

PENGARUH BERMAIN MELEMPAR *SHUTTLECOCK* TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *SMASH* PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA

EFFECT OF THROWING SHUTTLECOCK ON IMPROVEMENT OF SMASH ACCURACY OF BADMINTON EXTRACURRICULAR PARTICIPANT IN SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA

Oleh : Indiana Surya Wijaya, PJKR, FIK, UNY
indiana21wijaya@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain melempar *shuttlecock* terhadap peningkatan ketepatan *smash* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *one group pretest-posttest design* dengan *treatment* sebanyak 12 kali pertemuan. Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 4 Yogyakarta sebanyak 21 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 4 Yogyakarta yang memenuhi syarat menjadi 21 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan ketepatan pukulan *smash* oleh Saleh Anasir (2010:28) dengan validitas 0,926 dan *criterion round robin tournament* dan reliabilitas 0,97 dari *test-retest*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t, telah diuji normalitas dan homogenitas, setelah itu membandingkan hasil *pretest* dengan hasil *posttest*. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh nilai t_{hitung} 8,135 dengan signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai rerata hasil penelitian *pretest* atau awal sebesar 37,19 sedangkan penelitian *posttest* naik menjadi 43,38.

Kata kunci: bermain, *smash*, melempar *shuttlecock*

Abstrack

The aim of this research is to figure out the effect of throwing shuttlecock on improvement of smash accuracy of badminton extracurricular participants in SMA Negeri 4 Yogyakarta (State Senior High School). This research was one group pretest-posttest design experiment research with 12 time meeting treatment. The population of this research was the participants of badminton extracurricular in SMA Negeri 4 Yogyakarta of 21 students. The sampling technique was taken by using purposive sampling. Participants of badminton extracurricular in SMA Negeri 4 Yogyakarta, there were 21 student selected. The instrument used smash hit accuracy test by Saleh Anasir (2010: 28) with validity 0.926 and criterion round robin tournament and reliability 0.97 from test-retest. The data analysis technique of the study was by using the t-test, has been tested for the normality and homogeneity, then was to compare the pretest results with posttest results. Based on the analysis of research results and discussion, it is taken t calculate 8,135 with significance $0.000 < 0,05$. The average value of pretest or pretest research result 37.19 while posttest research increases to 43.38.

Keywords: playing, *smash*, throwing *shuttlecock*

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam pelajaran pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah ataupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler lain yang diarahkan untuk membina serta meningkatkan bakat, minat, dan keterampilan-keterampilan hasil yang diharapkan adalah kemandirian, percaya diri, dan kreatifitas siswa.

Proses kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Yogyakarta belum menunjukkan hasil yang maksimal dikarenakan teknik dasar siswa dalam bermain bulutangkis dirasa masih kurang. Ada beberapa siswa yang kurang baik melakukan *smash*. Banyak siswa yang sudah bisa melakukan dengan baik, dan ada juga beberapa siswa yang masih kurang menguasai teknik *smash*. Kesalahan yang sering dilakukan yaitu kurang akuratnya dalam melakukan pukulan *smash* dilakukan saat melakukan *smash*.

Mengarahkan *shuttlecock* masih melebar ke kanan atau ke kiri. Jadi, beberapa siswa masih kurang tepat dalam melakukan pukulan *smash*. Jadi, beberapa siswa masih kurang tepat dalam melakukan pukulan *smash*. Seandainya melakukan pukulan *smash* lebih diperhatikan dapat membantu ketepatan siswa dalam mematikan lawan. Kesalahan yang lain saat game yaitu, pukulan *smash* yang dilakukan banyak menyangkut di net. Seharusnya pukulan *smash* dapat dijadikan senjata untuk mendapatkan poin, justru poin mudah didapatkan oleh lawan dengan kesalahan sendiri. Sangat disayangkan jika melakukan kesalahan sendiri akan merugikan diri sendiri. Tidak hanya itu saja, siswa jarang melakukan pukulan *smash* saat bermain game. Cenderung melakukan pukulan yang lain seperti: *lob* dan *dropshot*. Kegunaannya hanya ke arah mengecoh atau memancing lawan. Sedangkan pukulan paling efektif untuk mematikan lawan yaitu pukulan *smash*. Pemberian metode melatih ekstrakurikuler bulutangkis dirasa masih kurang bervariasi, hal

