

**PENGARUH MODEL PROGRAM LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN
BERMAIN BULUTANGKIS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 1 SAMARINDA TAHUN 2018**

Much. Samsul Huda¹, Ruslan², Venda Riska Dewi³
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Mulawarman
*Email: muchamassamsulhuda@yahoo.co.id
ruslanunmul@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model program latihan terhadap keterampilan bermain bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Samarinda tahun 2018. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen lapangan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, Uji Homogenitas, dan Analitis Deskriptif (Uji t & Persentase Peningkatan). Penelitian eksperimen ini menggunakan one group pretest-posttest design dengan perlakuan pretest dan posttest.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Samarinda. Pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes teknik keterampilan bermain bulutangkis, yaitu kemampuan teknik dasar servis pendek, servis panjang, pukulan lob, pukulan smash, dan pukulan dropshot. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh model program latihan terhadap peningkatan keterampilan bermain bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Samarinda Tahun 2018, yakni dengan nilai rata-rata pretest keterampilan bermain bulutangkis sebesar 210.79, nilai rata-rata posttest keterampilan bermain bulutangkis sebesar 289.29, hasil uji-t menunjukkan bahwa t hitung sebesar 26.715, besar nilai signifikansi probability 0,000. Nilai t hitung > t tabel (26.715 > 2.160) dan hasil perhitungan nilai yang diperoleh $0.000 < 0.05$, sehingga dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. artinya ada pengaruh yang signifikan model program latihan terhadap peningkatan keterampilan bermain bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Samarinda Tahun 2018 sebesar 37.2%.

Kata Kunci: Model program latihan, bulutangkis.

PENDAHULUAN

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia. Dari waktu ke waktu perkembangan olahraga bulutangkis makin pesat, hal ini disebabkan makin tingginya minat untuk memainkan sehingga keterampilan penguasaan teknik dari para pemainnya juga meningkat. Dengan keterampilan teknik bermain yang cukup tinggi yang dimiliki oleh rata-rata pemain, maka akan dapat memberikan suatu permainan yang bermutu. Untuk mendapat suatu keterampilan penguasaan yang baik, maka dari sejak dini para pemain harus sudah diberikan pelajaran keterampilan teknik dasar, sehingga dengan keterampilan teknik dasar yang telah dikuasainya itu pemain akan dapat mengembangkan keterampilannya di masa yang akan datang.

Secara sistematis, untuk bisa bermain bulutangkis dengan baik perlu latihan yang dilakukan secara terencana dan terprogram serta komponen latihan yang terkait harus dilaksanakan secara terpadu. Melihat banyaknya unsur latihan yang terkait, maka perlu adanya strategi pendekatan yang tepat. Dari waktu ke waktu perkembangan olahraga bulutangkis makin pesat, hal ini disebabkan makin tingginya keterampilan penguasaan teknik dari para pemainnya. Dengan keterampilan teknik bermain yang cukup tinggi yang dimiliki oleh rata-rata pemain, maka akan dapat memberikan suatu permainan yang bermutu.

Untuk menjadi pemain bulutangkis yang handal perlu berbagai macam persyaratan, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis. Dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat berbagai macam teknik dasar, seperti: pegangan raket (*grip*), *footwork*, sikap dan posisi berdiri, pukulan *service*, pukulan *lob*, pukulan *drive*, pukulan *dropshot*, pukulan *smash*, dan *netting*.

