

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan disekolah dapat dilaksanakan dengan cara formal maupun non formal melalui jalur intrakulikuler dan ekstrakulikuler. Kegiatan ekstrakulikuler adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan dan menambah wawasan serta ketrampilan siswa, menyalurkan minat, bakat menunjang pencapaian tujuan ekstrakurikuler. Tujuan dari olahraga itu sendiri untuk mengembangkan kemampuan fisik pada tubuh untuk meningkatkan prestasi pada siswa itu sendiri. Dengan demikian dapat di artikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah bagi siswa yang berbakat dan berminat

untuk mengembangkan potensinya dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

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

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

Berdasarkan pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tujuan pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan adalah supaya dapat meningkatkan kualitas kesegaran jasmani, mental dan rohani peserta didik, serta ditujukan untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi membangkitkan rasa kebanggaan pada siswa itu sendiri. guna meningkatkan pengetahuan sekaligus kesegaran jasmani guna mencapai prestasi, Pembinaan dan pengembangan olahraga yang dilakukan disekolah salah satunya adalah olahraga bulu tangkis.

Olahraga Bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal didunia, Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat kemampuan, keterampilan pria maupun wanita memainkan olahraga ini didalam ataupun diluar lapangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan, Permainan ini sangat memerlukan gerakan yang lincah dan cepat untuk menghadapi lawan. Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di Indonesia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur,

berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini dalam atau diluar ruang utyk rekreasi juga sebagai ajang persangian. dimainkan dengan menggunakan net, raket dan *shuttle cock* atau juga disebut bola. Dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan untuk mematikan pihak lawan (Riza indra dwijaya).

Olahraga bulu tangkis di Indonesia sangat populer apa lagi banyak pemain indonesia yang banyak menjuarai berbagai event kejuaraan dunia, Maka perkembangan pelaksanaan bulutangkis semakin pesat. berbagai kejuaraan bulutangkis semakin pesat yang diselenggarakan dari tingkat desa atau kelurahan, klub-klub, sekolah hingga kejuaraan nasional bahkan kejuaran internasional. pada umumnya, kejuaran bulutangkis dapat diselenggarakan oleh berbagai pihak. Untuk menjadi pemain bulutangkis yang berprestasi maka seseorang harus menguasai faktor-faktor teknis dan pendukung lainnya. pemain juga dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima, hal ini dikarenakan dalam permainan bulu tangis akan melakukan gerakan yang banyak seperti kekuatan, daya tahan, daya ledak, kemampuan, yang mana di gunakan untuk melakukan gerakan mengambil bola dari berbagai arah baik ke depan, belakang, samping dan lain sebagainya.

Selain faktor kondisi fisik pemain juga dituntut untuk memiliki kemampuan teknik dasar bulutangkis yang baik. Dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, mengemukakan macam-macam teknik pukulan bulutangkis yang harus dikuasai adalah sebagai berikut:

pukulan servis, pukulan *lob* atau *clear*, pukulan *dropshot*, pukulan *smash*, pukulan *drive* atau mendatar dan pengembalian servis atau *return service*. Penguasaan teknik dasar ataupun teknik pukulan bulu tangkis secara baik merupakan awal dari pola permainan yang baik pula, Untuk melatih pukulan dapat dilakukan dengan metode latihan pukulan. Latihan Pukulan dalam bulutangkis adalah suatu pola pukulan atau berbagai materi latihan yang dirangkai dalam satu rangkaian sehingga menghasilkan pola pukulan, Pukulan *smash* pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Pukulan *smash* adalah suatu pukulan yang keras dan curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan lawan.

SMP Negeri 4 Rambah Samo merupakan sekolah menengah pertama yang berada di Desa Skpb Tambahan. Sejak berdirinya SMP Negeri 4 Rambah Samo hingga sekarang banyak sekali prestasi yang diperoleh siswa-siswi dalam bermacam-macam perlombaan maupun pertandingan, hal tersebut terjadi karena pembinaan dan perhatian sekolah terhadap minat bakat siswa-siswi yang cukup tinggi sehingga minat bakat siswa-siswi dapat tersalurkan. Dengan berjalannya waktu, prestasi yang dulu didapat oleh siswa-siswi SMP Negeri 4 Rambah Samo kini semakin menurun dan sangat susah ditemukan lagi siswa-siswi yang berprestasi baik dalam bidang pendidikan ataupun olahraga. Semua terjadi karena perhatian dan pembinaan dari sekolah yang sangat kurang sehingga minat bakat siswa-siswi tidak tersalurkan lagi dan kurangnya program-program latihan lainnya.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kurangnya ketepatan *smash* siswa diantaranya dapat dilihat dari faktor internal seperti masih lemahnya kondisi fisik siswa terutama saat melakukan pukulan *smash*, sehingga lambat menerima serta menyerang bola. Faktor eksternal yaitu kurangnya sarana dan prasarana sehingga latihan tidak efektif, metode latihan yang kurang terprogram sehingga latihan hanya terfokus pada game saja, belum diterapkannya metode latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik terutama pada kemampuan seperti latihan Pukulan.

