



PENGARUH LATIHAN SKEEPIG TERHADAP HASIL SMASH PADA ATLET BULU TANGKIS PB LAUSER ACEH TENGAH

Hairil Maulana¹, Mulia Putra², Munzir
^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Dalam bulu tangkis, Smash merupakan salah satu pukulan yang penting dan sering digunakan untuk mencetak poin. atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah yang masih kurang hasil Smash pada permainan bulu tangkis, sehingga berpengaruh terhadap kurang maksimal nya permainan bulu tangkis pada atlet PB Lauser Aceh Tengah. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, Apakah terdapat pengaruh latihan skeeping terhadap hasil Smash pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan skeeping terhadap hasil Smash pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah. Pendekatan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif karena data pada penelitian ini berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Uji t-test pada tabel 4.1 mengonfirmasi bahwa perbedaan antara skor pre-test dan post-test adalah signifikan secara statistik, dengan nilai t hitung sebesar 8,075 yang melebihi nilai t tabel sekitar 2,101. Selisih rata-rata antara pre-test dan post-test mencapai 19,6, memberikan indikasi bahwa latihan skipping tidak hanya meningkatkan kemampuan Smash secara umum, tetapi juga secara signifikan. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa latihan skipping memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil Smash pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah. Hasil positif ini memberikan landasan untuk merekomendasikan penerapan latihan skipping sebagai bagian integral dari program pelatihan untuk meningkatkan keterampilan Smash para atlet bulu tangkis.

Kata Kunci : Latihan, Bulu Tangkis, Skeeping, Smash

Abstract

In badminton, the smash is a crucial and frequently used stroke to score points. The badminton athletes at PB Lauser Aceh Tengah exhibit suboptimal performance in smash, affecting the overall quality of their badminton games. The research problem in this study is whether there is an influence of skipping exercise on smash performance in badminton athletes at PB Lauser Aceh Tengah. The objective of this research is to determine the impact of skipping exercise on smash performance in badminton athletes at PB Lauser Aceh Tengah. This study employs a quantitative research approach as the data are numerical and analyzed using statistical methods. The t-test in Table 4.1 confirms that the difference between pre-test and post-test scores is statistically significant, with a calculated t-value of 8.075 exceeding the critical t-value of approximately 2.101. The average difference between pre-test and post-test scores is 19.6, indicating that skipping exercises not only enhance overall smash ability but do so significantly. Therefore, it can be concluded that skipping exercises have a significant impact on smash performance in badminton athletes at PB Lauser Aceh Tengah. These positive results provide a basis for recommending the

incorporation of skipping exercises as an integral part of training programs to enhance the smash skills of badminton athletes.

Keywords : Exercise, Badminton, Skipping, Smash

PENDAHULUAN

Bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang diminati di berbagai penjuru dunia, dikarenakan bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh berbagai kelompok umur, dari anak-anak, pemula, remaja, dewasa bahkan veteran pun masih banyak yang memilih cabang olahraga bulu tangkis sebagai olahraga yang paling diminati, sehingga banyak kejuaraan yang diadakan setiap tahunnya untuk ajang penyaluran bakat dan prestasi atlet-atlet di tiap daerah. Dalam cabang olahraga bulu tangkis, suatu prestasi dapat dicapai jika atlet tersebut telah menguasai beberapa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, beberapa faktor ini berasal dari diri atlet sendiri atau bisa disebut sebagai faktor internal. Diluar dari faktor tersebut adalah faktor eksternal antara lain pelatih, sarana latihan, lingkungan latihan dan dukungan dari orang tua atlet itu sendiri (Kurniawan, 2019:45).

Setiap pelosok negeri di Indonesia banyak mendirikan klub bulu tangkis yang menaungi olahraga ini. Tetapi jika hanya mengandalkan klub-klub saja, masih kurang, sebab melihat olahraga bulu tangkis adalah olahraga yang dapat dimainkan secara perorangan (tunggal) ataupun berpasangan (ganda) yang paling berlawanan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock (bola bulu tangkis) dan membutuhkan kelincahan, ketepatan, kelenturan, ketahanan fisik, dan keterampilan yang cukup tinggi. Untuk itu, diperlukan pelatih yang mempunyai performa dan disiplin yang tinggi dan atlet yang memiliki bakat dan patuh pada perintah pelatihnya.

