

Pengaruh Metode Latihan *Agility V* terhadap Ketepatan *Smash* pada Atlet Bulutangkis Club Mahantara Bima

Irfan^{a,*}, Esa Mahardhika^{a,*}

^a STKIP Taman Siswa Bima, Jln Lintas Talabiu-Tente Kabupaten Bima, Indonesia

* Alamat Surel: Irfanhmt05@gmail.com, esamahardika@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Agility V* terhadap ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis klub Mahantara Bima. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*one group pretest-posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Klub Mahantara Bima yang berjumlah 18 orang. Teknik *sampling* menggunakan total *sampling*. Atlet diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan. Analisis data menggunakan uji t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh metode latihan *V* terhadap ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis klub Mahantara Bima, dengan t hitung 10,66 > t tabel 2,12, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, dengan peningkatan persentase sebesar 53,59%.

Kata kunci:

Latihan *V*, *Smash*, Bulutangkis

© 2019 Dipublikasikan oleh Universitas Negeri Semarang

1. Pendahuluan

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga permainan yang dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Oleh karena itu bulutangkis memberikan peran dalam kehidupan masyarakat luas secara nyata. Olahraga bulutangkis di Indonesia sudah dikenal sejak lama, sehingga bulutangkis merupakan olahraga yang populer di kalangan masyarakat Indonesia.

Permainan bulutangkis dimainkan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang. Di Indonesia permainan bulutangkis mengalami perkembangan yang pesat karena tidak lepas dari kerja pelatih, atlet, dan pengurus dalam pembinaan bulutangkis. Hal ini dapat dibuktikan dengan prestasi yang diraih dalam kejuaraan-kejuaraan yang diikuti oleh atlet bulutangkis Indonesia seperti kejuaraan *Thomas Cup*, *Uber Cup*, *All England*, bahkan Olimpiade.

Prestasi yang diraih bukanlah hal yang cepat dan mudah, semua itu melalui proses yang panjang dan waktu yang lama. Mulai dari permasalahan pembibitan hingga pembinaan secara terpadu, terarah, dan berkelanjutan. Permainan bulutangkis memerlukan berbagai gerakan yang atraktif, gerak yang sewaktu-waktu merubah arah yang dapat memberikan nilai seni tersendiri dalam permainan bulutangkis.

Konsentrasi dan kemampuan teknik seorang pemain dapat menunjang dalam melakukan gerakan yang cepat, lentur dan keseimbangan supaya tetap terjaga. Latihan kondisi fisik yang menunjang dan terprogram akan menciptakan permainan yang baik. Menjadi pemain bulutangkis yang handal diperlukan berbagai macam syarat, salah satunya penguasaan teknik dasar. Dalam olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, diantaranya pegangan raket, teknik pukulan, sikap berdiri dan posisi serta *footwork*. Bermain bulutangkis tidak hanya mengutamakan teknik permainan saja, tetapi juga menyangkut sikap, posisi, serta langkah kaki yang tepat sebagai dasar sebelum memulai aksi di lapangan. Sikap dan posisi berdiri di lapangan harus sedemikian rupa, sehingga berat badan tetap berada pada kedua kaki dan tetap menjaga keseimbangan tubuh. Dengan sikap yang baik dan sempurna itu, dapat secara cepat bergerak ke segala arah lapangan permainan. *Footwork* atau langkah kaki merupakan dasar untuk bisa menghasilkan

To cite this article:

Irfan, Esa Mahardhika. (2019). Pengaruh Metode Latihan *Agility V* Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Atlet Bulutangkis Club Mahantara Bima. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*

pukulan berkualitas yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai kalau *footwork* tidak teratur.

Selain hal di atas, untuk menjadi seorang pemain bulutangkis juga harus menguasai teknik dasar, salah satunya *smash*. Pukulan *smash* menentukan dalam mendapatkan angka. *Smash* yakni pukulan *overhead* (pukulan di atas kepala) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh.

Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang, tujuan utamanya adalah mematikan lawan. Pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakter dari pukulan ini adalah keras dan laju *shuttlecock* cepat menuju lantai lapangan, pukulan ini membutuhkan kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis.

Persatuan Bulutangkis (PB) merupakan suatu tempat atau sarana untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet khususnya atlet bulutangkis. Perkembangan klub bulutangkis di Bima tidak terlalu berkembang pesat seperti di daerah lain, namun melalui kesadaran dan penyaluran bakat oleh beberapa orang yang cinta permainan bulutangkis terbentuklah klub-klub hingga saat ini. Termasuk klub Mahantara, masih minimnya klub yang menjalani latihan secara rutinitas sesuai dengan standar latihan bulutangkis dipengaruhi beberapa faktor diantaranya fasilitas, dukungan pemerintah, dan dukungan masyarakat. Sehingga berdampak pada prestasi atlet bulutangkis, prestasi tersebut dapat diukur dari event-event rutinitas misalnya O2SN, atau PORPROV. Yang seharusnya para pemain yang berkompetisi di event-event Daerah, dan Nasional, para pemain juga perlu dibekali program yang terstruktur dan sistematis. Entah melalui peningkatan strategis latihan menyerang maupun posisi bertahan, hal ini perlu didorong latihan yang mengasah pada teknik penempatan bola dan lebih-lebih latihan *smash* yang mematikan lawan.

Pemain bulu tangkis untuk meningkatkan kemampuan *smash* maka salah satu syarat yang dilakukan adalah mengikuti program latihan yang terencana, serta terukur sehingga melalui program latihan yang terus menerus dilakukan akan mengalami peningkatan permainan yang maksimal, khususnya berkaitan dengan kemampuan pemain dalam melakukan *smash*. Dalam (Sukadiyanto, 2010 : 5) menjelaskan bahwa latihan adalah berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga .

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Riza Irwansyah (2012) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Ketepatan *Smash* Bulutangkis PB Gelora Muda Sleman Yogyakarta”. Menggunakan latihan *plyometric* untuk ketepatan *smash*. Hasil pengujian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan, dengan $t_{hitung} = 3.301 > t_{tabel} = 2,78$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.300 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 5.06%. 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%. Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian dari Ely Kukuh (2014:61), bahwa ada pengaruh latihan *drilling* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis PB Serulingmas Banjarnegara, dengan peningkatan sebesar 38.57% dan $t_{hitung} = 6.948 > t_{tabel} = 2.23$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$.

Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan, karena tujuan utama dari latihan adalah meningkatkan fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi (Awan Hariono, 2006 : 6). Menurut Nossek Josef (2000 : 9) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah. Khususnya prinsip pedagogis, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seorang olahragawan.

Bahwa latihan adalah aktifitas yang meningkatkan keterampilan (kemahiran) seseorang yang dilakukan secara sistematis, teratur, meningkat dan berulang-ulang waktunya untuk mencapai sempurna. intensitas latihan akan memberikan dampak yang signifikan terhadap permainan bulu tangkis, khususnya dalam melakukan *smash*. Setiap pemain dalam melakukan *smash* perlu memperhatikan tehnik dalam latihan *smash*, diantaranya meliputi.

1.1. Teknik *Smash*

1.1.1. *Pegangan Raket*

Seperti halnya permainan bulutangkis pada umumnya, cara memegang raket ada tiga yaitu: 1. Pegangan Inggris (pegangan kampak), 2. Pegangan Amerika (geblok kasar), 3. Pegangan campuran (pegangan berjabat tangan). Namun pada pukulan *smash* pegangan yang digunakan adalah pegangan berjabat tangan. Pegangan cara ini lazim dinamakan *shakehand* grip, caranya adalah memegang raket seperti orang berjabat tangan (Icuk Sugiarto, 2001: 34).