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

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

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yang mempengaruhi kekuatan otot lengan diantaranya :

1. Kurangnya pemahaman tentang teknik di lapangan yang benar serta kurangnya sarana dan prasaran di SMP Negeri 4 Rambah Samo
2. Lemahnya kondisi fisik seperti kemampuan saat melakukan ketepatan smash siswa sehingga tidak mampu melakukan gerakan yang maksimal
3. Program latihan yang belum berjalan dengan baik
4. Kurangnya penguasaan teknik bermain bulu tangkis di SMP Negeri 4 Rambah Samo.
5. Hilangnya rasa percaya diri dan motivasi di dalam diri siswa-siswi.
6. Kurangnya keseimbangan dan koordinasi gerak.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh Lathan *Drill* terhadap Ketepatan *Smash* Bulu Tangkis Siswa Di SMP Negeri 4 RAMBAH SAMO”.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat“ Pengaruh Lathan *Drill* terhadap Ketepatan *Smash* pada Bulu Tangkis Siswa di SMP Negeri 4 RAMBAH SAMO”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Lathan *Drill* terhadap Ketepatan *Smash* Bulu Tangkis Siswa Di SMPN 4 RAMBAH SAMO.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang di hadapidan dapat memberikan manfaat yaitu :

1. Manfaat Teoritis
 - a.) Menambah wacana tentang pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* Bulu Tangkis
 - b.) Hasil Penelitian dapat digunakan sebagai sumbangan pemikiran dalam rangka penyempurnaan konsep maupun implementasi dari teori yang ada
2. Manfaat Praktis
 - a.) Bagi Peneliti, Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian dan untuk memperoleh Gelar Sarjana (S1).
 - b.) Bagi Pelatih, Sebagai salah satu sumber referensi pelatih untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan siswa khususnya di cabang bulu tangkis.

c.) Bagi Siswa

Sebagai masukan latihan agar dapat meningkatkan Kemampuan pukulan forehand yang berguna untuk kehidupan sehari-hari dan masa yang akan datang.

d.) Bagi Perpustakaan

Sebagai tambahan referensi dibidang olahraga, sehingga bermanfaat bagi peneliti-peneliti berikutnya.

e.) Bagi penelitian selanjutnya

Dapat dijadikan rujukan peneliti berikutnya terutama penelitian yang berhubungan dengan olahraga Bulu Tangkis.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Latihan *Drill*

Latihan *drill* merupakan sebuah proses yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dengan selalu menambah beban sesuai kemajuan setiap atlet. Latihan dikatakan sistematis apabila latihan itu direncanakan secara terjadwal, dengan pola dan metode tertentu, dengan materi mulai dari yang mudah ke yang sulit, dari latihan yang telah diketahui ke yang baru dan dari sederhana ke yang kompleks Pambudi & Sulendro (2021:174).

Menurut (Riza Indra Dwijaya, Galih Dwi Pradipta, Setiyawan. (2020:101) metode latihan *drill* merupakan satu kegiatan yang dilakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen. Ciri pengulangan yang berkali-kali dari suatu yang sama.

Latihan *drill* merupakan latihan yang terpusat pada satu materi dan menitik beratkan pada pengulangan. *Drill* suatu cara mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari atlet sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu. Latihan dilakukan secara berulang-ulang untuk satu tugas terlebih dahulu, dalam latihan otot dominan yang bekerja akan terlatih secara terpusat, konsentrasi pada latihan *drill* dalam memukul *shuttlecock* terpusat dalam satu gerakan, anak latih akan merasakan

kebosanan, karena pengulangan diselesaikan dalam satu tugas terlebih dahulu, anak latih dapat mengerti dan menguasai teknik pukulan yang benar, kesalahan teknik pukulan yang dilakukan anak latih akan segera diketahui pelatih dan langsung dapat dibetulkan, dan pelatih selalu dapat mengawasi atau *memonitoring* pelaksanaan latihan. (Dhedhy & Sugianto 2014: 148)

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan *drill* adalah teknik pukulan dengan menggunakan gerakan yang sama secara diulang-ulang, ini dapat terjadi otomatisasi gerakan dan bersifat permanen.

