

## Pengaruh latihan *skipping* dan *squat jump* terhadap kemampuan *smash* permainan bulutangkis

Reski Anugrah\*, Maria Herlinda Dos Santos, Umrah Bahar, A. Mutmainna, Rahmat Ilahi, Khalid Rijaluddin

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Bone, Indonesia

\*Correspondence: [reskianugrah2017@gmail.com](mailto:reskianugrah2017@gmail.com)

### Abstract

*This study aims to determine how the effect of skipping and squat jump training on smash ability in badminton games for male students of SMA Negeri 1 Kodeoha Extracurricular. Experimental research method using the static group pretest-posttest design. The population in the study amounted to 45 students with a research sample of 30 students. Data collection will be held twice the test, namely before being given treatment and after being given the final treatment. The results of data analysis and hypothesis testing were obtained using SPSS 20. The results of the analysis showed that there was a significant effect of skipping training on the ability to smash the game, indicated by the  $t$  value of  $t_{count} 5.527 > t_{table} 2.145$  and  $p$  value  $(0.000) < 0.05$ . (2). There is a significant effect of squat jump training on badminton smash ability, indicated by the value of  $t_{count} 2.291 > t_{table} 2.145$  and the results of  $p$  value  $(0.038) < 0.05$ . (3). Skipping training is more effective than squat jump on smash ability in badminton games indicated by the value of  $t_{count} 2.237 > t_{table} 2.048$  and  $p$  value  $(0.033) > 0.05$ . Based on the results of the analysis and discussion that has been described, it can be concluded that skipping and squat jump training have an effect on smash ability in badminton games for male extracurricular students of SMA Negeri 1 Kodeoha.*

**Keywords:** Badminton; skipping; squat jump; smash

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *skipping* dan *squat jump* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha. Metode penelitian eksperimen dengan menggunakan *the static group pretest-posttest* design. Populasi dalam penelitian berjumlah 45 siswa dengan sampel penelitian sebanyak 30 siswa. Pengumpulan data akan diadakan dua kali tes yaitu sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberi perlakuan akhir. Hasil analisis data dan pengujian hipotesis diperoleh dengan menggunakan SPSS 20. Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh yang signifikan latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash* permainan, ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} 5,527 > t_{tabel} 2,145$  dan nilai  $p (0,000) < 0,05$ . (2). Ada pengaruh yang signifikan latihan *squat jump* terhadap kemampuan *smash* bulutangkis ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} 2,291 > t_{tabel} 2,145$  dan hasil nilai  $p (0,038) < 0,05$ . (3). Latihan *skipping* lebih efektif dibandingkan *squat jump* terhadap kemampuan *smash* pada permainan bulutangkis ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} 2,237 > t_{tabel} 2,048$  dan nilai  $p (0,033) > 0,05$ . Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan disimpulkan bahwa latihan *skipping* dan *squat jump* berpengaruh terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis

**Kata Kunci:** Bulutangkis; skipping; squat jump; smash.

Received: 21 September 2023 | Revised: 26, 29 November, 2 Desember 2023

Accepted: 4 Desember 2023 | Published: 30 Desember 2023



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Menurut (Wahyudi, 2018) olahraga adalah suatu proses yang sistematis dari segala aktivitas jasmani, usaha ataupun kegiatan yang mampu mengembangkan dan mendorong potensi yang dimiliki oleh seseorang. Olahraga merupakan kebutuhan setiap manusia, dan fenomena yang terjadi sekarang ini adalah setiap pagi, siang, sore dan malam hari masih banyak orang yang melakukan aktivitas olahraga (Sastra et al., 2022). Manfaat olahraga bagi kesehatan manusia jelas sangat banyak dan bisa dirasakan oleh setiap orang. Olahraga kini menjadi salah satu gaya hidup yang wajib dilakukan oleh setiap orang untuk membuat tubuh tetap bugar dan sehat (Furkan et al., 2021). Perkembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada peningkatan jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak, kepribadian, kedisiplinan dan sportifitas yang tinggi serta prestasi yang dapat meningkatkan rasa nasionalisme (Ardyanto, 2018).

