

PENGARUH LATIHAN V-DRILL DAN T-DRILL TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET PB. JURIT LOMBOK TIMUR

¹Wahyu Dwi Cahyanto Putera, ²Johan Irmansyah, ³Aminullah

¹²³Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: wp02419@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of V-Drill and T-Drill exercises on smash ability in badminton among athletes of PB. Jurit East Lombok in 2023. The study employed an experimental method using a one-group pretest-posttest design, applied separately to two experimental groups. The population consisted of 20 male athletes, while the sample included 12 participants. The treatment was administered through V-Drill and T-Drill exercises for 12 sessions. Data were collected using a smash accuracy test and analyzed using a paired sample t-test. The results showed that V-Drill training had a significant effect on smash ability, with $t\text{-count } 4.583 > t\text{-table } 2.015$ at the 5% significance level. Likewise, T-Drill training also had a significant effect on smash ability, with $t\text{-count } 7.889 > t\text{-table } 2.015$. Based on these findings, it can be concluded that both V-Drill and T-Drill exercises significantly improve the smash ability of badminton athletes at PB. Jurit East Lombok.

Keywords: badminton, V-Drill, T-Drill, smash ability, drill training.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan V-Drill dan T-Drill terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada atlet PB. Jurit Lombok Timur tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pretest-posttest design yang diterapkan pada dua kelompok eksperimen secara terpisah. Populasi penelitian berjumlah 20 atlet putra, sedangkan sampel penelitian sebanyak 12 orang. Perlakuan diberikan melalui latihan V-Drill dan T-Drill selama 12 kali pertemuan. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes ketepatan smash, sedangkan analisis data menggunakan uji-t berpasangan (paired sample t-test). Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan V-Drill berpengaruh signifikan terhadap kemampuan smash dengan nilai t hitung $4,583 > t$ tabel $2,015$ pada taraf signifikansi 5%. Selain itu, latihan T-Drill juga berpengaruh signifikan terhadap kemampuan smash dengan nilai t hitung $7,889 > t$ tabel $2,015$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan V-Drill dan T-Drill sama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan smash atlet bulutangkis PB. Jurit Lombok Timur.

Kata kunci: bulutangkis, V-Drill, T-Drill, kemampuan smash, latihan drill.

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga permainan yang dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Laki-laki dan wanita dapat memainkan permainan

bulutangkis. Oleh karena itu bulutangkis memberikan peran dalam kehidupan masyarakat luas secara nyata. Olahraga bulutangkis di Indonesia sudah dikenal sejak lama, sehingga bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia. Permainan bulutangkis yang dimainkan satu lawan satu (*single*) dan atau dua lawan dua (*double*) dengan peraturan yang sudah ditentukan dimana cara memainkannya adalah memukul *shuttlecock* melewati net menggunakan raket(Yuliawan, 2017)

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 (Mohanad et al, 2016). Raket sendiri memiliki fungsi sebagai alat pemukul *shuttlecock*. *shuttlecock* 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.

Menjadi pemain bulutangkis yang handal diperlukan berbagai macam syarat, salah satunya penguasaan teknik dasar. Dalam olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, di antaranya pegangan raket, teknik pukulan, sikap berdiri, dan posisi serta *footwork*. Subarkah & Marani (2020) mengemukakan macam-macam teknik pukulan bulutangkis yang harus dikuasai adalah sebagai berikut: pukulan servis, pukulan lob atau *clear*, pukulan *dropshot*, pukulan *smash*, pukulan *drive* atau mendatar dan pengembalian servis atau *return service*.

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.

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 (Muhafid, 2022)

Di samping pukulan yang lain, smash merupakan pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan cekatan dalam mengantisipasinya. Pukulan smash adalah pukulan overhead (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan (Pasaribu & Yudhaprawira, 2020). Dalam pemberian materi latihan, khususnya pukulan smash, seorang pelatih harus mampu mengembangkan faktor yang dapat mendukung terciptanya hasil yang maksimal karena pukulan ini paling banyak memerlukan tenaga. Mengingat betapa pentingnya kemampuan pukulan smash dalam cabang olahraga bulutangkis, maka proses pembelajaran kemampuan smash harus dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat beban pembelajarannya, akan meningkatkan kemampuan smash.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2015) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, adalah "one group pretest-posttest design" (Maksum, 2018), yang menggunakan pre-test sebelum perlakuan (treatment) dan post- test setelah perlakuan, dengan dua kelompok eksperimen yang diuji secara terpisah dan diberikan perlakuan berupa metode latihan V-Drill dan T-Drill sebanyak 12 kali sesuai dengan program latihan.

Populasi, Sampel,

Menurut Arikunto (2010), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Berdasarkan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain Permainan Bulutangkis pada Atlet PB. Jurit Lombok Timur Tahun 2023 yang berjumlah 20 atlet putra. Menurut Hernaeny (2021), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang laki-laki.

