



The Effect of Fixed Direction Training and Changing Direction Training on the Ability to Smash Badminton Club PB Samudera Kabupaten Bone

Aswan Hardiansyah¹, Khalid Rijaluddin², Alif Aryadi Hardi³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bone, Indonesia

*Corresponding Author. E-mail: aswanhardiansyah19@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan arah tetap dan latihan arah berubah terhadap kemampuan *smash* atlet bulu tangkis klub PB Samudera Kabupaten Bone. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu pengaruh latihan arah tetap dan latihan arah berubah terhadap kemampuan *smash* atlet bulutangkis klub PB Samudera sebagai variabel bebas serta kemampuan *smash* bulutangkis sebagai variabel terikatnya. Penelitian ini menggunakan *Two Group Pretest-Posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub PB Samudera Kabupaten Bone dengan jumlah 14 orang. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa (1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan arah tetap terhadap kemampuan *smash* atlet PB Samudera dibuktikan dengan nilai t_{hitung} sebesar 3,93 > t_{tabel} sebesar 1,94 pada taraf signifikansi $0,00 < 0,05$. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan arah berubah terhadap kemampuan *smash* atlet PB Samudera dibuktikan dengan nilai t_{hitung} sebesar 5,02 > t_{tabel} 1,94 pada taraf signifikansi $0,00 < 0,05$. (3) Terdapat perbedaan yang signifikan dari pemberian antara latihan arah tetap dan dari pemberian latihan arah berubah terhadap kemampuan *smash* atlet PB Samudera dengan nilai rata-rata sebesar 38,91% dan 56,54%. Latihan arah berubah memberikan pengaruh besar daripada latihan arah tetap terhadap kemampuan *smash* atlet bulutangkis PB Samudera.

Kata kunci: latihan arah tetap; latihan arah berubah; bulutangkis

Abstract

This research aims to determine the effect of fixed direction training and changing direction training on the smash ability of PB Samudera club badminton athletes, Bone Regency. This research consists of two variables, namely the effect of fixed direction training and changing direction training on the smash ability of PB Samudera club badminton athletes as the independent variable and badminton smash ability as the dependent variable. This research uses a Two Group Pretest-Posttest design. The population in this study were athletes from the PB Samudera Bone Regency club with a total of 14 people. Based on the results of the analysis, it shows that (1) There is a significant influence from providing fixed direction training on the smash ability of PB Samudera athletes as evidenced by the tcount value of 3.93 > ttable of 1.94 at a significance level of 0.00 < 0.05. (2) There is a significant effect of providing change direction training on the smash ability of PB Samudera athletes as evidenced by the t value of 5.02 > t table 1.94 at a significance level of 0.00 < 0.05. (3) There is a significant difference between giving fixed direction training and giving changing direction training on the smash ability of PB Samudera athletes with an average value of 38.91% and 56.54%. Changing direction training has a bigger influence than fixed direction training on the smash ability of PB Samudera badminton athletes

Keywords: *Fixed direction practice, Change direction practice, badminton.*

PENDAHULUAN

Olahraga bulutangkis dapat dimainkan dimana saja baik didalam maupun diluar ruangan. Pada dasarnya pemain bulutangkis yang baik memerlukan kemampuan teknik yang baik, misalnya teknik *smash*. Setiap atlet harus berusaha dalam meningkatkan kemampuan *smash*nya. Hal ini dikarenakan *smash* memiliki peran strategis sebagai jenis pukulan menyerang yang kuat, bertujuan mematikan lawan dan meraih poin (Syaifuddin & Indardi, 2023)

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti di klub Persatuan Bulutangkis Samudera atau disingkat PB Samudera, peneliti menemukan sejumlah atlet masih memiliki keterbatasan dalam kemampuan *smash*, baik dari segi kecepatan maupun keakuratan. Misalnya pukulan pada *shuttlecock* yang kurang tepat, tangan tidak terentang dengan baik, bahkan *shuttlecock* tersangkut di net pada saat atlet melakukan *smash*, bahkan meninggalkan lapangan. Atlet cenderung membuat pukulan *smash* yang terlalu melebar sehingga sebaliknya menguntungkan lawan dengan memberikan poin daripada meraihnya sendiri. Hal ini juga salah satu yang memicu para atlet kurang percaya diri dalam melakukan *smash* dikarenakan seringnya melakukan kesalahan. Setiap atlet sebaiknya menjadikan pukulan *smash* sebagai alat untuk mengakhiri permainan lawan dan mencetak poin.

