

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* DAN POLA PUKULAN  
TERHADAP KETEPATAN *SMASH* ATLET BULUTANGKIS  
PUTRA USIA 10-12 TAHUN DI PB JAYA RAYA Satria  
YOGYAKARTA**

*E-JOURNAL*

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



Oleh  
Sukmara Aldo Wiratama  
NIM. 11602241039

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Drill* dan Pola Pukulan terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-12 Tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta“ yang disusun oleh Sukmara Aldo Wiratama, NIM. 11602241039 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Pembimbing



Tri Hadi Karyono, M.Or  
NIP. 19740709 200501 1 002

Yogyakarta, 15 Februari 2016  
Reviewer



CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or  
NIP. 19711229 200003 2 001

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* DAN POLA PUKULAN TERHADAP KETEPATAN *SMASH* ATLET BULUTANGKIS PUTRA USIA 10-12 TAHUN DI PB JAYA RAYA Satria YOGYAKARTA**

***EFFECT OF DRILL TRAINING METHOD AND HITTING PATTERN ON THE SMASH ACCURACY OF MALE BADMINTON ATHLETES AGED 10-12 YEARS OLD IN PB JAYA RAYA Satria YOGYAKARTA***

Oleh : Sukmara Aldo Wiratama  
Email : [Sukmaraaldo@gmail.com](mailto:Sukmaraaldo@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* dan pola pukulan terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta yang berjumlah 27 orang. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) pemain merupakan atlet bulutangkis PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta, (3) berusia 10-12 tahun, (4) berjenis kelamin laki-laki, (5) lama latihan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 atlet. Instrumen yang digunakan yaitu tes ketepatan *smash* dari PBSI (2006: 36). Analisis data menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta, dengan  $t_{hitung} 14,473 > t_{tabel} 2,31$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dengan peningkatan persentase sebesar 61,02%. (2) Ada pengaruh metode latihan pola pukulan terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta, dengan  $t_{hitung} 11,701 > t_{tabel} 2,31$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dengan peningkatan persentase sebesar 46,43%. (3) Metode latihan *drill* lebih efektif terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta daripada metode latihan pola pukulan, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 2,889

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

**Abstract**

This research aimed to find out the effect of drill training methods and the badminton shot patterns on the smash accuracy of the male badminton athletes aged 10-12 year old in PB Jaya Raya Satria Yogyakarta.

The research employed experimental methods with the design of “*two groups pre-test-post-test design*”. The population was the athletes of PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta with the total of 27 persons. The sampling technique used purposive sampling with the criteria: (1) the attendance was at least 75% (active in training), (2) was the badminton athlete of PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta, (3) aged 10-12 years old, (4) male, (5) training for at least 6 months. Based on these criteria there were 18 athletes that met the requirement. The instrument was a test of smash accuracy based on PBSI (2006: 36). The data analysis was using the t test.

The result showed that: (1) There was an effect of the drill training methods on the smash accuracy of the male badminton athletes aged 10-12 years old of PB Jaya Raya Satria Yogyakarta, with the score of t count was at  $14.473 > t_{table} 2.31$ , and the significance value of  $0.000 < 0.05$ , with the increase of percentage at 61.02%. (2) There was an effect of badminton shot patterns training on the smash accuracy of the male badminton athletes aged 10-12 years old of PB Jaya Raya Satria Yogyakarta, with the score of t count was at  $11.701 > t_{table} 2.31$ , and the significance value of  $0.000 < 0.05$ , with the increase of percentage at 46.43%. (3) the drill training methods was more effective than the badminton shot patterns training on the smash accuracy of the male badminton athletes aged 10-12 years old of PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta with the average difference of 2,889 *posttest*.

Keywords: *drill training, badminton shot patterns, smash accuracy*

## PENDAHULUAN

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.

Bermain bulutangkis tidak hanya mengutamakan teknik permainan saja, tetapi juga menyangkut sikap, posisi, serta langkah kaki yang tepat sebagai dasar sebelum memulai aksi di lapangan. Sikap dan posisi berdiri di lapangan harus sedemikian rupa, sehingga berat badan tetap berada pada kedua kaki dan tetap menjaga keseimbangan tubuh. Dengan sikap yang baik dan sempurna itu, dapat secara cepat bergerak ke segala penjuru lapangan permainan. *Footwork* atau langkah kaki merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai kalau *footwork* tidak teratur (master.bulutangkis.com).

