

PENGARUH LATIHAN SMASH BERBASIS TARGET GAMES TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BULUTANGKIS

Oleh

Nurman Hasibuan¹, Samsuddin Siregar¹, Agus Salim Samosir¹,

Muhammad Nustan Hasibuan¹

¹Universitas Negeri Medan

Email: nurmanhasibuan@unimed.ac.id

Abstrak

Pukulan *smash* dalam bulutangkis merupakan pukulan menyerang yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* sekeras mungkin dan tajam ke bawah serta mengarah ke arah lapangan lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *smash* berbasis *target games* terhadap kemampuan *smash* bulutangkis. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan desain penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design*. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 60 orang terdiri dari 30 orang kelompok eksperimen dan 30 orang kelompok kontrol. pada baris *t-test for Equality Means* diperoleh harga $t = 10,154$, $db = 58$ dan sig. (2-tailed) atau $p\text{-value} = 0,000/2 = 0,000 < 0,05$, atau H_0 ditolak. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan teruji oleh data, sehingga disimpulkan bahwa latihan *smash* bulutangkis berbasis *target games* dapat meningkatkan kemampuan *smash* pemain. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *smash* berbasis *target games* terhadap peningkatan kemampuan *smash* bulutangkis pemain pemula. Dengan demikian, latihan *smash* berbasis *target games* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *smash* pemain dalam permainan bulutangkis.

Kata kunci: Bulutangkis, *smash*, *target games*, kemampuan *smash*.

A. PENDAHULUAN

Bulutangkis adalah salah satu olahraga yang menggunakan raket dan *shuttlecock* dan dapat dimainkan secara tunggal (*single*), ganda (*double*), campuran (*mix double*) di lapangan tertutup (*indoor*) dan lapangan terbuka (*outdoor*). Dalam permainan bulutangkis, seorang pemain harus mampu memukul *shuttlecock* dengan berbagai jenis pukulan. Menurut (Gou, 2021) bahwa bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok olahraga permainan bola kecil dapat dimainkan di dalam maupun diluar ruangan dengan menggunakan bola dan raket sebagai alat untuk memukul bola. Sedangkan menurut (Ahmad, 2020) bahwa bulutangkis merupakan olahraga permainan yang menggunakan *shuttlecock*, raket, dan lapangan, dimainkan oleh dua orang/ dua pasang laki-laki dan perempuan. Adapun jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai antara lain *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand* dan *drive* (Nurhidayah, 2015). Dengan demikian, pukulan *smash* merupakan salah satu teknik dasar

yang harus dikuasai dan banyak digunakan, namun sulit dilakukan oleh seorang pemain bulutangkis.

Pukulan *smash* merupakan salah satu jenis pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* sekeras mungkin dan tajam ke bawah serta mengarah ke arah lapangan lawan. Menurut (Juhanis, 2016) bahwa pukulan *smash* pada permainan bulutangkis merupakan pukulan serangan yang bertujuan untuk mematikan pertahanan lawan dan sekaligus untuk meraih point. Sedangkan menurut (Purnama, 2010) bahwa pukulan smes (*smash*) merupakan pukulan *over head* yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan agar bola meluncur tajam menemuk (Purnama, 2010). Selanjutnya menurut (Zarwan & Arnando, 2016) menyatakan bahwa pukulan smes merupakan pukulan kunci untuk mematikan *shuttlecock* dipihak lawan, pukulan ini merupakan pukulan penyelesaian yang *shuttlecocknya* sangat sulit dikembalikan. Ciri dari pukulan ini adalah jalan *shuttlecocknya* keras dan menemuk tajam ke arah lapangan lawan. Selanjutnya (Poole, 2013) menurut menyatakan bahwa pukulan smes merupakan senjata yang sangat ampuh untuk mengumpulkan angka dalam suatu pertandingan bulutangkis. Hal itu disebabkan sifat jatuhnya bola yang kencang dan tajam. Dengan demikian, Pukulan *smash* merupakan pukulan yang dilakukan untuk menyerang dan sering mematikan dengan memukul *shuttlecock* sekeras mungkin dan tajam ke bawah serta mengarah ke arah lapangan lawan.