2.1.2 Hakikat Latihan *Smash*

Dalam permainan olahraga bulutangkis, *smash* merupakan suatu teknik gerakan yang bersifat menyerang dan bertujuan untuk mematikan pergerakan pemain lawan. Pukulan *smash* terbaik akan tercipta jika dilakukan dengan lompatan tinggi, karena dalam posisi tersebutlah kita bisa mendapatkan posisi pukulan *smash* yang sempurna. Pukulan *smash* ini dilakukan dengan penuh tenaga dan *shuttlecock* dipukul mengarah ke arah bawah area lawan. Karena dilakukan dengan penuh tenaga, maka pergerakan *shuttlecock* pada pukulan *smash* ini sangat tajam. Pukulan *smash* juga menentukan dalam mendapatkan angka, *Smash* yakni pukulan *overhead* (pukulan di atas kepala) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang.

Tujuan utamanya adalah mematikan lawan. Pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakter

dari pukulan ini adalah keras dan laju shuttlecock cepat menuju lantai lapangan. *Smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Pukulan *smash* adalah suatu pukulan yang keras dan curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan lawan. Instrumen ketepatan smash dari Sukmara Aldo Wiratama & Tri Hadi Karyono (2017: 61). Setiap atlet melakukan sebanyak 10 kali *smash*.

Menurut (Zarwan, Sefri Hardiansyah :56) *Smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang dilakukan dengan kuat dan menggunakan lecutan pergelangan tangan yang kuat dan diarahkan kebawah lapangan lawan yang menjurus dengan cepat dan bertujaun untuk mematikan bola di bagian lapangan lawan. *Smash* yang digunakan dalam penelitian ini adalah smash forhand yaitu smash yang dilakukan dengan telapak tangn menghadap kedepan yang dilakukan dengan pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bagian lapangan bawah lawan dengan cepat dan bertujaun untuk mematikan bola. Pukulan ini dapat dilaksanakan secara tepat apabila penerbangan *shuttlecock* berada didepan atas kepala dan diarahkan dengan ditukikkan serta diterjunkan kebawah. Gerakan awal untuk smash hampir sama dengan pukulan lob. Perbedaan yang utama adalah pada saat akan impact yaitu pada pukulan lob shuttlecock diarahkan ke atas sedangkan pada smash *shuttlecock* diarahkan tajam, curam kebawah, dengan kecepatan yang tinggi kerana menggunakan tenaga sepenuhnya dengan cambukan pergelangan yang kuat.

Smash selain harus dilakukan dengan keras juga dilakukan dengan tepat mengarah ke sasaran yang susah dijangkau lawan. Penelitian ini akan meneliti tentang ketepatan pukulan *smash* bulu tangkis, sebab dalam melakukan pukulan *smash*, ketepatan sangat diperlukan untuk menempatkan *shuttlecock* pada sasaran yang dituju. Dalam permainan bulu tangkis arah *shuttlecock* tidak menentu sehingga perlu di tempatkan ke arah yang mendekati garis tepi lapangan. Adapun untuk mencapai kemampuan *smash* pada permainan bulu tangkis memerlukan kekuatan fisik yang baik juga harus dapat menguasai teknik-teknik yang baik pula(Jimi Pasarak Pabesak *dkk* : 2).



Gambar 2.1 Pukulan *Smash*
Sumber : Hanifah Al Qodri (2017)

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan *smash* adalah ketepatan untuk memukul *shuttlecock* pada sasaran yang dituju dengan tujuan untuk mematikan pergerakan lawan.

