

PENGARUH LATIHAN *DRILLING BACKHAND* TERHADAP KEMAMPUAN *BACKHAND DROP* BULUTANGKIS

(Studi Eksperimen pada Mahasiswa Minat Bakat Olahraga Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta)

**Kanda Permadi; Eko Sudarmanto
Program Studi Pendidikan Olahraga,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
University Muhammadiyah Surakarta**

Abstrak

Penelitian ini dilakukan karena banyak mahasiswa minat bakat olahraga bulutangkis dalam penguasaan Teknik dasar bermain bulutangkis terutama *backhand drop* masih kurang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *drilling backhand* terhadap ketepatan *backhand drop* bulutangkis pada mahasiswa minat bakat olahraga bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan *pre-test & post-test*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang yang diambil dengan menggunakan metode *purposive sampling* atau sampel tujuan. Berdasarkan hasil pengujian statistik menggunakan *shapiro wilk test* diperoleh nilai signifikan $0,000 < 0,5$ artinya terdapat pengaruh yang signifikan, sedangkan, apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 6,36 dan rerata *post-test* sebesar 15.00 mengalami peningkatan sebesar 8,64, artinya hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan menggunakan metode *drill* memberikan peningkatan kemampuan *backhand drop* di bandingkan dengan sebelum dilakukannya latihan dengan metode *drill*.

Kata Kunci: *backhand, drill, drop.*

Abstract

This research was conducted because many students are interested in the talent of badminton in mastering the basic techniques of playing badminton, especially the backhand drop. Therefore, this study aims to determine whether there is an effect of drilling backhand exercises on the accuracy of badminton backhand drop in students with an interest in badminton sports talent at the University of Muhammadiyah Surakarta. This study used an experimental method using a pre-test & post-test. The sample in this study amounted to 25 people who were taken using the purposive sampling method or the objective sample. Based on the results of statistical tests using the Shapiro Wilk test, a significant value of $0.000 < 0.5$ was obtained, meaning that there was a significant effect, whereas, when viewed from the average pretest of 6.36 and the average post-test of 15.00, it experienced an increase of 8.64.

Keywords: *backhand, drill, drop.*

1. PENDAHULUAN

Permainan bulutangkis merupakan olahraga yang sangat populer di Indonesia. Bulutangkis sangat digemari oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa maupun lanjut usia. Bulutangkis tidak hanya sebagai rekreasi dan kesehatan namun juga untuk meningkatkan prestasi seseorang. Di Indonesia, bulutangkis semakin banyak kejuaraan dan pembinaan prestasi terutama di luar negeri. Bulutangkis dimainkan dengan menggunakan poin 21 yang biasa disebut dengan “*rally point*”. Bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh satu orang (tunggal) atau dua pasangan (ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (net) (Phomsoupha & Laffaye, 2015). Bulutangkis adalah olahraga yang disukai di seluruh dunia, juga jutaan orang di segala usia.

Olahraga ini membutuhkan perubahan kecepatan, kecepatan reaksi, daya tahan dan kekuatan otot, serta kerja jantung yang tinggi (Cohen, Texier, Quéré, & Clanet, 2015). Bulutangkis dilakukan di dalam lapangan dengan bentuk lapangan persegi panjang yang dibagi menjadi dua bagian dan sudah diatur dan disesuaikan dengan aturan yang ada di dalam bulutangkis. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individu yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang lawan dua orang (Butterworth, Turner, & Johnstone, 2012). Dalam hal ini permainan bulutangkis mempunyai tujuan bahwa seseorang pemain berusaha menjatuhkan shuttlecock di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock dan menjatuhkan di daerah sendiri. Minat bakat olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta Pendidikan olahraga tahun 2023 memiliki jumlah keseluruhan anggota sebanyak 73 Mahasiswa yang terdiri dari 63 putra dan 10 putri.

Dalam hasil wawancara dengan ketua Minat Bakat Olahraga Bulutangkis Pendidikan Olahraga UMS, Prabaninggar, pada tanggal 1 Juni 2023 menyatakan bahwa semua teknik dasar pukulan sudah diajarkan dalam bentuk program, namun pukulan *backhand* yang menjadi kelemahan atau paling lemah dari sekian teknik dasar pukulan yang dikuasai oleh para atlet. Penyebab atlet kurang menguasai pukulan *backhand* karena program khusus untuk pukulan *backhand* sendiri belum ada program latihan khusus teknik dasar pukulan *backhand* dan kurangnya pembinaan secara terstruktur yang menyebabkan kurangnya efektifitas latihan sehingga teknik dasar pukulan *backhand* kurang baik pada saat latihan.