Instrumen

Intrumen dalam penelitian, untuk mendapatkan data tentang pengaruh latihan v-drill dan t- drill ialah dengan melakukan observasi dan dokumentasi. Alat yang digunakan untuk memperoleh data ialah observasi dan catatan lapangan. Setelah mendapatkan hasil tentang pengaruh latihan v-drill dan t-drill melalui observasi dan dokumentasi, selanjutnya dilakukan pengidentifikasian pengaruh latihan v-drill dan t-drill dari masing-masing subjek dengan melakukan tes ketepatan smash

Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan uji-t, yaitu membandingkan nilai rata-rata dari hasil pretest-posttest sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel yang sama. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dilakukan secara manual, yaitu dengan membandingkan mean antara pre-test dan post-test. Apabila nilai Thitung lebih kecil dari $< T_{tabel}$, maka H_a ditolak. Sedangkan, jika Thitung lebih besar dibanding $> T_{tabel}$ maka H_a diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis paired sample t-test yang merupakan salah satu metode pengujian untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan dengan latihan V-Drill dan T-Drill, terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan smash atlet. Data menunjukkan nilai t-hitung yang lebih besar dari t-tabel pada kedua latihan, yang mengindikasikan bahwa kedua latihan tersebut efektif dalam meningkatkan kemampuan smash atlet dapat dilihat pada tabel 1. Dan tabel 2

Tabel 1. Hasil Pree-Post Latihan *V-Drill* Terhadap Kemampuan *Smash*

No	Nama subyek (N)	X1	X2	D (x ₂ - x ₁)	D ²
1	FJ	16	17	1	1
2	AW	13	15	2	4
3	RR	11	14	3	9
4	PE	10	14	4	16
5	AR	9	15	6	36
6	NO	8	13	5	25
	ΣM	67	88	$\Sigma D = 21$	$\Sigma D^2 = 91$

Berdasarkan hasil pengujian nilai t-test pada bab IV, dengan nilai t-hitung > t-tabel yakni 4.583 > 2.015 pada taraf signifikan 5%, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (Ho) yang berbunyi “Tidak ada pengaruh latihan v-drill terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada atlet PB. Jurit Lombok Timur Tahun 2023” ditolak dan hipotesis alternative (Ha) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan v-drill terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada atlet PB. Jurit Lombok Timur Tahun 2023” diterima.

Tabel 2. Hasil Pree-Post Latihan *T-drill* Terhadap Kemampuan *Smash* kerja

No	Nama subyek (N)	X1	X2	D (x ₂ - x ₁)	D ²
1	AW	14	17	3	9
2	AE	14	19	5	25
3	RA	11	19	8	64
4	FN	11	18	7	49
5	AS	9	17	8	64
6	DP	8	15	7	49
	ΣM	67	105	$\Sigma D = 38$	$\Sigma D^2 = 260$

Berdasarkan hasil pengujian nilai t-test, dengan nilai t-hitung > t-tabel yakni 7.889 > 2.015 pada taraf signifikan 5%, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (Ho) yang berbunyi “Tidak ada pengaruh latihan t-drill terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada atlet PB. Jurit Lombok Timur Tahun 2023” ditolak dan hipotesis alternative (Ha)

yang berbunyi “Ada pengaruh latihan t-drill terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada atlet PB. Jurit Lombok Timur diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan v- drill dan t-drill terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada atlet PB. Jurit Lombok Timur Tahun 2023. Dengan adanya latihan smash dengan metode drill, maka kemampuan smash atlet yang awalnya rendah dapat ditingkatkan secara signifikan, melalui latihan v-drill dan t-drill terhadap selama 12 kali pertemuan. Hasil tersebut didukung hasil penelitian Cahyaningrum, dkk (2018) yaitu bahwa adanya peningkatan kemampuan kecepatan reaksi dan ketepatan smash yang signifikan. Hasil uji t independent perubahan pretest ke posttest pada P1 dan P2 adalah 0,832 dan 0,118, maka terdapat perbedaan perubahan peningkatan kemampuan yang tidak signifikan. Kesimpulan penelitian ini adalah latihan kombinasi bayangan dengan drilling dan latihan kombinasi bayangan dengan strokes keduanya dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi dan ketepatan smash bulutangkis. Latihan dengan metode drilling pada setiap gerakan teknik dapat mempercepat penguasaan keterampilan gerak dan dapat memperkuat koneksi atau kecepatan respon dan mengontrol aspek motoriknya dengan latihan yang terprogram (Chansrisukot, et.al, 2015).

