



## **Pengembangan Model Latihan Netting Berbasis Visualisasi atau Imagery pada Olahraga Bulu Tangkis di PB Kartini**

Anggi Fauziah Harahap<sup>1</sup>, Herli Pardilla<sup>2</sup>

Universitas Riau, Indonesia<sup>(1)</sup>

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan, Indonesia<sup>(2)</sup>.

Corresponding author email: anggifzh06@gmail.com

### **ABSTRAK**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan drilling dan shadow diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan netting bulutangkis. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Two Group Pretest and Posttest Design. Sampel dalam penelitian ini adalah PB.Kartini (10 anak kelompok A dan 10 anak kelompok B), pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan purposive sampling. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %. Berdasarkan hasil analisis uji t pada kelompok A diperoleh nilai t hitung ( $9,165 > t$  tabel ( $2,57$ ), disimpulkan ada pengaruh latihan drilling diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan netting bulutangkis dengan besarnya peningkatan ketepatan netting pada Kelompok A diperoleh sebesar 38,4%. Sedangkan hasil analisis uji t pada Kelompok B diperoleh nilai t hitung ( $3,796 > t$  tabel ( $2,57$ ), disimpulkan ada pengaruh latihan shadow diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan netting bulutangkis, besarnya peningkatan ketepatan netting pada kelompok B diperoleh sebesar 18,3%.

**Kata kunci :** Latihan Drilling, Latihan Shadow, Ketepatan Netting Bulutangkis

### **ABSTRACT**

The aim to be achieved in this research is to determine the effect of drilling and shadow training starting with visualization on the accuracy of badminton netting. This research is a quasi-experimental research, the research design used in this research is Two Group Pretest and Posttest Design. The sample in this research was PB. Kartini (10 children from group A and 10 children from group B), sampling in this research was carried out using purposive sampling. The data analysis technique uses a t test with a significance level of 5%. Based on the results of the t test analysis in group A, it was obtained that the calculated t value was ( $9.165 > t$  table ( $2.57$ ), it was concluded that there was an effect of drilling training starting with visualization on badminton netting accuracy with a large increase in netting accuracy in Group A which was obtained at 38.4%. . Meanwhile, the results of the t test analysis in Group B obtained a calculated t value ( $3.796 > t$  table ( $2.57$ ), it was concluded that there was an effect of shadow training starting with visualization on badminton netting accuracy, the amount of increase in netting accuracy in group B was 18.3%.

**Keyword:** Drilling Training, Shadow Training, Badminton Netting Accuracy

Copyright (c) 2023 Anggi Fauziah Harahap.

□ Corresponding author : Anggi Fauziah Harahap

Email Address : [anggifzh06@gmail.com](mailto:anggifzh06@gmail.com)

Accepted 17 November 2023, Published 31 Desember 2023



## PENDAHULUAN

Kegiatan belajar mengajar dalam pendidikan jasmani adalah suatu proses yang didesain untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Kegiatan jasmani akan berjalan dengan baik jika mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Mengajar teknik dan keterampilan gerak dasar cabang olahraga pada siswa dalam jumlah yang banyak, di butuhkan metode dan referensi yang dapat mencakup keaktifan seluruh siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Siswa harus aktif secara keseluruhan dalam menerima materi, terlebih lagi bila materi tersebut berupa penguasaan keterampilan dan teknik dasar salah satu cabang olahraga. Proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki berbagai materi pembelajaran tentang kesehatan dan olahraga yang dimana menuntut siswa untuk dapat mengetahui berbagai macam jenis cabang olahraga dan permainan, diantaranya adalah permainan bulutangkis. Permainan bulutangkis 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 alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek yang dipukul.

Bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang atau dua pasang yang saling berlawanan, bertujuan memukul shuttlecock melewati bidang permainan lawan, dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama (Feri Kurniawan, 2011: 28). Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu lawan orang atau dua lawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan shuttlecock di daerah lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock serta menjatuhkan di daerah sendiri Subardjah (2002: 13). Salah satu jenis teknik dasar permainan bulutangkis yaitu teknik pukulan netting). Pukulan netting adalah jenis pukulan yang dilakukan didekat net yang dipukul dengan sentuhan halus namun akurat. Tujuan dilakukan netting adalah supaya shuttlecock yang jatuh di bidang lawan jatuh sedekat mungkin dekat net. Pukulan netting yang baik yakni apabila shuttlecock dipukul halus dan melintir tipis dekat sekali dengan net. Hal tersebut menyebabkan permainan net menjadi salah satu pukulan yang sangat sulit dalam permainan bulutangkis. Hal ini dikarenakan pukulan netting banyak memerlukan kecermatan dengan penuh perasaan (feeling). Karakteristik teknik dasar netting adalah shuttlecock senantiasa jatuh bergulir sedekat mungkin dengan jaring/net di daerah lapangan lawan. Koordinasi gerak kaki, lengan, keseimbangan tubuh, posisi raket dan cocksaat perkenaan, serta daya konsentrasi adalah faktor-faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pukulan ini. Shuttlecock harus diambil pada saat masih di atas net, apabila pengambilan shuttlecock setelah bergulir kebawah akan memperlambat tempo permainan dan dapat memberikan kesempatan terhadap lawan untuk maju mengambil shuttlecock.