Kegiatan Olimpiade Olahraga Sekolah Nasional (O2SN) adalah suatu wahana bagi siswa untuk meningkatkan mutu akademis, melatih sportifitas dan tanggung jawab, mengembangkan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga. Oleh karena itu, disetiap sekolah di perlukan pembinaan olahraga agar dapat mempersiapkan siswanya untuk mengikuti kegiatan Olimpiade Olahraga Sekolah Nasional (O2SN), pelaksanaannya yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan non-pelajaran formal yang diselenggarakan di luar jam pelajaran. dan adanya keikutsertaan seorang guru pendamping dan seorang pelatih yang telah disetujui oleh kepala sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, [bakat](#), dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Dalam mempersiapkan atletnya untuk mengikuti Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), setiap sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler bidang olahraga diperlukan perencanaan program latihan yang tersusun secara sistematis yang dibuat oleh pelatih. Dengan adanya program latihan maka latihan akan lebih terarah dan teratur, selain itu program latihan juga untuk menyiapkan pemain dalam menghadapi kompetisi dan untuk meningkatkan kualitas ketrampilan pemain. Program latihan adalah suatu konsep kognitif, afektif dan psikomotorik pelatih yang disusun secara objektif untuk diterapkan pada atlet sesuai dengan tujuan, sasaran dan waktu yang di tetapkan. Program latihan harus terarah. Artinya setiap proses latihan mempunyai fungsi mendekatkan pemain ke tujuan jangka pendek maupun jangka panjang.

SMP Negeri 1 Samarinda memiliki banyak kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan akademik dan non-akademik. Kegiatan ekstrakurikuler akademik salah satunya adalah pramuka. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler non-akademik berkaitan dengan kegiatan olahraga, salah satunya yaitu bulutangkis.

Ekstrakurikuler bulutangkis dilaksanakan seminggu sekali yaitu pada hari Sabtu dan hanya dilaksanakan selama kurang lebih 90 menit. Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis dilaksanakan di Gedung Bulutangkis Tsamara Samarinda, Kalimantan Timur.

Melihat permasalahan tersebut, kondisi sebelum adanya program latihan dibuat, para atlet mengalami penurunan dalam keterampilan teknik dasar pukulan bulutangkis, maka sangat dibutuhkan program latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pukulan pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Samarinda. Program latihan ini sangat membantu seorang pelatih untuk mempersiapkan para atlet nya untuk mengikuti pertandingan Olimpiade Olahraga Sekolah Nasional (O2SN).

Berdasarkan permasalahan di atas, setelah mengikuti perkembangan maka upaya-upaya pembinaan harus selalu dikembangkan, terutama sistem mekanisme pembinaan yang lebih sistematis dan berkesinambungan. Untuk menindak lanjuti hal itu perlu diketahui kemampuan dari masing-masing peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Samarinda. Maka dengan alasan dan permasalahan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Model Program Latihan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Samarinda Tahun 2018”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen lapangan, yaitu suatu penelitian yang bermaksud mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil yang akan menegakkan kasual antara variabel yang akan diteliti. Desain/metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode *Pre-eksperimen*. Bentuknya yaitu: *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis yang berjumlah 14 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*.

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data keterampilan servis pendek, servis panjang, keterampilan pukulan *lob*, keterampilan pukulan *smash*, dan keterampilan pukulan *dropshot*. teknik analisis data menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*, uji homogenitas, dan *analitif deskriptif* (uji t & persentase peningkatan).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Data Hasil Pretest dan Posttest Pukulan Servis Pendek

Tabel 1. Data Penelitian Pretest dan Posttest Servis Pendek

Sampel	Pretest	Posttest	Selisih	T - Score	
				Pretest	Posttest
1.	46	63	17	42	56
2.	48	66	18	44	59
3.	34	60	26	32	54
4.	46	60	14	42	54
5.	37	62	25	34	56
6.	42	60	18	39	54
7.	41	63	22	38	56
8.	47	65	18	43	58

9.	57	66	9	51	59
10.	39	65	26	36	58
11.	41	65	24	38	58
12.	48	67	19	44	60
13.	63	74	11	56	66
14.	51	76	25	46	68

a. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Servis Pendek

Tabel 2. Data Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Servis Pendek

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	14	14
<i>Mean</i>	45.71	65.14
<i>Median</i>	46.00	65.00
<i>Mode</i>	41	60
Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>SD</i>	7.760	4.804
<i>Minimum</i>	34	60
<i>Maximum</i>	63	76

2. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pukulan Servis Panjang

Tabel 3. Data Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Servis Panjang

Sampel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	<i>T - Score</i>	
				<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	43	63	20	40	58
2.	46	59	13	42	54
3.	40	61	21	37	56
4.	44	61	17	41	56
5.	39	57	18	36	53
6.	44	61	17	41	56
7.	45	61	16	42	56
8.	46	62	16	42	57
9.	40	66	26	37	61
10.	35	63	28	32	58
11.	42	63	21	39	58
12.	50	66	16	46	61
13.	55	69	14	51	63
14.	62	76	14	57	70

a. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Servis Panjang

Tabel 4. Data Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Servis Panjang

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	14	14
<i>Mean</i>	45.07	63.43
<i>Median</i>	44.00	62.50
<i>Mode</i>	40	61

<i>SD</i>	6.889	4.718
<i>Minimum</i>	35	57
<i>Maximum</i>	62	76

3. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pukulan Lob

Tabel 5. Data Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Pukulan Lob

Sampel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	<i>T - Score</i>	
				<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	37	60	23	43	60
2.	31	56	25	38	57
3.	27	54	27	35	56
4.	30	52	22	38	54
5.	32	50	18	39	53
6.	34	54	20	41	56
7.	26	54	28	35	56
8.	34	60	26	41	60
9.	42	59	17	47	60
10.	37	56	19	43	57
11.	34	53	19	41	55
12.	47	66	19	51	65
13.	35	68	33	41	66
14.	38	70	32	44	68

a. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pukulan Lob

Tabel 6. Data Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Pukulan Lob

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	14	14
<i>Mean</i>	34.57	58.00
<i>Median</i>	34.00	56.00
<i>Mode</i>	34	54
<i>SD</i>	5.585	6.189
<i>Minimum</i>	26	50
<i>Maximum</i>	47	70

4. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pukulan Smash

Tabel 7. Data Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Pukulan Smash

Sampel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	<i>T - Score</i>	
				<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	95	98	3	52	56
2.	89	103	14	46	61
3.	89	98	9	46	56
4.	89	99	10	46	57
5.	79	91	12	35	48
6.	88	99	11	45	57
7.	80	99	19	36	57
8.	90	101	11	47	59
9.	81	96	15	37	54

10.	76	93	17	31	50
11.	77	97	20	33	55
12.	97	113	16	55	72
13.	84	96	12	40	54
14.	93	108	15	50	67

a. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pukulan *Smash*

Tabel 8. Data Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Pukulan *Smash*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	14	14
<i>Mean</i>	86.21	99.36
<i>Median</i>	88.50	98.50
<i>Mode</i>	89	99
<i>SD</i>	6.750	5.679
<i>Minimum</i>	76	91
<i>Maximum</i>	97	113

5. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pukulan *Dropshot*

Tabel 9. Data Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Pukulan *Dropshot*

Sampel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	<i>T – Score</i>	
				<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	18	25	7	41	53
2.	18	27	9	41	56
3.	17	22	5	39	48
4.	16	24	8	37	51
5.	18	26	8	41	54
6.	19	24	5	42	51
7.	16	26	10	37	54
8.	19	30	11	42	61
9.	18	20	2	41	44
10.	18	27	9	41	56
11.	18	25	7	41	53
12.	26	34	8	54	68
13.	27	33	6	56	67
14.	26	38	12	54	75

a. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pukulan *Dropshot*

Tabel 10. Data Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Pukulan *Dropshot*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	14	14
<i>Mean</i>	19.57	27.21
<i>Median</i>	18.00	26.00
<i>Mode</i>	18	24
<i>SD</i>	3.777	4.933
<i>Minimum</i>	16	20
<i>Maximum</i>	27	38

6. Hasil Analisis *T-Score* Pretest Keterampilan Bermain Bulutangkis

Tabel 11. Deskriptif *T-Score* Pretest Keterampilan Bermain Bulutangkis

<i>T - Score</i>					
Servis Pendek	Servis Panjang	Pukulan Lob	Pukulan <i>Smash</i>	Pukulan <i>Dropshot</i>	Total
42	40	43	52	41	218
44	42	38	46	41	211
32	37	35	46	39	189
42	41	38	46	37	204
34	36	39	35	41	185
39	41	41	45	42	208
38	42	35	36	37	188
43	42	41	47	42	215
51	37	47	37	41	213
36	32	43	31	41	183
38	39	41	33	41	192
44	46	51	55	54	250
56	51	41	40	56	244
46	57	44	50	54	251

a. Data Hasil *T-Score* Pretest Keterampilan Bermain Bulutangkis.

