

**PENGARUH METODE *DRILL* TERHADAP HASIL *SMASH*  
SISWA SEKOLAH BULUTANGKIS VAMOS DE JAVA  
KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri  
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana pendidikan



Oleh:

Annisa Desti Kumala

19601244072

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN

#### **PENGARUH METODE DRILL TERHADAP HASIL SMASH SISWA SEKOLAH BULUTANGKIS VAMOS DE JAVA KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

Disusun oleh:  
Annisa Desti Kumala  
NIM. 19601244072


Telah Memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
Dilakukan Ujian Tugas Skripsi yang  
bersangkutan

Yogyakarta, 5 Juni 2023

Mengetahui,  
Koordinasi Prodi PJKR

  
Dr. Hedi A. Hermawan, S.Pd, M.Or

Diketahui,  
Dosen Pembimbing

  
Dr. Drs. Amat Komari, M.Si.

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Annisa Desti Kumala  
NIM 19601244072  
Program Studi : pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Hasil *Smash*  
Siswa Sekolah Bulutangkis Vamos De Java  
Kabupaten Gunungkidul.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar – benar karya saya sendiri sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta , 5 Juni 2023

Yang menyatakan,



Annisa Desti Kumala  
NIM. 19601244072

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH METODE *DRILL* TERHADAP HASIL SMASH SISWA  
SEKOLAH BULUTANGKIS VAMOS DE JAVA KABUPATEN  
GUNUNGKIDUL**

Tugas Akhir Skripsi

Disusun Oleh:

Annisa Desti Kumala  
NIM. 19601244072

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 26 Juni 2023

**TIM PENGUJI**

Nama/jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Amat Komari, M.Si.

Ketua Penguji

Danang Pujo Broto, Spd.Jas., M.Or,

Sekretaris

Dr.Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or.

Penguji Utama



24 Juli 23



24/7/2023



20/7/2023

Yogyakarta, Juli 2023  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan

Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001

## **MOTTO**

“karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

“Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. “

( QS. At-Tahrim: 6)

Bekerja keraslah dirimu untuk menjadi yang lebih baik, dan berkerjalah lebih keras agar menjadi yang terbaik.

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur kepada ALLAH SWT, karya ini ku persembahkan untuk :

1. Kepada orang tua tercinta Alm. Bapak Giyarno dan Ibu Sri Hastutik yang telah memberikan segalanya demi kesuksesan anaknya, selalu mendoakan anaknya, dan selalu memberikan motivasi serta semangat untuk saya.
2. Kepada kakak pertama saya Deverillya Nurfita Puspanegara beserta suaminya Sumarno, yang telah memberikan dukungan dan doanya selama ini.
3. Kakak kedua saya Yosie Oktiva Dewi beserta suaminya Edi Agus S, yang selalu memberikan motivasi serta semangat selama ini.
4. Kakek dan Nenek yang selalu menanyakan kabar cucunya, semoga engkau bangga memiliki cucu seperti saya.
5. Teman- teman saya Deni Juvianto, Nugraheni Cahya, Alvian N.C dann lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang selalu membantu saya dan memberikan dukungan selama ini.
6. Segenap keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada saya.

**PENGARUH METODE *DRILL* TERHADAP HASIL SMASH SISWA  
SEKOLAH BULUTANGKIS VAMOS DE JAVA KABUPATEN  
GUNUNGKIDUL**

Oleh

Annisa Desti Kumala

NIM. 19601244072

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya kemampuan siswa sekolah bulutangkis Vamos De Java Kabupaten Gunungkidul dalam melakukan *Smash*. Serta belum diketahuinya pengaruh metode *drill* terhadap hasil *smash* siswa sekolah bulutangkis vamos de java kabupaten Gunungkidul. Dimana siswa vamos de java proses latihannya cenderung belum bervariasi atau kurang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan sebelum menggunakan metode *drill* dan sesudah menggunakan metode *drill* dalam keterampilan bulutangkis siswa sekolah bulutangkis Vamos De Java Kabupaten Gunungkidul.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *kuantitatif* dengan metode eksperimen (*eksperiment*) dengan desain *one groups pretest posttest design*. Dalam desain ini terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan dengan sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa 11 putra dan 4 putri. Instrument yang digunakan untuk tes kemampuan *smash* bulutangkis oleh Saleh Anasir (2010 : 28).

Berdasarkan hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode *drill* berpengaruh untuk hasil *smash* siswa vamos de java kabupaten Gunungkidul. Hasil *smash pretest* mendapatkan nilai minimal 58, nilai maksimal 71, rata-rata 62.73 dengan standar deviasi 4.45. siswa yang telah mendapatkan perlakuan dengan metode *drill* hasil latihan meningkat dengan hasil *smash posttest* mendapatkan nilai minimal 66, nilai maksimal 81, rata-rata 72.00, dengan standar deviasi 4.71.

Kata Kunci : **Metode *Drill*, Hasil *Smash*, Permainan Bulutangkis**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Hasil *Smash* Siswa Sekolah Bulutangkis Vamos De Java Kabupaten Gunungkidul” dapat diselesaikan dengan lancar. Selesaiannya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Drs. Amat Komari, M.Si., Selaku Dosen Pembimbing yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, banyak memberikan dukungan, semangat, dan arahan selama mengerjakan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., Selaku Penguji Utama dan Ketua Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Prof. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
5. Bapak Ahmad Rithaudin S.Pd.Jas., M.Or. Selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan selama masa perkuliahan.



6. Bapak Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or. Selaku Sekretaris Penguji yang telah meneliti dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi.
7. Bapak Sigit Handaka Purnama S.Pd Selaku Ketua Sekolah Bulutangkis Vamos De Java Kabupaten Gunungkidul, yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Akhirnya semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca yang Budiman.

Yogyakarta, Juni 2023



Annisa Desti Kumala  
NIM. 19601244072

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan penelitian.....	4
F. Manfaat penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
A. Kajian Teori .....	6
1. Hakikat Bulutangkis .....	6
2. Hakikat <i>Smash</i> .....	11
3. Hakikat Drill.....	18
4. Hakikat Ketepatan .....	19
5. Hakikat Latihan .....	21
B. Penelitian yang Relevan .....	24
C. Kerangka Berpikir .....	25
D. Hipotesis Penelitian.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
1. Populasi Penelitian .....	28

2. Sampel Penelitian .....	28
D. Variabel Penelitian .....	29
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	29
F. Teknik Analisis Data .....	32
1. Uji Prasyarat Analisis .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	36
B. Deskripsi Data Penelitian .....	36
1. Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	36
C. Hasil Analisis Data .....	38
1. Uji Prasyarat Analisis .....	38
D. Pembahasan .....	40
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan .....	42
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	42
C. Keterbatasan Penelitian .....	43
D. Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Pre-Test.....	37
Tabel 2 Data Post-Test .....	37
Tabel 3 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	38
Tabel 4 Ringkasan Uji Homogenitas Data.....	39
Tabel 5 Ringkasan Uji Paired Sampel t-Test Data.....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pukulan Smash Penuh .....	14
Gambar 2 Gerakan melakukan pukulan <i>smash</i> potong.....	15
Gambar 3 Gerakan melakukan pukulan smash melingkar.....	16
Gambar 4 Gerakan melakukan <i>smash</i> cambukan .....	17
Gambar 5 Gerakan melakukan pukulan <i>backhand smash</i> .....	17
Gambar 6 Lapangan untuk <i>Tes Smash</i> .....	30
Gambar 7 Statistik uji t .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	47
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Vamos De Java .....	48
Lampiran 3. Macam – macam bentuk latihan .....	49
Lampiran 4. Daftar Pre-Test dan Post-Test.....	52
Lampiran 5. Uji Normalitas .....	53
Lampiran 6. Uji Homogentias .....	54
Lampiran 7. Uji Hipotesis .....	55
Lampiran 8. Tabel t.....	56
Lampiran 9. Daftar Hadir Siswa.....	57
Lampiran 10. Foto Kegiatan Penelitian.....	58

## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 1 Bagan Kerangka Berpikir .....	26
---------------------------------------	----

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diminati hampir di berbagai penjuru dunia, dikarenakan bulutangkis dapat dimainkan oleh berbagai kelompok umur. Dari anak-anak, pemula, remaja, dewasa bahkan orang tua pun masih banyak yang memilih cabang olahraga bulutangkis sebagai olahraga untuk menjaga dan mempertahankan kebugarannya, sehingga banyak kejuaraan yang diadakan setiap tahunnya untuk ajang penyaluran bakat dan prestasi atlet-atlet di setiap daerah. Perkembangan perbulutangkisan di Indonesia berkembang sangat pesat. Banyak klub yang bermunculan di hampir setiap daerah di Indonesia. Selain pelatnas, pusdiklat dan klub pembinaan juga dilakukan di sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler.

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 sempurna dan baik 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 yang baik,



seorang siswa harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai kalau *footwork* tidak teratur.

*Smash* merupakan salah satu teknik pukulan dalam permainan bulutangkis. Untuk memiliki pukulan *smash* yang baik dibutuhkan latihan yang teratur. Salah satu untuk mendapatkan *poin* atau angka yaitu *smash*. Salah satu metode latihan yang digunakan adalah metode *drill*. Metode *drill* merupakan cara latihan *smash* dengan menggunakan gerakan yang diulang-ulang. Maka daripada itu peneliti ingin membuat suatu metode *drill* seperti memberikan servis panjang pada siswa dan siswa melakukan *smash*. Sasaran ditunjukkan dari kanan ke posisi kiri lawan dan sasaran dari kiri ke posisi kanan lawan. Sehingga siswa melakukan *smash* setelah diberi umpan oleh pelatih atau guru dengan servis panjang. Dengan gerakan yang diulang-ulang tentunya untuk meningkatkan kembali keinginan dan kemampuan siswa dalam melakukan teknik-teknik dasar gerakan *smash* pada permainan bulutangkis dilakukan tidak terasa berat, dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi bulutangkis di sekolah.