Menurut (Edmizal & Maifitri, 2021) bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Olahraga ini juga sangat digemari oleh masyarakat disemua kalangan, mulai dari muda sampai tua, laki-laki dan perempuan. Hal ini dapat tercermin dari banyaknya klub-klub mulai dari level daerah sampai Nasional. Menurut (Aisyah, 2021) bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang permainannya adalah memukul *shuttlecock* dengan menggunakan raket setepat mungkin ke daerah lawan. Permainan bulutangkis merupakan jenis permainan yang memerlukan kecepatan dan kelincahan yang baik untuk memukul *shuttlecock*, dimana teknik langkah kaki atau *footwork* dan pukulan atau *stroke* yang benar akan menghasilkan pukulan yang sempurna (Rifai et al., 2020).

Menurut (Nugraha et al., 2019) upaya peningkatan kemampuan olahraga perlu terus dilaksanakan, seperti pembinaan olahragawan melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif serta peningkatan kualitas organisasi olahraga, baik pada tingkat daerah, tingkat nasional maupun tingkat internasional. Membina atau melahirkan siswa yang memiliki kemampuan *skill* dibutuhkan proses pembinaan jangka panjang yang menerapkan pelatihan kemampuan *skill* yang harus dimiliki oleh siswa secara sistematis, terarah, berencana, konsisten.

Berdasarkan uraian di atas, dalam permainan bulutangkis ada beberapa hal yang menjadi kendala untuk menciptakan permainan yang baik, salah satunya adalah kurangnya kemampuan *smash* yang dimiliki oleh pemain. Untuk dapat memainkan permainan bulutangkis dengan baik seorang pemain harus mampu melakukan beberapa teknik pukulan atau keterampilan gerak memukul (Junanda et al., 2016). Diketahui bahwa dalam permainan bulutangkis memiliki beberapa pukulan salah satunya adalah *smash*. Pukulan *smash* adalah pukulan yang paling kuat (Fattahudin et al., 2020). Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya (Pardiman & Hendriawan, 2020). Namun, olahraga bulutangkis ini mengalami kendala saat proses pembelajaran praktik berlangsung (Junanda et al., 2016).

Hasil yang didapat mayoritas siswa belum bisa melakukan *smash* dengan baik. Sebagai contoh siswa belum terlalu tinggi dalam melompat untuk melakukan *smash*. Satu solusi yang perlu dilakukan terkait dengan masalah tersebut adalah menerapkan latihan *skipping* dan *squat jump* untuk memperoleh kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis (Amirrudin et al., 2021). Latihan *skipping* merupakan bagian dalam pelatihan bulutangkis yang mendukung terhadap keterampilan *footwork*. Latihan *skipping* akan memperoleh kegunaan yang sangat banyak untuk berbagai macam otot yang digunakan untuk melakukan lompatan (Pambudi, 2020).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Kodeoha, peneliti melihat kurangnya kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis pada saat permainan bulutangkis. Permasalahan itu terlihat pada saat siswa bermain bulutangkis dan saat mendapat *shuttlecock* melambung, terlihat kurangnya akurasi melompat dan ketepatan memukul *shuttlecock* dan selalu gagal pada saat melakukan *smash*. Hal ini dikarenakan kurangnya latihan kaki terutama latihan *skipping* dan *squat jump*. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *skipping* dan *squat jump* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha.

## Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian yakni eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan suatu penelitian yang menjawab pertanyaan jika kita melakukan sesuatu pada kondisi yang dikontrol secara ketat maka apakah yang akan terjadi?. Untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak pada suatu keadaan yang di control secara ketat maka kita memerlukan perlakuan (*treatment*) pada kondisi tersebut dan hal inilah yang dilakukan pada penelitian eksperimen. Sehingga penelitian eksperimen dapat dikatakan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Ratminingsih, 2010).

Desain penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian eksperimen, dengan menggunakan desain penelitian kelompok eksperimen A latihan *skipping* dan kelompok eksperimen B latihan *squat jump*, dengan rancangan penelitian dua kelompok eksperimen yang dipaparkan menurut (Nurdianti et al., 2018) desain model kedua *the static group pretest-posttest design* (desain prates-pascates kelompok statis).