Tabel 12. Data Penelitian *T-score* Pretest Keterampilan Bermain Bulutangkis.

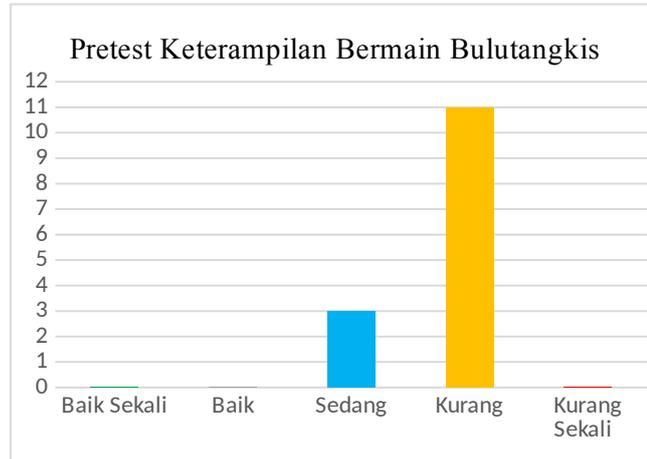
Statistik	<i>Pretest</i>
<i>N</i>	14
<i>Mean</i>	210.79
<i>Median</i>	209.50
<i>Mode</i>	183
<i>SD</i>	23.485
<i>Minimum</i>	183
<i>Maximum</i>	251

Dari data masing-masing variabel diatas, kemudian diakumulasikan ke dalam norma tes keterampilan bulutangkis dibawah ini:

Tabel 13. Deskriptif Hasil *Pretest* Keterampilan Bermain Bulutangkis

Skala	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Nilai
$\bar{X} + 1,8 (S)$	Baik Sekali	$333 >$	0	0	A
$\bar{X} + 0,6 (S)$	Baik	278 - 332	0	0	B
$\bar{X} - 0,6 (S)$	Sedang	222 - 277	3	21.4	C
$\bar{X} - 1,8 (S)$	Kurang	167 - 221	11	78.6	D
	Kurang Sekali	< 166	0	0	E
	Total		14	100	

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 1. Bagan Data *Pretest* Keterampilan Bermain Bulutangkis

7. Hasil Analisis *T-Score Posttest* Keterampilan Bermain Bulutangkis.

Tabel 14. Deskriptif *Posttest T-Score* Keterampilan Bermain Bulutangkis

<i>T - Score</i>					
Servis Pendek	Servis Panjang	Pukulan Lob	Pukulan Smash	Pukulan Dropshot	Total
56	58	60	56	53	283
59	54	57	61	56	287
54	56	56	56	48	270
54	56	54	57	51	272
56	53	53	48	54	264
54	56	56	57	51	274
56	56	56	57	54	279
58	57	60	59	61	295
59	61	60	54	44	278
58	58	57	50	56	279
58	58	55	55	53	279
60	61	65	72	68	326
66	63	66	54	67	316
68	70	68	67	75	348

a. Data Hasil *T-Score Posttest* Keterampilan Bermain Bulutangkis.

Tabel 15. Data Penelitian *T-score Posttest* Keterampilan Bermain Bulutangkis.

