

**Jurnal Pendidikan Jasmani**

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal>

**Pengaruh latihan Drill Dan Lempar Bola Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Lob Overhead Pada Bulutangkis Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Jambi**

**Waskito Aji Suryo Putro<sup>1</sup>, Saiful Anwar<sup>2</sup>**

[ajiwaskito@unimudasorong.com](mailto:ajiwaskito@unimudasorong.com)<sup>1</sup>, [saifulanwar260793@gmail.com](mailto:saifulanwar260793@gmail.com)<sup>2</sup>

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia<sup>1</sup>

**Info Artikel**

**Abstrak**

*Sejarah Artikel:*

Diterima Juni 2022

Disetujui Juni 2022

Dipublikasikan 2022

*Kata Kunci:*

Latihan Drill, Lempar

Bola, Ketepatan

Pukulan *Forehand Lob*

*Overhead*

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan drill dan lempar bola terhadap ketepatan pukulan forehand lob overhead pada bulutangkis ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Jambi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan jumlah sampel 20 siswa dari sebagian jumlah populasi yang berjumlah 20 siswa. Sampel didapatkan dengan teknik Total sampling penelitian ini diawali dengan pre-test dan treatment diakhiri dengan post-test. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes ketepatan pukulan forehand lob overhead hasil analisis data menggunakan uji  $t$  dimana tes awal diperoleh rata-rata 7,65 detik dan tes akhir rata-rata 10,45 detik  $t$  (hitung) sebesar 8,43 bila dibandingkan dengan  $t$  tabel sebesar 1,72913 dengan ini sudah jelas ada peningkatan disebabkan tes awal dan tes akhir mempunyai hasil berbeda. Dengan demikian kesimpulan penelitian ini adalah hasil yang penelitian yang dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa latihan drill dan lempar bola terbukti berpengaruh secara nyata terhadap ketepatan pukulan Forehand lob overhead pada bulutangkis ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Jambi.

---

**Abstract**

---

The purpose of this study was to determine the effect of drill and throwing exercises on the accuracy of forehand lob overhead in extracurricular badminton at SMP Negeri 1 Jambi City. The research method used is the experimental method with a sample of 20 students from a part of the population of 20 students. The sample was obtained using the total sampling technique. This study began with a pre-test and treatment ended with a post-test. The instrument in this study is to use a test for the accuracy of the forehand lob overhead, the results of data analysis using the -t test where the initial test is obtained an average of 7.65 seconds and the final test is an average of 10.45 seconds  $t_{(count)}$  is 8.43 if compared to  $t_{table}$  of 1.72913, it is clear that there is an increase because the initial test and the final test have different results. Thus, the conclusion of this research is the result of the research conducted, it can be concluded that drill and throwing exercises have a significant effect on the accuracy of the Forehand lob overhead in extracurricular badminton at SMP Negeri 1 Jambi City.

Regency.©2020 Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

---

□ Alamat korespondensi:  
E-mail:

ISSN : 2746-3311 (online)  
ISSN (cetak)

## PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Sebenarnya pukulan yang berlangsung dalam rally dapat saja bervariasi mulai dari 1 mil per jam pada pukulan drop hingga 200 mil per jam pada pukulan smash. Bila dimainkan oleh orang yang ahli, permainan ini dianggap permainan olahraga lapangan yang paling cepat didunia. Tony Grice (1996 : 01 ) .

Untuk menjadi pebulutangkis yang handal perlu berbagai macam persyaratan, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis. Dalam cabang olahraga bulu tangkis terdapat berbagai teknik dasar, diantaranya teknik service, smash, lob, drop, dan gerak kaki. Sebagaimana dikemukakan James Poole (1986 : 10) bahwa, "Keterampilan dasar olahraga bulutangkis dapat dibagi dalam lima bagian : (1) serve, (2) smash, (3) overhead, (4) drive, dan (5) drop". Kelima teknik dasar permainan bulutangkis tersebut harus dikuasai pebulutangkis untuk menunjang atau mencapai tujuan permainan. Pukulan lob/overhead adalah pukulan yang jauh ke belakang lapangan lawan James Poole (1986 : 137)

