

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* BOLA DAN *FOOTWORK* TERHADAP
PENERIMAAN *JUMPING SMASH* BULUTANGKIS DI PB FORZA
JUNIOR PURWODADI 2020**

**Oleh :
ARIF SASONO ADI SAKTI
NIM : D 0416007**

ABSTRAK

Arif Sasono Adi Sakti, 2020. Pengaruh Latihan *Drill* Bola Dan *Footwork* Terhadap Penerimaan *Jumping Smash* Bulutangkis Di PB Forza Junior Purwodadi 2020. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I Rima Febrianti, M.Pd. Pembimbing II Slamet Santoso, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *Drill* bola Dan *Footwork* terhadap penerimaan *Jumping Smash* atlet PB Forza Junior Purwodadi Grobogan.

Penelitian ini menggunakan desain *Two Groups Pre-test-post-test Desing*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB Forza Junior Purwodadi Yang berjumlah 25 orang. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) pemain merupakan atlet bulutangkis PB. Forza Junior Purwodadi, (3) lama latihan minimal 6 bulan (4) Penelitian ini di laksanakan di bawah protokol kesehatan Covid 19 di mana tidak boleh melebihi batas maksimum orang yang berada di dalam sebuah gedung minimal 20 orang. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 14 atlet. Dan penelitian di laksanakan di tempat berbeda guna mematuhi Protokol kesehatan tersebut

Hasil penelitian Menunjukkan Bahwa (1) Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan Penerimaan *Jumping Smash* atlet PB Forza Junior Purwodadi sebelum dan sesudah latihan metod latihan *Drilling smash*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = 10,331 > t tabel 2,17, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 83% . (2) Adanya pengaruh metode latihan *Footwork* terhadap atlet PB Forza Junior Purwodadi penerimaan *Jumping Smash* dengan bahwa t hitung 12,021 dan t tabel 2,17 (df 12)) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 12,021 > t tabel 2,44, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan kenaikan persentase sebesar 43%.(3) Metode *Drill* Bola lebih efektif terhadap Penerimaan *Jumping Smash* atlet PB Forza Junior Purwodadi dari pada metode latihan *Footwork*, dengan selisih rata rata *Postest* sebesar 1,143

Kata Kunci : *Drill* bola , *Footwork*, *Jumping Smash*

ABSTRACT

Arif Sasono Adi Sakti. 2020. *The Effect of Football and Footwork Drill Training on the Acceptance of Badminton Smash Jumping at PB Forza Junior Purwodadi 2020*. Thesis, Physical Education Study Program, Teaching and Education Faculty, Tunas Pembangunan University Surakarta. Advisor I Rima Febrianti, M.Pd. Advisor II Slamet Santoso, M.Pd.

This study aims to determine the effect of the ball drill and footwork method on the acceptance of the Jumping Smash athlete PB Forza Junior Purwodadi Grobogan.

This study used the Two Groups Pre-test-post-test Desing design. The population in this study were 25 athletes, PB Forza Junior Purwodadi. The sampling technique used purposive sampling, with the following criteria: (1) the attendance list was at least 75% (activeness following the training), (2) the players were PB badminton athletes. Forza Junior Purwodadi, (3) the minimum length of exercise is 6 months. (4) This study was carried out under the Covid 19 health protocol, where the maximum limit of people in a building is at least 20 people. Based on these criteria, 14 athletes were fulfilled. And research is carried out in different places to comply with these health protocols

The results show that (1) The results of the analysis show that there is an increase in the acceptance of the Jumping Smash athlete PB Forza Junior Purwodadi before and after the Drilling smash training method exercise. This is indicated by the value of t count = $10.331 > t$ table 2.17, and a significance value of $0.000 < 0.05$, with a percentage increase of 83%. (2) The influence of the Footwork training method on athletes PB Forza Junior Purwodadi acceptance of Jumping Smash with that t count 12.021 and t table 2.17 (df 12)) with a significance value of p of 0.000. Therefore t count 12.021 $> t$ table 2.44, and a significance value of $0.000 < 0.05$, with a percentage increase of 43%. (3) The ball drill method is more effective in the acceptance of Jumping Smash athletes PB Forza Junior Purwodadi than the Footwork training method, with the difference in the average Postest is 1.143

