

**PENGARUH LATIHAN *SKEEPING* TERHADAP HASIL
SMASH PADA ATLET BULU TANGKIS PB LAUSER
ACEH TENGAH**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Hairil Maulana
NIM. 1911040033



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2023**

LEMBARAN PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *SKEEPING* TERHADAP HASIL *SMASH* PADA
ATLET BULU TANGKIS PB LAUSER
ACEH TENGAH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 7 Maret 2024

Pembimbing I

Mulia Putra, S. Pd, M. Pd, Ph.D in Ed
NIDN. 0126128601

Pembimbing II

Manzir, M. Pd
NIDN. 1301018301

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,

Irwandi, S. Pd, M. Pd, AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Dr. Syarifuni, M. Pd
NIDN. 0128068203

PENGESAHAN TIM PENGUJI

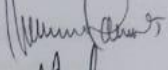
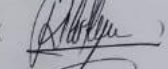
PENGARUH LATHIAN SKEEPING TERHADAP HASIL SMASH PADA ATLET
BULUTANGKIS PB LAUSER ACEH TENGAH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

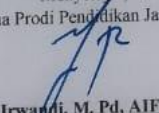
Banda Aceh, 5 Maret 2024

Pembimbing I : Mulia Putra, S. Pd, M. Pd, Ph.D in Ed
NIDN. 0126128601
Pembimbing II : Munzir, M. Pd
NIDN. 1301018301
Penguji II : Rika Kustina, M. Pd
NIDN. 0105048503
Penguji I : Zulheri Is, M. Pd
NIDN. 1302108903

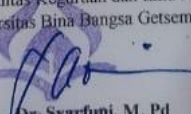
Tanda Tangan

()
()
()
()

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Irwandi, M. Pd, AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Syarifumi, M. Pd
NIDN. 0128068203

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBARAN PERSETUJUAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.7 Hipotesis Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Latihan	8
2.1.1 Pengertian Latihan	8
2.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan.....	10
2.1.3 Ciri-ciri Latihan	12
2.1.4 Prinsip-Prinsip Latihan	14
2.1.5 Latihan Skeeping	15
2.2 Hakikat Bulu Tangkis.....	17
2.2.1 Pengertian Bulu Tangkis	17
2.2.2 Macam –Macam Pukulan <i>Smash</i> Bulu Tangkis	21
2.2.3 Analisis Gerakan Pukulan <i>Smash</i>	26
2.3 Hakikat Hasil	27
2.3.1 Pengertian Hasil	27
2.3.2 Hasil <i>Smash</i>	28
2.4 Kajian Penelitian Yang Relevan.....	30
2.5 Kerangka Berfikir	32

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian.....	34
--------------------------------	----

3.2 Populasi dan Sampel	35
3.3 Variabel Penelitian	36
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	36
3.5 Teknik Analisis Data	41
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	45
4.2 Pembahasan	54
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	57
5.2 Saran	58
 DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN	60

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang diminati di berbagai penjuru dunia, dikarenakan bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh berbagai kelompok umur, dari anak-anak, pemula, remaja, dewasa bahkan veteran pun masih banyak yang memilih cabang olahraga bulu tangkis sebagai olahraga yang paling diminati, sehingga banyak kejuaraan yang diadakan setiap tahunnya untuk ajang penyaluran bakat dan prestasi atlet-atlet di tiap daerah. Dalam cabang olahraga bulu tangkis, suatu prestasi dapat dicapai jika atlet tersebut telah menguasai beberapa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, beberapa faktor ini berasal dari diri atlet sendiri atau bisa disebut sebagai faktor internal. Diluar dari faktor tersebut adalah faktor eksternal antara lain pelatih, sarana latihan, lingkungan latihan dan dukungan dari orang tua atlet itu sendiri (Kurniawan, 2019:45).

Setiap pelosok negeri di indonesia banyak mendirikan klub bulu tangkis yang menaungi olahraga ini. Tetapi jika hanya mengandalkan klub-klub saja, masih kurang, sebab melihat olahraga bulu tangkis adalah olahraga yang dapat dimainkan secara perorangan (tunggal) ataupun berpasangan (ganda) yang paling berlawanan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock (bola bulu tangkis) dan membutuhkan kelincahan, ketepatan, kelenturan, ketahanan fisik, dan keterampilan yang cukup tinggi. Untuk itu, diperlukan pelatih yang mempunyai

peforma dan disiplin yang tinggi dan atlit yang memiliki bakat dan patuh pada perintah pelatihnya.

Susanto (2018:89) mengatakan untuk menjadi pemain bulu tangkis yang berprestasi maka seseorang harus menguasai faktor-faktor teknis dan pendukung lainnya. Pengusaan teknik dasar ataupun teknik pukulan bulu tangkis secara baik merupakan awal dari pola permainan yang baik pula. Tentu kala itu harus pula didukung dengan penanganan seorang pelatih mampu. Penanganan tersebut perlu dilakukan sejak awal misalnya dengan membentuk klub-klub bulu tangkis di daerah. Sebab, klub tersebut akan memunculkan bibit-bibit pemain bulu tangkis yang andal.

Teknik dasar pengusaan pokok yang harus di kuasai oleh setiap pemain meliputi (1) cara memegang reket yang terdiri atas pegangan amerika, pegangan inggris, pegangan gabungan, dan pegangan beckhand, (2) gerakan pergelangan tangan, (3) gerakan melangkahhkan kaki atau footwork, (4) pemusatan pikiran atau kosentrasi (Utama, 2016:89-93).

Adapun teknik pukulan terdiri atas (1) pukulan servis, (2) pukulan lob, (3) pukulan drive, (4) pukulan dropshot, (5) pukulan pengembalian servis, (6) pukulan smash. pembelajaran teknik dasar secara benar dengan intensitas latihan yang terprogram bagi seorang atlet akan dapat mengembangkan pola pukulan dari tingkat kesukaran masing-masing. Dalam permainan bulu tangkis faktor stamina merupakan faktor penting karena mustahil tercipta permainan yang baik jika pemain tidak mampu mempertahankan staminanya.

Pemain bulu tangkis juga membutuhkan aspek kekuatan dan kecepatan yang dapat berguna agar bisa menjangkau shuttlecock dari setiap sudut lapangan dan akan kembali pada sikap yang siap dalam waktu yang singkat. 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 mengantisipasinya. Pukulan *Smash* adalah pukulan overhand (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan. Dalam pemberian materi latihan, khususnya kemampuan *Smash*, seorang pelatih harus mampu mengembangkan faktor apa saja yang dapat mendukung terciptanya hasil yang maksimal karena pukulan ini paling banyak memerlukan tenaga. Selanjutnya pengembangan pola latihan perlu di terapkan dengan memperhatikan faktor usia karena pola latihan yang melebihi dosis kemampuan otot akan berpengaruh terhadap perkembangan fisik seseorang.

Skipping atau lompat tali adalah salah satu jenis latihan yang sering digunakan dalam pelatihan atlet bulu tangkis. Latihan ini melibatkan melompati tali yang dipegang di kedua ujungnya sambil melakukan gerakan kaki yang cepat dan terkoordinasi. Dalam bulu tangkis, *Smash* merupakan salah satu pukulan yang penting dan sering digunakan untuk mencetak poin. *Smash* adalah pukulan yang dilakukan dengan memukul shuttlecock dari atas kepala dengan tenaga yang kuat dan akurat, sehingga shuttlecock terbang dengan cepat dan sulit untuk dikembalikan oleh lawan. Untuk melakukan *Smash* dengan baik, dibutuhkan

kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan teknik yang baik (Suhendar dan Sumarno, 2012: 56).

Masalah teknis yang dihadapi termasuk kesulitan dalam mengendalikan bola saat melakukan *Smash*, seperti bola yang menyangkut di net atau keluar lapangan. Selain itu, kecepatan lompatan saat melakukan *Smash* juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi akurasi dan kekuatan pukulan. Masalah mental juga muncul dalam latar belakang permasalahan ini, yaitu adanya rasa ragu-ragu saat melakukan lompatan untuk *Smash*. Hal ini dapat menunjukkan adanya ketidakpercayaan diri atau tekanan mental yang mempengaruhi performa atlet dalam menghadapi situasi pertandingan.

Menentukan relevansi latihan *skeeping* sehingga penelitian ini akan membantu mengukur sejauh mana latihan *skeeping* dapat memberikan kontribusi positif terhadap hasil *Smash* atlet. Dengan mengevaluasi pengaruhnya secara ilmiah, dapat diambil kesimpulan apakah latihan *skeeping* memang efektif dalam meningkatkan performa atlet bulu tangkis dalam melakukan *Smash*.

Melalui penelitian yang seksama, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh latihan *skeeping* terhadap hasil *Smash* pada atlet bulu tangkis PB Lauser di Aceh Tengah. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis dan kontribusi dalam upaya meningkatkan prestasi atlet dan pengembangan ilmu olahraga secara umum.

Atlet-atlet yang menjadi subjek penelitian ini merupakan individu yang benar-benar belum memiliki pengalaman kompetisi dalam cabang olahraga bulu

tangkis. Mereka adalah pemain yang masih berada di tahap awal pembelajaran dan belum pernah ikut serta dalam pertandingan atau kejuaraan, baik di lingkungan sekolah maupun dalam kompetisi umum. Dalam konteks inilah peneliti berupaya menggali informasi yang berharga untuk memahami dampak latihan *skeeping* terhadap peningkatan kemampuan *Smash* mereka dan dapat memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana latihan ini dapat memengaruhi perkembangan teknik mereka dalam bulu tangkis. Dengan demikian, penelitian ini memiliki potensi untuk mengungkapkan pola perubahan yang signifikan dalam keterampilan mereka sebagai pemain bulu tangkis yang sedang belajar dan berkembang.

