

PENGARUH LATIHAN DRILL INTERVAL ISTIRAHAT AKTIF DAN PASIF TERHADAP KETERAMPILAN PUKUAN LOB BULUTANGKIS

**(Studi Eksperimen Pada Pemain Pemula Usia 10-13 Tahun di Persatuan
Bulutangkis Sragen)**

Arnake Savira Sari*¹, Pungki Indarto², Nurhidayat Nurhidayat³

Email: a810180053@student.ums.ac.id^{*1}, pi311@ums.ac.id², nur574@ums.ac.id³

^{1,2}. Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Secara umum keterampilan dasar yang diperlukan dalam bulutangkis diantaranya adalah cara memegang raket, sikap berdiri, gerak kaki, dan memukul shuttlecock. Namun dari semua tehnik pukulan tersebut terdapat 1 keterampilan yang dianggap masih kurang dikuasai oleh para atlet pemula PB. Kurmo Sragen yaitu Pukulan Lob. Dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan bulutangkis sebagai bahan banding menilai tingkat perbedaan metode latihan drill interval istirahat aktif dan pasif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan pukulan lob dalam bermain bulutangkis pada pemain. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan drill interval istirahat aktif dan latihan drill interval istirahat pasif terhadap pukulan lob Pemain Pemula Usia 10-13 Tahun di Persatuan Bulutangkis Kurmo Sragen tahun 2022. kelompok yang mendapat perlakuan latihan drill interval istirahat aktif = 21,324% >. kelompok yang diberi perlakuan metode latihan drill interval istirahat pasif = 9,071%.

Kata kunci: Bulutangkis, Pukulan Lob, Interval Istirahat Aktif dan Pasif

© 2023 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
Prodi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Sains dan Teknologi
E-ISSN 2964-4224

Info Artikel

Dikirim : 10 Januari 2023
Diterima : 20 Februari 2023
Dipublikasikan : 30 April 2023

³ Alamat korespondensi: a810180053@student.ums.ac.id
Universitas Muhammadiyah Surakarta, Gedung C (FKIP) Kampus 1, Jl . Ahmad Yani
Pabelan, Kartasura, Surakarta 57162, Jawa Tengah

PENDAHULUAN

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan secara satu lawan satu, atau dua lawan dua. Permainan ini tergolong mudah karena alat pemukulnya ringan, bola mudah dipukul, tidak membutuhkan lapangan yang luas, bahkan dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan, serta dapat dimainkan siapa saja.

Bulutangkis sudah dikenal sejak abad 12 di England. Juga ada bukti bahwa pada abad ke 17 di Polandia permainan ini dikenal dengan nama “Battledore dan Shuttlecock”. Disebut Battledore karena pemukulan dengan pemukul kayu yang dikenali dengan nama Bat atau “Batedor”. Bulutangkis sudah dimainkan di Eropa antara abad ke 11 dan ke 14. “Cara permainannya adalah pemain diharuskan untuk menjaga bola agar tetap di udara dan mencegahnya menyentuh dari tanah” (Dhedhy Yuliawan, 2017).

Battledore dan Shuttlecock dimainkan di ruangan besar yang disebut dengan Badminton House di Gloucestershire, England selama tahun 1860-an. Nama Badminton diambil dari nama kota Badminton tempat kediaman Duke of Beaufort. Nama “bulutangkis menggantikan Battledore dan Shuttlecock untuk Indonesia karena bola yang dipukul dibuat dari rangkaian bulu itik berwarna putih dan cara memukulnya dengan ditangkis atau dikembalikan” (Yuliawan, 2017).

Dalam permainan bulutangkis teknik dasar harus dipelajari lebih dahulu guna mengembangkan mutu permainan bulutangkis dimainkan oleh dua regu atau pun ada juga perorangan. Mengingat permainan bulutangkis ada yang beregu, maka kerjasama antar pemain mutlak diperlukan sifat toleransi antar kawan serta saling percaya dan saling mengisi kekurangan dalam regu.