Keywords: Ball drill, Footwork, Jumping Smash

PENDAHULUAN

Negara Republik Indonesia adalah sebuah negara kepulauan yang memiliki berbagai macam suku agama maupun budaya, tak hanya itu juga Indonesia juga memiliki banyak berbagai macam prestasi di bidang olahraga, sehingga (Dewan Perwakilan Rakyat) DPR dan Presiden Republik Indonesia Menetapkan UU no 3 thn 2005 Tentang Sistem Keolahragaan untuk melindungi semua pelaku olahraga di indonesia dan Bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 (UU no 3 Thn 2005 poin “C”)

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU no 3 Thn 2005 pasal 1 no 4) Sedangkan Pelaku olahraga adalah setiap orang dan/atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi pengolahraga, pembina olahraga, dan tenaga keolahragaan (UU no 3 Thn 2005 psal 1 no 5)

Dengan dukungan yang sangat kuat dari pemerintah Republik Indonesia tentang sistem keolahragaan yang melindungi dan mendukung segenap pelaku keolahragaan maka dengan ini penulis ingin membuat sebuah penelitian tentang sebuah olahraga Bulutangkis

Bulutangkis adalah olahraga prestasi yang sudah sangat populer di nusantara, terutama di wilayah jawa tengah maupun di kabupaten grobogan. Bulutangkis adalah sebuah olahraga permainan bola kecil yang memakai shutelkok sebagai pengganti bola untuk permainan tersebut, adapun juga permainan ini juga membutuhkan raket, yang dimana kita tau raket juga sebagai alat untuk memainkan permainan bulutangkis. Bulutangkis adalah permainan yang memiliki beberapa jumlah kategori permainan di dalamnya, salah satunya adalah kategori tunggal putra, tunggal putri, ganda puta, ganda putri dan juga

ganda campuran. bulutangkis atau yang juga di kenal dengan badminton adalah olahraga yang di pertama kali di temukan di india, banyak sekali perubahan perubahan yang sudah terjadi dari masa ke masa mengenai peraturan maupun sarana prasarana tentang olah raga bulutangkis perkembangan ini uga harus selalu di ikuti oleh bangsa kita agar kelak indonesia masih menjadi salah satu negara yang di takuti untuk sektor olahraga buutangkis

Olahraga bulutangkis memiliki beberapa teknik dasar, teknik dasar tersebut meliputi gerakan kaki atau yang di kenal dengan *Footwork*, *service*, dan pukulan *Forehand* dan *backhand*. Ada pula teknik pukulan lanjutan yang sering sekali sudah menjadi bahan latihan para atlit-atlit di nusantara ini untuk menyempurnakan kemampuan mereka. ada pula di antara lain teknik-teknik tersebut adalah teknik serangan *smash*, teknik pukulan panjang tinggi kebelakang *lob*, teknik serangan bola tipuan, *dropshot* teknik pukulan serangan kejutan *drive* dan teknik pukulan di depan net *netting*

Sejarah perkembangan permainan bulutangkis di Indonesia sudahlah hampir populer di beberapa daerah di indonesia, terutama diwilayah jawa tengah, termasuk sentra untuk tempat pelatihan bibit unggul indonesia.

Tempat yang berada di Jawa Tengah antara lain adalah Kudus, Solo Semarang, dan lain sebagainya, tak lupa daerah Grobogan juga mempunya binaan sebuah club yang berada di naungan Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) Grobogan sendiri, club ini bernama PB Forza salah satu club yang sedang dalam masa perjuangan dan persaingan di antara club daerah lainnya yang berada di daerah kudus dan juga pati yang sudah dulu berkembang pesat. Seperti halnya dengan olahraga-olahraga lainnya, untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik juga perlu penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan bulutangkis, Teknik dasar dalam permainan bulutangkis meliputi *Service*, Pukulan *Forhand* dan *Backhand*, Pukulan *Lob*, Pukulan *Smash*, Pukulan *Drive* dan juga Pukulan *Neting*.

Jumping Smash merupakan salah satu senjata para atlet bulutangkis dalam setiap mereka bertanding. *Smash* adalah pukulan yang sangat keras dan menukik tajam menuju daerah pertahanan lawan, teknik ini haruslah sangat di kuasai seorang atlet bulutangkis, karna teknik ini bisa menjadi salah satu teknik andalan

seorang atlet agar selalu mendapatkan pundi-pundi poin saat bertanding, Sedangkan *Jumping smash* adalah sebuah teknik smash dengan melakukan *Jumping* ke atas agar mempercepat gerakan dan tentunya mempercepat laju kok saat atlet akan melakukan serangan smash tersebut.

