

**PENGARUH LATIHAN *DRILLING* SERVIS PENDEK *BACKHAND*
DENGAN AWALAN *SHADOW* DAN PENGGUNAAN MEDIA AUDIO
VISUAL TERHADAP KETEPATAN SERVIS PENDEK *BACKHAND*
ATLET PB. PAWIRO WIYONO SIDOLUHUR**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Monica Intan T.H
NIM. 14602241077

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Pengaruh Latihan *Drilling* Servis Pendek *Backhand* dengan Awalan *Shadow* dan Penggunaan Media Audio Visual terhadap Ketepatan Servis Pendek *Backhand* Atlet PB. Pawiro Wiyono Sidoluhur“ yang disusun oleh Monica Intan T.H, NIM. 14602241077 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing



Dr. Lismadiana, M.Pd.
NIP. 19791207 200501 2 002

Yogyakarta, 28 Mei 2019

Reviewer



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 19600407 198601 2 001



**PENGARUH LATIHAN *DRILLING* SERVIS PENDEK *BACKHAND* DENGAN AWALAN *SHADOW*
DAN PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP KETEPATAN SERVIS PENDEK *BACKHAND*
ATLET PB. PAWIRO WIYONO SIDOLUHUR**

Oleh:
Monica Intan T.H
monicaintanth@yahoo.co.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan awalan *shadow* dan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan servis pendek *backhand* atlet PB. PWS.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB.PWS yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) atlet yang masih aktif mengikuti latihan di PB PWS, (2) berusia 13-15 tahun, (3) berjenis kelamin laki-laki, (4) tidak dalam keadaan sakit, (5) Kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (6) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 14 orang. Seluruh sampel dikenai *pretest* servis pendek *backhand* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 7 orang. Instrumen menggunakan tes keterampilan servis pendek *backhand* dari Purnama. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan awalan *shadow* terhadap ketepatan servis pendek *backhand* pada atlet PB. PWS, dengan $t_{hitung} 5,817 > t_{tabel} 2,447$, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan servis pendek *backhand* pada atlet PB. PWS, dengan $t_{hitung} 9,672 > t_{tabel} 2,447$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. (3) Latihan *drilling* dengan awalan *shadow* lebih baik daripada latihan dengan menggunakan media *audio visual* terhadap ketepatan servis pendek *backhand* atlet PB.PWS, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 2,57.

Kata kunci: awalan *shadow*, audio visual, servis pendek *backhand*

THE EFFECT OF BACKHAND SHORT SERVICE DRILLING WITH SHADOW BEGINNING AND AUDIO VISUAL MEDIA USE TOWARDS BACKHAND SHORT SERVICE ACCURACY OF PB. PAWIRO WIYONO ATHLETES OF SIDOLUHUR

Abstract

This research was aimed to know the effect of backhand short service drilling with shadow beginning and audio visual media use towards backhand short service accuracy of PB. PWS athletes

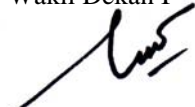
This was an experimental research by a “*two groups pre-test post-test design*”. The research population were badminton athletes of PB. PWS numbered 30. Sample taking in this research was conducted by a purposive sampling with the following criteria (1) athletes who are active attending drilling in PB. PWS, (2) aged 13-16 years, (3) male, (4) not in sickness, (5) attendance during treatment minimum of 75%, (6) willing to attend all drilling programs composed. Based on that criteria those who qualified numbered 14 people. All samples were treated backhand short service pretest to determine treatment group, ranked its pre-test value, then was paired with A-B-B-A pattern in two groups each 7 people. The instrument used backhand short service skill test from Purnama. Data was analyzed using a t test with significance level of 5%.

The research results showed that (1) there was a significant effect of backhand short service drilling with shadow beginning towards backhand short service accuracy of PB. PWS athletes with t count $5.817 > 1 t$ table 2.447, and significance value $0.001 < 0.05$, (2) there was a significant effect of backhand short service drilling and the use of audio visual media towards backhand service accuracy of PB. PWS athletes with t count $9.672 > t$ table 2.447, and significance value $0.000 < 0.05$, (3) drilling with shadow beginning is better than exercise using audio visual media towards backhand short service accuracy of PB. PWS athletes with average posttest difference of 2.57.