Berdasarkan observasi, siswa di sekolah bulutangkis Vamos De Java 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* menyakut di net dan bahkan keluar lapangan. Kemampuan pukulan dasar *smash* masih kurang, baik kecepatan maupun ketepatan. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh siswa terlalu melebar kekanan dan kekiri, 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 yang memiliki prinsip-prinsip tertentu harus dipahami oleh pelatih agar mampu menyusun program latihan jangka panjang yang efektif. Artinya, untuk menyusun program latihan haruslah mengetahui prinsip-prinsip latihan dan menuangkannya dalam bentuk rencana sistematis. Latihan adalah aktivitas manusia yang menunjang terhadap pemenuhan kebutuhan fisiknya. latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Berdasarkan latar belakang diatas untuk menindak lanjuti hal perlu diketahui kemampuan dari masing-masing siswa di sekolah bulutangkis Vamos De Java. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk meneliti secara ilmiah melalui penelitian skripsi dengan judul “Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Hasil *Smash* Siswa Sekolah Bulutangkis Vamos De Java Kabupaten Gunungkidul”. Kemudian dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pelatih bulutangkis agar dapat mengoptimalkan metode latihan yang tepat untuk menunjang di olahraga bulutangkis, sehingga penelitian ini perlu dilakukan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan di atas, dapat diidentifikasi masalah-masalah di sekolah bulutangkis Vamos De Java sebagai berikut:

1. Kemampuan pukulan dasar *smash* masih kurang, baik kecepatan maupun ketepatan.
2. Kemampuan siswa dalam melakukan *smash* masih sangat bervariasi.
3. Belum baik penerapan metode *drill* pada latihan olahraga bulutangkis.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada dan segala keterbatasan maka penulis membatasi masalah agar tidak menimbulkan penafsiran yang keliru dan terlalu luas serta memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pengaruh metode *drill* terhadap hasil *smash* siswa sekolah bulutangkis Vamos De Java kabupaten Gunungkidul.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Adakah pengaruh yang signifikan memberikan metode *drill* terhadap hasil *smash* siswa sekolah bulutangkis Vamos De Java kabupaten Gunungkidul?”.

## **E. Tujuan penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode *drill* terhadap hasil *smash* cabang olahraga bulutangkis pada siswa Vamos De Java kabupaten Gunungkidul.

## **F. Manfaat penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini yang dilaksanakan di sekolah bulutangkis Vamos De Java adalah sebagai berikut:

### **(1) Bagi Siswa**

- a. Penelitian ini diharapkan mampu membantu siswa lebih tertarik untuk belajar bulutangkis
- b. Mampu meningkatkan hasil latihan bulutangkis siswa sekolah bulutangkis Vamos De Java

### **(2) Bagi guru/ pelatih**

- a. Dapat memberikan informasi mengenai pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil latihan siswa serta memotivasi guru dalam melakukan latihan yang sejenis untuk materi lainnya.
- b. Memperluas wawasan dan pengetahuan guru mengenai penggunaan metode drill pada siswa sekolah bulutangkis Vamos De Java.
- c. Dapat menerapkan metode drill untuk meningkatkan hasil latihan siswa.

### **(3) Bagi Sekolah**

- a. Sebagai bahan meningkatkan kualitas siswa khususnya olahraga bulutangkis.
- b. Mendukung penggunaan metode sebagai bahan masukan untuk meningkatkan hasil latihan siswa dan sebagai pencapaian sekolah.

### **(4) Bagi Peneliti lanjutan**

- a. Untuk mengetahui metode latihan yang efektif dalam olahraga bulutangkis.
- b. Untuk mengetahui hasil yang maksimal dalam menggunakan metode drill terhadap latihan siswa.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Bulutangkis**

###### **a. Pengertian Bulutangkis**

Selain sepak bola, bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang digemari masyarakat Indonesia. *Badminton* adalah permainan di mana pemain memukul dengan *shuttlecock* dan raket. Tujuan permainan ini adalah untuk mencetak *point* dengan menyilangkan *shuttlecock* melewati *net* dan ke lapangan permainan lawan.

Bulutangkis merupakan salah satu permainan dalam kategori olahraga. Pertandingan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan. Namun, ketika pertandingan bulutangkis dimainkan di luar, akan sangat mengganggu jika angin bertiup kencang atau jika *shuttlecock* terhenti di pohon. Jaring *net* yang digantungkan pada tiang yang ditanam di pinggir lapangan membagi permainan bulutangkis menjadi dua bagian yang sama besar. *Shuttlecock* berfungsi sebagai target dan raket bertindak sebagai pemukul.

Menurut Andri (2010 : 8), Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam ataupun di luar ruangan digunakan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket,

dan *shuttlecock* dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lembut hingga sangat cepat disertai gerakan tipuan

Menurut Subardjah (2000: 13), permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang lawan satu orang atau dua orang melawan dua orang.

Menurut pendapat Alhusin (2007: 44) bahwa untuk dapat melakukan pukulan smash dan dapat memperoleh hasil ketepatan yang baik, maka pemain harus menggunakan teknik yang tepat. Oleh karena itu, pembinaan juga perlu diberikan sejak awal.

*Shuttlecock* berfungsi sebagai objek pukulan dan raket berfungsi sebagai pemukul dalam permainan bulutangkis. Pertandingan bulutangkis ini dapat dimainkan di dalam atau di luar lapangan dan lapangan yang digunakan diberi jaring untuk memisahkan kedua lapangan permainan tersebut. Namun saat angin kencang, pemain akan menemui kelemahan atau kendala saat memainkan pertandingan di luar. Pemain akan mengalami kesulitan karena angin akan mengubah arah *shuttlecock*. Inti dari permainan ini adalah menyeberang dan menjatuhkan *shuttlecock* di wilayah lawan untuk mendapatkan *poin*.

Ada berbagai strategi memukul yang digunakan dalam permainan bulu tangkis. Strategi yang disinggung dalam olahraga bulu tangkis adalah kemampuan anggota tubuh untuk melakukan pukulan terhadap *shuttlecock*, khususnya cara seorang pemain dapat memukul dari berbagai situasi di lapangan tanpa menemui kesulitan yang serius.

Seorang pemain dikatakan mahir bermain dapat dilihat dari teknik pukulan-pukulan yang dilakukan tanpa mengalami kesulitan yang berarti. Artinya ketika memukul *shuttlecock* dari berbagai posisi dan situasi pukulan-pukulan yang dilakukan tetap terarah sesuai yang dikehendaki, untuk dapat memukul yang sedemikian itu tentunya dilandasi beberapa hal sebagai berikut.

1. Teknik/cara memegang raket yang baik sehingga pukulan yang dilakukan dapat fleksibel dari berbagai posisi dapat memukul dengan baik sehingga tidak membuat situasi permainan menjadi tertekan.
2. Teknik/cara penempatan posisi badan saat memukul, usahakan posisi badan bisa berada di belakang *shuttlecock*.
3. Teknik gerak kaki (*foot work*) yang baik, gerakannya ringan, bisa mempercepat langkah maupun memperlambat langkah

#### **b. Teknik Pukulan Dalam Bulutangkis**

##### **1) Pukulan Servis (*service*)**

Pukulan servis adalah pukulan raket yang bertujuan untuk memulai permainan dengan menerbangkan *shuttlecock* secara diagonal ke lapangan lain. Servis *backhand* dan servis *forehand* adalah dua servis dalam bulutangkis. Untuk membuka permainan, tujuannya umumnya adalah untuk mengarahkan *shuttlecock* menuju garis batas bantuan yang berada di dekat net yang berjarak 1,98 meter. Menerbangkan atau menyilangkan *shuttlecock* setipis mungkin melewati *net* adalah servis *backhand* yang baik. Tujuannya adalah untuk mempersulit lawan mengembalikan *shuttlecock*. Mengenai servis *forehand*, biasanya digunakan untuk

mengarahkan *shuttlecock* ke arah garis belakang area bermain lawan. Servis ini biasanya digunakan oleh satu orang.

## 2) Pukulan *Lob* atau *Clear*

Menurut Prabowo ( 2015: 9), menyatakan bahwa pukulan *lob* adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah ke belakang garis lapangan. Pukulan *lob* dapat dilaksanakan dengan dua cara, yaitu:

- a) *Overhead lob* adalah pukulan *lob* yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* ke belakang dari atas kepala.
- b) *Underhand lob* adalah pukulan *lob* dari bawah yang berada dibawah dan dilambungkan tinggi ke belakang.

## 3) Pukulan *Dropshot*

Menurut James Poole (1986), bahwa yang dimaksud dengan *dropshot* dalam bulutangkis adalah pukulan tepat menembus *net*, dan dengan cepat jatuh ke sisi lapangan lawan. Prabowo (2015: 9) dropshot adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan cara menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan *net*. *Dropshot* dalam bulutangkis sering disebut *netting*. Cara paling ampuh untuk melakukan pukulan ini, ambil *shuttlecock* ketika sudah sampai di titik tertingginya dengan tujuan pemukulannya secara terpotong atau teriris. *Dropshot* dapat dimungkinkan dari mana saja dari belakang atau dari depan. Ada dua cara untuk melakukan pukulan *dropshot*, *dropshot* dari atas dan *dropshot* dari bawah.



#### 4) Pukulan *Smash*

Pukulan *smash* adalah pukulan yang mengirimkan *shuttlecock* lurus dan cepat ke bidang lawan. Jika *shuttlecock* berada di depan pemain, pukulan ini dapat dilakukan dengan maksimal.

#### 5) Pukulan *Drive*

*Drive* adalah pukulan yang biasa digunakan untuk menekan lawan atau untuk tidak memberikan kesempatan kepada lawan mendapatkan bola-bola yang melambung sehingga lawan tidak memperoleh kesempatan menyerang dengan pukulan atas. Grice (2002 : 97) memberikan pengertian *drive* sebagai pengembalian atau pukulan yang mengarah bola dalam lintasan yang relative datar, sejajar dengan lantai tetapi dipukul cukup tinggi melewati net.

#### 6) Pengembalian *Service* atau *return service*

Tujuan permainan bulutangkis adalah mengarahkan *shuttlecock* ke arah tim lawan. Pemain harus bisa mengarahkan *shuttlecock* ke posisi yang sulit agar lawan tidak bisa mengembalikannya untuk mencetak *poin*.