ini dimungkinkan ketepatan pukulan smash dalam bermain bulutangkis masih rendah. Kebanyakan siswa bosan, jenuh dengan latihan metode *drill*, dan hanya ingin bermain game saja. Metode yang menarik dan tidak membosankan, serta suasana latihan yang menyenangkan mampu membuat siswa bersemangat yaitu metode bermain. Sehingga dapat memotivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis. Pada akhirnya diharapkan dapat tercapainya peningkatan ketepatan dalam bermain bulutangkis, terutama dalam tercapainya penguasaan teknik dasar bulutangkis yang menunjang dalam permainan bulutangkis yang baik.

Salah satu metode untuk modifikasi latihan dengan bermain melempar *shuttlecock*. Bermain melempar *shuttlecock* dengan cara dilempar melewati net sejauh-jauhnya sesuai sasaran yang telah ditentukan. Melempar *shuttlecock* dengan gerakan ayunan lengan ke atas seperti gerakan *smash*. Diharapkan dapat meningkatkan kualitas pukulan *smash* karena

melakukan gerakan itu secara berulang-ulang. Dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, hubungan bermain melempar *shuttlecock* dengan ketepatan pukulan smash sangatlah berkaitan. Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Bermain Melempar *Shuttlecock* terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 4 Yogyakarta".

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *aquasi* eksperimen, atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Desain penelitian ini akan menggunakan metode eksperimen *one group pretest-posttest*, Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali, digunakan oleh

penulis untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian yaitu dengan memberikan perlakuan pada siswa berupa tes awal, kemudian perlakuan (*treatment*) atau latihan kemudian tes akhir.

Subjek Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 102). Total jumlah siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Bulutangkis adalah 21 siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini populasinya adalah 21 siswa.

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian di Gedung Bulutangkis Kelurahan Kricak di Jalan Jatimulyo Tr I/666, Kricak, Tegalrejo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55242 dan Gedung BLPT di Jalan Kyai Mojo No. 70, Tegalrejo, Yogyakarta 55244. Sedangkan waktu penelitian setiap hari Senin, Rabu, dan Sabtu selama 4 minggu dari bulan Januari 2018 sampai Februari 2018 dengan 12 kali pertemuan.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan pukulan *smash* bulutangkis dari Anasir (2010 : 26-28) yang berjudul Hubungan antara ketepatan *Smash* Penuh dan Kemampuan Bermain Bulutangkis pada siswa kelas atas SD Puri Nitikan, dengan validitas 0,926 dari kreiteria *round robin tournament* dan reabilitas 0.97 dari test-retest.

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes ketepatan pukulan *smash* bulutangkis dengan menggunakan yang dikenakan pada satu kelompok yang sama sebelum dan sesudah diberi perlakuan/*treatment*. Pengukurannya menggunakan *pre-test* dan *pos-test*.

Teknik Analisis Data

Uji hipotesis menggunakan dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis statistik yaitu dengan membandingkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*.

Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan

perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

Persentase peningkatan =

$$\frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

Mean Different = mean posttest-mean pretest

Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya peningkatan kemampuan passing mendatar sesudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*posttest*), maka hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%, apabila harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka terdapat perbedaan yang signifikansi (bermakna), dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Deskripsi *Pretest* Ketepatan

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: didapat nilai minimal = 26,00, nilai maksimal = 45,00, rata-rata (*mean*) =

37,19, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 5,74.

2. Deskripsi *Posttest* Ketepatan

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai minimal = 35,00, nilai maksimal = 50,00, rata-rata (*mean*) = 43,38, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 4,08.