Keywords: shadow beginning, audio visual, backhand short service

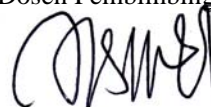
Mengetahui, 24 Mei 2019

Wakil Dekan I



Dr. Or. Mansur, M.S.
NIP. 19570519 198502 1 001

Dosen Pembimbing,



Dr. Lismadiana, M.Pd.
NIP. 19791207 200501 2 002

PENDAHULUAN

Bulutangkis adalah suatu olahraga yang populer di kawasan Asia terutama di Indonesia. Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis. Hetti (2010: 26-42) menyatakan “terdapat beberapa gerak teknik dasar dalam permainan bulutangkis diantaranya yaitu pegangan raket, *footwork*, sikap dan posisi, *hitting position*, servis, pengembalian servis, *underhand*, *overhand*, *round the head clear/lob/drop/smash*, *dropshot*, *netting*, *return smash*, *backhand overhead*, *drive*, variasi *stroke*/teknik permainan.” Di antara beberapa teknik dasar tersebut yang menjadi modal utama dalam bermain bulutangkis adalah pukulan servis.

Sutono (2008: 20), menyatakan servis mungkin merupakan pukulan tunggal yang paling penting, sulit bagi setiap pemain untuk mendapatkan skor secara konsisten tanpa servis yang memadai. Servis terdiri dari dua macam yakni servis pendek dan servis panjang. Servis panjang umumnya digunakan oleh pemain tunggal dan servis pendek umumnya digunakan oleh pemain ganda. Servis pendek yaitu servis dengan mengarahkan *shuttlecock* dengan tujuan kedua sasaran yaitu: ke sudut titik perpotongan antara garis servis di depan dengan garis tengah dan garis servis dengan garis tepi, sedangkan jalannya *shuttlecock* menyusur tipis melewati net (Tohar, 1992: 41). Servis menjadi penentu awal perolehan nilai karena servis yang baik dapat mengendalikan permainan.

Salah satu klub bulutangkis yang ada di Yogyakarta yaitu PB. Pawiro Wiyono Sidoluhur (PWS). hasil observasi di PB. PWS menunjukkan PB. PWS belum memprogramkan latihan khusus untuk servis pendek terutama servis pendek *backhand*. Teknik yang diajarkan selama ini adalah teknik pukulan berupa *lob*, *netting*, *dropshot*, dan *smash*. Program latihan yang selama ini diberikan adalah latihan *stroke*, latihan *drilling* satu lapangan, latihan fisik dan latihan game bebas. Kemampuan beberapa anak-anak latih juga masih ada yang belum terampil melakukan servis pendek terutama servis pendek *backhand*.

Hasil pengamatan dan uji coba yang dilakukan terhadap sebagian atlet PB. PWS yang hadir dalam latihan dapat diambil kesimpulan bahwa hamper semua atlet belum dapat melakukan servis pendek *backhand* dengan sempurna terbukti dengan semua atlet yang

mengikuti uji coba masih mendapatkan skor 0. Lima kali uji coba pukulan yang dilakukan oleh masing-masing atlet yang mendapatkan skor terbaik (3).

Tuntutan kebutuhan anak latih akan keterampilan servis yang memadai, maka diperlukan latihan servis yang baik dan bervariasi agar anak latih tidak merasa bosan. Perlu diterapkan sebuah metode latihan yang tepat untuk meningkatkan ketepatan servis pendek *backhand* dengan awalan yang berbeda. Awalan yang dilakukan adalah dengan melakukan shadow servis pendek *backhand* dan penggunaan media audio visual.

Penelitian ini diharapkan memperlihatkan perbedaan hasil dari kedua metode latihan tersebut. Selain itu juga untuk mengetahui latihan mana yang lebih sesuai dan efektif digunakan dalam melatih kemampuan servis pendek *backhand*. Setelah mengetahui latihan yang lebih efektif diharapkan dapat digunakan untuk membuat program latihan yang sesuai untuk diterapkan di PB. PWS. Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatarbelakangi judul penelitian “Pengaruh latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan awalan shadow dan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan servis pendek *backhand* atlet PB. PWS”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64).