Statistik	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	14

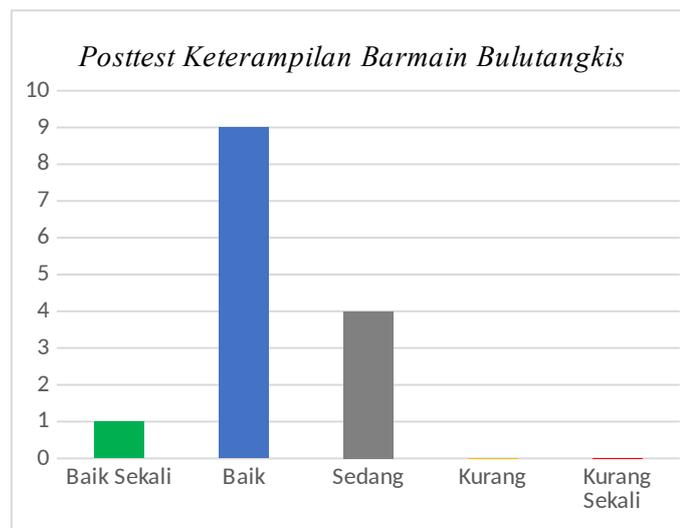
<i>Mean</i>	289.29
<i>Median</i>	279.00
<i>Mode</i>	279
<i>SD</i>	24.139
<i>Minimum</i>	264
<i>Maximum</i>	348

Dari data masing-masing variabel diatas, kemudian diakumulasikan ke dalam norma tes keterampilan bulutangkis dibawah ini:

Tabel 16. Deskriptif Hasil *Posttest* Keterampilan Bermain Bulutangkis

Skala	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Nilai
$\bar{X} + 1,8 (S)$	Baik Sekali	333 >	1	7.1	A
$\bar{X} + 0,6 (S)$	Baik	278 - 332	9	64.3	B
$\bar{X} - 0,6 (S)$	Sedang	222 - 277	4	28.6	C
$\bar{X} - 1,8 (S)$	Kurang	167 - 221	0	0	D
	Kurang Sekali	< 166	0	0	E
	Total		14	100	

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 2. Bagan Data *Posttest* Keterampilan Bermain Bulutangkis

b. Uji Syarat

1) Uji Normalitas

Tabel 17. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

Kelompok	P	Sig	Keterangan
<i>Pretest- Posttest</i>	0.730	0.05	Normal

2) Uji Homogenitas

Tabel 18. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Sig	Keterangan
<i>Pretestt - Posttest</i>	0.972	Homogen

c. Hasil Analisis Data Penelitian

Tabel 19. Rangkuman Hasil Uji T

Kelompok	Mean	T-test for Equality of Means				
		Thitung	Ttabel	df	Sig	%
<i>Pretest</i>	210.79	26.715	2.160	13	0.000	0.1
<i>Posttest</i>	289.29					

Tabel 20. Persentase Peningkatan

Mean Difference	Mean Pretest	Mean Posttest	Peningkatan
78.50	210.79	289.29	37.2%

Pembahasan

1. Pembahasan hasil pencapaian pukulan servis panjang siswa SMP Negeri 1 Samarinda tahun 2018.

Hasil pencapaian pukulan servis panjang pada tes keterampilan dapat di ketahui dari siswanya yang melakukan tes servis panjang sebanyak 20 kali. *Point* paling tinggi yaitu *point* 5, setelah itu 4,3,2,1, dan apabila tidak tepat sasaran maka akan diberi nilai 0. Untuk servis panjang, daerah-daerah sasaran dibuat pada sudut belakang samping, masing-masing dengan ukuran yang sama dengan sasaran servis pendek, dengan jari-jari 55, 76, 97 dan 107. Pita sepanjang net dengan lebar 5 cm ditengkan sejajar dengan net berjarak 14 feet. Dari 14 orang siswa yang melakukan tes terdapat 1 orang siswa yang memperoleh kategori baik sekali karena siswa tersebut memperoleh hasil tes yang hampir sempurna yaitu servis yang tepat pada sasaran, 9 orang siswa memperoleh kategori baik karena siswa tersebut mengumpulkan *point* tidak terlalu banyak, sering melakukan servis tidak pada sasaran dan 4 orang siswa memperoleh kategori sedang karena siswa tersebut lebih sering melakukan pukulan tidak tepat pada sasaran atau sering keluar dari garis lapangan (*out*). Dimana dalam pelaksanaan tes ini siswa melakukan pukulan servis panjang. Dalam tes ini untuk memperoleh hasil yang baik sekali maka siswa harus melakukan servis tepat pada sasaran, yaitu *point* paling tinggi adalah 5, apabila siswa melakukan servis panjang tepat pada *point* 5 secara berturut-turut maka siswa tersebut akan mendapat *point* yang baik sekali dan apabila siswa tersebut melakukan servis tidak pada sasaran nya maka akan semakin sedikit hasil yang diperoleh. Servis panjang sering digunakan pada saat permainan tunggal putri ataupun tunggal putra. Menurut Deni Danuaji (2007: 28) untuk mendapat hasil yang memuaskan siswa di tuntut untuk memperhatikan gerakan ayunan raket. Ke belakang, kedepan, dan setelah melakukan pukulan, harus dilakukan dengan sempurna serta diikuti gerakan peralihan titik berat dari kaki belakang ke kaki depan yang berlangsung terus menerus.