Selain hal di atas, untuk menjadi 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 digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakter dari pukulan ini adalah keras dan laju *shuttlecock* cepat menuju lantai lapangan. Pukulan ini membutuhkan kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis (Herman Subardjah, 2000: 62).

Persatuan bulutangkis (PB) merupakan suatu tempat atau sarana untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet khususnya atlet bulutangkis. Banyaknya klub bulutangkis di wilayah Yogyakarta menunjukkan perkembangan yang cukup pesat adanya, dan salah satunya PB Jaya Raya Satria Yogyakarta yang terletak di GOR Margajaya Yogyakarta. PB Jaya Raya Satria Yogyakarta memiliki 9 orang pelatih bulutangkis yang notabenehnya merupakan mantan atlet bulutangkis pada eranya masing masing.

Berdasarkan observasi, Mikro, Magang, dan PPL pada tanggal 12 Januari 2015 di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta, masih ada 12 orang pemain dari 18 orang yang kurang baik dalam melakukan *smash*. Teknik *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. Kemampuan pukulan dasar *smash* masih kurang, baik kecepatan maupun ketepatannya. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh siswa terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan *smash* yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Seharusnya pukulan *smash* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mematikan

permainan lawan dan mendapatkan *point*. Pola latihan *smash* juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan *game*.

Latihan *drill* dan pola pukulan sebenarnya sering digunakan untuk latihan di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta, 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.

Keberhasilan penguasaan teknik pukulan dalam permainan bulutangkis diperoleh dari latihan yang benar teratur serta didukung oleh program latihan yang tepat. Oleh karena itu, dengan modal berlatih tekun, disiplin, dan terarah di bawah bimbingan pelatih yang berkualitas, dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bulutangkis secara benar. Dengan demikian, untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut menguasai teknik dasar bulutangkis. 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 digunakan 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 dijumpai 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 di atas peneliti tertarik untuk meneliti metode latihan yang paling efektif antara latihan dengan metode *drill* dan metode pola pukulan terhadap pukulan *smash* pemain bulutangkis putra usia 10-12 tahun PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta. Kemudian dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pelatih bulutangkis agar dapat mengoptimalkan metode latihan yang tepat untuk menunjang prestasi atlet. Sehingga penelitian ini perlu dilakukan.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis 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).

### Definisi Operasional Variabel

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Metode *drill* adalah cara latihan *smash* dengan menggunakan gerakan yang diulang-ulang.
2. Metode pola pukulan adalah cara latihan teknik pukulan *smash* atau serangkaian pukulan yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan.
3. *Smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Pukulan *smash* adalah suatu pukulan yang keras dan curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan lawan. Instrumen ketepatan *smash* dari PBSI (2006: 36). Setiap atlet melakukan sebanyak 10 kali *smash*.

### Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta yang berjumlah 27 orang. Teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2011: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, dengan kriteria, yaitu: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) pemain merupakan atlet bulutangkis PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta, (3) berusia 10-12 tahun, (4) berjenis kelamin laki-laki, (5) lama latihan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 atlet putra.

### Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran ketepatan *smash* bulutangkis yang telah ditetapkan PB

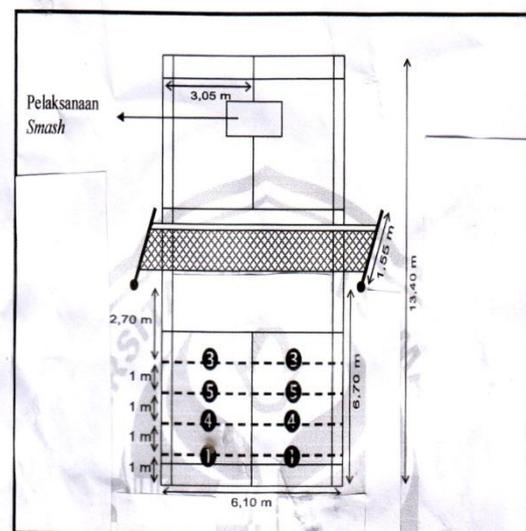
PBSI (2006: 36). Adapun prosedur pelaksanaan tes ketepatan *smash* dari PB. PBSI adalah sebagai berikut:

1. Alat yang digunakan antara lain: lapangan bulutangkis, net, raket, *shuttlecock*, meteran, dan formulir pencatat hasil lengkap dengan alat tulis yang dibutuhkan.
2. Petugas terdiri dari tiga orang, yaitu satu orang pemanggil, satu orang pencatat hasil *smash*, dan satu orang pelaksana servis.
3. Pelaksanaan tes

*Testee* mula-mula mengambil sikap siap normal dengan posisi yang sudah ditentukan sambil memegang raket. Setelah mendengar aba-aba "Siap" dan "Ya" lalu *testee* melompat dengan raket diayunkan ke atas, dan kemudian melakukan *smash* yang di *drill* oleh pengumpun sebanyak 10 kali pukulan.

