

**THE EFFECT OF EXERCISE OF PUNCH INTERVAL ON RESULTS
OF SMASH IN SPORTS AT LIT BULUTANGKIS
PB ASSHOFA PEKANBARU**

Muhammad Sukri, Dr.Zainur, M.Pd, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd
Email: ssukrimhd77@gmail.com, drzainur @ gmail.com, nitawijayanti987 @ gmail.com
Mobile Number 081267570364

*Sports Coaching Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this research is to see how the effect of interval training on smash results in PB badminton athletes PB ASSHOFA. It is known that athletes have the ability to play badminton less well, especially in doing smashes. This can be seen from the way students do smashes, punch techniques are still less sharp and directed. The elasticity of the athlete's waist is also still less visible than the student's body posture is still tense and less flexible. Coordination of the athlete's motion is still not good, thus reducing the punch result, this cause is caused by a lack of training methods to improve the quality of smash blows. The basic techniques in badminton are grip, footwork, service, under hand, over head, dropshot, netting. This type of research is an experiment. The purpose of this research was to determine the effect of interval training on smash results in PB Asshofa Pekanbaru badminton. The population in this research amounted to 17 people. The sampling technique is the sample aims (purposive sampling) so that a sample of 8 athletes from PB Asshofa Pekanbaru was obtained. The instrument carried out in this research is a forehand smash test, which aims to measure smash punch ability. After that, the data was processed with statistics to test the normality with the Liliefors test at a significant level of 0.05. The hypothesis proposed is the effect of interval punch training on smash results. Based on the results of the research, it can be concluded as follows, that there is the effect of interval training on the smash results on PB ASSHOFA Pekanbaru because, where t test analysis is obtained, the results of t count are 27.40 and t table is 1.860, H₀ is rejected and H₁ is accepted.*

Key Words: *punch interval training, smash*

PENGARUH LATIHAN *INTERVAL* PUKULAN TERHADAP HASIL *SMASH* PADA ATLET OLAH RAGA BULUTANGKIS PB ASSHOFA PEKANBARU

Muhammad Sukri, Dr. Zainur, M.Pd, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd

Email: ssukrimhd77@gmail.com, drzainur@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com

Nomor HP 081267570364

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah penelitian ini untuk melihat bagaimana pengaruh latihan *interval* pukulan terhadap hasil *smash* pada atlet bulutangkis PB ASSHOFA Pekanbaru. Diketahui bahwa atlet memiliki kemampuan bermain bulutangkis kurang baik, khususnya dalam melakukan *smash*. Hal ini dapat dilihat dari cara siswa melakukan *smash*, teknik pukulan masih kurang tajam dan terarah. Kelenturan pinggang atlet juga masih kurang terlihat dari sikap badan siswa masih tegang dan kurang lentur. Koordinasi gerak atlet masih kurang baik, sehingga mengurangi hasil pukulan, penyebab ini disebabkan oleh faktor kurangnya metode latihan untuk meningkatkan kualitas pukulan *smash*. Adapun teknik dasar dalam Bulutangkis ini seperti *grip*, *footwork*, *service*, *under hand*, *over head*, *dropshot*, *netting*. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *interval* pukulan terhadap hasil *smash* pada olahraga bulutangkis PB Asshoka Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 17 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu sampel bertujuan (*purposive sampling*) maka didapat sampel sebanyak 8 orang atlet putra PB Asshoka Pekanbaru. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *forehand smash test*, yang bertujuan untuk mengukur kemampuan pukulan *smash*. Setelah itu, data diolah dengan statistik untuk menguji normalitas dengan uji *Liliefors* pada taraf signifikan $\alpha 0,05$. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *interval* pukulan terhadap hasil *smash*. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut, bahwa terdapat pengaruh latihan *interval* pukulan terhadap hasil *smash* pada PB ASSHOFA Pekanbaru dikarenakan, dimana analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 27,40 dan t_{tabel} sebesar 1,860 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Kata Kunci: Latihan *interval* pukulan, *smash*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, karena olahraga yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan akan dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Untuk itu pembinaan di bidang olahraga perlu diperhatikan, dimana pembangunan olahraga itu sendiri diarahkan kepada peningkatan kondisi fisik dan mental dalam upaya pembentukan watak manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian, berdisiplin tinggi serta memiliki sikap positif.