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 (Wahyuni, 2018). Pengumpulan data dalam penelitian ini akan diadakan dua kali tes yaitu sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Tes pertama dilakukan sebelum pemberian latihan *skipping* dan latihan *squat jump*, sedangkan tes kedua dilakukan setelah pemberian latihan *skipping* dan latihan *squat jump*. Dengan dilakukannya dua kali tes maka akan diketahui apakah latihan *skipping* dan latihan *squat jump* akan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *smash* pada siswa putra Estrakulikuler SMA Negeri 1 Kodeoha.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilaksanakan di lapangan bulutangkis Desa Jabal Nur, Kecamatan Kodeoha, Kabupaten Kolaka Utara. Adapun penelitian ini telah terlaksana pada bulan Mei-Juni tahun 2023 atau pada semester genap tahun ajaran 2023/2024. Penelitian ini menggunakan dua kelas dimana kelas A diberikan perlakuan *Skipping* dan kelas B diberikan perlakuan *Squat Jump*. Populasi dalam penelitian berjumlah 45 siswa dengan sampel penelitian sebanyak 30 siswa.

Tabel 1. Populasi siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha

No	Kelas	Jmlh Siswa
1	X	14
2	XI	31
Jumlah		45

Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan *smash* yang diberikan sebelum perlakuan atau *pretest* dan sesudah perlakuan atau *posttest*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis (Uji-t). Teknik analisis data uji normalitas dan homogenitas dilihat dari kriteria pengujian jika nilai signifikansi PValue > 0,05 maka data bersifat normal dan berada pada varian yang homogen.

Adapun teknik analisis uji-t berpasangan dilakukan dengan menggunakan *paired samples test* dan uji-t tidak berpasangan menggunakan *independent samples test*. Analisis uji-t dilakukan dengan menggunakan pengujian nilai signifikan  $\alpha$  yaitu 0,05. Uji-t ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara variabel latihan *skipping* dan latihan *squat jump* terhadap peningkatan *smash*. Uji normalitas menggunakan analisis data dengan aplikasi SPSS 20. Adapun teknik analisis uji-t berpasangan dilakukan dengan menggunakan *paired samples test* dan uji-t tidak berpasangan menggunakan *independent samples test*.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha dan peneliti menggunakan sebanyak 30 sampel. Pengambilan data *pretest* dan *posttest* kemampuan *smash* bulutangkis, dilakukan ranking untuk pengelompokan treatment A dan B secara acak. Pemberian program latihan dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu pada hari Senin, Rabu dan Jum'at, di lapangan bulutangkis Desa Jabal Nur, Kecamatan Kodeoha, Kabupaten Kolaka Utara, Sulawesi Tenggara.

Latihan atau treatment dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan terhitung dengan *pretest* dan *posttest* secara berkelanjutan, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *smash* siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha. Pemberian *treatment* sesuai dengan pengelompokan yang sudah ditentukan oleh peneliti, kelompok A latihan *skipping* dan kelompok B *squat jump*. Sebelum dilakukan latihan, siswa terlebih dahulu melakukan pemanasan dan pemberian sedikit contoh gerakan sebelum masuk ke inti latihan serta setiap

minggunya di beri tambahan beban latihan. Hasil pada penelitian mengacu pada variabel dalam penelitian ini ada dua.

Tabel 2. Kemampuan *smash* kelompok eksperimen *skipping*

Statistik	Pretest A <i>Skipping</i>	Posttest A <i>Skipping</i>
N	15	15
Mean	5,67	8,07
Median	6,00	9,00
Modus	4	9
Std Deviation	2,225	1,486
Minimum	2	5
Maximum	9	10
Total Data	Total Data	Total Data

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa hasil minimum *pretest* siswa adalah 2, nilai *maximum* adalah 9, rata-rata (mean) adalah 5,67 nilai tengah (median) adalah 6,00, nilai sering muncul (modus) adalah 4, dengan simpang baku (std. deviation) adalah 2, 225, sedangkan untuk *posttest* nilai minimum adalah 5, nilai *maximum* adalah 10, rata-rata (mean) adalah 8,07, nilai tengah (median) adalah 9,00, nilai sering muncul (modus) adalah 9, dengan simpang baku (std. deviation) adalah 1,486.