Seorang pemain bulutangkis harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama dengan pukulan, untuk teknik yang di perlukan salah satunya adalah pukulan overhead. Pukulan overhead merupakan pukulan yang cepat dan mendarat yang berguna menempatkan bola di belakang lawan dan menyebabkan mereka melakukan pengembalian yang lemah. Bahwa kenyataannya pukulan lob/overhead sangat di perlukan pada saat permainan dan pertandingan bulutangkis, sebagai penyeimbang dalam permainan bulutangkis. Berdasarkan observasi penelitian di lapangan bulutangkis SMP Negeri 1 Kota Jambi. Siswa ekstrakurikuler bulu tangkis ini memiliki jumlah anggota sebanyak 25 orang. Tempat latihannya berada didekat SMP Negeri

1 Kota Jambi tepatnya disamping PLN Pasar. Sebagian pemain bulutangkis dalam melakukan pukulan forehand lob overhead tidak tinggi, tidak terarah dan tidak jauh kebelakang dalam pukulan bola, karena dalam obsevasi tersebut peneliti melihat beberapa faktor yang dapat menghambat dalam melakukan pukulan *forehand lob overhead* dengan teknik dan hasil yang sempurna seperti pukulan yang lemah pada saat memukul masih sering salah sehingga perkenaan bola pada permukaan raket tidak sempurna, posisi kaki pada saat memukul bola, Latihan yang dilakukan hanya 1 kali dalam seminggu setiap hari Kamis, dimungkinkan karena waktu yang lainnya bertabrakan dengan waktu belajar SMP Negeri 1 Kota Jambi yang mana setiap hari Senin dengan Rabu selalu ada jam bimbel. Saya atau peneliti mengikuti latihan juga pada saat penulis melakukan PPL di SMP Negeri 1 Kota Jambi.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 1 Kota Jambi. Penelitian ini dilakukan 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus sampai 19 Oktober 2015.

Adapun rancangan penelitian yang digunakan adalah One-Group Pretest-Posttest, yaitu sebelum kelompok diberikan perlakuan yang harus dilakukan pretest terlebih dahulu. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

### Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok yang di berikan perlakuan.

Desain ini dapat digambarkan seperti berikut: dapat memperlihatkan pengaruh latihan drill dan lempar bola terhadap ketepatan pukulan forehand lob overhead.

Y1 ——— X ——— Y2

Desain Rencana Penelitian  
Gambar.1.

Keterangan :

Y1 : Tes awal ketepatan pukulan lob overhead  
X : Metode latihan / Treatment

Y2 : Tes akhir ketepatan pukulan lob overhead

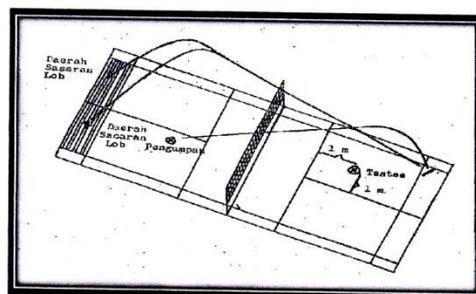
### Populasi

Penulis menyimpulkan sehingga populasi adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 1 Kota Jambi yang berjumlah 20 orang. Dikarenakan jumlah populasinya kurang dari 100, maka peneliti mengambil sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 1 Kota Jambi, pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan cara Total Sampling.

### Teknik Pengumpulan Data

Instrument yang digunakan adalah metode tes dan pengukuran. Tes yang digunakan adalah ketepatan arah dari pukulan forehand lob overhead. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes pada siswa SMP Negeri 1 Kota Jambi. Tes yang dilakukan ialah berupa tes awal ketepatan pukulan forehand lob overhead dan tes akhir pukulan forehand lob overhead, hal ini dilakukan untuk mengetahui ketepatan pukulan forehand lob overhead siswa setelah diberi perlakuan latihan drill dan lempar bola. Oleh karena itu, dapat diketahui perbandingan antara tes awal dan tes akhir. Alat dan Perlengkapan : raket, kok, net, pita sepanjang net dengan lebar minimal 5 cm direntangkan sejajar net, net dengan tinggi 3m dari lantai, dua tiang pancang, alat tulis.