Atlet, untuk dapat berprestasi semaksimal mungkin, maka suatu tim harus menguasai teknik dasar pemain bulutangkis supaya strategi yang diterapkan oleh pelatih akan berjalan disekitar pertandingan. Menurut adapun teknik dasar keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai oleh para pemain antara lain:

- 1) Sikap Berdiri (stance)

Menurut (Sapta Kunta P, 2010) ”Sikap berdiri dalam permainan bulutangkis harus dikuasai oleh setiap pemain, adapun sikap berdiri dapat dibagi dalam 3 bentuk, yaitu: sikap berdiri saat servis, saat berdiri saat menerima servis, sikap berdiri saat in play”.

- 2) Teknik memegang raket

Teknik memegang raket merupakan dasar dalam melakukan berbagai pukulan”. Ketepatan dalam pegangan sangat berpengaruh terhadap pukulan yang dihasilkan. Cara memegang raket yang baik adalah dengan menggunakan jari tangan, bukan dengan telapak tangan.

Secara umum keterampilan dasar yang diperlukan dalam bulutangkis diantaranya adalah cara memegang raket, sikap berdiri, gerak kaki, dan memukul shuttlecock. Dalam kaitannya dengan keterampilan dasar memukul shuttlecock seseorang sudah dapat bermain bulutangkis apabila dapat melakukan beberapa keterampilan dasar memukul shuttlecock yang terdiri dari

servis, lob, drive, netting, dropshot, dan smash. Namun dari semua tehnik pukulan tersebut terdapat 1 keterampilan yang dianggap masih kurang dikuasai oleh para atlet pemula PB. Kurmo Sragen yaitu Pukulan Lob.

Menurut (Kristriawan & Sukadiyanto, 2016) latihan adalah hal yang penting untuk mengembangkan pengetahuan dengan mengikuti instruksi yang diberikan yang akan mengubah pengetahuan deklaratif (mengetahui apa yang harus dilakukan) hingga pengetahuan prosedural (mengembangkan kemampuan untuk melakukan tugas).

Program latihan untuk menunjang penguasaan keterampilan bulutangkis dapat dilakukan antara lain dengan metode bermain, drill dan pola pukulan. Dari ketiga program latihan tersebut latihan drill merupakan latihan yang tergolong sebagai latihan yang kurang mengarah ke permainan sesungguhnya serta tidak terlalu membebani fisik dan mental atlet dalam menjalani latihan. Metode latihan yang digunakan dalam latihan drill diantaranya metode interval training. Metode interval training merupakan bentuk latihan yang diselingi oleh periode istirahat. Latihan interval training dengan berbagai variasi durasi, set, repetisi dan intervalnya akan mempengaruhi efek fisiologis yang berbeda (Talanian, 2015). “Interval training merupakan penyempurnaan dari fartlek dengan memberikan koreksi secara teliti dalam: menentukan jarak, istirahat, banyaknya ulangan (repetisi) dan waktu latihan. Latihan interval juga menggunakan prinsip penambahan beban latihan”.

Teknik juga merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam suatu cabang olahraga. Latihan teknik lob yang dimaksud adalah pengembangan suatu model latihan yang bertujuan agar pemain dapat melakukan teknik lob di setiap posisi yang bertujuan melambungkan bola (Srianto, 2018).

Karena teknik merupakan dasar kemampuan individu yang sangat menentukan pencapaian prestasi maksimal. Oleh karena itu teknik dasar yang diperlukan untuk setiap cabang olahraga harus dipelajari dan dikuasai dengan baik. Teknik dikatakan baik apabila ditinjau dari segi anatomis, mekanika, biomekanika, dan mental terpenuhi persyaratannya secara baik, dapat diterapkan dalam praktik dan memberikan sumbangan terhadap pencapaian prestasi maksimal. Teknik berkembang sesuai perkembangan ilmu dan teknologi serta perlengkapan yang digunakan.

Metode latihan pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari. Mengingat latihan ini kurang mengembangkan bakat atau inisiatif siswa untuk berpikir, maka hendaknya guru atau pengajar memperhatikan tingkat kewajaran dari metode drill.

Drill merupakan suatu cara mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari siswa sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu”. Kata latihan mengandung arti bahwa sesuatu itu selalu diulang-ulang, akan tetapi bagaimana pun juga antara situasi belajar yang pertama dengan situasi belajar yang realistik, ia akan berusaha melatih keterampilannya. Bila situasi belajar itu diubah-ubah kondisinya sehingga menuntut respons yang berubah, maka keterampilan akan lebih disempurnakan.