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian yaitu di PB. PWS yang beralamat Desa Sidoluhur, Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2019. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu, yaitu hari Senin, Rabu, dan Sabtu.

Target/Subjek Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB. PWS yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *puposive sampling*. Sugiyono (2011: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) atlet yang masih aktif mengikuti latihan di PB PWS, (2) berusia 13-15 tahun, (3) berjenis kelamin laki-laki, (4) tidak dalam keadaan sakit, (5) Kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (6) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 14 atlet.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* ketepatan servis pendek *backhand* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 7 atlet. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan awalan *shadow* dan kelompok B diberi latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan awalan penggunaan media audio visual.

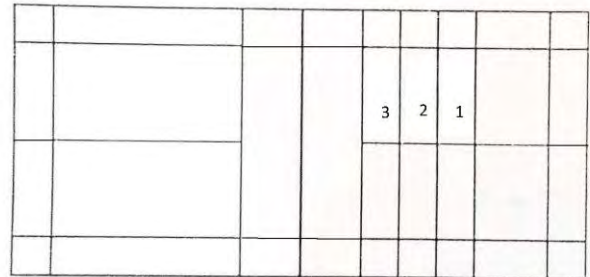
Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes keterampilan servis pendek *backhand*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen keterampilan servis pendek *backhand* dari Purnama (2010: 30). Validitas tes menggunakan logical validity, validitas tipe ini menunjukkan pada sejauh mana isi tes merupakan representasi dari ciri-ciri atribut yang hendak diukur, dan reabilitas tes sebesar 0,788 (Septiady, 2013).

Sasaran servis pendek adalah daerah servis permainan yang terletak diagonal dengan teste, yakni di daerah yang dibatasi oleh garis depan (*short service line*) dan 3 petak

memanjang dari samping kiri ke kanan, dengan ukuran masing- masing sebagai berikut:

- 1) Lebar petak dengan nilai 3 = 15,24 cm
- 2) Lebar petak dengan nilai 2= 20,32 cm
- 3) Lebar petak dengan nial 1= 25,40 cm



(Sumber: Purnama, 2010: 30)

Lapangan yang digunakan adalah lapangan bulutangkis yang dipasang sebuah pita sepanjang net dan sejajar dengan net dengan jarak 30,48 cm di atas net.

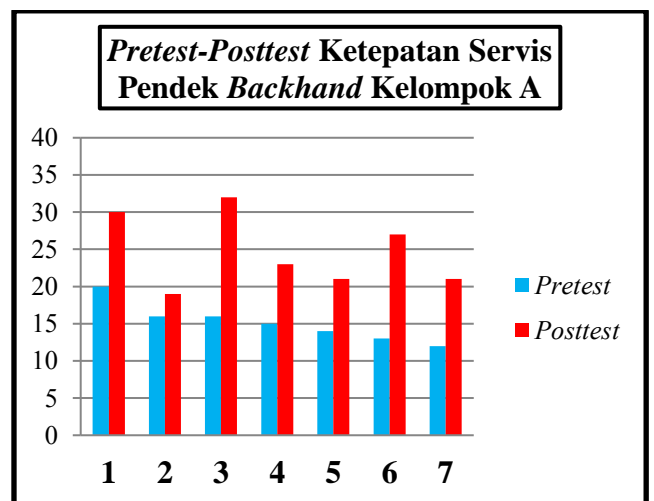
Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji -t, ada prasyarat yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006: 299).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Hasil Penelitian

a. Pretest dan Posttest Ketepatan Servis Pendek Backhand Kelompok A

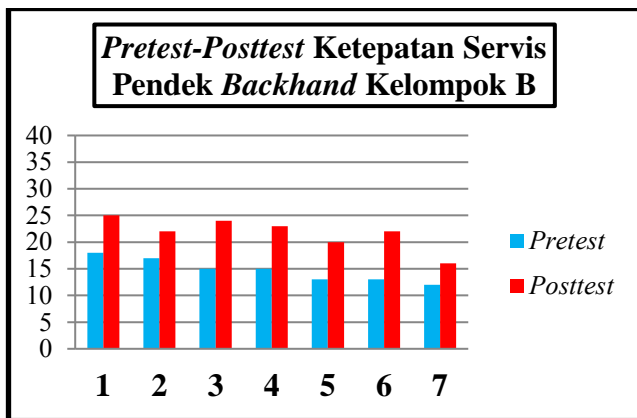
Pretest dan posttest ketepatan servis pendek backhand kelompok latihan *drilling* servis pendek backhand dengan awalan *shadow* dapat disajikan pada gambar 2:



Gambar 2. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan Servis Pendek *Backhand* pada Atlet PB. PWS Kelompok Latihan *Drilling* Servis Pendek *Backhand* dengan Awalan *Shadow*

b. *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan Servis Pendek *Backhand* Kelompok B

Pretest dan *Posttest* ketepatan servis pendek *backhand* kelompok latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan penggunaan media audio visual dapat disajikan pada gambar 3:



Gambar 3. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan Servis Pendek *Backhand* Kelompok Latihan *Drilling* Servis Pendek *Backhand* dengan Awalan Penggunaan Media Audio Visual

Hasil Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*. Hasilnya disajikan pada table 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok	P	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok A	0,858	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,928	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,919	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,764	Normal

Dari hasil tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 . maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Kelompok	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.874	Homogen
<i>Posttest</i>	0.063	Homogen

Dari tabel 2 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. $p > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan awalan *shadow* terhadap ketepatan servis pendek *backhand* pada atlet PB. PWS”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 3. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan Servis Pendek *Backhand* Kelompok Latihan *Drilling* Servis Pendek *Backhand* dengan Awalan *Shadow*

Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
	t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
15,14 24,71	5,817	2,447	0,001	9,5714	63,21%

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 5,817 dan t_{table} (df 6) 2,447 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena t_{hitung} 5,817 $> t_{tabel}$ 2,447, dan nilai signifikansi 0,001 $< 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan awalan *shadow* terhadap ketepatan servis pendek *backhand* pada atlet PB. PWS”, diterima.

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan servis pendek *backhand* pada atlet PB. PWS”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 4. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Ketepatan Servis Pendek *Backhand* Kelompok Latihan *Drilling* Servis Pendek *Backhand* dengan Awalan Penggunaan Media Audio Visual

Rata-rata	t-test for Equality of means				
	t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
14,71	9,672	2,447	0,000	7,0000	47,57%
21,71					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 9,672 dan t_{table} (df 6) 2,447 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena $t_{hitung} 9,672 > t_{tabel} 2,447$, dan nilai signifikansi 0,000 $< 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan servis pendek *backhand* pada atlet PB. PWS”, diterima.

Hipotesis ketiga yang berbunyi ”Latihan *drilling* dengan awalan *shadow* lebih baik daripada latihan dengan menggunakan media *audio visual* terhadap ketepatan servis pendek *backhand* atlet PB.PWS”, dapat diketahui melalui selisih *mean* antara kelompok A dengan kelompok B. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 5. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B

Kelompok	Persentase	t-test for Equality of means			
		t ht	t tb	Sig.	Selisih
<i>shadow</i>	63,21%	1,430	2,179	0,178	2,5714
<i>audio visual</i>	47,57%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 1,430 dan t_{tabel} (df =12) = 2,179, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,178. Karena $t_{hitung} 1,430 < t_{tabel} = 2,179$ dan *sig*, 0,178 $> 0,05$, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis

diperoleh nilai rerata selisih *postest* kelompok latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan awalan *shadow* dengan rerata *posttest* kelompok latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan penggunaan media audio visual sebesar 2,57, dengan kenaikan persentase latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan awalan *shadow* lebih tinggi, yaitu 63,21%. Dengan demikian menunjukkan bahwa hipotesis (H_a) yang berbunyi “Latihan *drilling* dengan awalan *shadow* lebih baik daripada latihan dengan menggunakan media *audio visual* terhadap ketepatan servis pendek *backhand* atlet PB.PWS”, diterima.

Pembahasan

Berdasarkan analisis di atas, tentang pengaruh latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan awalan *shadow* dan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan servis pendek *backhand* atlet PB.PWS, dapat dijelaskan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Pengaruh Latihan *Drilling* Servis Pendek *Backhand* dengan Awalan *Shadow* terhadap Ketepatan Servis Pendek *Backhand*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan awalan *shadow* terhadap ketepatan servis pendek *backhand* pada atlet PB. PWS. Efektivitas latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan awalan *shadow* sebesar 63,21%.

