



Pengaruh Latihan *Drill Long Service* Terhadap Akurasi Servis Pemain Bulutangkis Pemula PB. Mandala Magetan

The Effect of Long Service Drill Exercise on Service Accuracy of PB Beginner Badminton Players Magetan Mandala

Ghon Lisdiantoro¹

Universitas PGRI Madiun
Email: ghon@unipma.ac.id

Abstrak

Bulutangkis merupakan olahraga yang mendunia dan sangat berkembang pesat di Indonesia. Kejuaraan level dunia sudah pernah di raih oleh atlet-atlet tanah air termasuk thomas cup, uber cup dan kejuaraan dunia. Salah satu upaya untuk menunjang permainan dan awal untuk penyerangan adalah servis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil dari latihan drill long servis terhadap akurasi pukulan servis pemain bulutangkis. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian one group pre-test and post-test design. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (Q1) disebut pre-test, dan observasi sesudah eksperimen (Q2) disebut post-test. Berdasarkan analisis data, hasil dari thitung adalah 16,25. Taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $dk = 19$, maka diperoleh ttabel adalah 2,09. Melalui hasil analisis data dapat disimpulkan, latihan Drill long servis berpengaruh terhadap akurasi servis pemain bulu tangkis pemula PB. Mandala Magetan, Provinsi Jawa Timur. Hasil analisis data menunjukkan rata-rata peningkatan hasil servis 3,9. Kemudian di analisis menggunakan uji-t. Hasil dari uji-t menunjukkan thitung > ttabel yaitu $16,25 > 2,09$ maka H_0 diterima. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: ada Pengaruh latihan drill long servis terhadap akurasi servis pemain bulu tangkis pemula PB. Mandala Kab.Magetan, Provinsi Jawa Timur.

Keywords: Latihan drill long servis, Akurasi pukulan servis.

Abstract

Badminton is a global sport and is growing rapidly in Indonesia. World level athletes have been achieved by Indonesian athletes including Thomas Cup Uner Cup and the world. One of the efforts to support the game and the start for the attack is the serve. The purpose of this study was to determine the results of the drill long serve drill, serve, and serve for badminton players. The research method used is an experimental research method with a one group pre-test and post-test design. Observations made before the experiment (Q1) were called pre-test, and observations before the experiment (Q2) were post-test. Based on data analysis, the result of tcount is 16.25. The level of significance = 0.05 and $dk = 19$, then the obtained ttable is 2.09. Through the results of data analysis, it can be obtained, Drill long serve exercises affect the service accuracy of PB beginner badminton players. Mandala Magetan, East Java Province. The results of data analysis showed an average increase in service results 3.9. Then analyzed using t-test. The results of the t-test show that tcount > ttable is $16.25 > 2.09$, so H_0 is accepted. Based on the results of research and data analysis that has been carried out, the following conclusions can be drawn: There is an effect of drill long serve on the service accuracy of PB beginner badminton players. Mandala Magetan Regency, East Java Province

Keywords: Long serve drill practice, Accuracy of serving strokes.

Style APA dalam mensitasi artikel ini: Lisdiantoro.G (2021). Pengaruh Latihan *Drill Long Service* Terhadap Akurasi Servis Pemain Bulutangkis Pemula PB. Mandala Magetan. Jurnal PENJAGA: Pendidikan Jasmani & Olahraga, 2(1), 21-28.