4. Skor

Hasil yang dicatat adalah dan angka yang dihasilkan *testee* dalam melakukan tes ketepatan *smash* sebanyak 10 kali kesempatan. Jika *shuttlecock* keluar dari lapangan permainan atau tidak melewati net maka bernilai nol.



Gambar 1. Tes Keterampilan *Smash* Bulutangkis

Sumber: (PB PBSI, 2006: 36)

**Teknik Analisis Data**

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

**1. Uji Prasyarat**

**a. Uji Normalitas**

Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai  $p >$  dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05 maka data tidak normal.

**b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p >$  dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p <$  dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

**2. Pengujian Hipotesis**

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai  $t_{hitung} <$  dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak, jika  $t_{hitung} >$  besar dibanding  $t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

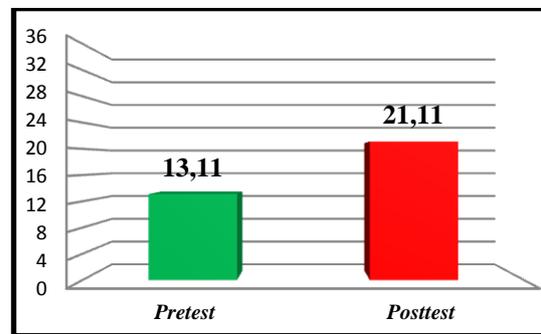
**1. Hasil Penelitian**

Penelitian dilaksanakan tanggal 9 November 2015-selesai di GOR Marga Jaya Maguoharjo. *Pre-test* diambil pada tanggal 9 November 2015 dan *post-test* tanggal 27 November 2015. *Treatment* selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 6 (enam) kali dalam satu Minggu, yaitu pada hari Senin, Selasa, Rabu, Kamis, Jumat, dan Sabtu.

Hasil penelitian ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta dideskripsikan sebagai berikut:

**a. Pretest dan Posttest Kelompok Metode Latihan Drill**

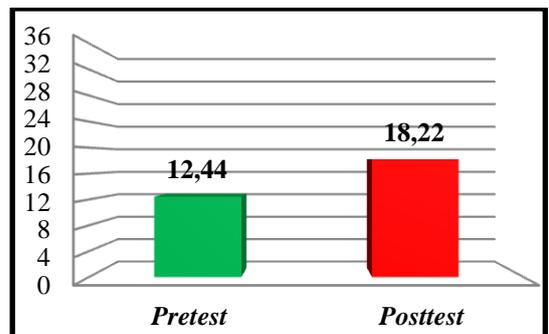
Hasil *pretest* diperoleh nilai minimal = 9,0, nilai maksimal = 19,0, rata-rata (*mean*) = 13,11, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3,75, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 16,0, nilai maksimal = 27,0, rata-rata (*mean*) = 21,11. Dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3,29.



**Gambar 2.** Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kelompok A

**b. Pretest dan Posttest Kelompok Metode Latihan Pola Pukulan**

Hasil *pretest* diperoleh nilai minimal = 8,0, nilai maksimal = 18,0, rata-rata (*mean*) = 15,67. Dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3,71, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 15,0, nilai maksimal = 24,0, rata-rata (*mean*) = 18,22, simpang baku (*std. Deviation*) = 2,99.



**Gambar 3.** Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kelompok B

**2. Hasil Uji Prasyarat**

**a. Uji Normalitas**

Hasil uji normalitas pada tabel 2 sebagai berikut.

**Tabel 2.** Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
Pretest Kelompok A	0,924	0,05	Normal
Posttest Kelompok A	0,952	0,05	Normal
Pretest Kelompok B	0,980	0,05	Normal
Posttest Kelompok B	0,796	0,05	Normal

Dari hasil tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, maka variabel berdistribusi normal.

**b. Uji Homogenitas**

Hasil uji homogenitas pada tabel 3 sebagai berikut.

