



PENGARUH METODE LATIHAN *SMASH* DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN MENGGUNAKAN UMPAN LANGSUNG DAN TAK LANGSUNG UMPAN PADA BULUTANGKIS

M A Noviudin Pritama[✉], Sugiharto, Setya Rahayu

Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Januari 2014
Disetujui Februari 2014
Dipublikasikan Juni 2014

Keywords:
Effect Of Training Methods
Smash;
And Eye Coordination.

Abstrak

Tujuan mengetahui pengaruh metode latihan *smash*, mengetahui pengaruh koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah, mengetahui interaksi antara metode latihan *smash* dengan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *smash*. Metode penelitian bersifat eksperimen. Sampelnya sebanyak 20 orang. Variabelnya berupa variabel bebas, variabel terikat dan variabel atribut. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes koordinasi mata tangan dan tes ketepatan *smash*. Hasil metode latihan *smash* langsung memiliki kemampuan *smash* dengan rata-rata 15,8 simpangan baku 1,9, metode latihan *smash* tidak langsung memiliki kemampuan *smash* dengan rata-rata 6,5 simpangan baku 2,6. Koordinasi mata-tangan tinggi memiliki kemampuan *smash* dengan rata-rata 15,8 simpangan baku 1,9, koordinasi mata-tangan rendah memiliki kemampuan *smash* dengan rata-rata 6,5 simpangan baku 2,6. Tidak ada interaksi antara metode latihan *smash* dan koordinasi diperoleh nilai $\text{sig} = 0,402 \geq 5\%$. Simpulan Ada perbedaan pengaruh metode latihan *smash*, atlet yang diberi metode latihan *smash* dengan umpan langsung memiliki kemampuan *smash* lebih baik dibandingkan metode latihan *smash* dengan umpan tak langsung, Ada perbedaan koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi memiliki kemampuan *smash* lebih baik, Tidak ada interaksi antara metode latihan *smash* dengan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *smash*. Saran Pelatih memberikan metode latihan *smash* dengan umpan langsung kepada para atletnya, pelatih menilai kemampuan koordinasi mata-tangan.

Abstract

Objectives the effect of training methods smash, the effect of high eye hand coordination and to smash low, the interaction between training smash with hand eye coordination. Experimental research methods. The sample was 20 people. Independent, the dependent and attributes. Instruments of using hand eye coordination and test accuracy smash. The results of the direct method drills smash average of 15.8 standard deviation 1.9, training methods do not directly average of 6.5 standard deviation of 2.6. Eye hand coordination has high average of 15.8 standard deviation 1.9, who eye hand coordination has the ability to smash low average of 6.5 standard deviation of 2.6. No interaction between method and coordination drills smash obtained $\text{sig} = 0.402 \geq 5\%$. Conclusions are differences in the effects on the ability of training methods smash athletes are given a training method using a live feed smash better than given smash training methods using indirect feedback, in eye hand coordination to high and low ability to smash that high eye-hand coordination has to smash better, no interaction between training method smash with hand-eye coordination. The coaches give advice exercise smash method using direct feedback, coaches assess the ability of the eye hand coordination.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Kampus Unnes Bendan Ngisor, Semarang 50233
Email: pps@unnes.ac.id

Pendahuluan

Smash adalah salah satu teknik yang menguras banyak tenaga, memerlukan kondisi fisik baik pula oleh sebab itu perlunya latihan rutin sehingga membiasakan fisik berat sesuai ungkapan dari M. Muhyi Faruq (2008:71) pada saat melakukan *smash* yang tidak kalah penting adalah ketepatan antara bola yang datang dengan pemain yang melakukan *smash* sehingga bola bisa dipukul dengan baik (*timing*). Untuk bisa memperoleh *timing* yang baik dan tepat diperlukan latihan yang konsisten dan disiplin.

Teknik *smash* dengan koordinasi mata-tangan juga memegang peranan penting dalam melakukan pukulan tersebut karena antara *smash* dengan koordinasi ada keterkaitan antara satu dengan yang lain. Sapta Kunta Purnama (2010:59) kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu gerakan tunggal secara efektif. Gerakan-gerakan dalam bulutangkis sangat memerlukan koordinasi yang tinggi.

