

## MODEL LATIHAN SMASH PADA CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS UNTUK ATLET GANDA

**Sony Aulakhani Fianto , Fikri salsabillah (Dr. I Gede Dharma Utamayasa, M.Pd.)**

Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

\*Email : fikrisalsabilla2003@gmail.com,sony26fianto@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana mengembangkan model latihan keterampilan smash pada cabang olahraga bulutangkis untuk atlet ganda. Penelitian ini menggunakan metode Research & Development (R & D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini terdiri dari 40 atlet. Hasil dari tes awal yang dilakukan diperoleh akumulasi tingkat kemampuan smash atlet sebesar 598, kemudian setelah diberikan perlakuan berupa model latihan keterampilan smash diperoleh sebesar 728 artinya model latihan keterampilan smash bulutangkis ini efektif dalam meningkatkan kemampuan smash pada atlet ganda olahraga bulutangkis. Koefisien korelasi pembelajaran sebelum dan sesudah diberikan model latihan adalah 0.497 dengan p-value  $0.00 < 0.05$  jadi kesimpulannya signifikan. Hasil t-hitung = 11.194, df = 39 dan p-value =  $0.00 < 0.05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan latihan smash atlet sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan smash pada cabang olahraga bulutangkis untuk atlet ganda. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan smash pada cabang olahraga bulutangkis untuk atlet ganda yang telah dikembangkan, efektif dapat meningkatkan keterampilan pada cabang olahraga bulutangkis untuk atlet ganda.

**Kata Kunci: Model, Smash, Latihan, Pengembangan**

## **PENDAHULUAN**

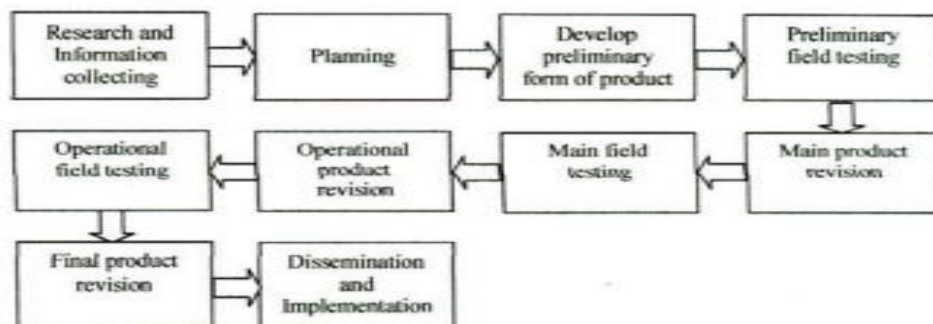
Di Indonesia olahraga bulutangkis telah dikenal sebagian besar masyarakat dari kota hingga ke pelosok desa. Hal ini disebabkan oleh prestasi yang dicapai telah sampai ke tingkat dunia di berbagai event Internasional. Setiap keikutsertaan pebulutangkis Indonesia ditingkatkan Internasional selalu disiarkan oleh media elektronik khususnya televisi yang dapat disaksikan secara langsung pada saat pertandingan. Inilah salah satu yang membuat masyarakat Indonesia mengenal olahraga bulutangkis. Namun tidak hanya batas mengenal, akan tetapi mulai dari orang dewasa hingga anak-anak gemar bermain bulutangkis walaupun tidak memiliki raket, namun mereka bisa memodifikasi alat tersebut dari sepotong papan menjadi alat pemukul shuttlecock. Berdasarkan prestasi atlet bulutangkis Indonesia, maka pemerintah sangat memperhatikan perkembangan prestasi olahraga bulutangkis untuk dapat dipertahankan. Hal ini dibuktikan dengan adanya berbagai bantuan baik sarana, prasarana, maupun dana untuk pengembangan pembinaan prestasi olahraga bulutangkis. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan satu orang melawan satu, atau dua orang melawan dua orang. Bulutangkis di negara Indonesia ini lebih sering dimainkan dua orang lawan dua orang atau yang disebut ganda. Oleh karena itu, permainan bulutangkis dapat berkembang pesat. Memang permainan ganda dalam bulutangkis sangat favorit di mainkan pada masyarakat di Indonesia, dikarenakan di dalam permainan nya lebih seru dan ramai tingkat kesenangan dalam bermain. Permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket sebagai alat pemukul, shuttlecock sebagai obyek yang dipukul, dan berbagai keterampilan, mulai keterampilan dasar hingga keterampilan yang paling kompleks. Tujuan dari permainan bulutangkis Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan, 08 (2), Oktober 2017 - 80 Fajar Arie Mangun, Marlinda Budiningsih Copyright © 2017, Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN 1693-1556 (print), ISSN 2597-8942 (online) adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara menyebrangkan dan menjatuhkan shuttlecock di bidang permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock atau menjatuhkannya di daerah permainannya sendiri. Permainan ini dianggap sebagai salah satu olahraga lapangan yang paling cepat dan paling terkenal di dunia, karena itu berhasil menyedot minat berbagai kalangan tanpa dibatasi oleh kelompok umur, kelompok social ekonomi, maupun kategori jenis kelamin. Tony Grice mengatakan bahwa Badminton is one of the most popular sports in the world. It appeals to all age groups and various skill levels, men and women may play it indoors or outdoors for recreation as well competition. Menjadi seorang pemain bulutangkis yang berprestasi bukan pekerjaan yang mudah sebab dituntut memahami dan menguasai sejumlah keterampilan fisik, teknik, taktik dan psikologi secara efektif, efisien. Keterampilan dasar merupakan salah satu jenis

