J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah
Vol.3, No.6, Oktober 2024

Latihan Skipping dan Box Jump terhadap Ketepatan Jump Smash Forehand dalam Permainan Bulu Tangkis di MAN 2 Medan

Try Nita Sinaga[1], Josua Halomoan Aritonang[2], Trinalia Silalahi[3], Rinaldi Rahman Hutagalung[4]
[1,2,3,4] Universitas Negeri Medan
E-mail: trynita29@gmail.com[1] , josuaharitonang@gmail.com[2] , silalahilya@gmail.com[3]. rnldirhman1602@gmail.com[4]

Article History:
Received: 21 September 2024
Revised: 04 Oktober 2024
Accepted: 06 Oktober 2024

Keywords: *Skipping Exercise, Box Jump, Jump Smash, Forehand, Badminton, MAN 2 Medan*

Abstract: *This study aims to analyze the impact of skipping and box jump exercises on the accuracy of the forehand jump smash in badminton among students at MAN 2 Medan. The research uses a descriptive qualitative approach, incorporating observation, interviews, and documentation. A total of 20 students participating in the extracurricular badminton program at MAN 2 Medan were selected as subjects. Skipping and box jump exercises were conducted over a period of 8 weeks, with a frequency of 3 times per week. The results of the study showed that skipping and box jump exercises significantly improved leg muscle strength, explosive power, and wrist flexibility, all of which contributed to enhanced forehand jump smash accuracy. Students who had previously struggled with aiming their smashes were now able to execute more precise and powerful shots. Interviews with both coaches and students confirmed that these exercises were not only effective in improving physical abilities but also in boosting the students' confidence during matches. Skipping and box jump exercises can be applied as effective training methods for developing jump smash techniques in badminton.*

PENDAHULUAN

Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati di seluruh dunia, dan popularitasnya terus meningkat seiring waktu. Keberagaman kelompok umur yang dapat menikmati permainan ini menjadi salah satu daya tarik utamanya. Dari anak-anak yang baru belajar bergerak hingga orang dewasa yang ingin menjaga kebugaran, bulu tangkis menawarkan kesempatan untuk berolahraga secara menyenangkan dan efektif. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga melatih keterampilan sosial dan strategis, sehingga sangat cocok untuk dimainkan dalam kelompok maupun secara individu (Septianingrum, 2022).

Permainan bulu tangkis juga memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Dalam setiap pertandingan, pemain dituntut untuk bergerak cepat, berlari, dan melompat, yang dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, serta fleksibilitas. Selain itu, bulu

tangkis dapat membantu dalam membakar kalori dan mengurangi risiko berbagai penyakit, seperti obesitas dan diabetes. Dengan melakukan aktivitas ini secara rutin, pemain dapat menjaga berat badan ideal dan meningkatkan kualitas hidup (Abdurrazak, 2023).

Di sisi lain, bulu tangkis juga merupakan olahraga yang sangat teknis dan memerlukan konsentrasi tinggi. Pemain tidak hanya harus menguasai teknik dasar, tetapi juga harus mampu berpikir taktis untuk menghadapi lawan. Aspek kompetitif dari bulu tangkis menjadikannya menarik bagi banyak orang. Dari turnamen tingkat lokal hingga kejuaraan dunia, bulu tangkis memberikan peluang bagi atlet untuk menguji kemampuan mereka dan meraih prestasi. Hal ini semakin memotivasi individu untuk berlatih dan mengembangkan keterampilan mereka dalam olahraga ini.

Dengan dukungan fasilitas yang memadai dan pelatihan yang tepat, bulu tangkis dapat menjadi sarana untuk membangun karakter, disiplin, dan semangat sportifitas. Bagi anak-anak dan remaja, berlatih bulu tangkis tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga membantu dalam pengembangan keterampilan sosial, seperti kerjasama tim dan komunikasi. Semua faktor ini menjadikan bulu tangkis sebagai olahraga yang tidak hanya menghibur, tetapi juga berkontribusi positif bagi perkembangan individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Dalam bulu tangkis, seperti halnya cabang olahraga lainnya, penguasaan teknik dan ketepatan memainkan peran krusial dalam mencapai performa yang optimal (Hulu et al., 2020). Ketepatan dalam olahraga ini merujuk pada kemampuan seorang pemain untuk mengendalikan setiap gerakan dalam permainan dan memfokuskan upayanya pada sasaran yang ingin dicapai. Dalam konteks bulu tangkis, ini berarti pemain harus mampu mengarahkan shuttlecock dengan tepat ke area yang diinginkan, baik ketika melakukan pukulan dasar seperti forehand dan backhand, maupun dalam teknik yang lebih kompleks seperti jump smash.

