



Tulip 13 (1) (2024) : 22-33

SPORTIF

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

<https://jurnal.ubest.ac.id/index.php/sportif>



PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN METODE V-DRILL TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN SMASH PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SDN ULUJAMI 06 PAGI

Fatmawati¹, R. Eko Santoso², Faisal Adzan³

^{1,2}Universitas Bestari, Indonesia

³ Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Penulis Korespondensi: ayukfatma@gmail.com¹, r.ekosantoso182@gmail.com²,
Faisaladzan11@gmail.com³

Penerima: Februari, 2024

Diterima: Maret, 2024

Dipublikasikan: April, 2024

Abstrak

Di dalam penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengetahui : (1) apakah latihan *smash* berpengaruh dengan metode *v-drill* dalam melakukan ketepatan pukulan *smash* ekstrakurikuler bulutangkis umur 10-12 tahun di SDN Ulujami 06 Pagi. (2) Kelompok eksperimen lebih baik dalam peningkatan ketepatan pukulan *smash* terhadap kelompok kontrol pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis pada umur 10-12 tahun di SDN Ulujami 06 Pagi. Dalam melakukan eksperimen ini peneliti menggunakan metode eksperimen "Two Group Pre-test-Post-test Design". Mengambil sampel peserta ekstrakurikuler bulutangkis SDN Ulujami 06 Pagi yang berjumlah 12 atlet dan teknik sampel yang digunakan yaitu random sampling, dengan kriteria peneliti: (1) absensi latihan paling sedikit 75% (aktif dalam mengikuti program treatment), (2) peserta bulutangkis SDN Ulujami 06 Pagi berusia 10-12 tahun, (3) bersedia keikutsertaan dalam pelatihan sampai selesai, dan (4) Ada 12 peserta yang memenuhi kriteria dengan jenis kelamin laki-laki. dibagi menjadi dua dengan pola A-B-B-A dengan 6 peserta dalam satu anggota. Instrumen menggunakan *smash test* yang telah disetujui oleh PB PBSI (2006:36) dengan validitas sebesar 0,773 dan reliabilitas sebesar 0,994. Analisis data menggunakan taraf signifikansi 5% untuk analisis uji t.

Kata kunci : metode *v-drill smash*, *v-drill smash method*, ketepatan *smash*, *accuracy of the smash*, atlet bulutangkis usia 10-12 tahun, *badminton athletes aged 10-12 years*.

PENDAHULUAN

Perkembangan bulutangkis dari waktu ke waktu mengalami perubahan yang sangat pesat karena semakin tingginya tingkat keterampilan yang dikuasai oleh pemain. Memiliki penguasaan teknis yang baik akan menciptakan permainan yang berkualitas. Dalam menguasai keterampilan dengan Sempurna, atlet mendapatkan pelatihan teknik dasar sejak dini, dan mengembangkan keterampilan bulutangkis di masa depan berdasarkan keterampilan dasar yang dimiliki pemain. Permainan ini tidak hanya selalu mengedepankan cara bermain, melainkan kekuatan, sikap, kelincahan, posisi, serta gerakan kaki yang pas apabila sebelum dimulainya pertandingan. Kekuatan otot juga diperlukan agar prima disetiap pertandingan. Sikap dan posisi harus menjaga beban tubuh pada kaki agar tetap seimbang. Dengan postur tubuh bagus dan sempurna, sehingga bisa bergerak cepat disegala arah lapangan permainan. *Footwork* atau langkah kaki bagian hal mendasar agar dapat melakukan pukulan yang baik, yakni jika dilakukan dengan posisi yang tepat. pemain harus memiliki kelincahan dalam bergerak. Jika langkah kaki Anda tidak teratur, Anda tidak akan bisa mencapai kecepatan gerak kaki.