Jadi *Jumping smash* adalah salah satu teknik yang tidak boleh diabaikan di dalam sebuah pelatihan maupun club-club di seluruh Indonesia untuk dapat menguasai teknik dasar *Jumping smash* dengan baik, seseorang perlu berlatih agar dapat melakukannya dengan baik dan benar.

Hal-hal yang harus diperhatikan dapat melakukan pukulan *smash/Jumping smash* yaitu sebagai berikut :

1. Membiasakan bergerak cepat
2. Pegangan raket harus benar
3. Sikap badan harus tetap lentur kedua lutut di tekuk dan tetap berkonsentrasi pada kok,
4. Lakukan *Jumping* kepada kok yang melambung tinggi di area kita Raket dan kok berkenaan di atas kepala dengan cara meluruskan lengan untuk menjangkau kok itu setinggi mungkin dan menggunakan tenaga pergelangan tangan pada saat memukul kok.
5. Akhiri rangkaian gerakan pukulan itu dengan gerak lanjut ayunan raket yang sempurna ke depan badan.

Untuk bisa melakukan Penerimaan *Jumping Smash* yang sempurna dan baik ada beberapa faktor lain yang juga mempengaruhi keberhasilan kita dalam melakukan Smash, salah satunya adalah program latihan yang baik dan benar. Program latihan yang baik dan juga benar adalah program pelatihan yang terstruktur dan memiliki dampak yang menonjol di kemudian hari saat kita sudah sering menggunakan metode latihan tersebut, salah satu metode latihannya adalah Latihan *Drill* bola dan metode Latihan *Footwork*

Pada saat ini kemampuan penguasaan gerakan pukulan *Jumping smash* atlet masih rendah di lihat dari pertama saya melakukan observasi di tanggal 4 Februari 2020, saya masih melihat program latihan yang di berikan masih belum sesuai dan kurang tepat untuk para atlet. Terlebih para atlet di PB Forza belum

terlalu di latih menggunakan metode latihan yang menuju pada Penerimaan *Jumping smash* dan PB forza masih belum memberikan variasi latihan agar para atlet menjadi tidak bosan terhadap keseharian saat berlatih, padahal variasi latihan sangat penting untuk di lakukan. *Drill* adalah latihan dengan praktek yang dilakukan berulang kali atau kontinyu untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari. *Footwork* adalah teknik pengaturan langkah kaki agar menjadi lebih efektif saat bermain bulutangkis dilapangan. Hermawan Aksan (2013: 61) Latihan *Footwork* bertujuan melatih pergerakan kaki untuk menjelajah dan menguasai lapangan. Dengan penguasaan lapangan dan kecepatan gerak yang baik maka atlet akan mendapatkan posisi memukul yang tepat.

Uraian di atas dapat di simpulkan Pengaruh Latihan *Drill* Bola dan *Footwork* dapat mempengaruhi Penerimaan *Jumping Smash* pada permainan bulutangkis. Dari tes eksperimen kali ini kita akan membuktikan pengaruh tersebut, dan akan menjadikan penelitian ini menjadi sebuah eksperimen mencari metode latihan untuk para atlit maupun untuk para pelatih di indonesia.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang “Pengaruh Latihan *Drill* Bola dan *Footwork* Terhadap Penerimaan *Jumping Smash* Bulutangkis Di PB Forza Purwodadi “.

Drill merupakan metode mengajar dengan memberikan latihan-latihan kepada peserta didik untuk memperoleh suatu keterampilan. metodologi mengajar adalah ilmu yang mempelajari cara-cara untuk melakukan aktivitas yang tersistem dari sebuah lingkungan yang terdiri dari pendidik dan peserta didik untuk saling berinteraksi dalam melakukan suatu kegiatan sehingga proses belajar berjalan dengan baik dalam arti tujuan pengajaran tercapai. Agar tujuan pengajaran tercapai sesuai dengan yang telah dirumuskan oleh pendidik, maka perlu mengetahui, mempelajari beberapa metode mengajar, serta dipraktekkan pada saat mengajar.

