

Pengaruh Program Latihan Servis terhadap Pertandingan Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis di Sekolah Minu Bululawang

Akhmad Syahrul Muharram
Universitas Negeri Malang

Olivia Andiana
Universitas Negeri Malang
Korespondensi penulis: oliviaandiana.fik@um.ac.id

Slamet Raharjo
Universitas Negeri Malang

Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

Abstract. *The short and long serve ability of badminton extracurricular students at the MINU Bululawang school is the background for this research. The game of one of the sports using a racket to hit a shuttlecock over the net is played by 2 people or four people in pairs who play against each other, also known as badminton. The point of this inquire about is to decide the impact of the benefit preparing program on competition among badminton extracurricular understudies at the MINU Bululawang School. Test investigate with a one bunch pretest-posttest plan was utilized in this investigate. The overall inquire about test comprised of 45 badminton extracurricular students. Serve blows are given for 4 weeks with a frequency of 4 times per week. The service training that has been given increases the results of short serves and long serves for badminton extracurricular students at the MINU Bululawang school with a sig level of $0.00 < 0.05$.*

Keywords: *long serv, short serve, badminton*

Abstrak. Permainan Kemampuan pukulan servis panjang dan pendek siswa ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah MINU Bululawang merupakan latar belakang pada penelitian ini. Permainan satu diantara cabang olahraga dengan media raket untuk media memukul shuttlecock guna melewati net dimainkan oleh 2 atau 4 orang berpasangan yang saling melawan disebut juga dengan permainan bulutangkis. Tujuan riset berikut diantaranya guna memahami pengaruh program latihan servis pada pertandingan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di Sekolah MINU Bululawang. Penelitian eksperimen dengan desain one group pretest-posttest dipakai pada riset berikut. Jumlah sampel riset terdiri dari 45 pelajar ekstrakurikuler bulutangkis. Pukulan servis yang diberikan selama 4 minggu dengan frekuensi 4 kali setiap minggunya. Latihan servis yang telah diberikan peningkatan pada hasil servis panjang dan pendek pada pelajar ekstrakurikuler bulutangkis pada sekolah MINU Bululawang dengan tingkat sig $0,00 < 0,05$.

Kata kunci: servis pendek, servis panjang, bulutangkis

PENDAHULUAN

Permainan, Salah satu jenis olahraga menggunakan raket yang memiliki tujuan untuk memukul bola (“Shuttlecock” atau “kok”) agar jatuh melewati net di bidang lapangan lawan dan meminimalisir lawan untuk menjalankan hal serupa adalah permainan bulutangkis atau yang biasa juga disebut dengan permainan badminton (Ibrahim, 2017:1).

Servis sangat penting untuk olahraga bulutangkis, terutama dalam hal mendapatkan poin dan menang pada pertandingan. Untuk memenangkan permainan, servis yang baik harus

dimiliki oleh setiap pemain. Saat servis, shuttlecock bergerak menyamping karena gerak pergelangan tangan yang tidak lurus (flexi). Angin yang memasuki gedung dari luar juga mempengaruhi kecepatan shuttlecock ketika terbang di udara.

Gerakan memulai pada permainan bulutangkis disebut dengan service yang berarti bola atau shuttlecock dalam kondisi dimainkan dengan cara dipukul ke arah lapangan lawan (Poole, 2020:142).

Faktanya, di lapangan atau di banyak sekolah menunjukkan bahwa banyak siswa cenderung belum memahami dan belum mempraktikkan cara memegang raket dengan benar. Siswa masih sering melakukan kesalahan saat memegang raket yang berakibat mereka tidak dapat memukul shuttlecock dengan baik dan kurang memuaskan. setiap atlet harus mempelajari salah satu pukulan dasar servis seperti pukulan servis forehand dan servis backhand. Untuk siswa agar mampu menguasai gerakan servis, solusi atau metode yang tepat harus diberikan seorang guru sebagai fasilitator.