Pukulan *smash* seorang pemain atau atlet dapat meningkat melalui latihan. Latihan merupakan suatu aktivitas atau kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan performa atlet secara teratur, terencana, dengan beban yang kian bertambah. Sebagaimana menurut (Mansur et al., 2018) bahwa latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Sedangkan menurut (Harsono, 2015) bahwa yang dimaksud dengan latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Misalnya teknik menendang bola, melempar lembing, menangkap bola, membendung smes, dan sebagainya. Selanjutnya menurut (Tangkudung & Puspitorini, 2012) menyatakan bahwa latihan teknik yaitu ditujukan untuk memahirkan (mempelajari

dengan sungguh-sungguh) teknik gerakan, seperti: teknik menendang bola, servis, lari cepat, lompat jauh, dan lain-lain. Latihan ini dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan neuromuscular. Kemudian menurut (Sidik et al., 2019) latihan adalah aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang, dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki efisiensi kemampuan. Dengan demikian, atlet bulutangkis yang latihan *smash* akan dapat meningkat jika dilakukan secara teratur, terencana, dengan beban yang kian bertambah. Hal ini sejalan dengan pendapat (Harsono, 2015) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Salah satu latihan *smash* dalam bulutangkis dapat dilakukan dengan latihan *smash* berbasis *target games*. Menurut (Ramadhan, CR., et al., 2016) bahwa latihan *target games* adalah latihan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan. Sedangkan menurut (Dianata & Sujari, 2017) permainan target merupakan permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik, serta memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Menurut (Wibowo, 2014) bahwa permainan target adalah suatu bentuk permainan melempar atau memukul bola atau proyektil dan sejenisnya, diarahkan pada sasaran tertentu. Skor diperoleh apabila mampu mengenai sasaran. Kemudian menurut (Trout & Christie, 2007) bahwa *target games* dirancang untuk meningkatkan koordinasi mata tangan, kelincahan, keseimbangan, konsentrasi dan keterampilan mendengarkan instruksi untuk mencapai target yang telah ditentukan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa permainan target/*target games* adalah suatu bentuk permainan dengan memukul *shuttlecock* dengan teknik dasar *smash* ke arah sasaran yang diharapkan untuk mendapatkan point/skor. Dengan demikian, latihan *smash* bulutangkis berbasis *target games* diduga memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *smash* bulutangkis pemain atau atlet.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Medan Sumatera Utara. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 60 orang yang terdiri dari 30 orang kelompok eksperimen dan 30 orang kelompok kontrol. Penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan dalam waktu 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes pengukuran kemampuan pukulan *smash* dari James Poole. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Data *Pretest* dan *Posttest* yang diperoleh saat melaksanakan penelitian, kemudian dilakukan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t dengan bantuan program SPSS versi 22 for windows.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

a. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Smash* Bulutangkis

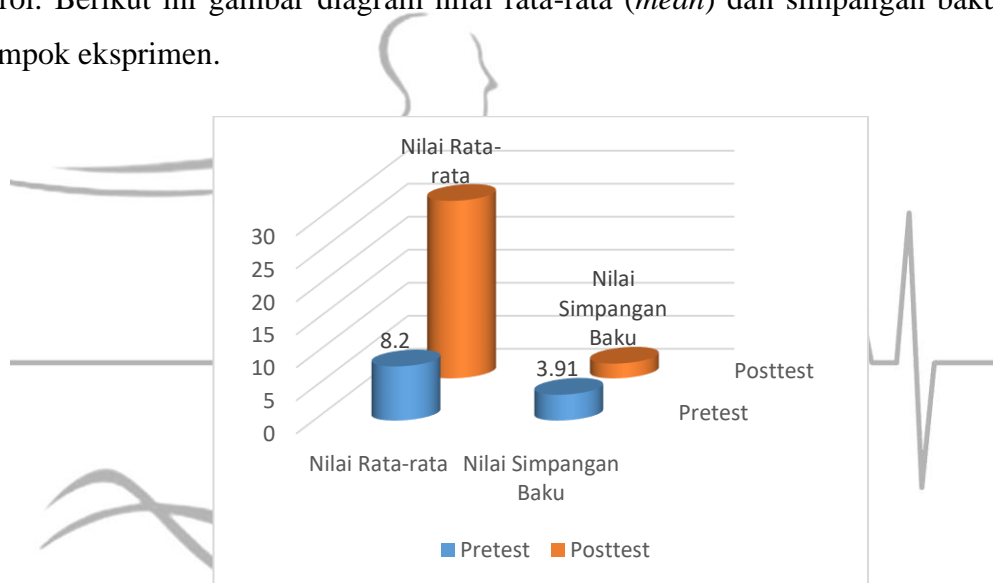
Hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *smash* bulutangkis berikut merupakan hasil data *Pretest* dan *Posttest* kemampuan *smash* pemain pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang diperoleh setelah melaksanakan penelitian. Berikut ini adalah deskripsi data hasil kemampuan *smash* bulutangkis pemain pemula kelompok eksperimen tentang jumlah sampel, nilai rata-rata (*mean*) dan nilai simpangan baku (*standart deviation*). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1
Deskripsi Hasil Analisis *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Smash* Bulutangkis