2.1.3 Hakikat Bulu Tangkis

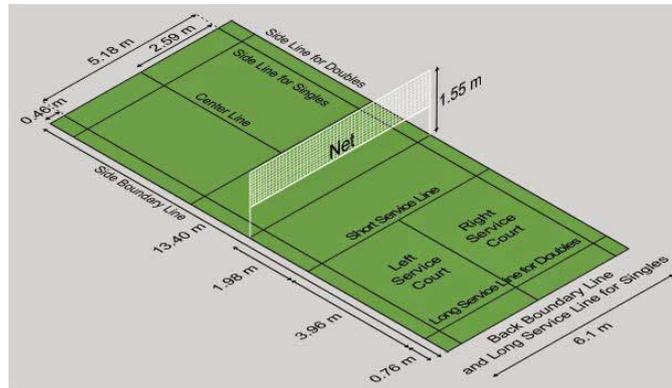
Bulu tangkis merupakan olahraga yang cukup tua usianya mengingat olahraga bulutangkis setiap individu memiliki ketangkasan untuk memainkan olahraga ini. Olahraga bulutangkis kini banyak digemari oleh sebagian besar masyarakat dan kini banyak masyarakat yang mengenal olahraga tersebut perkembangan zaman berubah menjadi modern seperti sekarang ini olahraga bulutangkis bukan lagi hanya sebagai olahraga individual melainkan sudah menjadi bagian dari tujuan pendidikan yaitu dalam pendidikan jasmani. Bulutangkis merupakan permainan yang dapat dimainkan untuk nomor perorangan ataupun beregu dengan menggunakan raket dan kok dapat dimainkan dilapangan terbuka atau tertutup dengan dibatasi oleh net ditengah lapangan (Suhardianto, 2021:3).

Sedangkan menurut Dwijaya, *dkk* (2020:101) bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal diindonesia. Olahraga ini menarik minat berbagai umur, berbagai keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini didalam atau diluar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang atau dua pasangan yang saling berlawanan. Mirip dengan tenis, bulutangkis bertujuan memukul bola permainan *shuttlecock* melewati jaring agar jatuh dibidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama.

Permainan bulu tangkis sebagai salah satu olahraga yang cukup populer dimasyarakat, digemari oleh laki-laki dan perempuan, mulai dari anak-anak sampai orang tua. Selain dari itu permainan bulutangkis memiliki karakteristik daya tarik tertentu, sehingga menarik perhatian banyak orang untuk melakukannya. Dalam hal ini permainan bulu tangkis mempunyai tujuan bahwa seseorang pemain berusaha menjatuhkan *shuttlecock* didaerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan didaerah sendiri. Bulu tangkis yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari keterampilan dasar hingga keterampilan dasar yang sangat kompleks (Tober, Sinurat, Janiarli. 2021:19-20).

Menurut (Widiastuti, 2011:14) ada sembilan komponen fisik yang perlu ditingkatkan yaitu: daya tahan jantung dan paru/*endurance*, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibilitas*), kecepatan (*speed*), daya eksplosif (*power*), kelincahan (*agillity*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan koordinasi (*coordination*).

Lapangan bulu tangkis dibedakan menjadi dua, yaitu lapangan untuk permainan tunggal dan lapangan untuk permainan ganda. Namun dua jenis lapangan tersebut dibuat menjadi satu sehingga lapangan bulu tangkis menampilkan garis-garis yang bertumpuk. Berikut ini adalah lapangan bulu tangkis.



Gambar 2.2 Ukuran Lapangan bulu tangkis
Sumber : Hanifah Al Qodri (2017)

2.1.4 Hakekat Latihan

Latihan merupakan aktivitas untuk dilaksanakan secara berulang-ulang oleh atlet yang berisi suatu rancangan oleh pelatih sehingga proses latihan dapat terlaksana dengan adanya rancangan tersebut. Secara sederhana latihan dapat dirumuskan yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Latihan bukan hal baru, sudah sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis untuk menuju suatu tujuan tertentu Manurizal & Fitriana (2019:260).

Menurut Emral (2017:9) latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan *exercises* merupakan

materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka berisikan, antara lain: (1) pembukaan/penganantar latihan, (2) pemanasan (*warming up*); (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (*suplemen*); dan (5) *colling down* penutup.

Bafirman & Wahyuri, (2018:8) latihan merupakan aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang, dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki efisien kemampuan. Tujuan dari latihan untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih.

2.1.5 Prinsip-Prinsip Latihan

Emral (2017: 20) Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain:

a) Prinsip Multilateral

Multilateral adalah prinsip yang diterima secara umum dalam dunia pendidikan. Pengembangan secara multilateral sangat penting selama tahap awal pengembangan atlet yang dibina. Meletakkan tndasi secara menyeluruh dalam beberapa tahun terhadap atlei untuk mencapai ke tingkat spesialisasi suatu keharusan. Belum ada penelitian menemukan bahwa pembinaan langsung spesialisasi dari usia dini mencapai prestasi tinggi dan pembinaan yang mendasari pengembangan rnultilaterallah mencapai prestasi tinggi.

