



Pengaruh Metode *Drill line* Target dan Metode *Drill* Alat Bantu Target Terhadap Peningkatan Ketepatan *Smash* Bulutangkis

¹Mochamad Fajar Permana ✉, ²Asep Akbaruddin, ³Wahyu Saputra

¹²³Universitas Mandiri

mfajarpermana@upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Smash* dengan metode *Drill line* target dan metode *Drill* alat bantu target terhadap peningkatan ketepatan *Smash*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 20 orang siswa ekstrakurikuler, teknik samping menggunakan total sampling jadi sampel penelitian ini berjumlah 20 orang siswa. Instrumen penelitian dengan melakukan tes pengukuran ketepatan *Smash* bulutangkis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok dengan metode Latihan *Drill Line* Target memiliki nilai yang Signifikan sebesar 0,004. Untuk kelompok dengan Metode Latihan *Drill* Alat Bantu Target memiliki nilai yang Signifikan sebesar 0,002. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa : (1) Terdapat pengaruh metode Latihan *Drill Smash line* target terhadap peningkatan *Smash* dalam bulutangkis di Ekstrakurikuler Bulutangkis. (2) Terdapat pengaruh metode Latihan *Drill Smash* alat bantu target terhadap ketepatan *Smash* dalam bulutangkis di Ekstrakurikuler Bulutangkis.(3) Metode latihan alat bantu target lebih berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *Smash* dalam bulutangkis di Ekstrakurikuler Bulutangkis dibandingkan dengan metode latihan *line* target.

Kata Kunci: Ketepatan *Smash*, Metode *Drill Line* Target, Metode Alat Bantu Target

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Smash training with the target line Drill method and the target tool Drill method on increasing Smash accuracy. The population in this study were 20 extracurricular students, the side technique used total sampling so the sampel of this study amounted to 20 students. Research instrument by conducting a test measuring the accuracy of badminton Smash. The results showed that the group with the Target Line Drill Training method had a significant value of 0.004. For the group with the Target Aids Drill Training Method has a significant value of 0.002. Thus it can be concluded that: (1) There is an effect of the Smash line target Drill training method on increasing Smash in badminton at the Badminton Extracurricular of the Bandung National Junior High School. (2) There is an effect of the target tool Smash Drill training method on the accuracy of Smash in badminton at the Badminton Extracurricular of SMP Nasional Bandung. (3) The target tool training method has more effect on increasing the accuracy of Smash in badminton at the Badminton Extracurricular of SMP Nasional Bandung compared to the target line training method.

Keywords: *Smash Accuracy, Target Line Drill Method, Target Tool Method*

Alamat Korespondensi: Universitas Mandiri

✉ Email: mfajarpermana@upi.edu

© 2021 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN 2722-1202 (Online)

PENDAHULUAN

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia, terutama di kalangan pelajar. Salah satu keterampilan penting dalam permainan bulutangkis adalah ketepatan *Smash*, yang dapat menentukan keberhasilan dalam memenangkan poin. *Smash* yang akurat dan keras tidak hanya membutuhkan kekuatan fisik, tetapi juga teknik yang baik, konsentrasi, dan latihan yang terus-menerus. Salah satu cara untuk meningkatkan pukulan *Smash* adalah dengan menggunakan metode latihan yang terstruktur dan terfokus. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh dua metode latihan, yaitu *Drill Line Target* dan *Drill Alat Bantu Target*, terhadap peningkatan akurasi *Smash* pada ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Nasional Bandung. Metode *Drill Line Target* adalah metode latihan yang memfokuskan pemain pada pengulangan teknik *Smash* dengan menargetkan area yang telah ditentukan, seperti garis atau titik tertentu di lapangan. Metode ini memungkinkan untuk memperbaiki presisi dalam menempatkan shuttlecock atlet pada area yang tepat, sehingga meningkatkan konsistensi dalam *Smash*. Sementara itu, metode *Drill Alat Bantu Target* melibatkan penggunaan alat bantu, seperti cincin atau papan target, untuk memberikan panduan yang lebih jelas bagi atlet dalam menargetkan area sasaran, menunjukkan bahwa metode bor berbasis alat bantu dapat mempercepat teknik pembelajaran karena memberi umpan balik langsung (Ramadhan and Muzaffar 2023).