Indonesia mempunyai salah satu cabang olahraga kebanggaan, yaitu bulutangkis atau bisa disebut badminton. Melalui olahraga ini pun membuat nama bangsa Indonesia terkenal di dunia. Bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Olahraga ini mirip dengan tenis, bulu tangkis bertujuan memukul bola yaitu kok atau *shuttlecock* melewati jaring agar jatuh dibidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama (Feri Kurniawan,2011:28).

Bulutangkis sebagai salah satu cabang olahraga permainan merupakan salah satu cabang yang sangat digemari oleh masyarakat. Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan (Tony Grice,2016:1). Menurut (Ismi, dan mateus,2017:25). Seorang pemain bulutangkis harus memiliki keterampilan dasar bermain bulutangkis. Berikut teknik dasar bermain bulutangkis; Pegangan raket (*Grip*), *Footwork*, Sikap Posisi, *Hitting Position*, Servis, Pengembalian Servis, *Underhand* (Pukulan dari Bawah), *Overhead Clear/Lob*, *Round The Head Cleas/Lob/Drop/Smash*, *Smash*, *Dropshot* (Pukulan Potong), *Netting*, *Return Smash*, *Drive*, Variasi Stroke/ Taktik Permainan.

Smash sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan bulutangkis harus betul-betul dipelajari dan dilatih dengan baik untuk menguasainya. Dalam permainan bulutangkis *smash* dilakukan dengan memukul *shuttle cock* yang diarahkan tajam kebawah dan diarahkan kebidang lapangan pihak lawan. Oleh sebab itu *smash* merupakan salah satu teknik dasar yang memerlukan latihan yang serius, karena *smash* merupakan serangan terakhir yang banyak menghasilkan angka. Ismi dan Mateus (2017:19) mengatakan *smash* yaitu pengembalian atau pukulan *overhead* yang dipukul ke arah bawah menuju lapangan lawam dengan kecepatan dan kekuatan yang besar.

Untuk dapat melakukan *smash* yang baik diperlukan bentuk latihan yang tepat dan terprogram. Terprogram adalah latihan yang mengandung tujuan yang jelas, materinya sesuai dengan karakteristik olahraga yang dibina dan waktu yang tersedia diatur dengan tepat dan jelas serta mempunyai alternatif strategi latihan yang sesuai dengan bentuk kegiatan yang diberikan. Sesuai dengan penjelasan diatas, aspek teknik sangat mempengaruhi hasil dari *smash*. Aspek teknik menyangkut keterampilan dan kemampuan khusus yang erat hubungannya dengan bakat atlet. Teknik yang baik memungkinkan atlet untuk menggunakan kondisi secara optimum dan ekonomis. Atlet harus belajar dan berlatih teknik agar dapat menguasai teknik secara terampil, sehingga gerakan dapat dilakukan secara otomatis. (Icuk Sugiarto 2002: 17)

Menurut Icuk Sugiarto (2002: 98), ada banyak cara yang dapat dilakukan, antara lain dengan menggunakan pendekatan latihan *interval*. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan dan kekakuratan pukulan, tergantung pada jenis

pukulan yang dikembangkan. Untuk jenis-jenis pukulan *lob*, *smash* misalnya dilakukan dengan cepat dan penuh tenaga.

Berdasarkan pengamatan peneliti bersama pelatih terhadap atlet bulutangkis PB Asshoha Pekanbaru bahwa atlet memiliki kemampuan bermain bulutangkis kurang baik, khususnya dalam melakukan *smash*. Hal ini dapat dilihat dari cara siswa melakukan *smash*, teknik pukulan masih kurang tajam dan terarah ke lapangan permainan lawan, sehingga lawan dengan mudah mengembalikan pukulan tersebut. Selain itu kelenturan pinggang atlit pada saat melakukan *smash* juga masih kurang, hal ini terlihat pada saat melakukan *smash*, sikap badan siswa masih tegang dan kurang lentur. Koordinasi gerak atlit pada saat melakukan *smash* masih kurang baik, sehingga mengurangi hasil pukulan *smash* itu tersebut, selain faktor teknik, faktor kelenturan, faktor koordinasi gerak, faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil *smash* atlit adalah faktor kurangnya metode latihan untuk meningkatkan kualitas pukulan *smash*, semakin banyak metode latihan yang diberikan, maka kemampuan atlit pada saat melakukan *smash* akan lebih maksimal.

