to measure the level of accuracy in doing smash. This research was conducted for approximately two months, with the intensity of meetings twice a week. In total there are 8 weeks with a training frequency of 2 times in 1 week in July - August 2022. Data collection techniques were analyzed using the SPSS Version 25 program. The results showed that the drill training method showed a more significant effect in increasing smash accuracy, although the method playing practice showed an increase but not so significant. The conclusion of this study is that the drill training method is superior to the playing practice method, it is shown in the calculation results with a difference value of 18.00 (85%) for the increase in the significant value comes from the results of the pre-test and post-test. Thus the drill group is very effective in improving badminton smash skills.

© 2025 Universitas Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Author, Widiyanto Setiaji
Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Afiliasi, Universitas Muhammadiyah Kuningan
Email: setiajiwidiyanto@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga bulutangkis merupakan cabang olahraga yang populer di Indonesia. Bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan. Lapangan bulutangkis terbagi menjadi 2 yang dipisahkan oleh net dan dibatasi oleh garis-garis dengan jarak tertentu. Bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Secara umum teknik dasar merupakan cara-cara melakukan sesuatu dengan benar, dengan banyaknya teknik dasar bulutangkis yang harus dikuasai, maka dituntut untuk melakukan latihan, dengan tujuan agar dapat menguasai teknik dasar dengan benar dan juga dapat diimplementasikan di sekolah.

Dalam permainan olahraga bulutangkis ada beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai yaitu cara memegang raket (*grips*), sikap siap (*stance atau ready position*), gerakan kaki (*footwork*), dan gerak memukul atau strokes. Pukulan Smash merupakan salah satu teknik pukulan andalan permainan bulutangkis. Salah satu teknik untuk mendapatkan poin atau angka antara lain adalah melakukan smash (Artha, 2021). "Pukulan smash merupakan pukulan yang keras dan tajam yang bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya.

Metode latihan drill merupakan suatu teknik latihan dalam cabang olahraga yang dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan secara sistematis dan berkelanjutan. Metode drill yang digunakan dalam penelitian ini yaitu smash overhead dengan melambungkan bola sendiri. Smash yang dilakukan

peserta didik dengan melambungkan bola sendiri dan memukul bola melewati net dengan tujuan agar peserta didik terbiasa memukul bola dengan perkenaan bola yang tepat, smash overhead secara berpasangan. Smash yang dilakukan oleh peserta didik dengan memukul bola yang di umpan oleh teman melewati net dengan tujuan untuk melatih peserta didik agar terbiasa memukul bola melewati net, smash overhead secara estafet. Smash yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler dengan memukul bola yang di umpan oleh teman melewati net dengan bergantian secara berkelompok. Smash tersebut bertujuan melatih peserta ekstrakurikuler untuk menyesuaikan kemampuan saat memukul bola. Ditinjau dari permainan bulutangkis, pukulan smash merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan dibandingkan dengan teknik lainnya untuk memperoleh point. Melalui pukulan smash yang baik dan akurat peserta ekstrakurikuler akan mampu memperoleh point dalam permainan.

Metode bermain dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengkombinasikan drill smash dalam bentuk permainan bulutangkis (bermain bulutangkis dengan teknik khusus smash), Jadi nanti para peserta ekstrakurikuler saling berpasangan bermain bulutangkis tetapi melalui instruktur atau arahan pelatih dengan berbagai tehnik yang di gunakan semaksimal mungkin lebih banyak menggunakan tehnik smash pada saat bermain bulutangkis. Sedangkan metode bermain adalah salah satu metode latihan yang tepat dimana keaktifan dan keterlibatan peserta ekstrakurikuler dalam proses latihan sekalipun sambil bermain mereka sudah melaksanakan kegiatan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh.

