



**PENGARUH LATIHAN *DRILL* TERHADAP KETEPATAN
SMASH BULU TANGKIS SISWA DI SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI
4 RAMBAH SAMO**

Lolia Manurizal^{1,a)}

¹Department of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian

^{a)}E-mail : loliamanurizal90@gmailcom

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat *smash* bulu tangkis siswa SMPN 4 Rambah Samo masih kurang. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Drill* sebagai variabel bebas (X) terhadap ketepatan *smash* sebagai variabel terikat (Y).

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling purposive*, sehingga jumlah sampel terdiri dari 20 orang yang berjenis kelamin laki-laki. Desain penelitian menggunakan *Pre-test* dan *Post-test* dengan menggunakan Instrumen tes ketepatan *smash* untuk mengetahui hasil ketepatan *smash* siswa. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t (t-tes) independen dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan *Drill* berpengaruh terhadap ketepatan *smash* siswa dengan skor rata-rata 19,2 pada *Pre-test* meningkat menjadi 40 pada *Post-test*. Dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ($t_{hitung} 46,511 > t_{tabel} 1,739$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah Latihan *Drill* berpengaruh terhadap ketepatan *smash* pada siswa SMPN 4 Rambah Samo.

Kata Kunci: Latihan *Drill* & Ketepatan *Smash*

© Department of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang melibatkan anggota tubuh sehingga dapat dilakukan pada usia muda sampai lanjut usia dan dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. Pendidikan memiliki peranan penting bagi kehidupan setiap individu nilai-nilai pendidikan dapat diperoleh dan dikembangkan pada berbagai aspek kehidupan, salah satunya pada kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga merupakan aktifitas yang menjadi kebutuhan setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Kegiatan olahraga sebagai bagian untuk mengembangkan pendidikan dilaksanakan pada tingkat sekolah melalui pendidikan jasmani.

Hal ini sesuai yang dijelaskan oleh Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 ayat 4 yang berbunyi:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan di laksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Berdasarkan pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tujuan pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan adalah supaya dapat meningkatkan kualitas kesegaran jasmani, mental dan rohani peserta didik, serta ditujukan untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi membangkitkan rasa kebanggaan pada siswa itu sendiri.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada bulan September 2021 di SMP Negeri 4 Rambah Samo dan juga hasil wawancara dengan Bapak Supiadi, A.Md selaku guru mata pelajaran PJOK dijumpai beberapa faktor penyebabnya adalah masih lemahnya kondisi fisik siswa, kurangnya pemanasan ini terlihat saat siswa

melakukan permainan bulu tangkis dengan melakukan pukulan *smash*, kurangnya kemampuan pukulan *smash* siswa saat bermain.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan pukulan siswadiantaranya dapat dilihat dari faktor internalseperti masih lemahnya kondisi fisik siswa terutama pada kemampuan siswa saat memukul, sehingga lambat dalam bergerak dan menerima bola. Faktor eksternal yaitu kurangnya sarana dan prasaranan sehingga latihan tidak efektif, metode latihan yang kurang terprogram sehingga latihan hanya terfokus pada game saja, belum diterapkannya metode latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik terutama pada kemampuan seperti latihan Pukulan.

Menurut Dwijaya, *dkk* (2020:101) bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal diindonesia. Olahraga ini menarik minat berbagai umur, berbagai keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini didalam atau diluar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang atau dua pasangan yang saling berlawanan. Mirip dengan tenis, bulutangkis bertujuan memukul bola permainan *shuttlecock* melewati jaring agar jatuh dibidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama. Bulutangkis merupakan olahraga yang cukup tua usianya mengingat olahraga bulutangkis setiap individu memiliki ketangkasan untuk memainkan olahraga ini. Olahraga bulutangkis kini banyak digemari oleh sebagian besar masyarakat dan kini banyak masyarakat yang mengenal olahraga tersebut perkembangan zaman berubah menjadi modern seperti sekarang ini olahraga bulutangkis bukan lagi hanya sebagai olahraga individual melainkan sudah menjadi bagian dari tujuan pendidikan yaitu dalam

pendidikan jasmani. Bulutangkis merupakan permainan yang dapat dimainkan untuk nomor perorangan ataupun beregu dengan menggunakan raket dan kok dapat dimainkan dilapangan terbuka atau tertutup dengan dibatasi oleh net ditengah lapangan (Suhardianto, 2021:3).