Berdasarkan observasi dan pengalaman mengajar di SDN Ulujami 06 Pagi selama 3 tahun sebagai guru olahraga dan saya melihat dikegiatan ekstrakurikuler 1-12 anak dari 20 peserta masih kurang baik dalam melakukan *smash*, sehingga perkenaan raket pada *shuttlecock* tidak maksimal, misalnya tidak terkonsen arah datangnya *shuttlecock* dan posisi tangan kurang diluruskan sehingga saat melakukan pukulan *smash*, *shuttlecock* menyangkut di net bahkan melebar dilapangan permainan. Kurangnya dasar pukulan *smash* baik ketepatan maupun kecepatan dikarenakan konsentrasi yang kurang dikontrol pada saat bermain, sehingga hasil *smash* melebar kesisi luar lapangan permainan, yang semestinya *smash* menjadi point bagi pemukul malah menjadi poin lawan. Serangan *smash* harusnya

dapat berfungsi sebagai senjata untuk pemain agar menguasai lawan memainkan permainan dan dapatkan poin. Oleh karena itu, pola latihan *smash* agak kurang diperhatikan sehubungan dengan hal di atas.

Latihan pola pukulan dan *drill* sering digunakan untuk latihan di sekolah SDN Ulujami 06 Pagi tetapi bobot latihan tidak sepenuhnya dipahami oleh peserta. ekstrakurikuler. Menurut logika ini, latihan harus mematuhi prinsip-prinsip yang ditentukan agar hasil yang diinginkan dapat tercapai.

Smash hanyalah salah satu dari beberapa teknik dalam bulutangkis. Untuk mendapatkan *smash* yang baik, peserta memerlukan latihan yang tepat dan disiplin. Metode pola pukulan dan *v-drill* adalah beberapa teknik yang digunakan dalam melatih teknik pukulan. Karena jika metode yang tepat diterapkan oleh atlet maka atlet memiliki pukulan *smash* yang baik dan terarah. Tetapi dalam permainan sering dijumpai hal yang kurang baik seperti perkenaan raket pada *shuttlecock* tidak maksimal, misalnya tidak terkonsen arah datangnya *shuttlecock* dan posisi tangan kurang diluruskan sehingga Saat melakukan *smash*, kok bergerak melintasi keluar lapangan permainan.

Berdasarkan pengamatan diatas, peneliti tertarik untuk membandingkan metode pengajaran yang paling efektif antara *v-drill* dan pola pukulan *smash* terhadap peserta yang berusia antara 10 dan 12 tahun di SDN Ulujami 06 Pagi.

LANDASAN TEORI

Pengertian Latihan

Berdasarkan pendapat para ahli, Peneliti berpendapat bahwa prinsip latihan adalah pola dan beban latihan yang akan diberikan terhadap atlet, merupakan rangsangan motivasi sehingga menimbulkan dalam kesiapan, adaptasi, individual, menerima beban lebih, progresif, variasi, dan inovasi

dalam diri sehingga dapat berkembang dengan sendirinya.

Tujuan dan Sasaran Latihan

Peneliti menyadari bahwa tujuan dan strategi pelatihan adalah mengikuti suatu proses untuk mengidentifikasi hasil akhir dari suatu proses pelatihan/pembelajaran. Jangka panjang dan jangka pendek adalah dua tujuan dan sasaran latihan. Untuk menyelesaikan dua masalah yang ada, beberapa instruksi, pelatihan, dan disiplin diperlukan

Metode Latihan

Metode secara harfiah mengacu pada strategi yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan tertentu. Metode drill menyatakan bahwa hubungan antara stimulus dan jawaban menjadi otomatis karena latihan yang terus-menerus diulang. Dalam hal ini perlu diperhatikan penggunaan metode drill (metode persiapan latihan): Tujuan gerakan otomatis harus tegas dan terkait dengan niat dan makna untuk mencapai ketangkasan. Pelatihan secara teratur, sistematis dan berkesinambungan selama masa pelatihan Latihan harus menyenangkan dan menghibur agar efektif dan efisien. Dalam praktiknya, perlu bervariasi dari orang ke orang, dan memilih masalah mana yang akan dioptimalkan terlebih dahulu. Latihan adalah unit latihan reguler. Setiap latihan harus memperkuat beberapa bentuk tujuan pelatihan. Selain itu, latihan dapat menghasilkan kemajuan, sehingga setiap umpan bor terus menerus. Dalam hal ini, pemain akan memahami tujuan pelatihan dan kaitannya dengan permainan.