Hal itu didapatkan dari observasi yang peneliti lakukan dengan memberi instrument *forehand test* kepada 8 atlit PB Asshoha Pekanbaru. Berdasarkan norma penilaian *forehand test*, nilai sangat baik didapatkan dari point berjumlah 31- 40, nilai baik 21-30 point, dan nilai kurang baik dibawah angka 21 point, dari hasil yang diperoleh terdapat 8 (delapan) atlit yang masih memiliki point kurang baik. Setelah peneliti memberikan tes *forehand smash* kepada mereka peneliti mendapatkan masalah pada mereka yaitu kemampuan memukul *smash* masih dibawah rata-rata, dan mungkin ini juga yang membuat mereka sering mengalami kekalahan dalam pertandingan. Karena dengan teknik dasar *grip*, *footwork*, *service*, *under hand*, *over head*, *dropshot*, *netting* yang bagus saja tidak cukup untuk memenangkan pertandingan.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis mengajukan sebuah judul untuk diteliti yaitu: **“Pengaruh Latihan Interval Pukulan Terhadap Hasil Smash Pada Atlet Olahraga Bulutangkis PB Asshoha Pekanbaru”**.

Herman Subarjah (2001:9-11) mengatkan bagaimana asal mula permainan bulutangkis, hingga saat ini belum diketahui secara pasti. Dari beberapa sumber menyatakan bahwa permainan ini terdapat di beberapa negara sejak beratus tahun yang lalu. Jenis permainan seperti ini pernah dijumpai di Mesir, Cina dan India. Dari beberapa literatur yang diperoleh keterangan bahwa permainan badminton pertama kali dimainkan di India dengan nama **“Poona”**, pada tahun 1870-an permainan Poona dibawa ke Inggris oleh perwira-perwira Inggris yang pernah bertugas di India.

Menurut Icuk Sugiarto (2002:48) pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan cepat. Baik *smash* lurus maupun *smash* menyilang, keduanya dapat dipukul dengan ayunan yang sama. Gerakan yang perlu diperhatikan dalam melakukan *smash* adalah bagaimana membangkitkan tenaga yang besar dari otot-otot yang menggerakkan kaki, pundak, siku, dan pergelangan tangan. Jadi pukulan *smash* memerlukan suatu koordinasi gerakan yang terpadu dan berakhir pada lecutan pergelangan tangan untuk melepaskan pukulan smes ayunan arah seperti yang dikehendaki atlet.

Menurut Harsono (1998) dalam Achmad Syabaruddin (2011) latihan *interval* (*interval training*) adalah salah satu metode latihan yang dikembangkan sebagaimana yang dikatakan oleh Harsono, bahwa “latihan *interval* adalah salah satu bagian dari *training* program yang sangat penting dalam *the modern training schedule*”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah eksperimen. Arikunto (2006:3) menyebutkan bahwa eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk melihat pengaruh latihan *interval* pukulan terhadap hasil *smash* pada atlet olahraga bulutangkis PB Asshoha Pekanbaru dengan menggunakan rancangan *one-group pretest-posttest design* dari Sugiyono (2012:83).

Menurut Arikunto (2006:131-141) populasi adalah sebagian waktu atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel. Cara pengambilan sampel ditetapkan menggunakan sampel bertujuan atau *purposive sample*. Penggunaan sampel dengan teknik bertujuan ini cukup baik karena sesuai dengan pertimbangan peneliti sendiri sehingga dapat mewakili populasi. Maka didapat sampel sebanyak 8 orang atlet putra PB Asshoha. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes *forehand smash*. Dengan alat/perengkapan yaitu lapangan bulutangkis, raket, *shuttle cock* dan alat tulis.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan tes *forehand smash test* sebelum dilaksanakan penelitian latihan *interval* pukulan maka didapat data awal (*pree-test*) sebagai berikut: 10 skor terendah, 15 skor tertinggi. Dengan rata-rata 12.5, standar deviasi 2.07 dan varians 4.28. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel frekuensi dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-test Forehand Smash*

No	Data Pree-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1	10 – 11.25	3	37.5
2	11.26 – 12.51	1	12.5
3	12.52 – 13.77	1	12.5
4	13.78 – 15.03	3	37.5
	Jumlah	8	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 8 orang sampel diatas ternyata sebanyak 3 orang sampel (37.5%) memiliki hasil *Forehand Smash* dengan kelas interval 10-11.25 dengan kategori kurang baik, kemudian sebanyak 1 orang sampel (12.5%) dengan kelas interval 11.26-12.51 dengan kategori kurang baik, kemudian sebanyak 1 orang sampel (12.5%) dengan kelas interval 12.52-13.77 dengan kategori kurang baik, kemudian sebanyak 3 orang sampel (37.5%) dengan kelas interval 13.78-15.03 dengan katagori kurang baik.