Pelatihan merupakan suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan jumlah beban pelatihannya bertambah, sehingga memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental secara menyeluruh. Untuk mencapai hasil yang maksimal, diperlukan prinsip-prinsip pelatihan yang akan mendukung pelatihan tersebut. Prinsip pelatihan adalah suatu petunjuk atau peraturan yang sistematis, dengan pemberian beban yang ditingkatkan secara progresif, yang harus ditaati dan dilaksanakan agar tercapai tujuan pelatihan (Nala, 1998: 11)

Purnama (2010: 27) menyatakan *shadow* bulutangkis ialah mengambil dan meletakkan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan. Model latihan *shadow* ini sangat

baik untuk melatih kelincahan dan penguasaan teknik pukulan. Selama melakukannya atlet harus dapat membayangkan arah datangnya *shuttlecock* dengan pergerakan sungguhan seperti bermain, hal tersebutlah yang akan mempengaruhi hasil latihan dari *shadow* sendiri. Latihan *shadow* adalah latihan melakukan gerakan bayangan seolah-olah melakukan gerakan sesungguhnya tanpa menggunakan *shuttlecock*. Pendapat senada menurut Subarjah (2007: 32) bahwa langkah bayangan (*shadow*) adalah gerakan langkah-langkah kaki yang mengatur badan untuk mendapatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* dengan posisinya.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh Saputra (2014) dalam jurnal "Pengaruh Pelatihan Langkah Bayangan (*Shadow*) Memindahkan Bola Bulutangkis terhadap Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai pada siswa putra Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri I Ubud" menyatakan pelatihan langkah bayangan (*shadow*) akan membuat otot-otot, tulang dan persendian menjadi terlatih. Otot-otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin baik sehingga persendian akan menjadi sangat lentur. Selain itu latihan dengan membayangkan lebih tinggi menghasilkan respon psikologis (Hale dalam Olsson, 2008: 12). Respon psikologis tersebut mampu menghasilkan hormon *endorphin* lebih banyak, sehingga memberi efek lebih tenang dan nyaman pada pemain saat berlatih. Dengan adanya peran hormon *endorphin* tersebut tentu membantu pemain lebih berkonsentrasi.

Hasil penelitian ini diperkuat dari jurnal Yanuarita, Subarjah, & Sudirjo (2015) yang berjudul "Pengaruh Metode Pembelajaran *Shadow* dan Lempar *Shuttlecock* terhadap Kemampuan Gerak Dasar *Overhead Lob* Bulutangkis". Hasil menunjukkan bahwa hasil uji beda rata-rata menggunakan Mann-Whitney U dengan asumsi kedua varians tidak normal dan tidak homogen dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ diperoleh $P=$ Value (Sig 2-tailed) sebesar 0,002. Hal tersebut menunjukkan bahwa P -value $< 0,05$ sehingga H_0 ditolak H_1 diterima, artinya pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran *shadow* lebih signifikan daripada pembelajaran lempar *shuttlecock* dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar *overhead lob* pada permainan bulutangkis.

Ditambahkan hasil penelitian Kusuma (2017) yang berjudul "pengaruh pelatihan *shadow* bulutangkis terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan reaksi". Dari hasil analisis data dan pembahasan disimpulkan bahwa; (1) pelatihan *shadow* bulutangkis berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 4 Singaraja, (2) pelatihan *shadow* bulutangkis berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan reaksi pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 4 Singaraja. Ditambahkan hasil penelitian Rahman & Warni (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *shadow* 8 berpengaruh terhadap *agility* pada pemain bulutangkis PB. Mustika Banjarbaru, maka sebaiknya pada pelatih bulutangkis dapat menerapkan bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan *agility* pada pemain-pemainnya.