Berdasarkan pengertian di atas, Peneliti berpendapat bahwa *v-drill* adalah latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dan berkelanjutan untuk mendapatkan hasil yang maksimal tentang teori (pengetahuan) dan praktik (peterampilan) yang dipelajari. Sehingga peneliti harap teori (pengetahuan) dan praktik (peterampilan) yang telah didedikasikan kepada atlet itu menjadi paten, sehingga dapat digunakan atau diajarkan kembali kepada juniornya oleh yang bersangkutan.

Metode Latihan Pola Pukulan

Menurut pendapat para ahli, Peneliti menyimpulkan, latihan teknik pukulan *smash* atau latihan jarak pukulan dilakukan secara ketat dan disiplin.

Berdasarkan pendapat di atas, kelebihan dan kekurangan metode pola pukulan yaitu:

Kelebihan: 1. Ragam variasi gerak yang tidak terbatas pada satu teknik, mencegah atlet cepat-cepat bosan atau jenuh.. 2. Meningkatkan kelincahan kaki. 3. Memiliki pola pukulan yang terarah dan terukur

Kelemahan: 1. Fokus tidak hanya pada satu hal, sehingga target latihan tidak benar-benar mantap. 2. Gerakan yang dilakukan berulang-ulang sehingga siswa peserta ekstrakurikuler merasa jenuh. 3. Perkenaan *shuttlecock* setipis tipisnya terhadap raket.

Hakikat Ketepatan

Akurasi dapat berupa gerakan (kinerja) atau akurasi hasil. Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem saraf dalam mengolah masukan atau rangsangan dari luar, seperti ketepatan penilaian ruang dan waktu, ketepatan distribusi energi, dan ketepatan koordinasi otot. Sedangkan untuk gerakannya masih dalam rentang koordinasi yang relatif sederhana, dan latihan yang tepat dapat dilakukan untuk anak yang masih dalam masa pertumbuhan, terutama sistem kebutuhannya. Untuk anak-anak yang sudah memasuki masa remaja, sudah dimungkinkan untuk melakukan latihan koordinasi otot yang lebih kompleks secara tepat.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

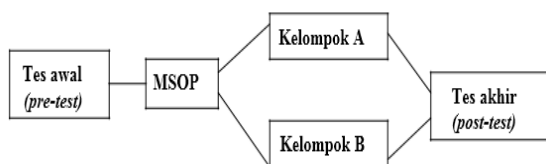
Akurasi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor yang berasal dari dalam diri subjek sendiri dapat dipertimbangkan oleh subjek. Faktor eksternal adalah perubahan lingkungan subjek yang tidak dapat dikelola oleh subjek itu sendiri.

Oleh karena itu, salah satu kesimpulan utama dari penelitian ini adalah

bahwa "setiap orang memiliki kemampuan untuk mentransfer situasi tertentu ke situasi tertentu yang konsisten dengan tujuan mereka." Menurut ungkapan lain, ketepatan adalah kesepakatan antara tujuan yang diinginkan dan hasil yang diperoleh dalam hubungannya dengan tujuan sasaran.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian *eksperimen*. Menurut Suharsimi Arikunto yang diringkas oleh peneliti. *Eksperimen* adalah untuk memastikan /mengetahui apakah ada pengaruh dari pada subjek yang diteiti dan dikenakan perlakuan dari metode yang akan digunakan. Lalu peneliti memilih desain "*two groups pre-test-post-test design*", desain tersebut terdapat alur pre-test sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui daripada keakuratan metode yang kita akan lakukan treatmen terhadap subjek. Adapun *desain* penelitian sebagai berikut:



Gambar 6. *Two Group Pre-test-Post-test Design* Sugiyono,

Keterangan :

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*.

Pre-test : Uji coba awal 10 kali melakukan pukulan *smash* kearah kotak nilai. Hal ini dilakukan sebelum (*treatment*).

Kelompok A: *Treatment* menggunakan metode *v-drill*.

Kelompok B : *Treatment* menggunakan metode pola pukulan.

Post-test : Uji coba terakhir dengan melakukan *smash* sebanyak 10 kali berturut-turut kearah sasaran. Tes tersebut dilakukan setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*) selama 10 kali.