Susanto (2018:89) mengatakan untuk menjadi pemain bulu tangkis yang berprestasi maka seseorang harus menguasai faktor-faktor teknis dan pendukung lainnya. Penguasaan teknik dasar ataupun teknik pukulan bulu tangkis secara baik merupakan awal dari pola permainan yang baik pula. Tentu kala itu harus pula didukung dengan penanganan seorang pelatih mampu. Penanganan tersebut perlu dilakukan sejak awal misalnya dengan membentuk klub-klub bulu tangkis di daerah. Sebab, klub tersebut akan memunculkan bibit-bibit pemain bulu tangkis yang andal.

Teknik dasar penguasaan pokok yang harus di kuasai oleh setiap pemain meliputi (1) cara memegang reket yang terdiri atas pegangan amerika, pegangan inggris, pegangan gabungan, dan pegangan beckhand, (2) gerakan pergelangan tangan, (3) gerakan

melangkahkahi kaki atau footwork, (4) pemusatan pikiran atau konsentrasi (Utama, 2016:89-93).

Adapun teknik pukulan terdiri atas (1) pukulan servis, (2) pukulan lob, (3) pukulan drive, (4) pukulan dropshot, (5) pukulan pengembalian servis, (6) pukulan smesh. pembelajaran teknik dasar secara benar dengan intensitas latihan yang terprogram bagi seorang atlet akan dapat mengembangkan pola pukulan dari tingkat kesukaran masing-masing. Dalam permainan bulu tangkis faktor stamina merupakan faktor penting karena mustahil tercipta permainan yang baik jika pemain tidak mampu mempertahankan staminanya.

Pemain bulu tangkis juga membutuhkan aspek kekuatan dan kecepatan yang dapat berguna agar bisa menjangkau shuttlecock dari setiap sudut lapangan dan akan kembali pada sikap yang siap dalam waktu yang singkat. Di samping pukulan yang lain, Smash merupakan pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan cekatan dalam mengantisipasinya. Pukulan Smash adalah pukulan overhand (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan. Dalam pemberian materi latihan, khususnya kemampuan Smash, seorang pelatih harus mampu mengembangkan faktor apa saja yang dapat mendukung terciptanya hasil yang maksimal karena pukulan ini paling banyak memerlukan tenaga. Selanjutnya pengembangan pola latihan perlu di terapkan dengan memperhatikan faktor usia karena pola latihan yang melebihi dosis kemampuan otot akan berpengaruh terhadap perkembangan fisik seseorang.

Skipping atau lompat tali adalah salah satu jenis latihan yang sering digunakan dalam pelatihan atlet bulu tangkis. Latihan ini melibatkan melompati tali yang dipegang di kedua ujungnya sambil melakukan gerakan kaki yang cepat dan terkoordinasi. Dalam bulu tangkis, Smash merupakan salah satu pukulan yang penting dan sering digunakan untuk mencetak poin. Smash adalah pukulan yang dilakukan dengan memukul shuttlecock dari atas kepala dengan tenaga yang kuat dan akurat, sehingga shuttlecock terbang dengan cepat dan sulit untuk dikembalikan oleh lawan. Untuk melakukan Smash dengan baik, dibutuhkan kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan teknik yang baik (Suhendar dan Sumarno, 2012: 56).

Masalah teknis yang dihadapi termasuk kesulitan dalam mengendalikan bola saat melakukan Smash, seperti bola yang menyangkut di net atau keluar lapangan. Selain itu,

kecepatan lompatan saat melakukan Smash juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi akurasi dan kekuatan pukulan. Masalah mental juga muncul dalam latar belakang permasalahan ini, yaitu adanya rasa ragu-ragu saat melakukan lompatan untuk Smash. Hal ini dapat menunjukkan adanya ketidakpercayaan diri atau tekanan mental yang mempengaruhi performa atlet dalam menghadapi situasi pertandingan.