2. Pengaruh Latihan *Drilling* Servis Pendek *Backhand* dengan Penggunaan Media Audio Visual terhadap Ketepatan Servis Pendek *Backhand*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan servis pendek *backhand* pada atlet PB. PWS. Efektivitas latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan penggunaan media audio visual sebesar 47,57%. Penggunaan media audio visual dalam pembelajaran mampu merangsang atlet untuk lebih fokus dan terarah. Hal ini dikarenakan media audio visual dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam memahami suatu konsep yang abstrak dengan lebih mudah, sehingga atlet lebih ingat dengan pelajaran yang telah disampaikan. Dengan menggunakan media audio visual dalam proses latihan, maka proses penyampaian informasi kepada siswa lebih bervariasi, karena media audio visual sudah memuat teks, audio, grafik, dan video.

Media audio-visual adalah media kombinasi antara audio dan visual yang diciptakan sendiri seperti *slide* yang dikombinasikan dengan kaset audio (Wingkel, 2009: 321). Media yang bisa dikembangkan untuk latihan bulutangkis adalah media visual dan audio visual. Pembelajaran tidak lagi hanya memanfaatkan media langsung seperti raket, bola, dan lain sebagainya, tetapi juga media tak

langsung yang dapat dilihat ataupun yang dapat dilihat dan didengar. Kedua media tersebut, diharapkan dapat mempermudah transformasi materi kepada murid. Selain itu media visual dan audio visual dapat memberikan kemudahan kepada pelatih dalam hal mempraktekkan atau memberi contoh terhadap materi dan teknik yang akan diajarkan. Latihan dengan bantuan media visual dan audio visual, membuat proses latihan tidak hanya memusatkan perhatian, mengoptimalkan alokasi waktu yang ada, tetapi juga dapat memberikan pengalaman dan mempermudah atlet, meningkatkan ketertarikan dan motivasi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan pemahaman atlet, baik afektif, kognitif, maupun psikomotorik.

Hal ini diperkuat dengan pendapat yang dikemukakan Levie & Lentz (1982) dalam Arsyad (2011: 57) mengemukakan empat fungsi media visual, yaitu (1) fungsi atensi, (2) fungsi afektif, (3) fungsi kognitif, (4) fungsi kompensatoris. Fungsi atensi, media visual merupakan inti, yaitu menarik dan mengarahkan perhatian untuk berkonsentrasi kepada hal yang berkaitan dengan makna visual yang ditampilkan atau menyertai teks materi latihan. Seperti yang telah dikemukakan Uno dalam Jatmika (2005: 89), mengemukakan bahwa, sebagai media audio visual dengan memiliki unsur gerakan dan suara, video dapat digunakan sebagai alat bantu latihan pada berbagai bidang studi. Dengan demikian, media video dapat pula digunakan dalam latihan ketepatan servis pendek *backhand*. Video yang dimanfaatkan dalam latihan ketepatan servis pendek *backhand*, dapat membantu pelatih dalam memperjelas materi gerakan atau latihan yang diberikan.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh Ananda & Sudarso (2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media audio visual pada siswa kelas X Multimedia 3 dan *powerpoint* pada siswa kelas X Multimedia 2 terhadap hasil belajar *dribbling* sepakbola di SMK Yapalis Krian. Hal ini dapat dilihat berdasarkan pada uji t yang menunjukkan nilai signifikan sebesar ($0,000 < 0,05$). Besarnya pengaruh penggunaan media audio visual pada siswa kelas X Multimedia 3 dan *powerpoint* pada siswa kelas X Multimedia 2 terhadap hasil belajar *dribbling* sepakbola di SMK Yapalis Krian, dibuktikan dengan perhitungan persentase pengaruh yaitu 19,9 %

pada siswa kelas X Multimedia 3 dan 14 % pada siswa kelas X Multimedia 2.

Ditambahkan hasil penelitian Hilmi & Syam (2014) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari penerapan audio visual terhadap hasil *shooting* pada permainan futsal peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Krembung. Dibuktikan dengan hasil perhitungan *wilcoxon* signifikan lebih kecil dari alpha ($0,000 < 0,05$) 2. Besarnya pengaruh audio visual terhadap hasil *shooting* pada permainan futsal peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Krembung berdasarkan hasil dari perhitungan persentase pengaruh antara hasil *pretest* dan *posttest* dengan skor 94,50%.