1.1.2. *Posisi kaki*

Posisi kaki sebelum melakukan pukulan *smash* adalah posisi menunggu, dengan berat badan seimbang pada kedua kaki. Posisi kaki saat menanti datangnya bola untuk pukulan *smash*, dengan cara berat badan bertumpu pada kaki bagian depan dengan lutut dibengkokkan ke depan dan badan setengah ditundukkan. (PBSI, 2001 : 28).

1.1.3. *Langkah Kaki (Footwork) Pada Smash*

Pergerakan kaki (*footwork*) memiliki pengaruh yang besar dalam permainan bulutangkis, gerakan kaki yang baik dapat menghasilkan pukulan yang akurat karena akan memudahkan seorang pemain dalam menjangkau kemana datangnya arah *shuttlecock*. Tujuan gerakan kaki ialah agar pemain bisa menguasai seluruh lapangan bulutangkis.

Berdasarkan arah pergerakan langkah kaki, gerakan ini sama dengan bentuk latihan V yang akan diberikan kepada sampel jika pemain memegang raket menggunakan tangan kanan. Sehingga pemain akan lebih mudah untuk menyesuaikan pada saat perlakuan diberikan. Subarjah & Hidayat (2007 : 44).

1.1.4. *Ayunan Lengan Smash*

Suatu gerakan ayunan lengan *smash* sangat cepat dan berkelanjutan. Pada saat raket berkenaan dengan *shuttlecock*, gerakan ayunan lengan ke depan tidak berhenti, tetapi tetap bergerak dengan kecepatan yang sama dengan ayunan yang mula-mula. Usahakan letak raket tegak lurus dengan *shuttlecock* agar mendapatkan hasil yang baik pada saat perkenaan raket dengan *shuttlecock*. James Poole (2007 : 44).

1.1.5. *Daerah Sasaran pada Smash*

Daerah sasaran pukulan *smash* mempunyai dua bagian, yaitu ada di sebelah kiri dan sebelah kanan daerah sebelah tepi selebar 40 cm sepanjang garis batas antara garis belakang dengan garis tepi permainan tunggal dan garis tepi permainan ganda dengan garis batas servis pendek.

1.1.6. *Latihan Kelincahan*

Ada banyak alternatif latihan untuk meningkatkan smash, namun dalam penelitian ini akan dijelaskan salah satu latihan kelincahan untuk meningkatkan smash yang sesuai dengan masalah yang akan diteliti. Yakni dengan melakukan latihan V, adalah suatu bentuk latihan *agility* yang merupakan bagian dari latihan *footwork* atau langkah kaki yang pola gerakannya membentuk huruf V. Menurut Subardjah (2000 : 27), kerja kaki (*footwork*) adalah gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya, karena *shuttlecock* tidak mungkin bisa dipukul secara efisien jika pemain tidak dapat dengan mudah berada pada posisi untuk memukul yang baik.

Seorang pemain bulutangkis dengan latihan *agility* V akan memiliki kelincahan yang baik sehingga lebih mudah memosisikan diri untuk mengantisipasi datangnya *shuttlecock*. Berdasarkan hasil observasi di klub Mahantara, dari 18 orang pemain masih ada pemain yang kurang baik dalam melakukan *smash*. Teknik *smash* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan *smash*, *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Kemampuan pukulan dasar *smash* masih kurang, baik kecepatan maupun ketepatannya.

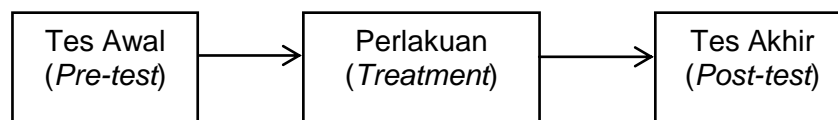
Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh pemain terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan *smash* yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Seharusnya pukulan *smash* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mematikan permainan lawan dan mendapatkan poin. Pola latihan *smash* juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan games.

