



The Effect of Strokemash Training Method with Play Training Method on the Smash Ability of Badminton Players of SMPN 4 Koto Baru

Abdul Sattar¹, Dian Estu Prasetyo², Maldin Ahmad Burhan,³

***dianestuprasetyo@undhari.ac.id**

^{1,2,3}Universitas Dharma Indonesia

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of the stroke smash training method and the playing practice method on the smash ability of badminton players at SMP N 4 Koto Baru. This research is a type of quantitative research using an experimental method approach. While the form of research design used is "one-group pretest-posttest design". The population in this study were students of class VIII SMP N 4 Koto Baru with a total of 31 students. The samples in this study were male and female class VIII students who were in good health and had no history of serious illness and were willing to take part in the treatment during the research. The specified assessment that fulfilled was 19 people. The data analysis technique used in this study is the normality test and hypothesis testing. The results showed that the influence of the smash hitting training method on the smash ability of badminton players at SMP N 4 Koto Baru obtained t count of 2.1185 and t table of 1.8595 which means t count > t table. Based on the hypothesis testing criteria, namely H_0 is accepted. So in this study it was concluded that there was an influence of the smash practice method on the smash ability of the badminton players of SMP N 4 Koto Baru which was accepted at a significant level of 0.05 and tested the truth in this study, the influence of the playing practice method on the smash ability of the badminton players of SMP N 4 Koto Baru gave the result t count of 3.1167 and t table of 1.8331, which means t count > t table. Based on the hypothesis testing criteria, namely H_a accepted. So in this study it was concluded that there was an influence of the playing practice method on the smash ability of badminton players at SMP N 4 Koto Baru and the truth was tested in this study. the results of the study between groups A and B had different improvement results, that group B was better than group A on the badminton smash ability of SMP N 4 Koto Baru players

Keywords: Method, Practice, Smash Stroke, Playing Method, Badminton.

Pendahuluan

Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai peorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Khairudin, 2017). Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga telah terdapat pada semua aspek kehidupan, seperti industri, perekonomian, pendidikan, dan lain sebagainya. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu kegiatan yang berhubungan dengan gerak tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Pada saat ini perkembangan bulutangkis makin pesat. Hal ini disebabkan makin tinggi keterampilan penguasaan teknik dari para pemainnya. Dengan adanya keterampilan teknik bermain yang cukup tinggi yang dimiliki oleh rata-rata pemain, maka akan dapat memberikan suatu permainan yang bermutu. Untuk mendapatkan suatu keterampilan penguasaan yang baik, maka dari sejak dini para pemain sudah diberikan pelajaran teknik dasar, sehingga dengan teknik dasar yang telah dikuasai itu pemain akan dapat mengembangkan keterampilannya di masa akan datang.

Jika ingin menjadi pebulutangkis yang handal perlu berbagai macam persyaratan, salah satunya dengan penguasaan teknik dasar permainan bulu tangkis. Berikut teknik dasar dalam bulutangkis, diantaranya teknik service, smash, lob, drop, dan gerak kaki. Keterampilan dasar olahraga bulutangkis di bagi dalam lima bagian yaitu serve, smash, overhead, drive, dan drop. Kelima teknik dasar tersebut harus dikuasai pebulutangkis guna mencapai tujuan permainan.

Smash merupakan satu teknik dasar dalam olahraga bulu tangkis yang sering digunakan untuk mematikan permainan lawan. Smash adalah pukulan overhead yang keras, dan di arahkan ke bawah dengan kuat, dan merupakan pukulan menyerang utama dalam bulutangkis. Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan tentunya pemain harus memiliki kemampuan bertanding yang baik. Salah satunya dengan melakukan pukulan keras dan terarah dan menyebabkan kesulitan lawan dalam mengembalikan pukulan tersebut.

SMP N 4 Koto Baru untuk saat ini pelatih bulu tangkis adalah guru olahraga nya sendiri. Tempat latihan atlet yaitu di gor simpang setiung 5. Untuk latihan sendiri dilakukan setiap 1 minggu 1 kali yaitu pada hari Selasa yang dilakukan mulai pukul 2 sore sampai jam 5 sore. Oleh karena itu, agar pemain dapat menguasai teknik-teknik dasar bulu tangkis khususnya teknik smash salah satu nya dilakukan adalah melakukan latihan *stroke smash*. Latihan *stroke smash* adalah latihan teknik pukulan *smash* atau serangkaian pukulan yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan. Untuk meningkatkan ketepatan *smash*, maka diperlukan latihan tertentu yang efektif, yaitu dengan melakukan latihan *stroke smash*. Dengan melakukan latihan *stroke smash* tersebut, diharapkan pemain dapat menguasai keterampilan *smash* dalam permainan bulutangkis secara optimal.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis tertarik untuk mencari solusinya dengan melakukan penelitian mengenai masalah tersebut dengan judul: "Pengaruh Metode Latihan *Stroke Smash* dan Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Smash* Bulutangkis Pemain SMP N 4 Koto Baru".