Latihan *drill* merupakan sebuah proses yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dengan selalu menambah beban sesuai kemajuan setiap atlet. Latihan dikatakan sistematis apabila latihan itu direncanakan secara terjadwal, dengan pola dan metode tertentu, dengan materi mulai dari yang mudah ke yang sulit, dari latihan yang telah diketahui ke yang baru dan dari sederhana ke yang kompleks Pambudi & Sulendro (2021:174). Latihan merupakan aktivitas untuk dilaksanakan secara berulang-ulang oleh atlet yang berisi suatu rancangan oleh pelatih sehingga proses latihan dapat terlaksana dengan adanya rancangan tersebut. Secara sederhana latihan dapat dirumuskan yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Latihan bukan hal baru, sudah sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis untuk menuju suatu tujuan tertentu Manurizal & Fitriana (2019:260).

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Sugiyono. (2019:72) menjelaskan penelitian *eksperimen* adalah suatu jenis penelitian yang dimaksudkan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. *Eksperimen* dalam penelitian ini lebih bersifat *pra-eksperimental* jenis *pre-test* dan *post-test* dalam suatu kelompok. .

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bulu tangkis SMPN 4Rambah Samo yang berjumlah 20 orang putra. Teknik pengambilan *sampel* pada penelitian ini dengan pengambilan *sampling purposive* yaitu teknik penentuan *sampel* dengan pertimbangan sebagai berikut :Jenis kelamin siswa, siswa yang bisa melakukan pukulan *smash* maka yang akan di jadikan *sampel* adalah orang yang ahli dalam memukul yaitu 20 orang putra.

Sugiyono (2019: 102) Intrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Intrumen ini memakai *pre test* dan *post test* dengan mengukur hasil ketepatan *smash*, Tes yang digunakan yaitu: menggunakan tes ketepatan *smash*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2022 sampai 25 Juni 2022. *Pre-test* diambil pada tanggal 19 Mei 2022 dan *Post-test* pada tanggal sampai 25 Juni 2022 di SMPN 4 Rambah Samo. *Treatment* dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan Frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu di GOR Danau Sati.

1. Hasil *Pre-test* Kualitas ketepatan *smash* pada Siswa Bulu Tangkis Di SMPN 4 Rambah Samo

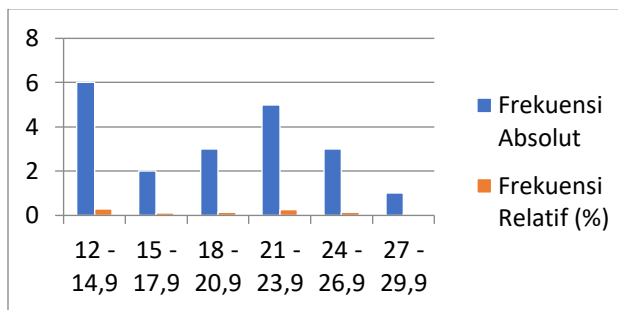
Untuk mengetahui kualitas ketepatan *smash* pada siswa SMPN4 Rambah Samo, maka digunakan tes pengukuran dengan Tes Ketepatan *Smash*, sebelum diberikan perlakuan Metode latihan *Drill* dengan sampel 20 (n=20) diperoleh skor Maksimum sebesar 28 skor Minimum 12 Rata-rata 19,2 *Standar Deviasi* 5,01. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$, rentang = nilai

maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pre-test* Tes Ketepatan *Smash*

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	12 – 14,9	6	30%
2	15 – 17,9	2	10%
3	18 – 20,9	3	15%
4	21 - 23,9	5	25%
5	24 – 26,9	3	15%
6	27 – 29,9	1	5%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Pre-test* ketepatan *smash* pada tabel 1 dari 20 siswa ternyata 6 orang sampel (30%) memiliki hasil ketepatan *smash* dengan rentang nilai 12-14,9, sebanyak 2 orang sampel (10%) memiliki ketepatan *smash* dengan rentang nilai 15-17,9, sebanyak 3 orang sampel (15%) memiliki ketepatan *smash* dengan rentang nilai 18-20,9, sebanyak 5 orang sampel (25%) memiliki hasil ketepatan *smash* 21-23,9, sebanyak 3 orang sampel (15%) memiliki hasil ketepatan *smash* 24-26,9, sebanyak 1 orang sampel (5%) memiliki hasil ketepatan *smash* 27-29,9.



