

## PENGARUH LATIHAN *SHADOW DRILLING* MENGGUNAKAN *SHUTTLECOCK* TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *SMASH* PADA PEMAIN DI PB KAFIFA LAMPUNG TENGAH

Rake Yuzairi<sup>1</sup>, Rachmi Marseila Aguss<sup>2</sup>  
Universitas Teknokrat Indonesia<sup>1,2</sup>

[rakelia0219@gmail.com](mailto:rakelia0219@gmail.com)<sup>1</sup> [rachmimarsheilla6053@gmail.com](mailto:rachmimarsheilla6053@gmail.com)<sup>2</sup>

Received: 15 Desember 2022

Accepted : 25 Desember 2022

Publish: 31 Desember 2022

### Abstract

*The research method used in this study is an experimental research method. This method is used to determine whether there is an effect of the treatment carried out with shadow drilling exercises on the accuracy of smash hits in badminton games. In this case, what is being investigated is the effect of shadow drilling on the accuracy of the smash. The population used in this study were PB players. Central Lampung Kafifa. Sample According to Roscoe in the book (Sugiyono, 2013), for simple experimental research, successful research is with a small sample size between 10 to 20. Then the sample used is 20 players, totaling 20 males aged 13-15 years.*

*From the results of data analysis, description, research results, and discussion conclusions can be drawn, namely: From the results of the t test it can be observed that t count is greater than t table ( $12.797 > 1.729$ ) and a significant value of p is ( $0.000 < 0.05$ ), these results explained that there was a significant difference between the pretest and posttest of Shadow Drilling on Smash Accuracy in PB Players. Central Lampung Kafifa. The average pretest data is 9.5 while the posttest is 15.7 with an increase of 6.2.*

**Keywords:** Shadow Drill, Smash Punch Accuracy

### Abstrak

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian eksperimen. Metode ini digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari perlakuan yang dilakukan dengan latihan *shadow drilling* terhadap ketepatan pukulan *smash* dalam permainan bulu tangkis. Dalam hal ini yang diteliti adalah pengaruh *shadow drilling* terhadap ketepatan *smash*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah pemain PB. Kafifa Lampung Tengah. Sampel Menurut Roscoe dalam buku (Sugiyono, 2013), untuk penelitian eksperimental sederhana, penelitian yang sukses adalah dengan ukuran sampel kecil antara 10 sampai dengan 20. Kemudian sampel yang digunakan adalah 20 pemain yang berjumlah 20 laki-laki berumur 13-15 tahun.

Dari hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yakni: Dari hasil uji t bisa dicermati bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $12.797 > 1.729$ ) dan nilai signifikan p sebesar ( $0.000 < 0.05$ ), hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* latihan *Shadow Drilling* Terhadap Ketepatan *Smash* pada Pemain PB. Kafifa Lampung Tengah. Data *pretest* rata - rata 9,5 sedangkan *posttest* 15,7 dengan peningkatan 6,2.

**Kata Kunci :** *Shadow Drill*, Ketepatan Pukulan *Smash*

### To cite this article:

Yuzairi, Rake & Aguss, Rachmi Marseilla (2022). Pengaruh Shadow Driling menggunakan shuttlecock terhadap ketepatan pukulan smash pada pemain di PB. Kafifa Lampung Tengah, *Journal of Physical Education*. Vol 3, No (2), Hal 6-12