Peneliti juga mengamati masih ada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah yang masih kurang hasil *Smash* pada permainan bulu tangkis, sehingga berpengaruh terhadap kurang maksimal nya permainan bulu tangkis pada atlet PB Lauser Aceh Tengah, dari pemaparan di atas maka penulis tertarik mengkaji penelitian dengan judul ***“Pengaruh Latihan Skeeping Terhadap Hasil Smash Pada Atlet Bulu Tangkis PB Lauser Aceh Tengah”***.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat penulis identifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Kemampuan *Smash* atas pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah yang kurang maksimal
2. Pelatih belum menerapkannya variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *Smash* pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah

3. Belum diketahuinya pengaruh latihan *skeep*ing terhadap hasil *Smash* pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan di atas, maka peneliti memberi batasan penelitian yaitu: “Pengaruh Latihan *Skeep*ing Terhadap Hasil *Smash* Pada Atlet Bulu Tangkis PB Lauser Aceh Tengah”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat penulis rumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh latihan *skeep*ing terhadap hasil *Smash* pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui pengaruh latihan *skeep*ing terhadap hasil *Smash* pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah”.

1.6 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan obyek penelitian. Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah:

1.6.1 Secara Teoritis

1. Sebagai salah satu bahan informasi bagi para pemerhati peningkatan prestasi bulu tangkis maupun seprofesi dalam membahas penerapan latihan *skeeping*.
2. Sebagai salah satu bahan referensi untuk peneliti berikutnya tentang peningkatan hasil *Smash* melalui latihan *skeeping*.

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi Atlet

Memberikan informasi dan masukan sebagai tolak ukur untuk mengetahui kemampuan diri sendiri agar lebih giat latihan, sehingga dapat tampil lebih baik dalam suatu pertandingan dan dapat mencapai prestasi optimal.

2. Bagi Pelatih

Pelatih dapat menerapkan latihan *skeeping* kepada para atlet yang berguna untuk meningkatkan hasil *Smash*

3. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pihak-pihak yang terkait dengan prestasi bulu tangkis.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan atau prediksi awal tentang hubungan antara dua atau lebih variabel dalam penelitian. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Rumusan H_a (Hipotesis Alternatif): Terdapat pengaruh latihan *skeeping* yang signifikan terhadap hasil *Smash* pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah."
2. Rumusan H_0 (Hipotesis Nol): Tidak terdapat pengaruh latihan *skeeping* pengaruh yang signifikan terhadap hasil *Smash* pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Latihan

2.1.1 Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise* dan *training*. Ketiga kata tersebut dalam bahasa Indonesia mempunyai arti yang sama yaitu “latihan”, namun ketiga kata tersebut mempunyai makna yang berbeda-beda. Menurut Sukadiyanto (2011: 5) pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto (2011: 8). Selanjutnya menurut Sukadiyanto (2011: 6) pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Menurut Budiwanto (2011: 12) latihan adalah suatu proses pembentukan kemampuan dan keterampilan atlet yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, semakin hari beban latihan semakin meningkat, dan

dilaksanakan dalam kurun waktu yang panjang. Selanjutnya menurut Syafruddin (2013: 21) latihan adalah suatu proses pengelolaan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi.

Menurut Emral (2017: 8) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan model, dan atauran pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip training yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya sesuai dengan yang diinginkan. Selanjutnya menurut Harsono (2015: 50) latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau kerja, yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan sistem tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metodis, dari sederhana ke yang lebih kompleks.

Pentingnya latihan dalam meningkatkan kemampuan seorang atlet maka pelatih mempunyai cara tersendiri untuk dapat meningkatkan kemampuan atletnya. Proses latihan yang berulang-ulang mengakibatkan tubuh terbiasa dan mudah dalam melakukannya. Menurut Mylsidayu (2015: 85) latihan ini berlangsung selama 4-5 minggu dengan aktivitas fisik 3 x seminggu, hal ini dilakukan agar kondisi atlet setidaknya berada dalam kondisi fisik 50% agar atlet tidak dalam kondisi nol sehingga bisa meningkatnya prestasinya di tahun selanjutnya.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses aktifitas penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh

atlet secara sistematis, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis dan berulang-ulang untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu prestasi.

2.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Mylsidayu (2015: 49) latihan dilakukan dengan tujuan dan sasaran tertentu agar latihan tersebut dapat bermanfaat bagi sang atlet atau siswa. Secara umum, tujuan latihan adalah untuk membantu para pelatih atau guru dalam meningkatkan keterampilan dan prestasi para atletnya. Sedangkan sasaran latihan secara khusus adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam mencapai puncak prestasi. Selanjutnya Sukadiyanto (2011: 8) menjelaskan tujuan pelatihan adalah untuk membantu pengurus, pelatih dan guru pendidikan jasmani untuk menerapkan dan memiliki kemampuan dan keterampilan konseptual untuk membantu mengungkapkan potensi atlet untuk mencapai prestasi tertinggi. Sedangkan sasaran pelatihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan tingkat persiapan atlet untuk mencapai prestasi terbaik.

Menurut Sukadiyanto (2011: 8-9) sasaran latihan dan tujuan pelatihan secara keseluruhan meliputi:

1. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh
2. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus
3. Menambah dan menyempurnakan teknik
4. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain
5. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Menurut Harsono (2015: 30) maksud dan tujuan utama pelatihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan penampilan mereka sebanyak mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut, atlet dan pelatih harus memperhatikan beberapa aspek yang perlu dikembangkan dalam latihan yaitu:

1. Latihan fisik: bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu factor yang amat penting bagi peserta didik atau atlet dalam mengikuti sesi latihan maupun dalam pertandingan.
2. Latihan teknik: bertujuan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan atau kemampuan gerak dalam suatu cabang olahraga.
3. Latihan taktik: bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada peserta didik atau atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan.
4. Latihan Mental: merupakan pelengkap dari ketiga aspek tersebut diatas dan sangat penting untuk diberikan kepada peserta didik atau atlet, agar prestasi dapat tercapai secara optimal. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional peserta didik atau atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama dalam situasi stres, fairplay, percaya diri, bertanggung jawab, kejujuran, kerjasama, dll.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dapat penulis simpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan yaitu untuk membantu pelatih dan atlet memperbaiki dan meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam mencapai puncak prestasi. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu

tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

Menurut Arikunto (2010: 203) “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini adalah dengan tes *Smash* bulu tangkis yang dikemukakan oleh Nurhasan (2011: 169). Adapun prosedur tes kemampuan *Smash* bulu tangkis adalah sebagai berikut:

1. Tujuan

Tes ini dipergunakan sebagai suatu tes untuk mengukur keterampilan dalam melakukan *Smash*

2. Alat yang digunakan:

- a. Raket
- b. Net
- c. Lapangan bulu tangkis
- d. Blangko
- e. Alat tulis untuk mencatat hasil tes.
- f. *Stopwatch*

3. Petunjuk Pelaksanaan

- a. Seseorang mencatat nilai
- b. Seorang pengawas jatuhkan shuttlecock pada sasaran
- c. Seseorang mengumpan
- d. Seseorang mengambil

2.1.3 Ciri-Ciri Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 11) ciri-ciri latihan antara lain sebagai berikut:

1. Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
2. Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang lebih berat.
3. Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
4. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
5. Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Selanjutnya menurut Irianto (2002: 53-58) terdapat komponen-komponen penting latihan antara lain adanya yaitu:

1. Volume adalah ukuran kuantitas latihan, bisa diukur dalam waktu, jarak dan jumlah repetisi/set dalam latihan.
2. Durasi adalah waktu lamanya latihan.
3. Reptisi jumlah ulangan dalam satu item latihan.
4. Set kumpulan jumlah ulangan latihan dalam satu item latihan.

5. Seri jumlah set dalam item latihan.
6. Intensitas adalah ukuran kualitas meliputi presentase (%).
7. Idensitas adalah ukuran derajat kepadatan latihan.
8. Kompleksitas keberagaman latihan.
9. Frekuensi adalah banyaknya jumlah latihan perminggu
10. Interval adalah waktu istirahat antar set dalam satu item latihan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri latihan yaitu suatu proses yang teratur dan bersifat progresif, memiliki tujuan dan sasaran, berisikan materi teori dan praktek, serta menggunakan metode tertentu.

2.1.4 Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011: 18). Selanjutnya Harsono (2015: 51) menjelaskan dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip *training* tersebut atlet akan lebih cepat meningkat prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya.

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up dan cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip

sistematik. Menurut Syafruddin (2013: 161-169) prinsip-prinsip latihan variasi didasari pada prinsip-prinsip latihan secara umumnya adalah sebagai berikut:

1. Prinsip super kompensasi atau prinsip hubungan yang optimal antara pembebanan dan pemulihan.
2. Prinsip peningkatan beban (beban progresif).
3. Prinsip variasi beban.
4. Prinsip periodisasi atau prinsip kontinuitas beban.
5. Prinsip individualisasi.
6. Prinsip spesialisasi.