Menentukan relevansi latihan skeeping sehingga penelitian ini akan membantu mengukur sejauh mana latihan skeeping dapat memberikan kontribusi positif terhadap hasil Smash atlet. Dengan mengevaluasi pengaruhnya secara ilmiah, dapat diambil kesimpulan apakah latihan skeeping memang efektif dalam meningkatkan performa atlet bulu tangkis dalam melakukan Smash.

Melalui penelitian yang seksama, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh latihan skeeping terhadap hasil Smash pada atlet bulu tangkis PB Lauser di Aceh Tengah. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis dan kontribusi dalam upaya meningkatkan prestasi atlet dan pengembangan ilmu olahraga secara umum.

Atlet-atlet yang menjadi subjek penelitian ini merupakan individu yang benar-benar belum memiliki pengalaman kompetisi dalam cabang olahraga bulu tangkis. Mereka adalah pemain yang masih berada di tahap awal pembelajaran dan belum pernah ikut serta dalam pertandingan atau kejuaraan, baik di lingkungan sekolah maupun dalam kompetisi umum. Dalam konteks inilah peneliti berupaya menggali informasi yang berharga untuk memahami dampak latihan skeeping terhadap peningkatan kemampuan Smash mereka dan dapat memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana latihan ini dapat memengaruhi perkembangan teknik mereka dalam bulu tangkis. Dengan demikian, penelitian ini memiliki potensi untuk mengungkapkan pola perubahan yang signifikan dalam keterampilan mereka sebagai pemain bulu tangkis yang sedang belajar dan berkembang.

Peneliti juga mengamati masih ada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah yang masih kurang hasil Smash pada permainan bulu tangkis, sehingga berpengaruh terhadap kurang maksimal nya permainan bulu tangkis pada atlet PB Lauser Aceh Tengah

METODE PENELITIAN

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif karena data pada penelitian ini berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Menurut Sugiyono

(2017: 8) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2017: 72) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Adapun desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah one-groups pretest-posttest design, yaitu desain penelitian yang diberikan pretest untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan, dan posttest untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan. Bagian metode berisi bentuk rancangan penelitian apakah kualitatif, kuantitatif, atau pengembangan, populasi dan sampel, instrumen penelitian yang digunakan. Penulis juga diharapkan menulis pengujian validitas dan reliabilitas data serta proses analisis data.

2. Populasi dan Sampel

Populasi adalah seluruh subjek yang ingin diteliti. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2010: 173) bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang terdiri dari manusia dan benda sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam penelitian. Kemudian menurut Sugiyono (2017: 115) populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diatrik kesimpulan. Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka yang akan menjadi populasi dalam penelitian ini adalah 5 orang yang merupakan atlet bulu tangkis PB Lauser Kabupaten Aceh Tengah.

Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang dapat mewakili seluruh kelompok yang ada dalam populasi penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2010: 174) bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Kemudian menurut Sugiyono (2017: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Sugiyono (2017: 85) menjelaskan teknik total sampling adalah pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi yang ada. Berdasarkan uraian diatas maka yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah sebagian atlet bulu tangkis PB Lauser Kabupaten Aceh Tengah berjumlah 5 orang.