## PENDAHULUAN

Olahraga kini menjadi trend atau gaya hidup masyarakat baik di kalangan anak-anak, remaja maupun orang tua. Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat bagi tubuh, termasuk kesehatan dan kebugaran. Olahraga terdiri dari dua suku kata olah dan raga. Olah merupakan kata kerja yang berarti mampu melakukan sesuatu, dan raga merupakan keseluruhan bentuk fisik dan jasmani. Olahraga ialah serangkaian aktivitas fisik yang terencana dan bermanfaat (Fahrizqi et al., 2020). Olahraga diklasifikasikan menjadi tiga kategori menurut jenis dan tujuannya: olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan olahraga pendidikan.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan memasyarakat di Indonesia, dari mulai anak-anak, dewasa dan orang tua melakukan permainan bulutangkis. Perkembangan bulutangkis di Indonesia memang begitu pesat, banyak pemain baik dari pemula hingga pemain senior yang telah memberikan berbagai prestasi mereka yang mana dapat membuat banyak kalangan muda tertarik untuk bermain bulutangkis. Menurut Tony Grice dalam (Limbong, 2021), Bulutangkis sangat menarik untuk kelompok usia yang berbeda dan tingkat keterampilan yang berbeda, baik pria dan wanita bermain bulu tangkis di dalam ruangan atau di luar ruangan untuk rekreasi dan kompetisi.

Permainan ini menggunakan raket sebagai alat dan objek untuk memukul shuttlecock. Lapangan bermain berbentuk persegi panjang dan menggunakan jaring untuk membantu memisahkan lapangan bermain. Tujuan permainan bulu tangkis adalah menjatuhkan shuttlecock ke daerah lawan dan mencegah lawan memukul shuttlecock dan menjatuhkannya ke daerah sendiri (Subarjah, 2014).

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu hal yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan permainan bulutangkis. Seorang pemain bulutangkis dituntut harus bisa menguasai teknik dasar bulutangkis secara benar, hal itu sangat berpengaruh terhadap pengembangan mutu prestasi bulutangkis. Sebab, menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan. Menurut (Purnama., 2010) Keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain bulutangkis adalah sikap, memegang raket, memukul bola, dan gerak kaki.

Untuk menjadi pemain bulu tangkis, selain hal di atas, pemain bulutangkis harus menguasai keterampilan dasar seperti smash. Pukulan smash penting untuk mencetak poin. Smash adalah pukulan overhead ke bawah yang dilakukan dengan kekuatan penuh. Pukulan ini sama dengan pukulan serangan. Tujuan utamanya adalah untuk membunuh lawan. Smash adalah pukulan yang sangat sulit yang selalu digunakan dalam bulu tangkis. Ciri-ciri pukulan ini adalah keras, tajam, dan kecepatan shuttlecock bergerak cepat ke arah lapangan lawan. Pukulan ini membutuhkan kekuatan kaki, bahu dan lengan, kelenturan pergelangan tangan dan gerakan tubuh yang terkoordinasi (Subarjah, 2014).

Persatuan Bulu Tangkis (PB) merupakan wadah atau wahana untuk mengembangkan potensi para atlet khususnya pemain bulutangkis. Jumlah klub bulu tangkis berkembang cukup pesat salah satunya adalah PB Kafifa Lampung Tengah yang berlokasi di GOR Kafifa Yukum Jaya Terbanggi Besar. PB Kafifa Lampung Tengah memiliki salah satu pelatih bulu tangkis yang merupakan mantan pemain bulutangkis pada masanya.

Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti pada kegiatan latihan bulutangkis di PB Kafifa Lampung Tengah bahwa ada beberapa orang pemain yang kurang baik dalam melakukan pukulan *smash*. Teknik *smash* masih salah, sehingga berdampak pada perkenaan *shuttlecock* masih kurang baik, Misalnya, saat memukul, tangan tidak lurus, dan saat melakukan smash, masih banyak pemain memukul shuttlecock yang tersangkut di net dan bahkan keluar dari lapangan. Kemampuan smash dasar masih kurang baik kecepatan maupun akurasi. Saat bermain, kebanyakan smash dari pemain masih melebar kiri dan kanan terlalu jauh sehingga menyebabkan *out*. Pukulan yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru menghasilkan lebih banyak poin untuk pemain lawan. Pukulan *smash* yang seharusnya dapat menjadi senjata bagi seorang pemain untuk mendominasi permainan lawan dan menciptakan point. Lebih sedikit perhatian diberikan pada pola latihan *smash*, dan lebih banyak melakukan latihan fisik. *Shadow Drill* sebenarnya sering digunakan dalam latihan di PB Kafifa Lampung Tengah, namun menu latihannya masih diabaikan oleh pelatih. Latihan seharusnya memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar latihan dapat mencapai tujuan nya. Seperti yang diungkapkan oleh (Bompa & Buzzichelli, 2015) Prinsip-prinsip pelatihan memegang peranan penting dalam aspek fisiologis yang mendukung upaya peningkatan kualitas latihan.. Selanjut nya (Bompa & Buzzichelli, 2015), menjelaskan prinsip-prinsip latihan diantaranya:

- (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan
- (2) prinsip pengembangan menyeluruh
- (3) prinsip spesialisasi
- (4) prinsip individual
- (5) prinsip variasi
- (6) model dalam proses latihan
- (7) prinsip peningkatan beban.

*Smash* adalah salah satu teknik pukulan bulutangkis. Untuk mendapatkan *smash* yang baik membutuhkan latihan yang teratur. Metode *shadow drill* digunakan saat berlatih teknik pukulan bulutangkis. Dengan metode latihan yang tepat diharapkan atlet dapat melakukan *smash* yang baik. Namun, hal biasa yang sering ditemukan dalam permainan, masih ada pemain yang memukul smash belum baik yang seharusnya pukulan *smash* membunuh lawan, tetapi justru kemudian keluar dari lapangan dan terjebak di net dan merugikan diri sendiri.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh latihan *shadow drilling* terhadap ketepatan *smash*, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Shadow Drilling* Menggunakan *Shuttlecock* Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Pada Pemain Di PB Kafifa Lampung Tengah”.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian eksperimen. Metode ini digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari perlakuan yang dilakukan dengan latihan *shadow drilling* terhadap ketepatan pukulan *smash* dalam permainan bulu tangkis. Dalam hal ini yang diteliti adalah pengaruh *shadow drilling* terhadap ketepatan *smash*.

Menurut (Sugiyono, 2013) bahwa penelitian eksperimen adalah metode penelitian eksperimental dan dapat dipahami sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Desain dalam penelitian ini adalah “*One groups pretes postes design*” yaitu dengan melakukan pretest sebelum diberikan perlakuan, sehingga dapat diketahui lebih akurat.

## **Populasi dan sampel**

Menurut (Sugiyono, 2013), Populasi adalah domain umum yang meliputi: Objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diselidiki dan disimpulkan. Oleh karena itu, populasi tidak hanya terdiri dari orang-orang, tetapi juga benda-benda dan benda-benda alam lainnya. Populasi tidak hanya mencakup jumlah mata pelajaran atau mata pelajaran yang dipelajari, tetapi semua karakteristik yang dimiliki oleh mata pelajaran atau benda tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis PB Kafifa Lampung Tengah yang berjumlah 42 orang.

Sampel menurut (Sugiyono, 2013) Sampel adalah sebagian yang didasarkan pada jumlah dan karakteristik populasi. Pengambilan sampel diperlukan agar penelitian dapat berlangsung secara efisien dan efektif. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah pemain PB. Kafifa Lampung Tengah. Sampel Menurut Roscoe dalam buku (Sugiyono, 2013), untuk penelitian eksperimental sederhana, penelitian yang sukses adalah dengan ukuran sampel kecil antara 10 sampai dengan 20. Kemudian sampel yang digunakan adalah 20 pemain yang berjumlah 20 laki-laki berumur 13-15 tahun.

## **Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dilakukan untuk mengumpulkan data penelitian relevan dan konsisten dengan pertanyaan yang sedang diselidiki. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

### **A. Studi Pustaka**

Studi pustaka dilakukan untuk mencari masalah serta memperoleh informasi awal dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya untuk dijadikan sebagai landasan dan acuan dalam pengolahan data ataupun menarik kesimpulan.