Footwork adalah teknik pengaturan langkah kaki agar menjadi lebih efektif saat bermain bulutangkis dilapangan. Saat kita sedang asik menonton idola bulutangkis kita bermain, bisa saya pastikan yang anda lihat adalah bagaimana

mereka memukul bola sekeras dan sekeren mungkin. Jarang anda memperhatikan bagaimana langkah kaki mereka saat menjangkau shuttlecock dan memukulnya. *Footwork* sangat penting bagi seorang pemain bulutangkis, *Footwork* bertujuan agar pemain dapat bergerak dengan ke segala arah dengan se efisien mungkin. saat pemain hendak memukul shuttlecock maka ia harus berada di posisi siap untuk memukul, sehingga seorang pemain bulutangkis di sarankan untuk tidak bergerak ketika lawan memberikan bola hal tersebut berguna agar pemain siap pada posisi untuk memukul sehingga dapat memukul shuttlecock dengan

Sapta kunta purnama (2010: 21) menjelaskan seme dapat juga di lakukan dengan meloncat (*Jumping*). Pukulan smash (around the head). Dalam semes *Jumping* membutuhkan tenaga yang sangat besar. Selain itu juga perlu koordinasi yang baik antara anggota badan yang terlibat. Pada saat kelelahan seorang pemain tentu akan sulit untuk melakukan pukulan smash ini.



Gambar : 1. Pukulan *Jumping* smash

Sumber: (Arif Sasono Adi)

METODOLOGI PENELITIAN

Pelaksanaan Penelitian Eksperimen ini berada di Gedung Olahraga Sidom Purwodadi dan dilaksanakan pada tanggal 7 Juli-27 Agustus 2020 pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu, di PB Forza Purwodadi. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB, Forza purwodadi Grobogan yng berjumlah 25 orang.

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimental* yang menggunakan desain penelitian *two-Group Pretest-posttest design* dengan membagi menjadi

dua kelompok yakni satu kelompok di beri perlakuan dan kelompok lain di beri perlakuan Menurut Solso & Macline dalam (Untung Nugroho 2018: 30) Penelitian Eksperimen adalah suatu penelitian yang di dalamnya di temukan minimal satu variabel yang di manipulasi untuk mempelajari hubungan Sebab-akibat. Oleh karena itu penelitian eksperimen erat kaitanya dalam menguji suatu hipotesis dalam rangka mencari pengaruh, hubungan maupun perbedaan terhadap kelompok yang di kenakan perlakuan . kelompok 1 di beri perlakuan (*treatment*) loncat tali dan kelompok 2 di beri perlakuan (*treatmen*)

Dari data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik. Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis .Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal.

$$K_D = 1.36 \sqrt{\frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2}}$$

Keterangan

K_D : *Jumping*lah Kolmogorov-Smirnov yang di cari

n_1 : *Jumping*lah Sampel yang di peroleh

n_2 : *Jumping*lah Sampek yang di harapkan

Sumber : (Sugiyono 2018: 350)

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *Pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji anova test, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika

hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0.05$, maka data tersebut tidak homogen.

Pengujian hipotesis menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok satu dengan kelompok dua. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 5%. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima. Sukmara Aldo Wiratama. (2016)

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

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

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Tes Penerimaan *Jumping Smash* ini diadakan untuk mengukur Penerimaan *Jumping Smash* dalam permainan bulutangkis. Pelaksanaan tes yaitu setiap atlet melakukan 12 kali pukulan. Jika shuttlecock keluar darilapangan permainan atau tidak melewati net maka bernilai nol. Kelompok A diberi latihan *Drill Bola* dan kelompok B diberi perlakuan metode *Footwork*. Hasil penelitian Penerimaan *Jumping Smash* atlet di PB Forza Junior Grobogan Purwodadi dideskripsikan sebagai berikut:

a. *Pretest dan Posttest Kelompok Metode Latihan Drill*

Hasil *Pretest* diperoleh nilai minimal = 6 nilai maksimal = 8 rata-rata (*mean*) = 6 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,690, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 9 nilai maksimal = 11, rata-rata (*mean*) = 9 Dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,786. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

