

PERBEDAAN AKURASI SMASH BULUTANGKIS ANTARA METODE LATIHAN *DRILL* DAN METODE LATIHAN BERMAIN PADA MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI

¹⁾Suci Ramadhani, ²⁾Ayu Afrida S, ³⁾Ikke Uliba, ⁴⁾Wina Ramadani, ⁵⁾Riski, ⁶⁾Afriyansah Rokib, ⁷⁾Angelo Arbain Munandar, ⁸⁾Irwan, ⁹⁾Eka Sasmika, ¹⁰⁾Al Fitana Guntara, ¹¹⁾Muhammad Nur Alam

¹⁻¹¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara, Kota Kendari
 Email: ¹suci92237@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan akurasi smash bulutangkis antara metode latihan drill dan metode latihan bermain pada mahasiswa Pendidikan Jasmani. Permasalahan yang melatarbelakangi penelitian ini adalah rendahnya akurasi smash meskipun mahasiswa memiliki kekuatan pukulan yang baik. Penelitian menggunakan metode eksperimen semu dengan desain two groups pre-test and post-test. Sampel penelitian terdiri dari mahasiswa Pendidikan Jasmani yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok yang diberikan metode latihan drill dan kelompok yang diberikan metode latihan bermain. Instrumen penelitian berupa tes akurasi smash bulutangkis. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, paired sample t-test, dan independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan drill dan metode latihan bermain terhadap akurasi smash bulutangkis ($p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua metode latihan tersebut sama-sama efektif dalam meningkatkan akurasi smash bulutangkis pada mahasiswa Pendidikan Jasmani.

Kata Kunci: Akurasi Smash; Bulutangkis; Metode Drill; Metode Bermain; Pendidikan Jasmani

Abstract

This study aimed to examine the differences in badminton smash accuracy between drill training methods and play-based training methods among Physical Education students. The study was motivated by the issue of low smash accuracy despite students' adequate hitting power. A quasi-experimental method with a two groups pre-test and post-test design was employed. The sample consisted of Physical Education students divided into two groups: one group received drill training, while the other received play-based training. Smash accuracy tests were used as the research instrument. Data were analyzed using normality and homogeneity tests, paired sample t-test, and independent sample t-test. The results indicated that there was no significant difference in smash accuracy between students trained using drill methods and those trained using play-based methods ($p > 0.05$). These findings suggest that both training methods are equally effective in improving badminton smash accuracy among Physical Education students.

Keywords: Smash Accuracy; Badminton; Drill Method; Play Method; Physical Education

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan cabang olahraga permainan bola kecil yang sangat populer di Indonesia, baik sebagai sarana rekreasi maupun prestasi. Dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada program studi Pendidikan Jasmani, penguasaan teknik dasar bulutangkis menjadi kompetensi wajib bagi mahasiswa sebagai calon pendidik. Salah satu teknik ofensif yang paling krusial dan menjadi penentu kemenangan dalam pertandingan adalah teknik *smash*. *Smash* merupakan pukulan overhead yang diarahkan ke bawah area lawan secara tajam dan keras, yang menuntut koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, serta akurasi yang tinggi [1].

Permasalahan yang sering ditemui pada mahasiswa Pendidikan Jasmani adalah rendahnya tingkat akurasi saat melakukan *smash*. Banyak mahasiswa mampu melakukan pukulan dengan tenaga yang besar, namun bola seringkali keluar lapangan atau menyangkut di net. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan (*power*) tidak akan efektif tanpa dibarengi dengan akurasi yang presisi. Akurasi dalam bulutangkis dipengaruhi oleh konsistensi gerakan dan ketepatan *timing* saat perkenaan raket dengan kok (*shuttlecock*). Untuk mencapai tingkat akurasi yang optimal, diperlukan pendekatan metode latihan yang sistematis dan sesuai dengan karakteristik mahasiswa [2].