### **B. Metode Tes**

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini menggunakan metode tes.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskripsi Data hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Smash Shadow Drilling* :

Tabel 4. 1. Hasil *Pre-test Shadow Drilling*

No	Nama	Score <i>Pre-test</i>
1	SDW	16
2	DNU	9
3	YGA	6
4	MRA	12
5	ALN	12
6	EFR	5
7	BWO	11
8	DNI	7
9	ALD	8
10	HFZ	9
11	RBI	9
12	RKI	5

13	LNI	7
14	VKS	14
15	NPL	5
16	AKB	16
17	EGR	7
18	ARM	13
19	YGI	7
20	DNI	12
Mean		9,5
SD		3,54
Min		5
Maks		16

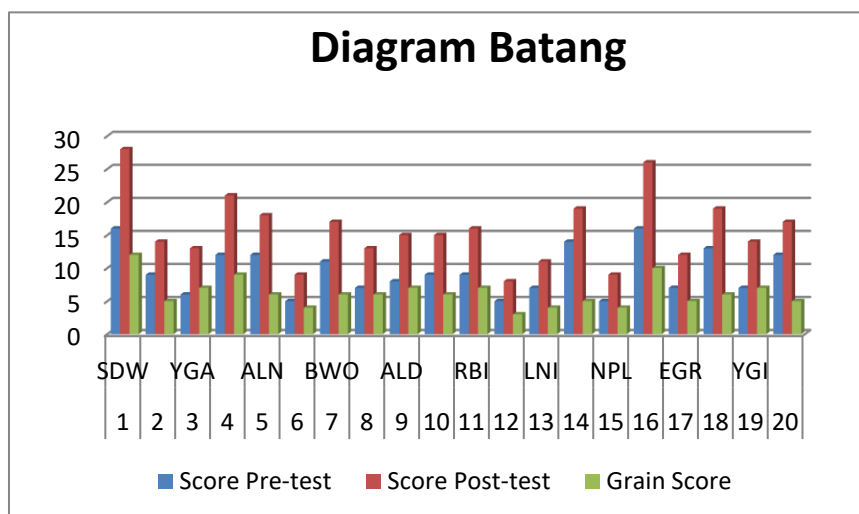
Tabel 4. 2. Hasil *Post-test Shadow Drilling*

No	Nama	Score Postest
1	SDW	28
2	DNU	14
3	YGA	13
4	MRA	21
5	ALN	18
6	EFR	9
7	BWO	17
8	DNI	13
9	ALD	15
10	HFZ	15
11	RBI	16
12	RKI	8
13	LNI	11
14	VKS	19
15	NPL	9
16	AKB	26
17	EGR	12
18	ARM	19
19	YGI	14
20	DNI	17
Mean		15,7
SD		5,24
Min		8
Maks		28

Tabel 4. 3. Hasil *Pre-Test* dan *Post-test Shadow Drilling*

No	Nama	Score Pre-test	Score Post-test	Grain Score
1	SDW	16	28	12
2	DNU	9	14	5
3	YGA	6	13	7
4	MRA	12	21	9
5	ALN	12	18	6
6	EFR	5	9	4
7	BWO	11	17	6
8	DNI	7	13	6
9	ALD	8	15	7
10	HFZ	9	15	6
11	RBI	9	16	7
12	RKI	5	8	3
13	LNI	7	11	4
14	VKS	14	19	5
15	NPL	5	9	4
16	AKB	16	26	10
17	EGR	7	12	5
18	ARM	13	19	6
19	YGI	7	14	7
20	DNI	12	17	5
Mean		9,5	15,7	
SD		3,54	5,24	
Min		5	8	
Maks		16	28	

Pada tabel tabel di atas, dapat dilihat data *pretest* dan *posttest Shadow Drilling* pemain PB. Kafifa Lampung Tengah dalam diagram batang sebagai berikut :



Gambar 4. 1. Diagram Batang *Pretest* dan *Shadow Drilling* pemain PB. Kafifa Lampung Tengah

Berdasarkan pada gambar di atas, terlihat bahwa ketepatan *smash* pada saat *pretest* mempunyai rata-rata skor sebesar 9,5 dan meningkat menjadi 15,7 setelah diberikan *treatment* latihan *Shadow Drilling*.