Tabel 3. Kemampuan *smash* kelompok eksperimen *squat jump*

Statistik	Pretest B <i>Squat Jump</i>	Posttest B <i>Squat Jump</i>
N	15	15
Mean	5,80	6,80
Median	6,00	7,00
Modus	7	8
Std Deviation	2,178	1,612
Minimum	2	4
Maximum	9	9

Pada tabel 3 menunjukkan hasil *pretest* nilai minimum adalah 2, nilai *maximum* adalah 9, rata-rata (mean) adalah 5,80, nilai tengah (median) adalah 6,00, nilai sering muncul (modus) adalah 7, dengan simpang baku (std. deviation) adalah 1,69, sedangkan untuk *posttest* nilai *minimum* adalah 4, nilai *maximum* adalah 9, rata-rata (mean) adalah 6,80, nilai tengah (median) adalah 7,00, nilai sering muncul (modus) adalah 8, dengan simpang baku (std. deviation) adalah 1,612.

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan yaitu ada atau tidaknya pengaruh latihan *skipping* dan *squat jump* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis (uji t). Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji kolmogorov-smirnof. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  sebaran dikatakan tidak normal.

Tabel 4. Uji normalitas

Kelompok	Mean	Standar Deviatioan	P	Keterangan
A <i>Pre-Test</i>	5,67	2,225	0.760	Normal
<i>Post-Test</i>	8,07	1.486	0.230	Normal
B <i>Pre-Test</i>	5,80	2,178	0.742	Normal
<i>Post-Test</i>	6,80	1.612	0.769	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pretest* kemampuan *smash* latihan *skipping* dengan nilai  $p > 0,05$  dan hasil *posttest*  $0,230 > 0,05$  maka sebaran dinyatakan normal. Kemampuan *smash* dengan latihan *squat jump* diketahui data *pretest* nilai  $p > 0,742 > 0,05$  dan hasil *posttest*  $0,769 > 0,05$  maka sebaran dikatakan normal. Sehingga data kemampuan *smash* dengan latihan *skipping* dan latihan *squat jump* diperoleh  $p > 0,05$ . Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji homogenitas

Kelompok	Df 1	Df 2	P	Keterangan
A	1	28	0.084	Homogen
B	1	28	0.144	Homogen

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika  $p > 0,05$  maka data dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$  maka data dikatakan tidak homogen. Hasil analisis menggunakan program SPSS 20 adalah  $p = 0,084$  dan  $0,144 p > 0,05$ . Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa  $p > 0,05$  varians bersifat homogen.

Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan paired sampel t test dan independent sampel t test. Uji t digunakan untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan *smash* dengan latihan *skipping* dan latihan *squat jump* berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika  $p < 0,05$  maka ada peningkatan dan nilai  $p > 0,05$  maka tidak ada peningkatan.

Tabel 6. Hasil uji t *pretest* dan *posttest skipping*

Latihan	Mean	T hitung	T tabel	Mean Defference	Sig.(2-tailed)
<i>Skipping</i>					
<i>Pretest</i>	5,67	5,527	2,145	2,400	0,000
<i>Posttest</i>	8,07				

Berdasarkan hasil analisis uji t pada kemampuan *smash* dengan latihan *skipping* diperoleh mean *pretest* 5,67 dan *posttest* 8,67 sedangkan nilai  $t_{hitung} 5,527 > t_{tabel} 2,145$  dan nilai  $p (0,000) < 0,05$ . Sehingga ada pengaruh signifikan latihan *skipping* terhadap peningkatan kemampuan *smash* siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram statistik data kemampuan siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha dengan latihan *skipping* dapat dilihat pada diagram di bawah ini.