Definisi Operasional Variabel

Variabel utama penelitian ini adalah metode pukulan *v-drill* dan pola, namun variabel kuncinya adalah pukulan pukulan. Pada tulisan ini, definisi operasional untuk setiap variabel individu adalah sebagai berikut:

1. Metode *v-drill* memiliki pola latihan yang mengulang terus menerus.
2. Metode pola pukulan adalah cara berlatih secara berkesinambungan dan dilakukan secara berurutan
3. *Smash* adalah pukulan yang dilakukan sekeras kerasnya dan tajam menukik kebawah yang jatuh ke area lawan sehingga menyebabkan poin bagi pemukul. Instrumen ketepatan *smash* dari PBSI . Setiap atlet melakukan sebanyak 10 kali *smash*

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi

Menurut peneliti, populasi adalah generalisasi yang difokuskan pada suatu objek atau subjek yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu yang dicatat oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian direplikasi. Populasi dalam penelitian ini adalah sejumlah besar ekstrakurikuler bulutangkis SDN Ulujami 06 Pagi :

Tabel 1 : Populasi jumlah Rombel dan Peserta didik SDN Ulujami 06 Pagi

Kelas 4	Kelas 5	Kelas 6
2 Rombel = 63 Siswa/i	3 Rombel = 82 Siswa/i	2 Rombel 62 Siswa/i

Siswa keseluruhan 207 diambil 12 siswa sesuai dengan keikutsertaan peserta ekstrakurikuler bulutangkis

Sampel

Sampel adalah objek yang diteliti.

Kriteria sampel : absensi latihan paling sedikit 75% (aktif dalam mengikuti program treatment), (2) peserta bulutangkis SDN Ulujami 06 Pagi berusia 10 sampai 12 tahun, (3) wajib/bersedia keikutsertaan sampai selesai , dan (4) Ada 12 peserta yang memenuhi kriteria jenis, yaitu jenis kelamin laki-laki. dibagi menjadi dua pola dengan huruf A-B-B-A (A 6 peserta - B 6 Peserta)

Seluruh sampel digunakan sebagai *pre-test* untuk menentukan kelompok yang akan menerima perlakuan. Diberi skor menggunakan *pre-test*, tes kemudian dibagi menjadi dua kelompok dengan enam peserta di setiap kelompok (dipasangkan). Prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah "manipulating ordinal pairing". Pengertian ordinal pasangan adalah pemecahan sekelompok orang menjadi dua, yang masing-masing memiliki tujuan untuk memiliki karakteristik atau keterampilan yang sama. *Pre-test* untuk tugas ini dilakukan sebelumnya untuk semua sampel, dan pada saat itu, hasilnya dibagi menjadi dua kelompok, dengan Grup A menggunakan teknik *v-drill* dan Grup B menggunakan pola pukulan. Hasil percobaan berdasarkan ordinal pairing adalah sebagai berikut.:

Table 2 : Ordinal Pairing

<u>Kelompok</u> A	<u>Kelompok</u> B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

1.1 Instrumen Pembelajaran/Latihan

Instrumen pembelajaran adalah bahan, metode atau alat yang digunakan oleh peneliti dalam mendukung pengumpulan data agar mendapatkan hasil yang terukur, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah dalam menentukan nilai untuk dilakukan pengolahan nilai, dalam hal ini peneliti menggunakan instrumen pembelajaran/latihan dengan tes pengukuran ketepatan *smash* bulutangkis yang telah ditetapkan PB PBSI :

Materi metode latihan *v-drill*, Sarana dan prasarana lapangan bulu tangkis, Tiang, NET, Raket, *Shuttlecock* dan 3 buah cone.

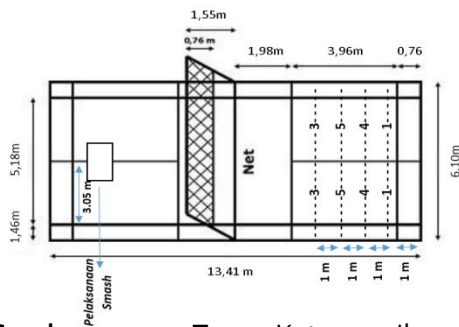
1.2 Instrumen Penilaian

Instrumen penilaian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar sistematis sehingga mudah diolah. Data dalam penelitian ini terdapat pada tes pengukuran ketepatan *smash* bulutangkis yang telah disetujui oleh PB PBSI. Terdapat prosedur untuk melakukan elaborasi data dengan menggunakan *smash* test PB. PBSI sebagai berikut :

- a. Beberapa alat lain yang digunakan adalah meteran dan formulir pencatat

hasil lengkap dengan alat tulis yang diperlukan.