Ada keterampilan yang dapat disempurnakan dalam jangka waktu yang pendek dan ada yang membutuhkan waktu cukup lama. Perlu diperhatikan latihan itu tidak diberikan begitu saja kepada siswa tanpa pengertian, jadi latihan itu didahului dengan pengertian dasar.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen, serta pendekatan kuantitatif. Pembagian kelompok eksperimen jumlah sampel dibagi 2 kelompok., kemudian subjek dibagi 2 kelompok 1 kelompok dengan latihan drill interfal istirahat aktif (X1) dan kelompok 2 dengan latihan drill interfal istirahat pasif (X2) setelah diberikan perlakuan yang sama kedua kelompok itu ditest kembali untuk mengetahui tingkat perkembangan dari perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain pemula putra Persatuan Bulutangkis Kurmo Sragen yang berusia 10 – 13 tahun sebanyak 30 orang. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan total sampling. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah semua pemain pemula putra usia 10-13 tahun Persatuan Bulutangkis Kurmo Sragen sebanyak 30 orang.

Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes. Tes yang dilakukan adalah dengan mengumpulkan data hasil tes keterampilan lob bulutangkis. Di dalam penelitian ini tes evaluasi keterampilan lob bulutangkis menggunakan penilaian yaitu menyangkut masalah keterampilan pukulan lob yang harus di kuasai menggunakan tes keterampilan bulutangkis sebagai bahan banding menilai tingkat perbedaan metode latihan drill interval istirahat aktif dan pasif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan pukulan lob dalam bermain bulutangkis pada pemain merupakan tes evluasi keterampilan bulutangkis (El Hawa & Suryobroto, 2018). Namun di dalam penelitian ini tidak semua teknik keterampilan yang dijelaskan diukur, tapi secara umum tes evaluasi keterampilan yang akan diukur hanya tes Clear Test/ lob.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil analisis data hasil tes pukulan clear lob/pukulan lob atlet putra pemula Usia 10-13 Tahun di Persatuan Bulutangkis Kurmo Sragen. yang dilakukan pada kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2) disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Kelompok	Tes	N	Mean	SD
Kelompok 1 (Kelompok Metode Latihan <i>Drill</i> Interval Istirahat Aktif)	Awal	10	16,000	4,546
	Akhir	10	28,200	5,808
	Peningkatan		12,200	
Kelompok 2 (Kelompok Metode Latihan <i>Drill</i> Interval Istirahat Pasif)	Awal	10	21,400	6,328
	Akhir	10	28,300	6,001
	Peningkatan		6,900	

Kelompok perlakuan dengan metode latihan drill interval istirahat aktif memberikan pengaruh terhadap pukulan clear lob Pemain Pemula Usia 10-13 Tahun di Persatuan Bulutangkis Kurmo Sragen yang berbeda. Jika antara kelompok siswa yang mendapat metode latihan drill interval istirahat aktif dan metode latihan drill interval istirahat pasif dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok perlakuan metode latihan drill interval istirahat aktif memiliki keterampilan pukulan bulutangkis sebesar 5,300 lebih tinggi dari pada kelompok metode latihan drill interval istirahat pasif.

Untuk mengetahui tingkat keajegan hasil tes keterampilan pukulan bulutangkis, dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas tes awal dan tes akhir keterampilan pukulan bulutangkis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Hasil Tes	Item tes	Reliabilitas	Kategori
Tes Awal	<i>Clear lob</i>	0,816	Tinggi
Tes Akhir	<i>Clear lob</i>	0,744	Cukup

Dari tabel di atas diketahui bahwa, mayoritas nilai reliabilitas hasil tes awal adalah termasuk dalam kategori tinggi. Adapun nilai reliabilitas hasil tes akhir mayoritas adalah termasuk dalam kategori Cukup. Dalam mengartikan kategori koefisien reliabilitas tes tersebut, menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari Book Walter, yang dikutip (Mulyono B, 2016) yaitu:

Kategori	Reliabilitas
Tinggi Sekali	0,90 – 1,00
Tinggi	0,80 – 0,89
Cukup	0,60 – 0,79
Kurang	0,40 – 0,69
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39

Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data penelitian ini digunakan metode *Lilliefors*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok adalah sebagai berikut:

Kelompok Perlakuan	N	M	SD	L hitung	L tabel	Kesimpulan
K ₁	10	12,200	3,220	0,192	0,409	Berdistribusi Normal
K ₂	10	6,900	2,640	0,163	0,409	Berdistribusi Normal

Dari hasil normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K1) diperoleh nilai Lhitung = 0,192. Dimana hasil tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,409. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data K1 termasuk berdistribusi normal. Dari hasil normalitas yang dilakukan pada Kelompok 2 (K2) diperoleh nilai Lhitung = 0,163. Dimana hasil tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,409. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data K2 juga termasuk berdistribusi normal.

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka apabila nantinya kedua kelompok memiliki perbedaan, maka perbedaan tersebut disebabkan oleh perbedaan rata-rata kemampuan. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2) sebagai berikut:

Kelompok	N	SD ²	F _{hitung}	F _{tabel 5%}
K ₁	10	6,988889	0,67	3,19
K ₂	10	10,400000		

Dari hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai Fhitung = 0,67. Sedangkan

dengan $db = (N1-1) \text{ lawan } (N2-1) = 9 \text{ lawan } 9$, dan taraf signifikansi 5% angka $F_{\text{tabel}} = 3,19$ sedangkan angka $F_{\text{hitung}} = 0,67$. Ternyata nilai $F_{\text{hitung}} =$ lebih kecil dari F_{tabel} . Karena $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa K1 dan K2 memiliki varians yang homogen. Dengan demikian apabila nantinya antara K1 dan K2 terdapat perbedaan, perbedaan tersebut benar-benar karena adanya perbedaan rata-rata nilai yang diperoleh.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Yang berarti kelompok 1 memiliki peningkatan pukulan Lob bulutangkis yang disebabkan oleh metode pelatihan yang diberikan, yaitu metode latihan drill dengan interval istirahat aktif. Metode latihan drill dengan interval istirahat aktif sangat dibutuhkan untuk mengembangkan pukulan Lob bulutangkis, metode yang diberikan secara sistematis dan kontinyu serta berpedoman pada cara-cara melatih pukulan Lob bulutangkis yang benar. Selain itu metode ini juga mengoptimalkan recovery energi dari atlet, dimana pada saat atlet beristirahat pada jeda antar repetisi atau set atlet secara sadar dapat mereplay dan mengoreksi kembali tentang materi pukulan Lob yang tadi telah dia lakukan untuk mencapai kesempurnaan gerakan (otomatisasi). Dengan hal tersebut, maka dapat meningkatkan keterampilan pukulan Lob bulutangkis para atlet.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Yang berarti kelompok 1 memiliki peningkatan pukulan Lob bulutangkis yang disebabkan oleh metode pelatihan yang diberikan, sedangkan dengan metode latihan dengan metode latihan drill interval istirahat pasif menyajikan materi secara lisan atau ceramah, proses latihan yang berpusat pada pelatih dan pemain hanya pasif. Dengan metode latihan ini kemampuan ini memang terbukti meningkatkan pukulan Lob bulutangkis namun belum terbukti efektif untuk meningkatkannya karena tidak ada semangat dari pemain untuk meningkatkan kemampuannya. Pemain hanya bertumpu pada pelatih sehingga hasilnya kurang maksimal. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan drill interval istirahat aktif dan latihan drill interval istirahat pasif terhadap pukulan lob Pemain Pemula Usia 10-13 Tahun di Persatuan Bulutangkis Kurmo Sragen tahun 2022. Latihan drill interval istirahat aktif memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada latihan drill interval istirahat pasif terhadap pukulan clear lob Pemain Pemula Usia 10-13 Tahun di Persatuan Bulutangkis Kurmo Sragen tahun 2022. Peningkatan keterampilan pukulan bulutangkis kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan drill interval istirahat aktif) = 21,324% > kelompok 2 (kelompok yang diberi perlakuan metode latihan drill interval istirahat pasif) = 9,071%.