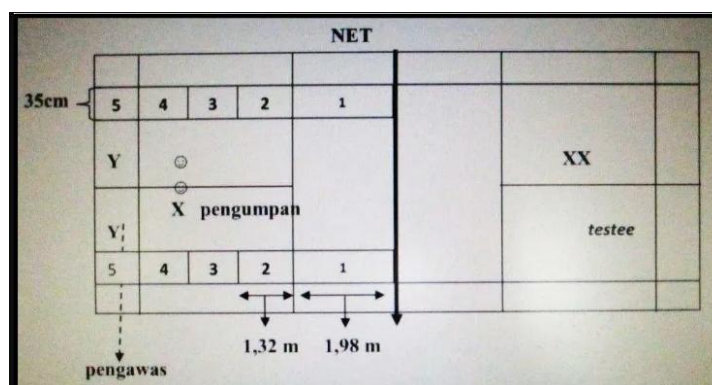
Permainan bulutangkis di kabupaten Brebes merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan sudah mulai di gemari kalangan pelajar terutama oleh siswa di SMK Negeri 1 Kersana. Berdasarkan observasi peneliti pada kejuaraan antar sekolah khususnya dilomba O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional) dan POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) khususnya pada cabang olahraga bulutangkis, SMK Negeri 1 Kersana Brebes belum mampu untuk meraih gelar dan prestasi serta bersaing dengan sekolah lainnya. Melihat kondisi tersebut, maka diadakan program pembinaan dan penyaluran bakat untuk siswa SMK Negeri 1 Kersana, khususnya cabang olahraga bulutangkis berupa Ekstrakurikuler di sekolah, diharapkan dengan adanya ekstrakurikuler di sekolah siswa akan mampu bersaing dalam kejuaraan antar siswa dan memperoleh prestasi yang lebih baik.

Ekstrakurikuler bulutangkis di SMK Negeri 1 Kersana memiliki 1 pembina sekaligus juga sebagai pelatih dan berjumlah anggota 10 peserta. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut dilaksanakan dua kali dalam satu minggu, yaitu hari senin dan rabu, mulai pukul 15.30-17.30 WIB. Anggota ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kersana yang belum mampu meraih prestasi memiliki faktor yang menjadi kendala dalam meraih kemenangan dalam setiap pertandingannya, yaitu kurang memaksimalkan penerapan teknik pukulan terutama smash dalam hal keakuratan arah yang digunakan untuk melakukan serangan masih banyak pemain yang melakukan pukulan smash akan tetapi shuttlecock menyangkut di net atau melebar keluar lapangan. Sehingga pukulan tersebut yang seharusnya dapat menghasilkan angka untuk diri sendiri, justru sebaliknya malah lawan yang mendapatkan angka. Maka dari itu seharusnya pola latihan smash harus lebih diperhatikan kembali, melalui pemberian latihan dengan menggunakan metode latihan drill dan Latihan bermain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. menurut (Sugiyono, 2016) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Desain penelitian yang di gunakan adalah “*two groups pre-test post-test design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum di beri perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat di ketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan di adakan sebelum di beri perlakuan (Sugiyono, 2007). Setelah membandingkan nantinya akan mendapatkan hasil yang relevan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta bulutangkis PB NESKER SMK N 1 KERSANA yang berjumlah 10 atlet. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. (Sugiyono, 2007) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) peserta bulutangkis PB

NESKER SMK N 1 KERSANA. Seluruh sampel tersebut dikenai *pre-test* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pre-test* nya, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 atlet. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah meteran (m) dan *stopwatch* (s), sedangkan item tes yang digunakan adalah tes kemampuan *smash* oleh (Saleh Anasir, 2010). Validitas dan reliabilitas meteran (m) dan stopwatch yang digunakan dalam penelitian ini telah diuji melalui uji Tera oleh Balai Meterologi yang beralamat di Jl. Sisimangaraja No.21 Yogyakarta. Sedangkan untuk item tes kemampuan *smash* oleh (Saleh Anasir, 2010) memiliki validitas 0,926 dari *criterion round robin tournament* dan reliabilitas 0,90 dari *test-retest*.