Menurut Prabowo (2015: 11), bahwa dalam hal keterampilan servis, ada empat aspek yang harus diperhatikan kecepatan, antisipasi, akurasi sasaran, dan arah tembakan. *Servis* pengembalian bukanlah *long* atau *lob shot* karena menunjukkan bahwa pukulan penerima sudah merupakan pukulan *overhead*, seolah-olah sudah dalam permainan atau *reli*.

## **2. Hakikat *Smash***

### **a. Pengertian *Smash***

Pukulan *smash* merupakan pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dengan sangat keras mengarah kelapangan lawan dengan meloncat. karena tujuan utamanya adalah mengalahkan lawan.

Dalam pertandingan bulutangkis, *smash* merupakan bentuk umum dari pukulan keras. Pukulan ini membutuhkan kekuatan otot kaki, bahu, dan lengan, kelenturan pergelangan tangan, dan koordinasi gerakan tubuh yang harmonis karena karakteristik pukulan yang keras dan laju cepat menuju lantai lapangan. Seorang pemain melakukan *smash* untuk mencetak *point* dan mencegah lawan mengembalikan *shuttlecock*.

Menurut Alhusin (2007:43-44), *Smash* yaitu pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang ke dalam pertahanan lawan.

Menurut Komari (2018: 53), pukulan *smash* ini di antara pukulan-pukulan dalam permainan bulutangkis termasuk pukulan yang paling keras dan arah *shuttlecock* lurus menuju ke bawah. Sasarannya bisa ke sudut-sudut lapangan maupun ke arah badan lawan (*body smash*). Biasanya pukulan *smash* ini banyak dilakukan oleh seorang pemain bulutangkis yang mempunyai karakter permainan menyerang. Contoh pemain yang permainannya menyerang yaitu Liem Swie King, dan Hariyanto Arbi, mereka senang melakukan serangan setiap *shuttlecock* yang melambung tinggi secepatnya ditekan ke bawah melalui pukulan *jumping smash* yang menjadi senjata andalannya untuk mengakhiri suatu *rally*. (dapat dilihat ketika

Hariyanto Arbi berhadapan dengan Ardy B Wiranata di Final All England 1994) *smash* yang dilakukan Hariyanto Arbi sangat cepat dan terarah sehingga Ardy kurang cepat menjangkau *shuttlecock* sudah menyentuh lantai.

#### **b. Pengertian *Smash* Lurus**

Pukulan *smash* lurus adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis, di mana titik jatuh pukulan berada tepat lurus di depan orang yang melakukan *smash*. Pukulan ini bertujuan supaya lawan tidak bisa mengembalikan *shuttlecock* dan mendapatkan angka. Cara melakukan *smash* lurus yaitu dengan memperkirakan arahnya *shuttlecock* dan menunggu waktu yang tepat. Setelah dirasa tepat, pemain memfokuskan kekuatan di tangan kanan atau kiri untuk pemain kidal.

#### **c. Mengembangkan Pola Pukulan *Smash***

Kebanyakan pemain menggunakan pukulan *smash* sebagai *finishing* dalam suatu *rally*. Di sisi lain pukulan *smash* ini sangat banyak mengeluarkan tenaga, namun dengan peraturan *rally point* pemain bulutangkis semakin berani melakukan *smash*, walaupun dari garis belakang karena tanpa pegang *servis* kalau mematikan lawan langsung mendapat angka. Mengiat resiko akibat melakukan *smash* banyak hilang tenaga maka kecermatan dalam memukul *smash* menjadi prioritas. Oleh karena itu, pemain dibiasakan memukul *smash* secara tepat dan akurat menuju sasaran titik lemah kawan.

Kenyataan di lapangan masih banyak pemain yang belum mahir memukul *smash* kurang memperhatikan ke mana sasaran yang paling sulit untuk dikembalikan lawan, sehingga banyak sasaran *smash* yang menuju ke tengah

lapangan padahal posisi siap lawan juga berada di tengah. Memang dalam bermain bulutangkis seorang pemain tidak bisa mematikan lawan dengan menggunakan pukulan *smash* hanya dengan sekali pukul saja. Oleh karena itu, perlu dilakukan *smash* berturut-turut dengan sasaran yang bervariasi. Melalui beberapa kajian ternyata sasaran dari pukulan *smash* antara lain adalah sebagai berikut.

1. Tempat atau daerah kosong
  1. Body *smash*
  2. Daerah tepi lapangan
  3. Body *moving*
  4. Daerah sekitar *short servis line* bagian tepi kanan lawan
  5. Daerah yang baru saja ditinggal pemain
  6. *Sisi off day* (hari naas)

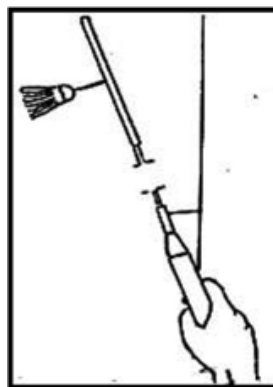
Dengan mengingat beberapa daerah sasaran *smash* yang bisa dijadikan sebagai sasaran tembak begitu banyak, maka kepada pemain perlu dibiasakan untuk menjalankan pola-pola pukulan *smash*, agar dapat melakukan *smash* yang efektif yaitu mengarahkan pada sasaran titik-titik lemah. (Komari 2018:103).

#### **d. Macam – macam Pukulan *Smash* Bulutangkis**

Dalam permainan bulutangkis *smash* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh pemain bulutangkis. Karena *smash* merupakan pukulan yang tepat untuk mendapatkan angka atau *poin*. *Smash* merupakan pukulan yang cepat dan menukik ke bawah sehingga menyulitkan lawan untuk mengembalikan *shuttlecock*. Adapun macam-macam pukulan *smash* dapat dilakukan antara lain sebagai berikut:

### 1) Pukulan *Smash* Penuh

Pukulan *Smash* Penuh adalah melakukan pukulan *smash* dengan mengayunkan pukulan – pukulan raket yang perkenaannya tegak lurus antara daun raket dengan datangnya *shuttlecock* sehingga pukulan itu dilakukan dengan tenaga penuh ( Tohar dalam Prabowo, 2015: 11). Ketepatan sasaran dalam pukulan ini harus diperhitungkan dengan sebagaimana mungkin agar menyulitkan gerakan gerakan pengembalian *smash*. Penempatan *shuttlecock* yang jauh dari posisi lawan memang merupakan titik sasaran yang tepat, tapi itu bukan merupakan satu-satunya cara yang digunakan, kesulitan mekanika gerak lawan yang lebih condong untuk mematikan pemain Prabowo (2015 : 11-12)



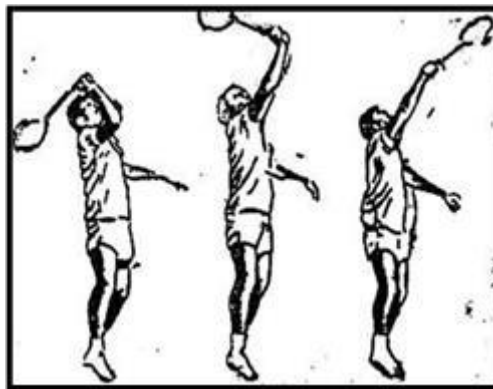
**Gambar 1 Pukulan *Smash* Penuh**

Sumber: (Prabowo ,2015:12)

### 2) Pukulan *Smash* Potong (Iris)

Pukulan *smash* dipotong adalah melakukan pukulan *smash* pada saat *impact* atau perkenaannya antara ayunan raket dan penerbangan *shuttlecock* dilakukan dengan cara dipotong atau diiris dengan kecepatan jalannya *shuttlecock* agak kurang cepat tetapi daya lancur *shuttlecock* tajam ( Prabowo, 2015: 12) pendapat lain menyatakan, pukulan *smash* potong dilakukan dengan cara memotong (*slice*)

terhadap *shuttlecock* menurut sudut miring pada pemukulan raket. Semakin kecil permukaan raket yang dibentur *shuttlecock* semakin berkurang kecepatan *shuttlecock* itu. Oleh sebab itu, menggunakan sepenuhnya ayunan yang sangat cepat menurut pola pukulan *smash* yang biasa akan menghasilkan pukulan yang lebih lambat dari yang biasa (M.L.Johnson dalam Prabowo, 2015: 12-13).



**Gambar 2 Gerakan melakukan pukulan *smash* potong**

Sumber: ( Prabowo, 2015:13)

### 3) Pukulan *Smash* Melingkar

Pukulan *smash* melingkar adalah melakukan gerakan dengan mengayunkan tangan yang memegang raket kemudian dilingkarkan melewati atas kepala dilanjutkan dengan mengarahkan pergelangan tangan dengan cara mencambukkan raket sehingga melenting *shuttlecock* mengarah ke seberang lapangan lawan (Prabowo, 2015:13). Perlu diingat bahwa dalam pukulan *smash* melingkar ini dibutuhkan kelentukan dalam koordinasi gerak badan serta sangat membutuhkan keterampilan gerakan pergelangan tangan untuk mengantisipasi ketepatan pukulan, menjaga keseimbangan badan dalam meraih pengambilan *shuttlecock*, menjaga keseimbangan badan dalam meraih pengambilan *shuttlecock*, dan gerakan lanjutan

untuk menjaga agar tetap berdiri tegak serta tidak goyah untuk menerima pengambilan *shuttlecock* dari lawan (Prabowo, 2015:13).