- b. Petugas terdiri dari tiga orang, yaitu satu orang pemanggil, satu orang pencatat hasil *smash*, dan satu orang pelaksana servis/lempar bola yang disesuaikan dengan arah angin.
- c. Pelaksanaan tes
Tes secara bertahap memasukkan sikap ke posisi yang benar sambil tetap menggerakkan raket. Setelah mengucapkan singkatan "Siap" dan "Ya", pemain kemudian melakukan smash yang telah dipraktekkan oleh pemain sebanyak sepuluh kali..
- d. Skor
Hasil yang dicatat adalah skor dan skor yang diperoleh peserta tes setelah melakukan tes *smash* sebanyak 10 kali. Jika *shuttlecock* melebar dari lapangan permainan atau gagal menyentuh maka bernilai nol.



Gambar 7. Tes Keterampilan Smash Bulutangkis

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data untuk studi kasus ini disebut tes ketepatan *smash* bulutangkis. Data penelitian ini meliputi hasil *pretest* dari peserta yang melakukan tes pukulan *smash* bulutangkis setelah mendapat terapi menggunakan teknik latihan *v-drill* dan pola pukulan, dan hasil *posttest* dari peserta yang menyelesaikan tes pukulan *smash* bulutangkis setelah melakukan pukulan.

Teknik Analisis Data

Uji prasyarat perlu dilakukan sebelum memulai pengujian hipotesis. Tujuan dari pengumpulan data adalah untuk membantu dalam analisis agar lebih bermanfaat. Ini akan diperhitungkan dalam penelitian ini normalitas dan homogenitas data.

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Jika validitas instrumen dipertanyakan lebih lanjut, mungkin dapat dikatakan akurat. Jika instrumen tersebut dapat mengidentifikasi apa yang disalahpahami, maka dikatakan sebagai instrumen sakral.

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah indikasi bahwa suatu instrumen tertentu dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data jika telah diuji secara menyeluruh. Rekayasa reliabilitas menggunakan metodologi *test-retest*, yang membandingkan hasil tes pertama dan kedua..

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain seperti ini sebenarnya mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan gagal. normalisasi data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menggunakan software SPSS 16.

$$X^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Keterangan:

X₂ : Chi-kuadrat

O_i : Frekuensi pengamatan

E_i : Frekuensi yang diharapkan

k : Banyaknya interval

b. Uji Homogenitas

Untuk memastikan bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel terdiri dari populasi yang homogen, homogenitas harus diuji dalam konteks pengujian mengenai nilai penyebaran yang akan dianalisis. Dengan menggunakan alat statistik SPSS 16, homogenitas menggunakan uji F dari data *pre-test* kelompok keduanya.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan membandingkan mean antara *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Jika nilai hitung lebih kecil dari nilai pada tabel, maka H_0 menjadi tolak; jika hitung lebih besar dari nilai pada tabel, H_0 akan diterima. Dalam pengujian hipotesis penelitian ini, alat statistik SPSS 16 digunakan. Untuk memahami pentingnya peningkatan setelah menyelesaikan tugas, pertimbangkan hal berikut:

Persentase peningkatan =

$$\frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$

Mean Pretest

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 12 peserta ekstrakurikuler berusia 10 sampai 12 tahun yang merupakan pemain bulutangkis. Hasil *pretest* dan *posttest* teknik *smash* pada atlet usia 10-12 tahun di SDN Ulujami 06 Pagi, gambaran peserta ekstrakurikuler yang mengikuti pelajaran teknik *smash* adalah sebagai berikut.:

a. *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Smash* Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian untuk hasil *pretest* nilai minimal adalah 11,00, nilai maksimal

adalah 30,00, rata-rata adalah 18,83, simpang baku adalah 6,18, dan untuk hasil *posttest* nilai minimal adalah 16,00, nilai maksimal adalah 34,00, rata-rata adalah 24,50, simpang baku adalah 5,86, dan untuk hasil *posttest* nilai minimal adalah 10,00, nilai maksimal adalah 25,00, rata-rata adalah 17,67, simpang baku adalah 4,00.