Setelah dilakukan *Post-Test Tes Forehand Smash* setelah diterapkan latihan *interval* pukulan maka didapat data akhir *Post-Test Tes Forehand Smash* sebagai

berikut: skor tertinggi 31, skor terendah 22 dengan rata-rata 26.75, standar deviasi 3.41 dan varians 11.64. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data *Post-test Forehand Smash*

No	Data Post-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1.	22 – 24.25	3	37.5
2.	24.26 – 26.51	1	12.5
3.	26.52 – 28.77	1	12.5
4.	28.78 – 31.06	3	37.5
	Jumlah	8	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 8 orang sampel diatas ternyata sebanyak 3 orang sampel (37.5%) memiliki hasil *Forehand Smash* dengan kelas interval 22-24.25 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 1 orang sampel (12.5%) dengan kelas interval 24.26-26.51 dengan kategori sedang, 1 orang sampel (12.5%) dengan kelas interval 26.52-28.77 dengan kategori sedang, dan 3 orang sampel (37.5%) dengan kelas interval 28.78-31.06 dengan kategori baik.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Pre-test dan Post-test Tes Forehand Smash*

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pre-test Tes Forehand Smash</i>	0,1392	0,285	Normal
Hasil <i>Post-test Tes Forehand Smash</i>	0,195	0,285	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test Tes Forehand Smash* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1392 dan L_{tabel} 0,285. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Pre-test Forehand Smash* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Post-test Tes Forehand Smash* menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,195 dan L_{tabel} sebesar 0,285. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test Tes Forehand Smash* adalah berdistribusi normal.

Tabel 4. Analisa Data Statistik

NO	STATISTIK	Pre-Test	Post-Test
1	N (Jumlah Sampel)	8	8
2	Jumlah Keseluruhan	100	214
3	Rata-Rata	12.5	26.25
4	Maximum	15	31
5	Minimum	10	22
6	Standar Deviasi	2.07	3.41

Tabel 5. Analisis Uji t

NO	Analisis Uji t	
1	$\sum d$	114
2	N	8
3	D	14.25
4	Sd	1.48
5	\sqrt{n}	2.82
6	T	27.70

$$\begin{aligned}
 t_{hitung} &= \frac{\bar{d}}{sd/\sqrt{n}} \\
 &= \frac{14.37}{1.40/\sqrt{8}} \\
 &= \frac{14.25}{1.48/2.82} \\
 &= \frac{14.25}{0.52} \\
 &= \mathbf{27.40}
 \end{aligned}$$

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data di atas dapat di simpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *interval* pukulan(X) terhadap hasil *smash*(Y) pada atlit olahraga bulutangkis PB ASSHOFA Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan nilai beda sebesar 14,25 dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 27,40 dan t_{tabel} sebesar 1,860. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *interval* pukulan yang dilakukan selama 16 kali memberikan Pengaruh Terhadap keterampilan pukulan *smash* altit PB ASSHOFA Pekanbaru.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *Smash* pada atlet bulutangkis adalah:

1. Bagi Penulis, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam Pendidikan Olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat menerapkan latihan *interval* pukulan untuk meningkatkan keterampilan pukulan *Smash*.

3. Bagi pemain, agar bisa lebih giat dalam berlatih terutama dalam meningkatkan teknik bulutangkis.
4. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet pada umumnya dan atlet bulutangkis pada khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2006, *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Dinata, Marta, 2006, *Bulutangkis 2*. Jakarta : Cerdas Jaya
- Grice Tony, 2016, *Bulutangkis*. Jakarta : PT RAJAGRAFINDO PERSADA
- Harsono, 1988, *Couching dan Aspek–Aspek Psikologis dalam Couching*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA
- Harsono, 2015, *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA
- Irawadi, Hendri, 2011, *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Universitas Negri Padang
- Ismi, dan Mateus, *Buku PintarBulutangkis*. Jakarta: Anugrah
- Kosasih, Engkos, 1993, *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: AKADEMIKA PRESSINDO
- Kurniawan, Feri, 2011, *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Askara
- Poole, James, 2011, *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya
- Ritonga Zulfan. 2007. *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Insani.
- Sugiarto, Icuk, 1993, *Strategi Mencapai Juara Bulutangkis*. Jakarta
- Sugiarto, Icuk, 2002, *Total Badminton*. Jakarta
- Syafuruddin, 2013, *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press Padang