Program latihan lebih terfokus pada latihan fisik dan game. Para pemain melakukan latihan dengan berbagai macam variasi mulai dari cara bermain menyerang maupun bertahan. Teknik dasar permainan diberikan oleh pelatih mulai dari melakukan servis, smash, overhead (lob), drive, dropshot, netting dan underhand. Selama ini, pola latihan yang diberikan oleh pelatih hanya

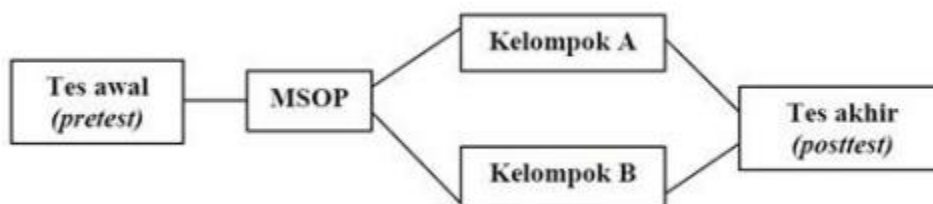


dengan melakukan teknik bermain secara berulang-ulang. Dengan metode tersebut diharapkan pemain akan dapat melakukan pukulan-pukulan seperti servis, smash, overhead (lob), drive, dropshot, netting dan underhand dengan baik. Pada kenyataannya saat melakukan teknik netting pada saat latihan maupun pertandingan para atlet masih banyak melakukan kesalahan yang seharusnya tidak perlu dilakukan. Perkenaan pada shuttlecock kurang tepat, tangan kurang diluruskan pada saat memukul, pengambilan shuttlecock yang terlambat, jatuhnya shuttlecock kurang mendekati net, bahkan ada yang keluar lapangan karena pukulan yang dilakukan kurang halus dan terlalu terburu-buru. Padahal pukulan netting sangat sering kali dilakukan untuk mengecoh/menipu lawan pada saat pertandingan. Berdasarkan pengamatan bahwa pelatih hanya memfokuskan pada latihan fisik, sehingga latihan teknik dan mental lebih sedikit diberikan dalam pelatihan. Materi latihan teknik yang diberikan yang lebih sering adalah metode latihan drill dan metode latihan stroke.

## METODE

Subjek penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB Kartini Dumai yang berjumlah 33 atlet, dengan pengambilan sampel 20 atlet. Pengembangan model latihan shadow dan drill untuk cabang olahraga bulutangkis ini adalah dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (Research and Development) dari buku Sugiyono, yaitu suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk pendidikan, yang tidak hanya bersifat materi seperti buku teks, film, pembelajaran, dan lain-lain, tetapi juga termasuk prosedur dan proses seperti metode atau model pembelajaran serta metode pengelolaan pembelajaran. Hasil akhir dari penelitian ini adalah model latihan shadow dan drill.

Sampel diberikan pre-test untuk melakukan pukulan netting sebanyak 10 kali berturut-turut ke arah sasaran dengan menggunakan metode Latihan drill dan shadow. Berdasarkan hasil tes dan dengan t score, sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu : Kelompok 1 merupakan kelompok yang mendapatkan perlakuan dengan menggunakan latihan drilling diawali dengan visualisasi dan kelompok 2 merupakan kelompok pembandingan yang dalam penelitian ini menggunakan latihan shadow diawali dengan visualisasi. bulutangkis. Pelatihan diberikan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Setelah program pelatihan selesai, yang sama dengan test awal (Pre-test).



Teknik analisis data digunakan untuk menguji normalitas, homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut: Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji



normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji kolmogorov-smirnov Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Sedangkan untuk uji Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  test dinyatakan homogen, jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  test dikatakan tidak homogen. Tempat pelaksanaan dalam penelitian ini adalah Gor bulutangkis Kartini. Penelitian dilaksanakan selama 16 minggu dengan frekuensi latihannya adalah 3 kali pertemuan dalam seminggu, yang bertujuan untuk memberikan kesempatan memahami cara netting dengan benar.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dalam melakukan penelitian, tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh kondisi awal siswa sebelum diberikan perlakuan. Dan tes akhir dilakukan untuk melihat sejauh mana pengaruh yang diperoleh setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan perbandingan peningkatan ketepatan netting diketahui bahwa latihan drilling diawali dengan visualisasi mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan dengan latihan shadow, hal tersebut dikarenakan pada latihan drilling atlet diberikan kesempatan melakukan pukulan sehingga atlet melakukan percobaan sehingga pembiasaan itu dapat meningkatkan kemampuannya melakukan pukulan. Hasil analisis uji t pada kelompok A diperoleh nilai  $t_{hitung} (9,165) > t_{tabel} (2,57)$ , dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan drilling diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan netting bulutangkis. Besarnya peningkatan ketepatan netting bulutangkis di PB. Kartini pada kelompok A diperoleh sebesar 34,8%.