keterampilan yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis. Dalam belajar bermain bulutangkis, inti kegiatan belajar bagi siswa berupa berbagai aktifitas gerak fisik yang tersusun dalam pola gerak untuk melakukan berbagai keterampilan bulutangkis. Tony Grice menambahkan Badminton is a sport played over a net using racket and shuttles with stroking techniques that vary from relatively slow to quick and deceptive movements. Yang artinya bulutangkis adalah olahraga permainan atas yang menggunakan net, raket dan shuttlecock dengan teknik pukulan berubah dari pelan ke cepat dan pergerakan. Secara umum keterampilan dasar permainan bulutangkis dapat dikelompokkan kedalam empat bagian yaitu (1) cara memegang raket (grips) (2) sikap siap (stance atau ready position), (3) gerakan kaki (footwork), dan (4) gerak memukul (stroke). Di Indonesia olahraga bulutangkis telah dikenal sebagian besar masyarakat dari kota hingga ke pelosok desa. Hal ini disebabkan oleh prestasi yang dicapai telah sampai ke tingkat dunia di berbagai event Internasional. Setiap keikutsertaan pebulutangkis Indonesia ditingkat Internasional selalu disiarkan oleh media elektronik khususnya televisi yang dapat disaksikan secara langsung pada saat pertandingan. Inilah salah satu yang membuat masyarakat Indonesia mengenal olahraga bulutangkis. Namun tidak hanya batas mengenal, akan tetapi mulai dari orang dewasa hingga anak-anak gemar bermain bulutangkis walaupun tidak memiliki raket, namun mereka bisa memodifikasi alat tersebut dari sepotong papan menjadi alat pemukul shuttlecock. Berdasarkan prestasi atlet bulutangkis Indonesia, maka pemerintah sangat memperhatikan perkembangan prestasi olahraga bulutangkis untuk dapat dipertahankan. Hal ini dibuktikan dengan adanya berbagai bantuan baik sarana, prasarana, maupun dana untuk pengembangan pembinaan prestasi olahraga bulutangkis. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan satu orang melawan satu, atau dua orang melawan dua orang. Bulutangkis di negara Indonesia ini lebih sering dimainkan dua orang lawan dua orang atau yang disebut ganda. Oleh karena itu, permainan bulutangkis dapat berkembang pesat. Memang permainan ganda dalam bulutangkis sangat favorit di mainkan pada masyarakat di Indonesia, dikarenakan di dalam permainan nya lebih seru dan ramai tingkat kesenangan dalam bermain. Permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket sebagai alat pemukul, shuttlecock sebagai obyek yang dipukul, dan berbagai keterampilan, mulai keterampilan dasar hingga keterampilan yang paling kompleks. Tujuan dari permainan bulutangkis Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan, 08 (2), Oktober 2017 - 80 Fajar Arie Mangun, Marlinda Budiningsih Copyright © 2017, Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan, ISSN 1693-1556 (print), ISSN 2597-8942 (online) adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara menyebrangkan dan menjatuhkan shuttlecock di bidang permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock atau