Dalam ilmu kepelatihan, terdapat dua metode yang sering diperdebatkan efektivitasnya: metode *drill* (latihan berulang) dan metode bermain (*game-based approach*). Metode *drill* adalah bentuk latihan yang dilakukan secara berulang-ulang terhadap satu jenis gerakan tertentu dengan volume yang tinggi. Keunggulan metode ini terletak pada pembentukan otomatisasi gerak dan penguatan memori otot (*muscle memory*). Mahasiswa yang berlatih dengan metode *drill* diberikan umpan kok secara konsisten ke arah yang sama, sehingga mereka dapat memperbaiki kesalahan teknis secara mikro [3]. Namun, kritik terhadap metode ini sering kali muncul karena sifatnya yang monoton dan kurang memberikan gambaran situasi pertandingan yang sesungguhnya.

Di sisi lain, metode latihan bermain menekankan pada situasi yang menyerupai pertandingan sebenarnya. Dalam metode ini, mahasiswa belajar melakukan *smash* sambil merespons pergerakan lawan dan perubahan arah bola yang tidak terduga. Metode bermain dianggap lebih unggul dalam meningkatkan aspek kognitif dan pengambilan keputusan (*decision making*) mahasiswa di lapangan. Selain itu, suasana latihan yang kompetitif dalam metode bermain cenderung meningkatkan motivasi dan keterlibatan emosional mahasiswa, yang secara tidak langsung berdampak pada hasil belajar [4]. Kendati demikian, metode bermain terkadang sulit untuk memperbaiki detail teknis dasar karena fokus mahasiswa terbagi antara teknik dan strategi memenangkan poin.

Perbedaan karakteristik kedua metode ini menimbulkan pertanyaan mengenai mana yang lebih efektif untuk diterapkan pada mahasiswa Pendidikan Jasmani. Mengingat mahasiswa Pendidikan Jasmani memiliki latar belakang kemampuan fisik yang beragam, pemilihan metode latihan yang tepat menjadi sangat krusial agar target kurikulum dapat tercapai dalam waktu yang terbatas. Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang bervariasi; beberapa studi menyebutkan *drill* lebih baik untuk pemula dalam penguasaan teknik dasar, sementara studi lain menunjukkan metode bermain lebih efektif untuk meningkatkan performa keseluruhan dalam situasi dinamis [5].

Pentingnya penelitian ini juga didasari oleh kebutuhan akan data empiris yang dapat dijadikan rujukan bagi dosen matakuliah bulutangkis dalam menyusun Satuan Acara Perkuliahan (SAP). Dengan memahami efektivitas antara metode *drill* yang terfokus pada repetisi dan metode bermain yang terfokus pada adaptasi situasi, pengajaran dapat dilakukan secara lebih efektif dan efisien. Fokus pada akurasi *smash* dipilih karena merupakan indikator utama dari kualitas serangan dalam bulutangkis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan secara mendalam pengaruh metode latihan *drill* dan metode latihan bermain terhadap akurasi *smash* bulutangkis pada mahasiswa Pendidikan Jasmani. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metodologi pelatihan olahraga, khususnya dalam meningkatkan kualitas performa teknis mahasiswa dalam cabang olahraga bulutangkis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan desain *two groups pre-test and post-test design*. Mahasiswa akan dibagi menjadi dua kelompok:

1. Kelompok eksperimen a: diberikan perlakuan metode latihan *drill*.
2. Kelompok eksperimen b: diberikan perlakuan metode latihan bermain.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan tehnik purposive sampling dengan kriteria inklusi sehat jasmani, mampu melakukan *smash*, dan bersedia mengikuti program latihan. Jumlah sampel sebanyak 6 orang yang dibagi dalam 2 kelompok eksperimen.

Analisis Data

Data yang terkumpul diolah menggunakan statistik inferensial. Uji normalitas menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, sedangkan uji hipotesis menggunakan *Independent sample t-test* untuk melihat perbedaan efektivitas antara metode *drill* dan metode bermain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Analisis *Independent Samples t-test*

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kemampuan Smash	Equal variances assumed	.033	.864	.070	4	.948	.667	9.516	-25.754	27.088
	Equal variances not assumed			.070	3.991	.948	.667	9.516	-25.778	27.111

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan akurasi *smash* bulutangkis antara metode latihan *drill* dan metode latihan bermain pada mahasiswa Pendidikan Jasmani. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Independent Samples t-test*.

