



PENGARUH *DRILL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK DASAR *SMASH* BULUTANGKIS

Wildhan Febry Fauziana¹, Azhar Ramadhana Sonjaya², Z Arifin³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

Kata kunci: Latihan drill badminton, Latihan Smash badminton, efektifitas latihan drill	ABSTRAK Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana efek <i>drill training</i> terhadap peningkatan teknik <i>smash</i> bulutangkis siswa ekstrakurikuler SDN 3 Pasangrahan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar smash bulutangkis siswa melalui program latihan yang terdiri dari 16 pertemuan dengan variasi program setiap kali pertemuan. Peneliti melakukan penelitian di ekstrakurikuler badminton dengan jumlah sampel 10 siswa. Menggunakan penelitian Kuantitatif dengan design penelitian pre-eksperimen dan menggunakan one group pretes-postes sebagai. Hasil evaluasi terhadap pengaruh <i>drill training</i> terhadap peningkatan teknik dasar smash bulutangkis pada 10 peserta ekstrakurikuler SDN 3 Pasangrahan Sukawening menunjukkan peningkatan signifikan dari rata-rata pretes sebesar 35.70 menjadi postes sebesar 60.20, dengan selisih rata-rata peningkatan sebesar 24.50 poin. Analisis data menggunakan uji t berpasangan menunjukkan bahwa drill training memiliki pengaruh positif yang signifikan. Pembahasan lanjutan mencakup faktor-faktor seperti durasi dan intensitas latihan, kualifikasi pelatih, dan karakteristik individu peserta sebagai variabel relevan. Dalam kesimpulan, drill training memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar smash bulutangkis peserta ekstrakurikuler dan disarankan untuk terus diterapkan serta ditingkatkan dalam program latihan bulutangkis di SDN 3 Pasangrahan Sukawening. Penelitian lebih lanjut dengan melibatkan lebih banyak sampel dan mempertimbangkan faktor-faktor tambahan diharapkan dapat memberikan wawasan lebih mendalam untuk pengembangan metode latihan yang lebih efektif di masa depan.
Keywords: Badminton drill practice, badminton smash practice, effectiveness of drill practice	ABSTRACT <i>The aim of this research is to find out the effect of drill training on improving the badminton smash technique of extracurricular students at SDN 3 Pasangrahan. This research aims to improve students' basic badminton smash techniques through a training program consisting of 16 meetings with program variations at each meeting. Researchers conducted research on extracurricular badminton with a sample size of 10 students. Using quantitative research with a pre-experimental research design and using one group pretest-posttest as. The results of the evaluation of the effect of drill training on improving basic badminton smash techniques in 10 extracurricular participants at SDN 3 Pasangrahan Sukawening showed a significant increase from a pre-test average of 35.70 to a post-test of 60.20, with an average increase of 24.50 points. Data analysis using the paired t test shows that drill training has a significant positive effect. Further discussion includes factors such as training duration and</i>

	<i>intensity, trainer qualifications, and individual characteristics of participants as relevant variables. In conclusion, drill training makes an important contribution in improving the basic badminton smash technique abilities of extracurricular participants and is recommended to continue to be implemented and improved in the badminton training program at SDN 3 Pasangrahan Sukawening. Further research involving more samples and considering additional factors is expected to provide deeper insights for the development of more effective exercise methods in the future.</i>		
Info Artikel	Diterima: November 2023	Disetujui: Desember 2023	Dipublikasikan: Desember 2023
Korespondensi Penulis: Wildhan Febry Fauziana Email : wildhanferbryfaiziana@gmail.com			