b) Prinsip Individual

Individualisasi adalah salah satu dari persyaratan yang paling penting dalam latihan sepanjang masa. Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi, dan karakteristik. Prinsip individualisasi harus dipertimbangkan oleh pelatih yaitu kemampuan atlet, potensi, karakteristik cabang olahraga, dan kebutuhan kecabangan atlet.

c) Prinsip Beban Berlebih (*Overload*)

Beban berlebih (*overload*) adalah prinsipnya latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa menerapkan prinsip ini dalam latihan , tidak mungkin prestasi atlit akan meningkat. Penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas

ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat.

d) Prinsip Penambahan Beban Progresif (Peningkatan)

Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat, pasti atlet akan memenuhi kesulitan-kesulitan, oleh karena itu tubuh belum mampu menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara acak, maju, dan berkelanjutan. Dalam menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontiniu, dan tepat. Artinya, setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh organ tubuh atlet. Setelah jangka waktu adaptasi dicapai, maka beban latihan harus ditingkatkan. Artinya, setiap individu tidak sama dapat beradaptasi dengan beban yang diberikan. Bila beban latihan ditingkatkan secara mendadak, tubuh tidak akan mampu mengadaptasinya bahkan akan merusak dan berakibat cedera serta rasa sakit.

e) Prinsip Spesialisasi (Kekhususan)

Penerapan prinsip spesialisasi kepada anak-anak dan atlet-atlit muda harus dilakukan dengan hati-hati dan dengan pertimbangan yang cerdas dengan selalu berpeoman bahwa latihan harus merupakan basis

perkembangan spesialisasi. Karena itu rasio antara latihan multilateral dan spesialisasi harus direncanakan dengan baik, terutama karena alam olahraga kontempores sekarang adalah kecenderungan untuk menurunkan umur kedewasaan dalam olahraga yaitu umur untuk kemungkinan bisa mencapai prestasi yang tinggi, seperti misalnya olahraga senam dan renang gerakan.

2.2 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan memperkuat landasan teoritis yang dikemukakan dalam penelitian ini sekaligus mempertajam kerangka berfikir serta pengajuan hipotesis, maka mengemukakan hasil hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya yang ada kaitanya dengan variable penelitian ini. Adapun beberapa hasil penelitian di antaranya sebagai berikut:

1. Intan Primayanti , Isyani. Pengaruh latihan driil dan latihan pola pukulan terhadap kemampuan smash bulu tangkis pada PB LIANSA JUNIOR MASBAGIK Lombok Timur Tahun 2019. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t-hitung diperoleh sebesar 14,473 sedangkan nilai t-tabel dengan taraf signifikan 5 % menunjukkan angka sebesar 2,306 hal ini berarti bahwa $t\text{-hitung } 14,473 > t\text{-tabel} = 2,306$, ini dapat diartikan latihan *drill* terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019. Dan dari pengujian hipotesis diatas dengan diperolehnya nilai t-hitung lebih Sedangkan Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t-hitung diperoleh sebesar 11,7 sedangkan nilai t-tabel dengantaraf signifikan 5 % menunjukkan angka sebesar 2,306 hal ini berarti bahwa $t\text{-hitung } 11,7 > t\text{-tabel } 2,306$, ini dapat diartikan latihan pola pukulan ternyata berpengaruh terhadap kemampuan

smash bulutangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2019.

2. Adinda Lutfi Setyawati, Oni Bagus Januarto* , Rama Kurniawan Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand *Smash* Bulutangkis Menggunakan Metode *Drill* Variasi Bagi Atlet PB. Malang Badminton Club Kota Malang variasi yang diberikan secara berulang-ulang dan disusun secara variatif dapat meningkatkan keterampilan atlet dalam teknik pukulan forehand smash pada atlet PB. Malang Badminton Club Kota Malang. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan yang baik terhadap keterampilan *forehand smash* yang telah diberikan metode drill variasi pada atlet PB. Malang Badminton Club Kota Malang. Hasil pada pertemuan 1 siklus 1 sebesar 52.56% meningkat menjadi 58.21% , sedangkan hasil pada pertemuan 1 siklus 2 sebesar 62.78% meningkat menjadi 77.69%. Dari hasil yang didapatkan tersebut telah melampaui persentase keberhasilan tindakan yang ditentukan yaitu sebesar 61% dengan klasifikasi baik dan dapat digunakan, maka tujuan penggunaan metode drill variasi untuk meningkatkan pukulan forehand smash pada atlet PB. Malang Badminton Club Kota Malang dapat dikatakan tercapai berhasil.
3. Irfan Esa Mahardika Pengaruh Metode latihan *Agility* terhadap ketepatan *smash* pada atlet bulu tangkis club mahantara bima Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan ketepatan *smash* atlet bulutangkis klub mahantara bima setelah mengikuti metode latihan *agility* V selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut: Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan *smash* atlet sebelum dan sesudah latihan metode *agility* V. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = 10,66 > t tabel 2,12, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, dengan peningkatan persentase sebesar 53,95%. Adanya peningkatan