Dalam beberapa tahun terakhir, metode latihan berbasis target semakin populer di kalangan pelatih bulutangkis, terutama untuk meningkatkan kualitas teknik dasar para pemain. Sebuah penelitian menjelaskan bahwa latihan dengan menggunakan alat bantu atau target memungkinkan atlet untuk memperbaiki teknik posisi dasar seperti tangan, sudut raket, dan kekuatan *Smash* (Millah, Mulyana, and Zimarna 2022). Teknik-teknik dasar tersebut sangat penting dalam membentuk pemain yang terampil dan dapat menghasilkan *Smash* yang akurat. Dalam konteks ini, penelitian ini fokus pada dua metode latihan yang berbeda dan bagaimana keduanya dapat mempengaruhi peningkatan akurasi *Smash* pada pemain bulutangkis pemula. Meskipun banyak penelitian yang meneliti pengaruh metode bor terhadap peningkatan keterampilan bulutangkis, penelitian yang membandingkan metode *Drill Line Target* dan *Drill Alat Bantu Target* masih sangat terbatas. Metode bor berbasis garis maupun alat bantu target memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing (Hutomo and Dony Bagus Eksan 2023). Namun, perbandingan langsung antara kedua metode ini dalam konteks latihan presisi *Smash* masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengisi celah tersebut dengan mengkaji kedua metode latihan dalam konteks ekstrakurikuler.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas kedua metode latihan tersebut dalam meningkatkan keterampilan teknik yang sangat penting dalam bulutangkis. Di sisi lain, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih bulutangkis untuk memilih metode latihan yang lebih efektif dalam pengembangan keterampilan dasar pemain, khususnya dalam meningkatkan pukulan *Smash*. Selain itu, temuan dari penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan program latihan bulutangkis di sekolah-sekolah, terutama yang memiliki ekstrakurikuler bulutangkis seperti SMP Nasional Bandung.

Di lapangan, khususnya di lingkungan ekstrakurikuler bulutangkis SMP Nasional Bandung, peningkatan keterampilan teknik, terutama pukulan *Smash*, sering kali menjadi tantangan besar. Meskipun pelatihan teknik dasar dilakukan secara rutin, sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam mencapai ketepatan *Smash* yang optimal. Hal ini terlihat dari banyaknya siswa yang kesulitan menempatkan shuttlecock di area yang diinginkan, baik ketika berlatih sendiri maupun dalam kondisi pertandingan. Beberapa pelatih mengandalkan metode latihan umum tanpa penekanan pada target spesifik, yang mengakibatkan kurangnya pemahaman tentang bagaimana meningkatkan akurasi *Smash*. Oleh karena itu, penting untuk memancarkan dan mengembangkan metode latihan yang lebih terarah, seperti metode *Drill Line Target* dan *Drill Alat Bantu Target*, yang telah terbukti efektif di tingkat profesional, namun masih jarang diterapkan pada tingkat pelajar.

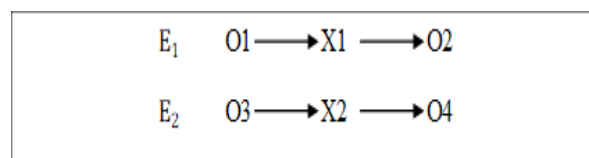
Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memperkenalkan metode latihan yang lebih sistematis dan terstruktur dalam pengembangan keterampilan bulutangkis di tingkat

SMP. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap cara pelatih di sekolah-sekolah mengembangkan teknik *Smash* siswa, dengan memberikan pendekatan yang lebih terfokus dan terukur. Selain itu, kebaruan dari penelitian ini adalah perbandingan langsung antara dua metode latihan yang sering digunakan secara terpisah, yaitu *Drill Line Target* dan *Drill Alat Bantu Target*. Penelitian ini belum banyak dilakukan di Indonesia, khususnya dalam konteks ekstrakurikuler bulutangkis SMP. Dengan membandingkan kedua metode ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai efektivitas masing-masing metode dalam meningkatkan akurasi *Smash*, serta memberikan dasar ilmiah yang kuat bagi program pengembangan latihan bulutangkis.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. yang dimaksud dengan metode penelitian eksperimen adalah, “sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan” (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh dari perbandingan dua metode Latihan *Smash line target* dan metode Latihan *Smash alat bantu target* terhadap ketepatan *Smash*, dari dua tipe metode Latihan ini kelompok tersebut dilakukan perbandingan hasil latihan penguasaan bulutangkis *Smash*.