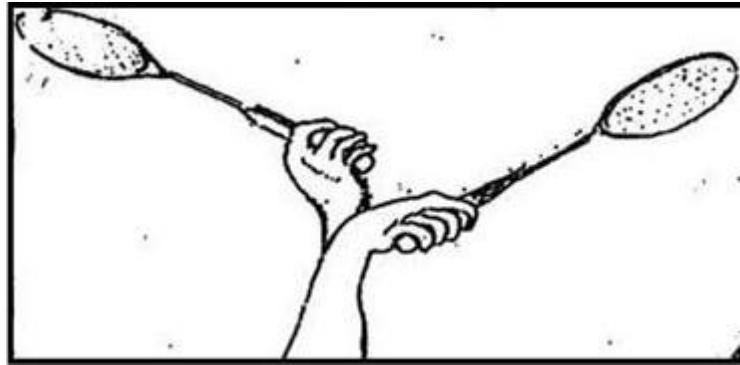


**Gambar 3 Gerakan melakukan pukulan *smash* melingkar**

Sumber: (Prabowo, 2015:14)

#### 4) *Smash* Cambukan

Cara melakukan pukulan ini adalah dengan menggunakan pergelangan tangan untuk melakukan cambukan dengan cara ditekan ke bawah. Kelajuan penerbangan *shuttlecock* inilah yang diharapkan (Prabowo, 2015:14). Pukulan *smash* cambukan adalah jenis pukulan *smash* yang paling sedikit mengeluarkan tenaga dibandingkan jenis pukulan *smash* yang lain karena hanya mengandalkan pergelangan tangan. Namun gerakan pukulan ini membutuhkan pergelangan tangan yang kuat supaya pukulan yang dihasilkan cepat dan curam menuju ke bawah bidang permainan lawan.

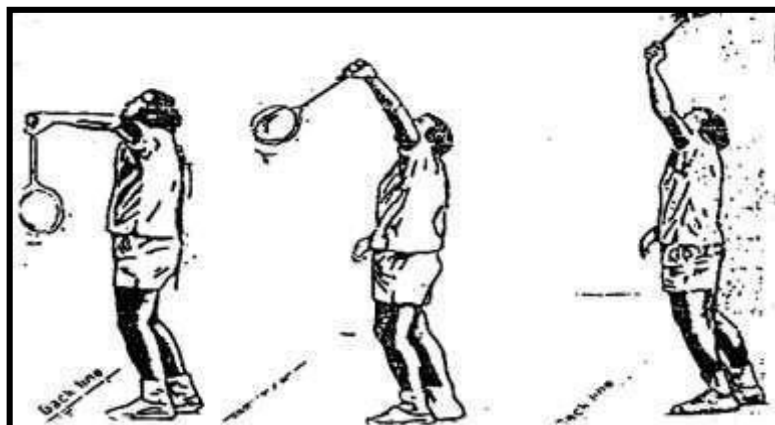


**Gambar 4 Gerakan melakukan *smash* cambukan**

Sumber: (Prabowo, 2015:15)

#### 5) Pukulan *Backhand Smash*

Pukulan *backhand smash* adalah melakukan pukulan *smash* dengan menggunakan daun raket bagian belakang sebagai alat pemukul. Sedangkan biasanya yang digunakan untuk memukul adalah daun raket bagian depan yang disebut dengan pukulan *forehand*. Pada saat memukul *smash* dengan cara *backhand* ini posisi badan membelakangi net. Pukulan *smash* yang dilakukan terutama mengutamakan gerakan cambukan pergelangan tangan yang diarahkan atau digerakkan menukik ke belakang. (Prabowo, 2015:15).



**Gambar 5 Gerakan melakukan pukulan *backhand smash***

Sumber: (Prabowo, 2015:15)



Dari uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa pukulan *smash* merupakan jenis pukulan yang banyak digunakan untuk mematikan permainan lawan dalam permainan bulutangkis. Teknik pukulan *smash* ini harus dikuasai dengan baik oleh pemain bulutangkis supaya dapat berprestasi di kancah nasional maupun internasional.

### **3. Hakikat *Drill***

#### **a. Pengertian Metode *Drill***

Sudjana (2017 : 76 ) Mengajar ialah cara yang dipergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada saat berlangsungnya pengajaran. Peran metode mengajar adalah sebagai alat untuk menciptakan proses mengajar dan belajar dengan metode ini diharapkan tumbuh berbagai kegiatan belajar siswa sehubungan dengan kegiatan mengajar guru terciptalah interaksi edukatif dalam interaksi guru berperan sebagai penggerak atau pembimbing, sedangkan siswa berperan sebagai penerima atau yang dibimbing. Proses interaksi ini akan berjalan baik kalau siswa lebih aktif dibandingkan dengan guru, metode mengajar yang baik adalah metode yang dapat menumbuhkan kegiatan belajar siswa.

Hamdayama (2016:103) Metode *Drill* yaitu suatu cara mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, serta sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Metode ini juga digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan. Dalam metode ini dapat memperoleh kecakapan motoris, seperti menghafal dan menggunakan alat-alat kemudian dapat membentuk kebiasaan dan menambah ketepatan, serta kecepatan pelaksanaan.

Sudjana (2017:87) Metode *drill* ialah untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari. Mengingat latihan ini kurang mengembangkan bakat/inisiatif siswa untuk berfikir, maka hendaknya guru/pengajar memperhatikan tingkat kewajaran dari metode ini.

#### **b. Prinsip Menggunakan Metode Drill**

Sudjana (2017:87) Adapun prinsip yang digunakan metode ini adalah :

- 1). Siswa harus diberi pengertian yang mendalam sebelum diadakan latihan latihan tertentu.
- 2). Latihan untuk pertama kalinya mula-mula kurang berhasil, lalu diadakan perbaikan untuk kemudian bisa lebih sempurna.
- 3). Latihan tidak perlu lama asal sering dilaksanakan.
- 4). Harus disesuaikan dengan taraf kemampuan siswa.
- 5). Proses latihan hendaknya mendahulukan hal-hal yang esensial dan berguna

Dalam menggunakan prinsip metode *drill* maka akan tercipta latihan yang bersifat pengelompokan dalam pelaksanaan *smash* dengan meningkatkan keterampilan yang dimiliki oleh siswa dengan proses yang mendasar atau pokok penting dalam pelaksanaan teknik *smash*.

### **4. Hakikat Ketepatan**

#### **a. Pengertian Ketepatan**

Ketepatan dalam hal ini identic dengan kemampuan mengarah suatu benda terhadap sasaran yang dituju. Untuk mendapatkan ketepatan diperlukan konsentrasi yang tinggi dan teknik yang baik agar mampu mengenai sasaran.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia: ketepatan dapat diartikan sebagai ketelitian atau kejituan. Menurut Suharno HP dalam Saputra (2010: 9) Ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Dengan kata lain ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak yang diinginkan dan hasil yang diperoleh terhadap sasaran tujuan tertentu.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan sesuatu objek ke sebuah sasaran sesuai dengan kehendak dan keinginan orang tersebut.

#### **b. Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan**

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik *internal* maupun *eksternal*. Faktor *internal* adalah faktor – faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor *eksternal* dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh dari subjek. Ada beberapa yang mempengaruhi ketepatan.

Menurut Suharno dalam Prabowo(2015:19) faktor – faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah:

1. Koordinasi tinggi.
2. Besar kecilnya sasaran.
3. Ketajaman indera dan pengaturan saraf.
4. Jauh dekatnya sasaran.

5. Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan.
6. Cepat lambatnya gerakan.
7. Feeling dan ketelitian.
8. Kuat lemahnya suatu gerakan.

Sedangkan menurut Sukadiyanto dalam Prabowo (2015: 20) ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain :

1. Tingkat kesulitan.
2. Pengalaman.
3. Keterampilan sebelumnya.
4. Jenis keterampilan.
5. Perasaan.
6. Kemampuan mengantisipasi gerak.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi ketepatan seseorang bisa berasal dari dalam (*internal*) dan luar (*eksternal*). Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran.

## **5. Hakikat Latihan**

### **a. Pengertian Latihan**

Latihan juga bias dikatakan sebagai suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian

bertambah menurut Harsono (1998: 102). Latihan merupakan aktivitas sistematis yang berhubungan dengan gerak fisik dan kesegaran tubuh. Proses latihan memerlukan perencanaan karena tiap latihan memiliki prinsip-prinsip tertentu. Hal ini sesuai dengan pendapat IAAF (1993: 61) yang menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan fitness atau kesegaran seorang atlet. Dalam suatu aktivitas yang dipilih, latihan juga merupakan proses jangka panjang yang progresif sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan atlet.

Berdasarkan pendapat di atas, maka latihan yang memiliki prinsip-prinsip tertentu harus dipahami oleh pelatih agar mampu menyusun program latihan jangka panjang yang efektif. Artinya, untuk menyusun program latihan haruslah mengetahui prinsip-prinsip latihan dan menuangkannya dalam bentuk rencana sistematis. Latihan adalah aktivitas manusia yang menunjang terhadap pemenuhan kebutuhan fisiknya. Menurut Sukadiyanto (2011:5) latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, dalam menjalankan proses latihan menggunakan peralatan yang ada dan dibutuhkan dalam cabang olahraga masing-masing untuk membantu atau mendukung dalam setiap sesi latihan guna mencapai hasil yang maksimal. Dalam proses berlatih melatih *exercises* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *practice*. Artinya, dalam setiap proses sesi latihan yang berasal dari kata *exercises* pasti ada bentuk latihan *practice* didalamnya.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* menurut Sukadiyanto (2010 :5) adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnakan gerakanya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain : (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (suplemen), dan (5) *colling down*/penutup. Latihan dari kata *exercises* adalah materi dan bentuk latihan yang ada pada latihan inti dan latihan tambahan (suplemen). Sedangkan materi dan bentuk latihan dalam pembukaan, pemanasan, dan penutup pada umumnya sama. Sedangkan menurut Bomp yang dikutip oleh Suharjana (2012;26) menyatakan bahwa latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara profresif dan individual yang mengarahkan kepada ciri-ciri psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

Maka dapat disimpulkan bahawa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih menggunakan metode yang tepat dan melakukan berulang-ulang untuk meningkatkan prestasi, dengan tahapan penyusunan program yang terukur untuk mencari perubahan kearah yang lebih baik. Peningkatan prestasi di dapatkan ketika melakukan latihan dengan tahapan yang sesuai dengan lamanya latihan maupun usia *atlet* yang menggunakan latihan dengan kaidah-kaidah teori latihan yang benar.

## B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dalam penelitian ini sangat diperlukan untuk mendukung kajian teori yang telah dikemukakan sehingga dapat dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berfikir.