Gambar 1. Lapangan untuk Tes Ketepatan *Smash*

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji prasyarat Uji normalitas. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Uji homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *ANOVA test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p > 0.05$, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0.05$, maka data tersebut tidak homogen. Uji hipotesis Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan *pretest* dan *post test* ini setiap sampel diberikan 10 kali kesempatan melakukan *keakuratan smash*. Perolehan nilai *pre test* dan *post test* peserta bulutangkis smk negeri 1 kersana sebanyak 10 orang peserta. Disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pre Tes sebelum mendapatkan treatment
Pre Test

Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	Akurasi Pukulan	Akurasi Pukulan (%)
Adi	0	4	0	2	0	5	0	3	0	1	5	50
Albar	5	0	3	0	1	5	4	0	2	1	7	70
Anjar	0	4	3	0	1	5	0	0	0	1	5	50
Yoga	5	4	3	0	0	5	4	3	0	1	7	70
Gatan	5	4	3	0	1	0	4	3	2	0	8	80
Feby	5	0	3	2	0	5	4	3	2	1	7	70
Rivaldi	0	4	3	0	0	5	4	3	0	1	6	60

Farel	5	4	0	2	1	0	4	3	2	0	7	70
Umar	0	0	3	2	1	5	0	3	2	1	8	80
Yasin	0	4	3	2	1	5	4	0	2	1	7	70
Rata-rata											6,7	67

Dari *tabel 1* diperoleh nilai *Pre Tes* sebagai berikut. Nilai tertinggi 80, nilai terendah 50, sedangkan nilai rata-rata 67.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Pre Tes dengan Hasil Post Tes Metode Bermain

Post Test	Pre Tes	Post Tes Metode Bermain	Selisih Pre Tes dengan Post Tes
	Akurasi Pukulan (%)	Akurasi Pukulan (%)	
Adi	50	60	10
Yoga	70	70	0
Gatan	80	70	-10
Feby	70	80	10
Farel	70	70	0
Rata2	67	70	3

Pengujian normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. 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 3. Uji Normalitas

Table 3: Output Statistics			10
N			
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		6,7000
	Std. Deviation		1,05935
Most Extreme Differences	Absolute		0,311
	Positive		0,189
	Negative		-0,311
Test Statistic			0,311
Asymp. Sig. (2-tailed)			,007 ^c
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		,234 ^d
	99% Confidence Interval	Lower Bound	0,223
		Upper Bound	0,245

Berdasarkan Tabel 4.3 nilai Signifikasi (sig.) sebesar $0,223 > 0,05$ dari ketiga kelompok dengan uji *One Way Anova* artinya dari semua data tersebut dapat di tarik kesimpulan bahwa sampel berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1530,000	2	765,000	6,881	0,006

Within Groups	1890	17	111,176
	,000		
Total	3420,000	19	

Dari perhitungan diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,006 < 0,05$, 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.

Penelitian ini berupa jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan metode study eksperimen kuantitatif dan design penelitian MSOP sehingga dalam penelitian ini peneliti menggunakan 2 kelas yaitu kelas eksperimen dengan menggunakan metode latihan *drill* dan metode latihan bermain. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis di PB NESKER SMKN 1 Kersana sebanyak 10 orang dengan kriteria 5 testee menggunakan metode latihan *drill* dan 5 siswa menggunakan metode latihan bermain.

