Program Studi
Ilmu Keolahragaan
UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA

ISSN : 2746 - 0304

JSH : Journal of Sport and Health

Efektifitas Model Latihan untuk Meningkatkan Penguasaan Teknik Pukulan *Backhand Drive* untuk Atlet Bulutangkis

Rezza Adiluhung Prasetya[3], Anjas Asmara Subekti[2], Brian Kurniawan Widianto[3], Koko Prasetyo[4], Tri Sutrisno[5]
[12345]*Universitas Veteran Bangun Nusantara*
Corenpondensi: *rezza.adiluhung1001@gmail.com*

A R T I C L E I N F O

Kata Kunci: Model Latihan, Atlet, Bulutangkis

Keyword: Training Model, Athlete, Badminton

ABSTRAK

Tujuan kegiatan ini yaitu untuk mengetahui efektifitas model latihan untuk meningkatkan penguasaan teknik pukulan backhand drive untuk atlet bulutangkis**.** Kegiatan ini dilaksanakan di PB PMS Jl Kediri Tengah, Nusukan, Banjarsari, Surakarta. Populasi dan sampel yang digunakan adalah 10 atlit bulutangkis PMS Surakarta. Teknik Analisis Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Uji normalitas distribusi frekuensi. Uji homogenitas variansi populasi dihitung dengan One Way Anova SPSS. Dalam uji homogenitas ini menggunakan uji Levene (Levene's Test). Berdasarkan hasil uji keefektifan yang dilakukan metode baru memiliki hasil yang lebih baik daripada kelompok yang menggunakan metode lama. Jumlah hasil yang diperoleh dari kedua kelompok yakni kelompok treatment 1866 sedangkan kelompok kontrol 1443, dengan hasil tersebut dapat disimpulkan model latihan berpengaruh positif untuk meningkatkan keterampilan teknik pukulan *backhand drive* untuk atlet bulutangkis kategori pemula. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa model latihan pukulan *backhand drive* untuk atlet bulutangkis kategori pemula dinilai efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik pukulan *backhand drive.*

A B S T R A C T

The purpose of this activity is to determine the effectiveness of the training model to improve the mastery of the backhand drive stroke technique for badminton athletes. This activity was carried out at PB PMS Jl Kediri Tengah, Nusukan, Banjarsari, Surakarta. The population and sample used were 10 PMS Surakarta badminton athletes. The Data Analysis Technique used in this study was using the Frequency Distribution Normality Test. The homogeneity test of population variance was calculated using One

Way Anova SPSS. In this homogeneity test, the Levene's Test was used. Based on the results of the effectiveness test carried out, the new method had better results than the group using the old method. The number of results obtained from the two groups, namely the treatment group 1866 while the control group 1443, with these results it can be concluded that the training model has a positive effect on improving the backhand drive stroke technique skills for beginner category badminton athletes. Based on this study, it can be concluded that the backhand drive stroke training model for beginner category badminton athletes is considered effective in improving the backhand drive stroke technique skills.

Pendahuluan

Olahraga adalah kegiatan yang banyak memberikan keuntungan serta manfaat untuk tubuh manusia (Sari, 2017). Olahraga juga sebagai sarana pembentukan banyak keterampilan dalam pemenuhan kebutuhan hidup manusia seperti keterampilan sosial, keterampilan prestasi dan pemahaman nilai moral manusia. Menurut (Pualiliati et al., 2021) olahraga adalah kegiatan sehari-hari manusia yang apabila konsisten dilakukan dan terarah bisa memberi keuntungan berupa kebugaran tubuh yang baik. Dengan demikian olahraga bukan hanya sekedar kegiatan pengisi waktu luang, tetapi lebih kepada hobi yang menjadi suatu kebutuhan hidup. Menurut (Sahabuddin, 2022), seseorang yang menginginkan hidup sehat jasmani maupun rohani pasti melakukan kegiatan olahraga sebagai salah satu kebutuhan. Tujuan utama olahraga terletak pada perannya sebagai jembatan penyempurna yang melahirkan kepribadian yang tangguh, terpuji, dan bermoral (Yuksel, 2017). Hanya warga masyarakat yang menanamkan moral seperti inilah yang kelak menjadi orang-orang berguna (Nadzalan et al., 2018). Usaha-usaha dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia lebih ditujukan kepada pembentukan dan perbaikan kepribadian yaitu perilaku kepatuhan terhadap peraturan, sikap sportif, saling menghargai, disiplin, jujur, dan berintegritas yang baik (Pambudi et al., 2023).