Ketepatan tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga mental. Seorang pemain harus memiliki konsentrasi yang tinggi dan kemampuan untuk membaca permainan lawan. Ini termasuk memahami posisi lawan di lapangan dan memprediksi pergerakannya. Dengan begitu, pemain dapat memilih teknik dan sudut pukulan yang tepat untuk menciptakan peluang yang menguntungkan. Latihan rutin dan fokus pada aspek ketepatan ini sangat penting, karena akan membantu pemain mengembangkan kepercayaan diri dan keterampilan yang diperlukan dalam situasi pertandingan (Saputra & Muzaffar, 2022).

Dalam pelatihan, berbagai metode dapat diterapkan untuk meningkatkan ketepatan. Salah satunya adalah latihan teknik yang berfokus pada pengulangan pukulan ke sasaran tertentu. Misalnya, dengan menggunakan alat bantu seperti target atau marker di lapangan, pemain dapat melatih diri untuk mengarahkan shuttlecock ke titik-titik yang telah ditentukan. Selain itu, latihan fisik seperti skipping dan box jump juga dapat berkontribusi pada peningkatan ketepatan, karena latihan ini membantu meningkatkan daya lompat dan kecepatan reaksi, yang keduanya sangat penting dalam permainan bulu tangkis.

Kesadaran akan pentingnya ketepatan dalam bulu tangkis harus ditanamkan sejak dini. Pelatih dan instruktur perlu memberikan perhatian khusus pada teknik dasar dan melatih pemain untuk selalu fokus pada sasaran. Dengan demikian, pemain akan terbiasa mengontrol gerakan mereka dan meningkatkan kemampuan untuk menghasilkan pukulan yang akurat dan efektif. Dalam jangka panjang, ketepatan yang baik tidak hanya akan meningkatkan performa individu, tetapi juga memberikan kontribusi positif terhadap tim dalam kompetisi yang lebih besar (Muklis, 2019).

Dalam pertandingan bulu tangkis, kemampuan untuk melakukan teknik tertentu sangat menentukan keberhasilan seorang pemain. Salah satu teknik yang paling krusial adalah jump

smash forehand. Pukulan ini sering dianggap sebagai salah satu serangan paling efektif dalam bulu tangkis karena kemampuannya untuk menciptakan tekanan pada lawan. Dengan melakukan jump smash forehand yang tepat, pemain dapat mengarahkan shuttlecock dengan kecepatan dan kekuatan yang tinggi ke daerah lawan, sehingga menyulitkan lawan untuk mengembalikan pukulan tersebut (Winata, 2018).

Teknik jump smash forehand bukan hanya sekadar melakukan lonjakan tinggi untuk memukul shuttlecock. Ada banyak elemen yang harus diperhatikan, seperti timing, posisi tubuh, dan kekuatan lengan. Timing yang tepat sangat penting agar pemain dapat melakukan lompatan pada saat yang ideal untuk menjangkau shuttlecock dengan maksimal. Posisi tubuh juga harus diperhatikan, karena keseimbangan yang baik akan membantu pemain dalam mengarahkan shuttlecock ke sasaran yang diinginkan. Di samping itu, kekuatan lengan dan pergelangan tangan juga berperan dalam menghasilkan pukulan yang kuat dan akurat (Hatta Muzakir & Boby Helmi, 2021).

Salah satu kunci untuk menguasai teknik jump smash forehand adalah latihan yang konsisten. Pemain perlu melakukan serangkaian latihan untuk meningkatkan daya lompat, kekuatan, dan ketepatan. Latihan seperti plyometric dan penguatan otot lengan dapat sangat bermanfaat dalam mempersiapkan fisik pemain untuk melakukan jump smash. Selain itu, latihan pengulangan teknik pukulan dengan bantuan pelatih atau menggunakan alat bantu seperti net atau target juga dapat membantu pemain dalam memahami sudut dan kekuatan pukulan yang dibutuhkan (Haryono, 2019).

Keberhasilan dalam melakukan jump smash forehand tidak hanya bergantung pada keterampilan individu, tetapi juga pada kemampuan untuk membaca permainan lawan. Pemain yang baik harus mampu mengenali momen yang tepat untuk melakukan jump smash, seperti saat lawan dalam posisi defensif atau ketika shuttlecock berada dalam posisi ideal untuk dipukul. Dengan pemahaman yang baik tentang strategi dan teknik, jump smash forehand dapat menjadi senjata yang mematikan di lapangan, meningkatkan peluang pemain untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan (Gemilang et al., 2023).