Prinsip-prinsip latihan dikemukakan Kumar (2012: 100) antara lain: “prinsip ilmiah (*scientific way*), prinsip individual (*individual deference*), latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*), latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according to the aim*), berdasarkan standar awal (*based on preliminary standard*), perbedaan kemampuan atlet (*defenrence between notice and experienced player*), observasi mendalam tentang pemain (*all round observation of the player*), dari dikenal ke diketahui (*from known to unknown*) dari sederhana ke kompleks (*from simple to complex*), tempat melatih dan literatur (*coaching venue and literature*), memperbaiki kesalahan atlet (*rectify the defects of the olayer immediately*), salah satu keterampilan dalam satu waktu (*one skill at a time*), pengamatan lebih dekat (*close observation*)”.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip latihan yaitu landasan atau pedoman yang harus harus ditaati, dilakukan atau dihindari dalam melaksanakan latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan.

2.1.5 Latihan *Sleeping*

Latihan *sleeping* atau lompat tali adalah suatu jenis latihan yang melibatkan melompati tali yang dipegang di kedua ujungnya sambil melakukan gerakan kaki yang cepat dan terkoordinasi. Latihan ini sering digunakan dalam berbagai cabang olahraga, termasuk bulu tangkis, untuk meningkatkan kelincahan, kekuatan, daya tahan, dan koordinasi. Dalam konteks bulu tangkis, latihan *sleeping* dapat memberikan beberapa manfaat, (Muhammad Muhyi Faqur (2009: 23).

1. Peningkatan kelincahan: Latihan *sleeping* melibatkan gerakan cepat dan berulang dari kaki, memperkuat otot-otot kaki dan meningkatkan kelincahan dalam pergerakan di lapangan.
2. Peningkatan kecepatan: Melompati tali dengan ritme yang cepat dapat meningkatkan kecepatan reaksi dan kecepatan kaki, yang penting dalam bulu tangkis untuk merespons dan bergerak cepat di lapangan.
3. Peningkatan kardiovaskular dan stamina: Latihan *sleeping* merupakan latihan kardiovaskular yang efektif, meningkatkan kapasitas paru-paru dan sirkulasi darah, serta meningkatkan daya tahan fisik dan stamina selama pertandingan.
4. Peningkatan koordinasi: Melakukan gerakan lompat tali yang terkoordinasi melibatkan sinkronisasi antara tangan, kaki, dan tubuh, membantu meningkatkan koordinasi dan kontrol tubuh secara keseluruhan.
5. Peningkatan Fokus dan Konsentrasi: Latihan *sleeping* membutuhkan fokus dan konsentrasi yang tinggi untuk menjaga ritme lompatan yang cepat dan

terkoordinasi. Latihan ini dapat membantu meningkatkan kemampuan atlet dalam memusatkan perhatian dan meningkatkan konsentrasi selama pertandingan bulu tangkis.

6. Peningkatan Kelenturan: Gerakan melompati tali dalam latihan *skipping* juga memerlukan kelenturan tubuh, terutama pada area pergelangan kaki, lutut, dan pinggul. Melakukan latihan *skipping* secara teratur dapat meningkatkan kelenturan dan rentang gerak pada area tersebut

Latihan *skipping* dapat dilakukan dalam variasi yang berbeda, termasuk lompatan satu kaki, lompatan bergantian, lompatan dengan variasi langkah kaki, dan lainnya. Penting untuk memperhatikan teknik yang benar dan memulai dengan intensitas yang sesuai dengan tingkat kebugaran masing-masing individu.

2.2 Hakikat Bulu Tangkis

2.2.1 Pengertian Bulu Tangkis

Permainan bulu tangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulu tangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan shuttlecock di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri. Pada saat bermain berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar shuttlecock tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila

shuttlecock jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan berhenti (Herman Subardjah, 2016: 13)

Permainan bulu tangkis dilakukan di dalam daerah yang disebut lapangan bulu tangkis dengan ukuran yang telah ditetapkan oleh International Badminton Federation (IBF). Lapangan bulu tangkis berbentuk persegi pendek dan garis-garis yang ada mempunyai ketebalan 40 mm dan harus berwarna kontras terhadap warna lapangan. Warna yang disarankan untuk garis adalah putih atau kuning. Permukaan lapangan disarankan terbuat dari kayu atau bahan sintetis yang lunak. Permukaan lapangan yang terbuat dari beton atau bahan sintetis yang keras sangat tidak dianjurkan karena dapat mengakibatkan cedera pada pemain. Jaring setinggi 1.55 m berada tepat di tengah lapangan. Jaring harus berwarna gelap kecuali bibir jaring yang mempunyai ketebalan 75 mm harus berwarna putih. Pada saat permainan berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar shuttlecock tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila shuttlecock jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan berhenti (Herman Subardjah, 2016: 13).

Dengan demikian yang dimaksud permainan bulu tangkis dalam penelitian ini adalah permainan memukul sebuah shuttlecock menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Permainan bulu tangkis dilaksanakan dua belah pihak yang saling memukul shuttlecock secara bergantian dan bertujuan menjatuhkan atau menempatkan shuttlecock di daerah lawan untuk mendapatkan point.

Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan. Seorang pemain bulu tangkis yang baik dan berprestasi, dituntut untuk menguasai teknik-teknik pukulan dalam permainan bulu tangkis. Teknik-teknik itu meliputi:

1. Pukulan service

Pukulan service adalah pukulan dengan raket yang menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan. Menurut Ferry Sonnevile yang dikutip Tohar (2013: 41) melatih pukulan service dengan baik dan teratur, perlu mendapatkan perhatian yang baik dan khusus.

2. Pukulan lob atau clear

Pukulan lob adalah suatu pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah ke belakang garis lapangan. Pukulan lob dapat dilaksanakan dengan dua cara, yaitu:

- 1) Overhead lob adalah pukulan lob yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan shuttlecock melambung ke arah belakang.
- 2) Underhand lob adalah pukulan lob dari bawah yang berada di bawah badan dan dilambungkan tinggi ke belakang.

3. Pukulan Dropshot

Pengertian pukulan drop dalam permainan bulu tangkis menurut James Poole (2018: 132) adalah pukulan yang tepat melalui jaring, dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan. Menurut Tohar (2013: 50) pukulan dropshot

adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan shuttlecock ke daerah pihak lawan dengan menjatuhkan shuttlecock sedekat mungkin dengan net. Pukulan dropshot dalam permainan bulu tangkis sering disebut juga pukulan netting. Cara melakukan pukulan ini, pengambilan shuttlecock pada saat mencapai titik tertinggi sehingga pemukulannya secara dipotong atau diiris. Pukulan dropshot dapat dilakukan dari mana saja baik dari belakang maupun dari depan. Pukulan dropshot dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dropshot dari atas dan dropshot dari bawah.

4. Pukulan *Smash*

Gerakan awal untuk pukulan *Smash* hampir sama dengan pukulan lob. Perbedaan utama adalah pada saat akan impact, yaitu pada pukulan lob shuttlecock diarahkan ke atas, sedang pada pukulan *Smash* shuttlecock diarahkan tajam curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan pihak lawan. Pukulan ini dapat dilaksanakan secara tepat apabila penerbangan shuttlecock di depan atas kepala dan diarahkan dengan ditukikkan serta diterjunkan ke bawah. Pukulan drive atau mendatar. Pukulan drive adalah pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan shuttlecock secara mendatar, ketinggiannya menyusur di atas net dan penerbangannya sejajar dengan lantai (Tohar, 2013: 65).

5. Pengembalian service atau return service.

Tujuan permainan bulu tangkis yang utama adalah berusaha memukul shuttlecock secepat mungkin dan menempatkan sedemikian rupa sehingga shuttlecock sampai mengenai bagian lapangan lawan. Mengenai keterampilan

pengembalian service, ada tiga faktor yang perannya sangat penting diperhatikan, yaitu kecepatan, antisipasi, dan ketepatan sasaran serta arah pukulan. Return service adalah menerima service pendek atau short service dan bukannya service panjang karena kalau service panjang atau lob berarti pukulan yang dilakukan oleh penerima sudah merupakan pukulan di atas kepala seperti sudah dalam permainan atau rally. Agar seorang pemain bulu tangkis dapat bermain dituntut kemampuan fisik atau kesegaran jasmani karena permainan bulu tangkis membutuhkan kemampuan fisik yang prima.

2.2.2 Macam-macam Pukulan *Smash* Bulu tangkis

Dalam permainan bulu tangkis kecakapan seseorang turut mempengaruhi pola permainan, perubahan gerakan yang secepat mungkin dapat berguna untuk mengecoh prediksi lawan sehingga tidak dapat mengantisipasi pengembalian shuttlecock. pukulan *Smash* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1. Pukulan *Smash* Penuh

Pukulan *Smash* penuh adalah melakukan pukulan *Smash* dengan mengayunkan pukulan-pukulan raket yang perkenaannya tegak lurus antara daun raket dengan datangnya shuttlecock sehingga pukulan itu dilakukan dengan tenaga penuh (Tohar, 2013: 60). Ketepatan sasaran dalam pukulan ini harus diperhitungkan dengan sebagaimana mungkin agar menyulitkan gerakan pengembalian *Smash*. Penempatan shuttle cock yang jauh dari posisi lawan memang merupakan titik sasaran yang tepat, tapi itu bukan merupakan satu-satunya cara yang digunakan, kesulitan mekanika gerak lawan yang lebih condong untuk mematikan permainan.

