



---

## **LATIHAN *DRILL* DALAM KETEPATAN *SMASH* PADA PERMAINAN BULUTANGKIS**

**Pardiman<sup>1</sup>, Andri Hendriawan<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Banten

<sup>2</sup>Mahasiswa Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi

[ipardiman727@gmail.com](mailto:ipardiman727@gmail.com),<sup>2</sup> [andrihendriawan7@gmail.com](mailto:andrihendriawan7@gmail.com)

---

### **ABSTRAK**

Permainan bulutangkis merupakan aktivitas yang memiliki intensitas tinggi dan termasuk permainan dengan gerak yang cepat. Sebagai cabang olahraga prestasi, bulutangkis termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, melompat untuk smash, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata-tangan yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan drill terhadap ketepatan smash. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian studi literatur yang terdiri dari beberapa sumber seperti sumber primer dan sumber sekunder. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti berupa analisa sumber-sumber yang relevan berupa jurnal maupun buku, maka peneliti menemukan bahwa metode latihan drill dapat meningkatkan ketepatan smash. Pernyataan ini didukung oleh berbagai penelitian terdahulu yang memperoleh peningkatan teknik smash ketika menerapkan metode latihan drill dalam kegiatan pembelajaran didapatkan bahwa metode latihan drill dapat meningkatkan ketepatan smash.

Kata Kunci: Latihan *Drill*, Ketepatan *Smash*, Bulutangkis

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang diajarkan meliputi: bulutangkis, senam, renang, olahraga permainan dan aktivitas pengembangan.

Olahraga adalah suatu bentuk fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga adalah salah satu aktivitas yang sangatlah berarti dan sebuah proses kegiatan guna mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial yang diaplikasikan dalam berbagai aktivitas permainan, perlombaan maupun pertandingan, khususnya dalam olahraga bulu tangkis yang begitu amat diminati dari semua kalangan, mulai dari anak-anak hingga dewasa.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diminati hampir di berbagai penjuru dunia, dikarenakan bulutangkis dapat dimainkan oleh berbagai kelompok umur. Dari anak-anak, pemula, remaja, dewasa bahkan orang tua pun masih banyak yang memilih cabang olahraga bulutangkis sebagai olahraga untuk menjaga dan mempertahankan kebugarannya

Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan permainan bulutangkis dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Dimana dengan melakukan permainan bulutangkis, secara tidak langsung dapat melatih kondisi fisik yang dibutuhkan untuk meningkatkan kecepatan dan ketangkasan.

Atas dasar hal tersebut, peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian yang akan membahas permasalahan mengenai “Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Permainan Bulutangkis.”

Bulutangkis merupakan olahraga yang menggunakan alat yang dinamakan raket dan *shuttlecock*, yang dimainkan oleh dua orang atau empat pemain (Anang Setiawan, 2020).

Permainan bulutangkis merupakan aktivitas yang memiliki intensitas tinggi dan termasuk permainan dengan gerak yang cepat. Sebagai cabang olahraga prestasi, bulutangkis termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, melompat untuk smash, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata-tangan yang baik (Wijaya, 2017)

Penentu prestasi pemain bulutangkis selain membutuhkan penguasaan teknik permainan yang baik, apabila tidak dapat melakukan gerakan dengan cepat dan memukul lebih akurat akan sulit memperoleh angka dari lawannya (Tjitra Wardani, 2018).

Pukulan *smash* adalah pukulan yang paling kuat, keras dan tajam, yang bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Pukulan ini mengandalkan kekuatan, kecepatan, lengan dan lecutan pergelangan tangan. Pukulan *smash* merupakan senjata yang sangat ampuh untuk mengumpulkan angka dalam suatu pertandingan bulutangkis. Hal itu disebabkan karena sifat jatuhnya bola yang kencang dan tajam (Anang Setiawan, 2020).

Bulutangkis juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, dan sebagainya. Selain itu juga sebagai sarana untuk pendidikan

Berdasarkan teori-teori yang dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa bulutangkis termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, melompat untuk *smash* dan akurasi yang efektif, yang dimana dapat membantu pertumbuhan serta perkembangan anak.

*Drill* secara denotatif merupakan tindakan untuk meningkatkan keterampilan dan kemahiran. Sebagai sebuah metode, *drill* adalah cara membelajarkan siswa untuk mengembangkan kemahiran dan keterampilan serta dapat mengembangkan sikap dan kebiasaan (Abdul Majid, 2013).

*Drill* adalah suatu bentuk latihan *agility* yang merupakan bagian dari latihan *footwork* atau langkah kaki yang pola gerakannya membentuk huruf V terbalik (Herman Subardjah, 2010).

## METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian pada dasarnya merupakan *cara ilmiah* untuk mendapatkan *data* dengan *tujuan* dan *kegunaan* tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, *cara ilmiah*, *data*, *tujuan* dan *kegunaan*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian studi literatur ( literasi ) yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara mempelajari dan mengkaji buku-buku yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti, teknik ini dilakukan dengan cara mengumpulkan berbagai literatur buku-buku dan diharapkan peneliti dapat memperoleh data secara teoritis sebagai penunjang penelitian.

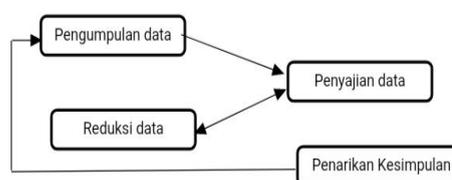
Sedangkan tujuan dalam penelitian studi literatur ini adalah mencari dasar pijakan atau pondasi untuk memperoleh dan membangun landasan teori, kerangka berfikir, dan menentukan dugaan sementara atau sering atau sering pula disebut sebagai hipotesis penelitian, sehingga para peneliti dapat mengerti, melokasiakn,

mengorganisasikan, dan kemudian menggunakan variasi pustaka dalam bidangnya.