Sedangkan hasil analisis uji t pada Kelompok B diperoleh nilai  $t_{hitung} (3,796) > t_{tabel} (2,57)$ , dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan shadow diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan netting bulutangkis. Besarnya peningkatan ketepatan netting pada kelompok B diperoleh sebesar 18,3%. Hasil penelitian tersebut diketahui bahwa ada peningkatan pada ketepatan netting pemain bulutangkis, setelah ada latihan drilling. Latihan drilling dilakukan berfungsi melatih kemampuan atlet dalam melakukan netting, dengan drilling ini peserta mencoba melakukan pukulan netting secara berulang-ulang dengan demikian ketepatan netting peserta bulutangkis juga akan meningkat. Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang akan mempengaruhi fungsi basal ganglia yang kinerjanya berkaitan dengan sistem kortikospinal pada sirkuit putamen dalam mengatur pola-pola aktivitas motorik yang lebih kompleks dan kinerja pada nukleus kaudatus yang mempengaruhi pengendalian kognitif terhadap pola gerakan motorik yang berurutan (Sherwood, 2016). Hasil penelitian tersebut latihan shadow dengan visualisasi juga mengalami peningkatan, dikarenakan latihan shadow diawali dengan visualisasi juga memberikan perlakuan kepada atlet mengenai ketepatan pukulan netting, hanya saja peserta melakukan latihan dengan pemahaman yang di dapat, tidak melakukan pukulan secara nyata.

Hal ini dapat dibuktikan dengan membandingkan antara tes awal dan tes akhir terhadap  $t_{hitung}$  dalam taraf  $\alpha = 0.05$ . apabila  $t_{hitung}$  lebih besar dari tabel berarti terdapat perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$  berarti tidak ada perbedaan yang berarti.

Berdasarkan hasil analisis kelompok A dari tes awal dan tes akhir diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar



9,165 sedangkan ttabel 2,57. Kelompok B dari tes awal dan tes akhir diperoleh thitung sebesar 3,796 sedangkan ttabel 2,57. Dari analisis yang dilakukan, hipotesis yang dikemukakan (H1) dalam penelitian ini diterima kebenarannya. Perbedaan ini dapat dilihat dari tes awal dan tes akhir memiliki hasil yang berbeda.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh :

1. Ada pengaruh latihan drilling diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan netting bulutangkis, besarnya peningkatan ketepatan netting bulutangkis diperoleh sebesar 34,8 %.
2. Ada pengaruh latihan shadow diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan netting bulutangkis, besarnya peningkatan ketepatan netting diperoleh sebesar 18,3%.
3. Latihan drilling diawali dengan visualisasi terhadap ketepatan netting bulutangkis lebih efektif di bandingkan latihan shadow.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adi Satriya, Prisma. Pengaruh Pelatihan Visualisasi Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bulu Tangkis. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 4.2 (2017).
- Adi, Sapto. Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM*. 2016.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian; suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta.
- Arikunto. (2006). *Manajemen Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta
- Astri, Nur Intan, and Zarwan Zarwan. Studi Kemampuan Teknik Pukulan Lob dan Netting Atlit Bulutangkis PB. Semen Padang. *Jurnal JPDO* 1.1 (2018): 148- 153.
- Bompa, O.T. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Budiman, Indra Adi. Judul Penelitian: Penerapan Latihan Relaksasi Latihan Konsentrasi Dan Latihan Visualisasi Terhadap Peningkatan Mental Atlet Sepak Bola Universitas Majalengka. *Jurnal Educatio FKIP UNMA* 1.1 (2015).
- Cahyaningrum, Gyta Krisdiana, Elyana Asnar, and Tjitra Wardani. Perbandingan Latihan Bayangan dengan Drilling dan Strokes Terhadap Kecepatan Reaksi dan Ketepatan Smash. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 4.2 (2018): 159-170.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Diktat Mata Kuliah PPL. FIK UNY.
- Herman Subardjah. (2002). *Bulutangkis*. Jakarta: Depikbud Direktorat Jendral Kebudayaan dan Menengah.Bandung