Setelah diperhatikan dengan seksama, peneliti menarik kesimpulan bahwa kemampuan *smash* atlet PB Samudera masih kurang disebabkan tidak adanya variasi latihan yang menunjang dalam meningkatkan kemampuan *smash*. Pola latihan yang digunakan kurang variasi dan condong monoton.

Berdasarkan hal tersebut, pentingnya terhadap peningkatan kemampuan *smash*. *Smash* penting karena dapat memberi pihak lawan waktu untuk mempersiapkan atau membalikkan setiap bola pendek. Ini menunjukkan bahwa semakin tajam sudut tarikan, semakin sedikit waktu yang dimiliki lawan untuk bereaksi. Pukulan *smash* dianggap baik jika memenuhi tiga kriteria yaitu; cepat, tepat dan akurat. Pukulan cepat berarti *shuttlecock* dipukul dengan kekuatan penuh sehingga *shuttlecock* meluncur kencang. Tepat artinya *shuttlecock* dipukul dengan benar yang arah jatuhnya tepat di lapangan

lawan. Akurat artinya mengarahkan *shuttlecock* jatuh pada area yang tidak terisi atau sulit dijangkau oleh lawan, sehingga sulit bagi lawan untuk mengantisipasinya.

Peningkatan kemampuan *smash* dalam bulutangkis membutuhkan latihan yang intensif. Dengan menjalani latihan yang terencana, terprogram, sesuai standar dan sistematis secara teratur dan berulang, seseorang dapat meningkatkan kemampuannya dalam permainan olahraga. Latihan yang cocok untuk meningkatkan kemampuan *smash* pada atlet permainan bulutangkis adalah dengan latihan sasaran arah tetap dan latihan sasaran arah berubah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan pendekatan *quasi experimental design* (eksperimen semu). Penelitian eksperimen yang dikembangkan karena adanya kesulitan dalam mendapatkan kelompok kontrol yang dapat berfungsi sepenuhnya di dalam mengontrol variabel-variabel luar yang dapat mempengaruhi eksperimen (Rahmatullah Akbar, 2023). Menurut Rukminingsih dkk (dalam Kholiyah dkk., 2023) Eksperimen semu (*Quasi Experimental*) merupakan bentuk desain yang melibatkan paling sedikitnya dua kelompok, satu kelompok sebagai kelompok eksperimen dan satu kelompok lainnya sebagai kelompok kontrol.

Penelitian kuantitatif adalah penelitian berlandaskan filosofi positivisme, dimana penelitian ini mempelajari populasi atau sampel tertentu, menggunakan instrumen penelitian dalam pengumpulan data. Analisis data bersifat kuantitatif/statistik, tujuannya adalah untuk menguji hipotesis yang diberikan (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini ingin mengidentifikasi apakah terdapat pengaruh dari latihan arah tetap dan latihan arah berubah terhadap peningkatan kemampuan *smash* pada atlet bulutangkis PB Samudera kabupaten Bone.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dihasilkan dari penelitian ini mencakup data *pretest* dan *posttest* yang memberikan gambaran tentang masing-masing variabel yang terlibat dalam penelitian.

1. Kemampuan *smash* latihan arah tetap atlet bulutangkis PB Samudera

Berikut adalah hasil *pretest* dan *posttest* terkait kemampuan *smash* dari latihan arah tetap yang dilakukan atlet bulutangkis PB Samudera.

Tabel 1. Skor *Pretest* dan Skor *Posttest* Kemampuan *Smash* Dari Latihan Arah Tetap Terhadap Atlet PB Samudera

Nama Atlet	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Selisih
Andi Muh. Nur Alqi Wahidin	20	26	6
A. Ardiansyah	14	15	1
Ahmad Hairil Aswar	14	22	8
Fakhruddin	13	14	1
Jayadi	11	15	4
Muh. Akbar Oktavian	10	15	5
Izza Nawir	8	18	10

Tabel berikut menyajikan deskripsi hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *smash* dari latihan arah tetap pada atlet PB Samudera.

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Terkait Kemampuan *Smash* Dari Latihan Arah Tetap

