

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP PENINGKATAN
TEKNIK SERVIS PENDEK *BACKHAND* BULU TANGKIS**

Rama Afiansyah¹, Mochamad Zakky Mubarak², Nur Mahfuzah Agustin³
PJKR FKIP Universitas Darul Ma'arif Indramayu
ramaalfiansyah28@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of drill training methods on improving short backhand service techniques in badminton. The research method used is an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population used in this study were players from PB Make Kesel. The sampling technique used was saturated sampling with a total of 15 players from PB Make Kesel. The research instrument used was the short backhand serve technique assessment instrument by Tony Grice in Sumardi (2015). The results of the study indicate that drill training has an effect on improving the short backhand serve technique in badminton.

Keywords: practice, drill, technique, short backhand serve, badminton

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Peningkatan Teknik Servis Pendek *Backhand* Permainan Bulu Tangkis. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah pemain dari PB *Make Kesel*. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh dengan total 15 pemain PB *Make Kesel*. Instrumen penelitian menggunakan instrumen penilaian teknik servis pendek *backhand* dari Tony Grice dalam Sumardi (2015). Dari hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap peningkatan teknik servis pendek *backhand* permainan bulu tangkis.

Kata Kunci: latihan, *drill*, teknik, servis pendek *backhand*, bulu tangkis

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan untuk membina, membangun serta melatih tubuh kita. Dengan berolahraga tubuh akan terbiasa dengan beban yang sering kita dapat. Semakin kita sering berolahraga tubuh akan memiliki

imunitas yang kuat. Hal ini sejalan dengan Zubaida, Fiernanda & Firdaus, (2022) "Olahraga merupakan salah satu hal penting dalam menunjang kehidupan agar selalu bugar dan sehat. Dengan berolahraga seseorang akan memiliki imunitas yang kuat dan tidak mudah sakit".

Olahraga juga dapat dijadikan sebagai hobi dan gaya hidup. Banyak orang memiliki ketertarikan terhadap salah satu atau bahkan beberapa cabang olahraga. Olahraga sendiri mempunyai beberapa macam sub-sistem, dimana beberapa sub-sistem tersebut saling mendukung antara satu dengan yang lainnya. Lebih lanjut dalam Mubarak (2021:ix) menyatakan bahwa “ruang lingkup olahraga itu sendiri mencakup tiga pilar yaitu: olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi”. Dengan beberapa macam ruang lingkup olahraga tersebut menjadikan olahraga memiliki fungsi tersendiri sesuai dengan kebutuhan manusia.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang berfokus pada pengembangan kemampuan seseorang dalam suatu cabang olahraga untuk mendapatkan sebuah penghargaan atau prestasi. Dengan banyaknya persaingan antar atlet memberikan rasa ingin terus berkembang supaya dapat mengungguli teman waktu bertanding. Sejalan dengan UU SKN 2005 dalam Wijaya, (2022) “Olahraga prestasi didefinisikan sebagai olahraga yang mengembangkan dan membina olahragawan secara berkelanjutan,

berjenjang dan terencana lewat kompetisi untuk meraih prestasi dengan sokongan teknologi keolahragaan dan ilmu pengetahuan”. Di Indonesia sendiri memiliki beragam prestasi dalam bidang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang berprestasi adalah bulu tangkis. Hal ini dibuktikan dengan perolehan medali emas pertama Indonesia di Olimpiade yakni bulu tangkis pada tahun 1992 di Spanyol.

Bulu tangkis merupakan olahraga yang menggunakan alat berupa raket dan *shuttlecock* (bola). Olahraga ini dilakukan di lapangan yang dipisahkan oleh net. Cara bermainnya cukup mudah dimana kedua pemain atau *team* saling memukul *shuttlecock* agar jatuh pada area lawan sehingga pemain mendapatkan poin. Permainan ini cukup populer di Indonesia dengan prestasi prestasi yang diraih atlet. Bulu tangkis umumnya dimainkan oleh dua orang atau empat orang. Menurut Subarjah dan Hidayat dalam Agustin, dkk, (2024:9) Bulutangkis adalah permainan bola kecil yang dimainkan dengan cara menangkis bola (*shuttlecock*) dengan menggunakan raket kian kemari melewati net oleh satu atau dua orang

yang dilihat dari nomor individual atau *double* dengan tujuan menjatuhkan (*shuttlecock*) ke daerah permainan lawan dengan mengumpulkan *point* sampai mencapai 21 melalui dua set langsung atau *rubber game*. Sejalan dengan hal tersebut, permainan bulu tangkis merupakan bentuk permainan bola kecil yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang (*single*) atau dilakukan oleh dua orang melawan dua orang (*double*).

Bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang sangat kompleks. Teknik yang ada pun terbilang sedikit sulit sehingga pemain harus terbiasa dan menyesuaikan dengan teknik yang akan digunakan. Salah satu teknik yang penting dalam bulu tangkis adalah teknik dasar. Kualitas teknik yang baik penting untuk mencapai kualitas permainan bulu tangkis yang baik. Dengan menguasai teknik dasar, permainan bulu tangkis akan menjadi lebih baik. Keterampilan bulu tangkis selalu berkembang seiring berjalannya waktu baik secara teknologi maupun aturan permainan yang menuntut kualitas. Memahami teknik dasar juga memerlukan beberapa tahapan-tahapan yang harus dilakukan dengan baik dan

benar. Gerakan dasar pada bulu tangkis pun tergolong cukup banyak mencakup dari posisi kaki, teknik pegangan serta teknik pukulan. Pemain harus bisa menggabungkan pukulan yang benar, posisi tubuh dan taktik permainan selama pertandingan

Salah satu teknik yang penting dalam bulu tangkis adalah teknik servis. Dengan teknik servis yang baik dapat meningkatkan persentase memperoleh poin pada awal permainan. Teknik servis pendek *backhand* merupakan salah satu teknik servis pada bulu tangkis dimana pegangan raket menggunakan *backhand*. Teknik ini juga merupakan teknik yang sangat fatal. Jika servis dilakukan terlalu tinggi musuh akan menyambut bola dengan *smash*, namun jika bola terlalu pendek bola tidak akan mencapai area musuh dan akan dianggap keluar. Lebih lanjut dalam Agustin, dkk (2024) "Pukulan servis pendek *backhand* ini dilakukan dengan cara kok dipukul oleh tangan pemukul dengan pegangan *backhand*. Keadaan ini menyebabkan ruang gerak pukulan servis pendek *backhand* sangat terbatas. Gerakan servis pendek *backhand* ini tidak banyak memerlukan tenaga. Seluruh

rangkaian gerakan dilakukan dengan lembut, gerakan dilakukan dengan halus dan tenang. Hasil pukulan yang baik jika kok melambung lewat atas net serendah mungkin dan masuk lapangan lawan.”

Setelah melakukan pengamatan lapangan di PB Make Kesel, peneliti menemukan kekurangan pada servis pendek *backhand* yang terletak pada teknik yang masih kurang benar. Dengan adanya kekurangan ini peneliti tertarik untuk melakukan perbaikan pada servis pendek *backhand* di PB Make Kesel.

Latihan dengan metode *drill* merupakan salah satu dari banyaknya metode latihan yang ada. Metode ini merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang dengan melaksanakan latihan yang sama. Menurut Fahrurrozi dalam Mardiana (2022) “metode *drill* adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen”. Selain itu dalam Aknasari, dkk (2021) “metode *drill* adalah salah satu cara berlatih yang lebih menekankan pada penguasaan komponen-komponen

teknik dan mengulangi yang sudah di latih sebelumnya”. Jadi metode *drill* adalah metode latihan yang bertujuan meningkatkan suatu keterampilan atau teknik. Semakin sering pemain ataupun atlet mengulangi gerakan ditambah dengan arahan dari pelatih membuat pemain ataupun atlet memahami teknik yang sedang dipelajari.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif penggunaan metode *drill* terhadap teknik servis pendek *backhand*. Selain itu, peneliti juga tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang penggunaan metode latihan *drill* sebagai salah satu metode latihan yang diduga menjadi salah satu metode latihan yang cocok dalam meningkatkan suatu teknik atau keterampilan.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Metode eksperimen adalah kegiatan yang dilakukan untuk menyelidiki suatu permasalahan sehingga memunculkan hasil. Penelitian ini dilakukan untuk menguji variabel bebas yang berupa metode

latihan *drill* untuk mengetahui pengaruh pada variabel terikat yaitu teknik servis pendek *backhand* bulu tangkis. Sedangkan desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*.

Partisipan pada penelitian ini adalah anggota PB *Make Kesel*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan berupa *sampling* jenuh.

Intrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah instrumen penilaian teknik servis pendek *backhand* dari Tony Grice dalam Sumardi, (2015). Teknik pengolahan data di penelitian ini menggunakan *paired samples t-teste* dengan menggunakan aplikasi Microsoft Excel.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari penelitian dihasilkan data melalui rangkaian tes penilaian teknik servis pednek *backhand* dalam bulu tangkis, yaitu *pretest* dan *posttest*. Tes ini dilakukan oleh anggota PB *Make Kesel*. Setelah *pretest* dilaksanakan, didapat hasil rata-rata tes penialaian teknik servis pendek *backhand* anggota PB *Make Kesel* sebesar 19,20 dan *posttest* penilaian teknik servis pendek *backhand* sebesar 28,73.