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Endi Rustandi dan Safitri (2019) dengan judul “ Pengaruh Metode *Drill* Terhadap hasil *Smash* Siswa Ekstrakurikuler permainan bulutangkis SMK Negeri 1 Lemahabang kecamatan Lemahabang Kabupaten Cirebon”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum menggunakan metode *drill* dan sesudah menggunakan pada sekolah bulutangkis, dan hasil ketepatan sesudah diberi latihan menggunakan latihan *drill* lebih baik dari sebelumnya.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Danang Isworo Wijayanto (2015) dengan judul “Perbedaan Ketepatan Jumping *Smash* Lurus dan Jumping *Smash* Silang dalam Keterampilan Bulutangkis pada Sekolah Bulutangkis pb, Mutiara Wonosobo 2014” hasil penelitian tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara jumping *smash* lurus dan jumping *smash* silang pada sekolah bulutangkis PB.Mutiara Wonosari 2014, dan hasil ketepatan jumping *smash* lurus lebih baik dari jumping *smash* silang. Dalam keterampilan bulutangkis yang memiliki nilai t hitung 8.850, (df = 19) pada taraf signifikansi 5% karena t hitung lebih besar dari t-tabel maka ada perbedaan yang signifikan antara jumping *smash* lurus dan jumping *smash* silang.

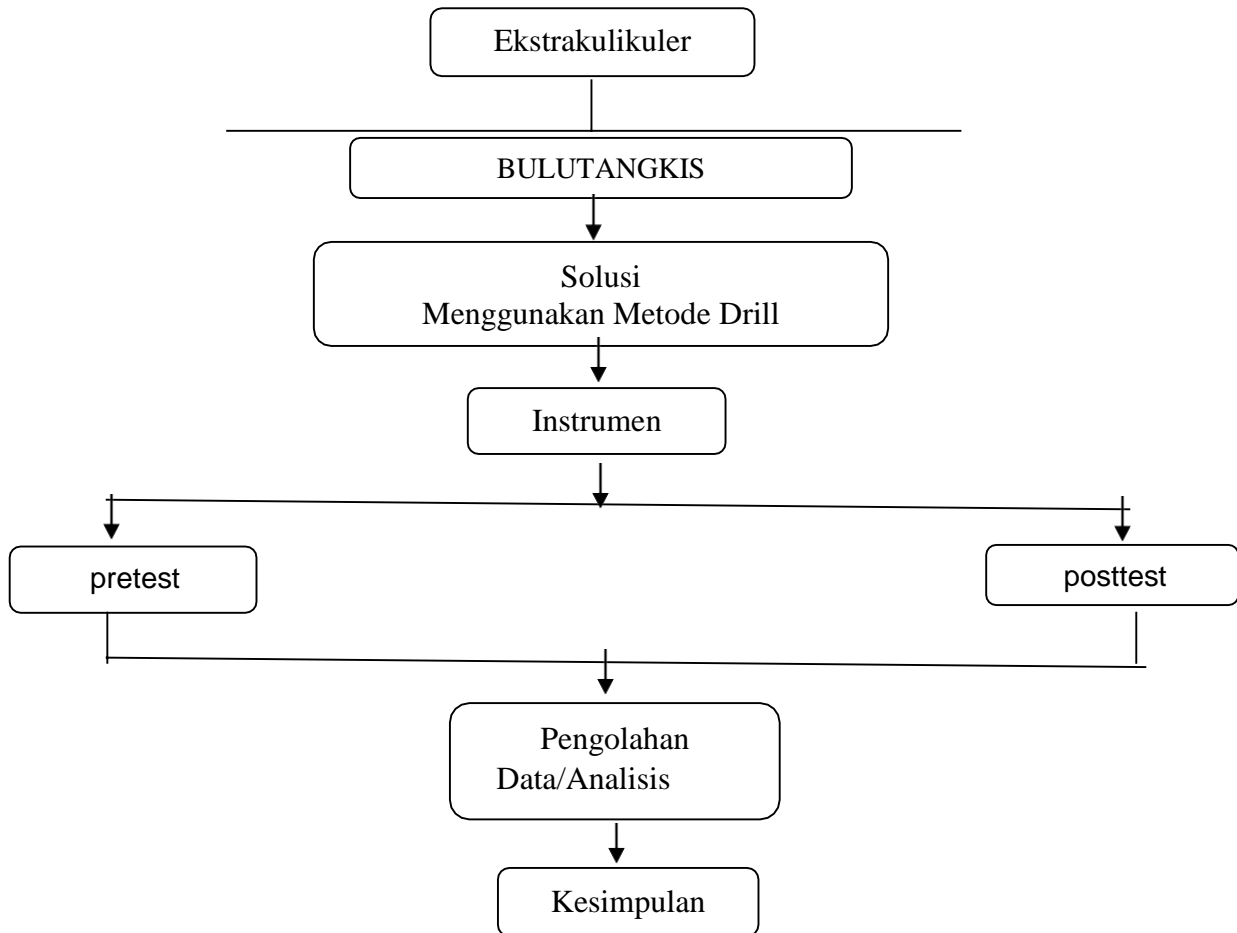
### C. Kerangka Berpikir

PB Vamos De Java merupakan salah satu sekolah bulutangkis yang berada di kabupaten Gunungkidul. Latihan di PB Vamos De Java Gunungkidul berjalan cukup baik , latihan dilaksanakan lima kali dalam satu minggu, yaitu hari selasa, rabu, jumat, sabtu, dan minggu dari pukul 16.00-20.00 WIB. Sarana dan prasarana yang digunakan juga cukup memadai, misalnya lapangan yang digunakan untuk latihan masih cukup bagus dan merupakan lapangan indoor yang berlokasi di GOR Vamos De Java, Dungabah 1, Mulo, Kec. Wonosari, Kabupaten Gunungkidul, DIY. PB Vamos De Java masih ada beberapa siswa yang kurang baik dalam melakukan *smash*. Teknik *smash* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalkan tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan *smash*, *shuttlecock* menyakut di *net* dan bahkan keluar lapangan. Pukulan *smash* seharusnya dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan *poin* atau mematikan lawan. pola latihan *smash* juga kurang diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan *game*. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh siswa terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan *smash* yang seharusnya menghasilkan *point* untuk diri sendiri justru malah lebih banyak menghasilkan *poin* untuk lawan. Kemampuan *smash* siswa Vamos De Java Wonosari Kabupaten Gunungkidul masih kurang. Hal tersebut dapat dilihat ketika melakukan *smash*, baik itu *smash* silang maupun *smash* lurus *shuttlecock* masih sering tersangkut di *net* atau keluar dari lapangan. Untuk menindak lanjuti hal tersebut perlu diadakan uji perbedaan



ketepatan *smash*, supaya pelatih mengetahui kemampuan siswa dalam keadaan melakukan *smash*.

#### **BAGAN KERANGKA BERPIKIR**



**Bagan 1 Bagan Kerangka Berpikir**

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dalam kajian teori, maka hipotesis yang diajukan yaitu:

Ho : Tidak terdapat perbedaan antara Pre-Test dan Post-Test

Ha : Terdapat perbedaan antara Pre-Test dan Post-Test

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu. Penelitian eksperimen semu bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau memanipulasi semua variabel yang relevan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja, tanpa kelompok pembandingan (Suharsimi Arikunto, 2006: 101). Desain ini membandingkan tes awal dan tes akhir yang dapat digambarkan sebagai berikut:

$$T1 \rightarrow X \rightarrow T2$$

**(Sumber: Suharsimi Arikunto, 2006: 85)**

Keterangan:

T1 : *Pretest* awal *smash* bulutangkis

X : *Treatment* / perlakuan metode drill *smash* bulutangkis

T2 : *Post-test* akhir *smash* bulutangkis

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*). Perbedaan antara *Pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di sekolah bulutangkis Vamos De Java, Dungabah 1, Mulo, Kec.Wonosari, Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55851. Waktu penelitian yaitu sekitar 1 bulan terhitung dari mulai perizinan, penelitian dilakukan di lapangan.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Sugiyono (2019:126) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah bulutangkis Vamos De Java Kabupaten Gunungkidul. Populasi pada penelitian ini yaitu 17 siswa sekolah bulutangkis Vamos De Java.

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2019: 127). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sugiyono (2019: 133) "*sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan/ kriteria tertentu". Kriteria penentuan sampel dalam penelitian ini meliputi: (1) siswa sekolah bulutangkis Vamos De Java Kabupaten Gunungkidul, (2) aktif latihan di sekolah bulutangkis Vamos De Java (3) siswa aktif

dalam teknik yang diajarkan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 15 siswa sekolah bulutangkis Vamos De Java.

#### **D. Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu variabel independen dan variabel dependen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang mendapatkan pengaruh dari adanya variabel terkait. Variabel independen pada penelitian ini yaitu Pengaruh Metode *Drill*, dan variabel dependen atau yang mengakibatkan perubahan dari variabel bebas yaitu hasil *smash* siswa sekolah bulutangkis.

#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen yaitu alat untuk mengumpulkan informasi. *Instrumen* pengumpulan data sebenarnya dapat berupa alat evaluasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:193), secara garis besar alat evaluasi digolongkan menjadi 2 macam yaitu tes dan non tes. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:198), untuk mengukur ada atau tidak, serta besarnya kemampuan objek yang diteliti digunakan tes. *Instrumen* yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar, pencapaian atau prestasi. Berdasarkan uraian diatas, dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah *instrumen* tes. Adapun tes yang digunakan adalah tes ketepatan pukulan *smash*.