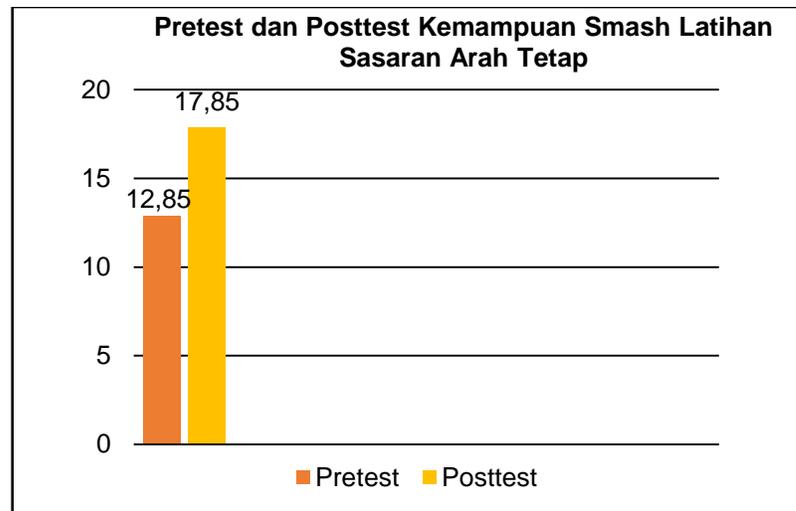
Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	7	7
<i>Jumlah</i>	90	125
<i>Mean</i>	12,85	17,85
<i>Median</i>	13	15
<i>Mode</i>	14	15
<i>Std. Deviation</i>	3,84	4,52
<i>Minimum</i>	8	14
<i>Maximum</i>	20	26

Berdasarkan tabel 2, data hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh kemampuan *smash* atlet PB Samudera setelah menjalani latihan *smash* dengan arah tetap selama 16 pertemuan dapat diperoleh pada tabel berikut:

Tabel 3. Nilai rata-rata, simpangan baku dan varians

No	Kegiatan	Jumlah ($\sum X$)	Rata-Rata (\bar{x})	Simpangan Baku	Varians (s)
1	<i>Pretest</i>	90	12,85	3,84	14,80
2	<i>Posttest</i>	125	17,85	4,52	20,47
3	Peningkatan	35	5,00	0,68	5,67

Jika direpresentasikan dalam bentuk grafik, data hasil dari pelaksanaan *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dari tes kemampuan *smash* atlet PB Samudera disajikan dalam grafik berikut:



Gambar 1. Grafik *pretest* dan *posttest* *smash* dari latihan arah tetap

Dilihat dari gambar 1 diatas, terlihat bahwa nilai rata-rata *pretest* kemampuan *smash* atlet PB Samudera adalah 12,85. Setelah menyelesaikan latihan arah tetap, terjadi peningkatan pada *posttest* dengan rata-rata sebesar 17,85.

2. Kemampuan *smash* latihan arah berubah

Berikut adalah hasil *pretest* dan *posttest* terkait kemampuan *smash* dari latihan arah berubah yang dilakukan atlet bulutangkis PB Samudera.

Tabel 4. Skor *Pretest* Dan *Posttest* Kemampuan *Smash* Dari Latihan Arah Berubah Terhadap Atlet PB Samudera

Nama Atlet	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Selisih
Risman	14	18	4
Muh. Sulham	8	19	11
Dayat	14	20	6
Harding	11	17	6
Muh. Tang	17	25	8
A. Syahrul	16	19	2
Muh. Farid	12	26	16

Tabel berikut menyajikan deskripsi hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *smash* dari latihan arah tetap pada atlet PB Samudera.

Tabel 5. Deskripsi Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Terkait Kemampuan *Smash* Dari Latihan Arah Berubah

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	7	7
<i>Jumlah</i>	92	144
<i>Mean</i>	13,14	20,57

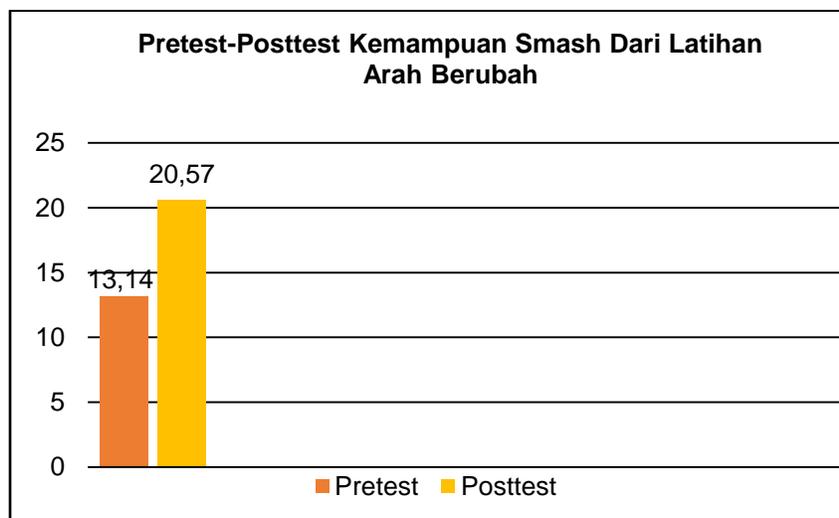
<i>Median</i>	14	19
<i>Mode</i>	14	19
<i>Std. Deviation</i>	3,07	3,50
<i>Minimum</i>	8	17
<i>Maximum</i>	17	26