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia (Kardani & Rustiawan, 2020). Olahraga bulutangkis sangat digemari oleh anak-anak, dewasa, hingga orang tua, baik laki-laki maupun perempuan (Zhannisa et al., 2018). Bulutangkis merupakan kategori olahraga permainan bola kecil. Permainan ini menggunakan raket, *shuttlecock,* net, dan lapangan (Karyono, 2016). Raket sebagai alat pemukul sedangkan *shuttlecock* sebagai objek pukulan (Zarwan & Hardiansyah, 2019). Permainan bulutangkis dibatasi oleh net yang memisahkan antara atlet satu dengan atlet lainnya (Widyantoro, 2020).

Penguasaan teknik-teknik pada olahraga bulutangkis membutuhkan metode dan proses latihan yang tidak instan, tepat sasaran dan sesuai (Nugroho et al., 2021). Dari berbagai teknik tersebut teknik pukulan menggunakan pegangan *backhand* adalah teknik pukulan yang termasuk sukar untuk dilakukan khususnya bagi atlet pemula karena posisi badan yang susah ketika berpindah, selain itu, teknik ini juga membutuhkan waktu dan cara mengatur kaki yang tepat. Atlet-atlet harus menguasai berbagai teknik pukulan menggunakan pegangan *backhand* untuk permainan bulutangkis meliputi *backhand drive, backhand lob, backhand smash,* dan *backhand service.*

Teknik pukulan drive adalah teknik pukulan cepat mendatar di atas net yang digunakan ketika permainan ganda (Subarkah & Marani, 2020). Tujuannya adalah mengirimkan *shuttlecock* masuk jauh di arena lawan dengan mendatar melewati net (Suharto & Hidayat, 2019). Untuk menguasai pukulan *backhand drive* memerlukan latihan yang rutin dan intensif, khususnya bagi atlet pemula. Latihan yang intensif ini memerlukan evaluasi sehingga diketahui sejauh mana keterampilan pukulan *backhand drive* dari atlet pemula. Evaluasi tersebut berwujud tes pengukuran, dari hasil tes dapat dijadikan acuan pelatih untuk meningkatkan keterampilan teknik pukulan *backhand drive* bagi atlet pemula.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, proses latihan teknik pukulan *backhand drive* di klub PMS Surakarta masih menggunakan metode konvensional, sehingga proses latihan belum dapat berjalan dengan maksimal. Oleh karena itu, atlet maupun pelatih membutuhkan suatu model latihan yang dapat meningkatkan kemampuan atlet khususnya teknik pukulan *backhand drive* sehingga dampak negatifnya dapat diminimalisir.

Metode

Kegiatan ini dilaksanakan di PB PMS Jl Kediri Tengah, Nusukan, Banjarsari, Surakarta. Populasi dan sampel yang digunakan adalah 10 atlit bulutangkis PMS Surakarta. Teknik Analisis Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Uji normalitas distribusi frekuensi. Uji normalitas harus memperhatikan jumlah sampel penelitian sehingga pada penelitian ini dipilih metode Saphiro Wilk, disebabkan data penelitian yang kurang dari 50. Uji Shapiro-Wilk yaitu metode perhitungan sebaran data untuk menguji normalitas distribusi frekuensi yang efektif dan valid dengan jumlah sampel kurang dari 50. Uji homogenitas variansi populasi dihitung dengan One Way Anova SPSS. Dalam uji homogenitas ini menggunakan uji Levene (Levene's Test). Interpretasi output menggunakan nilai signifikansi. Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka variansi populasi sama (homogen) sebaliknya apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka varians populasi tidak sama (tidak homogen).

Hasil Penelitian

Uji Keefektifan merupakan uji operasional produk yang dilakukan dengan cara menggunakan produk hasil revisi uji coba skala besar dalam kondisi nyata. Sebelum melaksanakan uji efektivitas, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen. Uji efektivitas dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan di GOR PMS Solo dengan objek uji coba berjumlah 20 (dua puluh) atlet. Uji keefektifan ini dibagi dalam 2 (dua) kelompok untuk melakukan pre-eksperimen, yakni 10 (sepuluh) atlet menjadi kelompok kontrol dan 10 (sepuluh) atlet menjadi kelompok treatment. Uji keefektifan bertujuan untuk mengetahui tingkat keefektifan produk model latihan teknik dasar pukulan *backhand drive* bulutangkis berbasis audiovisual untuk atlet kategori pemula dengan melakukan treatment. Sebelum masuk dalam pengujian efektivitas terlebih dahulu dilakukan pengujian normalitas sampel dan homogenitas sampel.