Dari latihan menggunakan metode drill ini diharapkan dapat meningkatkan pukulan *backhand* bagi atlet. Metode drill atau latihan adalah suatu cara mengajar dengan memberikan latihan terhadap apa yang telah dipelajari peserta didik sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu (Diment, 2014). 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 (Fernandez-Fernandez, Sanz, Sarabia, & Moya, 2017). Kata “*Drill*” berasal dari bahasa Inggris yang berarti latihan berulang- ulang baik yang bersifat “*trial and error*” ataupun melalui prosedur rutin tertentu (Mehdizadeh, Arshi, & Davids, 2014).

Dapat disimpulkan bahwa kurangnya program latihan dengan drill untuk pukulan backhand menjadi faktor utama dalam upaya meningkatkan pukulan backhand. Backhand adalah pukulan yang dilakukan terhadap shuttlecock yang melambung di sebelah kiri atas kepala. Pukulan dilakukan dengan punggung tangan menghadap ke net dan punggung badan membelakangi net (Rusydi, Sasaki, Sucipto, Zaini, & Windasari, 2015). Pukulan yang mengarahkan shuttlecock di daerah belakang lawan, untuk melakukan pemain dapat menggunakan pegangan handshake grip, karena jenis pegangan ini memungkinkan untuk memukul bola dari sisi yang tidak dominan tanpa mengubah grip (Patterson, et.al, 2017). Dalam permainan *dropshot*, kemampuan atlet dalam menerima rangsangan yang masuk diubah menjadi persepsi kinestetik, berguna untuk mengenali berbagai teknik gerakan dropshot dan kemudian secara sadar mendemonstrasikannya dalam rangkaian gerakan *dropshot*.

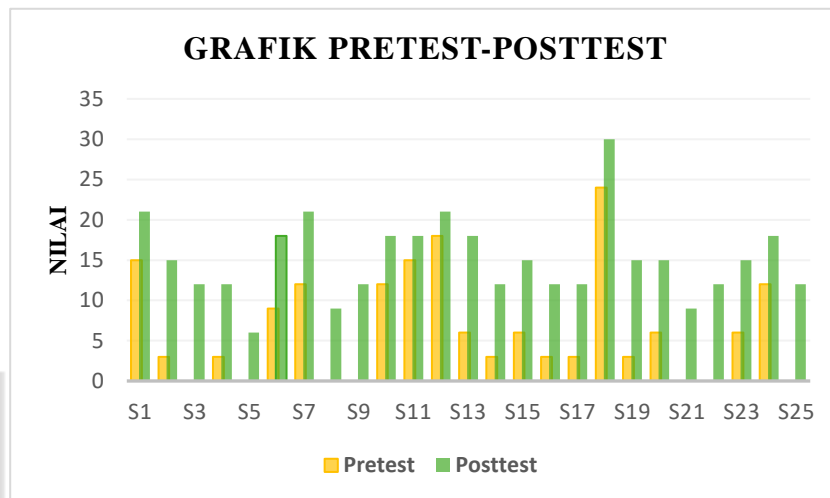
2. METODE

Penelitian ini dilakukan di Minat Bakat Olahraga Bulutangkis Pendidikan Olahraga di Gedung Olahraga Karanglo, RT 04/RW 04, Waru, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilaksanakan selama 1 bulan pada bulan Juli-Agustus 2023. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *backhand drop* mahasiswa minat bakat olahraga bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tahap pelaksanaan penelitian dimulai dengan memberikan *pretest* kemudian pemberian *treatment* atau latihan *backhand drop* dan melakukan *post test*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan deskriptif kuantitatif dengan statistik”.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