Berdasarkan tabel 5, data hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh kemampuan *smash* atlet PB Samudera setelah menjalani latihan *smash* dengan arah berubah selama 16 pertemuan dapat diperoleh pada tabel berikut:

Tabel 6. Nilai rata-rata, simpangan baku dan varians

No	Kegiatan	Jumlah ($\sum X$)	Rata-Rata (\bar{x})	Simpangan Baku	Varians (s)
1	<i>Pretest</i>	92	13,14	3,07	9,47
2	<i>Posttest</i>	144	20,57	3,50	12,28
3	Peningkatan	52	7,43	0,43	2,81

Jika direpresentasikan dalam bentuk grafik, data hasil dari pelaksanaan *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dari tes kemampuan *smash* atlet PB Samudera disajikan dalam grafik berikut:



Gambar 2. Grafik *pretest* dan *posttest* *smash* dari latihan arah berubah

Dilihat dari gambar 2 diatas, terlihat bahwa nilai rata-rata *pretest* kemampuan *smash* atlet PB Samudera adalah 13,14. Setelah menyelesaikan latihan arah tetap, terjadi peningkatan pada *posttest* dengan rata-rata sebesar 20,57.

Hasil Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan untuk menentukan apakah data variabel yang akan dianalisis dalam penelitian mempunyai distribusi normal atau tidak. Metode yang digunakan adalah *Shapiro-Wilk Test* dan dianalisis menggunakan SPSS. Cara mengetahui normal atau tidaknya data adalah melalui kriteria yaitu jika nilai $p > 0,05$ maka data tersebut normal namun sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,05$, maka datanya tidak normal. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Uji Normalitas

Data		<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Latihan arah tetap	<i>Pretest</i>	0,590	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,061	0,05	Normal
Latihan arah berubah	<i>Pretest</i>	0,856	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,100	0,05	Normal

Dilihat dari tabel 7 diatas, terlihat bahwa nilai pada uji *pretest-posttest* kemampuan *smash* atlet PB Samudera adalah $p > 0,05$, menunjukkan bahwa variabel tersebut memiliki distribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilaksanakan untuk menilai apakah varian sampel yang diambil dari populasi tersebut sama atau tidak. Kriteria homogenitasnya adalah jika nilai $p > 0,05$, maka dianggap homogen, sedangkan jika nilai $p < 0,05$, maka dianggap tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 8. Uji Homogen

Data	<i>Sig.</i>	Keterangan
<i>Pretest-posttest</i> kemampuan <i>Smash</i> latihan arah tetap dan latihan arah berubah	0,525	Homogen

Dilihat dari tabel 8 diatas, terlihat bahwa nilai pada uji *pretest-posttest* kemampuan *smash* atlet PB Samudera adalah $p > 0,05$, menunjukkan bahwa datanya sama.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji t, yaitu *paired sample t-test* untuk menguji hipotesis 1 dan 2, sementara hipotesis 3 dianalisis dengan menggunakan *independent sample test* dengan bantuan SPSS. Berikut merupakan hasil uji hipotesis:

a. Pengaruh dari latihan arah tetap terhadap kemampuan *smash* atlet PB Samudera

Tabel 9. Uji t *Pretest-Posttest* Kemampuan *Smash* atlet Setelah Latihan Arah tetap

Kemampuan <i>Smash</i>	Rata - rata	t_{hitung}	t_{tabel}	sig	%
Pretest	12,85	3,93	1,94	0,00	38,91%
Posttest	17,85				

Dari hasil analisis tabel 9 diatas terlihat bahwa t_{hitung} sebesar 3,93 dan t_{tabel} sebesar 1,94 pada nilai signifikan p sebesar 0,00. Karena t_{hitung} 3,93 > t_{tabel} 1,94 dan nilai signifikan 0,00 < 0,05. Maka hipotesis alternatif (H_a) “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan arah tetap terhadap kemampuan *smash* atlet PB Samudera” dinyatakan diterima. Peningkatan kemampuan *smash* setelah menjalani latihan arah tetap mencapai 38,91%.

b. Pengaruh dari latihan arah berubah terhadap kemampuan *smash* atlet PB Samudera

Tabel 10. Uji t *Pretest-Posttest* Kemampuan *Smash* Setelah Latihan Arah berubah