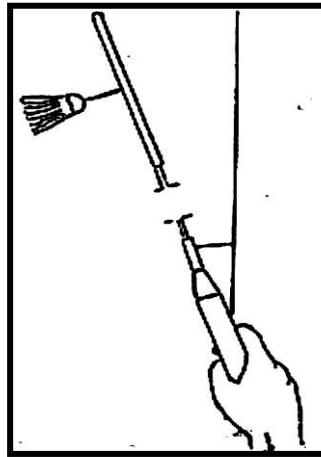


Gambar 2.1. Pukulan *Smash* Penuh

Sumber: (Tohar, 2013: 60)

2. Pukulan *Smash* Dipotong (Iris)

Pukulan *Smash* dipotong adalah melakukan pukulan *Smash* pada saat impact atau perkenaannya antara ayunan raket dan penerbangan shuttlecock dilakukan dengan cara dipotong atau diiris dengan kecepatan jalannya shuttlecock agak kurang cepat tetapi daya luncur shuttlecock tajam (Tohar, 2013: 60). Pendapat lain menyatakan, pukulan *Smash* potong dilakukan dengan cara memotong (slice) terhadap shuttlecock menurut sudut miring pada permukaan raket. Semakin kecil permukaan raket yang dibentur shuttlecock semakin berkurang kecepatan shuttlecock itu. Oleh sebab itu, menggunakan sepenuhnya ayunan yang sangat cepat menurut pola pukulan *Smash* yang biasa akan menghasilkan pukulan yang lebih lambat dari yang biasa (M.L.Johnson, 2016: 134).



Gambar 2.2. Gerakan melakukan Pukulan *Smash* Potong

Sumber: (Tohar, 2013: 60)

3. Pukulan *Smash* Melingkar

Pukulan *Smash* melingkar adalah melakukan gerakan dengan mengayunkan tangan yang memegang raket kemudian dilingkarkan melewati atas kepala dilanjutkan dengan mengarahkan pergelangan tangan dengan cara mencambukkan raket sehingga melentingkan shuttlecock mengarah ke seberang lapangan lawan (Tohar, 2013: 63).

Perlu diingat bahwa dalam pukulan *Smash* melingkar ini dibutuhkan kelentukan dan koordinasi gerak badan serta sangat membutuhkan keterampilan gerakan pergelangan tangan untuk mengantisipasi ketepatan pukulan, menjaga keseimbangan badan dalam meraih pengambilan shuttlecock, dan gerakan lanjutan untuk menjaga agar tetap berdiri tegak serta tidak goyah untuk menerima pengembalian shuttle cock dari lawan.



Gambar 2.3. Gerakan melakukan Pukulan *Smash* Melingkar
Sumber: (Tohar, 2013: 62)

4. *Smash* Cambukan (*Flicsk Smash*)

Cara melakukan pukulan ini adalah dengan mengaktifkan pergelangan tangan untuk melakukan cambukan dengan cara ditekan ke bawah. Kelajuan penerbangan shuttlecock dari hasil pukulan ini tidak cepat tetapi kecuraman penerbangan shuttlecock inilah yang diharapkan (Tohar, 2013: 63). Pada jenis pukulan *Smash* ini paling sedikit mengeluarkan tenaga dibandingkan jenis pukulan *Smash* yang lain. Gerakan pukulan ini tepat sekali untuk gerakan menipu lawan, dengan koordinasi yang tepat apalagi bila ditambah dengan gerakan jumping, maka hasil pukulan akan lebih curam dan lebih mudah untuk penempatan shuttlecock.

Gambar 2.4. Gerakan melakukan *Smash* Cambukan
Sumber: (Tohar, 2013: 20)

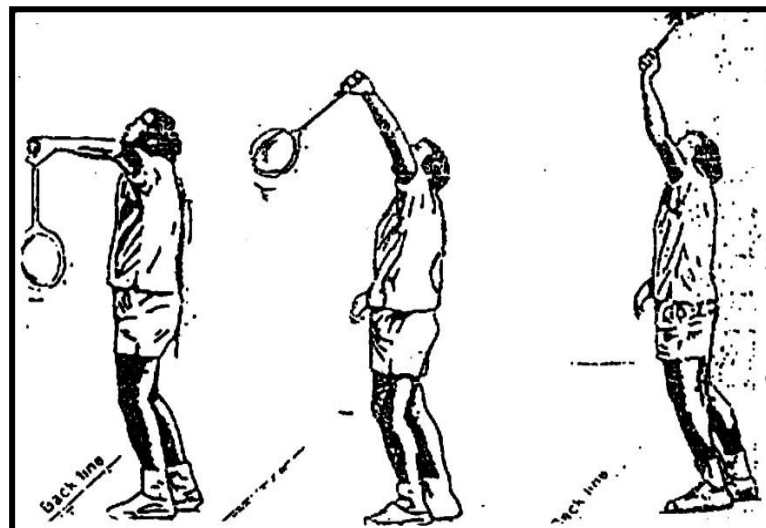
5. Pukulan *Backhand Smash*

Pukulan backhand *Smash* adalah melakukan pukulan *Smash* dengan menggunakan daun raket bagian belakang sebagai alat pemukul. Sedangkan biasanya yang digunakan untuk memukul adalah daun raket bagian depan yang disebut dengan pukulan forehand. Pada saat memukul *Smash* dengan cara backhand ini posisi badan membelakangi net. Pukulan *Smash* yang dilakukan terutama mengutamakan gerakan cambukan pergelangan tangan yang diarahkan atau digerakkan menukik ke belakang (Tohar, 2013: 64).



Gambar 2.5. Gerakan melakukan Pukulan Bachand *Smash*.

Sumber:
2013:



(Tohar,
64)

Dari uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa pukulan *Smash* merupakan pukulan yang banyak digunakan untuk mematikan permainan lawan. Teknik pukulan *Smash* ini secara bertahap setiap pemain harus menguasainya dengan sempurna melalui serangkaian latihan yang sistematis dan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan, karena hal ini sangat besar manfaatnya untuk meningkatkan kualitas permainan.

2.2.3 Analisis Gerakan Pukulan *Smash*

Hal yang mendasari untuk melakukan pukulan *Smash* yang baik adalah bagaimana menciptakan rangkaian gerakan sesuai dengan mekanika gerak yang efektif dan efisien dengan didukung oleh kekuatan otot bagian kaki kemudian bagian perut diteruskan bagian lengan dan pergelangan tangan (Tohar, 2013: 67). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto 1988: 9). Dengan kecepatan yang ada serta penempatan shuttlecock yang akurat maka seseorang dapat secara efektif melakukan pukulan *Smash* yang memungkinkan tidak dapat dikembalikan oleh lawan. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan untuk menguasai teknik *Smash* ini menurut PB PBSI (1996: 6) adalah sebagai berikut:

1. Biasakan bergerak cepat untuk mengambil posisi pukul yang tepat.
2. Perhatikan pegangan raket
3. Sikap badan harus tetap lentur, kedua lutut dibengkokkan, dan tetap berkonsentrasi pada shuttlecock.
4. Perkenaan raket dan shuttlecock di atas kepala dengan cara meluruskan lengan untuk menjangkau shuttlecock itu setinggi mungkin, dan pergunakan tenaga pergelangan tangan pada saat memukul shuttlecock.
5. Akhiri rangkaian gerakan *Smash* ini dengan gerak lanjut ayunan raket yang sempurna di depan badan.

Bentuk-bentuk latihan *Smash* menurut Tony Grice (1999: 90-96) adalah:

1. Latihan *Smash* bayangan

2. Melambungkan shuttlecock dan melakukan *Smash*. Ini bisa dilakukan sendiri dengan keuntungan lebih bisa mengatur impact perkenaan shuttlecock.
3. Service dan pengembalian bola. Ini dilakukan berpasangan dengan salah satu pemain memberikan umpan pada pemain lainnya.
4. Pengembalian service-*Smash*-block.
5. Rally Clear-*Smash*-Drop-Clear berkesinambungan.
6. Pengembalian service lurus.
7. *Smash* menyilang.

Kunci keberhasilan dalam melakukan pukulan *Smash* forehand dapat dilakukan melalui beberapa fase yang tersusun secara sistematis. Seorang atlet harus mampu menggunakan pegangan yang cocok dan mengatur impact perkenaan yang tepat saat shuttlecock berada di atas kepala dan berakhir dengan tetap dalam keadaan siap. Dengan adanya pola latihan yang terprogram maka keberhasilan pukulan *Smash* akan semakin cepat tercapai.

2.3 Hakikat Hasil

2.3.1 Pengertian Hasil

Pengertian hasil secara umum adalah konsekuensi atau outcome yang terjadi sebagai akibat dari suatu aktivitas atau proses. Dalam konteks bulu tangkis atau olahraga secara umum, hasil merujuk pada pencapaian atau akhir dari suatu kompetisi atau permainan. Hal senada menurut Sukadiyanto (2005: 102-104) Dalam bulu tangkis, hasil dapat merujuk pada berbagai hal, antara lain:

1. Hasil pertandingan: Hasil pertandingan mengacu pada skor atau poin yang dicapai oleh setiap pemain atau tim dalam suatu pertandingan. Hasil pertandingan dapat berupa kemenangan, kekalahan, atau hasil imbang.
2. Hasil individu: Hasil individu mengacu pada pencapaian atau prestasi seorang pemain secara individual dalam suatu pertandingan. Ini dapat mencakup jumlah poin yang dicetak, jumlah *Smash* yang berhasil, atau kontribusi individual lainnya dalam pertandingan.
3. Hasil tim: Hasil tim mengacu pada pencapaian atau prestasi suatu tim dalam suatu pertandingan. Ini mencakup kinerja keseluruhan tim, seperti jumlah poin yang dicetak oleh tim, strategi permainan yang berhasil, atau koordinasi tim yang baik.
4. Hasil kompetisi: Hasil kompetisi mengacu pada peringkat atau posisi yang dicapai oleh seorang pemain atau tim dalam suatu turnamen atau kejuaraan bulu tangkis. Ini bisa berupa juara, peringkat tertentu, atau prestasi lain yang diukur dalam kompetisi tersebut.