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Menurut Payadnya dan Jayantika (2018) penelitian eksperimen adalah kegiatan penelitian yang bertujuan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan atau tindakan pendidikan terhadap tingkah laku siswa atau menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh tindakan itu bila dibandingkan dengan tindakan lainnya.

Selanjutnya Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One 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, 2011: 64).

Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian akan dilakukan di SMP N 4 Koto Baru. Peneliti memilih sekolah tersebut karena permasalahan ditemukan di SMP N 4 Koto Baru kondisi. Adapun penelitian ini akan dilakukan dalam 14 pertemuan dengan 1 pretest, 12 pertemuan, dan 1 post test.

Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Juni 2023 selama 14 kali pertemuan.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek atau objek penelitian. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek, atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan sekumpulan individu yang mempunyai kesamaan karakteristik. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 4 Koto Baru dengan jumlah 58 siswa.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Menurut Sugiyono (2019) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang memiliki sifat dan karakteristik yang sama yang menggambarkan dan dapat mewakili seluruh populasi yang diteliti.

Pengembangan Instrumen

Menurut Arifin (2014) menyebutkan bahwa Instrumen merupakan suatu alat yang memenuhi persyaratan akademis sehingga dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu *objek* ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel. Instrumen dapat berbentuk tes dan juga dapat berbentuk non- tes, namun untuk memperoleh sampel tingkah laku dari ranah kognitif digunakan tes. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Instrumen tes kemampuan *Smash*.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Data Kemampuan *Smash* Bulutangkis Kelompok A

Tes awal bertujuan untuk melihat kondisi awal siswa sebelum diberikan perlakuan, dan tes akhir bertujuan untuk melihat bagaimana kondisi akhir siswa. Setelah diberikan latihan *stroke smash* diperoleh data tes awal pada kelompok A keseluruhan 492 dengan nilai tertinggi 72 dan terendah 23 dengan rata rata 54.67. Data tes akhir keseluruhan 564 dengan nilai tertinggi 80 dan terendah 31 dengan rata rata 62.67.

Deskripsi Data Kemampuan *Smash* Bulutangkis Kelompok B

Tes awal bertujuan untuk melihat kondisi awal sebelum diberikan perlakuan, dan tes akhir bertujuan untuk melihat bagaimana kondisi akhir atlet. Setelah diberikan metode latihan bermain diperoleh data tes awal kelompok B secara keseluruhan 577, dengan nilai tertinggi 80 dan terendah 31 dengan rata rata 57,70. Data tes akhir keseluruhan 715, dengan nilai tertinggi 82 dan terendah 57 dengan rata rata 71.50.

Uji Normalitas

No	Kelompok Sampel	N	Tes	L _{hitung}	L _{Tabel}	Status
1.	Kemampuan <i>Smash</i> Bulutangkis Kelompok A	9	Tes Awal Tes Akhir	0,1251 0,1251	0,271	Normal
2.	Kemampuan <i>Smash</i> Bulutangkis Kelompok B	10	Tes Awal Tes Akhir	0,1199 0,1736	0,258	Normal

Uji Homogenitas

Pada table dapat dilihat harga F hitung lebih kecil dari F tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa data test tiap kelompok memiliki variasi populasi yang homogen untuk lebih jelas dapat dilihat pada lampiran.

No	N	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
1.	9	1,006	4,46	Homogen
2.	10	2,862	4,26	Homogen

Berdasarkan table di atas hasil perhitungan homogenitas tersebut di atas, maka dapat diketahui bahwa kelompok sampel berasal dari variansi populasi yang homogen.

Pengujian Hipotesis

- a. Pengujian Hipotesis I (pengaruh metode latihan *strokesmash* terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pemain SMP N 4 Koto Baru)

Dari pengujian hasil hipotesis pertama yaitu pengaruh metode latihan *stroke smash* terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pemain SMP N 4 Koto Baru diperoleh t_{hitung} sebesar 2.1185 dan t_{table} sebesar 1,8595 yang berarti $t_{hitung} > t_{Tabel}$. Berdasarkan criteria pengujian hipotesis yaitu H_0 diterima. Maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *strokesmash* terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pemain SMP N 4 Koto Baru diterima pada taraf signifikan 0,05 dan teruji kebenarannya pada penelitian ini.