1. Uji Normalitas

Berikut keterangan uji normalitas dalam bentuk tabel:

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas Sampel Menggunakan Shapiro-Wilk

Test Of Normality

		Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	kelompok	statistic	df	Sig.	statistic	Df	Sig.
Hasil	kelompok treatment	0,171	10	0,200	0,931	10	0,465
	kelompok kontrol	0,211	10	0,200	0,904	10	0,244

Berdasarkan data dalam tabel tersebut menunjukkannbahwa hasil dari uji normalitas sampel berdistribusi normal, karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

2. Uji Homogenitas

Berikut ini hasil uji homogenitas sampel dalam bentuk tabel:

Tabel 2 Hasil Uji Homogenitas Sampel

Levene Statistic	df1	df2	sig.	Keterangan
1,037	1	18	0,322	Homogen

Uji homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan varians antar kelompok. Berdasarkan hasil uji homogenitas tersebut sampel dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen, karena hasil signifikansi lebih besar dari 0,05.

Uji efektifitas dalam penelitian ini dianalisis dengan penelitian jenis pre-eksperimen, jenis pre-eksperimen ini bukan eksperimen yang sungguh-sungguh, artinya masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Pada pre-eksperimen ada beberapa jenis design, namun dalam penelitian ini menggunakan *Intact-Group Comparison*, yakni terdapat 1 kelompok yang digunakan untuk penelitian tetapi dibagi menjadi 2 dengan tujuan 1 kelompok akan diberikan treatment, 1 kelompok dijadikan kelompok kontrol tanpa adanya perlakuan. Berikut rancangan design pre-eksperimen yang akan digunakan dalam penelitian ini:

X	**O_1**
	O_2

Keterangan:
O_1 = Nilai pretest (sebelum diberikan treatment).
O_2 = Nilai posttest (setelah diberikan treatment).
(O_1 - O_2) = Pengaruh perlakuan terhadap hasil tes unjuk kerja keterampilan teknik pukulan backhand drive

Untuk itu tingkat efektifitas penggunaan produk video pembelajaran yang dikembangkan dalam penelitian ini diketahui dengan cara mengetahui pengaruh produk yang ditreatmentkan. Untuk mengetahui pengaruh tersebut dilakukan dengan cara membandingkan hasil tes teknik pukulan *backhand drive* dari kelompok yang diberi treatment dan kelompok kontrol.

Tabel 3**.** Hasil Uji Efektivitas Kelompok *Treatment*

Nama	**Nilai**						**Jumlah**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Sampel 1	30	32	35	33	35	36	201
Sampel 2	33	34	34	35	32	30	198
Sampel 3	29	32	32	33	30	31	187
Sampel 4	30	34	35	32	31	33	195
Sampel 5	31	33	34	32	35	32	197
Sampel 6	29	31	33	29	32	33	187
Sampel 7	25	27	28	30	31	30	171
Sampel 8	29	28	29	33	31	32	182
Sampel 9	25	26	29	27	30	32	169
Sampel 10	26	27	30	32	31	33	179
Total							**1866**

Tabel 4. Hasil Uji Efektifitas Kelompok Kontrol

Sampel	**Nilai**						**Jumlah**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Sampel 1	24	26	24	30	27	28	159
Sampel 2	28	27	25	24	23	24	151
Sampel 3	27	23	22	23	23	22	140
Sampel 4	24	27	28	26	25	25	155
Sampel 5	24	23	24	22	24	21	138
Sampel 6	25	23	24	22	22	24	140
Sampel 7	24	24	25	24	24	25	146
Sampel 8	25	24	23	23	24	23	142
Sampel 9	21	24	24	23	21	22	135
Sampel 10	24	22	23	24	21	23	137
Total							**1443**

Berdasarkan hasil tabel di atas, menunjukkan bahwa hasil penilaian teknik pukulan backhand drive dengan metode baru atau menggunakan produk penelitian lebih baik. Dengan selisih nilai antara metode baru dan metode lama 423. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan metode baru dan metode lama, dimana nilai metode baru lebih tinggi. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh model latihan teknik pukulan *backhand drive* berbasis audiovisual untuk atlet bulutangkis kategori pemula.

Pembahasan

Model latihan yang dikembangkan oleh peneliti berisi model latihan teknik pukulan *backhand drive* yang berjumlah 3 bentuk teknik pukulan *backhand drive* untuk atlet kategori pemula. 3 bentuk teknik pukulan yang dikembangkan adalah *backhand drive* arah kiri, *backhand drive* arah depan lurus, *backhand drive* arah kanan. Dilihat dari bentuk pelaksanaan teknik pukulan *backhand drive* tidak dilakukan dengan seluruh gerakan, namun proses latihan dibagi menjadi beberapa tahapan. Tujuannya untuk membantu pelatih dan atlet dalam menyempurnakan gerakan dan mengevaluasinya (Genc & Ali, 2019).