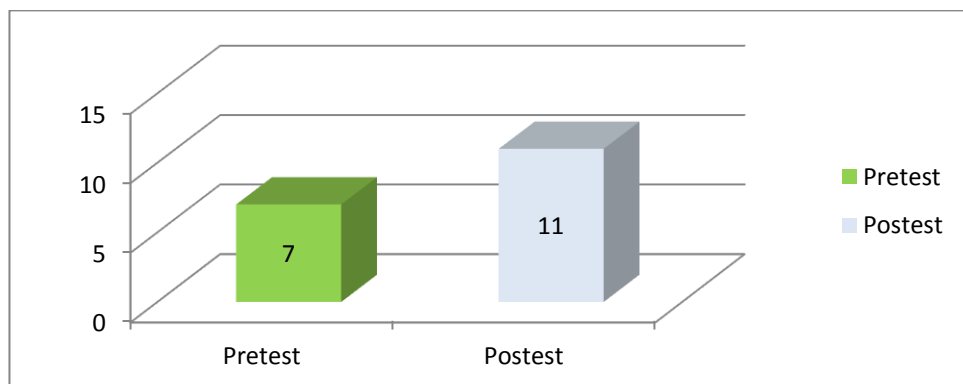
Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Metode Latihan *Drill*

Data Pretes dan <i>Posttest</i> kelompok a <i>Drill</i> Bola			
No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	9	12	3
2	8	11	3
3	7	11	4

4	7	10	3
5	7	10	3
6	6	11	5
7	6	11	5
Mean	7	11	3
SD	1,069045	0,690066	0,53452248
Minimal	6	9	3
Maksimal	9	12	5

(Sumber : penelitian)

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka *Pretest* dan *Posttest* penerimaan *Jumping Smash* atlet bulutangkis di PB Forza Grobogan kelompok metode latihan *Drill* Bola disajikan dalam diagram batang pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Pretes dan *Posttest* Kelompok A
(Sumber : penelitian)

Dari gambar di atas dapat di simpulkan bahwa sebelum di berikan program latihan *Drill* bola rata-rata hail dari tes kelompok A sebesar 7, lalu setelah di berikan prgram latihan *Drill* bola rata-rata dari tes kelompok A naik menjadi 11, maka *Drill* bola memiliki pengaruh dalam penerimaan *Jumping Smash* atlit PB Forza Junior Purwodadi

b. *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Metode Latihan *Footwork*

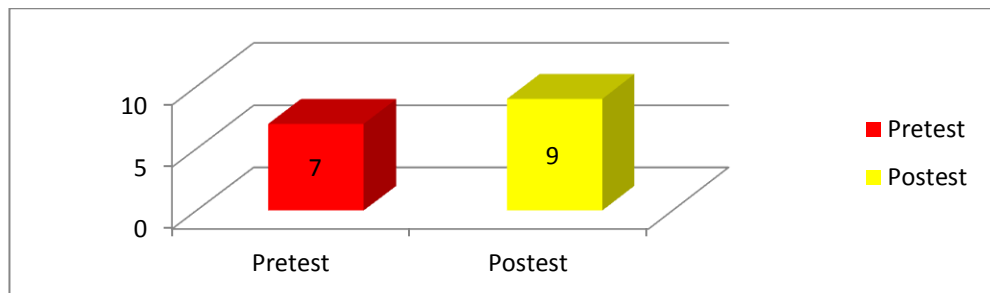
Hasil *Pretest* diperoleh nilai minimal = 6 nilai maksimal = 8 rata-rata (*mean*) = 6 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,690, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 9 nilai maksimal = 11 ,rata-rata (*mean*) = 9 Dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,786 .Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 3 sebagai berikut

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Metode Latihan *Footwork*

Data Pretes dan Postest kelompok B <i>Footwork</i>			
No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	8	11	3
2	8	10	2
3	7	9	2
4	7	10	3
5	7	9	2
6	7	10	3
7	7	9	2
Mean	7	9	2
SD	0,48795	0,48795	0,690065559
Minimal	7	9	2
Maksimal	8	11	3

(Sumber : penelitian)

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka *Pretest* dan *Posttest* penerimaan *Jumping Smash* atlet bulutangkis di PB Forza Grobogan kelompok metode latihan *Drill* Bola disajikan dalam diagram batang pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Pretes dan *Posttest* Kelompok B

(Sumber : penelitian)

Dari gambar di atas dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan program latihan *Drill* bola rata-rata hasil dari tes kelompok A sebesar 7, lalu setelah diberikan program latihan *Drill* bola rata-rata dari tes kelompok A naik menjadi 11, maka *Drill* bola memiliki pengaruh dalam penerimaan *Jumping Smash* atlet PB Forza Junior Purwodadi