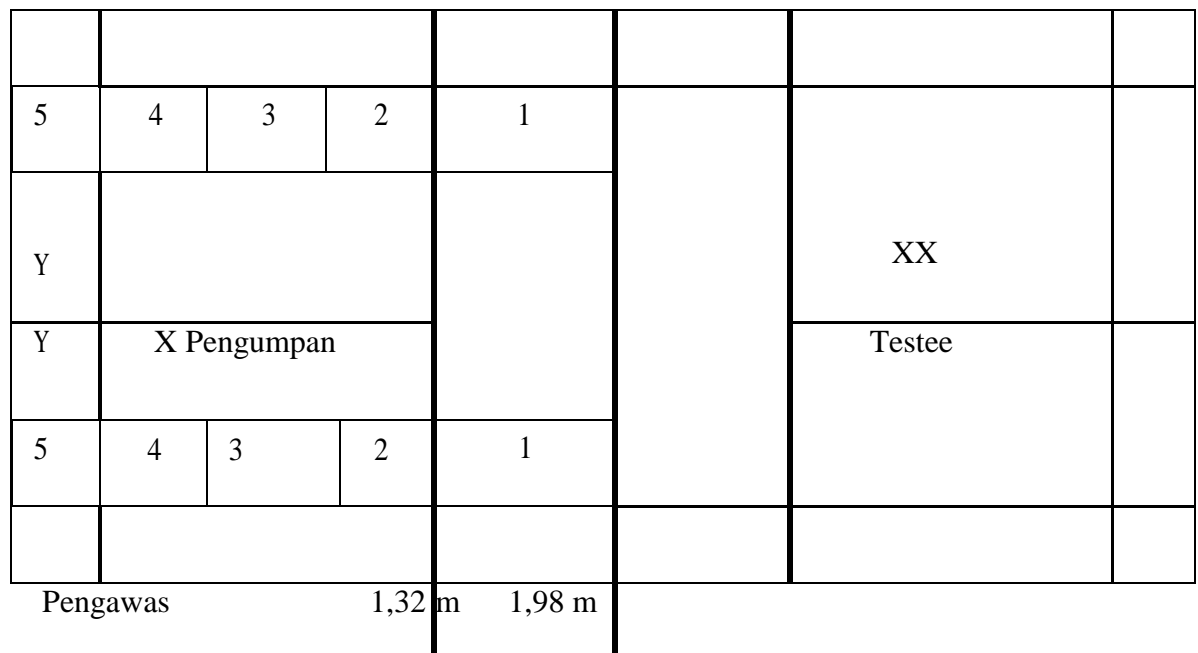
Tes ketepatan pukulan *smash* lurus ditunjukan untuk mengukur ketelitian dan ketepatan memukul *shuttlecock* kea rah sasaran tertentu dengan pukulan *smash*. Adapun rancangan tes dapat dilihat pada uraian berikut,

##### **a. Alat/Fasilitas :**

##### **1) Raket**

- 2) *Shuttlecock*
  - 3) Lapangan Bulutangkis
  - 4) Net
  - 5) Lakban
  - 6) Alat Tulis dan blangko penelitian
- b. Petugas pelaksana
- 1) Pengawas
  - 2) Pengumpan
  - 3) Pencatat hasil
  - 4) Pengambil bola
  - 5) Dokumentas
- c. Lapangan

Sasaran yang digunakan dalam tes smash dapat dilihat pada gambar berikut



**Gambar 6. Lapangan untuk Tes Smash**

Sumber: Saleh Anasir (2010: 28)

Prosedur pelaksanaan penelitian ini yaitu:

- a. Teste melakukan pukulan *smash* setelah diberi umpan oleh pengumpan dengan *service forehand* panjang. Setelah menerima umpan, *testee* melakukan pukulan *smash* diarahkan ke daerah sasaran kanan atau kiri, karena untuk daerah sasaran mempunyai nilai sama.
- b. Hasil pukulan *smash* yang jatuh di daerah sasaran atau di atas garis belakang *area long service line for single*, dianggap sah dan mendapatkan nilai 5 (lima), sedangkan untuk pukulan yang jatuh di luar daerah sasaran mendapat nilai 0.
- c. Bila *shuttlecock* jatuh pada garis samping untuk tunggal atau *side line for single* pada jarak 1,98 m dari net dengan lebar 35 cm, maka *skor* yang diperoleh 1 (satu).
- d. Bila *shuttlecock* jatuh pada *service court right* atau *left* pada jarak 1,32 m dari *short service line*, maka *skor* yang diperoleh 2 (dua)
- e. Bila *shuttlecock* jatuh pada *service court* pada jarak 1,32 m sampai 2,64 m, maka *skor* yang diperoleh 3 (tiga)
- f. Bila *shuttlecock* jatuh pada *service court* pada jarak 2,64 m sampai 3,96 m, maka *skor* yang diperoleh 4 (empat)
- g. Bila *shuttlecock* jatuh pada *also long service line for single*, maka *skor* yang diperoleh 5 (lima)
- h. Bila pengumpan dalam menyajikan bola baik, sedangkan *taste* tidak memukul maka dianggap telah melakukan dan mendapat nilai 0 (nol)
- i. Jika umpan lambung *shuttlecock* tidak baik, siswa diperbolehkan tidak memukul dan haknya tidak dikurangi

- j. Kesempatan melakukan sebanyak 20 kali pukulan, dengan cara 10 kali dari sebelah kanan dan 10 kali dari sebelah kiri.

## **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode *drill* terhadap hasil *smash* siswa sekolah bulutangkis Vamos De Java. Data yang dihasilkan berupa *skor pretest* dan *posttest*. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan pertama adalah melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis.

### **1. Uji Prasyarat Analisis**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Asumsi yang mendasari yang mendasari dalam *Analisis of Varians* (ANOVA) adalah data berdistribusi normal. Uji normalitas dalam data penelitian ini menggunakan metode *Chi Kuadrat* dalam program *SPSS 20.0 For Windows*.

Adapun rumus dalam pengujian ini yaitu :

$$X^2 = \sum \left[ \frac{f_0 - f_h}{f_h} \right]$$

Keterangan :

$X^2$  = Chi Kuadrat

$f_0$  = Frekuensi yang diobservasi

$f_h$  = Frekuensi yang dihitung

Kriteria pengujian ini adalah dinyatakan normal jika nilai signifikan  $> 0,05$ , dan sebaliknya dinyatakan tidak normal jika nilai signifikan  $< 0,05$ . (Jonathan Sarwono (2010: 25))

### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varian dari beberapa populasi sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai syarat dalam analisis Anova. Asumsi yang mendasari dalam *Analisis of Varians* (Anova) adalah bahwa varian beberapa populasi adalah sama. Perhitungan pengujian ini dilakukan dengan bantuan program *SPSS 20,0 for Windows*

Adapun rumus perhitungan dalam pengujian homogenitas ini yaitu dengan menggunakan rumus:

$$F = \frac{\text{Variabel Terbesar}}{\text{Variabel Terkecil}}$$

Kriteria pengujian ini adalah jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka populasi data tidak sama. Sebaliknya jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka populasi data adalah sama (homogen). (Jonathan Sarwono dalam Yanuar Haris Prabowo, 2014: 24)

### **c. Uji Hipotesis**

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis uji komparasi yaitu Uji perbedaan Rata-Rata Dua Sampel Berpasangan (*Uji Paired Sampel t-Test*). Uji ini digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan rata-rata untuk dua sampel bebas yang berpasangan dimana perbedaan dari sebuah sampel dengan subyek yang sama mengalami dua perlakuan. Adapun dua perlakuan dalam penelitian ini yaitu dengan *smash* sebelum mendapatkan perlakuan metode *drill* dan sesudah menggunakan metode *drill*.



Langkah-langkah dalam pengujian hipotesis ini yaitu:

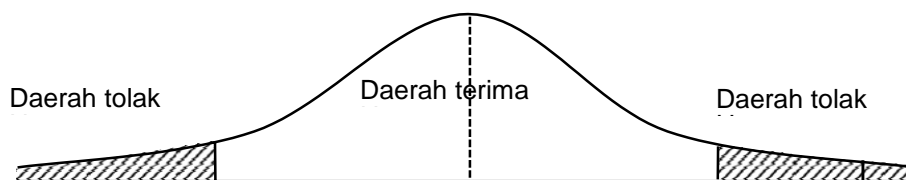
a. Perumusan hipotesis

$H_0$  = tidak terdapat perbedaan antara ketepatan *smash* sebelum menggunakan metode *drill* dan sesudah

$H_a$  = terdapat perbedaan antara ketepatan *smash* sebelum menggunakan metode *drill* dan sesudah

b. Menentukan taraf signifikan 5% ,  $\alpha = 0,05$

c. Kriteria pengujian



**Gambar 7. Statistik uji t**

$H_0$  diterima jika nilai signifikansi (*P-Value*)  $> 0,05$  atau  $-t_{\text{tabel}} \leq t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$

$H_0$  ditolak jika nilai signifikansi (*P-Value*)  $< 0,05$  atau  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  atau  $t_{\text{hitung}} < -t_{\text{tabel}}$

d. Rumus uji t menurut Sugiyono dalam Yanuar Haris P. (2015 : 48)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N \sum D^2)(\sum D)^2}{N - 1}}}$$

Keterangan :

$D$  = Jumlah perbedaan setiap pasangan

$D^2$  = Jumlah perbedaan kuadrat setiap pasangan

$N$  = Banyak sampel

e. Kesimpulan

Dengan membandingkan nilai signifikan dengan 0,05 apabila terjadi perbedaan suatu sebaran maka signifikan harus lebih besar dari 0,05. Atau dengan membandingkan  $t$  tabel dengan  $t$  hitung, maka dapat ditarik kesimpulan  $H_0$  ditolak atau  $H_0$  diterima. Penghitungan uji  $t$  dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS 15,0 For Windows*.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan metode *drill* terhadap hasil *smash* siswa sekolah bulutangkis Vamon De Java Kabupaten Gunungkidul. Dengan waktu pengambilan data penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Februari – 18 Maret 2023. Untuk subjek disini adalah *atlet* bulutangkis di sekolah bulutangkis Vamos De Java Kabupaten Gunungkidul. Data penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

#### **B. Deskripsi Data Penelitian**

##### **1. Deskripsi Data *Pre-Test* dan *Post-Test***

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah penelitian yang telah dilakukan. Deskripsi data dalam penelitian ini meliputi deskripsi data *Pre-Test* dan *Post-Test*.