2.3.2 Hasil *Smash*

Hakikat hasil *Smash* dalam bulu tangkis adalah dampak atau konsekuensi dari pukulan *Smash* yang dilakukan oleh seorang pemain. *Smash* dalam bulu tangkis merupakan salah satu pukulan yang penting dan sering digunakan untuk mencetak poin. Berikut beberapa hakikat atau dampak dari hasil *Smash* dalam bulu tangkis:

1. Poin: Tujuan utama dari melakukan *Smash* adalah untuk menghasilkan poin. Jika *Smash* dilakukan dengan akurat dan kuat, shuttlecock (bola bulu

tangkis) akan sulit dikembalikan oleh lawan, sehingga pemain yang melakukan *Smash* dapat mencetak poin langsung.

2. Mematikan permainan lawan: *Smash* yang dilakukan dengan tenaga penuh dan akurat dapat memaksa lawan untuk melakukan reaksi cepat dan menghasilkan pukulan yang kurang efektif. Hal ini dapat merusak pertahanan lawan dan memberikan keunggulan bagi pemain yang melakukan *Smash*.
3. Tekanan psikologis: *Smash* yang efektif dapat memberikan tekanan psikologis kepada lawan. Lawan mungkin merasa terdesak atau kehilangan kepercayaan diri setelah menghadapi *Smash* yang sulit dikembalikan. Hal ini dapat mengubah dinamika permainan dan memberikan keunggulan mental bagi pemain yang melakukan *Smash*.
4. Meningkatkan momentum: Ketika seorang pemain berhasil melakukan *Smash* yang sukses, biasanya itu akan meningkatkan momentum dan semangat tim. Pemain yang melakukan *Smash* dan timnya mungkin merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk melanjutkan permainan dengan performa yang baik.
5. Membuka peluang untuk pukulan lanjutan: Hasil *Smash* yang baik dapat membuka peluang untuk pukulan lanjutan, seperti dropshot atau pukulan drive, yang dapat membingungkan lawan dan menciptakan keunggulan bagi pemain yang melakukan *Smash*.

Hasil dari *Smash* dalam bulu tangkis sangat dipengaruhi oleh teknik, kekuatan, kecepatan, akurasi, dan koordinasi yang baik dari pemain yang melakukannya. Semakin baik kualitas dan eksekusi *Smash*, semakin besar kemungkinan untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam permainan bulu tangkis.

2.4 Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan kajian hipotesis. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Riza Irwansyah (2012) yang berjudul "Pengaruh latihan *Plyometric* terhadap Tinggi Lompatan Jumps *Smash* dan Ketepatan *Smash* Atlet Putra usia 13-17 tahun Gelora Muda Sleman Yogyakarta". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bulu tangkis putra Gelora Muda Sleman Yogyakarta yang berjumlah 34 atlet. Sampel yang diambil dari hasil purposive sampling berjumlah 15 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes vertical jump dan ketepatan *Smash* dari PB PBSI. Analisis data menggunakan uji t. Hasil pengujian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen box drill, dengan $t_{hitung} = 3.301 > t_{tabel} = 2,78$ dan nilai signifikansi $p = 0.300 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 5.06%. Ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen frog jump, dengan $t_{hitung} = 2.084 < t_{tabel} = 2.78$ dan nilai signifikansi $p = 0.049 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 4.08%. Ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen standing jump,

dengan $t_{hitung} = 4.333 < t_{tabel} = 2.78$ dan nilai signifikansi $p = 0.012 > 0.05$, kenaikan persentase sebesar 8.13%. Latihan *satnding jump* lebih efektif untuk meningkatkan tinggi lompatan *jump Smash* atlet bulu tangkis putra usia 13-17 tahun. Ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* ketepatan *Smash*, dengan $t_{hitung} = 9.630 < t_{tabel} = 2.14$ dan nilai signifikansi $p = 0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 50.03%, sehingga hipotesis nol (H_0): Tidak terdapat pengaruh signifikan dari latihan *plyometric* terhadap tinggi lompatan *jumps smash*, dan ketepatan *smash* pada atlet putra usia 13-17 tahun di Gelora Muda Sleman Yogyakarta dan hipotesis alternatif (H_a): Terdapat pengaruh signifikan dari latihan *plyometric* terhadap tinggi lompatan *jumps smash*, dan ketepatan *smash* pada atlet putra usia 13-17 tahun di Gelora Muda Sleman Yogyakarta.

2. Penelitian Bayu Jawi Utoro (2012) dengan judul “Perbedaan Ketepatan Long Service Pada Posisi Nilai Ganjil Dan Posisi Nilai Genap Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulu tangkis di SMP Pangudi Luhur Bayat Klaten” Penelitian ini merupakan penelitian komparatif menggunakan metode survey dengan instrumen tes dan pengukuran. Hasil penelitian menunjukkan nilai $t_{hitung} (2,145) > t_{tabel} (1,671)$, dan nilai $p (0,037) < 0,05$, hal tersebut dapat diartikan H_a : diterima dan H_0 : ditolak, yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara ketepatan long service forehand posisi nilai ganjil dan long service forehand posisi nilai genap siswa peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMP Pangudi Luhur Bayat

Klaten. Berdasarkan perbedaan nilai mean diperoleh mean (rerata) long service posisi nilai ganjil (53,07) > long service posisi nilai genap (50,03). Hasil tersebut dapat disimpulkan ketepatan long service posisi nilai ganjil mempunyai ketepatan lebih baik daripada long service posisi nilai genap.

2.5 Kerangka Berfikir

Pukulan *Smash* merupakan pukulan yang keras dan curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan pihak lawan. Pada pukulan *Smash* shuttlecock di arahkan tajam, curam ke bawah, dengan kecepatan tinggi karena menggunakan tenaga sepenuhnya dan cambukan pergelangan tangan yang kuat. Pukulan *Smash* yang keras dan terarah dalam permainan bulu tangkis sering menghasilkan poin, sebab pukulan *Smash* bertujuan untuk mematikan lawan.

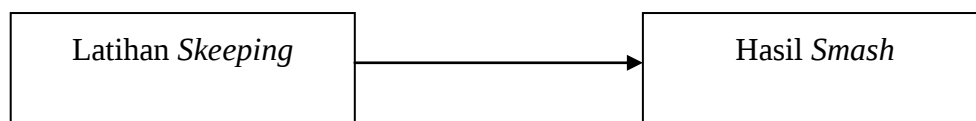
Kenyataan di lapangan tidak sedikit pelatih kurang memberikan perhatian khusus kepada para anak latihnya untuk melakukan pukulan *Smash* yang baik. Padahal dalam permainan bulu tangkis, *Smash* yang baik sangat penting bagi para pemain. Pukulan *Smash* yang baik mempermudah untuk mematikan lawan. Apabila penguasaan *Smash* tidak baik berarti pemain itu akan susah untuk mematikan lawan. Pemain yang telah mahir biasanya dapat melakukan pukulan *Smash* yang maksimal, selanjutnya pemain tersebut dapat mengendalikan jalannya pertandingan.

Latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu (Bompa, 1994:4). Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori dan praktek, menggunakan

metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto, 2005:6).

Skipping merupakan permainan yang cukup digemari anak-anak karena permainan ini sangat mudah dimainkan dan tidak membutuhkan biaya yang banyak untuk dapat memainkannya. Tidak hanya anak-anak yang memainkan permainan ini tetapi remaja dan orang dewasa pun memainkan permainan yang ini. Gerakan *skipping* merupakan koordinasi lengan dan kaki. Koordinasi gerak mata, tangan dan kaki adalah gerak yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan (Sajoto,1988:53).

Berdasarkan uraian diatas, maka kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.6 Kerangka Berfikir

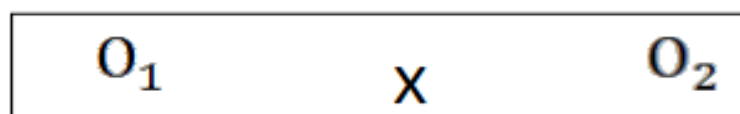
BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif karena data pada penelitian ini berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Menurut Sugiyono (2017: 8) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2017: 72) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Adapun desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *one-groups pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan, dan *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2017: 74). Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian *One-Groups Pretest-Posttest Design*
Sumber: (Sugiyono, 2017: 74)

Keterangan:

- O_1 : Nilai *pretest* (nilai kemampuan *Smash* sebelum diberikan perlakuan)
 O_2 : Nilai *posttest* (nilai kemampuan *Smash* sesudah diberikan perlakuan)
 X : Perlakuan yang diberikan (*treatment*) latihan *skeeping*.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi adalah seluruh subjek yang ingin diteliti. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2010: 173) bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang terdiri dari manusia dan benda sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam penelitian. Kemudian menurut Sugiyono (2017: 115) populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diatrik kesimpulan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka yang akan menjadi populasi dalam penelitian ini adalah 5 orang yang merupakan atlet bulu tangkis PB Lauser Kabupaten Aceh Tengah.

3.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang dapat mewakili seluruh kelompok yang ada dalam populasi penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2010: 174) bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Kemudian menurut Sugiyono (2017: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Tabel 3.1
Sampel Penelitian

No	Nama	Umur
1	Surya	16 Tahun
2	Aulia	17 Tahun
3	Mude	15 Tahun
4	Gilang	17 Tahun
5	Faiz	18 Tahun

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Sugiyono (2017: 85) menjelaskan teknik *total sampling* adalah pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi yang ada. Berdasarkan uraian diatas maka yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah sebagian atlet bulu tangkis PB Lauser Kabupaten Aceh Tengah berjumlah 5 orang.