2. Hasil Analisis Data

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 3 . Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok A	0,699	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,571	0,05	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,141	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,141	0,05	Normal

(Sumber : penelitian)

Dari hasil tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 . Maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. Maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig,	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	12	0,188	Homogen
<i>Posttest</i>	1	12	0,583	Homogen

(Sumber : penelitian)

Dari tabel 5 di atas dapat dilihat nilai *Pretest* sig.p > 0,05 sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 7 halaman 73.

b. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dan *independent t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 16, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

1) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Metode Latihan *Drill* Bola

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh metode latihan *Drill* bola terhadap penerimaan *Jumping Smash* atlet bulutangkis di PB Forza Junior”, berdasarkan hasil *Pretest* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *Drill* bola memberikan pengaruh terhadap peningkatan Penerimaan *smash* atlet. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung > t tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 5. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Pos-Test* Kelompok Metode Latihan *Drill* Bola

Kelompok	Rata – rata	T – test For Equality of means				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	7,14	10,331	2,44	,000	3,714	83%
<i>Posttest</i>	10,86					

(Sumber : penelitian)

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 10,331 dan t tabel 2,17 (df 6) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t

hitung $10,331 > t$ tabel $2,44$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh metode latihan *Drill* bola terhadap Penerimaan *Jumping Smash* atlet bulutangkis PB Forza Junior Purwodadi Grobogan ”, diterima. Artinya latihan *Drill* Bola memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Penerimaan *Jumping Smash* atlet Bulutangkis PB Forza Junior Purwodadi Grobogan. Dari data *Pretest* memiliki rerata $7,14$, selanjutnya pada saat *post-test* rerata mencapai $10,86$. Besarnya peningkatan Penerimaan *Jumping Smash* tersebut dapat dilihat dari selisih nilai rata-rata yaitu sebesar $3,714$, dengan kenaikan persentase sebesar 83% .

2) **Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Metode Latihan *Footwork*.**

Hipotesis yang kedua berbunyi “ada pengaruh metode latihan *Footwork* terhadap Penerimaan *Jumping Smash* atlet Bulutangkis PB Forza Junior Purwodadi Grobogan berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka metode latihan pola pukulan memberikan pengaruh terhadap peningkatan Penerimaan *Jumping Smash* atlet. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai sig lebih kecil dari $0,05$ ($Sig < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 6. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Pos-Test* Kelompok Metode Latihan *Footwork*

kelompok	Rata – rata	<i>T – test For Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	7,29	12,021	2,44	,000	2,429	43%
<i>Posttest</i>	9,71					

(Sumber : penelitian)

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 12,021 dan t tabel 2,17 (df 12) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung $12,021 > t \text{ tabel } 2,44$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh metode latihan *Footwork* terhadap Penerimaan *Jumping Smash* atlet bulutangkis PB Forza Junior Purwodadi Grobogan”, diterima. Artinya latihan *Footwork* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Penerimaan *Jumping Smash* atlet Bulutangkis PB Forza Junior Purwodadi Grobogan. Dari data *Pretest* memiliki rerata 7,29, selanjutnya pada saat *post-test* rerata mencapai 9,71. Besarnya peningkatan Penerimaan *Jumping Smash* tersebut dapat dilihat dari selisih nilai rata-rata yaitu sebesar 2,429, dengan kenaikan persentase sebesar 43%

3) Perbandingan Posttest Kelompok A dengan Kelompok B

Independent Sampel t test digunakan untuk menguji hipotesis yang ketiga yang berbunyi ”Metode latihan *Drill Bola* lebih efektif terhadap Penerimaan *Jumping Smash* atlet bulutangkis PB Forza Junior Purwodadi Grobogan daripada metode latihan *Footwork*”, dapat diketahui melalui *posttest* antara kelompok A dengan kelompok B. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 8 sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 8 halaman 74

Tabel 7. Uji t *Posttest* Kelompok A dengan Kelompok B

Metode	Rata – rata	%	<i>t-test For Equality Of means</i>			
			t ht	t tb	Sig.	Selisih
<i>Drill Bola</i>	10,86	83%.	2,954	2,17	0,583	1,143
<i>Footwork</i>	9,71	43%				