Identifikasi masalah adalah 1) Kemampuan dan kesempatan atlet untuk melakukan *smash* karena memerlukan tenaga yang besar sehingga penting terhadap hasil *smash* 2) Metode dalam melakukan *smash* yaitu umpan langsung dan tak langsung 3) Pemilihan melakukan *smash* yang dilakukan baik dengan lompatan maupun tanpa lompatan 4) Koordinasi mata-tangan mempunyai kaitan untuk melakukan latihan pukulan *smash* 5) Koordinasi mata-tangan merupakan faktor keberhasilan dalam melakukan *smash*.

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Metode latihan *smash* terhadap ketepatan *smash* merupakan unsur yang menunjang untuk meningkatkan kualitas *smash* dalam bulutangkis 2) Koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *smash* adalah unsur yang menunjang untuk meningkatkan kualitas dan koordinasi *smash* dalam bulutangkis. Rumusan masalah yaitu 1) Apakah ada perbedaan pengaruh metode latihan *smash* terhadap kemampuan *smash* atlet di PB. Tugu Muda Semarang? 2) Apakah ada perbedaan koordinasi mata-tangan antara tinggi dan rendah terhadap kemampuan *smash* atlet PB. Tugu Muda Semarang? 3) Apakah ada interaksi antara metode latihan *smash* dengan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *smash* atlet PB. Tugu Muda Semarang?

Manfaat penelitian diantaranya adalah manfaat teoritis 1) Menjadi pedoman atau acuan dasar dalam menerapkan latihan khususnya *smash* dalam olahraga bulutangkis 2) Menjadi bahan referensi untuk para pakar olahraga yang ingin

mengembangkan bulutangkis khususnya teknik *smash*. Secara praktis penelitian ini bermanfaat sebagai 1) Meningkatkan keterampilan dalam bermain bulutangkis khususnya teknik dasar *smash* 2) Meningkatkan motivasi latihan atletnya untuk berlatih melakukan *smash* agar tercipta prestasi yang baik 3) Meningkatkan potensi diri secara maksimal dari hasil pengalaman latihan yang efektif 4) Acuan bagi para pelatih yang ingin meningkatkan kualitas atau kemampuan *smash*. Dapat meningkatkan keindahan dalam melakukan *smash* karena koordinasi mata-tangan baik sehingga tercipta gerakan yang baik dan benar.

Metode

Cara untuk mendapatkan data dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen atau mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat hasil. Hasil akan menegaskan bagaimana kedudukan perhubungan antara variabel-variabel yang diselidiki.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet PB. Tugu Muda berjumlah 50 anak. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 anak atau atlet dengan ciri-ciri laki-laki semua untuk atletnya atau sebagai sampel karena ada pertimbangan-pertimbangan atau purposive sampling.

Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yang terdiri dari 1) Latihan *smash* dengan metode umpan langsung 2) Latihan *smash* dengan metode umpan tak langsung. Variabel atribut terdiri dari 1) Koordinasi mata-tangan tinggi 2) Koordinasi mata-tangan rendah. Variabel terikat yaitu kemampuan atlet dalam melakukan *smash* pada permainan bulutangkis

Instrumen pengumpulan data 1) Tes koordinasi mata-tangan juga termasuk karena penangannya akan berbeda antara koordinasi mata-tangan yang tinggi dan yang rendah sebab nantinya akan dikelompokkan sesuai dengan teori buku pedoman praktek laboratorium tes pengukuran bukunya Sri Haryono 2008. 2) Tes *smash* Program berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditentukan maka tes akhir atau tes sesungguhnya akan terlaksana juga yaitu melakukan *smash* dengan ketentuan yang ada yaitu melakukan *smash*. Tes menggunakan ketepatan *smash* dalam bulutangkis dalam bukunya Tohar 1992. Teknik analisis data penelitian ini selain untuk mendeskripsikan atlet-atlet juga bertujuan untuk mengetahui perbedaan dari masing-masing atlet. Untuk mengungkapkan tujuannya maka diperlukan analisis statistic

inferensial yang persyaratan analisis varians yaitu uji normalitas dan homogenitas. Teknik analisis data adalah analisis varians dua faktor, bila terjadi taraf kepercayaan $\alpha = 0.05$ dan pengujian persyaratan anava yaitu normalitas dengan uji Lilifors dan homogenitas dengan uji Barlett pada taraf kepercayaan $\alpha = 0.05$.