Deskripsi Data	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	30	30	30	30
Mean	8,20	26,87	8,23	21,87
Standart Deviation	3,92	1,91	3,78	1,91
Variance	15,338	3,64	14,32	3,64
Skor Minimum	1,00	23,00	1	18,00
Skor Maksimum	18,00	31,00	17	26,00
Jumlah Skor	246	806	247	656

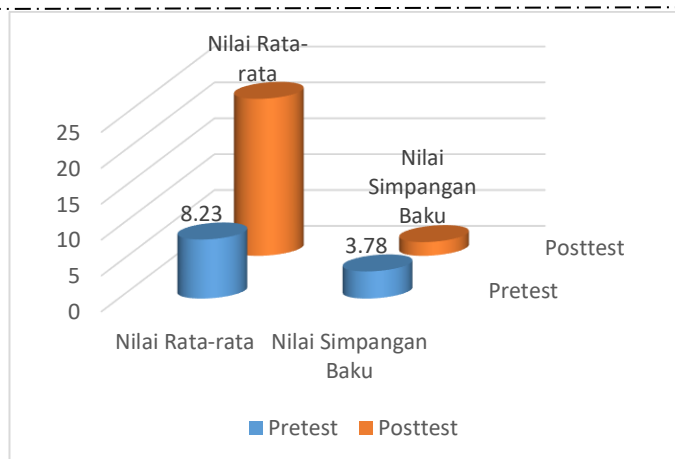
Berdasarkan tabel 1 data hasil analisis *pretest* dan *posttest* kemampuan *smash* bulutangkis dengan jumlah sampel sejumlah 30 pemain pemula yang diperoleh nilai

rata-rata (*mean*) *posttest* kelompok eksperimen sebesar 26,87. Sedangkan nilai rata-rata (*mean*) *posttest* kelompok kontrol sebesar 21,87. Dari nilai rata-rata kedua kelompok tersebut, diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) kelompok eksperimen lebih besar ketimbang nilai rata-rata (*mean*) kelompok kontrol. Artinya dari kedua nilai rata-rata (*mean*), nilai kelompok eksperimen lebih tinggi dari nilai kelompok kontrol. Dengan demikian mahasiswa yang berlatih *smash* dengan model latihan *smash* berbasis *target games* (kelompok eksperimen) memiliki nilai rata-rata (*mean*) dari pada kelompok kontrol. Berikut ini gambar diagram nilai rata-rata (*mean*) dan simpangan baku data kelompok eksperimen.



Gambar 1. Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Smash* Kelompok Eksperimen

Berdasarkan pada diagram Gambar 1 di atas, pada nilai rata-rata dan simpangan baku terlihat adanya perbedaan, dimana nilai rata-rata data *posttest* lebih tinggi dari pada nilai rata-rata data *pretest* kemampuan *smash* bulutangkis kelompok eksperimen. Berikut ini gambar diagram nilai rata-rata (*mean*) dan simpangan baku data kelompok kontrol



Gambar 2. Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Smash* Kelompok Kontrol

b. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengukur data mahasiswa dan mahasiswa apakah berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang diajukan untuk mengukur normalitas adalah sebagai berikut: H_0 = data populasi berdistribusi normal, dan H_a = data populasi tidak berdistribusi normal. Pengujian yang digunakan adalah H_0 diterima apabila nilai Signifikansi $>$ dari tingkat alpha yang ditetapkan yaitu 5 % (0,05). Berikut ini hasil uji normalitas distribusi populasi data siswa dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan program *SPSS 22 for windows*.