**Tes prasyarat**

**1. Uji Normalitas**

Uji normalitas dapat digunakan sebagai uji untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian ini mengandung data yang berdistribusi normal. Perhitungan uji normalitas didukung oleh rumus Kolmogorov-Smirnov. Tabel berikut menunjukkan hasil pengolahan menggunakan program komputer SPSS 26.:

Tabel 4. 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Sig	Keterangan
<i>Shadow Drilling</i>	0.200	0.05	Normal

Dari hasil tabel di atas bisa diketahui bahwa semua data memiliki nilai *p* (*sign*) > 0.05. maka kita dapat mengatakan bahwa data variabel berdistribusi normal.

**2. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan sampel, apakah sampel tersebut homogen atau tidak dari populasi. untuk *p* > 0,05. Data atau tes dinyatakan homogen jika *p* < 0,05. Dalam hal ini, data atau tes dikatakan tidak homogen. Berdasarkan hasil uji homogenitas penelitian ini dapat disajikan data sebagai berikut.

Tabel 4. 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Data	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Posttest</i>	0.139	1	18	0.714	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest sig.* *p* > 0,05 sehingga data bersifat homogen atau sama. Karena data semua bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan.

**3. Hasil Uji Hipotesis**

Uji *t* pada penelitian ini bisa menjawab hipotesis ketika sudah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan buat mengetahui penerimaan atau penolakan yang diajukan. Uji hipotesis memakai uji *t* (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil uji prasyarat data penelitian ini bersifat normal dan homogen sehingga analisis yang dipakai buat menguji hipotesis tersebut merupakan uji *t* menggunakan *one sample t-test*. Data bersifat signifikan apabila nilai *p* < 0.05. Hasil hipotesis bisa dicermati dalam tabel dibawah :

Tabel 4. 6. Data Uji Paired *t test Shadow Drilling*

Rata - Rata	Df	T – test Equality of Means		
		T Tabel	T Thitung	P
6,2	19	1.729	12.797	0.000

Berdasarkan perhitungan data diatas diperoleh nilai  $t_{hitung}(12.797) > t_{tabel} (1.729)$  dan  $P (0.000) < a (0.05)$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata hitung sebesar 2.166. Nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  dan signifikansi kurang dari 0.05.

**Kesimpulan**

Dari hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yakni: Dari hasil uji *t* bisa dicermati bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel} (12.797 > 1.729)$  dan nilai signifikan *p* sebesar  $(0.000 < 0.05)$ , hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* latihan *Shadow Drilling* Terhadap Ketepatan *Smash* pada Pemain PB. Kafifa Lampung Tengah. Data *pretest* rata - rata 9,5 sedangkan *posttest* 15,7 dengan peningkatan 6,2.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bompa, T. ., & Buzzichelli, C. . (2015). *Periodization training for sport*. Human Kinetics.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(2), 53–62.
- Limbong, D. M. (2021). *Pengaruh Latihan dengan Lampu Reaksi dan Shuttlerun Terhadap Kelincahan Gerak Kaki (Footwork) Atlet Bulutangkis PB. Tj Prestasi Tebo*. 15, 1–9.
- Purnama., S. K. (2010). *Bulutangkis Modern*. Yuma Pustaka.
- Subarjah, H. (2014). *Permainan Bulutangkis*. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

## **BIOGRAFI PENULIS**

	<p><b>Rake Yuzairi</b></p> <p>Penulis menyelesaikan pendidikan di SMK N 5 Bandar Lampung Bandar Lampung. Saat ini sedang menempuh pendidikan di Program Sarjana Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui email:</p> <p>Rakeyuzairi@gmail.com</p>
	<p><b>Rachmi Marseila Aguss</b></p> <p>Penulis merupakan dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia sejak tahun 2018. Pendidikan sarjana yang di tempuh oleh penulis adalah S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan danRekreasi Universitas Lampung dan melanjutkan Pendidikan S2 di Universitas Negeri Jakarta. Penulis dapat dihubungi melalui email:</p> <p>Rachmimarsheilla6053@gmail.com</p>