Hasil dan Pembahasan

Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata kemampuan *smash* antara atlet yang diberi metode latihan *smash* dengan menggunakan umpan langsung dengan atlet yang metode latihan *smash* dengan menggunakan umpan tak langsung dapat dilihat pada Tabel 1.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai $\text{sig} = 0,000 < 5\%$, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata kemampuan *smash* atlet antara atlet yang diberikan metode latihan *smash* dengan menggunakan umpan langsung dengan atlet yang diberi metode latihan *smash* dengan menggunakan umpan tidak langsung.

Smash mempunyai metode latihan umpan yaitu umpan langsung dan tak langsung. Metode tersebut mempunyai tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan kemampuan *smash* dalam bulutangkis, tapi cara yang digunakan adalah berbeda. Metode latihan umpan langsung pada dasarnya melakukan pukulan *smash* dan pengumpan berusaha mengembalikan *smash* kepada orang yang melakukan *smash* dan melakukan kembali secara berkali-kali. Metode latihan *smash* tersebut sangat memerlukan fisik yang prima dan memberikan sedikit waktu untuk berpikir sehingga dalam proses latihan sangat bagus sesuai dengan hasil penelitian yang ada. Metode latihan *smash* dengan umpan langsung membiasakan atlet untuk memiliki kemampuan

smash yang baik karena saat pertandingan tidak ada umpan yang diberikan dengan seenaknya untuk melakukan *smash* yang banyak variasi dari pengembalian *smash* oleh sebab itu atlet dioptimalkan untuk melakukan *smash* dengan maksimal selain keras pukulan *smash* juga tepat dengan sasaran dilapangan lapangan untuk mematikan pihak lawan.

Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata kemampuan *smash* antara atlet yang koordinasi mata-tangan metode latihan *smash* dengan umpan langsung dengan atlet yang diberi metode latihan *smash* dengan umpan tak langsung dapat dilihat pada Tabel 2 .

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai $\text{sig} = 0,000 < 5\%$, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata kemampuan *smash* atlet antara atlet yang koordinasi mata-tangan tinggi dengan atlet yang koordinasi mata-tangan rendah. Metode latihan *smash* dengan umpan tak langsung merupakan cara latihan dalam melakukan *smash* dengan cara *drilling* artinya melakukan *smash* dengan jumlah *shuttlecock* yang banyak. Metode latihan *smash* ini berbanding terbalik dengan umpan langsung jika metode latihan *smash* umpan langsung sangat memerlukan fisik dan waktu yang sedikit berbeda dengan metode latihan *smash* dengan umpan tak langsung yang tidak begitu memerlukan fisik yang besar pula karena sesuai dengan teori yang ada umpan yang diberikan dengan seenaknya sehingga tidak ada variasi lain dibandingkan dengan metode latihan *smash* umpan langsung. Metode latihan ini sangat memerlukan waktu yang cukup banyak pula karena atlet setiap melakukan pukulan *smash* bisa langsung dikoreksi sehingga memerlukan waktu yang lama dibandingkan dengan metode latihan *smash* umpan secara langsung.

Hasil perhitungan uji interaksi antara

Tabel 1. Hasil Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Kemampuan *Smash* Berdasarkan Metode Latihan *Smash*

Metode Latihan <i>Smash</i>	Rata-rata	Dk	t_{hitung}	t_{tabel}	Kriteria
Langsung	15.8	33	9.00	2.033	ada perbedaan
Tak langsung	6.5	33			

Tabel 2. Hasil 2) Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Kemampuan *Smash* Berdasarkan Koordinasi Mata-Tangan

Koordinasi mata tangan	Dk	t_{hitung}	t_{tabel}	Kriteria
Tinggi	33	7,33	2.033	ada perbedaan
Rendah	33			

latihan metode latihan *smash* dengan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *smash* di PB. Tugu Muda Semarang.

Tabel 3. Interaksi metode latihan *smash* dengan koordinasi mata-tangan.

Source	F	Sig.
Corrected Model	39.021	0.000
Intercept	205.159	0.000
Metode Latihan Smash	16.617	0.001
Koordinasi	7.453	0.015
Metode Latihan Koordinasi	0.740	0.402
R ²		0.88
Adjusted R Squared		0.857

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai sig pada *Corrected Model* = 0,000 < 5% ini menunjukkan bahwa analisis univarian dapat digunakan untuk menganalisis interaksi antara metode latihan *smash* dengan koordinasi mata-tangan dalam terhadap. Hasil penelitian menunjukkan untuk metode latihan *smash* dan

koordinasi diperoleh nilai sig = 0,402 ≥ 5% ini menunjukkan tidak terdapat interaksi antara metode latihan *smash* dengan koordinasi mata tangan dalam kemampuan *smash* atlet PB Tugu muda Semarang.

