

# EFEKTIVITAS LATIHAN STROKE DAN DRILLING TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BULUTANGKIS

Oleh: Sigit Nugroho, Duwi Kurnianto Pambudi

## ABSTRAK

Pukulan smash merupakan teknik dalam permainan bulutangkis yang digunakan sebagai serangan dan untuk menentukan dalam memenangkan poin selama pertandingan. Pukulan smash dikatakan baik apabila memenuhi tiga kriteria, yaitu; cepat, tepat, dan akurat. Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan mengetahui keefektifan latihan stroke dan drilling terhadap peningkatan kemampuan smash atlet bulutangkis

Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperiment designs dengan rancangan one group time series (pretest one post test). Dalam rancangan ini dilakukan observasi pertama (pretest) setelah itu observasi posttest. Kelompok perlakuan diukur dengan memberikan jenis latihan stroke dan latihan drilling terhadap kemampuan smash dalam permainan bulu tangkis. Sampel penelitian diambil dari jumlah populasi yang ada dengan menggunakan teknik non random sampling dengan metode purposive sampling. Pengumpulan data diperoleh melalui tes dan pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan smash dengan tes ketepatan smash yang telah ditetapkan PBSI dengan validitas sebesar 0,773 dan reliabilitas sebesar 0,994. Teknik analisis data yang digunakan dengan tiga cara uji prasyarat yaitu perhitungan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Uji hipotesis menggunakan ANAVA dua jalur (ANAVA two-way)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan drilling dan stroke terhadap smash bulutangkis, dengan nilai  $F$  4,545 dan  $p < 0,05$ . Kelompok latihan stroke merupakan metode yang lebih efektif dibanding metode latihan drilling dalam meningkatkan kemampuan smash atlet bulutangkis dengan selisih rata-rata kedua kelompok sebesar 1,8. Dapat disimpulkan bahwa latihan drilling lebih meningkatkan kemampuan smash atlet bulutangkis.

Kata Kunci: *latihan, drilling, stroke, smash, bulu tangkis*