Kemampuan *Smash* Mean *Pre-test* dan *Post-test* latihan *skipping*

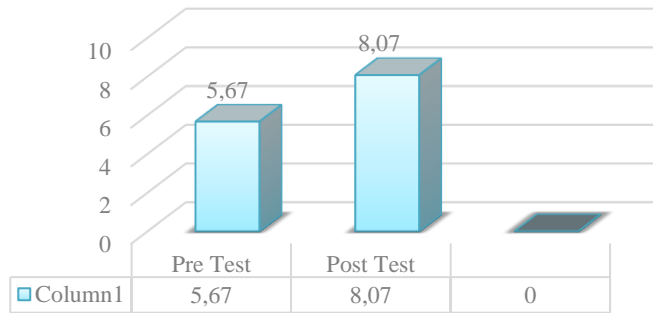


Diagram 1. Mean *pretest* dan *posttest* *skipping*

Tabel 7. Hasil uji *t* *pretest* dan *posttest* *squat jump*

Latihan <i>Squat jump</i>	Mean	T hitung	T tabel	Mean Defference	Sig.(2-tailed)
<i>Pre-test</i>	5,80	2,291	2,145	1,000	0,038
<i>Post-test</i>	6,80				

Hasil analisis uji *t* pada latihan *squat jump* diperoleh hasil mean *pretest* 5,80 dan *posttest* 6,80 sedangkan nilai *t* hitung 2,291 > *t* tabel 2,145 dan Hasil nilai *p* (0,038) < 0,05. Sehingga ada pengaruh signifikan dari latihan *squat jump* terhadap peningkatan kemampuan *smash* siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data kemampuan *smash* siswa dengan latihan *squat jump* dapat dilihat pada diagram di bawah ini.

Kemampuan *Smash* Mean *Pre-test* dan *Post-test* latihan *squat jump*

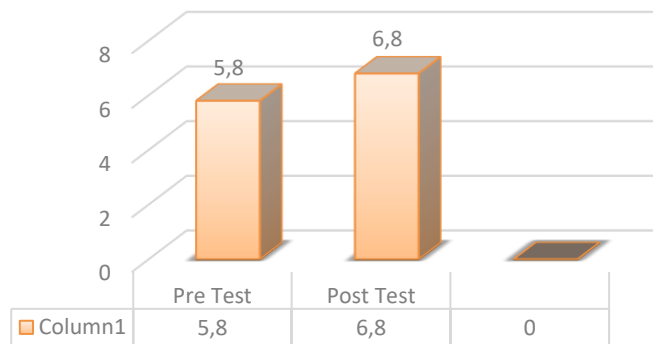


Diagram 2. Mean *pretest* dan *posttest* *squat jump*

Tabel 8. Perbandingan *posttest* latihan *skipping* dan *squat jump*

Kelompok	Mean	T hitung	T tabel	Mean Defference	Sig.(2-tailed)
Pre-test A	8,07	2,237	2,048	1,267	0,033

Post-test B 6,80

Dari hasil analisis independent sampel t test, data tersebut menunjukkan jika ada perbedaan tapi tidak signifikan antara latihan *skipping* dan *squat jump*. Hal tersebut untuk dapat membandingkan antara latihan *skipping* dan *squat jump* sehingga diperoleh nilai  $t_{hitung} 2,237 > t_{tabel} 2,048$  dan nilai  $p (0,033) < dari 0,05$ . Berdasarkan hasil analisis ada perbedaan namun tidak signifikan dari kedua latihan, hal ini menunjukkan bahwa kedua latihan sama baiknya untuk meningkatkan kemampuan *smash* siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data perbandingan *posttest* antara latihan *skipping* dan *squat jump* dapat dilihat pada diagram di bawah ini.