Data *Pre-Test* diperoleh dari hasil tes. Berdasarkan analisis data yang digunakan dengan menggunakan program *SPSS 20,0 for Windows* dapat diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 1. Data Pre-Test**

<i>DATA PRE-TEST</i>	
<i>N</i>	15
<i>Sum</i>	941
<i>Mean</i>	62.73
<i>Standard Deviation</i>	4.45
<i>Maximum</i>	71
<i>Minimum</i>	58

Data *Post-Test* diperoleh dari hasil tes. Berdasarkan analisi data yang digunakan dengan menggunakan program *SPSS 20,0 for Windows* dapat diperoleh sebagai berikut :

**Tabel 2. Data Post-Test**

<i>DATA POST-TEST</i>	
<i>N</i>	15
<i>Sum</i>	1080
<i>Mean</i>	72.00
<i>Standard Deviation</i>	4.71
<i>Maximum</i>	81
<i>Minimum</i>	66

### C. Hasil Analisis Data

#### 1. Uji Prasyarat Analisis

##### a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Asumsi yang mendasari dalam *Analisis of Varians* (ANOVA) adalah data berdistribusi normal. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan program *SPSS 20,0 for Windows*.

Kriteria data berdistribusi normal jika nilai signifikansinya  $> 0,05$ . Adapun ringkasan uji normalitas adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 3 Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data**

Pengukuran	KS	Sig	Keterangan
Pre-Test	0.728	0.665	Normal
Post-Test	0.784	0.571	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi masing-masing variabel lebih dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data sampel dari masing-masing variabel berdistribusi normal.

##### b. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varian dari beberapa populasi sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai syarat dalam analisis Anova. Asumsi yang mendasari dalam *Analisis of Varians* (Anova) adalah bahwa varian beberapa populasi adalah sama.

Kriteria pengujian ini adalah jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka populasi data tidak sama. Sebaliknya jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka populasi data adalah sama (*homogeny*). Adapun ringkasan hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 4 Ringkasan Uji Homogenitas Data**

Pengukuran	F hitung	Df	F tabel	sig	Keterangan
Pre-Test	0.002	(1:13)	4.66	0.965	Homogen
Post-Test	0.089	(1:13)	4.66	0.770	Homogen

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas data di atas dapat diketahui bahwa harga Fhitung masing-masing variabel yang diukur lebih kecil dari Ftabel dan nilai probabilitas signifikansi  $>0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa populasi data homogeny.

### c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji beda rata-rata dua sampel berpasangan (*Paired Sampel t-Test*). Uji ini digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan mean untuk dua sampel bebas yang berpasangan yaitu perbedaan *Pre-Test* dan *Post-Test*.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$H_0$  = tidak terdapat perbedaan antara *Pre-Test* dan *Post-Test*

$H_a$  = terdapat perbedaan antara *Pre-Test* dan *Post-Test*

Adapun ringkasan uji hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 5 Ringkasan Uji Paired Sampel t-Test Data**

Pengukuran	Thitung	DF	ttabel	Sig	Keterangan
Post-Test - Pre-Test	8.875	14	2.144	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel hasil uji Paired Sample t-Test di atas dapat diketahui bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $8.875 > 2.144$  dan nilai signifikansi  $< 0,05$  yaitu sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan menerima  $H_a$ , artinya ada perbedaan yang signifikan antara Pre-Test dan Post-Test.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan metode *drill* terhadap hasil *smash* siswa sekolah bulutangkis Vamos De Java. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu terdapat pengaruh yang signifikan latihan *smash* menggunakan metode *drill* terhadap hasil *smash* siswa sekolah bulutangkis Vamos De Java. Berdasarkan perbedaan tersebut dapat dilihat dari hasil perhitungan uji t yaitu diperoleh . Hasil *smash pretest* mendapatkan nilai minimal 58, nilai maksimal 71, rata-rata 62.73 dengan standar deviasi 4.45. siswa yang telah mendapatkan perlakuan dengan metode *drill* hasil latihan meningkat dengan hasil *smash posttest* mendapatkan nilai minimal 66, nilai maksimal 81, rata-rata 72.00, dengan standar deviasi 4.71. Bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang

lebih baik untuk hasil ketepatan *smash* dibandingkan dengan sebelum diberi latihan dengan menggunakan metode *drill*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa latihan *smash* menggunakan metode *drill* mampu memberikan kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan ketepatan *smash* siswa sekolah bulutangkis Vamos De Java. Peningkatan ini hampir terjadi pada seluruh siswa. Keadaan ini menunjukan bahwa latihan *smash* menggunakan metode *drill* memberikan perubahan terhadap kemampuan hasil *smash* siswa sekolah bulutangkis Vamos De Java . Adanya latihan menggunakan metode *drill* ini memberikan latihan koordinasi terhadap ketepatan *smash* siswa.

Bentuk latihan *drill* tentunya diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa di mana latihan harus diberikan secara sistematis dan terprogram untuk dapat memperoleh peningkatan yang maksimal. Adanya ritme latihan dan baik akan memberikan perubahan yang maksimal terhadap pukulan *smash* siswa sekolah bulutangkis Vamos De Java Kabupaten Gunungkidul.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukan bahwa siswa sekolah bulutangkis Vamos De Java pun masih membutuhkan latihan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *smash* siswa. Keadaan ini menunjukan bahwa pukulan *smash* dapat ditingkatkan menggunakan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan. Kesalahan – kesalahan dasar saat pukulan *smash* sering terjadi pada siswa sehingga perlu adanya metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilannya.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang *signifikan* latihan *smash* bulutangkis menggunakan metode *drill* terhadap hasil *smash* siswa sekolah bulutangkis vamos de java dengan nilai  $t$  hitung sebesar  $8.875 > 2.144$  dan besar nilai signifikansi  $< 0,05$  yaitu sebesar  $0,000 < 0,05$ . Berdasarkan perbedaan rerata diperoleh hasil latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik untuk hasil *smash* siswa dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan menggunakan metode *drill*.

#### B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahui hasil penelitian, maka hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku pendidikan jasmani, yaitu pelatih dan siswa:

1. Bagi pelatih sekolah bulutangkis, sebagai sarana evaluasi proses latihan yang telah dilakukan dan supaya pelatih, melatih dengan intensitas yang lebih utamanya pada teknik *smash* supaya akurasi *smash* siswa sekolah bulutangkis meningkat.
2. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk siswa agar mau meningkatkan keterampilan dan kemampuan *smash* untuk meningkatkan kecepatannya.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan.

Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol factor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.

### **D. Saran**

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan control terhadap factor-faktor yang dapat mempengaruhi pembelajaran dan proses penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Komari, Amat. (2018). *Tujuh Sasaran Semes Bulutangkis*. Yogyakarta. “Uny Pres”
- Saputra, D.H. (2010). “*Perbedaan Ketepatan Smash Dengan Sasaran Right Court dan Left Court Pada Peserta Sekolah Bulutangkis PB Garuda Jaya Kabupaten Purworejo*”. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wijayanto, D.I. (2014). “*Perbedaan Ketepatan Jumping Smash Lurus dan Jumping Smash Silang pada Sekolah Bulutangkis pb. Mutiara Wonosobo 2014*”. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rustandi.E & Safitri. (2019). “*Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bulutangkis SMK Negeri 1 Lemahabang Kecamatan Lemahabang Kabupaten Cirebon*”. Skripsi. Pendidikan Jasmani, Universitas Majalengka.
- Andri, F.N. (2010). “*Perbedaan Ketepatan Short Service Forehand Dan Short Service Backhand Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Siswa SMP N 10 Yogyakarta*”. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas negeri Yogyakarta.
- Prabowo, Y.A. (2015). *Ketepatan Smash Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra Di SMP Negeri 13 Yogyakarta Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY. Halaman 11-15
- Grice, Tony. (2002). *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Subardjah, Herman. (2000). *Bulutangkis*. Solo: CV “Setia-Aji”.
- Hamdayama, Jumanto (2016) : *Metodelogi Pengajaran*. Jakarta : Bumi Aksara
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Dalam Coaching*. Jakarta.
- IAAF. (1993). *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta: PASI.
- James Poole. (1986). *Belajar Bulutangkis*. Bandung Pionir Jaya.

- Saleh Anasir. (2010). “ Hubungan Antara Ketepatan Pukulan *Smash* Penuh dan Kemampuan Bermain Bulutangkis Pada Siswa Kelas Atas SD Piri Nitikan Yogyakarta Thaun 2010”. Skripsi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syahri Alhusin. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*: Surakarta. Cv “Setia-Aji”.
- Sukadiyanto (2011). *Pengantar Teori dan Metodoogi Melatih Fisik*. Yogyakarta : FPO IKIP.Yogyakarta
- Sudjana, Nana (2017). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar : Bandung: Sinar Baru Al, Gensindo*
- Suharjana. (2012). *Diktat Kuliah (Kebugaran Jasmani)*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan praktik*. Jakarta: Rinneka Cipta.
- Sigiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1016/UN34.16/PT.01.04/2023

20 Maret 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Vamos De Java  
Dungabah 1, Mulo, Kec. Wonosari, Kabupaten Gunungkidul.

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Annisa Desti Kumala
NIM	: 19601244072
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Siswa Sekolah Bulutangkis Vamos De Java Kabupaten Gunungkidul
Waktu Penelitian	: 20 Februari - 18 Maret 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Vamos De Java



**PERSATUAN BULUTANGKIS**  
**Vamos de Java**  
**Gunungkidul – D . I . Yogyakarta**

Sekretariat : Dunggubah, Karangrejek, Wonosari - Gunungkidul, Telp. 0822-8402-2136

### **SURAT KETERANGAN**

*PB.VDJ-GK/MEI/2022*

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Sigit Handaka Purnama S.Pd.  
Jabatan : Ketua Club

Kami menerangkan bahwa nama di bawah ini:

Nama : Annisa Desti Kumala  
NIM : 19601244072  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Yang bersangkutan benar – benar telah melakukan penelitian di PB. Vamos De Java dengan judul “ Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Siswa Sekolah Bulutangkis Vamos De Java Kabupaten Gunungkidul “ yang dilaksanakan pada 20 Februari – 18 Maret 2023.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gunungkidul, 29 April 2021  
Ketua Club



**Sigit Handaka Purnama, S.Pd**  
PB. Vamos de Java

Lampiran 3. Macam – macam bentuk latihan

**Macam-macam Latihan Drill Smash Bulutangkis**

**Latihan 1**

	X pengumpan			A B	
	X pengumpan			A B	

X : Pengumpan

A & B : Pemukul

X : Melakukan defence dengan mendorong bola ke belakang untuk di smash

A&B : Melakukan smash dengan cara bergantian maju mundur

**Latihan 2**

	X pengumpan			A B	
	X pengumpan			A B	

X : Pengumpan

A & B : Pemukul



X : Melakukan defence Lob dan mengembalikan bola kecil

A&B : Melakukan Lob, lalu smash, kemudian maju kedepan mengembalikan bola kecil

### Latihan 3

	X pengumpan			A Pemukul	
	X pengumpan				

X: Pengumpan

A: Pemukul

BCDE : Mengantri di belakang

X : melakukan defence

A : pemukul melakukan smash lurus lanjut maju kedepan bola kecil silang, mundur kebelakang dan melakukan smash lurus lagi dan kecil silang kemudian keluar lapangan.