3.3 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017: 38) variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun yang akan menjadi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (*Independent Variabel*)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau variabel penyebab (Arikunto, 2010: 162). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *skeeping*.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variabel*)

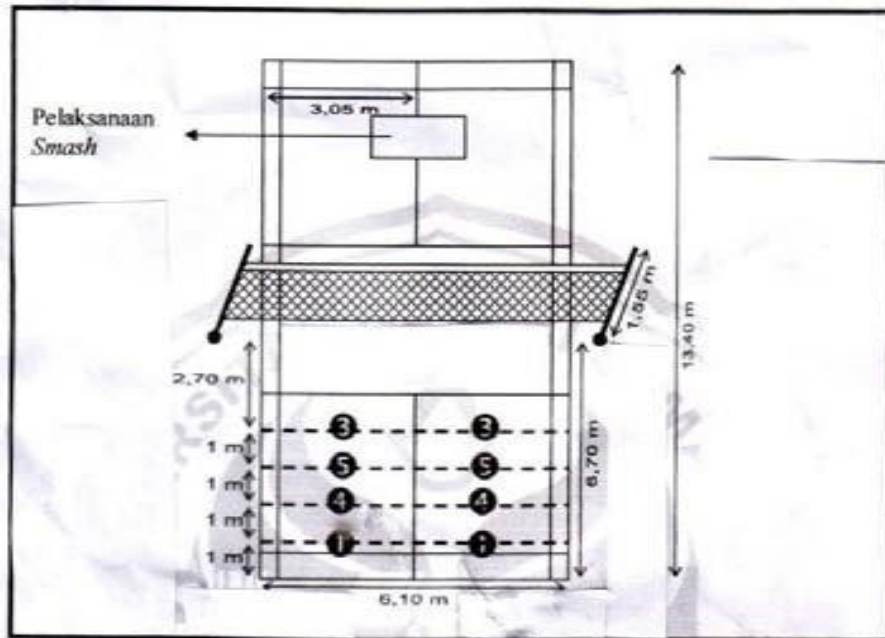
Variabel terikat disebut variabel akibat atau variabel tidak bebas variabel tergantung (Arikunto, 2010: 162). Adapun variabel terikat dalam penelitian ini yaitu hasil *Smash*.

3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran ketepatan smash bulutangkis yang telah ditetapkan PB PBSI (2006: 36). Adapun prosedur pelaksanaan tes ketepatan smash dari PB. PBSI adalah sebagai berikut:

- a. Alat yang digunakan antara lain: lapangan bulutangkis, net, raket, shuttlecock, meteran, dan formulir pencatat hasil lengkap dengan alat tulis yang dibutuhkan.
- b. Petugas terdiri dari tiga orang, yaitu satu orang pemanggil, satu orang pencatat hasil smash, dan satu orang pelaksana servis.
- c. Pelaksanaan tes. Testee mula-mula mengambil sikap siap normal dengan posisi yang sudah ditentukan sambil memegang raket. Setelah mendengar aba-aba “Siap” dan “Ya” lalu testee melompat dengan raket diayunkan ke atas, dan kemudian melakukan smash yang di drill oleh pengumpun sebanyak 20 kali pukulan.
- d. Skor. Hasil yang dicatat adalah dan angka yang dihasilkan testee dalam melakukan tes ketepatan smash sebanyak 20 kali kesempatan. Jika shuttlecock keluar dari lapangan permainan atau tidak melewati net maka bernilai nol.

Gambar 3.1
Lapangan Untuk Tes Ketepatan Smash



Sumber: (PB PBSI, 2006: 36)

Tabel 3.2
Norma Penilaian Ketepatan Smash Bulutangkis

No	Penilaian	Kategori	Rentang Skor
1	5	Sangat Tinggi	> 80,00
2	4	Tinggi	50,01 - 75,25
3	3	Sedang	25,85 – 45,78
4	2	Rendah	13,51 – 25,00
5	1	Sangat Rendah	< 13,5

Sumber : (PB PBSI, 2006 : 36)

3.5 Teknik Analisa Data

Untuk membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan serta menjawab permasalahan yang timbul dalam penelitian ini, maka semua data yang telah diperoleh di analisis dengan statistik, yaitu formula t-tes pada taraf signifikan 95%

dan $\alpha = 0,05$. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam analisis data sebagai berikut:

3.5.1 Menghitung Nilai Rata-rata (Mean)

Untuk menentukan nilai rata-rata ketepatan pukulan *forehand drive*, penulis menggunakan rumus rata-rata yang dikemukakan oleh Sudjana (2001: 67) sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan: $\bar{X}$ = Nilai Rata-rata yang dihitung
 $\sum X$ = Jumlah skor X
 n = Jumlah sampel penelitian.

3.5.2 Perhitungan Standar Deviasi

Setelah mendapatkan nilai rata-rata, maka selanjutnya mencari perhitungan Standar Deviasi yang dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2012:209) sebagai berikut:

$$SDx = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

Keterangan:
 SD = Standar Deviasi
 $\sum$ = Jumlah
 x = Jumlah skor
 $\bar{X}$ = Nilai rata-rata
 n = Jumlah sampel penelitian

3.5.3 Menghitung Nilai Koefisien Korelasi

Setelah data terkumpul rumus yang digunakan untuk menentukan besarnya hubungan antara variabel X dengan variabel Y, penulis

menggunakan rumus korelasi product moment dari pearson yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2012:209) sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n(\sum x^2) - (\sum x)^2\}\{n(\sum y^2) - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r = Koefisien korelasi yang dihitung

n = Banyaknya sampel penelitian

xy = Jumlah product x dan y

x = Nilai variabel x

y = Nilai variabel y

3.5.4 3.6.4 Menghitung Nilai Koefisien Determinasi

Untuk menyatakan besar kecilnya sumbangan variabel x terhadap variabel y dapat ditentukan dengan rumus koefisien diterminan sebagai berikut:

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KP = Nilai koefisien diterminan

R = Nilai koefisien korelasi

3.6.5 Pengujian Hipotesis

Rumus untuk menguji keberartian korelasi dengan menggunakan rumus statistik student dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

t = Nilai T

r = Nilai koefisien korelasi

n = Jumlah Sampel

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Data

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini adalah memperoleh hasil *Smash* yang baik. Data yang dikumpulkan terdiri dari latihan yang dilakukan pada atlet bulu tangkis PB Lauser di Kabupaten Aceh Tengah, kemudian akan dilakukan latihan *skipping* , serta akan memperoleh hasil dari masing-masing atlet di PB Lauser Aceh Tengah. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik *t-test*. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4.1
Deskripsi Skor Hasil *Smash*

No	Nama	Kesempatan																				Total Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	Surya	4	3	3	3	5	5	5	2	2	4	3	2	2	3	4	2	1	1	1	1	56
2	Aulia	1	1	0	3	3	2	2	2	4	0	1	3	4	4	5	5	1	1	3	5	50
3	Mude	4	4	5	5	3	2	2	3	1	1	1	0	0	4	3	3	2	4	1	0	48
4	Gilang	3	2	4	4	4	2	2	1	1	1	1	3	5	2	1	3	2	1	0	0	42
5	Faiz	4	4	4	4	3	2	2	2	5	3	1	1	1	4	3	2	2	0	0	1	48

Tabel skor hasil smash dari beberapa atlet menunjukkan variasi dalam kinerja mereka selama kesempatan yang diberikan. Surya menonjol dengan total skor tertinggi sebesar 56, menunjukkan konsistensi yang baik dalam hasil smasnya. Di sisi lain, Aulia, meskipun memiliki beberapa poin tinggi, juga memiliki banyak kesempatan di mana skornya rendah, sehingga total skornya

mencapai 50. Mude dan Faiz menunjukkan konsistensi yang relatif baik dengan total skor 48, sementara Gilang memiliki total skor 42, menempatkannya di antara hasil terendah dalam tabel. Analisis lebih lanjut dapat mengungkap faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi kinerja individu, seperti intensitas latihan skeeping atau faktor-faktor teknis dan taktis lainnya yang berkaitan dengan permainan bulu tangkis. Dengan memahami distribusi skor dan faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja, pelatih dan atlet dapat mengidentifikasi area-area yang perlu ditingkatkan dan mengembangkan strategi latihan yang lebih efektif.

4.1.1.2 Uji Regresi Linier Sederhana

Skala Likert digunakan untuk mengukur hasil smash pada atlet. Tujuan dari pengujian regresi adalah mengetahui bagaimana menghitung suatu perkiraan atau persamaan regresi yang akan menjelaskan pengaruh hubungan dua variabel. Setelah variabel X dan Y sudah valid dan reliabel, maka dapat dibentuk persamaan regresi linear sederhana yaitu $Y = a + bX$.

Di mana:

Y = Variabel Terikat (Hasil Smash)

X = Variabel Bebas (Latihan Skeeping)

a = Konstanta

b = Koefisien Regresi

Analisis regresi linear sederhana adalah hubungan secara linear antara satu variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Analisis ini untuk mengetahui arah hubungan antara variabel.

