

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DRILL* POLA DENGAN *DRILL* UMPAN TERHADAP PUKULAN *LOB (CLEAR)* DAN *SMASH* BULU TANGKIS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 7 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2015/ 2016

Citra Amalia Jayanti¹, Sapta Kunta Purnama²

Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta
Cjaya@gmail.com

ABSTRAK: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan latihan *drill* pola dan *drill* umpan terhadap peningkatan pukulan *lob (clear)* dan *smash* bulu tangkis pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Surakarta tahun pelajaran 2015/2016.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi ekstrakurikuler bulu tangkis. Ekstrakurikuler bulu tangkis SMP Negeri 7 Surakarta diikuti oleh 45 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive random* sebanyak 30 atlet. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *T Score*, uji reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas dan uji-t.

Hasil analisis data uji reliabilitas tes awal *lob (clear)* adalah sebesar 0,64, yakni termasuk dalam kategori cukup. Adapun nilai reliabilitas hasil tes awal *smash* adalah sebesar 0.61, dimana termasuk dalam kategori cukup. Uji normalitas data pada kelompok I diperoleh nilai $L_{hitung} = 0.1628 < L_{tabel} 5\% = 0.228$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data K_1 termasuk berdistribusi normal. Dari hasil normalitas yang dilakukan pada Kelompok 2 (K_2) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0.1825 < L_{tabel} 5\% = 0.228$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data K_2 juga termasuk berdistribusi normal. Uji homogenitas diperoleh nilai $F_{hitung} = 0.172 < F_{tabel} = 2.484$ yang berarti data tersebut homogen. Analisis data tes awal kelompok I dan II yaitu $t_{hitung} = 0.170 < t_{tabel} = 2.048$ yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tes awal kelompok I dan II. Analisis data tes awal dan tes akhir kelompok I yaitu $t_{hitung} = 3.670 < t_{tabel} = 2.048$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada tes awal dan tes akhir Kelompok I. Analisis data tes awal dan tes akhir kelompok II yaitu $t_{hitung} = 3.225 < t_{tabel} = 2.048$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada tes awal dan tes akhir Kelompok II. Analisis data tes akhir kelompok I dan II yaitu $t_{hitung} = 2.273 < t_{tabel} = 2.048$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada akhir kelompok I dan II.

Simpulan yang dapat diperoleh sebagai berikut: (1) Ada pengaruh antara *drill* pola dan *drill* umpan terhadap peningkatan hasil belajar pukulan *lob (clear)* dan *smash* bulu tangkis pada ekstrakurikuler siswi SMP Negeri 7 Surakarta tahun 2015/2016, ($t_{hitung} = 2.273 > t_{tabel} = 2.048$). (2) Latihan *drill* pola lebih baik pengaruhnya dari pada *drill* umpan terhadap peningkatan pukulan *lob (clear)* dan *smash* bulu tangkis pada ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Surakarta tahun pelajaran 2015/2016. Kelompok I (kelompok yang mendapat perlakuan *drill* pola) = 24.59% > kelompok II (kelompok yang diberi perlakuan *drill* umpan) = 12.5%.

Kata Kunci: *drill* pola, *drill* umpan dan pukulan *lob (clear)* dan *smash* bulu tangkis.

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dalam pelaksanaan permainannya menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul. Hal yang mendasar agar dapat bermain bulu tangkis yaitu menguasai macam-macam teknik dasar. Dengan menguasai teknik dasar bulu tangkis, maka akan dapat mendukung penampilannya menjadi lebih baik sehingga prestasi yang lebih tinggi dapat dicapai.

Mencapai prestasi yang tinggi dalam permainan bulu tangkis dibutuhkan belajar sejak usia dini atau usia muda. Munculnya klub-klub bulu tangkis di berbagai daerah merupakan salah satu langkah menciptakan pebulu tangkis yang terampil dengan harapan mampu mencapai prestasi yang tinggi untuk ke depannya. Maka dari itu, aspek-aspek yang mendukung prestasi bulu tangkis harus dilakukan pembelajaran secara sistematis, berkelanjutan, dan terprogram baik aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat aspek merupakan satu kesatuan utuh yang tidak dapat dipisahkan dalam usaha

mencapai prestasi yang tinggi dalam permainan bulu tangkis.