#### Latihan 4

	X Pengumpan			A Testee	

X : pengumpan

A : Testee / Pemukul

X : Mengumpan bola lambung

A : Testee melakukan smash lurus dengan cara bergantian kekanan dan kekiri,  
sebanyak 24 kock

Lampiran 4. Daftar Pre- Test dan Post- Test

**DAFTAR Pre-Test dan Post-Test**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Pre-Test</b>	<b>Post-Test</b>
1	Naim	71	76
2	Tristan	61	66
3	Orlin	64	71
4	Alto	58	66
5	Lintang	60	76
6	Axel	64	76
7	Kayana	58	77
8	Arlin	63	66
9	Dafi	58	71
10	Bondan	63	76
11	Daniel	60	71
12	Rasya	58	66
13	Aliyah	64	76
14	Riznu	68	71
15	Ibnu	71	81

## Lampiran 5. Uji Normalitas

### NPar Tests

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Hasil Smash Pre-Test	Hasil Smash Post-Test
N		15	15
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	62.7333	72.0000
	Std. Deviation	4.44758	4.70562
Most Extreme Differences	Absolute	.188	.202
	Positive	.188	.184
	Negative	-.144	-.202
Kolmogorov-Smirnov Z		.728	.784
Asymp. Sig. (2-tailed)		.665	.571

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Pengukuran	KS	sig	Keterangan
Pre-Test	0.728	0.665	Normal
Post-Test	0.784	0.571	Normal

## Lampiran 6. Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Smash Pre-Test	.002	1	13	.965
Hasil Smash Post-Test	.089	1	13	.770

Pengukuran	F hitung	Df	F tabel	sig	Keterangan
Pre-Test	0.002	(1:13)	4.66	0.965	Homogen
Post-Test	0.089	(1:13)	4.66	0.770	Homogen

## Lampiran 7. Uji Hipotesis

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Hasil Smash Post-Test	72.0000	15	4.70562	1.21499
	Hasil Smash Pre-Test	62.7333	15	4.44758	1.14836

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Hasil Smash Post-Test & Hasil Smash Pre-Test	15	.611	.016

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Hasil Smash Post-Test - Hasil Smash Pre-Test	9.26667	4.04381	1.04411	7.02728	11.50605	8.875	14	.000

Pengukuran	t hitung	DF	t tabel	Sig	Keterangan
Post-Test - Pre-Test	8.875	14	2.144	0.000	Signifikan

Lampiran 8. Tabel t

TABEL DISTRIBUSI t PADA Alfa 5 %								
DF	1 TAIL	2 TAIL	DF	1 TAIL	2 TAIL	DF	1 TAIL	2 TAIL
1	6.3138	12.7062	51	1.6753	2.0076	101	1.6601	1.9837
2	2.9200	4.3027	52	1.6747	2.0066	102	1.6599	1.9835
3	2.3534	3.1824	53	1.6741	2.0057	103	1.6598	1.9833
4	2.1318	2.7764	54	1.6736	2.0049	104	1.6596	1.9830
5	2.0150	2.5706	55	1.6730	2.0040	105	1.6595	1.9828
6	1.9432	2.4469	56	1.6725	2.0032	106	1.6594	1.9826
7	1.8946	2.3646	57	1.6720	2.0025	107	1.6592	1.9824
8	1.8595	2.3060	58	1.6716	2.0017	108	1.6591	1.9822
9	1.8331	2.2622	59	1.6711	2.0010	109	1.6590	1.9820
10	1.8125	2.2281	60	1.6706	2.0003	110	1.6588	1.9818
11	1.7959	2.2010	61	1.6702	1.9996	111	1.6587	1.9816
12	1.7823	2.1788	62	1.6698	1.9990	112	1.6586	1.9814
13	1.7709	2.1604	63	1.6694	1.9983	113	1.6585	1.9812
14	1.7613	2.1448	64	1.6690	1.9977	114	1.6583	1.9810
15	1.7531	2.1314	65	1.6686	1.9971	115	1.6582	1.9808
16	1.7459	2.1199	66	1.6683	1.9966	116	1.6581	1.9806
17	1.7396	2.1098	67	1.6679	1.9960	117	1.6580	1.9804
18	1.7341	2.1009	68	1.6676	1.9955	118	1.6579	1.9803
19	1.7291	2.0930	69	1.6672	1.9949	119	1.6578	1.9801
20	1.7247	2.0860	70	1.6669	1.9944	120	1.6577	1.9799
21	1.7207	2.0796	71	1.6666	1.9939	121	1.6575	1.9798
22	1.7171	2.0739	72	1.6663	1.9935	122	1.6574	1.9796
23	1.7139	2.0687	73	1.6660	1.9930	123	1.6573	1.9794
24	1.7109	2.0639	74	1.6657	1.9925	124	1.6572	1.9793
25	1.7081	2.0595	75	1.6654	1.9921	125	1.6571	1.9791
26	1.7056	2.0555	76	1.6652	1.9917	126	1.6570	1.9790
27	1.7033	2.0518	77	1.6649	1.9913	127	1.6569	1.9788
28	1.7011	2.0484	78	1.6646	1.9908	128	1.6568	1.9787
29	1.6991	2.0452	79	1.6644	1.9905	129	1.6568	1.9785
30	1.6973	2.0423	80	1.6641	1.9901	130	1.6567	1.9784
31	1.6955	2.0395	81	1.6639	1.9897	131	1.6566	1.9782
32	1.6939	2.0369	82	1.6636	1.9893	132	1.6565	1.9781
33	1.6924	2.0345	83	1.6634	1.9890	133	1.6564	1.9780
34	1.6909	2.0322	84	1.6632	1.9886	134	1.6563	1.9778
35	1.6896	2.0301	85	1.6630	1.9883	135	1.6562	1.9777
36	1.6883	2.0281	86	1.6628	1.9879	136	1.6561	1.9776
37	1.6871	2.0262	87	1.6626	1.9876	137	1.6561	1.9774
38	1.6860	2.0244	88	1.6624	1.9873	138	1.6560	1.9773
39	1.6849	2.0227	89	1.6622	1.9870	139	1.6559	1.9772
40	1.6839	2.0211	90	1.6620	1.9867	140	1.6558	1.9771
41	1.6829	2.0195	91	1.6618	1.9864	141	1.6557	1.9769
42	1.6820	2.0181	92	1.6616	1.9861	142	1.6557	1.9768
43	1.6811	2.0167	93	1.6614	1.9858	143	1.6556	1.9767
44	1.6802	2.0154	94	1.6612	1.9855	144	1.6555	1.9766
45	1.6794	2.0141	95	1.6611	1.9853	145	1.6554	1.9765
46	1.6787	2.0129	96	1.6609	1.9850	146	1.6554	1.9763
47	1.6779	2.0117	97	1.6607	1.9847	147	1.6553	1.9762
48	1.6772	2.0106	98	1.6606	1.9845	148	1.6552	1.9761
49	1.6766	2.0096	99	1.6604	1.9842	149	1.6551	1.9760
50	1.6759	2.0086	100	1.6602	1.9840	150	1.6551	1.9759

## Lampiran 9. Daftar Hadir Siswa

DAFTAR HADIR SISWA VAMOS DE JAVA

No	Nama	20/2/2023	22/2/2023	25/2/2023	27/2/2023	1/3/2023	2/3/2023	5/3/2023	7/3/2023
1	Naim	N	N	N	N	N	N	N	N
2	Tristan	T	T	T	T	T	T	T	T
3	Orlin	O	O	O	O	O	O	O	O
4	Alto	A	A	A	A	A	A	A	A
5	Lintang	L	L	L	L	L	L	L	L
6	Axel	A	A	A	A	A	A	A	A
7	Kayana	K	K	K	K	K	K	K	K
8	Arlin	A	A	A	A	A	A	A	A
9	Dafi	D	D	D	D	D	D	D	D
10	Bondan	B	B	B	B	B	B	B	B
11	Daniel	D	D	D	D	D	D	D	D
12	Rasya	R	R	R	R	R	R	R	R
13	Aliyah	A	A	A	A	A	A	A	A
14	Riznu	R	R	R	R	R	R	R	R
15	Ibnu	I	I	I	I	I	I	I	I

Scanned dengan CamScanner

No	Nama	8/3/2023	9/3/2023	12/3/2023	13/3/2023	14/3/2023	15/3/2023	16/3/2023	18/3/2023
1	Naim	N	N	N	N	N	N	N	N
2	Tristan	T	T	T	T	T	T	T	T
3	Orlin	O	O	O	O	O	O	O	O
4	Alto	A	A	A	A	A	A	A	A
5	Lintang	L	L	L	L	L	L	L	L
6	Axel	A	A	A	A	A	A	A	A
7	Kayana	K	K	K	K	K	K	K	K
8	Arlin	A	A	A	A	A	A	A	A
9	Dafi	D	D	D	D	D	D	D	D
10	Bondan	B	B	B	B	B	B	B	B
11	Daniel	D	D	D	D	D	D	D	D
12	Rasya	R	R	R	R	R	R	R	R
13	Aliyah	A	A	A	A	A	A	A	A
14	Riznu	R	R	R	R	R	R	R	R
15	Ibnu	I	I	I	I	I	I	I	I

Scanned dengan CamScanner



Lampiran 10. Foto Kegiatan Penelitian

