

PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* MENGGUNAKAN RAKET TERHADAP KETEPATAN *FOREHAND SMASH* PADA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS

Wayan Aditya Purnama¹, Imam Mahfud²

Universitas Teknokrat Indonesia

wayanaditya1804@gmail.com¹, imammahfud@teknokrat.ac.id²

Received: (date month year)

Accepted: (date month year)

Published : (date month year)

Abstract

This study aims to determine the effect of footwork training using a racket on the accuracy of the forehand smash in badminton extracurricular at SMK Yasmida Ambarawa. This research method is an experiment using a one-group pretest-posttest research design. The instrument in this study used a forehand smash accuracy test with 10 trials. The population used in this study were 76 badminton extracurricular students and the sample technique used systematic sampling so that the samples used were 25. The results showed (1) There was an effect of footwork training using a racket on the accuracy of forehand smash in the badminton extracurricular at SMK Yasmida Ambarawa with a score sig. namely $0.000 < 0.05$. (2) Knowing how much influence footwork exercises have on the accuracy of the forehand smash with the results of the t test, it can be seen that Tcount is greater than Ttable ($8,930 > 1,710$) and a significant p is ($0,000 < 0.05$). This result indicates that there is a significant difference between the pretest and posttest accuracy of forehand smash in badminton extracurricular at SMK Yasmida Ambarawa. From the pretest data, the average is 12.88 and the posttest is 28.40. as well as showing that footwork exercises are able to increase the accuracy of forehand smashes in badminton extracurriculars at SMK Yasmida Ambarawa. The amount of change in the accuracy of the forehand smash can be seen based on the average difference of 15.52.

Keywords: badminton, footwork, forehand smash

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk imengetahui pengaruh latihan *footwork* menggunakan raket terhadap ketepatan *forehand smash* di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa. Metode penelitian ini yaitu eksperimen yang menggunakan desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes ketepatan *forehand smash* dengan 10 kali percobaan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah siswa ekstrakurikuler bulutangkis yang berjumlah 76 dan teknik sampel menggunakan *sampling sistematis* sehingga sampel yang digunakan sebanyak 25. Hasil penelitian menunjukkan (1) Terdapat pengaruh latihan *footwork* menggunakan raket terhadap ketepatan *forehand smash* di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa dengan nilai sig. yaitu $0,000 < 0,05$. (2) Mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *footwork* terhadap ketepatan *forehand smash* dengan hasil uji t bisa dilihat bahwa Thitung lebih besar dari Ttabel ($8.930 > 1.710$) dan signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$) hasil ini menunjukkan bahwa terletak perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* ketepatan *forehand smash* di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa. Dari data *pretest* terletak rata-rata 12.88 dan *posttest* rata-rata 28.40. dengan begitu pula mununjukkan latihan *footwork* mampu meningkatkan ketepatan *forehand smash* pada ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa. Besarnya perubahan ketepatan *forehand smash* bisa dilihat berdasarkan perbedaan rata-rata yaitu sebesar 15.52.

Kata Kunci: bulutangkis, footwork, forehand smash

To cite this article:

Purnama, W. A. & Mahfud, I. (2023). Pengaruh Latihan *Footwork* Menggunakan Raket terhadap Ketepatan *Forehand Smash* pada Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa. *Journal of Physical Education*. 4, (1), Hal

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh seseorang untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Olahraga bisa dilakukan dirumah maupun tempat olahraga lainnya. Olahraga juga bisa dijadikan sebagai hiburan karena olahraga mempertemukan orang-orang yang sebelumnya belum dikenal dan terjalin komunikasi dan olahraga bisa dijadikan pemersatu salah satunya adalah olahraga bulutangkis yang sangat digemari oleh masyarakat dan mudah untuk dimainkan. Konsep dasar dari cabang olahraga permainan bulutangkis adalah mempertahankan *shuttlecock* supaya tidak jatuh di bidang lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan. Dalam cabang olahraga permainan bulutangkis, peralatan yang digunakan untuk memukul *shuttlecock* adalah raket, setiap pemain hanya diperkenankan melakukan pukulan *shuttlecock* sebanyak satu kali dan boleh memukul *shuttlecock* lagi jika sudah dipukul oleh lawan (Zhannisa & Sugiyanto, 2015).