Tabel 7 : Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Smash* Kelompok Eksperimen

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	30	34	4
2	19	26	7
3	18	22	4
4	18	24	6
5	17	25	8
6	11	16	5
Mean	18.83	24.50	
SD	6.18	5.86	
Minimal	11.00	16.00	
Maksimal	30.00	34.00	

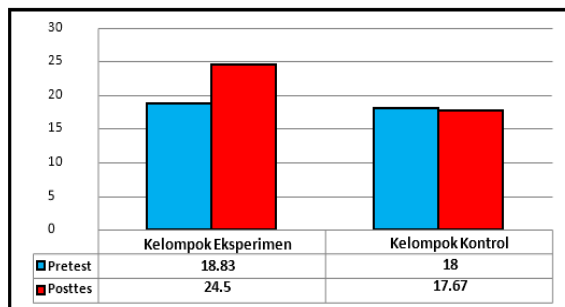
b. *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Smash* Kelompok Kontrol

Hasil penelitian untuk hasil *pretest* nilai minimal adalah 12,00, nilai maksimal adalah 24,00, rata-rata adalah 18,00, simpang baku adalah 4,00, sedangkan hasil penelitian untuk hasil *posttest* nilai minimal adalah 10,00, nilai hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 8 : Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Smash* Kelompok Kontrol

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	24	25	1
2	20	19	-1
3	18	20	2
4	18	16	-2
5	16	16	0
6	12	10	-2
Mean	18.00	17.67	
SD	4.00	5.01	
Minimal	12.00	10.00	
Maksimal	24.00	25.00	

Berdasarkan informasi pada tabel di atas, hasil pre dan post tes ketepatan smash atlet usia 10 sampai 12 tahun yang menjadi peserta ekstrakurikuler kelompok kontrol dan pengalaman dapat dilihat pada ilustrasi di bawah ini.



Gambar 9. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Smash* di Peserta Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol **Random sampling**

Metode yang paling umum untuk menggunakan sampel yang diambil secara anonim adalah *random sampling*. Dalam situasi ini, setiap anggota populasi yang ikut dalam sampel memiliki persyaratan yang sama untuk menjadi anggota sampel. Banyak orang percaya bahwa *random sampling* adalah teknik yang sangat cocok digunakan dalam penelitian ilmiah. Namun, pengambilan sampel acak dapat digunakan sebagai dasar untuk menggeneralisasi beberapa data.

Dalam bahasa Indonesia, "sampel acak" kadang disebut dengan "acak sampling". Tidak hanya itu, sampling acak juga sudah termasuk dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), dan sampling acak adalah pemilihan sampel dengan aturan yang ketat sehingga setiap kombinasi dari satu kesatuan memiliki tempat yang sama untuk dianggap sebagai sampel.

Metode yang paling umum untuk mengumpulkan data sampel adalah *random sampling*, kadang-kadang dikenal sebagai *random sampling*. Oleh karena itu, dalam

melakukan *random sampling* untuk memperoleh hasil yang mewakili populasi atau mengeliminasi populasi, peneliti dengan menggunakan *random sampling* tidak dapat mempengaruhi anggota populasi yang akan dipertimbangkan untuk dijadikan sampel. Hal ini harus dilakukan agar sampel yang dikumpulkan secara akurat diakui mewakili seluruh populasi tanpa bias.

Hasil Uji Prasyarat

c. Uji Normalitas

Untuk menentukan apakah variabel-variabel dalam analisis ini memiliki distribusi normal atau tidak normal, diperlukan fokus pada normalitas. Pada penelitian ini digunakan uji Kolmogorov-Smirnov, dan data dianalisis dengan menggunakan program komputer SPSS 16. Hasil ditunjukkan pada tabel.