- b. Pengujian Hipotesis II (pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pemain SMP N 4 Koto Baru)

Dari hasil pengujian hipotesis kedua yaitu terdapat pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pemain SMP N 4 Koto Baru memberikan hasil t_{hitung} sebesar 3.1167 dan t_{table} sebesar 1,8331 yang berarti $t_{hitung} > t_{Tabel}$. Berdasarkan criteria pengujian hipotesis yaitu H_a diterima. Maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pemain SMP N 4 Koto Baru dan teruji kebenarannya pada penelitian ini.

- c. Pengujian Hipotesis III (Mana yang terbaik dari latihan *stroke smash* dengan latihan bermain terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pemain SMP N 4 Koto Baru)

Dari hasil perhitungan hasil penelitian antara kelompok A dan B memiliki hasil peningkatan yang berbeda, Untuk kelompok A pada tes akhir memiliki rata-rata 62.67 sedangkan kelompok B pada tes akhir memiliki rata-rata 71.50, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok B lebih baik dari kelompok A terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pemain SMP N 4 Koto Baru.

Pembahasan

Dalam permainan bulutangkis teknik dasar harus dipelajari lebih dahulu guna mengembangkan mutu permainan, bulutangkis dimainkan oleh Ganda ataupun ada juga perorangan. Mengingat permainan bulutangkis ada yang ganda, maka kerjasama antar pemain mutlak diperlukan sifat toleransi antar kawan serta saling percaya dan saling mengisi

kekurangan dalam regu.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang (Iman, 2014). Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan shuttlecock di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri.

Menurut Arikunto, (2006:3) Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada sampel yang akan diselidiki dengan maksud untuk melihat akibat perlakuan. Akibat yang ada dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel tes pengaruh metode latihan strokesmash dengan metode latihan bermain terhadap kemampuan smash bulutangkis pemain SMP N 4 Koto Baru.

Stroke merupakan inti dari permainan bulutangkis karena setelah posisi stance, pegangan grip dan footwork untuk mengejar shuttlecock tetap pemain bulutangkis harus menguasai teknik pukulan untuk mengembalikan pukulan lawan (Ridwan, dkk, 2018).

Latihan pukulan pola stroke ini dilakukan secara sederhana terlebih dahulu, yaitu dengan cara saling memberi umpan sederhana dan mudah. Setelah terkuasai pola pukulan 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 (Cahyaningrum, dkk, 2018).

Sedangkan metode bermain juga suatu metode latihan yang dapat di berikan. Menurut Pribadi (2009:10) menjelaskan bahwa, "Pembelajaran adalah proses yang sengaja dirancang untuk menciptakan terjadinya aktivitas belajar dalam individu. Definisi pembelajaran menurut Sadiman, dkk., (2006:2) "Belajar (learning) adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak ia masih bayi sampai ke liang lahat nanti."

Belajar dapat terjadi di rumah, di sekolah, di tempat kerja, di tempat ibadah, dan di masyarakat, serta berlangsung dengan cara apa saja, dari apa, bagaimana, dan siapa saja. Salah satu tanda seseorang telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. Perubahan tingkah laku tersebut meliputi perubahan pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotor), dan perubahan sikap atau tingkah laku (afektif).

Menurut Sri Lestari (2010: 19) hakekat bermain adalah suatu aktivitas yang dilakukan seorang anak untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Sebagai aktivitas yang menyenangkan, bermain memberikan banyak manfaat bagi yang melakukannya. Dengan bermain, anak dapat melakukan segala yang diinginkan, anak akan terus bermain selama permainan tersebut menimbulkan kesenangan dan akan berhenti apabila permainan tersebut sudah tidak menyenangkan.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal yang dilakukan bertujuan untuk melihat kondisi awal seseorang sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana pengaruh yang diperoleh selama beberapa kali perlakuan. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap thitung dalam taraf 0,05. Apabila thitung lebih besar dari ttabel, ini berarti adanya perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila thitung lebih kecil dari ttabel, ini berarti tidak adanya perbedaan yang berarti.