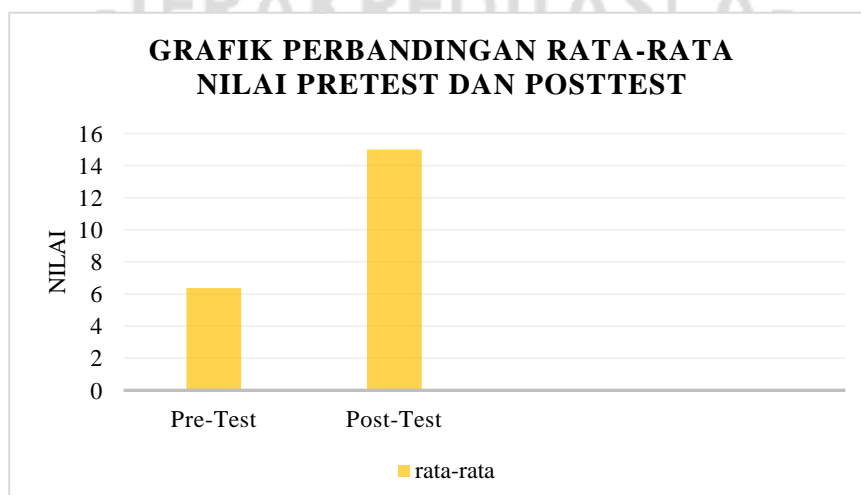
Penelitian ini digunakan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Drilling Backhand Terhadap Ketepatan Backhand Drop Bulutangkis Minat Bakat Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. Subjek pada penelitian ini adalah Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan jumlah sampel 25 orang. Penelitian diawali dengan pengambilan data Pre-test 26 Juli 2023 dan diakhiri dengan pengambilan data Post-test pada tanggal 8 Agustus 2023. Data tersebut kemudian di analisis menggunakan analisis statistika pada aplikasi SPSS..

Berdasarkan hasil pengujian statistik tingkat kemampuan *Backhand Drop* pada saat Pre-test yaitu dengan rerata sebesar 6,36. Nilai tengah 3, simpang baku 6,614. Sedangkan skor tertinggi terbesar 24 dan skor terendah sebesar 0. Pada tingkat kemampuan *Backhand Drop* pada saat Post-Test yaitu dengan rerata 15, nilai tengah 15, simpang baku 4,975, sedangkan skor tertinggi sebesar 30 dan skor terendah 6. Dari hasil tersebut, disajikan dalam bentuk grafik berikut:



Gambar 1. Grafik *Pretest-Posttest*

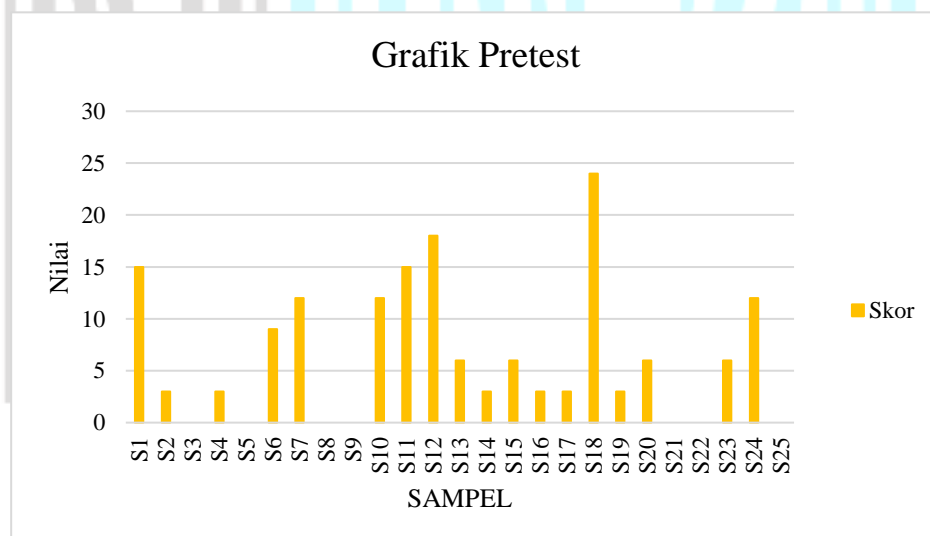
Dari hasil uji wilcoxon dapat dilihat bahwa latihan Drilling *Backhand drop* memiliki nilai signifikan $0.000 < 0.05$ sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Drilling *Backhand* terhadap Ketepatan *Backhand drop* Bulutangkis. Apabila dilihat dari angka rerata Pre-Test 6,36 dan rerata *Post-Test* sebesar 15.00 hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan peningkatan sebesar 8,64 terhadap ketepatan *Backhand drop* dibandingkan sebelum diberikan latihan. Dilihat dari grafik perbandingan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* dilihat dari nilai rata-rata pada gambar 2.