Bulu tangkis dikenal tidak hanya di kalangan masyarakat saja, namun di instansi pendidikan salah satunya di SMP Negeri 7 Surakarta bulu tangkis termasuk ke dalam materi penjas kesrek. Dengan sarana prasarana yang memadai seperti lapangan, net, raket, dan *shuttlecock*, siswa-siswi bisa mengikuti pembelajaran mata pelajaran olahraga bulu tangkis dengan aktif, bahkan di SMP Negeri 7 Surakarta terdapat ekstrakurikuler bulu tangkis. Dari hasil observasi di SMP Negeri 7 Surakarta, cukup banyak siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis. Adapun yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis didominasi oleh siswi SMP Negeri 7 Surakarta. Maka dari itu, penelitian akan difokuskan pada siswi putri yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis di SMP Negeri 7 Surakarta.

Dengan latihan yang baik dan teratur, maka akan diperoleh hasil latihan yang maksimal. Terutama dalam metode latihan, sehingga penguasaan teknik dasar dapat dikuasai dengan sempurna. Penguasaan teknik dasar bulu tangkis harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu. Menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu

pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dengan menggunakan metode latihan *drill* pola dan *drill* umpan. Latihan *drill* adalah latihan yang dilakukan berulang-ulang gerakannya, sehingga menjadi bisa karena sudah terbiasa dengan gerakannya. Adapun *drill* pola adalah latihan berulang-ulang teknik yang ditentukan sesuai pola yang dibuat untuk masing-masing teknik dasar bulu tangkis. Siswa diberi latihan berulang-ulang dengan menggunakan *shuttlecock* yang langsung dilakukan peneliti ke siswa, dengan kata lain melakukannya langsung sesuai dengan kemampuan siswa. *Drill* umpan adalah latihan berulang-ulang teknik yang ditentukan sesuai umpan yang diberikan peneliti ke siswa dengan menggunakan beberapa *shuttlecock* yang diumpan ke siswa langsung dipukul sesuai teknik dasar bulu tangkis yang akan dilakukan. Peneliti hanya mengumpan dan di tempat. Dari latihan *drill* pola dan *drill* umpan tersebut lebih berpengaruh mana untuk kemajuan keterampilan bermain bulu tangkis di SMP Negeri 7 Surakarta.

Sekolah SMP Negeri 7 Surakarta ini mempunyai keterampilan bulu tangkis yang cukup, namun masih banyak pula ditemui murid yang belum menguasai salah satu keterampilan

tersebut. Maka dari itu, peneliti berniat mengadakan penelitian di sekolah ini. Dalam upaya peningkatan keterampilan bulu tangkis, latihan *drill* yang digunakan memiliki peranan yang sangat penting karena dengan menerapkan latihan *drill* yang tepat diharapkan dapat menghasilkan keterampilan yang berkualitas.

Tujuan penerapan latihan *drill* adalah agar pemain mudah memahami serta dapat mempraktikkan teknik dasar yang diajarkan dengan baik dan benar. Dari yang kurang bisa melakukan teknik dasar bisa meningkat jadi lebih baik untuk melakukannya karena biasa melakukan. Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, dilakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Drill* Pola dan *Drill* Umpan Terhadap Keterampilan Bermain Bulu Tangkis pada Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMP Negeri 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Pengumpulan data menggunakan tes. Uji prasyarat instrumen yang digunakan adalah uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji homogenitas. Teknik analisis data

menggunakan uji perbedaan untuk mengetahui seberapa besar perbedaan metode tersebut.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan, diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 = 0.158, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2.048$. Ternyata t yang diperoleh $< t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian, kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang. Antara kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak keterampilan bulu tangkis yang sama. Hal tersebut berarti bahwa setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, dikarenakan adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 3.988. Adapun $t_{\text{tabel}} = 2.048$. Ternyata t hitung yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Hal itu berarti kelompok 1 memiliki peningkatan *lob (clear)* dan *smash* bulu tangkis yang disebabkan oleh perlakuan yang diberikan, yaitu latihan *drill* pola.