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas Data Kemampuan *Smash* Mahasiswa

No	Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Keterangan
		Statistik	df	Sig.	
1	Pretest Kelompok Eksprimen	0,123	30	0,200*	Normal
	Posttest Kelompok Eksprimen	0,139	30	0,145	Normal
2	Pretest Kelompok Kontrol	0,120	30	0,200*	Normal
	Posttest Kelompok Kontrol	0,139	30	0,145	Normal

Berdasarkan tabel 2 pada uji normalitas data kemampuan *smash* di atas, diketahui bahwa keseluruhan data yang diperoleh berdistribusi normal, artinya data data kemampuan *smash* seimbang antara sebelah kiri dan kanan, sebab mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari nilai alpha yang ditetapkan yaitu 5% (0,05). Dengan

demikian, semua data kemampuan *smash* tersebut berdistribusi normal setelah dilakukan uji normalitas. Setelah data diuji normalitas, selanjutnya dilakukan uji homogenitas.

c. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menentukan tingkat kehomogenan data. Uji homogenitas yang digunakan adalah homogenitas *Levene* dengan fasilitas *SPSS versi 22.00 for windows*. Hipotesis yang diajukan dalam homogenitas adalah sebagai berikut: H_0 = populasi berasal dari data yang sama (homogen); dan H_a = populasi berasal dari data yang tidak sama (heterogen). Adapun kriteria pengujian yang digunakan untuk menentukan homogenitas populasi dalam penelitian ini adalah H_0 diterima apabila nilai *Sig.* > dari tingkat alpha yang ditetapkan yaitu 5% (0,05) dan H_0 ditolak apabila nilai *Sig.* < dari alpha yang ditetapkan. Tabel berikut menyajikan rangkuman hasil uji homogenitas *Levene* dengan fasilitas *SPSS versi 22.00 for windows*.

Tabel 3
Hasil uji homogenitas data kemampuan *Smash* Bulutangkis

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,000	1	56	1,000

Berdasarkan tabel uji homogenitas di atas, terlihat bahwa data kemampuan *smash* mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari nilai alpha yang ditetapkan yaitu 5% (0.05). Sehingga H_0 yang berbunyi populasi berasal dari data yang sama (homogen) diterima dan H_a yang menyatakan bahwa populasi berasal dari data yang tidak sama (heterogen) ditolak. Dengan demikian, data kemampuan *smash* mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan adalah homogen (sama/setara).

d. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji persyaratan analisis di atas, maka dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik disebabkan karena data yang diperoleh berdistribusi normal dan homogen. Selanjutnya adalah menguji hipotesis penelitian yang diajukan dengan mencari pengaruh latihan *smash* bulutangkis berbasis *target games* terhadap peningkatan kemampuan *smash*. Berikut ini adalah pengujian hipotesis menggunakan *Independent Samples Test* yang dilakukan untuk melihat apakah hipotesis yang diajukan terbukti atau tidak dengan menggunakan fasilitas *SPSS versi 22.00 for windows*, yakni:

Tabel 4
Pengujian hipotesis menggunakan *Independent Samples Test*

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differe nce	Std. Error Differe nce	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Tes <i>Smash</i> Bulutangkis	Equal variances assumed	0,000	1,000	10,15 4	58	0,000	5,0000 0	0,4239	4,0144	5,986
	Equal variances not assumed			10,15 4	58,0 00	0,000	5,0000	0,4239	4,0144	5,986

Berdasarkan hasil uji -t dengan *Independent Sample Test* berbantuan *IBM SPSS Statistics Version 22* di atas, karena data varians termasuk data yang homogen, maka dilihat dari kolom rangkuman *Equal variances assumed*, dan pada baris *t-test for Equality Means* diperoleh harga $t = 10,154$, $db = 58$ dan sig. (2-tailed) atau $p\text{-value} = 0,000/2 = 0,000 < 0,05$, atau H_0 ditolak. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan teruji oleh data, sehingga disimpulkan bahwa latihan *smash* bulutangkis berbasis *target games* dapat meningkatkan kemampuan *smash* pemain.

2. Pembahasan Penelitian

Hasil deskripsi data rata-rata (*mean*) *pretest* kedua kelompok sedikit berbeda, hasil *pretest* data kelompok kontrol lebih besar dibandingkan dengan hasil *pretest* kelompok eksperimen, dimana hasil rata-rata (*mean*) kelompok kontrol sebesar $8,23 > 8,20$ lebih besar dari hasil rata-rata (*mean*) kelompok eksperimen. Kemudian kedua kelompok melakukan latihan *smash*. Setelah kedua kelompok latihan *smash* selama 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan *posttest*. Hasil *posttest* kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan hasil *posttest* kelompok kontrol, dimana hasil rata-rata (*mean*) kelompok eksperimen sebesar $26,87 > 21,87$ lebih besar dari hasil rata-rata (*mean*) kelompok kontrol. Dengan demikian, dari latihan *smash* kedua kelompok memberikan peningkatan terhadap kemampuan *smash* pemain. Selanjutnya dilakukan uji-t dengan menggunakan Uji *Independent Sample Test* berbantuan *IBM SPSS Statistics Version 22*. Berdasarkan hasil uji -t dengan menggunakan *Independent Sample Test*, diketahui bahwa dari kolom rangkuman *Equal variances assumed*, dan pada baris *t-test for Equality Means*