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dikemas dalam pengalaman belajar atau tugas-tugas gerak, ada beberapa aspek tujuan pendidikan jasmani, yaitu aspek psikomotor, kognitif, dan afektif psikomotor mencakup tentang kemampuan gerak seorang siswa, kognitif didalamnya tentang pengetahuan siswa dan kemampuan siswa dalam memecahkan masalah sedangkan afektif lebih kepada sikap siswa, bagaimana cara siswa bersosialisasi, dan konsep diri siswa tersebut. Biasanya ke 3 aspek ini muncul saat kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di tuangkan dalam sebuah model permainan yang mencakup psikomotor, kognitif, dan afektif. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang di dapat melalui aktivitas fisik dan bertujuan dalam mengolah kebugaran jasmani, kemampuan motorik, sikap, kecerdasan berpikir, emosial, serta pengetahuan dalam menerapkan perilaku hidup sehat dan aktif (Jayul and Irwanto, 2020). Pendidikan jasmani juga merupakan sebuah aktivitas dan media dalam meningkatkan perkembangan tubuh secara menyeluruh yang di alokasikan pada aktivitas jasmani (Sultanengtyas 2018). Maka jelas pembelajaran pendidikan jasmani sangat berkontribusi penting dalam pencapaian tujuan pendidikan, karena pendidikan jasmani mencakup aspek yang menyeluruh. Disini peran guru merupakan hal yang penting dalam membangun perkembangan dan pertumbuhan siswa, guru harus mempunyai kemampuan dalam mengembangkan keterampilan motorik anak. Guru yang cerdas akan memberikan pembelajaran pendidikan jasmani yang didalamnya mencakup aspek-aspek penting tentang bagaimana anak memelihara kebugaran jasmaninya, mengembangkan pemahaman tentang prinsip-prinsip dan aneka pengalaman gerak dan membantu anak dalam memperoleh standar sosial tentang bagaimana anak itu berinteraksi dengan temannya dan memperoleh konsep diri. Untuk itu guru harus memberikan pembelajar yang dapat menarik partisipasi siswa agar siswa dapat melakukan kegiatan fisik yang menyenangkan agar pembelajaran penjas dapat diterima dan dipahami nilai-nilainya oleh siswa

Permainan bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut serta dalam setiap kegiatan olahraga bulutangkis yang diselenggarakan, baik dalam bentuk pertandingan tingkat RT hingga tingkat dunia, seperti Thomas dan Uber Cup atau Olimpiade. Permainan bulutangkis pada hakekatnya adalah sebagai berikut Suatu permainan yang saling berhadapan satu lawan satu orang atau dua orang, dengan menggunakan raket dan *shuttlecock* sebagai alat permainan, bersifat perseorangan yang dimainkan pada lapangan tertutup maupun terbuka dengan dan lapangan permainan berupa lapangan yang datar yang terbuat dari lantai beton, kayu atau karpet ditandai dengan garis sebagai batas lapangan dan dibatasi oleh net pada tengah lapangan permainan (Subarjah 2011). Didalam permainan bulutangkis terdapat beberapa gerak yang harus dikuasai agar dapat bermain bulutangkis. Terdapat beberapa gerak teknik dasar dalam permainan bulutangkis diantaranya yaitu

pegangan raket, *footwork*, sikap dan posisi, *hitting position*, *servis*, pengembalian *servis*, *underhand*, *overhand*, *Round the head clear/lob/drop/smash*, *smash*, *dropshot*, *netting*, *return smash*, *backhand overhead*, *drive*, *variasi stroke*/teknik permainan. Menurut Komari (2018) teknik adalah kemampuan anggota badan melakukan gerakan pukulan terhadap shuttlecock, yaitu cara yang dilakukan seorang pemain untuk melakukan pukulan dari berbagai posisi di lapangan tanpa mengalami kesulitan yang berarti.