Selain itu model latihan dikembangkan berdasarkan 3 aspek pembelajaran, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor (Aprilia et al., 2018). Selain mencakup ketiga aspek tersebut, model latihan dikembangkan berbasis pada ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Aspek kognitif diharapkan agar atlet mampu mengetahui dan memahami dengan baik materi teknik pukulan *backhand drive* dan juga mampu menyusun kembali informasi yang didapat kemudian dapat mengaplikasikan gerakan dengan baik sesuai dengan materi yang dipelajari. Aspek psikomotorik, atlet dapat mempraktikkan teknik pukulan *backhand drive* dengan baik dan benar. Sementara itu dari aspek afektif, model latihan dapat meningkatkan minat latihan atlet.

Dari hasil uji efektivitas model latihan teknik pukulan *backhand drive* diperoleh hasil bahwa terjadi perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok treatment. Dimana kelompok treatment diberikan model latihan yang telah dikembangkan dan kelompok kontrol diberikan latihan konvensional. Berdasarkan hasil uji efektifitas tersebut maka model latihan teknik pukulan *backhand drive* untuk atlet kategori pemula layak digunakan dan diproduksi secara massal.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa model latihan pukulan *backhand drive* untuk atlet bulutangkis kategori pemula dinilai efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik pukulan *backhand drive.*

Daftar Pustaka

Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). The Exercise Evaluation of Badminton Athletes Physical Conditions and Sport Exercise Students in Central Java. *Jurnal Pendidikan*, *3*(1), 441–446.

Genc, H., & Ali, G. K. (2019). Examination of the Effect of Badminton Education on Physical and Selected Performance Characteristics. *Journal of Education and Learning*, *8*(6), 47–55. https://doi.org/10.5539/jel.v8n6p47

Kardani, G., & Rustiawan, H. (2020). Perbandingan Hasil Latihan Lari Shuttle Run Dengan Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *JURNAL KEOLAHRAGAAN*, *6*(2), 105–111.

Karyono, T. (2016). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, *12*(01), 49–62.

Nadzalan, A. L. I., Mohamad, N. U. R. I., Low, J., Lee, F., & Chinnasee, C. (2018). Relationship Between Muscle Architecture and Badminton-Specific Physical Abilities. *HUMAN MOVEMENT*, *19*(1), 44–50.

Nugroho, S., Nasrulloh, A., Karyono, T. H., Dwihandaka, R., & Pratama, K. W. (2021). Effect of intensity and interval levels of trapping circuit training on the physical condition of badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, *21*(3), 1981–1987. https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3252

Pambudi, T., Mukarromah, S. B., Rahayu, S., & Iwandana, D. T. (2023). Efektivitas Aplikasi Data Base Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis Berbasis Android. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, *6*(2). https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i2.6170

Pualiliati, S., Sijabat, K., Keterkaitan, A., Kunci, K., Olahraga, :, Mental, K., & Keseimbangan, K. (2021). *Keterkaitan Antara Olahraga Dan Kesehatan Mental Keseimbangan Yang Penting*. 274–282.

Sahabuddin. (2022). Idealisme Pendidikan Jasmani, Imu Keolahragaan an Kesehatan Masyarakat (Terapi Massage Untuk Menjaga Kondisi Kesehatan). In *Akademia Pustaka*.

Sari, H. P. (2017). Evaluasi Program Pembinaan Atlet Pekan Olahraga Nasional Cabang Olahraga Bulu Tangkis Provinsi Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, *6*(3), 261–265.

Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, *5*(2), 106–114. https://doi.org/10.24036/menssana.050220.02

Suharto, & Hidayat, T. (2019). Meningkatkan Keterampilan Footwork Atlit Bulutangkis Usia 6-12 Tahun Dengan Pendekatan Bermain. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *18*(1), 56–62. https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6569

Widyantoro. (2020). Modul Pembelajaran Bulutangkis Pjok. *Direktorat SMA, Direktorat Jenderal PAUD, DIKDAS Dan DIKMEN*, 1–26.

Yuksel, M. F. (2017). Examination of Reaction Times of Elite Physically Disabled Badminton Players. *International Journal of Science Culture and Sport*, *5*(25), 319–327. https://doi.org/10.14486/intjscs695

Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. *Jurnal JPDO*, *2*(1), 12–17.

Zhannisa, U. H., Royana, I. F., Prastiwi, B. K., & Pratama, D. S. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*, *1*(2), 30. https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2523