Tidak hanya pada sekolah dengan fasilitas olahraga yang kurang, hal tersebut juga dapat terjadi di sekolah dengan fasilitas olahraga yang memadai. Peneliti menemukan jika mayoritas sekolah dasar memiliki fasilitas olahraga yang memadai. Prasarana dan fasilitas yang memadai pasti akan membantu siswa berkembang. Selain itu, harus ada peningkatan kualitas dan kuantitas klub olahraga, terutama yang berkaitan dengan bulutangkis. Dengan adanya klub atau ekstrakurikuler bulutangkis, tentu saja akan lebih mudah bagi siswa untuk berkembang, terutama dalam menguasai kemampuan dasar bulutangkis, terutama servis.

Dengan hal ini, penulis mempunyai ketertarikan menjalankan riset dengan judul “Pengaruh Program Latihan Servis Terhadap Pertandingan Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis di Sekolah MINU Bululawang.”

METODE

Jenis penelitian eksperimen berikut merupakan penelitian *pre-eksperimen* yang dilakukan hanya dalam satu kelompok dan subjek dipilih secara acak untuk kelompok penelitian. Eksperimen ini tidak melibatkan kelompok control atau pembandingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 berikut ini menunjukkan hasil statistic antara data *pretest* dan *posttest*:

Tabel 1. Deskripsi Statistik *pretest* dan *posttest* Hasil Servis

Jenis data	N	Minimum	Maksimum	Mean \pm SD
<i>Pretest</i>	45	4.00	12.00	6.95 \pm 2.055
<i>Posttest</i>	45	4.00	12.00	7.73 \pm 2.588

Table 2 Berikut adalah sajian data deskripsi hasil *pre-test* dan *post-test* servis pada pelajar ekstrakurikuler bulutangkis di Sekolah MINU Bululawang dalam tabel distribusi frekuensi. Hasil bisa dilihat dengan pemaparan tabel dibawah:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* dan *Posttest* Latihan *burpee-shooting*

NO	Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			F	%	F	%
1	≥ 8	Baik Sekali	26	57.9%	28	62.1%
2	6 - 7	Baik	7	15.6%	6	13.3%
3	4 - 5	Cukup	6	13.3%	4	8.9%
4	2 - 3	Kurang	5	11.1%	5	11.1%
5	≤ 1	Kurang Sekali	1	2.2%	2	4.4%
Jumlah			45	100%	45	100%

Tabel 3 hasil pengujian normalitas bisa dicermati dalam tabel berikut:

Shapiro – Wilk digunakan dalam uji normalitas ini dikarenakan sampel berjumlah sebanyak yaitu 45 sampel, kurang dari 50 sampel. Berikut adalah pemaparan uji normalitas data:

Tabel 3. Data Uji Normalitas Servis

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig
PRETEST	.946	45	.037
POSTTEST	.932	45	.011

Tabel 4 tabel dibawah berikut menunjukkan hasil pengujian hipotesis dengan paired sample t-test.

Ditunjukkan oleh hasil paired sample t-test berikut, perbedaan perlakuan pada hasil servis:

Tabel 4. Data Uji Hipotesis *paired sample t-test* Pada Servis

	DF	Sig.	Keterangan
PRETEST-POSTTEST	45	0.091	Normal

Pengujian *paired sample t-test* dalam table 4 diatas menunjukkan nilai hitung Df sebesar 44 dengan signifikasi 0,077, sehingga tingkat sig $0,00 < 0,05$.

Pengaruh program latihan perorangan terhadap hasil pukulan servis pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah MINU Bululawang.

Berdasarkan pengujian hipotesis, perbedaan yang signifikan ditemukan dalam hasil pukulan servis pada metode latihan target sasaran berubah dan sasaran tetap pada siswa bulutangkis ekstrakurikuler di sekolah MINU Bululawang. Pelatih dapat memilih metode untuk melatih servis bulutangkis melalui pemakaian sasaran yang sama secara konsisten tanpa mengubah satu set sasaran. Namun, metode target sasaran berubah melatih ketepatan servis bulutangkis melalui pemakaian sasaran berganti-ganti untuk tiap set berdasarkan harapan pemain (Nafi, 2018: 28).

Pemain bulutangkis diharapkan memiliki servis bulutangkis yang baik jika mereka melakukan latihan yang tepat. Namun, selama permainan, seringkali pemain melakukan servis bulutangkis yang buruk, yang seharusnya mematikan servis bulutangkis lawan, Namun, mereka justru bunuh diri lantaran keluar lapangan dan menyangkut di net.