Berdasarkan hasil analisis pada tes awal dan tes akhir diperoleh harga t_{hitung} Kelompok A adalah 2.1185 dan t_{table} sebesar 1,8595 yang berarti $t_{hitung} > t_{Tabel}$, dan Kelompok B adalah 3.1167 dan t_{table} sebesar 1,8331 yang berarti $t_{hitung} > t_{Tabel}$. Ini menunjukkan terdapatnya peningkatan yang berarti. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan perlakuan dalam suatu latihan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa sudah jelas hasil yang diperoleh pada tes akhir dan tes awal, karena seseorang telah diberi perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh. Dari hasil perhitungan di atas terlihat bahwa terdapat pengaruh metode latihan strokesmash dengan metode latihan bermain terhadap kemampuan smash bulutangkis pemain SMP N 4 Koto Baru.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa:

1. Terdapat pengaruh metode latihan *stroke smash* terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pemain SMP N 4 Koto Baru dengan t_{hitung} 2.1185 dan t_{table} sebesar 1,8595.
2. Terdapat pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pemain SMP N 4 Koto Baru dengan t_{hitung} 3.1167 dan t_{tabel} sebesar 1,8331 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.
3. Latihan bermain memberikan pengaruh yang lebih baik dari latihan *stroke smash* terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pemain SMP N 4 Koto Baru kelompok A pada tes akhir memiliki rata-rata 62.67 sedangkan kelompok B pada tes akhir memiliki rata-rata 71.50.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arifin, M., & Asfani, K. (2014). *Instrumen penelitian*. 1–38.
- Cahyaningrum, Krisdiana Gyta, dkk. 2018. *Perbandingan Latihan Bayangan Dengan Drilling Dan Strokes Terhadap Kecepatan Reaksi dan Ketepatan Smash*, *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*. (online), Vol. 4, No. 2, (<https://doi.org/10.29407/js-unpgri.v4i2.12328>).
- Donie. 2019. *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Padang: Winka Media.
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Grice, T. 2015. *Bulutangkis: Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hermanzoni, dkk. 2020. *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmanai Olahraga dan Kesehatan*, *Jurnal Patriot*, (online), Vol. 2, No. 4, (doi: <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.724>, diakses 2020).
- Khairudin. 2017. *Olahrag dalam Pandangan Islam*, *Jurnal Olahraga Indragiri*, (online), Vol. 1, No. 1, (doi: 10.31004/obsesi.v1i2.22, diakses 2017).
- Kusnadi, Nanang. 2020. *Pengembangan Model Latihan Pukulan Dropshot Bulutangkis Untuk Usia 12-14 Tahun*, *Jurnal Of Sport*, (online), Vol. 4. No. 1, (doi: <https://doi.org/10.37058/sport.v4i1.1561>).
- Mahardika, Nanda Alfian. 2020. *Modul Permainan Bulutangkis*. Kalimantan Timur: UMKT Press.

- Nasution, Usman dan Suryadi Damanik. 2016. *Pengaruh Penilaian Proses Gerak Hasil Belajar Permainan Bulutangkis Terhadap Kompetensi Mahasiswa Prodi PJKR Semester Ganjil 2015/2016*, *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, (online), Vol. 15, No. 1, (<https://doi.org/10.24114/jik.v15i16125>).
- Pamungkas, Adi Khairul dan Indarto Pungki. 2021. *Dampak Metode Latihan Drill dan Strokes Terhadap Ketepatan Arah Smash Pada Permainan Bulutangkis*, *Jurnal Pendidikan Jasmani*. (online), Vol. 2, No. 2, (<https://scholar.google.com/scholar>).
- Payadnya, I Putu Ade Andre dan I Gusti Agung Ngurah Trisna Jayantika. 2018. *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistika dengan SPSS*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- PB PBSI. 2016. *Buku Pedoman PBSI*. Jakarta: PB PBSI Press.
- Subarkah, Ari dan Ika Novita Marani. 2020. *Analisis Teknik Dasar Dalam Permainan Bulutangkis*. *Jurnal MensSana*, (online), Vol. 5, No. 2, (<https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.20>).
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian & Pengembangan*. Bandung: Alfabeta.
- Suratman dan Fransiska. 2014. *Pengembangan Instrumen dan Skala Penilaian Service Panjang Pemain Putra 13-15 Tahun*, *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, (online), Vol. 4, No. 2. (doi: <https://doi.org/10.15294/miki.v4i2.5233>, diakses 2014).
- Tohar. 2012. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi dan Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Yuliawan, Dhedhy. 2017. *Bulutangkis Dasar*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Zhannisa dan Sugiyanto. 2015. *Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia di Bawah 11 Tahun*, *Jurnal Keolahragaan*, (online), Vol. 3, No. 1, (doi: <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4974>, diakses 2015).