Pelaksanaan : a) Posisi testee berada di tengah lapangan kurang lebih 1m dari garis batas servis. b) Kemudian testee melakukan pukulan lob. c) Sasaran lob ini adalah daerah back boundary atau daerah belakang lapangan yang mempunyai perbatasan antara garis batas belakang untuk permainan tunggal dan ganda. d) Bila ada aba-aba "Ya" testee melakukan kegiatan pukulan servis lob sebanyak 20 kali, dimulai dari lapangan sebelah kanan 10 kali dan sebelah kiri 10 kali.



Lapangan tes ketepatan pukulan *forehand lob* Sumber : Tohar ( 1992 : 145 )

### Analisis data

Data yang di peroleh dikumpulkan, disusun dan di analisis secara statistik dengan langkah langkah sebagai berikut:

#### 1. menghitung Nilai Rata-rata

Rumus yang digunakan untuk menghitung nilai rata-rata dari setiap kelompok sampel adalah:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (xi - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Keterangan:

$\bar{X}$  : Nilai rata-rata yang dicari  
 $\sum X_i$  : Jumlah skor yang di dapat  
 n : Banyaknya sampel

#### 2. Menghitung simpangan Baku

Rumus yang digunakan untuk mencari simpangan baku adalah:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (xi - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Keterangan:

S : Standar deviasi yang di cari  
 $\sum$  : Jumlah dari  
 X : Nilai skor sampel  
 $\bar{X}$  : Banyaknya sampel

#### 3. Uji Normalitas

#### 4. Uji Homogenitas

#### 5. Uji Hipotesis

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data test awal ketepatan pukulan forehand lob sampel rata-rata 7,65 simpangan baku 2,45

dengan nilai tertinggi 12 dan nilai terendah 3 serta rentang 9, Data test akhir diperoleh rata-rata 10,45 Simpangan baku 3,02. Nilai tertinggi 16 dan Nilai terendah 5 dengan rentang 11.

Analisis uji normalitas distribusi korvariabel dengan menggunakan metode latihan drill dan lempar bola data pre-test dan post-test dianalisis dengan statistic uji normalitas liliefors dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar untuk menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah  $\alpha = 0,05$ . Bandingkan  $L_o$  dengan  $L_{tabel}$  dengan menggunakan kriteria ;jika lebih besar dari  $L_{tabel}$  ( $L_o > L_{tabel}$ ) berarti populaasi berdistribusi tidak normal, sebaliknya jika  $L_o$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  ( $L_o < L_{tabel}$ ) berarti populasi berdistribusi normal. Hasil data tes awal  $L_{hitung} 0,0986 < L_{tabel} 0,1900$  maka dikatakan normal, dan hasil data tes akhir  $L_{hitung} 0,0844 < L_{tabel} 0,1900$  maka dikatakan normal.

Dari perhitungan di atas maka  $F_{hitung} = 1,52$  Yang kemudian dikonsultasikan dengan  $F_{tabel} = 2,15$  Pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,5$  sehingga dari taraf signifikansi tersebut, maka berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa data bervariasi homogen. Hasil data tes awal dan akhir  $F_{hitung} 1,52 < F_{tabel} 2,15$  maka dikatakan homogen.

Untuk menguji hipotesis dilakukan perbandingan antara  $t_{hitung}$  dengan nilai presentil dari distribusi untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan  $dk = N-1 = 19$  diperoleh  $t_{hitung} = 8,43$  dan  $t_{tabel} = 1,72913$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa “ ada pengaruh latihan drill dan melempar bola terhadap ketepatan pukulan forehand lob overhead pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 1 Kota Jambi. Hasil data hipotesis  $T_{hitung} 8,43 > T_{tabel} 1,72913$  maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

Dari hasil perhitungan statistik pada pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan drill dan lempar bola terhadap ketepatan pukula forehand lob overhead pada bulutangkis ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Jambi. hal ini terjadi karena adanya perlakuan dengan latihan drill dan lempar bola yang dilakukan secara berulang – ulang yang disesuaikan dengan program latihan, sehingga testee terbiasa dengan latihan yang diberikan.

Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan hasil test akhir dan test awal terhadap  $t$  tabel dalam taraf signifikansi 5 % dari ( $df = n-1 = 19$ ). Apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ini berarti adanya pengaruh yang berarti dan sebaliknya apabila  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ini berarti tidak adanya pengaruh yang berarti.

Berdasarkan hasil analisis data pada test awal dan test akhir diperoleh harga  $t$  hitung sebesar 8,43, bila dibandingkan dengan  $t$  tabel 0,172913 maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ini menunjukkan terdapat pengaruh yang berarti.

Dari hasil perhitungan statistik pada pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan drill dan lempar bola terhadap ketepatan pukula forehand lob overhead pada bulutangkis ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Jambi. hal ini terjadi karena adanya perlakuan dengan latihan drill dan lempar bola yang dilakukan secara berulang – ulang yang disesuaikan dengan program latihan, sehingga testee terbiasa dengan latihan yang diberikan.

## KESIMPULAN

Berdasar uji persyaratan dan pembahasan, maka dapat disimpulkan, terdapatnya pengaruh latihan drill dan lempar bola terhadap ketepatan pukulan forehand lob overhead pada bulutangkis SMP Negeri 1 Kota Jambi.

## DAFTAR PUSTAKA

Aksan, hermawan. 2012. Mahir Bulutangkis. Bandung : Nuansa Cendikia

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktis*. PT. Rineka Cipta : Jakarta
- Carr,G. 2003. *Atletik untuk sekolah*. Pt raja grfindo persada. Jakarta
- Djumindar A. Widya.2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Permainan*. PT Raja Grafindo Persada Singgih Wicak Sono, Semarang
- Grice, Tony.2007. *Bulutangkis petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*.Pt rajaGrafindo persada, jakarta utara.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek- Aspek Psikologis dalam Coaching*. CV Tambak Kusuma. Jakarta.
- Josep, Nosek.1982.*General theory of training*.logos.Pan African  
<http://bulutangkis-otdidak.blogspot.com/2012/03/latihan-memukul-dengan-teknik-lob-atau.html>(di akses tanggal 03 febuari 2015)
- <http://rizalfreestyler.wordpress.com/2010/09/04/> (di akses 27 oktober 2015).
- <http://tekniklemparbola.blogspot/2010.12.html>(diakses 05 febuari 2015)
- <http://www.Psb-psma.org/content/blog/strategimetode-mengajar>.Posted selasa, 24/11/2015 - 11: 44 by Pagehyasa).
- Hua, Huang.2007.*Olah raga kegemaranku Bulutangkis*. Pt intan pariwisata. Klaten. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Lutan, Rusli.dan,Suherman.dkk. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Depdiknas. Jakarta.
- Nana. sudjana. (1989). *Peniaian hasil proses belajar mengajar*. pt remaja rosda karya. Bandung.
- Poole. James. 1986. *Belajar Buluankis*.Pionir Jaya, Bandung.
- Radcliffe, J.dan,Farentinos,R.1985. *Plyometrics: Explosive Power Training*. Champaign. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Salim, Agus . 2008. *Buku pintar bulu tangkis*. Pt intimedia cipta nusantara, jakarta timur.
- Subardja, Herman. 2000. *Bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat jenderal Pendidikan Dasar Menengah.
- Sugianto. (1993). *Pertumbuhan dan Perkembangan Bahan Penataran Pelatih Bulutangkis Tingkat Dasar Seluruh Indonesia* . bandung
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Suharno. 1981. *Ilmu coacihing umum*. ikip.yogyakarta: yogyakarta
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta.
- Tomuliyus dan Rumpis. (1996). *Teori dan Metode Latihan Dasar Softball*.ikip Yogyakarta : Yogyakarta.

Nana sudjana. (1989). Penilaian hasil proses belajar mengajar. pt remaja rosda karya. Bandung.