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu jenis olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini dapat menarik minat bagi berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk tujuan rekreasi, dan juga sebagai ajang persaingan. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu, atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini mudah dilaksanakan karena alat pemukulnya ringan, bola mudah dipukul, tidak membutuhkan lapangan yang luas, bahkan dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan, serta dapat dimainkan oleh siapa saja. Oleh karena itu, permainan bulutangkis dapat berkembang pesat. Di Indonesia, olahraga bulutangkis mengalami perkembangan pesat karena tak lepas dari kerja keras pelatih, atlet, dan pengurus, dalam pembinaan atlet bulutangkis. Hal ini dapat dilihat dari prestasi yang diraih dalam kejuaraan-kejuaraan yang diikuti oleh atlet Indonesia, seperti kejuaraan Thomas Cup, Uber Cup, All England, Olimpiade, dan sebagainya. Prestasi bulutangkis yang diraih bukanlah hal yang cepat dan mudah, semua itu melalui proses yang panjang, dan membutuhkan waktu yang lama, mulai dari pemasalan, pembibitan, hingga pembinaan secara terpadu, terarah, dan berkelanjutan. Partisipasi dari semua pihak, baik dari pemerintah melalui sekolah, maupun dari masyarakat sangat diperlukan guna pembinaan dan pengembangan olahraga bulutangkis, misalnya melalui perkumpulan atau klub. Dari keduanya diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi peningkatan dan pengembangan olahraga, termasuk bulutangkis.

Secara sistematis, untuk bisa bermain bulu tangkis dengan tepat dan baik perlu dilakukannya yaitu latihan yang dilakukan secara terencana dan terprogram yang didasarkan pada pelaksanaan yang benar dan teratur. Secara sistemik, yakni berbagai komponen latihan yang terkait harus dilaksanakan secara terpadu. Servis adalah pukulan pertama ke arah lawan yang dilakukan untuk memulai suatu permainan bulutangkis. Cara melakukan pukulan servis yang baik dan benar bisa dibaca. Servis dilakukan dari satu sisi lapangan (kiri atau kanan) menyilang menyeberangi jaring ke area lawan. Bila kok jatuh di luar area tersebut maka kok dinyatakan keluar dan poin untuk penerima servis. Antara partai tunggal dan ganda memiliki area servis masing-masing yang berbeda. Pengundian servis dilakukan sebelum permainan dimulai, seorang wasit melakukan pengundian terlebih dahulu untuk menentukan siapa yang pertama berhak melakukan servis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan drill long service terhadap akurasi servis pemain bulu tangkis pemula PB. Mandala Magetan Provinsi Jawa Timur.

METODE

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober sampai 22 Desember 2017. Latihan dilaksanakan 3 kali pada setiap minggunya selama 2 bulan. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bulutangkis Mandala Magetan. Populasi merupakan subyek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah atau objek penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah pemain bulutangkis kategori pemula PB. Mandala Kab. Magetan. Populasi yang ada berjumlah 20 orang pemain. Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Sampel pada penelitian ini adalah pemain bulutangkis kategori pemula PB. Mandala Kab. Magetan, jadi teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Jadi sampel yang diambil berjumlah 20 orang. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan pendekatan kuantitatif.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian one group pre-test and post-test design. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (Q1) disebut pre-test, dan observasi sesudah eksperimen (Q2) disebut post-test. Pelaksanaan penulisan menggunakan perlakuan atau treatment yang berupa latihan drill long

servis. Latihan drill long servis dilakukan dengan cara mebagi tahapan drill long servis menjadi 3 titik (dalam,tengah,tepi). Perlakuan atau treatment diberikan selama 8 minggu, dengan 3 kali pertemuan setiap minggunya, jadi ada 24 kali pertemuan yaitu termasuk tes awal (*pre-test*) dan dilakukan tes akhir (*post-test*) untuk mengetahui pengaruh latihan drill long servis terhadap akurasi servis. Kemudian data tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) tersebut dibandingkan dengan menggunakan statistik dengan rumus *t-test*.

Teknik pengumpulan data pada penelitian dilakukan dengan observasi dengan melakukan tes, pengumpulan data dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Observasi pertama dilakukan dengan mekukan test sebelum pelaksanaan program latihan drill long servis, yaitu berupa pre-test untuk mengukur akurasi servis awal.
2. Observasi kedua dilakukan pengambilan data setelah pelaksanaan program latihan selesai, yaitu berupa post-test dengan melakukan tes yang sama seperti pada saat pre-test.
3. Jadi data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data awal (*pre-test*) dan data akhir (*post-test*).