Populasi pada penelitian ini sebanyak 20 orang siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2015). Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya (James, 2016). Sampel dibagi dua kelompok setiap kelompok dibagi 10 orang peserta didik kelompok Metode *Line Target* dan 10 orang selanjutnya untuk kelompok Alat Bantu Target. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest-post-test group design menurut. Dalam desain penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas dan dua variabel terikat. Mengenai penelitian ini (Arikunto, 2015) menggambarkan pola sebagai berikut:



Gambar 1. Pre-test and Post-test Group Desain

Keterangan :

E₁: adalah kelompok eksperimen A

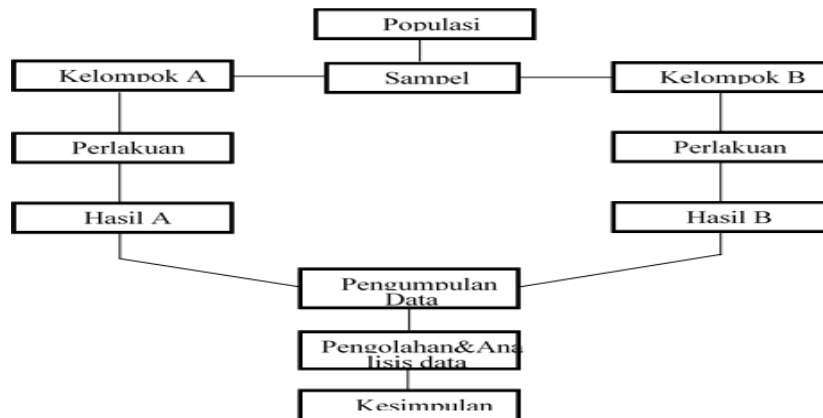
E₂: adalah kelompok eksperimen B

X₁: adalah treatment berupa metodePelatihan Metode *Line Target*.

X₂: adalah treatment berupa metodePelatihan Metode Alat Bantu Target

O₁: dan O₃ adalah tes awal atau observasi awal

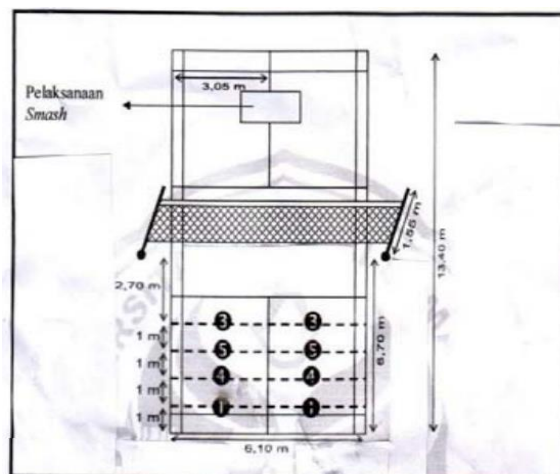
O₂: dan O₄ adalah tes akhir atau observasi akhir



Gambar 2. Langkah-langkah Penelitian

Instrumen dan Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran ketepatan *Smash* bulutangkis adapun prosedur pelaksanaan tes ketepatan *Smash* dari PB. PBSI adalah sebagai berikut:

1. Alat yang digunakan antara lain: lapangan bulutangkis, net, raket, shuttlecock, meteran, dan formulir pencatat hasil lengkap dengan alat tulis yang dibutuhkan.
2. Petugas terdiri dari tiga orang, yaitu satu orang pemanggil, satu orang pencatat hasil *Smash*, dan satu orang pelaksana servis.
3. Pelaksanaan tes Testee mula-mula mengambil sikap siap normal dengan posisi yang sudah ditentukan sambil memegang raket. Setelah mendengar aba-aba “Siap” dan “Ya” lalu testee melompat dengan raket diayunkan ke atas, dan kemudian melakukan *Smash* yang di *Drill* oleh pengumpun sebanyak 10 kali pukulan.
4. Skor Hasil yang dicatat adalah dan angka yang dihasilkan testee dalam melakukan tes ketepatan *Smash* sebanyak 10 kali kesempatan. Jika shuttlecock keluar dari lapangan permainan atau tidak melewati net maka bernilai nol.