Berdasarkan hasil uji normalitas dan homogenitas, data memenuhi asumsi untuk dilakukan uji parametrik. Hasil uji Levene menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,864 ($p > 0,05$), yang berarti varians kedua kelompok adalah homogen. Oleh karena itu, analisis perbedaan menggunakan asumsi varians yang sama (*equal variances assumed*).

Hasil uji *Independent Samples t-test* menunjukkan nilai $t = 0,070$ dengan $df = 4$ dan nilai signifikansi 0,948 ($p > 0,05$). Nilai rata-rata perbedaan akurasi *smash* antara kelompok metode latihan *drill* dan metode latihan bermain adalah 0,667, dengan interval kepercayaan 95% berada pada rentang -25,754 hingga 27,088.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam akurasi *smash* bulutangkis antara mahasiswa yang dilatih menggunakan metode *drill* dan metode latihan bermain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *drill* dan metode latihan bermain memberikan pengaruh yang relatif sama terhadap peningkatan akurasi *smash* bulutangkis pada mahasiswa Pendidikan Jasmani. Tidak ditemukannya perbedaan yang signifikan

mengindikasikan bahwa kedua metode latihan tersebut sama-sama efektif dalam konteks pembelajaran keterampilan smash.

Secara teoretis, metode latihan drill menekankan pada pengulangan gerakan secara sistematis dan terstruktur, sehingga bertujuan untuk meningkatkan otomatisasi gerak dan konsistensi teknik [6]. Latihan drill sangat efektif untuk penguasaan teknik dasar karena memungkinkan atlet melakukan koreksi gerakan secara berulang hingga mencapai pola gerak yang benar.

Di sisi lain, metode latihan bermain menekankan pada pembelajaran keterampilan melalui situasi permainan yang menyenangkan dan kontekstual. Pendekatan ini dinilai mampu meningkatkan motivasi, keterlibatan aktif, serta pengambilan keputusan dalam situasi nyata permainan [7]. Dalam permainan bulutangkis, metode bermain memungkinkan mahasiswa mengaplikasikan teknik smash secara langsung dalam kondisi yang menyerupai pertandingan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tidak selalu terdapat perbedaan signifikan antara metode drill dan metode bermain terhadap hasil keterampilan olahraga, khususnya pada peserta didik dengan tingkat kemampuan yang relatif sama [8]. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa efektivitas metode latihan sangat dipengaruhi oleh karakteristik peserta, durasi latihan, dan tujuan pembelajaran [9].

Selain itu, konteks subjek penelitian yang merupakan mahasiswa Pendidikan Jasmani memungkinkan mereka lebih cepat beradaptasi dengan berbagai metode latihan, sehingga perbedaan pengaruh antar metode menjadi tidak terlalu menonjol. Hal ini mendukung pandangan bahwa kombinasi metode drill dan bermain dapat menjadi strategi yang lebih optimal dalam pembelajaran keterampilan olahraga [10].

Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa dosen atau pelatih dapat menggunakan metode drill maupun metode bermain secara fleksibel sesuai dengan tujuan pembelajaran, kondisi peserta didik, dan situasi latihan tanpa khawatir akan perbedaan efektivitas yang signifikan terhadap akurasi smash bulutangkis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam akurasi smash bulutangkis antara mahasiswa Pendidikan Jasmani yang mengikuti metode latihan drill dan metode latihan bermain. Hal ini dibuktikan oleh hasil uji *Independent Samples t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,948 ($p > 0,05$).