3. Variabel Penelitian

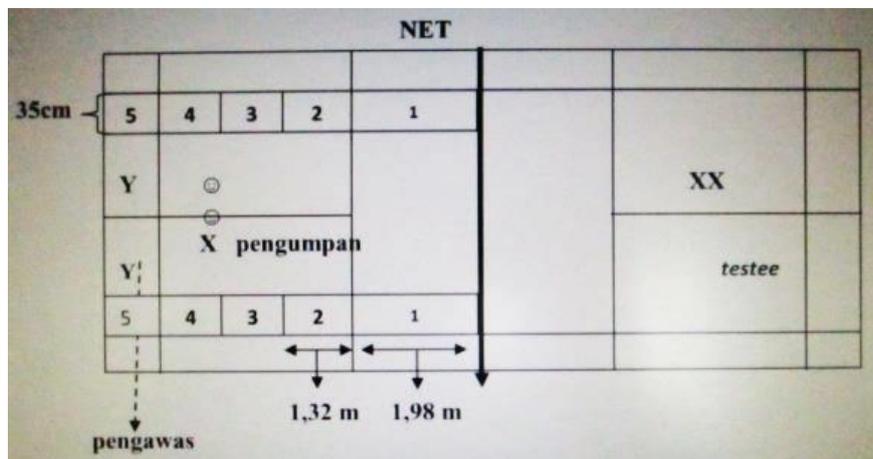
Menurut Sugiyono (2017: 38) variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun yang akan menjadi variabel dalam penelitian ini adalah Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau variabel penyebab (Arikunto, 2010: 162). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *skeeping* dan Variabel terikat disebut variabel akibat atau variabel tidak bebas variabel tergantung (Arikunto, 2010: 162). Adapun variabel terikat dalam penelitian ini yaitu hasil *Smash*.

4. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2017: 224) teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Pada umumnya peneliti akan berhasil pada banyak menggunakan instrumen, sebab data yang di perluaskan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis di peroleh melalui instrument. Menurut Arikunto (2010: 203) "instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah". Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pretest dan posttest dalam penelitian ini adalah dengan tes *Smash* bulu tangkis yang dikemukakan oleh Nurhasan (2001: 169). Adapun prosedur tes kemampuan *Smash* bulu tangkis adalah sebagai berikut: Alat yang digunakan: (Raket, Net, Lapangan bulu tangkis, Blangko Alat tulis untuk mencatat hasil tes, dan *Stopwatch*)

Pedoman pelaksanaan adalah Sebelum tes dimulai, pemain diberi penjelasan dan contoh mengenai tes yang akan diberikan, yaitu dengan mencoba 2 kali pukulan *Smash* lurus dan silang kemudian baru melakukan tes. Setiap testee melakukan pukulan *Smash*, petugas akan mencatat hasil yang diperoleh testee sesuai dengan jatuhnya shuttlecock ke dalam tabel, Testee menempatkan posisi yang telah ditentukan. Testor yang telah melambungkan shuttlecock ke belakang dan testee bergerak ke belakang melakukan *Smash* dan testee menempatkan kembali di posisi semula. Testee melakukan *Smash* setelah diberi umpan oleh testor dengan service forehand panjang. Setelah menerima umpan, testee melakukan *Smash*. Sasaran ditunjukkan dari kanan ke posisi kanan lawan dan sasaran dari kiri ke posisi kiri lawan dengan ketentuan daerah sasaran mempunyai nilai sama. Hasil *Smash* yang jatuh di daerah sasaran atau di atas garis belakang area long

service line for single, dianggap sah dan dianggap mendapat nilai, sedangkan untuk pukulan yang jatuh di luar daerah sasaran dan diluar lapangan mendapat nilai 0 (nol).



Gambar 1. Lapangan Untuk Tes Ketepatan Smash

5. Teknik Analisa Data

Untuk membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan serta menjawab permasalahan yang timbul dalam penelitian ini, maka semua data yang telah diperoleh di analisis dengan statistik, yaitu formula t-tes pada taraf signifikan 95% dan $\alpha = 0,05$. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam analisis data sebagai berikut:

Menghitung Nilai Rata-rata (Mean) Untuk menentukan nilai rata-rata ketepatan pukulan forehand drive, penulis menggunakan rumus rata-rata yang dikemukakan oleh Sudjana (2001: 67) sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan:

\bar{X} = Nilai Rata-rata yang dihitung

$\sum X$ = Jumlah skor X

n = Jumlah sampel penelitian.

Perhitungan Standar Deviasi Standar deviasi dihitung dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Johnson (1990: 18) yaitu:

$$SD = \sqrt{\sum_{i=1}^N (x_i - \bar{x})^2}$$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi

N = Jumlah Sampel

X_i = Nilai Individual Sampel

\bar{X} = Rata-Rata Sampel.

Untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala sebagai berikut.

Tabel 1. Norma Penilaian Ketepatan Smash Bulutangkis

No	Penilaian	Kategori	Interval Skor
1	5	Sangat Baik	> 40,01
2	4	Baik	30,50–40,01
3	3	Sedang	20,12–30,50
4	2	Jelek	10.0 - 20,12
5	1	Sangat Jelek	< 10.0

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini adalah memperoleh hasil Smash yang baik. Data yang dikumpulkan terdiri dari pretest yang dilakukan pada atlet bulu tangkis PB Lauser di Kabupaten Aceh Tengah, kemudian akan dilakukan latihan skipping, serta akan memperoleh hasil posttest dari masing-masing atlet di PB Lauser Aceh Tengah. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik t-test. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Pre-test Hasil *Smash*

No	Nama	Kesempatan																		Total Skor		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		19	20
1	Surya	3	3	3	3	2	1	2	2	4	0	0	0	0	3	3	1	0	2	2	0	34
2	Aulia	2	2	0	0	0	1	3	1	2	0	0	3	3	1	0	0	3	2	1	1	25
3	Mude	5	2	2	3	3	0	0	1	1	1	0	2	2	1	1	0	0	2	0	0	26
4	Gilang	4	4	0	0	3	1	2	1	1	0	0	2	1	1	0	0	2	2	1	1	26
5	Faiz	5	5	5	3	1	1	0	0	0	2	1	3	3	1	1	0	0	2	2	0	35

Berdasarkan tabel di atas dari 5 orang atlet PB Lauser Aceh Tengah diketahui bahwa dihasilkan skor total dari masing-masing atlet, setelah dilakukan Smash sebanyak 20 kali kesempatan dimana Faiz memperoleh skor total 35, di ikuti oleh surya 34 poin, mude 26 poin, Gilang 26 poin dan yang terendah adalah Aulia dengan 25 poin, ini merupakan penelitian awal sebelum dilakukannya latihan Skipping pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah, untuk lebih lengkapnya deskripsi data hasil pre-test dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 3 Hasil Pre-test

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	Standar Deviasi
Atlet Bulu Tangkis PB Lauser Aceh Tengah	Pre-test	55	25,0	35,0	29,2	4,73

Tabel di atas memberikan gambaran hasil evaluasi pre-test pada kelompok atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah. Dalam tes pre-test ini, sebanyak lima atlet telah dinilai, dengan rentang skor antara 25,0 hingga 35,0. Skor terendah yang dicapai adalah 25,0, sementara skor tertinggi mencapai 35,0. Rata-rata skor keseluruhan atlet dalam pre-test adalah 29,2, mengindikasikan tingkat pemahaman materi secara umum. Namun, standar deviasi yang relatif tinggi sebesar 4,33 menunjukkan variasi yang signifikan dalam skor antar atlet.

Tabel 4. Deskripsi Hasil Post-test Hasil Smash

No	Nama	Kesempatan																		Total Skor		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		19	20
1	Surya	4	3	3	3	5	5	5	2	2	4	3	2	2	3	4	2	1	1	1	1	56
2	Aulia	1	1	0	3	3	2	2	2	4	0	1	3	4	4	5	5	1	1	3	5	50
3	Mude	4	4	5	5	3	2	2	3	1	1	1	0	0	4	3	3	2	4	1	0	48
4	Gilang	3	2	4	4	4	2	2	1	1	1	1	3	5	2	1	3	2	1	0	0	42
5	Faiz	4	4	4	4	3	2	2	2	5	3	1	1	1	4	3	2	2	0	0	1	48