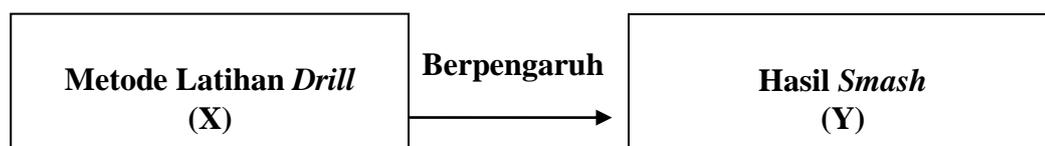
ketepatan *smash* pada atlet karena metode latihan V bentuk latihannya dengan melakukan *smash* yang diulang-ulang sehingga dapat membiasakan atlet untuk melakukan gerakan *smash*, sehingga atlet merasa terbiasa atau semakin otomatisasi gerak. Ketepatan pemberian pengulangan metode latihan *agility* V pada setiap gerak teknik akan mempercepat atlet dalam menguasai keterampilan gerak.

2.3 Kerangka Konseptual

Permainan bulu tangkis merupakan olahraga yang bisa dimainkan dimana saja. Permainan ini dimainkan bisa dua atau empat orang yang dimana dua orang saling berlawanan (*single*) dan empat orang saling berlawanan (*double*) dengan menangkis atau memukul bola (*shuttlecock*) hingga menyebrangi net. Berdasarkan kajian teori yang telah di uraikan diatas maka dapat di jelaskan kerangka konseptualnya sebagai berikut : seorang pemain bulu tangkis harus mamapu menguasai kemampuan *smash* agar dapat hasil bermain bulu tangkis dengan baik, untuk itu perlu adanya pukulan-pukulan ketepatan *smash* yang benar dimana hal ini merupakan dasar untuk meningkat mutu permainan.

Permainan bulu tangkis dalam kemampuan memukul (*smash*) mempunyai peranan penting dalam permainan bulu tangkis apalagi untuk tingkat pemula, Oleh karena itu latihan *Drill* berpengaruh terhadap ketepatan *smash*. salah satunya melalui latihan pukulan yaitu metode latihan *Drill*.

Dari penjelasan di atas dapat digambarkan sekema kerangka pemikirannya adalah sebagai berikut.



Tabel 2.1 Kerangka Berfikir

2.4 Hipotesis

Berdasarkan latar belakang masalah hipotesis penelitian yang di ajukan adalah terdapatnya pengaruh yang signifikan metode latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* Bulu Tangkis siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Rambah Samo. H_a terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* bulu tangkis sedangkan H_0 tidak terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* bulu tangkis.

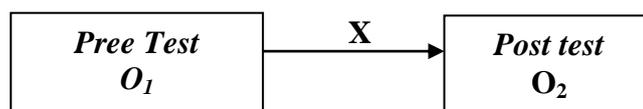
BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

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

Penelitian ini digunakan untuk mengungkapkan sebab-akibat hanya dengan menggunakan satu kelompok subjek sehingga tidak ada kontrol yang ketat terhadap variabel eksternal yaitu penelitian ini berusaha untuk mengungkapkan pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* bulutangkis. Karena dalam pelaksanaannya penelitian ini sebelum *sampel* diberikan perlakuan *eksperimen*, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) guna melihat kemampuan siswa, setelah itu baru diberikan perlakuan metode latihan *drill* Setelah diperlakukan selesai, dilakukan tes akhir (*post-test*). Penelitian terdiri dari 2 variabel antara lain variabel bebas yaitu latihan *drill*, sedangkan variabel terikat yaitu ketepatan *smash* bulu tangkis siswa ekstrakurikuler di SMPN 4 Rambah Samo.