Modal berlatih tekun, disiplin, dan terarah di bawah bimbingan pelatih yang berkualitas. Dengan demikian, untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut menguasai teknik dasar bulutangkis. Teknik dasar yang dimaksud bukan hanya pada penguasaan teknik memukul, tetapi juga melibatkan teknik-teknik yang berkaitan dengan permainan bulutangkis. Penggunaan metode latihan *agility V* salah satu metode yang digunakan untuk melatih teknik pukulan dan *footwork* dalam bulutangkis. Dalam penelitian ini akan diterapkan metode latihan *agility V* terhadap ketepatan *smash* pemain bulutangkis klub Mahantara Bima.

Kemudian dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pelatih bulutangkis agar dapat mengoptimalkan metode latihan yang tepat untuk menunjang prestasi atlet, sehingga penelitian ini perlu dilakukan. Setiap penelitian selalu mempunyai tujuan akhir untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat. Sesuai dengan beberapa kajian dan analisis diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *V* terhadap ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis klub Mahantara Bima.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah “*one groups pre-test-post-test-design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian
One Group *Pre-test-Post-test* Design
(Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

Pre-test : Tes awal melakukan *smash* sebanyak 5 kali berturut-turut.

Treatment : Perlakuan yang menggunakan metode latihan *V*.

Post-test : Tes akhir dengan melakukan *smash* sebanyak 5 kali berturut-turut.

2.1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Klub Mahantara Bima, yang bertempat di Gelanggang Olahraga (GOR) Doro Wuwu Desa Nggeru, Kecamatan Bolo, Kabupaten Bima. Penelitian ini dilaksanakan selama 1 bulan dimulai pada Tanggal 26 Juli - 26 Agustus 2017. Dalam 16 kali pertemuan, 5 kali dalam seminggu yaitu pada hari senin, selasa, rabu, jum'at dan minggu.

Populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuhan, gejala, nilai, peristiwa, dan sebagainya, sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber data penelitian (Widiyanto, 2011:111). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain klub Mahantara Bima yang berjumlah 18 orang. Adapun ciri yang sama dari populasi tersebut adalah 1) Sampel adalah pemain bulutangkis klub Mahantara Kabupaten Bima, 2) Sampel memiliki kemampuan teknik dasar bulutangkis.

Penelitian ini juga bisa disebut penelitian populasi yakni peneliti mengambil keseluruhan jumlah populasi pemain klub Mahantara Bima yang berjumlah 18 orang. Teknik ini digunakan karena beberapa pertimbangan yaitu keterbatasan waktu, tenaga, dan dana sehingga tidak mengambil sampel yang besar agar penelitian berjalan efektif dan efisien.

2.2. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan *smash* bulutangkis. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* yang didapat dari jumlah kemampuan atlet melakukan tes *smash* sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *posttest* akan didapatkan dari jumlah kemampuan atlet melakukan tes *smash* yang sama dengan *pretest* setelah diberi perlakuan dengan menggunakan metode latihan *agility V*. Perlakuan dengan menggunakan metode latihan *agility V*, sampel diberikan latihan sebanyak 16 kali.

Prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Melakukan *pre-test* atau tes awal. Tes awal digunakan sebagai pedoman untuk mengetahui kemampuan awal pukulan *smash* pada pemain. Selain itu, tes awal di lakukan untuk beban latihan yang di berikan. Pelaksanaan tes awal ini di lakukan pada semua *testee* yang kemudian melakukan *smash* ke arah lapangan sesuai dengan daerah sasaran dengan nilai-nilai yang sudah di tentukan. Petugas pembantu penelitian mencatat nilai hasil dari pukulan *smash* yang telah dilaksanakan ke dalam tabel tes awal.

Perlakuan (*treatment*). Setelah tes awal, diberikan perlakuan latihan berupa latihan *agility V*. Frekuensi latihan dalam penelitian ini adalah 4 kali pertemuan dalam seminggu yaitu hari senin, selasa, jum'at, dan minggu, setiap pertemuan 120 menit. Dengan demikian penelitian ini dilaksanakan selama 16 kali pertemuan selama kurang lebih satu bulan.