2. Pembahasan hasil pencapaian pukulan servis pendek siswa SMP Negeri 1 Samarinda tahun 2018.

Hasil pencapaian pukulan servis pendek pada tes keterampilan dapat di ketahui dari siswanya yang melakukan tes servis pendek sebanyak 20 kali pukulan. *Point* paling tinggi yaitu point 5, setelah itu 4,3,2,1, dan apabila tidak tepat sasaran maka akan diberi nilai 0. Dari 14 orang siswa yang melakukan tes terdapat 1 orang siswa yang memperoleh kategori baik sekali karena siswa tersebut menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan garis serang pemain lawan, 9 orang siswa memperoleh kategori baik karena siswa tersebut mengumpulkan *point* tidak terlalu banyak, sering melakukan servis tidak pada sasaran yaitu sering tidak melewati garis serang pemain lawan dan 4 orang siswa memperoleh kategori sedang karena siswa tersebut lebih sering melakukan pukulan tidak tepat pada sasaran atau sering keluar dari garis lapangan (*out*).

Jenis servis ini pada umumnya di gunakan pada permainan ganda. Menurut Deni Danuaji (2007 :27) Siswa di tuntut untuk mempunyai sikap berdiri dengan kaki kanan kedepan kaki kiri, dengan ujung kaki kanan mengarah ke sasaran yang diinginkan. Ayunan raket harus relatif pendek, sehingga *shuttlecock* hanya di dorong dengan bantuan peralihan berat badan dari belakang ke kaki depan. Biasakan berlatih dengan jumlah *shuttlecock* yang banyak dan berulang-ulang tanpa rasa bosan, sampai dapat menguasai gerakan dan keterampilan servis ini dengan utuh dan sempurna.

3. Pembahasan hasil pencapaian pukulan *lob* siswa SMP Negeri 1 Samarinda tahun 2018.

Hasil pencapaian pukulan *lob* pada tes keterampilan dapat di ketahui dari siswanya yang melakukan tes pukulan *lob* sebanyak 20 kali. *Point* paling tinggi yaitu point 5, setelah itu 4,3,2,1, dan apabila tidak tepat sasaran maka akan diberi nilai 0. Dari 14 orang siswa yang melakukan tes terdapat 1 orang siswa yang memperoleh kategori baik sekali karena siswa tersebut melakukan pukulan tepat pada sasaran hingga menghasilkan *point* yang hampir sempurna, 9 orang siswa memperoleh kategori baik karena siswa tersebut mengumpulkan *point* tidak terlalu banyak, sering melakukan pukulan tidak pada sasaran yaitu sering melakukan pukulan keluar (*out*) dan 4 orang siswa memperoleh kategori sedang karena siswa tersebut lebih sering melakukan pukulan tidak tepat pada sasaran atau sering keluar dari garis lapangan (*out*).