Tabel 3.1. Rancangan Penelitian

Keterangan:

O_1	= Nilai <i>pre-test</i> (test awal/sebelum diberi latihan)
X	= Perlakuan
O_2	= Nilai <i>post-test</i> (tes akhir/sesudah diberi latihan)
(O_2-O_1)	= Pengaruh latihan terhadap siswa

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bulu tangkis di SMP Negeri 4 Rambah Samo pada tanggal 19 Mei sampai tanggal 25 Juni tahun 2022. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan setelah seminar proposal dan mendapatkan tanda tangan perbaikan seminar proposal dari penguji dan pembimbing.

3.3 Populasi dan Sampel

3.1.3 Populasi

Menurut Sugiyono (2019: 80) mengatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Selanjutnya, populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler Bulu Tangkis di SMPN 4 Rambah Samo yang berjumlah 30 siswa. Yang dimana 20 orang putra dan 10 orang putri.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019: 81). 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. *Sampel* dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bulu tangkis SMPN 4 Rambah Samo yang berjumlah 20 orang putra. Teknik pengambilan *sampel* pada penelitian ini dengan pengambilan *sampling purposive* yaitu teknik penentuan *sampel* dengan pertimbangan sebagai berikut : Jenis kelamin siswa, siswa yang bisa melakukan pukulan *smash* maka yang akan di jadikan *sampel* adalah orang yang ahli dalam memukul yaitu 20 orang putra.

3.4 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman dalam menginterpretasikan istilah-istilah yang dipakai, maka ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan sebagai berikut :

1. Latihan *Drill* adalah sebuah proses yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dengan selalu menambah beban sesuai kemajuan setiap siswa
2. *Smash* adalah suatu teknik gerakan yang bersifat menyerang dan bertujuan untuk mematikan pergerakan pemain lawan

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes pengukuran. Tes pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data yang di peroleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran Latihan *Drill* terhadap ketepatan *Smash* Bulu Tangkis Siswa Ektrakurikuler Di SMP Negeri 4 Rambah Samo.

3.6 Instrument Penelitian

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

a. Tes Awal (*Pre-test*)

Tes awal bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *smash* siswa yang nantinya akan digunakan sebagai kemampuan awal sebelum diberi perlakuan Tes yang digunakan yaitu: dalam pelaksanaan tes awal menggunakan Tes keterampilan *smash* adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

a) *Warming Up* (Pemanasan)

Pemanasan merupakan tahapan dalam olahraga yang sangat penting, sebelum melakukan gerakan inti pada cabang olahraga, pemanasan dilakukan harus dengan cara yang berurutan dan menuju pada gerakan-gerakan cabang olahraga yang akan dilakukan. *Warming up* bertujuan

Setelah mendengar aba-aba “Siap” dan “Ya” lalu *testee* melompat dengan raket diayunkan ke atas, dan kemudian melakukan *smash* yang di *drill* oleh pengumpan sebanyak 10 kali pukulan.

- 3.) Skor Hasil yang dicatat adalah dan angka yang dihasilkan *testee* dalam melakukan tes ketepatan *smash* sebanyak 10 kali kesempatan. Jika *shuttlecock* keluar dari lapangan permainan atau tidak melewati net maka bernilai nol.

c) *Colling Down* (pendinginan)

Dalam pendinginan ini mengarah pada pengambilan kondisi fisik ke kondisi semula (keadaan sebelum tes). Tes awal diakhiri dengan evaluasi dan berdoa bersama yang dipimpin oleh peneliti. Setelah pelaksanaan tes pengumpulan data dengan Tes Keterampilan *smash* barulah penerapan latihan.

b. Penerapan latihan

Latihan dalam penelitian ini pada prinsipnya untuk meningkatkan hasil ketepatan *smash* pada Siswa SMPN 4 Rambah Samo. Pelaksanaan program latihan dalam penelitian ini diberikan Metode latihan sebanyak 18 kali tatap muka (Habibur Rahmna : 23). Dalam pemberian program latihan ini diharapkan agar siswa dapat melakukan dengan sungguh-sungguh, sehingga latihan akan dapat berpengaruh pada ketepatan *smash* Selanjutnya adapun tahapan dalam melakukan latihan adalah sebagai berikut:

a) *Warming Up* (Pemanasan)

Pada program latihan pendahuluan dilakukan kegiatan pemanasan (*warming up*), agar otot-otot yang semula tegang menjadi lemas, sehingga dapat melakukan gerakan dengan leluasa dan tidak kaku. Pemanasan dilakukan agar seluruh organ tubuh mendapat rangsangan, sehingga koordinasi secara berangsur-angsur dapat memulai fungsinya dengan baik. Disamping itu untuk menghindari kemungkinan cedera pada waktu latihan inti. Isi pemanasan meliputi peregangan secara statis dan dinamis.