Gambar 3. Intrumen Penilaian Ketepatan *Smash*

HASIL PENELITIAN

Penelitian Penelitian yang diterapkan dengan menggunakan penelitian eksperimen yang dilaksanakan di Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Nasional Bandung yang dilakukan terhadap dua kelompok sebagai subyek penelitian dengan penerapan metode latihan yang

berbeda di tiap kelompok. kelompok pertama merupakan kelompok eksperimen dengan menerapkan metode latihan *line* target sedangkan kelompok keduanya yaitu kelompok dengan metode latihan alat bantu target dalam peningkatan ketepatan *Smash* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 10 peserta didik. Fokus dari maksud penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh metode latihan *line* target dalam peningkatan ketepatan *Smash* bulutangkis dengan membandingkan pada kelompok metode latihan alat bantu target selama proses peningkatan ketepatan *Smash* bulutangkis. Tahapan penelitian yang dilakukan yaitu terbagi dalam beberapa tahapan. Tahapan pertama yaitu pelatih melakukan persiapan – persiapan yang diperlukan yaitu berupa instrumen penelitian dan kesiapan lainnya dalam menunjang kegiatan proses selama latihan. Tahapan selanjutnya yaitu menggunakan tes awal (pre-test) sebagai bagian dalam mengetahui ketepatan *Smash* bulutangkis peserta didik yang kemudian dilanjutkan dengan melakukan pemberian treatment untuk masing – masing kelompok dengan menerapkan treatment yang berbeda hingga tahapan akhir yaitu dengan menerapkan tes akhir (post-test) sebagai upaya perbandingan hasil ketepatan *Smash* bulutangkis siswa. Tahapan-tahapan tersebut kemudian dinilai dan dianalisis sesuai hasil yang didapatkan selama pelaksanaan penelitian dengan penilaian dan analisis yang terbagi kedalam beberapa bagian dengan rincian lengkapnya sebagai berikut.

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil pre-test nilai minimal = 33, nilai maksimal = 61, rata-rata (mean) = 50, dengan simpang baku (Std. Deviation) = 2,42, sedangkan untuk post-test nilai minimal = 78, nilai maksimal = 92, rata-rata (mean) = 87, dengan simpang baku (Std. Deviation) = 4,92.

1) Uji Ketepatan *Smash* pada kelompok dengan metode Latihan *Drill Line* Target

Tabel 1. Uji *Paired Sample T-Test* (E_1)

Data	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
<i>Pretest-Posttest</i>	-36.800	14.04	6.28	-54.25	-19.36	-5.86	4	.004

Diketahui bahwa perbedaan antara pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dengan nilai (sig.) adalah 0,004 dengan standar deviasi 14.04 Nilai (sig.) adalah 0,004 dan nilai $\alpha = 0,005$. Maka nilai (sig.) lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ yang artinya H1 diterima dan H0 ditolak. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan.

2) Uji Ketepatan *Smash* pada kelompok dengan Metode Latihan *Drill* Alat Bantu Target

Tabel 2. Uji *Paired Sample T-Test* (E_2)

Data	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
<i>Pretest-Posttest</i>	-36.200	11.65	5.21	50.66	21.74	-6.95	4	.002

Diketahui bahwa perbedaan antara pre-test dan post-test pada kelompok metode latihan *Drill* alat bantu target dengan nilai (sig.) adalah 0,002 dengan standar deviasi 11.649 Nilai (sig.)

adalah 0.002 dan nilai $\alpha = 0,05$. Maka nilai (sig.) lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ yang artinya H1 diterima dan H0 ditolak. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan antara pre-test dan post-test pada kelompok dengan metode latihan *Drill* alat bantu target.

- 3) Uji Perbedaan Pengaruh Metode latihan *Smash Line Target* dan Metode Latihan Alat Bantu Target Terhadap Peningkatan Ketepatan *Smash* dalam Bulutangkis

Tabel 3. Uji *Independent Sample T-Test*

		Levene's Test for Equity of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Ketepatan <i>Smash</i>	<i>Equal Variances Assumed</i>	.001	.972	.214	8	.836
	<i>Equal Variances not Assumed</i>			.214	7.93	.836