diperoleh harga $t = 10,154$, $db = 58$ dan sig. (2-tailed) atau $p\text{-value} = 0,000/2 = 0,000 < 0,05$, atau H_0 ditolak. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan teruji oleh data, sehingga disimpulkan bahwa latihan *smash* bulutangkis berbasis *target games* dapat meningkatkan kemampuan *smash* pemain. Jadi, setelah diberikan latihan *smash* bulutangkis berbasis *target games* kepada pemain, kemampuan hasil pukulan *smash* pemain dapat meningkat. Meningkatnya kemampuan *smash* pemain disebabkan karena adanya latihan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Hastie et al., 2009) menyatakan bahwa *given ample opportunity to practise and to participate in games, students' performance on badminton skills tests, their competence in game play, and their tactical knowledge can improve during a unit designed according to the principles of Sport Education*. Dengan demikian, peningkatan kemampuan teknik dasar *smash* bulutangkis pemain pemula dapat meningkat karena adanya latihan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan dan analisis data di atas, hasil uji -t dengan menggunakan *Independent Sample Test* rangkuman *Equal variances assumed*, dan pada baris *t-test for Equality Means* diperoleh harga $t = 10,154$, $db = 58$ dan sig. (2-tailed) atau $p\text{-value} = 0,000/2 = 0,000 < 0,05$, atau H_0 ditolak. maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *smash* berbasis *target games* terhadap hasil kemampuan *smash* pemain. Dengan demikian, latihan *smash* berbasis *target games* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *smash* pemain dalam permainan bulutangkis.

Daftar Pustaka

- Ahmad, F. (2020). Jurnal. *Model Latihan Smash Bulutangkis Untuk Pemula Usia 8-10 Tahun*, 2(1).
- Chandra Rizky Ramadhan, Mimi Haetami, Fitriana Puspa Hidasari. (2016). *Pengaruh latihan target games terhadap akurasi servis pendek backhand bulu tangkis*.
- Dianata, R. A., & Sujari. (2017). *Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Servis Gaya Forehand Pada Peserta Ekstra Kulikuler Bulutangkis di Smp Kosgoro Sragi Tahun 2017*. 2, 83–89.
- Gou, K. (2021). Permainan Bulutangkis Melalui Metode Drill Pada Siswa Kelas Vii SMP Negeri Terpadu 11 Gomarmeti Aru Selatan Timur Kalara Gou. *Jurnal of Science, Sport and Health*, 2, 3–8. <https://doi.org/10.30598/jargariasprintvol2issue2page17-24>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. PT. Remaja Rosdakarya Offset.

-
- Hastie, P. A., Sinelnikov, O. A., & Guarino, A. J. (2009). *The development of skill and tactical competencies during a season of badminton*. 9(May). <https://doi.org/10.1080/17461390802542564>
- Juhanis. (2016). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.
- Mansur, L. K., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2018). Pengaruh latihan squat menggunakan free weight dan gym machine terhadap kekuatan, power, dan hypertrophy otot. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 150–161. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i2.16516>
- Nurhidayah, P. S. (2015). Jurnal Keolahragaan. *Jurnal Keolahragaan*, 3(April), 66–78.
- Poole, J. (2013). *Belajar Bulutangkis* (Sulistio (ed.)). Penerbit Pioner Jaya.
- Purnama, S. K. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Yuma Pustaka.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Tangkudung, J., & Puspitorini, W. (2012). *Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga”* (Kedua). Penerbit Cerdas Jaya.
- Trout, J., & Christie, B. (2007). *Interactive Video Games in Physical Education*. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, .
- Wibowo, Y. A. (2014). Pemahaman Mahasiswa Pjkr Kelas B Angkatan Tahun 2009 Terhadap Permainan Net. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indoneisa*, 10(April), 41–45. <http://staff.uny.ac.id>
- Zarwan, & Arnando, M. (2016). *Bulutangkis*. Sukabina Press.