Ditambahkan jurnal penelitian Sari & Ritonga (2015) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Backhand Short Service* dalam Permainan Bulutangkis Melalui Media Audiovisual pada Siswa Kelas V II SMP Negeri 7 Medan Tahun Ajaran 2015/2016”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Adanya peningkatan hasil belajar siswa menggunakan media audiovisual dengan dalam pendidikan jasmani materi *backhand short service* pada kelas VIII-5 SMP Negeri 7 Medan. Ditambahkan hasil penelitian Tisnari (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan gerak dasar ibing pencak silat paleredan pada siswa kelas V SDN Cimalaka III Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang.

3. Perbandingan Latihan *Drilling* dengan Awalan *Shadow* dengan Menggunakan Media Audio Visual terhadap Ketepatan Servis *Backhand*

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa latihan *drilling* dengan awalan *shadow* lebih baik daripada latihan dengan menggunakan media *audio visual* terhadap ketepatan servis pendek *backhand* atlet PB.PWS. Selisih *posttest* kelompok latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan awalan *shadow* dengan rerata *posttest* kelompok latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan penggunaan media audio visual sebesar 2,57, dengan kenaikan persentase latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan awalan *shadow* lebih tinggi, yaitu 63,21%

Tetapi berdasarkan analisis uji t menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan. Artinya bahwa kedua jenis latihan tersebut sama-sama dapat meningkatkan ketepatan servis pendek *backhand* atlet PB.

PWS. Gerakan pelatihan yang dilakukan berulang-ulang selama enam minggu pada kedua kelompok pelatihan akan terpola pada sistem saraf sebagai pengalaman sensoris. Sehingga pada saat tes akhir ketepatan tembakan bola, tingkat respon motorik (penampilan) pada masing-masing kelompok disesuaikan dengan pola sensorik yang tersimpan, yang menyebabkan penampilan gerakan tembakan pada masing-masing kelompok akan berbeda karena pelajaran reflek regang yang mempengaruhi gerakan saat tubuh melakukan tembakan (Made Karna Laksana, I P G Adiatmika, & I W Weta, 2016).

Latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (*skill*). Keterampilan teknik merupakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan teknik yang diperlukan dalam cabang olahraga. Menurut Bompa (1994: 53), teknik mencakup keseluruhan struktur teknik dan bagian-bagian yang tergabung dengan seksama dan gerakan-gerakan yang efisien seorang atlet dalam usahanya melakukan tugas berolahraga. Keterampilan teknik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi. Tanpa keterampilan teknik yang baik maka seorang atlet tidak mungkin akan mampu menampilkan permainan atau gaya yang baik dan benar dalam suatu cabang olahraga. Teknik dalam setiap cabang olahraga akan selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan permainan yang semakin tinggiuntutannya, yaitu pencapaian keterampilan dan prestasi yang setinggi mungkin. Upaya untuk mencapai tujuan tersebut maka latihan keterampilan teknik secara proporsional harus mendapat prioritas utama dalam suatu susunan program latihan.

Tujuan latihan teknik adalah untuk mempertinggi keterampilan gerakan teknik dan memperoleh otomatisasi gerakan teknik dalam suatu cabang olahraga. Otomatisasi gerakan ditandai oleh hasil gerakan yang ajeg dan konsisten, sedikit sekali atau jarang melakukan kesalahan gerakan, dalam situasi dan kondisi yang berbeda-beda dan berubah-ubah selalu dapat melakukan gerakan dengan konsisten. Langkah-langkah latihan gerakan teknik adalah sebagai berikut. Pertama, pelatih memberikan penjelasan dan memperagakan gerakan teknik secara keseluruhan tentang gerakan teknik yang akan dilatihkan. Kedua, atlet melakukan latihan gerakan teknik dasar dengan memperhatikan

kunci-kunci gerakan. Ketiga, atlet melakukan latihan gerakan teknik dasar secara utuh dalam situasi dan kondisi yang sederhana. Keempat, tempo latihan ditingkatkan dan mengulang-ulang latihan teknik dasar dengan menggunakan kekuatan, kecepatan dan koordinasi yang agak lebih sulit. Kelima, mempersulit jenis dan bentuk-bentuk latihan teknik. Keenam, latihan keterampilan teknik lanjutan yang lebih tinggi. Ketujuh, meningkatkan efektivitas gerakan teknik dibarengi dengan pembentukan fisik. Kedelapan, mencoba keterampilan teknik dalam situasi permainan sederhana. Kesembilan, penguasaan keterampilan teknik secara sempurna dan otomatis yang diterapkan dalam pertandingan (Budiwanto, 2012: 51).