Pengujian dilakukan dengan membandingkan pengaruh antara nilai probabilitas (sig.) dengan $\alpha = 0,05$. Apabila nilai probabilitas (sig.) $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan. Apabila nilai probabilitas (sig.) $< 0,05$ maka terdapat perbedaan varians yang signifikan. Pada tabel di atas nilai hitung adalah 0,001 dengan probabilitas (sig.) $0,836 > 0,05$. Artinya tidak ada perbedaan varians antara kedua kelompok sample. Dengan demikian pengujian rata-rata (uji-t) dilakukan dengan mengacu pada angka-angka atau nilai yang tertera pada baris kolom asumsi varians sama. Pada kolom baris asumsi varians sama, diketahui; hitung 0,214 dengan probabilitas (sig.) 0,836. Probabilitas $0,836 > 0,05$ yang artinya bahwa terdapat perbedaan yang tidak signifikan antara ketepatan *Smash* bulutangkis pada kelompok yang diberi metode latihan *Drill Smash line target* dan kelompok metode Latihan *Smash* alat bantu target.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dua metode latihan yang berbeda, yaitu metode *Drill Line Target* dan metode *Drill Alat Bantu Target*, terhadap peningkatan akurasi *Smash* dalam permainan bulutangkis di ekstrakurikuler SMP Nasional Bandung. Metode *Drill Line Target* fokus pada latihan pukulan *Smash* dengan menggunakan garis sebagai acuan, di mana pemain diminta untuk menempatkan shuttlecock pada posisi yang telah ditentukan sepanjang garis. Sementara itu, metode *Drill Alat Bantu Target* melibatkan penggunaan alat bantu seperti target berbentuk cincin atau papan untuk memandu arah dan posisi *Smash* yang tepat. Metode kedua ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknis, khususnya dalam hal presisi *Smash* yang sangat krusial dalam permainan bulutangkis.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh et.al, (2022) penggunaan metode *Drill* yang berbasis target terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi *Smash* pada atlet bulutangkis. Metode *Drill Line Target*, yang memfokuskan latihan pada ketepatan arah dan posisi bola, mengharuskan pemain untuk memperbaiki teknik dan koordinasi tubuh mereka. Sementara itu, penggunaan metode *Drill Alat Bantu Target* dapat memberikan umpan balik langsung yang lebih spesifik mengenai posisi *Smash* dan akurasi tembakan, yang memungkinkan pemain untuk memperbaiki kesalahan secara lebih cepat (Siti Mukaromah, Ismoko Probo, and Arief, 2023). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian oleh (Ramadhan and Muzaffar, 2023). yang menunjukkan bahwa kombinasi antara teknik dasar dan penggunaan alat bantu yang tepat dapat mempercepat peningkatan keterampilan teknis pemain bulutangkis, terutama dalam hal

presisi *Smash*.

Metode *Drill Line Target* memungkinkan atlet untuk lebih fokus pada penempatan bola secara presisi, sedangkan metode *Drill Alat Bantu Target* memberikan visualisasi yang lebih jelas terhadap target yang ingin dicapai. Dalam praktiknya, metode ini memberikan pengalaman yang berbeda dalam cara pemain memanipulasi tubuh dan raket untuk menghasilkan *Smash* yang akurat. Dalam penelitian (Setyawati, Januarto, and Kurniawan, 2022) ditemukan bahwa atlet yang berlatih dengan alat bantu target menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam hal konsistensi dan presisi *Smash* mereka, karena alat bantu tersebut memberikan panduan yang lebih jelas dan memudahkan atlet untuk memahami teknik yang benar. Selain itu, metode ini juga memfasilitasi evaluasi yang lebih terukur dan objektif terhadap perkembangan pemain.

Peningkatan ketepatan *Smash* dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis, seperti konsentrasi dan kepercayaan diri atlet. Menurut penelitian (Fauzan et al., 2022) atlet yang berlatih menggunakan metode latihan yang spesifik dan terarah, seperti *Drill Line Target* dan *Drill Alat Bantu Target*, lebih mampu mengendalikan stres dan meningkatkan fokus mereka selama pertandingan. Metode-metode ini menekankan dan menekan, yang dalam jangka panjang dapat membentuk kebiasaan yang meningkatkan kepercayaan diri dan konsistensi dalam *Smash*. Dengan demikian, aspek teknis dan mental keduanya saling berkaitan.