Penelitian kepustakaan atau kajian litelatur (*literature riview*, *literature research*) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh litelatur berorientasi akademik (*academic-oriented literature*) serta merumuskan kontribusi teritis dan metodologisnya untuk topik tertentu (Cooper da Taylor dalam Mohammad Imam Farisi, 2010).

Teknik studi literatur ini bersumber pada buku, laporan penelitian, jurnal ilmiah, dan catatan lain, berusaha mencari sumber-sumber teori yang relevan sesuai dengan tema dan permasalahan penelitian yang telah ditetapkan sehingga penelitian yang dihasilkan sesuai dengan yang diharapkan.

Analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis data yang telah terkumpul untuk meningkatkan pemahaman penelitian tentang kasus yang diteliti dan mengkajinya sebagai temuan bagi orang lain. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian dengan model dari (Miles dan Huberman) yang terdiri dari tiga tahap, antara lain reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan/*verifikasi* yang dapat dilihat melalui gambar berikut:



Bagan 3.2. Komponen-Komponen Analisis Data  
Sumber: Miles & Huberman (1992:20)

langkah pertama, mereduksi data adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang dianggap penting, dengan upaya mencari tema dan polanya.

langkah kedua, peneliti menyajikan (*display*) data. Menurut Miles dan Huberman 1984 dalam Sugiyono (2012:95) yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah melalui sejumlah teks yang bersifat naratif.

langkah ketiga, peneliti menarik kesimpulan dan verifikasi sebagai jawaban terhadap rumusan masalah yang telah dituangkan sejak awal. kesimpulan merupakan kegiatan yang dilakukan dengan tujuan mencari arti, makna, penjelasan yang dilakukan terhadap data yang telah dianalisis dengan mencari hal-hal penting. kesimpulan ini merupakan jawaban atas permasalahan yang ingin dikaji sebagaimana dijelaskan pada identifikasi dan perumusan masalah penelitian. (Sugiyono 2016)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan *smash*. Berdasarkan sumber-sumber yang relevan menunjukkan adanya pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan *smash*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui berbagai sumber yang relevan berupa jurnal maupun buku, maka peneliti menemukan bahwa metode latihan *drill* dapat meningkatkan ketepatan *smash*. Pernyataan ini didukung oleh berbagai penelitian terdahulu yang memperoleh peningkatan teknik *smash* ketika menerapkan metode latihan *drill*.

Dilakukannya penelitian studi literatur menggunakan beberapa sumber seperti buku-buku yang relevan dengan penelitian yang dilakukan, jurnal-jurnal maupun skripsi terdahulu yang berkaitan. Hal ini sesuai dengan teknik pengujian keabsahan data. Pengujian keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar

penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Uji keabsahan data dalam penelitian literatur berdasarkan triangulasi data..

Teknik pengujian keabsahan data dalam penelitian kualitatif, salah satunya menggunakan triangulasi. Triangulasi yang digunakan adalah triangulasi sumber. Beberapa sumber yang digunakan yaitu buku-buku yang berkaitan dengan variabel x dan y dalam penelitian, jurnal-jurnal dan juga skripsi Triangulasi sumber difokuskan pada data penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian terdahulu dan melalui studi literatur yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa penggunaan metode latihan *drill* dapat berpengaruh terhadap ketepatan *smash*. Setelah dilakukannya analisis dari berbagai sumber terdahulu yang relevan didapatkan bahwa penggunaan metode latihan *drill* dapat berpengaruh terhadap ketepatan *smash*.

Dimana dengan melakukan permainan bulutangkis, secara tidak langsung dapat melatih kondisi fisik yang dibutuhkan untuk meningkatkan kecepatan dan ketangkasan.

Dalam hal ini *smash* yang paling kuat, keras dan tajam, yang bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Pukulan ini mengandalkan kekuatan, kecepatan, lengan dan lecutan pergelangan tangan. Pukulan *smash* merupakan senjata yang sangat ampuh untuk mengumpulkan angka dalam suatu pertandingan bulutangkis

## DAFTAR PUSTAKA

- Diantama, S. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Rahmat
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

- Poole, James. (2013). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya
- Majid, Abdul. (2013). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Wiratama, Sukmara Aldo. (2016). *Pengaruh Metode Latihan Drill dan Pola Pukulan Terhadap Ketepatan Smash*. Yogyakarta: UNY
- Rustandi, Endi, Safitri. (2018). *Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bulutangkis SMK Negeri 1 Lemahabang Kecamatan Lemahabang Kabupaten Cirebon*. Universitas Majalengka
- Ramadhani, Khadziq. (2015). *Pengaruh Latihan Smash Dengan Penambahan V dan T-Drill*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Santoso, Joko Seko. (2011). *Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman*. Yogyakarta: UNY
- Wardani, Tjitra. (2018). *Perbandingan Latihan Bayangan Dengan Drilling dan Strokes Terhadap Kecepatan Reaksi dan Ketepatan Smash*. Surabaya: Universitas Airlangga
- Prabowo, Yudha Aryan. (2015). *Ketepatan Pukulan Smash Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra Di SMP Negeri 13 Yogyakarta*. Yogyakarta: UNY