Kemampuan <i>Smash</i>	Rata - rata	t_{hitung}	t_{tabel}	sig	%
Pretest	13,14	5,02	1,94	0,00	56,54
Posttest	20,57				

Dari hasil analisis tabel 10 diatas terlihat bahwa t_{hitung} sebesar 5,02 dan t_{tabel} sebesar 1,94 pada nilai signifikan p sebesar 0,00. Karena t_{hitung} 5,02 > t_{tabel} 1,94 dan nilai signifikan 0,00 < 0,05. Maka hipotesis alternatif (H_a) “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan arah berubah terhadap kemampuan *smash* atlet PB Samudera” dinyatakan diterima. Peningkatan kemampuan *smash* setelah menjalani latihan arah berubah mencapai 56,54%.

c. Pengaruh dari latihan arah tetap dan arah berubah terhadap kemampuan *smash*

atlet PB Samudera

Tabel 11. Uji t Perbedaan Kemampuan *Smash* Setelah Latihan
Arah tetap dan arah berubah

Kemampuan <i>Smash</i>	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	sig
Latihan Arah Tetap	38,91%	3,93	1,94	0,00
Latihan Arah Berubah	56,54%	5,02		

Dari hasil analisis tabel 11 diatas terlihat bahwa t_{hitung} dari latihan arah tetap sebesar 3,93 dan t_{hitung} dari latihan arah berubah sebesar 5,02 dengan nilai t_{tabel} sebesar 1,94 pada nilai signifikan p sebesar 0,00. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ 1,94 dan nilai signifikan $0,00 < 0,05$. Maka hipotesis alternatif (H_a) "Terdapat pengaruh yang signifikan latihan target arah tetap dan arah berubah terhadap kemampuan *smash* atlet PB Samudera" dinyatakan diterima serta dapat disimpulkan bahwa dengan latihan arah berubah memberikan pengaruh yang lebih signifikan daripada dengan latihan arah tetap terhadap kemampuan *smash* atlet PB Samudera.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengevaluasi pengaruh latihan arah tetap dan latihan arah berubah terhadap kemampuan *smash* atlet PB Samudera. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua latihan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *smash* atlet PB Samudera. Penilaian signifikansi pada uji t untuk kelompok *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai sebesar 0,00, yang lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$). Detail hasil penelitian diuraikan sebagai berikut:

1. Pengaruh dari latihan arah tetap terhadap kemampuan *smash* atlet PB Samudera

Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan arah tetap memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *smash* atlet PB Samudera. Besarnya peningkatan kemampuan *smash* setelah mendapatkan latihan arah tetap sebesar 38,91%.

2. Pengaruh dari latihan arah berubah terhadap kemampuan *smash* atlet PB Samudera

Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan arah berubah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *smash* atlet PB Samudera.

Besarnya peningkatan kemampuan *smash* setelah mendapatkan latihan arah berubah sebesar 56,54%.

3. Pengaruh latihan arah tetap dan latihan arah berubah terhadap kemampuan *smash*

Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan arah tetap dan latihan berubah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *smash* atlet PB Samudera, seperti terlihat pada tabel berikut ini:

Tabel 12. Analisis pengaruh dari latihan arah tetap dan latihan arah berubah

Kemampuan <i>Smash</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Rata-Rata
Latihan Arah Tetap	12,85	17,85	38,91%
Latihan Arah Berubah	13,14	20,57	56,54%

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa: Latihan arah tetap dan latihan arah berubah terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *smash* atlet PB Samudera, baik secara terpisah maupun jika dikaji secara bersama-sama. Latihan arah tetap mampu meningkatkan konsistensi gerakan, sedangkan latihan arah berubah melatih adaptasi terhadap variasi arah shuttlecock. Kombinasi keduanya memberikan kontribusi positif dalam mengembangkan kemampuan *smash* secara menyeluruh. Oleh karena itu, latihan arah tetap dan arah berubah dapat digunakan klub lain untuk meningkatkan kemampuan *smash* atletnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Kholiyah, A. S., Maryani, K., & Atikah, C. (2023). Pengaruh Media Loose Parts Terhadap Kemampuan Mengenal Konsep Pola Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Seling: Jurnal Program Studi PGRA*, 9(1), 141–149. <https://doi.org/10.29062/seling.v9i1.1540>
- Rahmatullah Akbar, W. (2023). Experimental Researcrch Dalam Metodologi Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(2), 465–474. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.7579001>

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.

Syaifuddin, A., & Indardi, N. (2023). Pengaruh Metode Latihan Drill Smash Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Putra Pb Ksatria Demak. *E-Sport: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 4(1), 78–88.
<https://doi.org/10.31539/e-sport.v4i1.7998>