Pengujian prasyarat analisis yang digunakan yaitu uji normalitas dan uji homogenitas menggunakan SPPSS 23.

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji-t. Analisis yang dilakukan adalah membandingkan data sebelum dan sesudah perlakuan dari satu kelompok sampel, dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{M_d}{\sqrt{\frac{\sum x_d^2}{n(n-1)}}}$$

Gambar 1. Uji T

Keterangan:

- di = selisih skor sesudah dengan skor sebelum dari tiap subjek (i)
Md = rerata dari gain (d)
Xd = deviasi skor gain terhadap reratanya ($x_d = d_i - M_d$)
Xd² = kuadrat deviasi skor gain terhadap reratanya
n = banyaknya sampel (subjek penelitian)

Hipotesis:

H₀ : $\mu_A = \mu_B$

H₀ : $\mu_A = \mu_B$

μ_A = rerata data sesudah treatment

μ_A = rerata data sebelum treatment

Pengujian hipotesis untuk selanjutnya nilai t (thitung) di atas dibandingkan dengan nilai- t dari tabel distribusi t (t_{tabel}). Penentuan nilai t_{tabel} didasarkan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $dk = n - 1$. Kriteria pengujian hipotesis sebagai berikut:

H_0 ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

H_0 diterima, jika $t_{hitung} < t_{tabel}$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilaksanakan untuk mengetahui hasil akurasi servis pada pemain bulutangkis pemula pada PB.Mandala Kab.Magetan yaitu pada saat awal pertemuan (*pre-test*) dan pada akhir pertemuan (*post-test*). Data dari *pre-test* dan *post-test* yang diambil sebagai acuan penulisan adalah *shuttlecock* yang berada di *baseline* ketika melakukan servis yang dilakukan anggota sampel melalui tes servis, dengan kesempatan melakukan servis 10 kali pertama dan servis 10 kali kedua jadi nilai total adalah 20 kali *shuttlecock* yang berada di garis belakang (*baseline*). Data hasil servis yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil pre-test dan post-test

No	Hasil Long Service	
	Pre Test	Post Test
1	11	16
2	9	15
3	9	12
4	12	16
5	9	14
6	7	11
7	12	16
8	8	13
9	7	11
10	11	16
11	10	12
12	9	14
13	12	15
14	8	11
15	13	16
16	9	14
17	7	12
18	12	15
19	8	10
20	9	13

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian data diolah menggunakan SPSS 23 untuk melakukan uji normalitas data, dengan ketentuan sig. $> 0,05$ maka data berdistribusi normal dan apabila sig. $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas data dijelaskan sesuai tabel berikut.

Tabel 2. Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>pre_test</i>	,224	20	,010	,909	20	,062
<i>post_test</i>	,157	20	,200*	,904	20	,052

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *shapiro-wilk* taraf signifikansi data *pre-test* adalah 0,062. Jadi data data *pre-test* berdistribusi normal karena sig. 0,062 > 0,05. Taraf signifikansi pada data *post-test* menggunakan *shapiro-wilk* adalah 0,052. Jadi data *post-test* berdistribusi normal karena sig. 0,052 > 0,05.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian data diolah menggunakan SPSS 23 untuk melakukan uji homogenitas data, dengan ketentuan sig. > 0,05 maka data berdistribusi normal dan apabila sig. < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Hasil uji homogenitas data dijelaskan sesuai tabel berikut.

Tabel 3. Test of Homogeneity of Variances

Hasil_Servis			
Levene			
Statistic	df1	df2	Sig.
,000	1	38	1,000

Tabel 4. ANOVA

Hasil_Servis					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Between Groups</i>	,000	1	,000	,000	1,000
<i>Within Groups</i>	153,600	38	4,042		
Total	153,600	39			

Berdasarkan hasil analisis menggunakan ANOVA taraf signifikansi data adalah 1,000. Jadi data tersebut berdistribusi normal karena sig. 1,000 > 0,05. Hasil *pre-test* dan *post-test* dimasukkan ke dalam tabel di bawah ini. Pembuatan tabel tersebut bertujuan untuk membantu uji beda rata-rata dua kelompok berpasangan (d-Md).