Gambar 2. Hasil rata-Rata *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Drilling Backhand* terbukti memberikan hasil yang cukup baik terhadap Ketepatan *Backhand drop* Bulutangkis. Hal ini membuktikan seberapa besar peran latihan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan Mahasiswa, peningkatan Latihan *Drilling Backhand drop* sebesar 8,64%. Hal ini membuktikan bahwa latihan yang diberikan sudah sesuai dengan prinsip-prinsip latihan dan mengenai tepat pada kebutuhan Mahasiswa Minat Bakat Olahraga Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta. Latihan *Drilling Backhand* mampu memberikan pengaruh signifikan terhadap Ketepatan *Backhand drop* Bulutangkis. Hal ini sejalan dengan penelitian Astuti (2018) bahwa metode latihan *drill* merupakan metode yang baik untuk meningkatkan keterampilan khususnya teknik dan menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu.

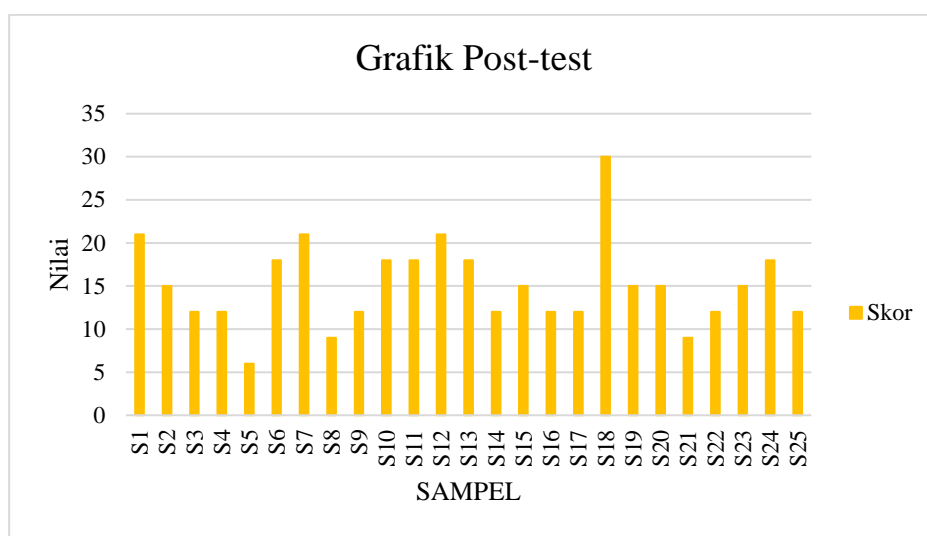
Secara keseluruhan keterampilan *Backhand drop* Bulutangkis pada minat bakat olahraga Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta dilihat dari uji *Pre-Test* masih belum menguasai teknik keterampilan *backhand drop*. Hal ini dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Grafik *Pretest*

Sesuai dengan hasil penelitian yang disajikan dalam grafik *pretest* pada S3, S5, S8, S9, S21, dan S22 setelah melakukan *pretest* mereka tidak mendapatkan skor sama sekali. Hal ini dikarenakan mereka belum mengetahui bagaimana cara melakukan *Backhand drop* Bulutangkis dengan teknik yang benar. Beberapa sample sudah mengetahui teknik *Backhand drop*, namun perlu ditingkatkan dan dilatih agar semakin maksimal.

Hasil penelitian setelah pemberian *treatment* dan dengan dilatih menggunakan metode *drill*, semua sampel mendapatkan hasil yang positif, hal ini dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4 Grafik *Posttest*