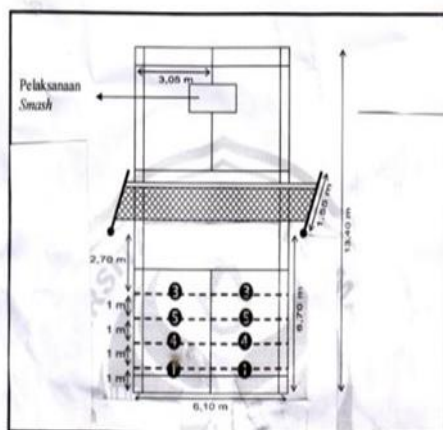
Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan dari berbagai macam kalangan umur karena mudah untuk dimainkan. Menurut Aksan (2016) bulutangkis atau badminton adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan dibidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (net). Didalam permainan bulutangkis terdapat teknik dasar seperti *servis*, *smash*, *netting* dan *dropshot*. Didalam penelitian ini peneliti hanya mengambil teknik dasar yaitu *forehand smash* sebagai acuan penelitian.

Teknik dasar permainan bulutangkis adalah salah satu syarat yang harus dikuasai pemain dalam pencapaian prestasi tinggi. Teknik dasar diberikan untuk mempermudah pemain dalam mempelajari teknik selanjutnya yang lebih tinggi, (Yuliawan, 2017). *Footwork* merupakan teknik dasar bulutangkis untuk menghasilkan pukulan yang berkualitas, oleh karena itu harus dilakukan dalam posisi yang baik dan benar. Subardjah dalam (Salahuddin, 2021) menjelaskan *footwork* yaitu banyak gerakan pada langkah dua kaki dapat mengendalikan badan seseorang untuk memiliki posisi badan yang baik agar mudah dalam gerak saat melakukan pukulan *shuttlecock* mengikut posisinya. Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh siswa sekolah atau universitas, diluar jam belajar pada kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada suatu jenjang pendidikan sejak dimulai dari SD sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan pada siswa supaya mengembangkan dirinya, mulai pribadi, bakat, dan minat untuk bidang diluar kegiatan akademik (Susanto, 2017).

Berdasarkan penglihatan peneliti pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMK Yasmida Ambarawa bahwa masih banyak siswa yang kurang baik dalam melakukan pukulan *smash*. Teknik *smash* masih salah, sehingga berdampak pada perkenaan *shuttlecock* masih kurang baik, Misalnya, saat melakukan *smash*, masih banyak siswa 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 siswa masih melebar kiri dan kanan terlalu jauh sehingga menyebabkan *shuttlecock* keluar lapangan. Pukulan yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru menghasilkan lebih banyak poin untuk pemain lawan. Pukulan *smash* seharusnya dapat menjadi senjata bagi seorang pemain untuk mendominasi permainan lawan dan menghasilkan poin dan pada saat melakukan gerakan kaki (*Footwork*) bahwa masih banyak siswa yang masih kurang baik atau masih banyak siswa melakukannya dengan gerakan kaki yang salah sehingga berpengaruh kepada gerakan pada saat melakukan *forehand smash*. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh latihan *Footwork* terhadap ketepatan *forehand smash*, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: "Pengaruh Latihan *Footwork* Menggunakan Raket Terhadap Ketepatan *Forehand Smash* Pada Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa".

METODE PENELITIAN

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa yang berjumlah 76 peserta. Sehingga dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel penelitian populasi sampel sebesar 25 siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa. Teknik Pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan tes ketepatan *Forehand Smash* yang diadaptasi dari penelitian rustandi & safitri (2019).



Gambar 1. Lapangan Tes Ketepatan *Forehand Smash* Bulutangkis
 Sumber : Rustandi & Safitri (2019)

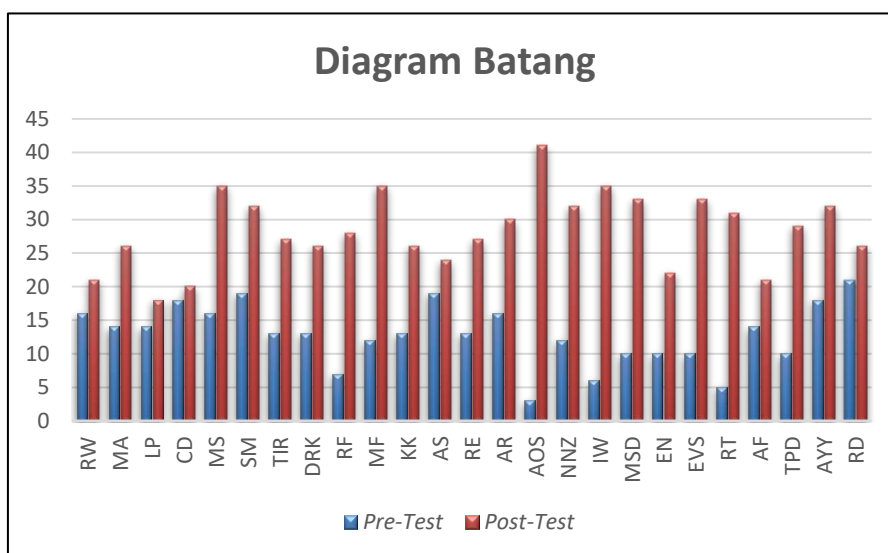
HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Ketepatan *Forehand Smash*.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Ketepatan *Forehand Smash*