Suatu proses memukul shuttlecock ke arah suatu sasaran pada satu tahap merupakan metode latihan servis, atau bisa dikatakan bahwasanya latihan servis melalui pengarahan *shuttlecock* ke satu sasaran.

Edward (2019: 414) memaparkan bahwasanya "*persistent hone: A hone arrange in which the same aptitude is practiced within the same way in a arrangement of hone trials without variety*". Berarti jenis latihan di mana kemampuan dilatih dengan cara yang sama tanpa variasi melalui berbagai uji coba. Pengulangan untuk metode target sasaran tetap diperlukan agar gerakan dapat dilakukan secara otomatis. Metode berikut bisa membantu siswa menyesuaikan dengan pukulan sesuai latihan.

Belajar gerak adalah kumpulan pengalaman atau latihan yang dapat meningkatkan keterampilan gerak tertentu. Dengan demikian, proses belajar gerak seseorang ditunjukkan dengan perubahan keterampilan gerak yang terjadi pada seseorang. Selanjutnya, gerakan yang dilakukan berulang kali akan disimpan dalam ingatan siswa dan akan muncul kembali saat ada

stimulus serupa. Guna mencegah memori hilang, keahlian gerak harus dilatih secara berulang kali supaya tetap terampil untuk melakukan gerakan..

Peningkatan kemampuan disebabkan oleh hubungan antara pemahaman yang dipelajari anak di pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan baru, pengetahuan baru ini akan makin kuat bila dijalankan berulang kali. Ini didasarkan terhadap teori belajar law of exercise yang dinyatakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2021: 164) bahwasanya “prinsip hukum latihan memaparkan bahwasanya pengulangan ialah prinsip utama pembelajaran, dan makin sering mengulang konten, makin baik menguasainya.”

Pengaruh program latihan berpasangan terhadap hasil pukulan servis pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah MINU Bululawang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan servis memiliki dampak yang signifikan terhadap hasil pukulan servis siswa ekstrakurikuler di sekolah MINU Bululawang. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa servis bisa menunjang pelajar memahami konsep dengan lebih gampang serta membantu mereka mengingat pelajaran lebih baik. Proses penyampaian informasi kepada siswa lebih banyak variasi ketika pertemuan digunakan dalam proses latihan.

Pengaruh program latihan berpasangan memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan program latihan perorangan terhadap hasil pukulan servis pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah MINU Bululawang.

Pada analisis ditemukan jika hasil pukulan servis terhadap pelajar ekstrakurikuler di sekolah MINU Bululawang dipengaruhi oleh latihan servis. Hal tersebut dipaparkan oleh hasil pengujian *paired sample t-test* melalui asumsi kedua variasi tidak homogen dan tidak normal dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ didapat $P=$ Value (Sig 2-tailed) senilai 0,077. Hal ini ditunjukkan pada P -value $< 0,05$ hingga H_1 diterima dan H_0 ditolak, artinya, untuk meningkatkan kemampuan gerak servis dasar dalam permainan bulutangkis, latihan servis lebih penting daripada pembelajaran lempar shuttlecock.

Selama enam minggu, gerakan yang dilakukan berulang-ulang oleh dua kelompok latihan akan memengaruhi sistem saraf sebagai pengalaman sensoris. Pada saat tes akhir ketepatan tembakan bola, tingkat respons motorik, atau bagaimana gerakan dilihat, akan disesuaikan dengan pola sensorik yang tersimpan. Ini berarti bahwa gerakan yang dilihat oleh masing-masing kelompok akan berbeda karena pelajaran tentang reflek regang yang mempengaruhi gerakan saat tembakan bola. (Made Karna Laksana, I P G Adiatmika, & I W Weta, 2016).

Latihan teknik adalah upaya untuk meningkatkan keterampilan teknik atau keterampilan. Keterampilan teknik adalah kemampuan untuk melakukan gerakan teknik yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu. Menurut Bompa (1994: 53), Teknik termasuk keseluruhan struktur teknik dan bagian-bagiannya yang digabungkan dengan cermat, serta gerakan-gerakan yang digunakan secara efektif oleh seorang atlet saat melakukan berolahraga.