Tabel 9 : Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Hasil Pukulan Smash	Pretest Eksperimen	.323	6	.050	.856	6	.175
	Posttest Eksperimen	.232	6	.200 [*]	.953	6	.766
Pretest Kontrol	Pretest Kontrol	.167	6	.200 [*]	.976	6	.933
	Posttest Kontrol	.203	6	.200 [*]	.971	6	.900

a. Lilliefors Significance Correction

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

Hasil dari tabel di atas menunjukkan bahwa semua data memiliki nilai p lebih besar dari 0,05, artinya distribusi variabel normal. Hasil disajikan pada lampiran .

d. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk mengidentifikasi sampel yang homogen atau serupa, seperti seragam atau sampel yang tidak dipilih dari populasi umum. Bila $p > 0.05$ maka dinyatakan homogenitas kaidah, dan bila $p < 0.05$ maka dinyatakan tes tidak homogen. Hasil homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 10 : Rangkuman Hasil Uji

Homogenitas

[DataSet1] D:\SKRIPSI FAISAL ADZAN\Skripsi\DATA Uji T.sav

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre test	18,83	6	6,178	2,522
Post Test	24,50	6	5,657	2,391

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre test & Post Test	6	,965	,002

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre test - Post Test	-5,667	1,633	,667	-7,380	-3,953	-8,500	5	,000

test of Homogeneity of variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,260	1	10	,621

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2,083	1	2,083	,077	,787
Within Groups	270,833	10	27,083		
Total	272,917	11			

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	140,083	1	140,083	4,719	,055
Within Groups	296,833	10	29,683		
Total	436,917	11			

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji t berpasangan dan independen paket perangkat lunak SPSS 16, dengan hasil sebagai berikut:

Berdasarkan hasil hipotesis pertama "Ada bukti yang mendukung efektifitas latihan smash dengan metode V-drill terhadap performa atlet smash usia 10 sampai 12 tahun di Peserta Eskul SDN Ulujami 06 Pagi", hasilnya signifikan bila nilai t lebih besar dari t tabel dan nilai sig lebih kecil atau sama dengan 0,05 (Sig<0,05). Berdasarkan hasil analisis, digunakan data pada tabel berikut.

Tabel 11 : Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Smash* Kelompok Eksperimen (Metode *V-Drill*)

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t ht	t tb	sig.	Selisih	%
Pretest	18,83	8,500	2,571	0,000	5,67	30,93%
Posttest	24,50					

Dari hasil percobaan diketahui bahwa t hitung 8,500 dan t tabel (df 5) 2,571 memiliki nilai p signifikan sekitar 0,000. Dikarenakan t hitung 8,500 > ttabel 2,571 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 maka hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hipotesis alternatif (Ha) ini, "Ada bukti bahwa latihan smash dengan metode *v-drill* berpengaruh terhadap performa *smash* usia 10 sampai 12 tahun di Ekstra Kulikuler SDN Ulujami 06 Pagi." **diterima.**

Dari data pretest dengan reliabilitas 18,33, reliabilitas postes meningkat menjadi 24,50. Besarnya peningkatan ketepatan *smash* ini terletak dari perbedaan nilai rata-rata, yaitu sebesar 5,67, dengan kenaikan proporsi sebesar 30,93%.

Hipotesis kedua yang berbunyi "Kelompok eksperimen dengan latihan *smash* menggunakan metode *v-drill smash* lebih baik daripada kelompok kontrol terhadap peningkatan kemampuan *smash* bulutangkis usia 10-12 tahun di SDN Ulujami 06 Pagi", dapat dipahami dengan membandingkan sarana kelompok A dan B. Berdasarkan hasil analisis, digunakan data pada tabel berikut.

Tabel 12 : Uji t Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Kelompok	Selisih Rata-rata	t-test for Equality of means			
		t ht	t tb	sig.	Selisih
Eksperimen	5,67	6,364	2,228	0,000	6,00
Kontrol	-0,33				

T-tabel (df = 10) = 2,228 dan T hitung sebesar 6,364 ditunjukkan pada hasil tabel, sedangkan ambang batas signifikansi prima ditetapkan

pada p 0,000. Karena t hitung 6,364 > t tabel = 2,228 dan sig , 0,000 < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis (H_a) yang menyatakan bahwa "Kelompok eksperimen dengan latihan *smash* dengan metode *v-drill* *smash* lebih baik daripada kelompok kontrol terhadap peningkatan kemampuan *smash* pada atlet bulutangkis usia 10-12 tahun di SDN Ulujami 06 Pagi", **diterima**.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan peneliti, disimpulkan bahwa terdapat manfaat yang signifikan penggunaan teknik *v-drill* untuk latihan *smash* terhadap performa *smash* atlet usia 10 sampai 12 tahun di SDN Ulujami 06 Pagi. Diberikan kesempatan untuk berlatih *smash* menggunakan teknik *v-drill*, kinerja atlet *smash* yang awalnya buruk dapat ditingkatkan secara signifikan selama 16 kali pengulangan.