Drill pola adalah suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar, yakni atlet melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar atlet memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. Latihan yang praktis, mudah dilakukan, serta teratur dilaksanakan untuk membina anak dalam meningkatkan penguasaan keterampilan (pukulan *lob* dan *smash*). Dengan dilakukannya hal tersebut dapat meningkatkan keterampilan pukulan bulu tangkis para siswa.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 2.200. Adapun $t_{\text{tabel}} = 2.048$. Ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Hal itu berarti bahwa kelompok 2 memiliki peningkatan keterampilan pukulan bulu tangkis yang disebabkan oleh perlakuan yang diberikan, yaitu latihan *drill* umpan. *Drill* umpan merupakan latihan yang mempunyai motivasi yang kuat karena ada teman yang memberikan umpan, dan arah bola selalu tepat, sehingga mudah untuk dipukul dengan benar.

Dengan metode latihan ini memang terbukti dapat meningkatkan keterampilan pukulan bulu tangkis. Akan tetapi, hal itu belum terbukti efektif untuk meningkatkannya karena sering terjadi kesulitan untuk menjaga agar pemain tetap tertarik dengan apa yang dipelajari sehingga keaktifan pemain rendah.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2, diperoleh nilai t sebesar 2.075 sedangkan $t_{tabel} = 2.048$. Ternyata t yang diperoleh lebih besar $> t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Adapun sebelum diberi perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, sehingga perbedaan tersebut dikarenakan perbedaan pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Kelompok 1 yang diberikan *drill* pola memiliki nilai persentase peningkatan pukulan *lob (clear)* dan *smash* bulu tangkis sebesar 21.600%. Adapun pada kelompok 2 yang diberikan *drill* umpan memiliki peningkatan keterampilan pukulan bulu tangkis

sebesar 10.354%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan pukulan *lob (clear)* dan *smash* bulu tangkis yang lebih besar dari kelompok 2. *Drill* pola ternyata dapat memberikan rangsangan yang lebih efektif untuk meningkatkan pukulan *lob (clear)* dan *smash* bulu tangkis. *Drill* pola pada dasarnya merupakan suatu strategi latihan teknik dasar yang bertujuan agar pemain dapat menampilkan gerakan dengan teknik yang benar, sehingga pukulannya menjadi lebih baik. Sehubungan dengan hal tersebut, perlu diterapkan strategi latihan yang baik dan efektif untuk mengembangkan penguasaan teknik dasar yang lebih baik. Dengan hal tersebut, dapat meningkatkan keterampilan pukulan bulu tangkis yang lebih baik dari pada latihan *drill* umpan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa *drill* pola lebih baik pengaruhnya daripada *drill* umpan terhadap peningkatan pukulan *lob (clear)* dan *smash* bulu tangkis pada ekstrakurikuler bulu tangkis SMP Negeri 7 Surakarta tahun Pelajaran 2015/2016 dapat diterima kebenarannya.

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut.

1. Ada perbedaan pengaruh latihan *drill* pola dan *drill* umpan terhadap keterampilan bermain Bulu tangkis ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Surakarta Tahun 2015/2016, ($t_{hitung} = 2.075 > t_{tabel} = 2.2048$).
2. Latihan *drill* pola memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada latihan *drill* umpan terhadap keterampilan bermain bulu tangkis ekstrakurikuler di SMP Negeri 7 Surakarta Tahun 2015/2016, (kelompok yang mendapat perlakuan *drill* pola) = 21.600% > kelompok II (kelompok yang diberi perlakuan *drill* umpan) = 10.354%.