No	Nama	Score Pre-Test	Score Post-test	Grain Score
1	RW	16	21	5
2	MA	14	26	12
3	LP	14	18	4
4	CD	18	20	2
5	MS	16	35	19
6	SM	19	32	13
7	TIR	13	27	14
8	DRK	13	26	13
9	RF	7	28	21
10	MF	12	35	23
11	KK	13	26	13
12	AS	19	24	5
13	RE	13	27	14
14	AR	16	30	14

15	AOS	3	41	38
16	NNZ	12	32	20
17	IW	6	35	29
18	MSD	10	33	23
19	EN	10	22	12
20	EVS	10	33	23
21	RT	5	31	26
22	AF	14	21	7
23	TPD	10	29	19
24	AYY	18	32	14
25	RD	21	26	5



Gambar 2. Diagram Batang Pre-test dan Post-test Ketepatan Forehand Smash

Hasil 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 dengan bantuan SPSS 25.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Data	<i>P</i>	<i>Sig</i>	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0.200	0.05	Normal
<i>Post-test</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.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan sampel, pengujian ini digunakan untuk mengetahui apakah 2 varian yang diteliti homogen atau berbeda. jika $p > 0.05$ maka dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$ maka dinyatakan tidak homogen. Berdasarkan hasil uji homogenitas penelitian ini dapat disajikan data sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Data	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pre-test	2.185	5	10	0.137	Homogen
Post-test	2.562	6	13	0.073	Homogen

Dari tabel di atas, dapat dilihat nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* sig. $p > 0,05$ sehingga data bersifat homogen atau sama. Karena data semua bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan.

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 nilai $p < 0.05$ dengan bantuan SPSS 25.

Hasil hipotesis bisa di cermati dalam tabel dibawah:

Tabel 4. Hasil Uji t Paired Sampel T-test

Rata – Rata	Df	T – test Equality of Means		
		T _{Tabel}	T _{Hitung}	P
15.520	24	1.710	8.930	0.000

Berdasarkan perhitungan data diatas diperoleh nilai $T_{hitung} (8.930) > T_{tabel} (1.710)$ dan $P (0.000) < a (0.05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata hitung sebesar 15.520. Nilai T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} dan signifikansi kurang dari 0.05.

SIMPULAN



Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yakni : hasil uji t bisa dilihat bahwa T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} ($8.930 > 1.710$) dan signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$) hasil ini menunjukkan bahwa terletak perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest ketepatan forehand smash di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa. Dari data pretest terletak rata-rata 12.88 dan posttest rata-rata 28.40. dengan begitu pula menunjukkan latihan footwork mampu meningkatkan ketepatan forehand smash di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa. Besarnya perubahan ketepatan forehand smash bisa dilihat berdasarkan perbedaan rata-rata yaitu sebesar 15.52.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksan, H. (2016). *Mahir Bermain Bulutangkis*. Bandung: NUANSA CENDEKIA.
- Mahfud, I., Yuliantra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan *Dribbling* Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 1-9.
- Salahuddin, M. (2021). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Pukulan Dropshot Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Panrita*, 1(2), 87-94.
- Susanto, R. (2017). Pengembangan Model Latihan *Forehand Dropshot* Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 2 Trawas Mojokerto. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 2(2), 102-121.
- Yuliawan, D. (2017). *Bulutangkis Dasar*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA.

Zhannisa, U. H., & Sugiyanto, F. X. (2015). Model tes fisik pencarian bakat olahraga bulutangkis usia di bawah 11 tahun di DIY. Jurnal Keolahragaan, 3(1), 117-126.

BIOGRAFI PENULIS

	<p>Wayan Aditya Purnama Lahir di Tulang Bawang Kec. Banjar Agung, Kab. Tulang Bawang pada tanggal 18 April 2000. Penulis menyelesaikan pendidikan di SDN 1 Moris Jaya tahun 2005-2012, kemudian di SMPN 2 Banjar Agung 2012-2015, dan di SMAN 1 Banjar Agung 2015-2018. Saat ini sedang menempuh S1 Pendidikan Olahraga di Universitas Teknokrat Indonesia (2018-sekarang). Penulis dapat dihubungi melalui email: Wayanaditya1804@gmail.com</p>
	<p>Imam Mahfud Penulis merupakan dosen di program studi Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia sejak tahun 2018. Pendidikan sarjana yang ditempuh oleh penulis adalah S1 Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Universitas Lampung dan melanjutkan Pendidikan S2 di Universitas Negeri Jakarta. Penulis dapat dihubungi melalui email: imam_mahfud@teknokrat.ac.id</p>