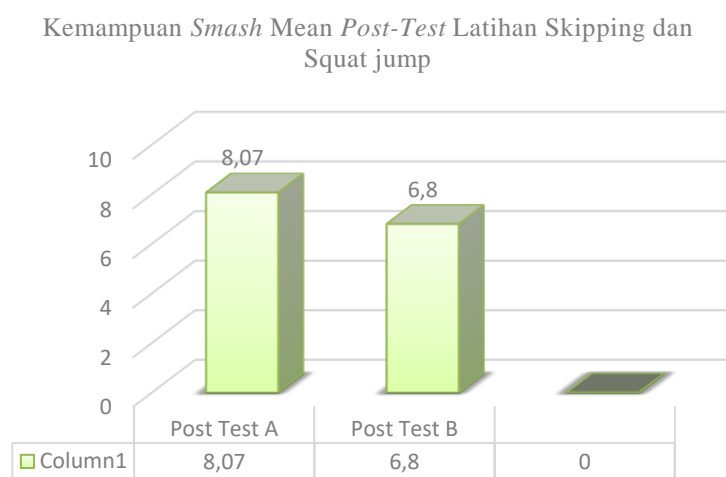


Diagram 3. Mean *posttest* kelompok A dan B

## Pembahasan

Penelitian yang telah dilaksanakan merupakan penelitian jenis kuantitatif dengan metode eksperimen yang menggunakan desain penelitian *the static group pretest-posttest* yang menggunakan siswa putra ekstrakurikuler dengan jumlah siswa 30 orang sebagai sampel. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha, untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha, untuk mengetahui manakah yang lebih efektif dari kedua pengaruh metode tersebut terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha. Instrumen dalam penelitian ini ada dua yaitu *pretest-posttest* dan dokumentasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, kemampuan *smash* siswa kurang maksimal dikarenakan proses latihan sebelumnya tidak menggunakan program latihan sama sekali. Hal ini terjadi karena kurang konsistennya jadwal latihan rutin yang ditetapkan oleh pembina ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha. Pernyataan ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Nauli et al., 2022) yang menyatakan bahwa kunci



melakukan *smash* dalam permainan bulutangkis adalah diperlukan penguasaan teknik dan konsentrasi agar *shuttlecock* yang dipukul bisa menuju sasaran yang diinginkan dan mendapatkan point. Namun demikian, hasil yang diperoleh di lapangan berbeda dengan yang seharusnya. Ketidak teraturan jadwal latihan menjadi alasan kemampuan *smash* siswa masih terbilang minim.

Proses latihan tanpa adanya program latihan cenderung membuat siswa menjadi pasif yang menyebabkan performanya turun pada saat bermain bulutangkis terutama pada teknik *smash*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan (Rohim, 2017) bahwa kemampuan *smash* yang baik diperoleh dari rangkaian latihan *skipping* dan *squat jump* beserta program latihan yang baik. Program latihan *skipping* dan *squat jump* yang diamati dalam penelitian ini adalah kemampuan *smash* dimana kemampuan ini sangat berpengaruh dalam permainan bulutangkis dikarenakan teknik *smash* merupakan teknik mematikan lawan dalam permainan bulutangkis.

Kemampuan *smash* ini merupakan bentuk pukulan keras yang membutuhkan kekuatan otot tungkai, lengan, bahu, dan tangan. Agar dapat melakukan *smash* yang baik harus menggunakan teknik yang tepat serta dipengaruhi oleh kualitas yang meliputi unsur kekuatan dan kecepatan dari otot untuk menunjang gerakan *smash* (Wea & Samri, 2022). Penelitian ini dilakukan dengan memberikan *treatment* berupa program latihan selama 12 kali pertemuan yang pelaksanaannya berdasarkan program latihan yang dicantumkan oleh peneliti. Program latihan tersebut juga digunakan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh (Agustian et al., 2022). Pertemuan awal dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan *pre-test* berupa tes kemampuan *smash* dalam bulutangkis.

*Pretest* ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan *smash* yang dimiliki oleh siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha. Setelah memberikan *pretest* selanjutnya adalah melakukan pembagian kelompok yang bertujuan untuk memudahkan proses latihan selama penelitian. Tahap selanjutnya adalah memberikan *treatment* pada kelompok yang telah dibagi terdiri atas kelompok A dan B. Kemudian pada *treatment* di hari pertama kelompok A melakukan latihan *skipping* dengan repetisi 2 menit 1 set dengan waktu istirahat 1 menit dalam 4 kali pertemuan dan meningkat 1 menit setiap repetisi beserta dengan set. Begitupun dengan *treatment* dengan memberikan program latihan kelompok B melakukan latihan *squat jump* dengan repetisi 1 menit 1 set dengan waktu istirahat 1 menit dalam 4 kali pertemuan dan meningkat 1 menit setiap repetisi beserta dengan set.