2. Implikasi

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa baik latihan *drill* pola maupun latihan *drill* umpan keduanya dapat meningkatkan pukulan *lob (clear)* dan *smash* bulu tangkis. Akan tetapi,

besarnya peningkatan dari masing-masing bentuk latihan tersebut berbeda. Hal ini dipengaruhi oleh karakteristik latihan yang diberikan. Tiap jenis metode memiliki tipe kerja yang berbeda, perbedaan tipe kerja berpengaruh terhadap hasil belajar.

Implikasi yang diberikan bahwa keterampilan bulu tangkis dapat meningkat melalui latihan *drill* yang diberikan, baik menggunakan metode latihan *drill* pola maupun latihan *drill* umpan. Dalam memberikan pelajaran tentang pukulan *lob (clear)* dan *smash* bulu tangkis, pembina harus memilih suatu bentuk tipe metode latihan yang sesuai, unik dan tidak membosankan, sehingga anak dapat tertarik dan fokus untuk mempraktikkan teknik dasar keterampilan bulu tangkis dengan benar. Dalam penelitian ini, ternyata latihan dengan metode latihan *drill* pola lebih sesuai untuk mengembangkan penguasaan pukulan *lob (clear)* dan *smash* bulu tangkis lebih baik. Hal tersebut dapat menjadi dasar pemikiran bagi para pembina olahraga bulu tangkis tentang metode yang tepat untuk metode latihan pukulan *lob (clear)* dan *smash* bulu tangkis yang baik, sehingga pukulan *lob (clear)* dan *smash* bulu tangkis akan meningkat.

3. Saran

1. Dalam memilih jenis metode latihan, khususnya untuk meningkatkan pukulan *lob* (*clear*) dan *smash* bulu tangkis yang baik, hendaknya memilih jenis metode latihan yang merangsang kemampuan atlet agar keterampilan *lob* (*clear*) dan *smash* bulu tangkisnya menjadi benar dan lebih baik.
2. Dalam upaya untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan bulu tangkis, pelatih dapat menggunakan metode latihan *drill* pola dan *drill* umpan karena keduanya terbukti dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan bulu tangkis walaupun belajar dengan metode latihan *drill* pola lebih baik pengaruhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristanto, Saiful. 1992. *Pola Dasar Pembinaan Bulu Tangkis*. Kudus: Djarum Kudus.
- Bompa. T.O. 1999. *Theory and Methodology of Training*. 4rd ed: Periodizahon.delsajoesafira.blogspot.com/2010/05 "pengertian Drill".
- Fox, Edward L. 1984. *Sport Psychology*. Holt: WB. Saunders Company.
- Greatnewsnetwork.drillandpracticeblog.persimpangan.com/blog/2007/08/.../drill and-practice/.
- Grice, Tony. 2002. *Petunjuk Praktis Bermain Bulu tangkis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Hadisasmata, Yusuf dan Aip Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Hadi, Sutrisno. 1982. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. 1995. *Metodologi Research Jilid IV*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Herman Subardjah. 1999/2000. *Bulu Tangkis*. Jakarta: Depdikbud
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani/ Olahraga*. Surakarta: JPOK FKIP UNS.
- James Poole. 2005. *Belajar Bulu tangkis*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- _____. 1999. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/ Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- _____. 2008. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/ Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Purnama, Sapta Kunta. 2002. *Paedagogia (Jurnal Penelitian Pendidikan Edisi Khusus Olahraga)*. Surakarta: FKIP UNS.

- _____. 2010. *Kepelatihan Bulu Tangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sudjarwo. 1995. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- _____. 1996. *Belajar Gerak I*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiarto, Icu. 2002. *Total Badminton*. Solo: CV. Setyaki Eka Anugrah.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2013. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Suharno, H.P. 1993. *Metodologi Kepelatihan*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Suhendro, Andi. 2004. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Tohar, 1992. *Olahraga Pilihan Bulu Tangkis*. Semarang: IKIP Semarang Press.