Diperkuat dalam jurnal Sukmara Aldo Wiratama & Tri Hadi Karyono. (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$) sebesar 61,02% antara sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa metode drill mampu memberikan peningkatan terhadap ketepatan smash pemain bulutangkis di usia muda. Ditambahkan hasil penelitian Prayadi & Rachman (2013) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode drill dan metode bermain terhadap kemampuan dalam melakukan smash bulutangkis. Pengaruh metode drill lebih baik dari pada metode bermain. Hasil penelitian Astuti (2018) menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis data diperoleh $t_{hitung} = 19,23 > t_{tabel} = 2,13$. Hal ini berarti bahwa metode drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan bermain bolavoli mini siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Astuti (2018) berpendapat bahwa “metode drill adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen”. Senada dengan hal tersebut Lutan, dkk (2002: 90) menyatakan bahwa drill adalah “suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”. Sistematis berarti, bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang, berarti gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah dan dapat dilakukan secara otomatis. Beban kian hari kian bertambah berarti secara berkala beban latihan harus ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan.

Metode drill adalah metode latihan atau metode training yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan (Syaiful, 2009). Pukulan smash pada permainan bulutangkis membutuhkan ketepatan atau akurasi yang bertujuan mengendalikan gerakan dalam memukul kok (shuttlecock) pada arah dan jarak sesuai sasaran atau tujuan (Budiwanto, 2013: 57).

Peningkatan kemampuan 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 Rahyubi (2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam latihan adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi latihan akan semakin dikuasai”.

KESIMPULAN

Hasil pengujian dan analisis nilai t-test hasil kemampuan smash dengan latihan v-drill, didapatkan nilai t-hitung > t-tabel yakni 4.583 > 2.015 pada taraf signifikan 5%, maka dapat disimpulkan bahwa ada

pengaruh latihan v-drill terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada atlet PB. Jurit Lombok Timur.

Hasil pengujian dan analisis nilai t-test hasil kemampuan smash dengan latihan t-drill, didapatkan nilai t-hitung $>$ t-tabel yakni $7.889 > 2.015$ pada taraf signifikan 5%, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan t-drill terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada atlet PB. Jurit Lombok Timur.

REKOMENDASI

Berdasarkan simpulan di atas, maka terdapat beberapa saran yang bisa disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet yang mempunyai kemampuan smash yang kurang dalam permainan bulutangkis dapat ditingkatkan dengan latihan v-drill dan t-drill.
2. Bagi pelatih untuk bisa membuat modifikasi latihan lebih banyak lagi, sehingga pengembangan latihan untuk meningkatkan kemampuan smash dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel atau bentuk/model latihan yang berbeda untuk meningkatkan berbagai keterampilan dalam permainan bulutangkis.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2016). Latihan mental atlet dalam mencapai prestasi olahraga secara maksimal. *Prosising seminar nasional pendidikan jasmani pasca serjana UM*, 143-153.
- Alifyah, H. & Abdulloh, A. (2021). Analisis karakteristik permainan bulu tangkis tunggal putra dan putri. *Jurnal olahraga kebugaran dan rehabilitas*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Astuti, Y. (2018). Pengaruh metode drill terhadap keterampilan bermain bolavoli mini pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Curricula*, Vol 3 No 1.

- Bayusri, F, Syafaruddin, S & Yusri, H. (2022). Latihan drilling smash terhadap ketepatan smash bulu tangkis. *Jurnal ilmu olahraga dan kesehatan* 11 (2), 136-143.
- Bompa, O. T. (2015). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Cahyaningrum, G.K, Asnar, E, dan Wardani, T. (2018). Perbandingan latihan bayangan dengan drilling dan strokes terhadap kecepatan reaksi dan ketepatan smash. *Jurnal SPORTIF*, Volume 4 Nomor 2.
- Chansrisukot, G. Suwanthada, S. & Intiraporn, C. (2015). Cognitive psychological training in combination with explosive power training can significantly enhance responsiveness of badminton players. *Journal of Exercise Physiology*, 18 (2).
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga (Teori dan Metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hernaeny, U. (2021). Populasi dan sampel. *Jurnal pengantar statistika*, 1, 33.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cemara.
- Jaedun, A. (2011). *Metologi penelitian eksperimen*. Fakultas Teknik UNY 12.
- Jonathan, H. (2018). *Kepelatihan olahraga*. Universitas Negeri Medan.
- Kadir, A. (2015). Menyusun dan menganalisis tes hasil belajar. *Jurnal k a j i a n ilmu kependidikan*, 9 (2), 70-80.
- Karyono. T. (2016). Pengaruh metode latihan dan power otot tungkai terhadap kelincahan bulu tangkis. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat, UBJ* 3.
- Kumar, R. (2012). *Scientic methods of coaching and training*. Delhi: Jain Media Graphics.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Jurnal kajian penelitian dan pengembangan pendidikan sejarah*, 6 (1), 33-39.

- Lolang, E. (2014). Hipotesis nol dan hipotesis alternatif. *Jurnal keguguran dan ilmu pendidikan*, 3 (3), 685-695.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Lutan, R. (2002). *Pendidikan kebugaran jasmani: orientasi pembinaan di sepanjang hayat*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maulana, M. R. & Rochmania, A. (2021). Hubungan intensitas latihan dengan imunitas. *Jurnal prestasi olahraga*, 4(4), 20-35.