Tabel 5. Uji Beda Rata-Rata Dua Kelompok Berpasangan (d-M_d)

No.	Skor Perolehan		Gain (d) (Y - X)	X _d (d - M _d)	X _d ²
	Awal (X)	Akhir (Y)			
1	11	16	5	1,1	1,21
2	9	15	6	2,1	4,41
3	9	12	3	-0,9	0,81
4	12	16	4	0,1	0,01

5	9	14	5	1,1	1,21
6	7	11	4	0,1	0,01
7	12	16	4	0,1	0,01
8	8	13	5	1,1	1,21
9	7	11	4	0,1	0,01
10	11	16	5	1,1	1,1
11	10	12	2	-1,9	3,61
12	9	14	5	1,1	1,21
13	12	15	3	-0,9	0,81
14	8	11	3	-0,9	0,81
15	13	16	3	-0,9	0,81
16	9	14	5	1,1	1,21
17	7	12	3	-0,9	0,81
18	12	15	3	-0,9	0,81
19	8	10	2	-1,9	3,61
20	9	13	4	0,1	0,01
Jumlah		-	78	-	23,69
Rata-rata		-	3,9	-	-

Berdasarkan analisis data, hasil dari thitung adalah 16,25. Taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $dk = 19$, maka diperoleh t_{tabel} adalah 2,09. Melalui hasil analisis data dapat disimpulkan, latihan Drill long servis berpengaruh terhadap akurasi servis pemain bulu tangkis pemula PB. Mandala Magetan, Provinsi Jawa Timur. Hasil analisis data menunjukkan rata-rata peningkatan hasil servis 3,9. Kemudian di analisis menggunakan uji-t. Hasil dari uji-t menunjukkan thitung $>$ ttabel yaitu $16,25 > 2,09$ maka H_0 diterima. Gerakan dan variasi servis di mulai dari cara atlet mengayun yang kemudian shuttlecock di arahkan ke garis belakang lawan dengan bervariasi dalam tengah luar. Komponen kondisi fisik sangat diperlukan dalam menunjang prestasi olahraga. Faktor kondisi fisik menjadi tuntutan di setiap cabang olahraga, karena kualitas kondisi fisik akan menunjang secara langsung terhadap kualitas gerak yang ditampilkan. Penelitian yang relevan dengan bahasan ini yaitu Pengaruh Metode Latihan Pukulan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dalam penelitian ini adalah (1) Ada perbedaan hasil latihan pukulan antara metode *drill* dan metode *strokes* terhadap keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula, bahwa latihan metode *drill* lebih baik daripada metode *strokes*, (2) Ada perbedaan hasil latihan pukulan antara kelincahan tinggi dan kelincahan rendah keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula, bahwa kelincahan tinggi lebih baik daripada kelincahan rendah, (3) Tidak ada interaksi antara metode latihan pukulan dan kelincahan terhadap keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula.

Drill merupakan suatu cara mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari atlet sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu. Kata latihan mengandung arti bahwa sesuatu itu selalu diulang-ulang. Bila situasi latihan diubah-ubah kondisinya sehingga menuntut respons yang berubah, maka keterampilan akan lebih disempurnakan (Tahmid, 2009). Latihan pola pukulan ini dilakukan secara sederhana terlebih dahulu, yaitu dengan cara saling memberi umpan yang sederhana dan mudah. Permainan bulutangkis adalah olahraga yang membutuhkan keterampilan yang bagus dalam pelaksanaannya. Di samping menguasai keterampilan yang bagus, pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang prima dan faktor yang menunjang dalam keberhasilannya. Bulutangkis mempunyai ciri gerakan yang eksplosif dan sewaktu-waktu dapat berubah sesuai dengan kondisi permainan.