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang populer di tanah air kita, Indonesia. Fakta ini menunjukkan bahwa di perkotaan lapangan bulutangkis hampir terdapat di setiap sekolah. Di sekolah pedesaan pun dapat dijumpai lapangan bulutangkis, banyaknya lapangan bulutangkis ini menggambarkan betapa populernya cabang olahraga ini di Negara kita. Pembelajaran bulutangkis merupakan salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di sekolah, sebagai salah satu olahraga permainan bulutangkis termasuk salah satu cabang olahraga yang banyak di gemari. Permainan yang dibatasi oleh net dengan jumlah pemain satu lawan satu atau dua lawan dua dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan satelkok sebagai objek pukul. Seharusnya pukulan *smash* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh siswa terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan *smash* yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Berdasarkan pengamatan diperoleh hasil bahwa ketika melakukan pembelajaran *smash*, terutama ketika menggunakan metode *drill* membuat raut muka siswa terlihat sedih dan kecewa sehingga ketika mendapat giliran melakukan pukulan *smash*, hasil pukulannya cenderung tidak maksimal. Metode latihan atau *drill* merupakan suatu metode pembelajaran dengan memberikan latihan-latihan kepada siswa untuk memperoleh suatu keterampilan (Alma 2011). *Smash* adalah pukulan overhead yang keras, diarahkan ke bawah yang kuat, merupakan pukulan menyerang yang utama dalam bulutangkis. Menurut Putu Eri Kresnayadi dan Arisanthi Dewi (2017) latihan (*training*) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah. Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan.

Dengan melakukan pukulan keras dan terarah akan menyulitkan lawan untuk mengembalikan pukulan tersebut. Pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakter dari pukulan ini adalah keras dan laju *shuttlecock* cepat menuju lantai lapangan. Pukulan ini membutuhkan kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis. Di samping pukulan yang lain, *smash* merupakan pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan cekatan dalam mengantisipasi. 4 Pukulan *smash* adalah pukulan *overhead* yang di arahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan. Untuk menindak lanjuti hal perlu diketahui kemampuan dari masing-masing peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SDN Pasangrahan 3.

Dalam hal ini peneliti menggunakan metode *drill*, latihan siap dimaksudkan untuk memperoleh ketangkasan atau keterampilan latihan terhadap apa yang dipelajari, karena hanya dengan melakukan secara praktis suatu pengetahuan dapat disempurnakan dan siap siagakan (Ramayulis, 2010). Pembelajaran yang dilangsungkan untuk metode ini dimana materi yang akan diajarkan menuntut untuk pada sebuah penguasaan keterampilan peserta didik agar mereka memiliki ketangkasan yang langsung dapat siap dalam pengetahuan diri sendiri. Pendapat ini menggambarkan bahwa metode *drill* tersebut menekankan pada cara mengajar guru dalam melaksanakan latihan-latihan pada peserta didik untuk memperoleh ketangkasan yang lebih

tinggi dibanding sebelumnya. Di sini tampak bahwa metode *drill* menginginkan adanya proses pembelajaran di mana terjadi pengerjaan latihan pembelajaran yang dilakukan oleh peserta didik untuk mencapai tingkat ketangkasan pengetahuan peserta didik. Metode *drill* adalah metode latihan, atau metode *training* yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan (Sagala, 2009).

Berdasarkan uraian diatas, dapat di simpulkan bahwa dengan menggunakan metode *drill* merupakan suatu metode yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melatih melakukan sesuatu keterampilan tertentu berdasarkan penjelasan atau petunjuk guru. Ciri khas dari metode ini adalah kegiatan yang berupa pengulangan yang berkali-kali supaya asosiasi stimulus dan respons menjadi sangat kuat dan tidak mudah untuk dilupakan. Dengan demikian terbentuklah sebuah keterampilan (pengetahuan) yang setiap saat siap untuk dipergunakan oleh yang bersangkutan (Shaleh, 2006). Dengan demikian metode *drill* ini bermaksud meningkatkan keterampilan tertentu yang dapat menjadi milik anak didik dan dikuasainya dengan baik, maka dari itu peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian di ekstrakurikuler SDN Pasangrahan 3. Dengan judul penelitian **“Pengaruh Drill Training Terhadap Peningkatan Teknik Dasar Smash Bulutangkis”**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif dengan jenis eksperimen desain pre eksperimen dengan *one grup pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini, yaitu seluruh siswa ekstrakurikuler SDN 3 Pasangrahan sebanyak 16 orang. Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini 16 orang atau meluruh populasi dijadikan sampel dengan menggunakan *non-probability* sampling atau sampling jenuh.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto 2010). Pada dasarnya suatu penyusunan tes keterampilan olahraga harus berdasarkan aktifitas gerak cabang olahraga yang bersangkutan. Sesuai penjelasan diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat atau fasilitas yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data agar mencapai hasil yang lebih baik. Penulis menggunakan tes forehand smash cleartest sebagai pembanding dari tes forehand smash dari James Poole sebagai alat untuk pengumpul data.