Tabel 4.2
Korelasi Variabel X dan Variabel Y

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	74.397	2.203		33.766	.000
Latihan Sleeping	.055	.040	.075	.374	.710

a. Dependent Variable: konsentrasi

Berdasarkan tabel koefisien regresi yang diberikan, terdapat bukti bahwa latihan sleeping memiliki pengaruh terhadap konsentrasi, meskipun tidak signifikan secara statistik. Koefisien regresi untuk latihan sleeping adalah 0.055 dengan kesalahan standar sebesar 0.040. Ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam latihan sleeping berkorelasi dengan peningkatan sebesar 0.055 unit dalam konsentrasi. Namun, nilai p (Sig.) untuk koefisien regresi latihan sleeping adalah 0.710, yang jauh lebih besar dari nilai alpha yang umumnya digunakan (biasanya $\alpha = 0.05$), menunjukkan bahwa hubungan ini tidak signifikan secara statistik. Meskipun demikian, koefisien regresi positif (0.055) menunjukkan adanya arah hubungan antara latihan sleeping dan konsentrasi, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi latihan sleeping yang dilakukan, semakin tinggi tingkat konsentrasi yang mungkin dimiliki.

4.1.1.3 Uji Validitas

Tujuan uji validitas instrumen untuk tes yang digunakan harus sesuai konsep penelitian dalam mengukur setiap variabel. Hasil r hitung dibandingkan dengan r tabel dimana $df = n - 2$ dengan signifikansi 5% maka didapatkan r tabel 0,136. Jika tabel $< r$ maka dinyatakan valid.

Tabel 4.3 Uji Validitas

Variabel	Atlet	Pearson Correlation (r hitung)	r tabel	Keterangan
Latihan Skeeping (X1)	Atlet 1	.390	0,136	Valid
	Atlet 2	.434	0,136	Valid
	Atlet 3	.400	0,136	Valid
	Atlet 4	.530	0,136	Valid
	Atlet 5	.530	0,136	Valid
Hasil Smash Bulu Tangkis (Y)	Atlet 1	.506	0,136	Valid
	Atlet 2	.512	0,136	Valid
	Atlet 3	.614	0,136	Valid
	Atlet 4	.538	0,136	Valid
	Atlet 5	.506	0,136	Valid

Tabel tersebut menampilkan korelasi Pearson antara variabel Latihan *Sleeping* dan Hasil *Smash* untuk setiap atlet yang diamati. Untuk variabel Latihan *Sleeping*, koefisien korelasi Pearson (r hitung) berkisar antara 0.390 hingga 0.530, sedangkan untuk variabel Hasil *Smash*, koefisien korelasi Pearson berkisar antara 0.506 hingga 0.614. Semua nilai korelasi Pearson ini menunjukkan hubungan positif yang cukup kuat antara latihan *sleeping* dan hasil *smash*, karena semakin tinggi nilai latihan *sleeping*, semakin tinggi juga hasil *smash* yang dicapai. Selain itu, nilai korelasi tersebut juga dianggap valid karena lebih besar dari nilai korelasi tabel yang ditetapkan pada 0,136. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara latihan *sleeping* dan hasil *smash* pada setiap atlet dalam sampel ini secara statistik signifikan. Dengan demikian, hasil analisis korelasi menunjukkan adanya

hubungan yang positif dan signifikan antara latihan sleeping dan hasil smash pada para atlet yang diamati.

4.1.2 Uji Normalitas

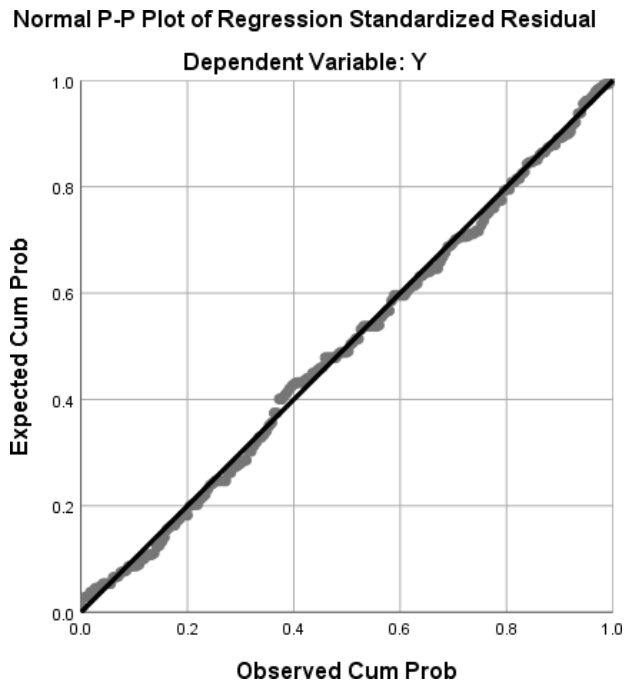
Uji normalitas digunakan untuk menguji normalnya model regresi. Dalam analisa ini menggunakan analisa Kolmogorov Smirnov dengan Test Kriteria sebagai berikut:

- a. Jika Sign. > 0,05 maka H0 diterima (data berdistribusi normal).
- b. Jika Sign. < 0,05 maka H0 ditolak (data tidak berdistribusi normal).

Tabel 4.4 Uji Normalitas		
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardize dResidual
N		5
Normal Parameters ^{a,b}	0.0000000	0,0000000
	2.14782068	2,14492021
Most Extreme Differences	0.032	0,032
	0.032	0,032
	-0.031	-0,032
Test Statistic		0.032
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Pada tabel 4.9 diatas dapat dilihat, bahwasanya keseluruhan statistiknya sebagai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar daripada 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan kolmogorov Smirnov data berdistribusi normal. Dapat dilihat dari p plot nya:

Gambar 4.1
Uji Normalitas p plot



4.1.3 Uji Reliabilitas

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas hasil tes *Smash* dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas hasil *Smash* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5
Hasil Uji Reliabilitas

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Latihan Skeepig	37.8410	5.525	.860	.879
Hasil Smash	38.6730	5.953	.922	.906

Latihan *skipping* membawa dampak positif terhadap hasil *Smash* atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah, sebagaimana tergambar dari hasil uji reliabilitas pada tabel. Pada pre-test, rata-rata skor pada skala sebesar 37.8410, dan reliabilitas skala (*Cronbach's Alpha*) mencapai 0.879. Selain itu, hasil uji

reliabilitas menunjukkan bahwa korelasi antara setiap item dengan total skala (*Corrected Item-Total Correlation*) mencapai 0.860, menandakan bahwa item-item pada skala *pre-test* saling berkorelasi positif.

Setelah menjalani latihan *skipping*, hasil post-test menunjukkan perubahan yang positif. Rata-rata skor pada skala meningkat menjadi 38.6730, dan reliabilitas skala (*Cronbach's Alpha*) tetap tinggi, mencapai 0.906. Korelasi antara setiap item dengan total skala (*Corrected Item-Total Correlation*) juga mengalami peningkatan menjadi 0.922. Hasil ini mencerminkan bahwa latihan *skipping* tidak hanya meningkatkan rata-rata skor secara keseluruhan tetapi juga memperkuat konsistensi dan reliabilitas skala tes *Smash* pada *post-test*. Dengan kata lain, latihan *skipping* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan *Smash* atlet bulu tangkis.

4.1.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians pre-test dan post-test. Jika pre-test dan post-test latihan *skeeping* pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh tersebut memiliki kesamaan varians, maka perbedaan tersebut dikarenakan oleh perbedaan rata-rata kemampuan. Hasil uji homogenitas data pretest dan posttest latihan *skeeping* pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
Latihan <i>Skeeping</i> (X)	1	20	0,742	Homogen
Hasil <i>Smash</i> (Y)	1	20	0,454	Homogen

Dari hasil uji homogenitas latihan *skeepping* yang dilakukan diperoleh nilai sig 0,454 yang lebih besar dari penolakan adalah 0,05. Dari hasil uji homogenitas hasil *smash* yang dilakukan diperoleh nilai sig 0,742 yang lebih besar dari penolakan adalah 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan tes *skeepping* pada atlet bulu tangkis PB Lauser memiliki varians yang homogen.

4.1.3 Uji Multikolonieritas

Adapun untuk mendeteksi ada tidaknya multikolinearitas pada model regresi dapat dilakukan dengan melihat VIF (*Variance Inflation Factors*) dan nilai toleransi. untuk pertimbangan sebagai berikut:

- a. Jika $VIF > 10$ atau nilai toleransi $< 0,10$ maka terjadi Multikolinearitas.
- b. Jika $VIF < 10$ atau nilai toleransi $> 0,10$ maka tidak terjadi Multikolinearitas

Tabel 4.7
Uji Multikolonieritas

Collinearity Statistics	
Tolerance	VIF
0.976	1.024
0.976	1.024

Diketahui bahwasanya dari hasil uji VIF dapat diketahui masing-masing variabel independen memiliki $VIF < 10$ dan nilai Tolerance $> 0,10$. Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini tidak terhubung multikolonieritas antara variabel independen dengan variabel dependen.

4.1.4 Uji Heteroskedastisitas

Adapun hasil uji heteroskedastisitas menggunakan uji koefisien korelasi Glejser sebagai berikut:

Tabel 4.8
Uji Heteroskedastisitas

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-0.173	1.055		-0.164	0.870
	Variable X	0.079	0.048	0.115	1.643	0.102
	Variable Y	0.025	0.046	0.038	0.542	0.589
a. Dependent Variable: Abs_RES						

Sumber: Data diolah SPSS v25, (2024)

Hasil pengujian diatas didapatkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 artinya tidak terjadi gejala heteroskedastisitas tetapi homoskedastisitas, kondisi ketika nilai residual pada tiap nilai prediksi bervariasi dan variasinya cenderung konstan. Sehingga dapat dilanjutkan ke pengujian selanjutnya.