Di sisi lain, Metode *Drill Alat Bantu Target* menggunakan perangkat fisik seperti cone atau target yang digantung di net sebagai sasaran konkret untuk *Smash*. Penggunaan alat bantu ini memberikan umpan balik visual dan fisik yang lebih nyata kepada pemain, membantu mereka memperkuat koordinasi tangan-mata dan otot-otot yang digunakan dalam *Smash*. Alat bantu ini juga menambah variasi dalam latihan, meningkatkan motivasi pemain untuk berlatih lebih intensif dan konsisten. Hal ini sejalan dengan pernyataan "Alat bantu fisik seperti cone membantu memperkuat koordinasi tangan-mata dan otot-otot yang digunakan dalam *Smash* (Williams and Johnson, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan ini memiliki efek positif terhadap peningkatan ketepatan *Smash* pemain bulutangkis. Metode *Drill Line Target* terbukti lebih efektif dalam meningkatkan. Kemampuan visualisasi dan konsentrasi pemain, sebagaimana dinyatakan "Metode *Drill Line Target* terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan fokus pemain" (Lee and Kim, 2021). Sementara itu, Metode *Drill Alat Bantu Target* lebih unggul dalam memperkuat otot dan meningkatkan koordinasi. Kombinasi kedua metode ini dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif karena masing-masing metode mengembangkan aspek keterampilan yang berbeda namun saling melengkapi.

Penelitian sebelumnya berkaitan dengan penggunaan alat bantu, Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa alat bantu hand paddle adalah media latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas pada anak-anak usia 10-12 tahun. Penggunaan hand paddle dalam program latihan dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam hal penguatan otot, peningkatan koordinasi, dan perbaikan teknik. Dengan demikian, pelatih renang disarankan untuk mengintegrasikan hand paddle dalam sesi latihan rutin mereka untuk mencapai hasil latihan yang optimal. menekankan bahwa "penggunaan alat bantu dalam latihan, seperti hand paddle, dapat mempercepat perkembangan keterampilan dasar renang anak-anak (Hasmarita and Nursyamsi, 2023). Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan terstruktur yang menggunakan alat bantu seperti cone dan target fisik, serta evaluasi berkelanjutan, secara signifikan meningkatkan ketepatan *Smash* dalam permainan bulutangkis. Melalui metode ini, pemain dapat mengembangkan kekuatan otot, koordinasi tangan-mata, dan teknik yang lebih baik, yang semuanya penting untuk mencapai performa optimal dalam pertandingan (Putra, Sobarna, and M Rizal, 2021). Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengembangan model latihan kerjasama tim dalam permainan bolavoli secara signifikan meningkatkan kemampuan komunikasi, koordinasi, dan sinergi antara pemain. Melalui latihan yang terstruktur dan berfokus pada kolaborasi, pemain dapat membangun kepercayaan dan meningkatkan efektivitas tim. Implementasi model latihan ini menghasilkan peningkatan performa secara keseluruhan, karena setiap anggota tim mampu memahami peran dan tanggung jawab masing-masing, serta bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama (Nurfitriyani, 2022).

Dalam praktiknya, pelatih bulutangkis dapat merancang program latihan yang

mengintegrasikan kedua metode ini untuk mendapatkan hasil yang optimal. Misalnya, sesi latihan dapat dimulai dengan Metode *Drill Line Target* untuk membangun dasar visualisasi dan akurasi, kemudian dilanjutkan dengan Metode *Drill Alat Bantu Target* untuk memperkuat otot dan meningkatkan koordinasi. Dengan pendekatan ini, diharapkan pemain bulutangkis dapat mencapai peningkatan signifikan dalam ketepatan *Smash* mereka, yang akan meningkatkan performa mereka dalam pertandingan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua metode latihan, baik *Drill Line Target* maupun *Drill Alat Bantu Target*, memiliki dampak positif terhadap peningkatan akurasi *Smash* dalam bulutangkis. Metode kedua ini, meskipun memiliki pendekatan yang berbeda, sama-sama efektif dalam melatih keterampilan teknis atlet bulutangkis di SMP Nasional Bandung. Penelitian ini juga menekankan pentingnya penerapan metode latihan yang fokus pada aspek teknis dan presisi, yang menjadi fondasi dalam pengembangan atlet bulutangkis