**Tabel 3.** Uji Homogenitas

Kelompok	Sig.	Keterangan
Pretest	0,917	Homogen
Posttest	0,901	Homogen

Dari tabel 3 di atas dapat dilihat nilai pretest sig. p > 0,05 sehingga data bersifat homogen.

**3. Hasil Uji Hipotesis**

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 4 sebagai berikut.

**Tabel 4.** Uji-t Kelompok A

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t <sub>ht</sub>	t <sub>tb</sub>	Sig.	Selisih	%
Pretest	13,11	14,473	2,31	0,000	8,0	61,02%
Posttest	21,11					

Dari hasil uji-t<sub>hitung</sub> 14,473 > t<sub>tabel</sub> 2,31, dan nilai signifikansi 0,000 < 0.05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta”, diterima.

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh metode latihan *pola pukulan* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 5 sebagai berikut.

**Tabel 5.** Uji-t Kelompok B

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t <sub>ht</sub>	t <sub>tb</sub>	Sig.	Selisih	%
Pretest	12,44	11,701	2,31	0,000	5,778	46,43%
Posttest	18,22					

Dari hasil uji-t<sub>hitung</sub> 11,701 > t<sub>tabel</sub> 2,31, dan nilai signifikansi 0,000 < 0.05. maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “pengaruh metode latihan *pola pukulan* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta”, diterima.

Hipotesis yang ketiga yang berbunyi “Metode latihan *drill* lebih efektif terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta daripada metode latihan *pola pukulan*”.  
Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 5 sebagai berikut.

**Tabel 6.** Uji t Kelompok A dan B

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		%	t <sub>ht</sub>	t <sub>tb</sub>	Sig.	Selisih
A	12,444	61,02%	1,947	2,12	5,778	2,889
B	18,222	18,22%				

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan  $t_{hitung} 1,947 < t_{tabel} = 2,12$  dan  $sig. 0,901 > 0,05$ , berarti tidak ada perbedaan antara *posttest* kelompok A dengan *posttest* kelompok B.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kenaikan persentase kelompok latihan drill lebih baik daripada kelompok pola pukulan, dan rata-rata *posttest*, dengan selisih rata-rata sebesar 2,889. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Metode latihan *drill* lebih efektif terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta daripada metode latihan pola pukulan”, diterima.

### Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta setelah mengikuti latihan *drill* untuk kelompok A dan metode latihan pola pukulan untuk kelompok B selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

#### 1. Pengaruh metode latihan *drill smash* terhadap ketepatan *smash*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan *smash* atlet sebelum dan sesudah latihan metod latihan *drilling smash*. Hal ini ditunjukkan dengan

nilai  $t_{hitung} = 614,473 > t_{tabel} 2,31$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dengan peningkatan persentase sebesar 61,02%. Adanya peningkatan ketepatan *smash* pada atlet karena metode latihan *drilling smash* bentuk latihannya dengan melakukan *smash* yang diulang-ulang sehingga dapat membiasakan atlet untuk melakukan gerakan *smash*, sehingga atlet merasa terbiasa atau semakin otomatisasi gerak. Ketepatan pemberian pengulangan (*drill*) pada setiap gerak teknik akan mempercepat anak latih dalam menguasai keterampilan gerak. Sebaliknya, koneksi anak latih akan menjadi lemah bila pengulangan (*drill*) dilakukan secara tidak terprogram (Rahantoknam, 1988:26). Selain itu latihan-latihan *drill* (pengulangan) sangat diperlukan guna mengembangkan teknik dasar dan meningkatkan kondisi fisik. Latihan *drill* dapat mengikatkan ketepatan *smash*, hal ini sesuai dengan teori *connectionism* oleh Thorndike yang dikutip oleh Suharno (1993: 2), yang ada hubungannya dengan metode *drill* menyatakan bahwa dengan latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis.

Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian dari Ely Kukuh (2013: 61), bahwa ada pengaruh latihan *drilling smash* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis putra usia 12-15 tahun PB Serulingmas Banjarnegara, dengan peningkatan sebesar 38.57% dan  $t_{hitung} = 6.948 > t_{tabel} = 2.23$  dan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0.000 < 0.05$ .