Dalam metode *v-drill* peneliti memiliki teori-teori sebagai berikut. Semakin hari jumlah beban latihannya semakin bertambah, proses berlatih yang sistematis dilakukan secara berulang-ulang, pola berlatih ini dengan menggunakan tehnik lari, melompat dan melakukan teknik pukulan sekeras kerasnya dari titik satu ke titik lain nya membentuk huruf V yang dilakukan secara berulang ulang, Proses latihan tersebut menyebabkan Sistem Syaraf Pusat terus menerima rangsangan, sehingga peserta ekstrakurikuler dapat menguasai keterampilan pukulan *smash* dengan baik.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, uraian dan pembahasan pengujian temuan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Di antara peserta ekstrakurikuler SDN Ulujami 06 Pagi, latihan spiking dengan metode *v-drill* berpengaruh signifikan terhadap akurasi spiking pemain

bulutangkis usia 10-12 tahun, meningkat sebesar 30,93%.

2. Kelompok eksperimen metode *v-drill* lebih baik daripada kelompok kontrol dalam meningkatkan ketepatan spiking pemain bulutangkis usia 10-12 tahun pada kegiatan ekstrakurikuler, dengan selisih rata-rata 6,0.

Implikasi

Berdasarkan hasil kajian pada paragraf di atas, temuan yang paling penting adalah bahwa data tersebut dapat digunakan sebagai alat bagi instruktur bulutangkis untuk membahas program-program pengajaran yang aman untuk meningkatkan *smash*. Dan banyak beberapa cara pengajaran dapat berhasil dan menghasilkan hasil yang diinginkan oleh instruktur bulutangkis..

Saran

Berdasarkan temuan tersebut, pelatih dan peneliti lain merekomendasikan hal-hal berikut:

1. Isolasi untuk peneliti masa depan, memberi mereka kendali penuh atas apa yang dilakukan sampel di luar pelatihan
2. Tujuan dari penulis penelitian ini adalah untuk merekomendasikan agar subjek melanjutkan atau menerapkannya untuk mempertahankan kontrol yang lebih waspada selama rentang percobaan.
3. Dari hasil penelitian yang sudah diselesaikan, terbukti dengan menggunakan metode *v-drill* untuk latihan *smash* dapat meningkatkan akurasi *smash* pemain bulutangkis. Untuk itu disarankan agar pelatih menggunakan metode *v-drill* dalam latihan *smash* untuk meningkatkan akurasi *smash* pemain bulutangkis.

Untuk penelitian berikutnya berharap ruang lingkup penelitian lebih diperluas lagi untuk mengkaji penyebab-penyebab lain yang mempengaruhi peningkatan kelincahan dan memperbanyak percontohan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Aep Rohendi dan Etor Suwandar (2018) *metode latihan dan pembelajaran bola voli untuk umum*. Alfabeta Bandung

Albert P. E. Wahyudi, A.R.J Sengkey. *Jurnal Olympus Jurusan Pkr Fakultas Ilmu*

Keolahragaan Unima (Vol.02,No. 01,Juni 2020). Pengaruh Gaya Terhadap Hasil Belajar Gerak Dasardalam Pasing Bawah Bola Voli Pada Siswa Smk Kristen 1 Tomohon. Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Ali, Yusmar. (2017). "Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Kampar". *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fkip Universitas Riau*. hlm 145

Ayep Sutiawan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Vol.8 No.1 Thn 2018)*. Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatifdan Pembelajaran Resiprokalterhadap Hasil Belajar Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Sma Pasundan 2 Kabupaten Cianjur. Fkip Universitas Suryakencana.

Daniel D Mamahani, Beatrix J Podung, Jan Lengkong. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan,Universitas Negeri Manado,Manado,Indonesia (Vol.02, No. 02, Des 2021)*. Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar Dalam Passing Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas Xi Sma N 1 Remboken.