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa baik latihan drill interval istirahat aktif maupun latihan drill interval istirahat pasif. Kedua-duanya dapat meningkatkan pukulan Lob bulutangkis. Namun besarnya peningkatan dari masing-masing bentuk latihan tersebut berbeda, hal ini dipengaruhi oleh karakteristik latihan yang diberikan. Tiap jenis latihan memiliki tipe kerja yang berbeda, perbedaan tipe kerja berpengaruh terhadap hasil latihan. Implikasi dari penelitian ini bahwa pukulan Lob bulutangkis dapat meningkat melalui latihan yang diberikan, baik

menggunakan latihan drill interval istirahat aktif maupun dengan latihan drill interval istirahat pasif. Dalam memberikan latihan pukulan Lob khususnya untuk meningkatkan keterampilan pukulan bulutangkis, Pembina maupun pelatih harus memilih suatu bentuk tipe latihan yang sesuai dengan strategi latihan teknik dasar pukulan Lob yang bertujuan agar atlet dapat menampilkan bentuk gerakan berupa pukulan Lob bulutangkis dengan teknik yang benar. Dalam penelitian ini ternyata latihan dengan latihan drill interval istirahat aktif lebih sesuai untuk mengembangkan penguasaan teknik pukulan Lob bulutangkis yang lebih baik. hal tersebut dapat menjadi dasar pemikiran bagi para pembina maupun pelatih olahraga bulutangkis tentang latihan yang tepat untuk mengembangkan penguasaan teknik pukulan Lob bulutangkis yang baik sehingga keterampilan pukulan bulutangkis akan meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan drill interval istirahat aktif dan latihan drill interval istirahat pasif terhadap pukulan lob Pemain Pemula Usia 10-13 Tahun di Persatuan Bulutangkis Kurmo Sragen tahun 2022, ($t_{hitung} = 4,019 > t_{tabel} = 2,101$).
2. Latihan drill interval istirahat aktif memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada latihan drill interval istirahat pasif terhadap pukulan clear lob Pemain Pemula Usia 10-13 Tahun di Persatuan Bulutangkis Kurmo Sragen tahun 2022. Peningkatan keterampilan pukulan bulutangkis kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan drill interval istirahat aktif) = 21,324% > kelompok 2 (kelompok yang diberi perlakuan metode latihan drill interval istirahat pasif) = 9,071%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Pamungkas, K. A., Indarto, P., & Or, M. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Drill dan Strokes Terhadap Ketepatan Arah Smash dalam Permainan Bulutangkis (Studi Eksperimen pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta)*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Apriantono, T., Hidayat, I. I., & Syafriani, R. (n.d.). Karakteristik Fisiologi Atlet Bulutangkis Ganda Campuran (Physical Test). *Jurnal Sositologi, 17*(3), 384–390.
- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal Power of Sports, 1*(1), 55.
- El Hawa, Z., & Suryobroto, A. S. (2018). PENGARUH GAYA CAKUPAN TERHADAP PUKULAN LOB FOREHAND PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMP NEGERI 2 KALASAN. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 7*(6).
- Indarto, P., Jariono, G., Nurhidayat, N., Ridlo, M. F., & Hermawan, I. (2021). Schoology-Based Learning Management Development On Badminton Courses. *International Journal of Educational Research & Social Sciences, 2*(1), 140–149.
<https://doi.org/10.51601/ijersc.v2i1.26>
- Kristriawan, A., & Sukadiyanto, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap smash backcourt atlet bola voli junior putra. *Jurnal Keolahragaan, 4*(2), 122–134.
- Lanos, M. E. C. (2018). Pengaruh Latihan Interval Training Istirahat Aktif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik (Vo2Max) Siswa SSB Ogan Ilir. *Jurnal Olahraga, 4*(2), 63–70.
- Pebrian, N. W., Iyakrus, I., & Aryanti, S. (2021). Latihan Medicine Ball terhadap Pukulan Lob Forehand Bulutangkis pada Siswa Putra ekstrakurikuler. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, 1*(1), 376–386.
- Srianto, W. (2018). Pengembangan model latihan teknik smash dalam olahraga bola voli. *Trihayu, 4*(3), 259105.
- Talanian, J. L. (2015). Defining Different Types of Interval Training: Do we need to use more specific terminology. *Sport and Excercise Medicine, 1*(5), 161–163.
- Yuliawan, D. (2017). *Bulu tangkis dasar*. Deepublish.