Temuan ini menunjukkan bahwa kedua metode latihan tersebut sama-sama efektif dalam meningkatkan akurasi smash bulutangkis. Oleh karena itu, pemilihan metode latihan dapat disesuaikan dengan tujuan pembelajaran, karakteristik mahasiswa, serta kondisi dan variasi latihan yang diinginkan. Penggunaan metode drill maupun metode bermain secara tepat dan terencana dapat memberikan hasil yang optimal dalam pembelajaran keterampilan smash bulutangkis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Ika Sartika, S.Pd., M.Kes., AIFO, selaku dosen pengampu mata kuliah Statistika, atas bimbingan, arahan, serta pendampingan akademik yang diberikan selama proses penyusunan jurnal ini. Melalui pembelajaran statistika yang sistematis dan aplikatif, tim penulis memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengolahan dan analisis data penelitian, khususnya dalam penerapan uji normalitas, uji linearitas, serta analisis regresi yang menjadi dasar utama dalam penelitian ini.

Masukan dan koreksi yang diberikan beliau sangat berperan dalam memastikan ketepatan penggunaan metode statistik sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Selain itu, ketelitian dan ketegasan beliau dalam mengajarkan prinsip-prinsip analisis data turut membentuk sikap akademik tim penulis dalam menyusun kajian yang objektif, valid, dan berbasis data. Semoga ilmu, dedikasi, dan ketulusan yang telah beliau berikan menjadi amal jariyah serta manfaatnya terus mengalir.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, D. V., Hermawan, P. R., & Agus, R. (tahun terbit). Pengaruh latihan drill sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap ketepatan smash dalam permainan bulutangkis di Kabupaten Rembang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, volume(issue), halaman.
- Andriani, A., Dicky, R. A. S., & Ramdhani, R. (tahun terbit). Pengaruh latihan drill terhadap ketepatan smash dalam permainan bulutangkis. *Journal of Physical Education and Sport Science*, volume(issue), halaman.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Hadi, R. R., & Mashud. (tahun terbit). Improving smash accuracy in badminton athletes: A systematic literature review. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, volume(issue), halaman.
- Metzler, M. W. (2017). *Instructional models for physical education* (3rd ed.). Holcomb Hathaway.
- Muhamad, R. M. (tahun terbit). Pengaruh metode latihan drilling terhadap peningkatan akurasi smash pada olahraga bulutangkis. *Jurnal Porkes*, volume(issue), halaman.
- Nurhadi, F., & Winarno, M. E. (2023). The impact of game-based learning on badminton skills achievement. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 12(1), 45–51.
- Pratama, A., Sugiyanto, S., & Doewes, M. (2021). The effect of drill exercise and play method on badminton smash accuracy. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 12–18.
- Rahayu, S., & Nasrulloh, A. (2020). Comparison of smash accuracy in badminton: A study of different training methods. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 234–240.
- Sanjaya, I., Abadi, R. A., & Sartika, I. (2024). Kontribusi panjang lengan dan koordinasi mata tangan dengan ketepatan pukulan smash pada permainan bulu tangkis siswa Madrasah Aliyah Usma Lambai Kabupaten Kolaka Utara. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISDIK)*, 2(3), 124–132.
- Saputra, D., & Irawan, R. (2022). Drill method vs game method: Which is better for improving badminton skills? *Journal of Physical Education and Sport*, 22(3), 1105–1112.
- Sari, I. P., & Sugiyanto. (2019). Pengaruh metode drill dan bermain terhadap keterampilan smash bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 85–92.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.
- Subarjah, H. (2018). Pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 12–20.
- Sanjaya I, Abadi RA, Sartika I. Kontribusi panjang lengan dan koordinasi mata tangan dengan ketepatan pukulan smash pada permainan bulutangkis siswa Madrasah Aliyah Usma Lambai Kabupaten Kolaka Utara. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Pendidikan*. 2024;2(3):124–132.

- Sukmara, A. W., & Trihadi, K. (tahun terbit). Efek metode latihan drill terhadap ketepatan smash atlet bulutangkis berusia muda di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, volume(issue), halaman.
- Wijaya, K., & Suherman, A. (2021). Analysis of smash technique accuracy in student athletes: Evaluating training models. *Advances in Health Sciences Research*, 38, 156–162.