Dalam tes ini untuk memperoleh hasil yang memuaskan siswa harus memiliki kekuatan memukul yang baik, dan memiliki ketepatan memukul yang baik, agar pukulan tepat pada sasaran yang dituju dan latihan *footwork* juga berperan penting untuk pukulan *lob* karena apabila seseorang memukul pukulan *lob* di perlukan kaki yang tepat dalam menjatuhkan kaki ke bidang lapangan dimana *footwork* merupakan dasar untuk dapat menghasilkan pukulan yang baik dan berkualitas (Deni Danuaji, 2007: 14). Menurut Deni Danuaji (2007 :17) Pukulan *lob* adalah pukulan yang di pukul dari atas kepala, posisinya biasanya ada di belakang lapangan dan di arahkan ke atas pada bagian belakang lapangan.

4. Pembahasan hasil pencapaian pukulan *smash* siswa SMP Negeri 1 Samarinda tahun 2018.

Hasil pencapaian pukulan *smash* pada tes keterampilan dapat di ketahui dari siswanya yang melakukan tes pukulan *smash* sebanyak 40 kali yaitu 20 kali sebelah kanan dan 20 kali sebelah kiri. *Point* paling tinggi yaitu point 5, setelah itu 4,3,2,1, dan apabila tidak tepat sasaran maka akan diberi nilai 0. Dari 14 orang siswa yang melakukan tes terdapat 1 orang siswa yang memperoleh kategori baik sekali karena siswa tersebut melakukan pukulan *smash* tepat pada sasaran hingga menghasilkan *point* yang hampir sempurna dan pukulan yang sangat menukik tajam, 9 orang siswa memperoleh kategori baik karena siswa tersebut mengumpulkan *point* tidak terlalu banyak, sering melakukan pukulan tidak pada sasaran dan 4 orang siswa memperoleh

kategori sedang karena siswa tersebut sering melakukan kesalahan sendiri yaitu pukulan sering menyangkut pada *net*.

Smash merupakan pukulan atas yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang, oleh karena itu siswa di tuntut untuk memiliki tenaga yang besar jika ingin melakukan pukulan *smash*. Karena tujuan utama dalam melakukan pukulan *smash* ialah untuk mematikan lawan, sehingga pukulan ini membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai, bahu, lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis. (Deni Danuaji, 2007: 26). Menurut Deni Danuaji (2007: 14) Untuk memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus mempunyai kecepatan gerakan, yaitu dengan latihan *footwork*. *Footwork* merupakan dasar untuk dapat menghasilkan pukulan yang baik dan berkualitas. Kecepatan kaki tidak dapat dicapai jika *footwork* nya tidak dilakukan dengan teratur. Selain itu diperlukan latihan yang berulang-ulang agar pukulan *smash* semakin baik dan semakin terarah.

5. Pembahasan hasil pencapaian pukulan *dropshot* siswa SMP Negeri 1 Samarinda tahun 2018.

Hasil pencapaian pukulan *dropshot* pada tes keterampilan dapat di ketahui dari siswanya yang melakukan tes pukulan *dropshot* sebanyak 10 kali. *Point* paling tinggi yaitu point 4, setelah itu 3,2,1, dan apabila tidak tepat sasaran maka akan diberi nilai 0. Dari 14 orang siswa yang melakukan tes terdapat 1 orang siswa yang memperoleh kategori baik sekali karena siswa tersebut melakukan pukulan *dropshot* tepat pada sasaran hingga menghasilkan point yang hampir sempurna, siswa memukul *shuttlecock* dengan dorongan dan sentuhan yang halus yaitu siswa yang melakukan pukulan *dropshot* tepat di depan atau jatuh dekat jaring didaerah lapangan lawan (garis ganda). 9 orang siswa memperoleh kategori baik karena siswa tersebut mengumpulkan *point* tidak terlalu banyak, sering melakukan pukulan tidak pada sasaran, memukul *shuttlecock* terlalu jauh dari sasaran dan 4 orang siswa memperoleh kategori sedang karena siswa tersebut sering melakukan kesalahan sendiri yaitu pukulan sering menyangkut pada *net* dan tidak terarah.