Metode latihan *smash* dan koordinasi mata-tangan berpengaruh terhadap kemampuan pukulan *smash* seorang atlet, namun interaksi keduanya tidak berpengaruh berdasarkan penelitian ini. Metode latihan *smash* dan koordinasi mata-tangan memudahkan dalam melaksanakan program latihannya, keduanya dapat dilakukan dalam latihan terpisah. Latihan dapat diberikan dengan lebih fokus pada satu jenis latihan saja ketika seorang atlet telah benar-benar menguasai teknik *smash* setelah diberikan metode latihan *smash* dan juga memiliki kemampuan koordinasi mata-tangan yang baik. Koordinasi sendiri merupakan kemampuan yang kompleks sehingga perlunya gerakan guna membentuk dan meningkatkan koordinasi.

Menurut Herman Subarjah (2004:3) permainan bulutangkis adalah merupakan permainan yang bersifat individual dan dapat dilakukan dengan cara, satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai pemukul dan kok sebagai objek yang dipukul.

Teknik dasar pukulan *smash* merupakan teknik yang tidak kalah penting juga selain teknik-

teknik dasar yang lain karena dengan sistem permainan yang sekarang ini membutuhkan teknik yang secara langsung maupun tidak langsung mendapatkan *points* atau nilai. Pukulan *smash* adalah pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat dan tajam, untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul ke atas. Pukulan *smash* hanya dapat dilakukan dari posisi *overhead*. Bola dipukul dengan kuat, tapi seorang pemain harus mengatur tempo dan keseimbangan sebelum mencoba mempercepat kecepatan *smash* (Sutono Ir, 2008:42).

Cara mengajarkan pukulan *smash* menurut Suratman (2010:28-29) dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu :

Dengan cara diberi umpan *shuttlecock* secara *drilling* atau diberi umpan terus-menerus dengan *shuttlecock* yang jumlahnya banyak, kurang lebih 20 buah dengan rentangan melakukan 10 kali *smash* istirahat 30 detik selanjutnya dilakukan 10 kali *smash* lagi. Cara ini dilakukan sampai 10 kali bagi setiap pemain selanjutnya bergantian. Untuk memberi umpan dengan *service lob* diusahakan jangan terlalu ke belakang dan jangan terlalu tinggi penerbangannya, diusahakan secepat mungkin bagi pemain yang akan melakukan *smash*. Tujuannya agar pemain dapat melakukan pukulan *smash* dengan betul dan curam, tentang kerasnya *shuttlecock* untuk sementara jangan menjadi sasaran. Bila kebiasaan melakukan pukulan *smash* penuh dapat dilakukan dengan baik dan tepat maka baru diarahkan untuk melakukan pukulan yang keras dan mengarahkan ke sasaran yang tepat. Cara ini dapat dilakukan dengan menggunakan satu lapangan penuh, karena umpan yang diberikan tidak hanya satu arah tetapi ada dua arah baik sebagian sebelah kanan maupun bagian sebelah kiri dari pemain yang melakukan *smash*.

Secara diberi umpan dengan mengembalikan *smash* yang dilakukan oleh pemain yang melakukan *smash* atau *return smash*, pertama-tama pemain pemberi umpan melambungkan *shuttlecock* tinggi ke belakang yang jatuhnya berada di atas garis *back boundary* bagian dalam kemudian pemain yang diberi umpan melakukan *smash* penuh ke arah pemberi umpan. Selanjutnya pemberi umpan berusaha mengembalikan *smash* tersebut dengan melambungkan kembali *shuttlecock* sebagai umpan untuk *dismash* lagi. Hal ini diusahakan secara terus-menerus sampai 10 kali kemudian bergantian. Perlu diingat pukulan *smash* penuh yang dilakukan tidak terlalu keras, pelaksanaannya sama dengan

cara 1. Selain itu cara ini sebetulnya bisa dilakukan bila pemain sudah menguasai pukulan *smash* dan cara pengembaliannya dengan baik sehingga pelaksanaannya dapat dilakukan secara harmonis. Cara pelaksanaan pengajaran ini dapat dilakukan menggunakan separo lapangan sehingga satu lapangan dapat diisi oleh 4 orang pemain dengan posisi berdampingan.