Setelah melakukan *treatment* tahap selanjutnya adalah memberikan *posttest* yang mana pemberian tesnya sama seperti pada saat melakukan *pretest*. Hasil yang diperoleh dari nilai *pretest skipping* memperoleh nilai rata-rata perolehan nilai *pretest* yang masih rendah ini dikarenakan belum adanya *treatment* yang diberikan kepada siswa selama proses latihan. Kemudian *posttest* memperoleh nilai rata-rata. Di samping itu, perolehan nilai *pretest squat jump* memperoleh nilai rata-rata dan juga masih terbilang rendah sedangkan perolehan nilai *posttest*. Perolehan nilai rata-rata *posttest* diantara kedua jenis program latihan yang diterapkan mengalami kenaikan setelah diberikan *treatment* selama 12 kali pertemuan.

Nilai tersebut sesuai dengan proses latihan yang telah diterapkan oleh peneliti. Adanya peningkatan nilai rata-rata kemampuan *smash* siswa terjadi karena telah terlaksananya program latihan rutin yang dilaksanakan oleh peneliti dengan menerapkan latihan *skipping*

dan *squat jump*. Kedua program latihan ini didasari dengan tahapan pengantar, pemanasan, kegiatan inti, dan penutup sehingga memicu siswa untuk memahami teknik dan penguasaan dasar dari jenis program latihan yang diterapkan secara lebih maksimal. Penerapan program latihan *skipping* dan *squat jump* memiliki pengaruh yang berbeda untuk meningkatkan kemampuan *smash* siswa di Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha. Berdasarkan hasil *uji-t* penerapan program latihan *skipping* dan *squat jump* memiliki pengaruh yang berbeda untuk meningkatkan kemampuan *smash* siswa di Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha.

Berdasarkan hasil *uji-t* Berdasarkan analisis inferensial yang telah dilakukan dengan menggunakan uji normalitas diperoleh nilai *Pretest* dan *Posttest* pada kedua kelompok berdistribusi normal begitu pula dengan uji homogenitas untuk kedua kelompok diperoleh sebaran data yang bersifat homogen. Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan *paired sampel t-test* dan *independent sampel t-test* untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan *smash* dengan latihan *skipping* dan latihan *squat jump*. Hasil *uji-t skipping* diperoleh nilai probabilitas sehingga ada pengaruh signifikan latihan *skipping* terhadap peningkatan kemampuan *smash* siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha.

Hasil yang serupa juga diperoleh saat melakukan pengujian *uji-t squat jump* diperoleh nilai probabilitas sehingga ada pengaruh signifikan dari latihan *squat jump* terhadap peningkatan kemampuan *smash* siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha. Selanjutnya, hasil *uji-t* untuk melihat perbandingan *posttest* latihan *skipping* dan *squat jump* diperoleh nilai probabilitas yang menunjukkan bahwa kedua latihan sama baiknya untuk meningkatkan kemampuan *smash* siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa latihan *skipping* dan *squat jump* berpengaruh terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, ada pengaruh yang signifikan latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash* permainan bulutangkis siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha, ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} 5,527 > t_{tabel} 2,145$  dan nilai  $p (0,000) < \text{dari } 0,05$ . Ada pengaruh yang signifikan latihan *squat jump* terhadap kemampuan *smash* bulutangkis siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha, ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} 2,291 > t_{tabel} 2,145$  dan Hasil nilai  $p (0,038) < \text{dari } 0,05$ . Latihan *skipping* lebih efektif dibandingkan *squat jump* terhadap kemampuan *smash* pada permainan bulutangkis siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kodeoha, ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} 2,237 > t_{tabel} 2,048$  dan nilai  $p (0,033) > \text{dari } 0,05$ .

## Pernyataan Penulis

Dengan ini kami menyatakan bahwa artikel kami merupakan hasil penelitian yang telah kami lakukan dan belum pernah dipublikasikan dalam jurnal manapun. Apabila terjadi kesamaan

maupun hasil karya orang lain, kami siap menerima sanksi dari pengelola jurnal porkes Universitas Hamzanwadi