Dari tabel hasil post-test di atas, setelah melakukan analisis terhadap hasil post-test Smash pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah, dapat dilihat bahwa terdapat perubahan yang signifikan dalam kemampuan Smash para atlet setelah menjalani latihan skipping. Secara keseluruhan, atlet yang menunjukkan peningkatan skor tertinggi hingga terendah adalah sebagai berikut. Pertama, Surya mengalami peningkatan skor yang cukup mencolok, melonjak dari 34 pada pre-test menjadi 56 pada post-test. Peningkatan ini menempatkannya sebagai atlet dengan skor tertinggi dalam hasil post-test. Aulia juga menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan skor yang meningkat dari 25 pada pre-test menjadi 50 pada post-test, menjadikannya atlet dengan skor kedua tertinggi. Mude menempati peringkat ketiga dengan skor post-test sebesar 48, mengalami peningkatan dari skor pre-test sebesar 26. Gilang, meskipun mengalami peningkatan, menempati peringkat keempat dengan skor post-test sebesar 42. Faiz, atlet dengan skor tertinggi pada pre-test (35), menunjukkan peningkatan tetapi tetap berada di posisi kelima dengan skor post-test sebesar 48.

Dengan demikian, hasil post-test ini memberikan gambaran bahwa latihan skipping telah memberikan dampak positif pada kemampuan Smash para atlet bulu

tangkis PB Lauser Aceh Tengah. Analisis peringkat ini dapat membantu pelatih dan pengelola tim dalam merancang program latihan yang lebih spesifik dan efektif untuk meningkatkan keterampilan Smash setiap atlet sesuai dengan kebutuhan mereka. Berikutnya dilakukan analisis lebih lanjut terkait hasil post-test Atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah, seperti yang di jelaskan pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. *Post-test Hasil Smash*

Kelompok	Tes	N	Hasil terendah	Hasil tertinggi	Mean	Standar deviasi
Atlet Bulu Tangkis PB Lauser Aceh Tengah	Post-test	5	42,0	56,0	48,8	4,82

Tabel di atas menggambarkan hasil post-test dalam kemampuan Smash pada kelompok atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah setelah menjalani sesi latihan skipping. Kelima atlet yang terlibat dalam evaluasi ini menunjukkan sejumlah perubahan dalam skor hasil Smash setelah melibatkan diri dalam latihan tersebut.

Dari perspektif nilai, hasil terendah pada post-test mencapai 42,0, sementara nilai tertingginya mencapai 56,0. Hal ini mencerminkan variasi dalam peningkatan skor antara atlet-atlet tersebut. Rata-rata keseluruhan skor post-test adalah sekitar 48,8, menunjukkan adanya peningkatan secara umum dalam kemampuan Smash kelompok tersebut setelah latihan skipping.

Namun, perlu dicatat bahwa standar deviasi yang relatif tinggi sebesar 4,52 menunjukkan adanya variasi yang cukup besar dalam peningkatan skor antar atlet. Ini bisa mengindikasikan bahwa beberapa atlet mungkin merespons latihan dengan peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan yang lain. Standar deviasi yang tinggi sering kali mencerminkan variasi yang signifikan dalam kinerja atlet. Dengan demikian, tabel ini memberikan gambaran bahwa latihan skipping memiliki dampak positif pada kemampuan Smash atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah, tetapi respons individu bervariasi.

2. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalannya dari data pretest hasil Smash. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan Uji liliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil pretest pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah adalah sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest

Kelompok	Statistic	Sig.	Signifikasi	Keterangan
Pretest Hasil Smash Sebelum Latihan skeeping	0,137	0,141	0,05	Normal
Posttest Hasil Smash Setelah Latihan skeeping	0,231	0,200	0,05	Normal

Dari hasil uji normalitas pretest yang dilakukan pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah diperoleh nilai sig pada uji Kolmogorov-Smirnov 0,137 dimana nilai tes tersebut lebih besar dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data Hasil Smash pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah termasuk berdistribusi normal.

Dari hasil uji normalitas posttest yang dilakukan pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh diperoleh nilai sig pada uji Kolmogorov-Smirnov 0,231 dimana nilai tes tersebut lebih besar dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh termasuk berdistribusi normal.