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: 1) Terdapat pengaruh metode Latihan *Drill Smash line target* terhadap peningkatan *Smash* dalam bulutangkis di Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Nasional Bandung; 2) Terdapat pengaruh metode Latihan *Drill Smash alat bantu target* terhadap ketepatan *Smash* dalam bulutangkis di Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Nasional Bandung; 3) Metode latihan alat bantu target lebih berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *Smash* dalam bulutangkis di Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Nasional Bandung dibandingkan dengan metode latihan *line target*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *Drill Line Target* dan *Drill Alat Bantu Target* efektif dalam meningkatkan ketepatan *Smash* bulutangkis. Disarankan agar pelatih mengintegrasikan kedua metode ini dalam program latihan rutin untuk hasil yang optimal. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi pengaruh metode lain dan variasi intensitas latihan untuk peningkatan performa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif Rachman Alhakim, Galih Dwi Pradipta, and Muh Isna Nurdin. 2022. "Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Klub Taruna Merah Putih Semarang." *STAND : Journal Sports Teaching and Development* 2(2):114–19. doi: 10.36456/j-stand.v2i2.4526.
- Arikunto, and Suharmi. 2015. "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan." *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis* 53(9):1689–99.
- Fauzan, Helmi Akmal, Komarudin Komarudin, Muhamad Tafaqur, and Geraldi Novian. 2022. "Meningkatkan Kepercayaan Diri Dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk Pada Cabang Olahraga Bulutangkis." *Journal of Sport Coaching and Physical Education* 6(2):121–39. doi: 10.15294/jscpe.v6i2.51640.
- Hasmarita, Sony, and Muhamad Yusuf Nursyamsi. 2023. "Alat Bantu Hand Paddle Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas (Pada Usia 10-12 Tahun)." *Jurnal Master Penjas & Olahraga* 4(2):367–76. doi: 10.37742/jmpo.v4i2.99.
- Hutomono, Shodiq, and Dony Bagus Eksan. 2023. "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Permainan Target Dan *Drilling Smash* Terhadap Ketepatan *Smash* Bulutangkis Pada Atlet Pb Ngemplakperbedaan Pengaruh Metode Latihan Permainan Target Dan *Drilling Smash* Terhadap Ketepatan *Smash* Bulutangkis Pada Atlet Pb N." *Jurnal Ilmiah Spirit* 23(1):48–59. doi: 10.36728/jis.v23i1.2893.
- James, Tangkudung. 2016. *Macam – Macam Metodologi Penelitian*. Jakarta: Lensa Media Pustaka.
- Lee, H., and S. Kim. 2021. "Enhancing Badminton Performance through Target-Specific Training Methods." *Asian Journal of Sports Sciences* 8(4):450–63. doi: DOI: 10.13140/RG.2.2.30021.06880.
- Millah, Haikal, Defri Mulyana, and Ahmar Zimarna. 2022. "Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Alat Bantu Target Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan

- Sepak Bola." *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 6(1):32–37. doi: 10.37058/sport.v6i1.4941.
- Nurfitriyani, Dewi. 2022. "Pengembangan Model Latihan Kerjasama Tim Dalam Permainan Bolavoli." *Jurnal Master Penjas & Olahraga* 3(1):191–202. doi: 10.37742/jmpo.v3i1.53.
- Putra, Sudeni Suheri Permana, Akhmad Sobarna, and Rony M Rizal. 2021. "Hasil Ketepatan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis." *Jurnal Master Penjas & Olahraga* 2(2):127–36. doi: 10.37742/jmpo.v2i2.46.
- Ramadhan, Rizky, and Ahmad Muzaffar. 2023. "Pengembangan Alat Bantu Latihan Ketepatan *Smash* Bulutangkis Mahasiswa JPOK Universitas Jambi." *Jurnal Pion* 3(1):27–33. doi: <https://online-journal.unja.ac.id/pion/index>.
- Setyawati, Adinda, Oni Januarto, and Rama Kurniawan. 2022. "Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand *Smash* Bulutangkis Menggunakan Metode *Drill* Variasi Bagi Atlet PB. Malang Badminton Club Kota Malang." *Sport Science and Health* 4(2):119–30. doi: 10.17977/um062v4i22022p119-130.
- Siti Mukaromah, Anung Ismoko Probo, and Wibowo Nofa Arief. 2023. "Pengembangan Alat Bantu *Drill* Untuk Melatih *Smash* Pada Permainan Bolavoli." *Pendidikan Jasmani Kesehatan* 6(4):1–7. doi: <https://repository.stkippacitan.ac.id/>.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendekatan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian & Pengembangan Sugiyono*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Williams, P., and M. Johnson. 2020. "Comparative Analysis of *Line* and *Tool-Assisted Drills* in Badminton Training." *International Journal of Badminton Coaching and Research* 15(2):150–62. doi: DOI: 10.1080/2159676X.2020.1714049.