Untuk mencapai prestasi, keterampilan teknik sangat penting. Tanpa keterampilan teknik dalam suatu cabang olahraga, permainan dan gerakan yang baik dan benar tidak akan mampu ditampilkan oleh seorang atlet. Di dalam program latihan, latihan keterampilan teknik menjadi hal yang utama untuk mencapai tujuan dalam setiap cabang olahraga yang memiliki tujuan serta pengaturan permainan yang semakin tinggi untuk mendapat prestasi dan pencapaian keterampilan.

Pada cabang olahraga, kegiatan untuk meningkatkan keterampilan gerakan teknik untuk memperoleh otomatisasi gerakan merupakan tujuan dari latihan teknik. Salah satu tanda otomatisasi gerakan adalah hasil gerakan yang konsisten, sedikit melakukan kesalahan dalam berbagai situasi, dan selalu bisa melaksanakan gerakan yang konsisten. Berikut merupakan langkah dalam langkah latihan teknik, pertama yaitu pemaparan dan peragaan gerakan teknik yang akan dilakukan oleh pelatih. Kedua, Atlet memperhatikan kunci gerakan dan melakukan gerakan dasar. Ketiga, dalam situasi sederhana atlet melakukan teknik dasar secara utuh. Keempat, meningkatkan tempo latihan secara berulang dengan memperhatikan kecepatan, kekuatan, serta kombinasi yang lebih sukar. Kelima, Bentuk dan jenis latihan dipersulit. Keenam, meninggikan gerakan keterampilan teknik lanjutan. Ketujuh, memperhatikan pembentukan fisik dan peningkatan efektivitas gerakan teknik. Kedelapan, Uji coba teknik dengan permainan sederhana. Kesembilan, menerapkan keahlian teknik secara otomatis dan sempurna di pertandingan.

Bulutangkis ialah olahraga raket yang dijalankan oleh 2 orang pemain (bagi pemain tunggal) atau 2 pasangan (bagi pemain ganda). Bersumber Septian (2018:51), *Badminton is one of the sports in Indonesia. This wear has experienced very quick advancement both locally and overseas. The don pulls in a wide run of interface, changing degrees of ability, from both men and ladies and from children to grown-up.*

Servis ialah satu diantara teknik dasar pada permainan bulutangkis. Gerakan memulai pada permainan bulutangkis disebut dengan service yang berarti bola atau shuttlecock pada kondisi dimainkan dengan cara dipukul ke sisi lapangan lawan (Poole, 2020:142). Dalam olahraga bulutangkis, Servis adalah komponen yang penting karena menentukan kemenangan

atau kekalahan tim berdasarkan hasil pukulan servis untuk mendapatkan poin. Servis pendek (*short service*), servis panjang (*long service*), servis datar (*drive service*), dan servis *flick service* merupakan jenis-jenis servis dalam permainan bulutangkis.

Servis pendek memposisikan shuttlecock ke dua sasaran: garis servis depan dan garis tengah, serta sudut perpotongan diantara garis samping dan garis servis, dengan shuttlecock melewati sedikit melewati net (Tohar, 2019:68). Servis panjang ialah servis ke bawah yang mana shuttlecock diayunkan tinggi-tinggi dan jatuh secara vertikal diantara dua garis ganda di belakang lapangan lawan (Komari, 2018: 67). Servis datar ialah pukulan yang dijalankan dengan memukul shuttlecock dengan cepat, keras, dan mendatar hingga shuttlecock melewati net sejajar dengan tanah. Perpotongan garis tengah dan garis belakang lapangan menentukan arah tembakan (Poole, 2020: 72). Servis flick adalah pukulan servis yang memukul shuttlecock lawan untuk memburu servis pendek setelah lawan bergerak maju dan untkit bola dengan cepat. Faktor-faktor tertentu mendukung keberhasilan servis ini; salah satunya adalah faktor latihan; siswa harus dilatih secara teratur sehingga mereka memiliki persentase servis yang baik. Dalam pertandingan, banyak siswa yang tidak dapat memaksimalkan servis.

Untuk membuat latihan lebih menarik, variatif, efektif, dan efisien, guru atau pelatih harus mampu memberikan model latihan yang tepat. Latihan servis adalah salah satu jenis latihan yang dapat dilakukan. Program latihan servis bertujuan untuk meningkatkan hasil servis dan membuat latihan lebih menarik dan variatif agar siswa tidak bosan.