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan awalan *shadow* terhadap ketepatan servis pendek *backhand* pada atlet PB. PWS, dengan $t_{hitung} 5,817 > t_{tabel} 2,447$, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *drilling* servis pendek *backhand* dengan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan servis pendek *backhand* pada atlet PB. PWS, dengan $t_{hitung} 9,672 > t_{tabel} 2,447$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.
3. Latihan *drilling* dengan awalan *shadow* lebih baik daripada latihan dengan menggunakan media *audio visual* terhadap ketepatan servis pendek *backhand* atlet PB.PWS, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 2,57.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.

3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, D.A & Sudarso. (2018). Pengaruh media audio visual dan powerpoint terhadap hasil belajar dribbling sepakbola pada siswa kelas x multimedia 3 dan x multimedia 2 SMK Yapalis Krian. *Jurnal JPOK*. Volume 06 Nomor 02 Tahun 2018 Hal 261-265.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Arsyad, A. (2011). *Media pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bompa, O.T. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Hetti, RA (2010). *Sejarah olahraga bulutangkis*. Bogor : Quadra.
- Hilmi & Syam. (2014). Penerapan audio visual terhadap hasil shooting pada permainan futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 04 Nomor 02 Tahun 2016, 327 – 332.
- Jatmika, H.M. (2005). Pemanfaatan media visual dalam menunjang pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 3, No. 1.
- Kusuma. (2017). Pengaruh pelatihan *shadow* bulutangkis terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan reaksi. *Jurnal Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan*, Universitas Pendidikan Ganesha.
- Made Karna Laksana, I P G Adiatmika, & I W Weta. (2016). Pelatihan *passing* ke dinding empat repetisi lima set selama enam minggu lebih baik daripada pelatihan *passing* berpasangan empat repetisi lima set selama enam minggu dalam meningkatkan ketepatan tembakan bola pada siswa putra SDN 1 Kediri Lombok Barat 2015. *Sport and Fitness Journal*, Volume 4, No.1 : 37-58.
- Nala, N. (1998). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Program Pascasarjana Program Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana.
- Olsson, C.J. (2008). *Imaging imagining actions. Doctoral dissertation from the department of integrative medical biology, section for physiology*, Umeå University, S-901 87 Umeå, Sweden. ISBN: 978-91-7264-658-2.
- Purnama, S.K. (2010). *Kepelatihan bulutangkis modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Rahman, T & Warni, H. (2017). Pengaruh latihan shadow 8 terhadap agility pada pemain bulutangkis pb. Mustika banjarbaru usia 12 – 15 tahun. *Jurnal Multilateral*, Volume 16, No. 1, hlm. 16-24.
- Saputra, dkk. (2014). Pengaruh pelatihan langkah bayangan (*shadow*) memindahkan bola bulutangkis terhadap kelincahan dan daya ledak otot tungkai pada siswa putra ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri I Ubud. *E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*, Volume 2 Tahun 2014.
- Subardjah, H. (2000). *Bulutangkis*. Jakarta: Depikbud Direktorat Jendral Kebudayaan dan Menengah.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutono. (2008). *Bermain Bulu Tangkis*. Semarang: CV. Aneka Ilmu
- Tisnasari, R. (2017). Penggunaan media audio visual dalam pembelajaran ibing pencak silat paleredan. *JUARA : Jurnal Olahraga*, Volume 2 No. 7.
- Tohar. (1992). *Olahraga pilihan bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.
- Wingkel. (2009). *Psikologi pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yanuarita, Subarjah, & Sudirjo. (2017). Pengaruh metode pembelajaran *shadow* dan lempar *shuttlecock* terhadap

kemampuan gerak dasar *overhead lob* bulutangkis. *Jurnal Sportive*. Volume 2, No. 1.