(Sumber : penelitian)

Dari tabel 10 hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 2,954 dan t-tabel (df =12) = 2,17 besarnya nilai signifikansi p 58 0,583. Karena t hitung $2,954 < t \text{ tabel} = 2,17$ dan sig. $0,583 > 0.05$, berarti tidak ada perbedaan antara *posttest* kelompok A dengan *posttest* kelompok B.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kenaikan persentase kelompok latihan *Drill* lebih baik daripada kelompok polapukulan, dan rata-rata *posttest*, dengan selisish rata-rata sebesar 1,143. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Metode latihan *Drill* Bola lebih efektif terhadap Penerimaan *Jumping Smash* atlet bulutangkis PB Forza Junior Purwodadi Grobogan daripada metode latihan *Footwork*”, diterima.

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan Penerimaan *smash* atlet bulutangkis PB Forza Junior Purwodadi Grobogan setelah mengikuti latihan *Drill* untuk kelompok A dan metode latihan pola pukulan untuk kelompok B selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Pengaruh metode latihan *Drill* Bola *Jumping Smash* Terhadap penerimaan *Jumping Smash*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan Penerimaan *smash* atlet sebelum dan sesudah latihan metod latihan *Drilling smash*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = $10,331 > t \text{ tabel} 2,17$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0.05$, dengan peningkatan persentase sebesar 83% Adanya peningkatan penerimaan *Jumping Smash* pada atlet karena metode latihan *Drilling smash* bentuk latihannya dengan melakukan *smash* yang di ulang-ulang sehingga dapat membiasakan atlet untuk melakukan gerakan *smash*, sehingga atlet merasa terbiasa atau semakin otomatisasi gerak. Penerimaan pemberian pengulangan (*Drill*) pada setiap gerak teknik akan mempercepat latihan dalam menguasai keterampilan gerak.

Drill bola yang di berikan secara berulang ulang ke atlit sebagai metode latihan akan sangat berguna sebagai pengalaman motorik tubuh seorang atlit. Karena saat seorang atlit menerima bola atau *Drill* yang berulang-ulang , sistem otak dan respon motorik seorang atlit juga akan dengan mudahnya merespon suatau arah datangnya bola pada saat mereka bermain di dalam sebuah kompetisis maupun sebuah kejuaran

Penelitian ini di perkuat oleh hasil penelitian. Sukmara Aldo Wiratama (2016) bahwa ada pengaruh Metode latihan *Drill yang di lakukan di* PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta yang berjumlah 27 orang. Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 14,473 dan t tabel 2,31 (df 8) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung $14,473 > t$ tabel 2,31, dan nilai signifikansi $0,000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan Dari data *Pretest* memiliki rerata 13,11, selanjutnya pada saat post-test rerata mencapai 21,11. Besarnya peningkatan Penerimaan smash tersebut dapat dilihat dari selisih nilai rata-rata yaitu sebesar 8,00, dengan kenaikan persentase sebesar 61,02%

2. Pengaruh metode latihan *Footwork* terhadap Penerimaan *Jumping Smash*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan Penerimaan *smash* atlet sebelum dan sesudah latihan metode latihan pola pukulan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = $12,021 > t$ tabel 2,17, dan nilai signifikansi $0,000 < 0.05$, dengan peningkatan persentase sebesar 43%. Adanya peningkatan penerimaan *Jumping Smash* pada atlet kaerena metode latihan *Footwork* di karenakan suatu kunci melakukan gerakan *Jumping Smash* tak luput dari pola latihan yang dinamis, dan pola latihan tersebut adalah *Footwork*

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Purnama Kunta Sapta (2010). Bagaimana ia berpendapat bahwa teknik dasar untuk dapat bermain bultangkis adalah dengan cara menguasai pola perpindahan kaki atau yang di kenal dengan nama *Footwork* . pola gerakan *Footwork* mempunyai makna dimana seorang atlit akan lebih mudah menggapai bola menerima bola

maupun menyerang lawan ketika pergerakan atlet tersebut (*Footworknya*) telah sangat bagus mau pun menguasai. Latihan *Footwork* dilakukan dengan melakukan gerakan kaki ke enam (6) arah mata angin yang berada di dalam satu lapangan. Gerakan yang dilakukan dan dilakukan beberapa kali ulangan akan memberikan respon kepada seorang atlet dengan memberikan kemampuan penguasaan gerakan kaki lebih dari pada pola latihan yang lain. Penelitian ini diperkuat dengan penelitian. Putra Kurnia Angga. (2017: 2).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, analisis data pada *pre-test Agility Court* menghasilkan rata-rata waktu sebesar 13,40 detik. Selanjutnya diberi latihan *Footwork* selama 16 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Dan kemudian dilakukan *post-test Agility Court* dengan menghasilkan rata-rata waktu 12,26 detik. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat peningkatan kelincahan sebesar 1,14 detik.