Dalam pukulan *dropshot* ini *footwork* juga berpengaruh penting untuk pergerakan kaki yang cepat, pegangan raket juga mempengaruhi dalam pukulan *dropshot*, posisi badan dan proses perpindahan berat badan yang harmonis pada saat memukul merupakan faktor penentu keberhasilan pukulan *dropshot*. Untuk memiliki pukulan *dropshot* yang baik maka harus melakukan latihan secara berulang-ulang, otomatis pukulan *dropshot* akan semakin baik dan semakin tipis dengan hal ini didukung dengan teori bahwa *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan seperti *smash*. Perbedaannya pada posisi saat perkenaan dengan *shuttlecock*, dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. *Dropshot* yang baik adalah apabila jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan *net* dan tidak melewati garis ganda. (Deni Danuaji, 2007: 25)

6. Pembahasan hasil pencapaian tes servis pendek, servis panjang, pukulan *lob*, pukulan *smash*, dan pukulan *dropshot* siswa SMP Negeri 1 Samarinda tahun 2018.

Dari hasil tes tersebut yang terdiri dari tes pukulan servis pendek, pukulan servis panjang, pukulan *lob*, pukulan *smash*, dan pukulan *dropshot* menunjukkan bahwa berdasarkan hasil tes dapat diuraikan bahwa dari 14 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Samarinda diantaranya mendapatkan nilai baik sekali sebanyak 1 orang (7.1%), yang memperoleh nilai baik sebanyak 9 orang (64.3%), dan yang memperoleh nilai sedang sebanyak 4 orang (28,6%).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model program latihan terhadap keterampilan bermain bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Samarinda, *selain itu program latihan ini juga sangat membantu pelatih untuk mempersiapkan para siswa nya untuk mengikuti pertandingan Olimpiade Olahraga Sekolah Nasional (O2SN). Hasil dari sebelum dan sesudah perlakuan dalam melakukan model program latihan ini yang awalnya jumlah siswa ada yang sedang dan kurang, meningkat menjadi baik sekali, baik dan sedang.*

Dari hasil program latihan ini kemudian siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis mengikuti pertandingan Olimpiade Olahraga Sekolah Nasional (O2SN), dan mereka mendapatkan hasil yang memuaskan yaitu memperoleh juara dalam pertandingan tersebut. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis memperoleh hasil yang meningkat dikarenakan adanya latihan yang tersusun secara terarah, dalam hal ini berperan juga dalam adanya peningkatan keterampilan dalam program latihan ini.

Nilai rata-rata *pretest* keterampilan bermain bulutangkis sebesar 210.79, nilai rata-rata *posttest* keterampilan bermain bulutangkis sebesar 289.29, hasil uji-t menunjukkan bahwa *t* hitung sebesar 26.715, besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, sehingga dapat diketahui bahwa *H₀* ditolak dan *H_a* diterima. Artinya ada pengaruh yang signifikan model program latihan terhadap peningkatan keterampilan bermain bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Samarinda Tahun 2018.

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh model program latihan terhadap keterampilan bermain bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Samarinda menunjukkan bahwa tingkat keterampilan bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Samarinda sebelum diberikan perlakuan (model program latihan) dan sesudah diberikan perlakuan (model program latihan) meningkat secara signifikan sebesar 37.2%.

PENUTUP

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: ada pengaruh yang signifikan dari model program latihan terhadap keterampilan bermain bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Samarinda Tahun 2018.

Dari hasil penelitian dapat dijadikan sebagai masukan yang berguna bagi pelatih ekstrakurikuler bulutangkis dalam membuat model program latihan untuk mempersiapkan atletnya mengikuti pertandingan khususnya Olimpiade Olahraga Sekolah Nasional (O2SN).

DAFTAR PUSTAKA

- Nurhasan, dan Hasanudin Cholil. 2007. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan FPOK UPI. Bandung.
- Wahjoedi, 2000. *Tes Pengukuran Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Singaraja: Badan Kerjasama Perguruan Tinggi Negeri Indonesia Timur.
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Roji, 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

James Poole, 2010. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.

Tony Grace, 2004. *Bulutangkis: Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