				X	2	4	5	3	
	Y								

Gambar 1 Lapangan untuk smash forehand Clear Test (Nurhasan, 2013)

Keterangan :

Y = start orang coba daerah menerima servis atau melakukan pukulan shuttlecock

X = tempat melakukan service

Cara penilaian :

Shuttlecock yang dipukul dengan benar dan memenuhi syarat tes serta jatuh di daerah sasaran, shuttlecock berhasil di umpangkan terhadap tester dengan pas dan tepat (enak terpukul oleh teste) tidak berbelok belok, apabila shuttlecock menyentuh garis line yang bernilai dengan urutan dari luar ke dalam yaitu : 3,5,4 2 4 5 3 dan 2 , nilai dianggap sah apabila shuttlecock menyentuh garis line pas antara out dan masuk.

Pengumpulan data mencakup jenis data yang akan dikumpulkan, penjelasan, dan alasan pemakaian suatu teknik pengumpulan data sesuai dengan kebutuhan data dalam penelitian. Pengumpulan data menjadi sangat penting dari proses penelitian, kualitas penelitian akan dipengaruhi oleh sampai sejauh mana pengumpulan data dilakukan (Maksum, 2012). Dengan adanya pengumpulan data, suatu penelitian dapat dikatakan akurat. Pengumpulan data tersebut dapat dilakukan dengan teknik pengumpulan data.

1. Pretes

Tes awal bertujuan untuk mengetahui kemampuan pemain dalam melakukan teknik *smash* sebelum diberi perlakuan untuk mengetahui apakah perlakuan tersebut efektif atau tidak.

2. Treatment

Treatment yang digunakan dalam penelitian ini adalah model *drill training* Model latihan ini akan dilakukan 4 kali dalam seminggu selama 4 minggu.

3. Posttes

Pelaksana posttes sama dengan pelaksanaan pretes setelah kelompok eksperimen mendapatkan treatment (perlakuan). Teknik analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Uji Normalitas

Dilaksanakannya uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang di peroleh. Uji normalitas data itu sendiri menentukan langkah selanjutnya yang harus ditempuh. Analisis statistic apa yang akan di gunakan, apakah statistic parametric atau nonparametric. Ada lima uji analisis yang di hasilkan oleh SPSS 26 yaitu, *Kolmogorov Smirnov*, *Shapiro_Wilk*, *QQ Plots*, *Detrended Normal QQ Plots*, dan *Spread V.S Level Plot*. Untuk uji normalitas ini penulis mengacu pada *Shapiro_Wilk*, Penulis beranggapan bahwa untuk jumlah sampel kurang dari 30 orang termasuk pada kategori kelompok sampel kecil, maka pengujian dengan *Shapiro_Wilk* sangat relevan. Dengan pengujian *Shapiro_Wilk*,

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas data dilakukan setelah uji normalitas data. Tujuan dari uji homogenitas ini adalah untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelompok atau sampel itu sama atau homogen. Salain itu uji homogenitas juga menentukan jenis analisis statistic yang akan di gunakan dalam uji hipotesis. Pada uji homogenitas ini penulis menggunakan *software* SPSS seri 26 yaitu alat uji yang sama dengan uji normalitas. *Output* yang di hasilkan dari *descriptive explore* data tersebut mendapatkan hasil dua analisis statistic, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mendapatkan hasil ataupun kesimpulan dari data - data yang di peroleh. Dalam uji hipotesis ini penulis mengambil hasil tes awal *smash* bulu tangkis sebelum di lakukannya perlakuan (*treatment*). Selanjutnya mengambil hasil tes akhir *smash* bulu tangkis setelah di berikannya perlakuan (*treatment*). kemudian membandingkan seberapa besar pengaruh model latihan *drill* terhadap peningkatan keterampilan *smash* bulutangkis. Dalam penelitian ini

digunakan uji t yang ada dalam analisis statistik SPSS. Adapun *output* yang dihasilkan terdiri dari dekripsi data, uji homogenitas variansi, uji t, tes ini digunakan untuk melihat kelompok mana saja yang memiliki perbedaan signifikan. Hasil-hasil tersebut dibandingkan dengan tabel dan *probabilitas* (Sig.).