Penerapan program latihan servis yang harus dilakukan secara sistematis, teratur, dan meningkat mengikuti prinsip-prinsip serta metode latihan agar mencapai tujuan yang diharapkan yaitu peningkatan hasil pukulan servis.

SIMPULAN

Bersumber Bersumber hasil dan pembahasan yang sudah dipaparkan terdapat kesimpulan yang dapat di tarik yaitu peogram latihan pukulan servis pada bulutangkis memberikan peningkatan kemampuan terhadap siswa ekstrakurikuler di MINU Bululawang dengan tingkat $0,000 < 0,05$

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. 2019. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Adi Mahasatya.
- Budi, B. A. 2017. Penggunaan media audiovisual dengan media gambar terhadap hasil belajar shooting bola basket (Studi pada siswa kelas VIII SMP Negeri1 Jatiroto Kabupaten Lumajang). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(3).
- Edward, W.H. 2019. *Motor learning and control: from theory to practice*. Sacramento: California State University. Feber, Kholison, 2018. "Pengaruh Latihan Drill Terhadap Kemampuan Servis Backhand Bulutangkis Siswa MTS TARBIYAH ISLAMIAH KECAMATAN AIR NAPAL BENGKULU UTARA".
- Grice, Tony. 2018. "Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut. Jakarta: Raja Grafindo Persada".
- Hadisasmita. 2016. *Ilmu kepelatihan dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi
- Hartono W, 2016. *Analisis Data Kependudukan dan KB hasil susenas 2015*. Jakarta
- Hastono, Sutanto Priyo. 2016. "Analisa Data Pada Bidang Kesehatan. Jakarta: PTRaja Grafindo Perkasa".
- I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi. 2017. "Pengaruh pelatihan plyometric depth jump 10 repetisi 3 set terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol. 3, No.1, Hal. 33-38".
- Ibrahim. 2017. The effect of core stability training on dynamic balance and smash stroke performance in badminton players. *International Journal of Sports Science and Physical Education*. Vol. 2, No. 3, 2017, pp. 44-52. doi: 10.11648/j.ijsspe.20170203.12.
- Komariah, N. 2018. Implementasi Fungsi Manajemen Pendidikan di SDI Wirausaha Indonesia Jawa Barat. *JURNAL EKONOMI, SAINS DAN MANAJEMEN*, XVI (1), 107. Retrieved from <http://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/perspektif/article/view/3216218>
- Middleton, G.et all. 2016. Effectiveness of a low-frequency sports-specific resistance and plyometric training programme: the case of an elite junior Badminton player. *International Journal of Coaching Science* Vol.10 No.2 July 2016. pp00-00. University of Lincoln.
- Muhajir. 2019. *Pendidikan jasmani teori dan praktek*. Erlangga: Jakarta.
- PBSI. 2006. *Pedoman praktis bermain bulutangkis*. Jakarta: PP. PBSI.
- Palmizal, A. 2020. Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi ground strike forehand dalam permainan tenis. *Jurnal media ilmu keolahragaan Indonesia* Volume 1. Edisi 2. Desember 2011. ISSN: 2088-6802.
- Poole, James. 2020, *Belajar Bulutangkis*, Bandung: Pionir Jaya.
- Rahyubi, H. 2012. *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Reza. 2017. Hubungan power otot lengan dan koordinasi dengan kecepatan dan ketepatan smash dalam cabang olahraga bulutangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* Vol.02 No.01

- Septian, W. (2018). The development of badminton skills test instruments for athletes in age groups of children, cub, teenager and youth. *Journal of Physical Education and Sports*. Universitas Negeri Semarang.
- Sianturi, R. 2022. Uji homogenitas sebagai syarat pengujian analisis. *Jurnal pendidikan, sains, sosial, dan agama*.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV. <https://massugiyantojambi.wordpress.com/2011/04/15/teori-motivasi/>
- Sukadiyanto. 2019. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. 2016. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Tohar. 2019. *Olahraga pilihan bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.
- Zarwan, Arsil, & Sefri Hardiansyah. 2018. Studi tentang Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Sekolah Dasar. *Majalah Ilmiah UPI YPTK*, 149158. <https://doi.org/10.35134/jmi.v25i2.40>