Untuk dapat memainkan permainan bulutangkis dengan baik seorang pemain harus mampu melakukan beberapa teknik pukulan atau keterampilan gerak memukul” (Subarjah, 2011). Penguasaan keterampilan gerak cabang olahraga hanya dapat dicapai melalui proses pembelajaran dan pelatihan, yaitu mempelajari dan memahami pola rumusan gerakannya. Selanjutnya harus diikuti dengan pelatihan, yaitu dengan mengulang, mengulang, dan mengulang (drilling) gerakan yang harus dikuasai tersebut. Syarat mutlak yang tidak boleh dilanggar dalam pelatihan teknik adalah: (1) latihan teknik tidak boleh sampai lelah, (2) latihan teknik tidak boleh diberikan kepada atlet yang sudah lelah (Santoso, 2012:314).

Peningkatan terjadi karena latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertahap untuk menguasai keterampilan servis. Latihan servis yang ditujukan ke arah belakang garis lawan membuat pemain lebih siap dan sigap dalam menerima bola yang dikembalikan oleh lawan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: ada Pengaruh latihan drill long servis terhadap akurasi servis pemain bulu tangkis pemula PB. Mandala Kab.Magetan Provinsi Jawa Timur. Secara umum dapat dikatakan bahwa latihan *drill long* servis merupakan variabel yang dapat berpengaruh terhadap akurasi servis pemain bulu tangkis pemula PB. Mandala Kab.Magetan Provinsi Jawa Timur. Latihan *drill long* servis memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan hasil akurasi servis pemain bulu tangkis pemula PB. Mandala Kab.Magetan Provinsi Jawa Timur. sehingga latihan tersebut dapat digunakan dalam upaya meningkatkan akurasi servis.

REFERENSI

- Agus Salim, (2008). Buku pintar Bulu tangkis. Yogyakarta: Binamuda Cipta kreasi.
- Amiruddin (2010) Pengukuran Keterampilan Dasar Bermain Bulu Tangkis Pada Mahasiswa Universitas Abulyatama (Jurnal) Aceh : FKIP Universitas Abulyatama
- Arikunto, S. (2006).Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- UPI.(2015). Pedoman Penulisan Karya Ilmiah. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Daniel Memmert, Steve Harvey (2008) Journal of Teaching in Physical Education, Davis, Pat. (1996). Play the game badminton. London. Blandford: Wellington house. 125 Strand
- Donie. (2009). Pembinaan BuluTangkis Prestasi.Padang : Wineka Media.
- Imanudin, I. (2014) “Bahan Ajar Ilmu Kepelatihan Olahraga”.Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia
- Khairuddin .(1999) .Pedoman Permainan Bulutangkis. Padang : UNP Press.
- Nurhasan & Cholil, D.H. (2007). Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Philip Carter (2009) Test And Assess Your Brain Quotient “Discover your true intelligence withtests of aptitude, logic, memory, EQ,creative and lateral thinking” (jurnal) London
- Rahmat Hidayatuloh, (2013) “ Perbandingan pegangan raket (Upper Grips dan Lower Grips) terhadap kecepatan dan akurasi pada saat melakukan tehknik over head backhand smash pada cabang olahraga bulu tangkis.(Skripsi) Bandung Universitas Pendidikan Indonesia.
- Santoso. (2012). Pembinaan prestasi bulutangkis. Surakarta : UNS press.
- Subarjah, Herman (2014) Permainan Bulutangkis. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Subarjah, Herman. (2010) Jurnal: Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bulutangkis Studi Eksperimen Pada Siswa Diklat Bulutangkis Fpok -Upi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Suherman Adang. Modul Statistika Untuk Ilmu Keolahragaan". Bandung: Ilmu Keolahragaan.
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia
- Syafruddin. (2011). Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Padang : UNP Press.