menjatuhkannya di daerah permainannya sendiri. Permainan ini dianggap sebagai salah satu olahraga lapangan yang paling cepat dan paling terkenal di dunia, karena itu berhasil menyedot minat berbagai kalangan tanpa dibatasi oleh kelompok umur, kelompok social ekonomi, maupun kategori jenis kelamin. Tony Grice mengatakan bahwa Badminton is one of the most popular sports in the world. It appeals to all age groups and various skill levels, men and women may play it indoors or outdoors for recreation as well competition. Menjadi seorang pemain bulutangkis yang berprestasi bukan pekerjaan yang mudah sebab dituntut memahami dan menguasai sejumlah keterampilan fisik, teknik, taktik dan psikologi secara efektif, efisien. Keterampilan dasar merupakan salah satu jenis keterampilan yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis. Dalam belajar bermain bulutangkis, inti kegiatan belajar bagi siswa berupa berbagai aktifitas gerak fisik yang tersusun dalam pola gerak untuk melakukan berbagai keterampilan bulutangkis. Tony Grice menambahkan Badminton is a sport played over a net using racket and shuttles with stroking techniques that vary from relatively slow to quick and deceptive movements. Yang artinya bulutangkis adalah olahraga permainan atas yang menggunakan net, raket dan shuttlecock dengan teknik pukulan berubah dari pelan ke cepat dan pergerakan. Secara umum keterampilan dasar permainan bulutangkis dapat dikelompokkan kedalam empat bagian yaitu (1) cara memegang raket (grips) (2) sikap siap (stance atau ready position), (3) gerakan kaki (footwork), dan (4) gerak memukul (stroke).

**METODE**

Mengembangkan suatu rancangan model latihan dengan menggunakan Model Latihan Smash Pada Cabang Olahraga Bulutangkis Untuk Atlet Ganda Penelitian dilaksanakan pada klub Eng Hian Badminton Academy di Jati Asih, Jakarta Timur, subyek penelitian adalah 40 atlet. penelitian memerlukan waktu 1 bulan lebih dengan perincian sebagai berikut:



(1) Penelitian pendahuluan. (2) Perencanaan pengembangan model. (3) Pengembangan desain model pembelajaran. (4) Validasi pakar dan revisi model. (5) Ujicoba kelompok kecil dan revisi. (6) Ujicoba skala besar (7) Revisi produk sekala besar. (8) Ujicoba pemakaian dalam kondisi yang sesungguhnya. (9) Revisi produk kembali. (10) Pembuatan produk massal setelah diperbaiki. Pengembangan model Latihan Smash Pada Cabang Olahraga

Bulutangkis Untuk Atlet Ganda yang akan disusun dan dikembangkan berupa model baru dan modifikasi yang terdiri 100 contoh model latihan, yang terdiri dari 54 (positioning offense smash) dan 46 (rotation offense smash).

### **Jenis Penelitian**

Berdasarkan informasi yang diberikan dalam dokumen, poin-poin penting dari bagian hasil dan pembahasan adalah:

1. Uji awal menunjukkan akumulasi tingkat keterampilan smash 40 atlet adalah sebesar 598. Setelah diterapkan model latihan keterampilan smash yang dikembangkan, akumulasi tingkat keterampilan smash meningkat menjadi 728. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan smash efektif dalam meningkatkan kemampuan smash. dari atlet bulutangkis ganda.
2. Koefisien korelasi pembelajaran sebelum dan sesudah penerapan model pelatihan sebesar 0,497 dengan p-value  $0,00 < 0,05$  yang secara statistik signifikan.
3. Hasil uji t menunjukkan thitung = 11,194, df = 39 dan p-value =  $0,00 < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan latihan smash atlet sebelum dan sesudah penerapan model latihan smash yang dikembangkan.