2. Hasil *Post-test* Kualitas Ketepatan *Smash* pada Siswa Bulu Tangkis Di SMP Negri4 Rambah Samo

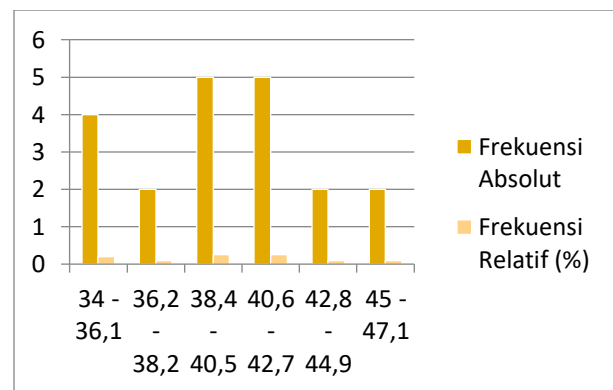
Berdasarkan hasil pengukuran tes Ketepatan *Smash* sesudah diberikan perlakuan dengan latihan *Drill* dengan sampel 20 (n=20) diperoleh skor Maksimum sebesar 46, skor Minimum 34, Rata-Rata 40,0, *Standar Deviasi* 3,32. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi

frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$, rentang = nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post-test* Tes Ketepatan *Smash*

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	34 – 36,1	4	20%
2	36,2 – 38,2	2	10%
3	38,4 – 40,5	5	25%
4	40,6 – 42,7	5	25%
5	42,8 – 44,9	2	10%
6	45 – 47,1	2	5%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Pre-test* ketepatan *smash* pada tabel 2 dari 20 siswa ternyata 4 orang sampel (20%) memiliki hasil ketepatan *smash* dengan rentang nilai 34-36,1, sebanyak 2 orang sampel (10%) memiliki ketepatan *smash* dengan rentang nilai 36,2-38,2, sebanyak 5 orang sampel (25%) memiliki ketepatan *smash* dengan rentang nilai 38,4-40,5, sebanyak 5 orang sampel (25%) memiliki hasil ketepatan *smash* 40,6-42,7, sebanyak 2 orang sampel (10%) memiliki hasil ketepatan *smash* 42,8-44,9, sebanyak 2 orang sampel (10%) memiliki hasil ketepatan *smash* 45-47,1.



Usaha meningkatkan ketepatan *smash* pada siswa SMP Negri 4 Rambah Samo, maka diberikan metode latihan yang tepat. Dalam hal ini metode latihan yang diberikan adalah dengan menggunakan Latihan *Drill*. Dari penggunaan latihan metode ini akan

dilihat apakah ada pengaruh terhadap ketepatan *smash* pada siswa tersebut. Setelah dilakukan penelitian dan dilakukan analisis data penelitian, selanjutnya perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut Latihan *Drill* berpengaruh terhadap Ketepatan *smash* pada Siswa SMP Negeri 4 Rambah Samo dengan hasil: *Pre-test* Rata-rata 19,2 meningkat sebesar 21 atau 1,05% menjadi 40 pada *Post-test* dengan hasil ($t_{hitung} 46,511 > t_{tabel} 1,729$), maka H_0 ditolak H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Manurizal & Fitriana. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Guided Discovery Dan Metode Series Of Play Terhadap Kemampuan Servis Atlet Bola Voli Putri Rokan Hulu*. Jurnal Penjaskesrek. 6.(2). 260.
- Pambudi & Sulendro.(2021). *Pengaruh Latihan Drill Servis Terhadap Ketepatan Servis Samping Olahraga Sepak Takraw PSTI Panggul Trenggalek*. Jurnal Ilmu Olahraga. 2(2). 174.
- Riza Indra Dwijaya, Galih Dwi Pradipta, Setiyawan. (2020). *Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Pukulan Backhand Clear Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 3 Jepara*. Journal Physical Activity and Sport, 1(1). 101.
- Sugiyono.(2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,*

Kualitatif, dan R&D. Bandung. Alfabeta

Suhardianto.(2021). *Peningkatan Belajar Servis Backhand Dalam Permainan Bulu Tangkis Melalui Metode Inquiry Pada Siswa SMP Negeri 4 Ponrang Kabupaten Luwu*.Jurnal Of Physical Activity. 1 (1).3-6.

Undang – undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun (2005) tentang System Keolahragaan Nasional