Dilihat dari gambar 3 dan gambar 4 bahwas ketika dilakukan *Pre-test* dan *Post-test* menunjukkan keberhasilannya metode latihan *Drilling Backhand* terhadap ketepatan *Backhand drop* Bulutangkis. Setelah dilakukannya *treatment*, terjadi peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan *Backhand drop* Bulutangkis. Pada S3, S5, S8, S9, S21, dan S22 mengalami peningkatan yang sangat signifikan yang awalnya *Pre-test* tidak mendapatkan skor sama sekali dan setelah dilakukannya *treatment* mendapatkan hasil *Post-test* yang cukup tinggi. Dengan ini mahasiswa sudah mengetahui bagaimana cara melakukan *Backhand drop* Bulutangkis dengan baik & benar. Beberapa mahasiswa yang mengalami peningkatan namun tidak signifikan, hal ini dapat terjadi karena mahasiswa bermalasa-malasan ketika dilakukannya *treatment/ drilling* sehingga berakibat menjadi kurangnya peningkatan seperti mahasiswa yang lain. Namun untuk beberapa mahasiswa sudah cukup bagus untuk hasil dari latihan *Drilling Backhand drop* Bulutangkis, itu juga disebabkan karena mereka rajin ketika latihan selama *treatment* dilaksanakan karena program *drill* dilakukan terus menerus sehingga dapat memacu kemampuan mahasiswa sehingga terjadi peningkatan. Oleh karena itu bisa menjadi program latihan untuk diterapkan pada kegiatan minat bakat olahraga, agar mahasiswa dapat meningkatkan teknik-teknik bermain Bulutangkis terutama teknik *Backhand drop*.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Drilling Backhand* terhadap ketepatan *Backhand drop* Bulutangkis pada Mahasiswa Minat Bakat Olahraga Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Suarakarta. Dari hasil analisis statistik Wilcoxon dari latihan *Drilling Backhand drop* memiliki nilai signifikansi 0.00. yang artinya nilai p value <0.05 sehingga dapat

disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan. Apabila dilihat dari angka rerata *Pre-test* sebesar 6,36 dan rerata *Post-Test* sebesar 15.00 maka mengalami peningkatan sebesar 8,64. Dapat disimpulkan bahwa latihan Drilling Backhand dapat meningkatkan Ketepatan *Backhand drop* Bulutangkis pada Mahasiswa Minat Bakat Olahraga Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta.

4.2 Saran

Bagi pelatih ataupun pembina olahraga bulutangkis dapat memberikan program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan backhand seperti latihan insting menggunakan sasaran, melatih gerak kaki dengan *footwalk* guna menunjang gerakan backhand dengan baik. Pelatih juga harus mengontrol faktor kualitas, kuantitas dan sarana yang mempengaruhi program latihan. Berisi kesimpulan yang menyajikan ringkasan dari uraian mengenai hasil dan pembahasan yang mengacu pada tujuan penelitian. Tuliskan kesimpulan dari penelitian yang artikelnya Anda tulis ini tanpa mengulang hal-hal yang telah disampaikan di Abstrak. Kesimpulan dapat diisi pula tentang pentingnya hasil yang dicapai dan saran untuk aplikasi dan pengembangannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y. (2018). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Mini Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Curricula*, 3(1), 53-71
- Butterworth, A. D., Turner, D. J., & Johnstone, J. A. (2012). Coaches' perceptions of the potential use of performance analysis in badminton. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. <https://doi.org/10.1080/24748668.2012.11868610>
- Cohen, C., Texier, B. D., Quéré, D., & Clanet, C. (2015). The physics of badminton. *New Journal of Physics*. <https://doi.org/10.1088/1367-2630/17/6/063001>
- Diment, G. M. (2014). Mental skills training in soccer: A drill-based approach. *Journal of Sport Psychology in Action*. <https://doi.org/10.1080/21520704.2013.865005>
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz, D., Sarabia, J. M., & Moya, M. (2017). The effects of sport-specific drillstraining or high-intensity interval training in young tennis players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0684>
- Mehdizadeh, S., Arshi, A. R., & Davids, K. (2014). Quantification of stability in an agility drill using linear and nonlinear measures of variability. *Acta of Bioengineering and Biomechanics*. <https://doi.org/10.5277/abb140307>
- Pamungkas, K. A. ., & Indarto, P. (2021). The Impact of Drill and Strokes Training Methods on the Accuracy of Smash Direction in Badminton. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(2), 65–75.
- Patterson, S., Pattison, J., Legg, H., Gibson, A. M., & Brown, N. (2017). The impact of badminton on healthmarkers in untrained females. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1210819>
- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The Science of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness and Biomechanics. *Sports Medicine*.

<https://doi.org/10.1007/s40279-014-0287-2>

Rusydi, M. I., Sasaki, M., Sucipto, M. H., Zaini, & Windasari, N. (2015). Local Euler Angle Pattern Recognition for Smash and Backhand in Badminton Based on Arm Position. *Procedia Manufacturing*. <https://doi.org/10.1016/j.promfg.2015.07.125>.