Hasil Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof - Sminorv*. Dari hasil analisis *Sig* dari variabel pre test sebesar 0,751 dan post test sebesar 0,983. *Sig* dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima.

2. Uji Homogenitas

Dari perhitungan diperoleh signifikansi sebesar 0,131 > 0,05. berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel

yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya Pengaruh Bermain Melempar Shuttlecock terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan dari metode Bermain Melempar Shuttlecock terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 4 Yogyakarta, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

	t-test for Equality of means				
	t _{ht}	t _{tb}	Sig.	Selisi h	%
Pretest	8,13	2,08	0,00	6,190	16,65
Posttest	5	6	0	48	%

Tabel 1. Hasil Uji t

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $8,135 > 2,086$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti

terdapat pengaruh yang signifikan metode Bermain Melempar Shuttlecock terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 6,19 ini menunjukkan bahwa metode Bermain Melempar Shuttlecock terhadap Peningkatan Kelincahan memberikan perubahan data r yaitu lebih banyak 6,19 teman dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan metode bermain shuttlecock selama 12 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan smash peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 4 Yogyakarta a. Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh bermain melempar shuttlecock terhadap peningkatan ketepatan smash peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA

Negeri 4 Yogyakarta dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. b. Ada tidaknya peningkatan ketepatan *smash* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 4 Yogyakarta setelah diberi perlakuan metode bermain melempar *shuttlecock* dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa bermain melempar *shuttlecock* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan *smash* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 4 Yogyakarta, dengan nilai t_{hitung} 8,135 > $t_{tabel (0,05)(20)}$ 2,086, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 16,65%,. Hal ini berdasarkan teori Sugiyono (2016:244) ketentuannya bila t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , maka H_0 diterima, dan H_a ditolak. Tetapi sebaliknya bila t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_a diterima. Ketepatan *smash* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 4 Yogyakarta mengalami peningkatan setelah melakukan

latihan permainan lempar *shuttlecock* dengan ditunjukkan oleh nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*.

Pada saat *treatment* berlangsung siswa sangat antusias saat mengikuti permainan tersebut. Siswa sangat bersemangat dan setiap anak merasa tidak mau kalah dari lawannya. Tidak ada yang mengeluh saat permainan lempar *shuttlecock* siswa semua merasa senang dan tidak merasa terbebani. Bermain melempar *shuttlecock* merupakan latihan modifikasi dalam bentuk permainan yang dipandang mampu meningkatkan ketepatan *smash*. Karena pada dasarnya latihan melempar *shuttlecock* ini menyerupai gerakan pukulan *smash* dalam bulutangkis. Dalam pelaksanaannya, *shuttlecock* dilempar melewati net sejauh arah yang telah ditentukan, yang tentunya dengan posisi jarak lempar yang makin jauh, jumlah lempar yang meningkat, dan sasaran yang berubah setiap minggunya. Hal ini dibuktikan dengan nilai kenaikan persentase sebesar 16,65%.

Ketepatan pukulan *smash* pada atlet bulutangkis dapat

meningkat apabila latihan dilakukan secara terprogram, terencana, dan dilakukan dengan benar. Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2011: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses

belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan ketepatan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan bermain melempar *shuttlecock* terhadap peningkatan ketepatan *smash* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 4 Yogyakarta, dengan nilai $t_{hitung} 8,135 > t_{tabel (0,05)(20)} 2,086$, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 16,65%, sehingga H_a diterima.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Program latihan harus dikonsultasikan/ validasi dengan dosen ahli terlebih dahulu.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anasir, S. (2010). *Hubungan Antara Ketepatan Pukulan Smash Penuh dengan Kemampuan Bermain Bulutangkis pada Siswa kelas IV, V, VI SD Piri Nitikan Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media.
- Schmidt R. A., Lee T.D. (2011). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis 5th Edn*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sukardi. (2009). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.