b) Latihan Inti

Ketika melakukan penelitian ini latihan inti yang digunakan yaitu latihan *drill* terhadap ketepatan *smash*, yaitu menggunakan metode tes ketepatan *smash*, Latihan ini dilakukan dengan cara :

Pemain melakukan latihan pukulan *smash* bersama dengan temannya. latihan yang akan dilakukan adalah untuk meningkatkan ketepatan *smash* bulu tangkis untuk siswa bagi pemula yang masih kaku saat akan melakukan pukulan *smash* maka latihan ini dapat membantu siswa dalam melakukan pukulan *smash*.

c) *Colling Down* (Pendinginan)

Latihan penutup (pendinginan) diisi dengan gerakan pelepasan, serta koreksi secara keseluruhan (evaluasi), pemberian motivasi supaya dalam latihan-latihan berikutnya sampel dapat melakukan gerakan yang lebih baik lagi dan ditutup dengan doa bersama yang dipimpin oleh peneliti.

c. Tes Akhir (*Post-test*)

Setelah penerapan latihan dilaksanakan selama 6 minggu dan setiap minggunya terdiri dari 3 kali pertemuan dilaksanakan, maka peneliti melakukan tes akhir. Tes akhir pada penelitian ini sama seperti tes awal yaitu menggunakan Instrumem Keterampilan tes *Smash* Pelaksanaan tes sama persis seperti pelaksanaan tes awal yang terdiri dari *warming-up* (pemanasan), pelaksanaan tes (pengambilan data), dan *colling down* (pendinginan).

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t.

a. Uji Normalitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian ini dari populasi distribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas ini digunakan metode *lilliefors* dengan langkah:

- a) Menghitung nilai rata-rata dan simpang bakunya.
- b) Susunlah data dari yang terkecil sampai data yang terbesar pada table.
- c) Mengubah nilai x pada nilai z dengan rumus:

$$z = \frac{Xi - \bar{X}}{s}$$

Keterangan:

- X_i : Data mentah
 \bar{X} : Rata-rata
 s : Standar deviasi
- d) Menghitung luas z dengan menggunakan tabel z.
 - e) Menentukan nilai proporsi data yang lebih kecil atau sama-sama dengan data tersebut.
 - f) Menghitung selisih luas z dengan nilai proporsi.
 - g) Menentukan luas maksimum (L_{maks}) dari langkah f.
 - h) Menentukan luas tabel liliefors (L_{tabel}); $L_{tabel} = L_n(n-1)$.
 - i) Kriteria kenormalan: jika $L_{maks} < L_{tabel}$ maka data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak. Adapun langkah-langkah uji homogenitas adalah sebagai berikut:

- a) Merumuskan hipotesis nol dan hipotesis alternatifnya:

H_0 : Kedua varians homogeny ($v_1 = v_2$).

H_a : Kedua varians tidak homogeny ($v_1 \neq v_2$).

- b) Menentukan nilai F_{hitung} dengan rumus:

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians besar}}{\text{Varians kecil}}$$

Keterangan:

F : Uji homogenitas yang dicari

V_2 : Varians besar

V_1 : Varians kecil

c) Menentukan F_{tabel} dengan rumus:

$$F_{\text{tabel}} : F_{\alpha} (\text{dk } n_{\text{variabel}} \text{ besar} - 1 / \text{dk } n_{\text{variabel}} \text{ kecil} - 1).$$

d) Kriteria uji : Jika $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ maka H_0 diterima.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *Drill* terhadap ketepatan *Smash* bulu tangkis. Untuk melihat pengaruh metode tersebut menggunakan dari uji *t-dependent* dengan rumus *t-test*, (Isparjadi dalam Astuti, 2018: 65-66).

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{M_D}}$$

$M_D = \text{Mean of difference}$ nilai rata-rata hitung dari beda/selisih antara skor variabel I dan skor variable II, yang dapat diperoleh rumus:

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

$\sum D =$ jumlah beda/selisih antar skor variable I (variabel X) dan skor variabel II (variabel Y), dan D dapat diperoleh dengan rumus:

$$D = X - Y$$

$N =$ Number of cases = jumlah subjek yang kita teliti

$SE_{M_D} =$ Standar error (setandar kesesatan) dari mean of differen yang dapat diperoleh dengan rumus

$$SE_{M_D} = \frac{SD_D}{N-1}$$

$SD_D =$ Deviasi standar dari perbedaa