HASIL PENELITIAN

1. Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan SDN 3 Pasangrahan, Kecamatan Sukawening, Kabupaten Garut. Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2023 – 19 Juli 2023.

2. Analisis Data

Uji normalitas dilakukan sebelum diadakannya uji hipotesis. Dimana uji normalitas itu sendiri bertujuan untuk mengetahui atau menguji asumsi bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan mengacu pada *Shapiro-Wilk*, karena jumlah sampel yang sedikit yaitu 10 orang.

Didalam penelitian ini analisis digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *drill training* terhadap peningkatan teknik dasar *smash* bulutangkis pada permainan SDN 3 Pasangrahan. Hasil uraian data sebagai berikut :

a. Uji *Descriptive Statistics* Teknik Dasar *smash*

Tabel 1 Hasil Uji *Descriptive Statistics* Teknik Dasar *smash*

<i>Descriptive Statistics</i>					
	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Pre Eksperimen	10	33	39	35.70	2.214
Post Eksperimen	10	52	68	60.20	5.432
Valid N (listwise)	10				

Hasil dari uji *descriptive statistics* adalah untuk mengetahui hasil minimum dan maksimum dari *pretest* dan *posttest*, serta mengetahui rata-rata dari data tersebut. Dari uji *descriptive statistics* tersebut terdapat pengaruh yang signifikan dari program latihan *drill* terhadap peningkatan teknik dasar *smash* bulutangkis. Hasil *pretest* dan *posttest* tersebut memiliki nilai rata-rata *pretest* sebesar 35.70 dan *posttest* 60.20.

b. Uji Normalitas

Tabel 2 Hasil uji Normalitas Teknik Dasar *Smash* Bulutangkis

<i>Tests of Normality</i>				
	<i>Kelompok Eksperimen</i>	<i>Shapiro-Wilk</i>		
		<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Hasil Eksperimen</i>	<i>Pretest</i>	.895	10	.192
	<i>Postes</i>	.958	10	.758
*. <i>This is a lower bound of the true significance.</i>				
a. <i>Lilliefors Significance Correction</i>				

Dari hasil olah data dengan output SPSS yang di tunjukan pada table 4.2 dari 10 *sample* penelitian didapatkan hasil normalitas 0.758. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi >0,05. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data berdistribusi normal karena lebih dari batas normalitas 0,05.

c. Uji Homogenitas

Kriteria yang digunakan untuk menentukan apakah suatu data tersebut di katakan homogeny jika $p > 0,05$ (5%) dan berdistribusi jika $p < 0,05$ (5%) dianggap homogen. Hasil uji homogenitas ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas Teknik Smash Bulutangkis

<i>Test of Homogeneity of Variance</i>					
		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Hasil Eksperimen	<i>Based on Mean</i>	7.923	1	18	.011
	<i>Based on Median</i>	7.055	1	18	.016
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	7.055	1	12.610	.020
	<i>Based on trimmed mean</i>	7.970	1	18	.011

Dapat dilihat bahwa nilai signifikansi yang di peroleh 0,011, maka dari itu data yang diteliti bersifat homogen karena $> 0,05$ (5%).

d. Deskripsi Hasil Penelitian

Pada penelitian ini peneliti bermaksud untuk mengetahui pengaruh *drill training* terhadap teknik dasar *smash* bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SDN 3 Pasangrahan. Penelitian ini terdiri atas dua variable. Yaitu pengaruh *drill training* (X) dan teknik dasar *smash* bulutangkis (Y). Berikut adalah data dari masing–masing variable yang terurai dan terperinci.

e. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil dari penelitian menggunakan 10 orang sebagai sampel dengan hasil pengujian *pretest* dan *posttest* teknik dasar *smash* bulutangkis kemudian data yang didapat diolah menggunakan SPSS 26, terdapat data deskripsi *statistics* sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Statistic Teknik Dasar Smash Bulutangkis

<i>Paired Samples Statistics</i>					
		<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Pair 1	<i>Pre Eksperimen</i>	35.70	10	2.214	.700
	<i>Post Eksperimen</i>	60.20	10	5.432	1.718

Berdasarkan hasil uji *statistic* pada table diatas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *treatment* yang dilakukan. Terdapat *mean pretest* sebesar 35.70 sebelum di berikan *treatment* (perlakuan) kemudian data *posttest* sebesar 60.20, dengan nilai N sebanyak 10 (*sample*).

Tabel 5 Hasil Uji T Teknik Dasar Smash

<i>Paired Samples Test</i>									
		<i>Paired Differences</i>					<i>t</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
		<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
Pair 1	<i>Pre Eksperimen - Post Eksperimen</i>	-24.500	5.482	1.734	-28.422	-20.578	14.132	9	.000

Diketahui bahwa nilai sig(2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata dari hasil *drill training* pada data *pretest* dan *posttest*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan teknik dasar *smash* bulutangkis siswa pada saat bertanding menggunakan program latihan yang telah dibuat. Program latihan yang diberikan adalah program latihan *smash* bulutangkis dengan jumlah pertemuan sebanyak 16 kali dengan program latihan yang bervariasi atau berbeda di setiap pertemuannya. Proses latihan dilakukan 4 kali dalam seminggu. Setiap pertemuan latihan pemain di tuntut untuk selalu mengikuti setiap materi latihan yang diberikan dengan tujuan untuk memaksimalkan hasil dari materi latihan yang di buat dan mendapatkan hasil yang di harapkan dengan maksimal.

Hasil dari penelitian yang dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh drill training terhadap peningkatan teknik dasar *smash* bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler SDN 3 Pasangrahan Sukawening. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 10 sampel putra sebagai subjek penelitian. Sebelum mengikuti drill training, subjek menjalani pretes untuk mengukur kemampuan teknik dasar *smash* mereka, dan setelah selesai mengikuti drill training, mereka menjalani postes untuk menilai peningkatan hasil setelah intervensi. Rata-rata hasil pretes teknik dasar *smash* bulutangkis sebesar 35.70, sedangkan rata-rata hasil postes meningkat menjadi 60.20. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan teknik dasar *smash* setelah subjek mengikuti drill training. Perbedaan antara nilai pretes dan postes juga dapat digunakan sebagai indikator efektivitas drill training dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar *smash* peserta.

Dalam menganalisis data, digunakan metode statistik yang relevan untuk menguji apakah perbedaan antara nilai pretes dan postes adalah signifikan. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah uji t berpasangan (*paired t-test*). Dengan menggunakan uji ini, akan dapat diukur apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata pretes dan postes peserta setelah mengikuti drill training. Jika nilai p dari uji t berpasangan kurang dari tingkat signifikansi yang ditetapkan (misalnya 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa drill training berpengaruh signifikan terhadap peningkatan teknik dasar *smash* bulutangkis peserta. Dari hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa drill training memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan teknik dasar *smash* bulutangkis peserta di ekstrakurikuler SDN 3 Pasangrahan Sukawening. Peningkatan rata-rata sebesar 24.50 poin (60.20 - 35.70) menunjukkan bahwa drill training secara efektif meningkatkan kemampuan teknik dasar *smash* pada peserta. Pembahasan Lanjutan: Selain mengukur peningkatan teknik dasar *smash*, penelitian ini juga dapat membahas faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap hasil yang diperoleh. Misalnya, durasi dan intensitas drill training, kualifikasi pelatih, dan karakteristik individu peserta dapat menjadi variabel yang relevan untuk diperhatikan. Pembahasan lanjutan juga dapat mencakup perbandingan hasil dengan penelitian sebelumnya tentang drill training dalam olahraga bulutangkis atau olahraga lainnya. Menurut Langga dan Supriyadi (2016) latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa drill training memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan teknik dasar *smash* bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler SDN 3 Pasangrahan Sukawening. Hasil postes menunjukkan peningkatan yang berarti dibandingkan dengan hasil pretes, dengan rata-rata peningkatan sebesar 24.50 poin. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *smash* bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler dan dapat menjadi dasar untuk pengembangan metode latihan yang lebih baik di masa depan. Dari hasil penelitian ini,