3. Uji Hasil Smash Sebelum dan Sesudah Latihan Skeeping

Sebelum diberi latihan skeeping untuk meningkatkan hasil Smash pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah terdapat beberapa perbedaan skor yang dimiliki oleh 5 orang atlet bulu tangkis PB Lauser, namun setelah diterapkan latihan skeeping pada ke 5 atlet bulu tangkis PB Lauser terdapat perbedaan yang signifikan yaitu seperti yang terlihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Hasil Uji Pre-Test dan Post-Test

Skor Tes	Rata-rata	t-test for Equality of Means				
		T _{Hitung}	Df2	Sig.	T _{Tabel}	Selisih
Pre-Test	29,2	8,075	20	0,144	2,101	19,6
Post-Test	48,8					

Dari tabel di atas terdapat rata-rata dengan nilai rata-rata skor tes untuk pre-test (29,2) dan post-test (48,8). Kolom T_{Hitung} mencantumkan nilai thitung yang diperoleh dari uji t, yaitu 8,075. Df2 (derajat kebebasan) sekitar 20. Sig menunjukkan nilai signifikansi hasil uji t, yaitu 0,144. Kemudian T_{Tabel} yang berisi nilai t kritis dari tabel distribusi t dengan derajat kebebasan 20 pada taraf signifikansi 0,05 (dua arah), yaitu sekitar 2,101. Selisih menunjukkan selisih rata-rata antara pre-test dan post-test, yaitu sekitar 19,6. Berdasarkan hasil ini, kita dapat menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor tes Smash sebelum dan setelah latihan skipping. Nilai thitung

(8,075) melebihi nilai t_{tabel} (2,101), dan nilai signifikansi (0,144) lebih besar dari taraf signifikansi yang umumnya digunakan (0,05). Oleh karena itu, dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan skipping terhadap hasil Smash pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah.

4. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan utama untuk mencapai hasil Smash yang optimal melalui penerapan latihan skipping pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah. Data hasil penelitian diperoleh melalui pre-test yang dilakukan sebelum pelaksanaan latihan skipping, serta post-test setelah latihan tersebut dilakukan. Analisis statistik t-test digunakan untuk mengevaluasi perbedaan antara hasil pre-test dan post-test. Hasil penelitian kemudian dikumpulkan dan disajikan dalam tabel-tabel.

Dari hasil pre-test pada kelompok atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah, terlihat variasi skor total yang signifikan antara atlet-atlet. Rata-rata skor keseluruhan pada pre-test adalah 29,2, dengan rentang skor antara 25,0 hingga 35,0. Standar deviasi yang tinggi, sebesar 4,33, mengindikasikan variasi yang cukup besar dalam pemahaman materi antar atlet. Inilah latar belakang sebelum latihan skipping diterapkan.

Latihan skipping kemudian dilakukan, dan hasil post-test menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dalam kemampuan Smash para atlet. Analisis perbandingan antara skor pre-test dan post-test mengungkapkan peningkatan skor pada semua atlet, dengan perubahan yang paling mencolok pada atlet Surya yang mengalami lonjakan skor dari 34 pada pre-test menjadi 56 pada post-test.

Gambaran bahwa latihan skipping secara kolektif memberikan dampak positif pada kemampuan Smash para atlet bulu tangkis. Hasil post-test menunjukkan variasi skor, dengan nilai terendah mencapai 42,0 dan tertinggi mencapai 56,0. Rata-rata keseluruhan skor post-test adalah 48,8, menandakan adanya peningkatan secara umum dalam kemampuan Smash kelompok tersebut setelah latihan skipping.

Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa latihan skipping tidak hanya meningkatkan rata-rata skor tetapi juga memperkuat konsistensi dan reliabilitas skala tes Smash. Dengan nilai reliabilitas skala mencapai 0,906 pada post-test, dapat disimpulkan bahwa latihan skipping memberikan dampak positif dan konsisten terhadap peningkatan kemampuan Smash pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah.

Uji t-test pada tabel 4.1 mengonfirmasi bahwa perbedaan antara skor pre-test dan post-test adalah signifikan secara statistik, dengan nilai t hitung sebesar 8,075 yang

melebihi nilai t tabel sekitar 2,101. Selisih rata-rata antara pre-test dan post-test mencapai 19,6, memberikan indikasi bahwa latihan skipping tidak hanya meningkatkan kemampuan Smash secara umum, tetapi juga secara signifikan.

Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa latihan skipping memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil Smash pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah. Hasil positif ini memberikan landasan untuk merekomendasikan penerapan latihan skipping sebagai bagian integral dari program pelatihan untuk meningkatkan keterampilan Smash para atlet bulu tangkis. Implikasinya, latihan ini dapat menjadi strategi yang efektif dalam pengembangan keterampilan teknis atlet, memberikan dampak positif secara kolektif, meskipun respons individu terhadap latihan mungkin bervariasi. Hasil penelitian ini dapat memberikan panduan bagi pelatih dan pengelola tim untuk merancang program latihan yang lebih spesifik dan efektif, dengan fokus pada aspek-aspek teknis yang dapat dioptimalkan melalui latihan skipping.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penerapan latihan skipping pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah memiliki dampak positif yang signifikan terhadap hasil Smash mereka. Dari hasil analisis statistik t-test, terlihat peningkatan skor post-test secara keseluruhan, dengan rata-rata mencapai 48,8, dibandingkan dengan rata-rata pre-test sebesar 29,2. Hasil uji t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan nilai t hitung sebesar 8,075 melebihi nilai t tabel sekitar 2,101. Selain itu, hasil post-test menunjukkan variasi skor antar atlet, namun semua atlet mengalami peningkatan skor. Dengan nilai reliabilitas skala mencapai 0,906 pada post-test, dapat disimpulkan bahwa latihan skipping memberikan dampak positif dan konsisten terhadap peningkatan kemampuan Smash pada atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah. Latihan skipping sebagai bagian integral dari program pelatihan untuk meningkatkan keterampilan Smash para atlet bulu tangkis PB Lauser Aceh Tengah.

Saran

1. Atlet PB Lauser Aceh Tengah. Penting untuk menjaga konsistensi dalam menjalani latihan skipping. Dengan merutinkan keterlibatan dalam latihan ini, atlet dapat memastikan bahwa hasil positif yang telah dicapai tetap terjaga dan terus berkembang seiring waktu. Konsistensi adalah kunci untuk meraih pencapaian optimal dalam kemampuan Smash pada bulu tangkis.
2. Penelitian Selanjutnya. Penelitian berikutnya sebaiknya memfokuskan pada analisis respons individu terhadap latihan skipping. Memahami perbedaan dalam respons

atlet terhadap latihan tersebut dapat membuka pintu bagi pengembangan pendekatan pelatihan yang lebih personal dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet. Hal ini dapat meningkatkan efektivitas program latihan secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsuddin. (2003). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Anas Sudijono. (2006). *Statistik Pendidikan*. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta
- Bayu Jawi Utoro. (2012). *Perbedaan Ketepatan Long Service Pada Posisi Nilai Ganjil Dan Posisi Nilai Genap Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Pangudi Luhur Bayat Klaten*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdikbud. (1995). *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Depdiknas. (2003). *Badan Peneliti dan Pengembangan Pusat Kurikulum*. Jakarta.
- Handoyo. (2003). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Pioner Jaya.
- Herman Subardjah. (2000). *Bulutangkis*. Solo: CV Seti Aji
- M.L. Johnson. (1990). *Bimbingan Bermain Bulutangkis*. Jakarta.
- Moh. Uzer Uzman. 1993. *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- PB. PBSI, (1996). *Buku Pedoman Bulutangkis*. Jakarta: PB. PBSI.
- Poole. (1986). *Belajar Bulutangkis*. Bandung : Pionir Jaya.
- PPITOR. (1999). *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani untuk Anak Usia Sekolah*. Jakarta.
- Riza Irwansyah. (2012). *Pengaruh latihan Plyometric terhadap Tinggi Lompatan Jumps Smash dan Ketepatan Smash Atlet Putra usia 13-17 tahun Gelora Muda Sleman Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rusli Lutan. (2000). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Saifuddin Azwar. (2001). *Tes Prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.