Melakukan *post-test* atau tes akhir. Tes akhir ini bertujuan untuk mengetahui hasil akhir *smash*, masing-masing *testee* melakukan 5 kali percobaan. Tes ini bertujuan untuk memperoleh data akhir sebagai hasil dari *treatment* dan merupakan fase akhir dari penelitian sehingga dapat di ketahui perbedaan atau pengaruh hasil yang di capai setelah menjalankan program latihan selama 16 kali pertemuan. Dari hasil ini dapat di ketahui peningkatan ketepatan pukulan *smash* pemain setelah mendapatkan latihan *agility V*.

Instrumen penelitian adalah alat-alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006 : 160). Pengambilan data dilakukan dengan mengambil hasil ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis klub Mahantara Bima. Data diambil pada saat *pretest* dan *posttest* setelah pemberian perlakuan telah selesai diberikan oleh peneliti. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan *smash*. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran ketepatan *smash* bulutangkis yang telah ditetapkan PB PBSI (2006:36). Adapun prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut :

Alat yang digunakan antara lain: lapangan bulutangkis, net, raket, *shuttlecock*, meteran, dan formulir pencatat hasil lengkap dengan alat tulis yang dibutuhkan. Petugas terdiri dari tiga orang, yaitu satu orang pemanggil, satu orang pencatat hasil *smash* dan satu orang pelaksana servis. 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*. Skor Hasil yang dicatat adalah angka yang dihasilkan *testee* dalam melakukan tes ketepatan *smash*.

2.3. Teknik Analisis Data

Uji Prasyarat dilakukan dengan cara Uji normalitas adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

$$X^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Keterangan:

- X^2 : Chi-kuadrat
 O_i : Frekuensi pengamatan
 E_i : Frekuensi yang diharapkan
 K : Banyaknya interval
 Sumber: (Sugiyono,2007)

Uji Homogenitas, dilakukan dengan cara penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* pada kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Yang selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan mean antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t hitungan lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibandingkan t tabel maka H_0 diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 16

3. Hasil dan Pembahasan

Tes ketepatan *smash* ini diadakan untuk mengukur ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis. Pelaksanaan tes yaitu setiap atlet melakukan 50 kali pukulan kemudian dijumlahkan. Jika *Shuttlecock* keluar dari lapangan atau tidak melewati net maka bernilai nol. Hasil penelitian ketepatan *smash* atlet bulutangkis klub Mahantara Bima dideskripsikan sebagai berikut:

Hasil *pretest* diperoleh nilai minimal = 19.00 nilai maksimal = 8.00 Rata-rata (*mean*) = 12.77 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3.63 sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 27.00 nilai maksimal = 15.00. Rata-rata (*mean*) = 19.66 dengan simpang baku (*std deviation*) = 3.39.

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z* dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 16. Hasilnya sebagai berikut :

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,798	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,925	0,05	Normal

Dari hasil tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05. Maka variabel berdistribusi normal.

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$ maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$ maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	16	0,902	Homogen
<i>Posttest</i>	1	16	0,834	Homogen

Dari tabel 3 di atas dapat dilihat nilai *pretest* sig.p > 0,05 sehingga data bersifat homogen. Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dan *independent t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 16, bahwa hasil uji hipotesis “Ada pengaruh metode latihan *agility V* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis pada Klub Mahantara Bima”. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka metode latihan *agility V* memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *smash* atlet. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung > t tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 3. Uji-t Hasil Pretest dan Posttest Ketepatan Smash

Kelompok	Rata-Rata	t-test				
		t ht	t tb	Sig.	selisih	%
<i>Pretest</i>	12,77	10,66	2,12	0,000	6,89	53,95%
<i>Posttest</i>	19,66					

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung 10,66 dan t tabel 2,12 (df 16) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 10,66 > t tabel 2,12, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh metode latihan *agility V* terhadap ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis klub Mahantara Bima”, diterima. Artinya metode latihan *agility V* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis klub Mahantara Bima. Dari data *pretest* memiliki rata-rata 12,77, selanjutnya pada saat *posttest* rata-rata mencapai 19,66. Besarnya peningkatan ketepatan *smash* tersebut dapat dilihat dari selisih nilai rata-rata yaitu sebesar 6,89, dengan kenaikan persentase sebesar 53,95%.