### **Subjek Penelitian**

erdasarkan artikel, subjek penelitian ini adalah: 40 atlet olahraga bulutangkis, yang terdiri dari atlet ganda.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Berdasarkan informasi yang diberikan dalam dokumen, penelitian ini menggunakan metode Research & Development (R&D) dari Borg and Gall. Tidak disebutkan secara eksplisit mengenai teknik pengumpulan data yang digunakan, tetapi dapat disimpulkan bahwa:

1. Tes awal (pre-test) dilakukan untuk mengukur tingkat kemampuan smash awal pada 40 atlet.
2. Perlakuan berupa model latihan keterampilan smash diberikan kepada atlet.
3. Tes akhir (post-test) dilakukan untuk mengukur tingkat kemampuan smash setelah diberikan perlakuan model latihan.

Jadi, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah:

- Tes awal (pre-test)
- Pemberian perlakuan model latihan
- Tes akhir (post-test)

Dengan pendekatan eksperimental, peneliti ingin mengetahui efektivitas model latihan smash yang dikembangkan dalam meningkatkan kemampuan smash pada atlet bulutangkis ganda.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan dalam dokumen, terdapat beberapa poin penting:

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan keterampilan smash pada cabang olahraga bulutangkis untuk atlet ganda. Penelitian menggunakan metode Research & Development (R&D) dari Borg and Gall.
2. Subjek penelitian terdiri dari 40 atlet. Hasil tes awal menunjukkan akumulasi tingkat kemampuan smash atlet sebesar 598. Setelah diberikan perlakuan berupa model latihan keterampilan smash, hasil meningkat menjadi 728. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan efektif dalam meningkatkan kemampuan smash pada atlet ganda olahraga bulutangkis.
3. Analisis statistik menunjukkan koefisien korelasi pembelajaran sebelum dan sesudah diberikan model latihan adalah 0.497 dengan p-value  $0.00 < 0.05$ , yang berarti signifikan. Uji-t juga menunjukkan hasil t-hitung = 11.194, df = 39 dan p-value =  $0.00 < 0.05$ , yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada latihan smash atlet sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan smash.
4. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa model latihan smash pada cabang olahraga bulutangkis untuk atlet ganda yang dikembangkan, efektif dapat meningkatkan keterampilan smash pada atlet ganda bulutangkis.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan model latihan keterampilan smash dapat meningkatkan kemampuan smash pada atlet ganda bulutangkis secara signifikan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan smash pada cabang olahraga bulutangkis pada atlet ganda yang telah dikembangkan, efektif dapat meningkatkan smash pada olahraga bulutangkis. Ini dikarenakan hasil dari penelitian menunjukkan data yang signifikan serta layak untuk dilakukan oleh atlet

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Atmadi, Tumin. Kejar Bulutangkis (Solo : Rineka Cipta, 2011) Bhrams, Badminton Handbook. (Maidenhead: Meyer & Meyer Verlag Sport (UK), 2014) Budiwanto, Setyo. Metodologi Latihan Olahraga (Malang : Universitas Negeri Malang, 2012) Donie, Pembinaan Bulutangkis Prestasi, (Padang: Wineka Media, 2008) Edward, William H, Motor Learning and Control: From Theory to Practice, (California :

Wadsworth, 2011) Grice, Tony, *Badminton Step to Success*. (Amerika: Human Kinetics, 2008) James, Poole. *Belajar Bulutangkis*, (Bandung : Pionir Jaya, 2009) Jones, Barbara & Jarvis, Harry, *Badminton*. (London: Royal Navy , 2008) Singh, Gurmatt and Yogesh, *Effects of different feedback methods on badminton skills learning* (Department of Physical Education, P.U. Chandigarh. India, 2011) Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, (Bandung : Lubuk Agung, 2011)