Hasil dari penelitian di lakukan dengan analisis data test awal (*pre-test*) dengan hasil rata-rata 67,00 dan standar deviasi 10,593, setelah dilakukan treatment dengan metode latihan *drill* hasil rata-rata menjadi 88,00 dan standar deviasi 13,038, dan kelompok metode latihan bermain sebesar 70,00 dan standar deviasi 7,071. Artinya hasil test akhir menunjukkan kelompok metode latihan *drill* memiliki nilai rata-rata yang lebih signifikan peningkatannya di bandingkan dengan kelompok metode latihan bermain atau dengan kata lain hasil metode latihan *drill* lebih unggul di bandingkan dengan metode latihan pola pukulan.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menggunakan design penelitian MSOP dimana dalam penghitungan data penelitian menggunakan aplikasi SPSS Versi 25 dengan taraf signifikansi 0,05, Kesimpulan dari hasil penelitian hasil kemampuan smash yang diterapkan untuk metode latihan *drill* lebih unggul dengan nilai peningkatan sebesar 21,00 dari metode latihan bermain yaitu 3,00 dengan selisih dari kedua kelompok yakni 18,00 (85%) untuk peningkatannya nilai signifikansi tersebut berasal dari hasil pre-test dan post-test. Dengan demikian kelompok *drill* sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan smash bulutangkis.

Saran

Berdasarkan pengalaman melaksanakan penelitian di lapangan mengenai Pengaruh Metode Latihan *Drill* dan Metode Latihan Bermain terhadap peningkatan kemampuan Smash dalam Bulutangkis di PB NESKER SMKN 1 Kersana, pada bagian ini peneliti hendak memberikan saran yang sekiranya dapat berguna bagi penelitian selanjutnya.

Pengembangan penelitian selanjutnya dapat diperdalam lagi dengan metode studi kasus. Atau dengan penelitian kuantitatif yaitu melakukan eksperimen terhadap hasil smash bulutangkis. Hal ini berkaitan juga dengan pengembangan ilmu dalam sport science.

Bagi, Guru, Pelatih, dan akademisi ada baiknya memperhatikan metode latihan yang bisa meningkatkan kemampuan smash secara sistematis, pencarian referensi dari artikel ilmiah maupun buku sangat disarankan untuk menunjang dalam hal penelitian tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- 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.
- Bimantara, A. W., Permadi, A. G., Akhmad, N., Studi, P., Olahraga, P., Undikma, F., & Wahyu, A. (2021). *ANALISIS KETERAMPILAN DASAR BULUTANGKIS PB GEMILANG MATARAM TAHUN 2021*. 8(2), 7–19.
- Deri, A. M., Umar, & Damrah. (2018). PENGARUH LATIHAN METODE *DRILL* DAN METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA SSB (SEKOLAH SEPAKBOLA) USIA 11-12 TAHUN. *Jurnal Olahraga*, 1, 52–63.

- Fawzi, O.S., dan Jayadi, I. (2018). *Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Tinggi Lompatan, Kecepatan, dan Kelincahan pada Pemain Bulutangkis (Studi Pada Ekstrakurikuler SMAN 13 Surabaya)*. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Mangun, F. A., & Budiningsih, M. (2017). Model Latihan Smash Pada Cabang Olahraga Bulutangkis Untuk Atlet Ganda. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 78–89. <https://doi.org/10.21009/gjik.082.01>
- Pratama, Y. (2021). *Pengaruh Latihan Drill Smash Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis*. STKIP Muhammadiyah Kuningan.
- Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 63–71. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2346>
- Putra, G. I., & Sugiyanto, F. (2016). Pengembangan pembelajaran teknik dasar bulu tangkis berbasis multimedia pada atlet usia 11 dan 12 tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 175. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10893>
- Saleh Anasir. (2010). *Hubungan Antara Ketepatan Pukulan Smash Penuh dengan Kemampuan Bermain Bulutangkis pada Siswa kelas IV, V, VI SD Piri Nitikan Yogyakarta*. FIK UNY.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Sukadiyanto dan Muluk. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk agung.
- Yudhaprawira, A., Gemaël, Q. A., & Setyadi, D. (2021). *Pengaruh metode latihan drill dan metode latihan berpasangan terhadap kemampuan pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di sma gonzaga jakarta*. 1, 149–157.