disarankan agar drill training terus diterapkan dan ditingkatkan dalam program ekstrakurikuler bulutangkis di SDN 3 Pasangrahan Sukawening. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan melibatkan lebih banyak sampel, termasuk sampel putra dan putri, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi hasil, seperti durasi latihan, frekuensi, dan variasi teknik latihan

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar smash bulutangkis siswa melalui program latihan yang terdiri dari 16 pertemuan dengan variasi program setiap kali pertemuan. Hasil evaluasi terhadap pengaruh *drill training* terhadap peningkatan teknik dasar smash bulutangkis pada 10 peserta ekstrakurikuler SDN 3 Pasangrahan Sukawening menunjukkan peningkatan signifikan dari rata-rata pretes sebesar 35.70 menjadi postes sebesar 60.20, dengan selisih rata-rata peningkatan sebesar 24.50 poin. Analisis data menggunakan uji t berpasangan menunjukkan bahwa drill training memiliki pengaruh positif yang signifikan. Pembahasan lanjutan mencakup faktor-faktor seperti durasi dan intensitas latihan, kualifikasi pelatih, dan karakteristik individu peserta sebagai variabel relevan. Dalam kesimpulan, drill training memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar smash bulutangkis peserta ekstrakurikuler dan disarankan untuk terus diterapkan serta ditingkatkan dalam program latihan bulutangkis di SDN 3 Pasangrahan Sukawening. Penelitian lebih lanjut dengan melibatkan lebih banyak sampel dan mempertimbangkan faktor-faktor tambahan diharapkan dapat memberikan wawasan lebih mendalam untuk pengembangan metode latihan yang lebih efektif di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal

- I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi. (2017). Pengaruh pelatihan plyometric depth jump 10 repetisi 3 set terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol. 3, No.1, Hal. 33 –38.
- Komari, A. (2018). *Tujuh sasaran semes bulutangkis*. Yogyakarta: UNY Press.
- Langga, Z.A & Supriyadi. (2016). Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler
- Permatasari, W., Alam, A. S., & Nas, J. (2011). Analisis Peranan Pemerintah Daerah dalam Peningkatan Prestasi Olahraga di Kabupaten Maros. *Government: Jurnal Ilmu Pemerintahan* Vol. 7 No. 1, 50.
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani Di Tengah Pandemi Covid-19 Achmad. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199.
- Maksum, D.A. (2012) *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Universiti press.
- Ramayulis. 2010. *Metodologi Pendidikan Agama Islam*, cet. ke -6. Jakarta: Kalam Mulia. Ramayulis. 19
- Sagala, Syaiful. 2009. *Konsep dan Makna Pembelajaran untuk Membantu Problematika Belajar dan Mengajar*. Bandung: Alfabeta.
- Shaleh, Abdul Rahman. 2006. *Pendidikan Agama & Pembangunan Watak Bangsa*, Jakarta: Rajawali Perss.
- Sultanengtyas, M., Darmawan, G., Jasmani, S. P., Rekreasi, K., & Keolahragaan, F. I. (2018). Dribbling Dan Controlling Dalam Sepak Bola (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 26 Surabaya). *06(2016)*, 60–64.
- Sultanengtyas, M., Darmawan, G., Jasmani, S. P., Rekreasi, K., & Keolahragaan.