## Daftar Pustaka

- Agustian, E. R., Huda, M. S., & Saiin, M. (2022). Analisis Tingkat Keterampilan Dasar Bulutangkis Pada Atlet PB. Bersama Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3(2), 10–20. <https://doi.org/10.30872/bpej.v3i2.1829>
- Aisyah, N. (2021). Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 47–54. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/19753>
- Amirrudin, A., Rofi'i, R., & Cholid, A. (2021). Pengaruh Latihan Footwork dan Latihan Skipping Terhadap Ketepatan Forehand Smash pada Atlet Bulutangkis PB . Patriot Sidoarjo. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 5(2), 90–98. <https://doi.org/10.26858/sportive.v5i2.22444>
- Ardyanto, S. (2018). Peningkatan Teknik Servis Pendek pada Bulutangkis Melalui Media Audio Visual. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 4(3), 21–32. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/723>
- Edmizal, E., & Maifitri, F. (2021). Pelatihan Tentang Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bulutangkis Bagi Pelatih Bulutangkis Se-Kota Padang. *Jurnal Berkarya, Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 32–37. <http://jba.ppj.unp.ac.id/index.php/jba/article/view/68>
- Fattahudin, M. A., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun. *Jurnal Sport Science and Health*, 2(3), 182–194. <https://doi.org/10.17977/um062v2i32020p182-194>
- Furkan, F., Rusdin, R., & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh dengan Olahraga Saat Pandemi Corona Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 5(1), 424–430. <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i1.1748>
- Junanda, H. A., Rusdiana, A., & Rahayu, N. I. (2016). Kecepatandan Akurasi Shuttlecock pada Jump Smash dengan Loncatan Vertikal dan Parabol Depan dalam Bulutangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 17–23. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1548>
- Nauli, Manurizal, & Sinurat. (2022). Bulutangkis siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Smk Negeri 2 Rambah. *Journal of Sport Education and Training*, 3(2), 95–103. <https://journal.upp.ac.id/index.php/joset/article/view/1146>
- Nugraha, U., Mardian, R., & Hadinata, R. (2019). Evaluasi Program Manajemen Klub Sepakbola Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(2), 1–12. <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/8005>
- Nurdianti, S., Mudian, D., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Latihan dengan Pemain Lain Terhadap Ketepatan Forehand Drive pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja SMA Negeri 1 Jalancagak Tahun 2018. *Jurnal Biomatika*, 4(2), 25–37. <http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/284>
- Pambudi, S. (2020). Teknik Latihan Skipping Untuk Meningkatkan Loncatan Smash dalam Permainan Bulu Tangkis. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 16(29), 39–51. <https://doi.org/10.36456/bp.vol16.no29.a2268>

- Pardiman, P., & Hendriawan, A. (2020). Latihan Drill dalam Ketepatan Smash pada Permainan Bulutangkis. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 5(1), 6–10. <https://jurnal.ubest.ac.id/index.php/sportif/article/view/54>
- Ratminingsih, N. M. (2010). Penelitian Eksperimental dalam Pembelajaran Bahasa Kedua. *Jurnal Prasi*, 6(11), 31–40. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PRASI/article/view/6816>
- Rifai, A., Bustomi, Ad., & Hambali, S. (2020). Perbandingan Latihan Footwork dan Shadow Terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis Pb. Setia Putra. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 5(1), 25–31. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.848>
- Rohim, A. (2017). Efektivitas Pukulan Smash pada Permainan Bulutangkis. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–16. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/21894>
- Sastra, I. G. P. A. D. D., Permadi, A. W., & Yasa, I. M. A. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap Daya Tahan VO2Max pada Pemain Bulu Tangkis. *Jurnal Pendidikan dan Konsling (JPDK)*, 4(4), 1707–1715. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/6522>
- Wahyudi, N. A. (2018). Peran Perkembangan Industri Olahraga dan Rekreasi dalam Menumbuhkan Jiwa Kewirausahaan Bagi Generasi Muda. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*, 1(1), 34–42. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/snik/article/view/468>
- Wahyuni, R. S. (2018). Upaya Meningkatkan Kecerdasan Visual Spasial Melalui Kegiatan Menggambar pada Anak Usia Dini Kelompok. *Jurnal Tunas Siliwangi*, 4(1), 38–43. <http://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/tunas-siliwangi/article/view/1197>
- Wea, Y. M., & Samri, F. (2022). Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump Terhadap Kemampuan Melakukan Jumping Smash dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 9(1), 19–24. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v9i1.45977>