#### 2. Pengaruh metode latihan pola pukulan terhadap ketepatan *smash*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan *smash* atlet sebelum dan sesudah latihan metode latihan pola pukulan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} = 11,701 > t_{tabel} 2,31$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dengan peningkatan

persentase sebesar 46,43%. Adanya peningkatan ketepatan *smash* pada atlet karena latihan pola pukulan bentuk gerakannya sangat dinamis, berupa gerakan *smash* kemudian langsung melakukan *netting* dan seterusnya, sehingga atlet lebih lincah dan terbiasa melakukan *smash*.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Tohar (1992: 112) bahwa latihan *strokes* atau pola pukulan adalah pukulan rangkaian yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang menggabungkan antara teknik pukulan yang satu dengan teknik yang lain, dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadikan suatu bentuk rangkaian teknik pukulan yang dapat dimainkan secara harmonis dan terpadu. Latihan pola pukulan ini dilakukan secara sederhana terlebih dahulu, yaitu dengan cara saling memberi umpan yang sederhana dan mudah. Setelah terkuasai pola pukulan tersebut dengan baik maka baru ditingkatkan mengenai sasaran dan ketepatan arah pukulan secara permainan yang sesungguhnya, yaitu penempatan *shuttlecock* yang setipis-tipisnya atau sedalam-dalamnya melakukan teknik pukulan yang dilakukan. Selain itu pola pukulan yang dilatihkan dengan berpedoman dari yang mudah menuju ke arah yang lebih sukar.

Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian dari Ely Kukuh (2013: 61), bahwa ada pengaruh latihan *strokes smash* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis putra usia 12-15 tahun PB Serulingmas Banjarnegara, dengan peningkatan sebesar 56.73% dan  $t \text{ hitung} = 12.681 < t \text{ tabel} = 2.23$  dan nilai signifikansi  $p \text{ } 0.000 < 0.05$ .

### **3. Perbandingan metode latihan *drill* dan metode latihan pola pukulan**

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dengan metode latihan *drill* lebih efektif terhadap ketepatan *smash*

atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta daripada metode latihan pola pukulan, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 2,889. Keefektifan dan kemampuan mengantisipasi gerak dapat ditingkatkan dengan cara melakukan latihan-latihan *drill* secara kontinyu. Pada teknik *smash* latihan metode latihan *drill* dilakukan dengan cara memberikan *feeding* (umpan) sebanyak mungkin pada anak latih, untuk selanjutnya dipukul dengan menggunakan raket. Untuk itu, anak latih harus melakukan gerakan teknik *smash* secara terus menerus sampai batas waktu yang ditentukan. Oleh karena pengulangan terhadap setiap gerak yang dilakukan akan memperkuat koneksi antara stimulus dan respon, sehingga dapat meningkatkan kemampuan anak latih dalam merespon stimulus yang diterima (Rahantoknam, 1988: 26).

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspons 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 (Keogh dan Sugden, 1985: 33). 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.

### **Kesimpulan dan Saran**

### Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta, dengan peningkatan persentase sebesar 61,02%.
2. Ada pengaruh metode latihan pola pukulan terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta, dengan peningkatan persentase sebesar 46,43%.
3. Metode latihan *drill* lebih efektif terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta daripada metode latihan pola pukulan, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 2,889.

### Saran

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

1. Bagi atlet bulutangkis PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta, khususnya atlet yang berusia 10-12 tahun agar terus berusaha meningkatkan latihan, sehingga akan meningkatkan kemampuan dalam bermain bulutangkis khususnya ketepatan *smash* dan berhasil mencapai prestasi yang maksimal.
2. Bagi pelatih bulutangkis PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta, agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, khususnya program latihan untuk meningkatkan ketepatan *smash*.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjadjaran.
- Elly Kukuh Prasetyoadi. (2013). Pengaruh Latihan *Drilling Smash* dan *Strokes Smash* terhadap Peningkatan Ketepatan *Smash* pada Atlet Bulutangkis Putra Usia 12-15 Tahun PB Serulingmas Banjarnegara. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herman Subardjah. (2000). *Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.  
<http://id.master.bulutangkis.com>. *Bermain Bulutangkis*. Diunduh pada tanggal 12 Desember 2015 pukul 19.10 WIB.
- Keogh, Jack, and Sugden. (1985). *Child Development*. New York: Macmillan Publishing Company.
- PB. PBSI. (2006). *Buku Panduan Bulutangkis*. Jakarta: PB. PBSI.
- Rahantoknam, B. Edward. (1988). *Belajar motorik; Teori, dan aplikasinya dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dfikti Depdikbud.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.