Pengujian data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas untuk mengetahui data pada penelitian ini normal atau tidak. Uji normalitas adalah suatu cara untuk menguji data dengan tujuan mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Lebih lanjut dalam Ginanjar, (2019) menyatakan bahwa “Kegunaan dari uji normalitas adalah untuk menganalisis, membedakan, dan mengelolah beberapa jenis data untuk mengetahui apakah data tesebut berdistribusi normal atau tidak”.

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas

N	L-Hitung	L-Tabel	Keterangan
15	0,90	0,22	Normal

Dari tabel uji normalitas diatas menunjukkan bahwa data teknik servis pendek *backhand* bulu tangkis sebesar *sig* $0,90 > 0,22$ maka data dinyatakan berdistribusi normal.

Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* peneliti menggunakan uji hipotesis dengan *paired samples t-teste*.

Tabel 2 hasil uji t pretest dan posttest

N	T-hitung	T-Tabel	keterangan
15	18,84	2,14	Signifikan

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai T-Hitung sebesar 18,84, karena nilai signifikansi $18,84 >$

2,14 maka hasil tersebut dinyatakan signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode *drill* berpengaruh secara nyata dalam meningkatkan teknik servis pendek *backhand* bulu tangkis. Sejalan dengan hasil penelitian dalam Hendarto, Januarto & Tomi (2020) “metode *drill* adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen”.

Setelah melakukan analisis data, didapat metode latihan *drill* berpengaruh untuk meningkatkan teknik servis pendek *backhand* bulu tangkis. Hal ini dikarenakan latihan menggunakan metode *drill* mengharuskan para atlet terus mengulangi gerakan yang sama sesuai dengan teknik yang sedang dipelajari. Pengulangan yang dilakukan dapat meningkatkan teknik para atlet karena semakin banyak mereka melakukan, atlet dapat memahami gerakan tersebut. Hal ini sejalan dengan Aprianova & Hariadi, (2016) menyatakan bahwa “dengan metode *drill*, atlet diarahkan agar bisa merasakan cepat lambatnya gerakan,

gaya yang menimbulkan dan menghambat gerakan”. Lebih lanjut dalam Ramadhan, Irfan & Fahmi (2024) “metode ini memungkinkan pemain untuk melakukan repetisi gerakan secara berulang, yang pada akhirnya memperkuat keterampilan motorik dan menjadikan teknik tersebut otomatis melalui proses pembiasaan.”

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data, analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat pengaruh metode *drill* terhadap peningkatan teknik servis pendek *backhand* dalam permainan bulu tangkis.

Hasil penelitian ini menjadi rekomendasi bagi para pelatih bulutangkis dalam meningkatkan teknik servis pendek *backhand* permainan bulu tangkis dengan menggunakan metode latihan *drill*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N. M., Ramadhan, R., Hakim, L. Al, Ginanjar, A., & Ibrohim. (2024). *Permainan Bulu Tangkis Untuk Pendidikan Tinggi Implementasi Menggunakan Sport Education*. Unu Cirebon Press.
- Aknasari, R. Z., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Penerapan

- Metode Latihan Drill pada Atlet Bola Voli Pengcab Kabupaten. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 62–71. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2874>
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kevelatihan Olahraga, Vol 1, No 1*.
- GINANJAR, A. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Hendarto, M. H., Januarto, O. B., & Tomi, A. (2020). Meningkatkan Backhand Overhead Clear Bulutangkis Dengan Metode Drill. *Sport Science and Health* |, 2(4), 2020. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index><http://fik.um.ac.id/>
- Mardiana, I. N. (2022). Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes pada Siswa Kelas VI SD. *Journal of Education Action Research*, 6(2), 182–187. <https://doi.org/10.23887/jear.v6i2.45821>
- Mubarak, M. Z. (2021). *Teori Latihan Olahraga*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Ramadhan, M. E. F., Irfan, Mhd., & Fahmi, M. N. (2024). Peningkatan Teknik Servis Pendek, Servis Panjang Dan Smash Dalam Bulu Tangkis Melalui Metode Latihan Drill: Suatu Studi Literatur Permainan Bulu Tangkis. *JGK (Jurnal Guru Kita)*, 9(1), 136–142. <https://doi.org/10.24114/jgk.v9i1.64248>
- Sumardi. (2015). Pengaruh Model Pembelajaran Mandiri Terhadap Hasil Belajar Servis Pendek Backhand Bulutangkis SMPN 8 Pontianak. *Pontianak: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak*.
- Wijaya Ridho Gata. (2022). Kelas Olahraga Sebagai Upaya Pembinaan Prestasi Yang Berkelanjutan. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*.
- Zubaida I, Fernanda R.A, & Firdaus W.W.N. (2022). *Olahraga Kesehatan : Memasyarakatkan Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan. Vol. 1 No. 1*.