Latihan yang dilakukan oleh seorang atlet juga atlet sangat memegang peranan penting karena subjek merupakan salah satu faktor yang menjadi pokok tujuan yang dicapai berhasil tidaknya latihan tergantung dengan atletnya melakukan program atau rencana yang telah dibuat. Marta Dinata (2004:18) Rencana latihan adalah suatu petunjuk yang mengikat untuk pertimbangan kondisi latihan. Rencana latihan sangat penting untuk para pelatih, supaya atlet dapat mengetahui apa yang harus dilakukan, untuk menghindari faktor kebetulan dalam mencapai prestasi dan mempercepat tercapainya prestasi.

Prinsip latihan pada dasarnya merupakan suatu pedoman dalam memberikan beban latihan, sehingga beban latihan dapat dilakukan dengan baik dan akan terjadi peningkatan. Pengembangan kondisi fisik dari hasil latihan tergantung pada tipe dan beban latihan yang diberikan dan tergantung dari kekhususan latihan (Adhegora, 2012)

Koordinasi dianggap tidak penting oleh beberapa orang tapi ternyata sangat memegang peranan penting diantara melancarkan gerakan yang baik dan benar bila dilihat dengan mata akan menimbulkan gerakan yang indah. Kirkendall 1980 dalam oce wriawan (2009:29) mengemukakan konsep bahwa aspek konsep fisik yang diperlukan untuk dievaluasi *Foot eye coordination* adalah suatu koordinasi gerakan antara kaki dan mata yang kemampuan ini sangat diperlukan untuk atlet yang memerlukan ketrampilan tinggi. Selain manfaatnya penting perannya adalah membiasakan atlet untuk melakukan gerakan yang sesuai dengan teknik yang ada dan hal ini perlu diterapkan kepada atletnya sejak dini sehingga mengurangi gerakan-gerakan yang salah atau sia-sia yang telah ada pada atletnya.

Simpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan

sebagai berikut 1) Ada perbedaan pengaruh metode latihan *smash* terhadap kemampuan *smash* atlet di PB. Tugu Muda Semarang dimana atlet yang diberi metode latihan *smash* dengan umpan langsung memiliki kemampuan *smash* lebih baik dibandingkan dengan atlet yang diberikan metode latihan *smash* dengan umpan tak langsung 2) Ada perbedaan antara koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah terhadap kemampuan *smash* atlet PB. Tugu Muda Semarang dimana atlet yang memiliki kordinasi mata-tangan tinggi memiliki kemampuan *smash* lebih baik. 3) Tidak ada interaksi antara metode latihan *smash* dengan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *smash* atlet PB. Tugu Muda Semarang.

Saran adalah sebagai berikut 1) Pelatih memberikan metode latihan *smash* dengan menggunakan umpan langsung kepada para atletnya karena latihan ini membuat suasana pertandingan sebenarnya dirasakan oleh atlet dan jelas akan memberi semangat tambahan dan motivasi bagi atlet yang berlatih khususnya *smash* dalam bulutangkis. 2) Pelatih menilai kemampuan antara koordinasi mata-tangan para atletnya dan memberikan latihan yang lebih intensif pada pemain yang memiliki koordinasi mata-tangan rendah baik dengan cara melatih mereka untuk fokus, tanpa mengkesampingkan atlet-atlet yang memiliki kemampuan antara koordinasi mata-tangan tinggi.

Daftar Pustaka

- Adhegora, L. 2012. *Hakekat Latihan Fisik dalam Permainan Bulutangkis*. [http:// Adhegora.blogspot.com/\(diunduh 10 Oktober 2013\)](http://blogspot.com/(diunduh%2010%20Oktober%202013))
- Dinata, M. 2004. *Bulutangkis*. Ciputat : Cerdas Jaya
- Haryono, S. 2008. *Buku Pedoman Praktek Laboratorium*. FIK. UNNES
- Purnama, S. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta : Yuma Pustaka
- Subarjah, H. 2004. *Pendekatan Ketrampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis*. Jakarta Pusat : Direktorat Jendral OR, Depdiknas
- Suratman. 2010. *Bulutangkis 1*. Semarang : UNNES.
- Sutono ir. 2008. *Bermain Bulutangkis*. Semarang : Cv. Aneka ilmu.
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang : IKIP Semarang
- Wiriawan, O. 2009. *Pendidikan Dan Pelatihan Bulutangkis Jawa Timur*. Jakarta : Assisten deputi iptek olahraga, deputi peningkatan prestasi dan iptek olahraga, kemenpora R.I