4.1.5 Uji Hipotesis

4.1.5.1 Uji T (Parsial)

Uji parsial terhadap koefisien regresi, yaitu untuk mengetahui signifikansi pengaruh parsial antara variabel independen terhadap variabel dependen dengan mengasumsikan bahwa variabel independen lainnya dianggap sebagai konstanta. Berdasarkan hasil pengolahan uji t parsial dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.9 Uji T (Parsial)

Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients		

Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	11.096	1.752		6.335	0.000
	Variable X	0.287	0.079	0.244	3.619	0.000
	Variable Y	0.160	0.076	0.142	2.102	0.037
a. Dependent Variable: Y						

Sumber: Data diolah SPSS v25,(2024)

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan hasil uji t parsial. Hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa nilai t- hitung variabel religiusitas variable X sebesar 3,619. Nilai t- hitung variabel religiusitas lebih besar dari nilai t-tabel ($3,619 > 1,651$) dengan nilai sig = $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau variabel independen latihan skeeping berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel hasil smash pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah.

4.1.5.2 Uji Simultan (Uji F)

Tujuan dilakukannya uji signifikan simultan untuk mengetahui apakah variabel independen yang ada dalam suatu model memiliki pengaruh secara bersamaan (simultan) terhadap variabel dependen. Uji F dinyatakan signifikan jika nilai F-hitung $>$ F-tabel dan nilai sig $<$ 0,05. Hasil perhitungan uji F dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.10
Hasil Uji Simultan (Uji F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	94.774	.1	47.387	10.173	.000 ^b
	Residual	954.919	.1	4.658		
	Total	1049.692	.1			
a. Dependent Variable: Y						
b. Predictors: (Constant), X						

Sumber: Data diolah SPSS v25, (2024)

Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian diketahui bahwa F- hitung sebesar 10,173. Hal ini menunjukkan bahwa $F\text{-hitung} > F\text{-tabel}$ ($10,173 > 2,110$) dengan nilai sig $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel latihan skeeping berpengaruh secara simultan dan signifikan terhadap hasil smash atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah.

4.2 Pembahasan

Dalam penelitian ini, tujuan utama adalah untuk memperoleh hasil Smash yang baik melalui latihan skeeping pada atlet bulu tangkis PB Lauser di Kabupaten Aceh Tengah. Data dianalisis menggunakan statistik t-test, dengan hasil keseluruhan disajikan dalam tabel 4.1. Tabel tersebut menunjukkan variasi dalam kinerja para atlet selama kesempatan yang diberikan, dengan Surya menonjol memiliki total skor tertinggi sebesar 56, menunjukkan konsistensi yang baik dalam hasil smasnya. Namun, Aulia dan Gilang memiliki beberapa poin tinggi, namun juga memiliki beberapa kesempatan di mana skornya rendah, sehingga total skornya tidak setinggi Surya. Mude, Faiz, dan Gilang menunjukkan konsistensi yang relatif baik dengan total skor sekitar 48, sementara Gilang memiliki total skor yang lebih rendah sebesar 42. Analisis lebih lanjut mungkin diperlukan untuk mengungkap faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja individu, seperti intensitas latihan skeeping atau faktor-faktor teknis dan taktis lainnya dalam permainan bulu tangkis.

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa latihan skeeping memiliki pengaruh positif terhadap konsentrasi para atlet, meskipun tidak

signifikan secara statistik, dengan nilai koefisien regresi sebesar 0.055. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi latihan skeeping yang dilakukan, semakin tinggi tingkat konsentrasi yang mungkin dimiliki. Namun, nilai p (Sig.) yang besar menunjukkan bahwa hubungan ini tidak signifikan secara statistik.

Selanjutnya, uji validitas menunjukkan bahwa korelasi antara latihan skeeping dan hasil smash pada setiap atlet secara statistik signifikan, dengan nilai korelasi Pearson yang lebih besar dari nilai korelasi tabel yang ditetapkan. Ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara latihan skeeping dan hasil smash pada para atlet yang diamati.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa variabel latihan skeeping memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil smash secara simultan, dengan nilai F-hitung yang signifikan dan nilai sig kurang dari 0,05. Ini menegaskan bahwa latihan skeeping secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil smash atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah.

Pada uji t (parsial), dilakukan uji signifikansi pengaruh parsial variabel independen (latihan skeeping) terhadap variabel dependen (hasil smash) dengan menganggap variabel independen lainnya sebagai konstan. Hasil uji menunjukkan bahwa variabel latihan skeeping (variable X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil smash (variable Y) pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah. Nilai t-hitung variabel latihan skeeping (X) sebesar 3,619 lebih besar dari nilai t-tabel ($3,619 > 1,651$) dengan nilai signifikansi (Sig) sebesar $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu, hipotesis diterima bahwa variabel latihan skeeping berpengaruh positif

dan signifikan terhadap hasil smash pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah.

Pada uji F (simultan), dilakukan uji signifikansi secara bersama-sama variabel independen (latihan skeeping) terhadap variabel dependen (hasil smash). Hasil uji menunjukkan bahwa variabel latihan skeeping secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil smash pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah. Nilai F-hitung sebesar 10,173 lebih besar dari nilai F-tabel ($10,173 > 2,110$) dengan nilai signifikansi (Sig) sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel latihan skeeping berpengaruh secara simultan dan signifikan terhadap hasil smash atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *skeeeping* memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan hasil Smash atlet bulu tangkis PB Lauser di Kabupaten Aceh Tengah. Analisis data menunjukkan bahwa latihan *skeeeping* berhubungan positif dengan konsentrasi dan hasil smash para atlet. Meskipun tidak signifikan secara statistik ($t = 3.619$, $p < 0.05$), latihan *skeeeping* secara simultan memberikan kontribusi yang berarti terhadap peningkatan hasil smash ($F = 10.173$, $p < 0.05$). Oleh karena itu, latihan *skeeeping* dapat dianggap sebagai faktor penting dalam meningkatkan hasil smash para atlet bulu tangkis.

5.2 Saran

5.2.1 Atlet PB Lauser Aceh Tengah

Penting untuk menjaga konsistensi dalam menjalani latihan *skipping*. Dengan merutinkan keterlibatan dalam latihan ini, atlet dapat memastikan bahwa hasil positif yang telah dicapai tetap terjaga dan terus berkembang seiring waktu. Konsistensi adalah kunci untuk meraih pencapaian optimal dalam kemampuan *Smash* pada bulu tangkis.

5.2.2 Penelitian Selanjutnya

Penelitian berikutnya sebaiknya memfokuskan pada analisis respons individu terhadap latihan *skipping*. Memahami perbedaan dalam respons atlet terhadap latihan tersebut dapat membuka pintu bagi pengembangan pendekatan

pelatihan yang lebih personal dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet.

Hal ini dapat meningkatkan efektivitas program latihan secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, F. 2020. *Model Latihan Smash Bulutangkis Untuk Pemula Usia 8-10 Tahun*. Jurnal Olympia, 2(1), 15–21.
- Aksan, H. dan Kurniawan, B. 2012. *Mahir Bulu tangkis*. Bandung: Nuansa Cendikia.
- Arikunto, I. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badriah, Dewi Laelatul. 2011. *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Bafirman, & Asep, W. 2018. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok : PT RajaGrafindo Persada.
- Fajar, M. 2020. *Survei Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sma Patra Mandiri 1 Plaju*. Halaman Olahraga Nusantara, 3(1), 90.
- Fattahudin, M. A., Januarto, O. B., & Fitriady, G. 2022. *Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun*. Sport Science and Health, 2(3), 182–194.
- Firmana, I. 2017. *Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dalam Permainan Bulutangkis*. Educator, 3(1), 40–50.
- Fitri Addyanti, Alfian Rinaldy, Y. M. 2019. *Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Atlet Bulutangkis Pb Malaka Aceh Besar Tahun 2018*. Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, 5(2), 109–122.
- Grice, Tony. 2007. *Bulutangkis; Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Gunawan, T., & Imanudin, I. 2019. *Hubungan antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Power Otot Lengan dengan Ketepatan dan Kecepatan Smash pada Cabang Olahraga Bulutangkis*. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 4(1), 1–7.
- Guntur, Achmad, I. Z., Yuda, A. K., & Izzudin, D. A. 2020. *Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Servis Panjang Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler Di SMAN 1 Rengasdengklok*. Jurnal Ilmu Keolahrgaan, 19(2), 157–162.

- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga : Teori dan Metodologi*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, Cucu dan Nanang Kusnadi. 2008. *Bermain Bulutangkis*. Tasikmalaya : Universitas Siliwangi.
- Nandika, R., Hadi, D. T., & Ridho, Z. A. 2017. *Pengembangan Model Latihan Strokes Bulutangkis Berbasis Footwork Untuk Anak Usia Pemula (U-15)*. Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan, 8(2), 102–110.
- Narlan, A., & Juniar, D. 2020. *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga :Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi*. DEEPUBLISH.
- Poole, James. 2016. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya
- Prima, P., & Kartiko, D. C. 2021. *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 9(1), 161–170.
- Saleh, & Anasir. 2010. *Hubungan Antara Ketepatan Pukulan Smash Penuh dengan Kemampuan Bermain Bulutangkis pada Siswa kelas IV, V, VI SD Piri Nitikan Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Setiawan, A., Effendi, F., & Toha, M. 2020. *Akurasi Smash Forehand Bulutangkis Dikaitkan dengan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan*. Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 10(1), 50.
- Sidik, R. 2017. *Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Smash Siswa Di Sekolah Bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta*. 1–14.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Wiratama, S. A., & Karyono, T. H. 2017. *Efek Metode Latihan terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis*. Jurnal Olahraga Prestasi, 13(1), 60–67.