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan ketepatan *smash* atlet bulutangkis klub mahantara bima setelah mengikuti metode latihan *agility V* selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan *smash* atlet sebelum dan sesudah latihan metode *agility V*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = 10,66 > t tabel 2,12, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, dengan peningkatan persentase sebesar 53,95%. Adanya peningkatan ketepatan *smash* pada atlet karena metode latihan V bentuk latihannya dengan melakukan *smash* yang diulang-ulang sehingga dapat membiasakan atlet untuk melakukan gerakan *smash*, sehingga atlet merasa terbiasa atau semakin otomatisasi gerak. Ketepatan pemberian pengulangan metode latihan *agility V* pada setiap gerak teknik akan mempercepat atlet dalam menguasai keterampilan gerak.

Sebaliknya, koneksi atlet akan menjadi lemah bila pengulangan metode latihan *agility V* dilakukan secara tidak terprogram (Rahantoknam, 2008:26). Latihan *drill* dapat meningkatkan ketepatan *smash*, hal ini sesuai dengan teori *connectionism* oleh Thorndike yang dikutip oleh Suharno (2003:2), yang ada hubungannya dengan metode *drill* menyatakan bahwa dengan latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis. Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspons melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Keogh dan Sugden 2005:33). Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatih secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu ada pengaruh metode latihan *agility V* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis klub Mahantara Bima, dengan peningkatan persentase sebesar 53,95%. Metode latihan V sangat efektif terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis klub Mahantara Bima, dengan peningkatan persentase sebesar 53,95%

Daftar Pustaka

- Agus Suratman. (2005). Pengaruh Metode Latihan Drill dan Bermain terhadap Hasil Belajar Servis Bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Bojong Pekalongan Tahun Pelajaran 2008/2009. Skripsi. *Jurnal FIK UNY:Yogyakarta*.
- Anonim. (2011). *Teknik Dasar Badminton*. Tersedia pada fiderik.blogspot.com/2011/06/teknik-dasar-badminton-2.html?m=1. diunduh Minggu, 13 Maret 2017, pukul 10.00 WITA.
- Artikel dalam *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1*, Vol. 1, No. 1, Edisi *Februari* 2013, Tersedia pada <http://Journal.Student.Uny.Ac.Id/Jurnal/Artikelpada tanggal 10 April 2017>.
- Arikunto Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Awan Hariono. (2006). *Metode Meltih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa. (2001). *Theory and Methodology of Training*. Bandung: UNPAD.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK.
- Grice Tony. 2013. *Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Borobudur.
- Elly Kukuh Prasetyoadi. (2014). *Pengaruh latihan drilling terhadap peningkatan ketepatan smash pada atlet bulutangkis PB Serulingmas Banjarnegara*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hadi Sutrisno. (2004). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. (2001). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Jones. (2008). *Teori Umum Latihan*.(M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. General Theory Of Training. Logos: Pan African Press Ltd.
- Josef Nossek. (2000). *Teori Umum Latihan*. Surakarta: Sebelas Maret University.
- Keogh, Jack and Sugden. (2005). *Child Development*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Sukadiyanto. (2010). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- PB Djarum. (2008). *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Kudus.
- Poole James. (2007). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- PBSI. (2008). *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PB PBSI.
- Riyanto Yatim. (2001). *Metodologi Penelitian Pendidikan*.Surabaya: SIC.
- Riza Irwansyah. 2012. Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Ketepatan *Smash* Bulutangkis PB Gelora Muda Sleman Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rahantoknam, B. Edward. (2008). *Belajar motorik; Teori, dan aplikasinya dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Depdikbud.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&d*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (2003). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.