Selanjutnya berdasarkan hasil temuan dan pengolahan analisis uji t menghasilkan thitung sebesar 15,10 dan ttabel 2,015. Berarti thitung > ttabel dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh latihan *Footwork* (X) yang signifikan terhadap kelincahan (Y) pada atlet Putra Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekanbaru U-15. Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode latihan *Footwork* yang meningkatkan kelincahan atlet untuk bergerak juga akan mempermudah atlet dalam penerimaan *Jumping Smash* dalam bermain bulutangkis

3. Perbandingan metode latihan *Drill Bola* dan Metode Latihan *Footwork*

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dengan metode latihan *Drill Bola* lebih efektif terhadap Penerimaan *Jumping Smash* atlet bulutangkis PB Forza Junior Purwodadi, dari pada metode latihan *Footwork*, dengan selisih rata-rata *pos-test* sebesar 1,143. Menurut Bloom dalam ,Aldo Sukmara (2016: 61) keefektifan dan kemampuan mengantisipasi gerak dapat ditingkatkan dengan cara melakukan latihan-latihan *Drill* secara kontinyu. Pada teknik *Jumping Smash* latihan *Drill Bola* dilakukan dengan cara memberikan umpan bola kepada peserta *test*, untuk selanjutnya melakukan pukulan dengan di tambahi *Jumping Smash*. Untuk itu para

peserta harus melakukan gerakan yang *intense* agar mendapatkan posisi yang sempurna untuk melakukan *Jumping Smash*. sehingga para atlet atau peserta akan dengan senantiasa mahir melakukan gerakan penerimaan *Jumping smash*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu :

1. Ada pengaruh metode latihan *Drill Bola* terhadap Penerimaan smash atlet bulutangkis PB Forza Junior Purwodadi Grobogan, dengan peningkatan persentase sebesar 83%.
2. Ada pengaruh metode Latihan *Footwork* terhadap Penerimaan *Jumping Smash* atlet bulutangkis PB Forza Junior Purwodadi Grobogan, dengan peningkatan persentase sebesar 43%.
3. Metode latihan *Drill Bola* lebih efektif terhadap Penerimaan *Jumping Smash* atlet bulutangkis PB Forza Junior Purwodadi Grobogan dari pada metode latihan *Footwork*, dengan selisih rata-rata posttest sebesar 1,143.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Nurul. 2013. Penerapan Metode Drill Dalam Peningkatan Penguasaan Kosakata Bahasa Arab Siswa Kelas VIII A Mts N Pundong Bantul. Skripsi. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Respository.upi.edu .Yogyakarta. Di akses pada tanggal 17 juni 2020 (12 :20)
- Hermawan Aksan. 2013. *Mahir Bulutangkis, edisi ke dua*. Bandung: Nuansa cendekia
- Purnama Kunta Sapta. 2010. *Buku Kepelatihan Bulutangkis Moderen. Edisi pertama*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Putra Kurnia Angga. 2017. Pengaruh latihan *Footwork* Terhadap kelincahan Pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekan baru U-15. Ilmu pendidikan Universitas Riau Pekan Baru . di akses tanggal 23 juli (16 :55).
- Sugiyono. 2018. *Metode penelitian kuantitatif*. Cetakan Pertama. Bandung: Alfabeta.

Sukmara Aldo Wiratama. 2016 *Pengaruh metode latihan Drill dan pola pukulan terhadap Penerimaan smash atlet bulutangkis putra usia 10 – 12 tahun di PB Jaya Raya Satria yogyakarta. Skripsi* . Yogyakarta : FIK UNY

Untung Nugroho. 2018. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Pendidikan Jasmani . Edisi Pertama*. Purwodadai-Grobogan: Sarnu Untung