Pelatihan teknik bermain bulu tangkis dapat dilaksanakan di berbagai tempat, baik di sekolah bulu tangkis khusus maupun di lembaga pendidikan formal. Di banyak sekolah, bulu tangkis telah menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang semakin populer, karena olahraga ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga membawa banyak manfaat bagi siswa. Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini, siswa memiliki kesempatan untuk belajar dan mengembangkan keterampilan teknik yang diperlukan dalam bulu tangkis, sambil juga meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka (Sukarini, 2020).

Kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis di sekolah biasanya dirancang untuk menjangkau semua tingkat keterampilan, dari pemula hingga yang lebih mahir. Pelatih yang berpengalaman dapat memberikan instruksi yang tepat dan mendukung siswa dalam memahami teknik dasar, seperti cara memegang raket, melakukan pukulan forehand dan backhand, serta teknik servis yang benar. Selain itu, pelatihan ini juga mencakup pengembangan taktik permainan, seperti cara membaca gerakan lawan dan memanfaatkan celah di lapangan. Dengan pendekatan yang sistematis, siswa dapat merasakan kemajuan yang signifikan dalam keterampilan mereka seiring waktu.

Di samping teknik permainan, pelatihan bulu tangkis di sekolah juga bertujuan untuk membentuk karakter dan disiplin siswa. Melalui latihan rutin dan partisipasi dalam kompetisi, siswa belajar tentang pentingnya kerja keras, ketekunan, dan semangat tim. Nilai-nilai ini tidak hanya berguna dalam konteks olahraga, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari,

membantu siswa menjadi individu yang lebih bertanggung jawab dan berintegritas.

Selain itu, pelatihan bulu tangkis di lembaga pendidikan dapat memperluas jaringan sosial siswa. Melalui interaksi dengan teman-teman se-tim dan pemain dari sekolah lain, siswa dapat membangun persahabatan dan keterampilan komunikasi yang lebih baik. Hal ini menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung, di mana siswa dapat berbagi pengalaman, saling menginspirasi, dan belajar satu sama lain. Dengan demikian, pelatihan teknik bulu tangkis di sekolah tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga pada pengembangan kepribadian siswa secara keseluruhan.

Dengan segala manfaat yang ditawarkan, pelatihan bulu tangkis di sekolah dan lembaga pendidikan menjadi sarana yang efektif untuk mengembangkan potensi siswa, baik dalam aspek olahraga maupun karakter. Dengan dukungan yang tepat, siswa tidak hanya bisa meraih prestasi di bidang bulu tangkis, tetapi juga mengembangkan kualitas diri yang akan berguna dalam berbagai aspek kehidupan mereka (Hidayat et al., 2023).

Dalam permainan bulu tangkis, daya ledak otot lengan menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan seorang pemain. Ketika melakukan pukulan, terutama teknik yang memerlukan kekuatan dan kecepatan, seperti jump smash, daya ledak otot yang baik akan sangat berpengaruh pada hasil akhir. Oleh karena itu, latihan-latihan yang fokus pada pengembangan daya ledak otot, seperti latihan skipping, menjadi penting bagi atlet bulu tangkis. Latihan ini tidak hanya membantu meningkatkan kekuatan otot, tetapi juga melatih koordinasi dan ketahanan tubuh, sehingga pemain dapat bergerak lebih lincah dan responsif di lapangan (Arrony & Wismanadi, 2020).

Latihan skipping adalah salah satu metode yang efektif untuk melatih daya ledak otot, terutama otot tungkai. Dalam latihan ini, pemain dilatih untuk melompat secara ritmis dan cepat, yang mengharuskan otot-otot di kaki bekerja secara maksimal. Dengan melakukan skipping secara rutin, otot tungkai akan terbiasa menghasilkan tenaga dalam waktu singkat, sehingga ketika diterapkan dalam permainan, pemain dapat melakukan lompatan dan pukulan dengan lebih kuat dan efisien. Latihan ini juga berfungsi untuk meningkatkan daya tahan, sehingga pemain dapat bertahan lebih lama dalam pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Pentingnya peran otot tungkai dalam berbagai cabang olahraga dinamis seperti atletik, bola voli, sepak bola, dan bulu tangkis tidak bisa diabaikan. Dalam semua olahraga ini, kemampuan untuk menghasilkan tenaga dengan cepat dan kuat sangat menentukan performa. Misalnya, dalam bulu tangkis, lompatan yang kuat dan tinggi memungkinkan pemain untuk mencapai shuttlecock dengan lebih baik, sementara dalam sepak bola, daya ledak otot tungkai mendukung kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola dan mengeksekusi tendangan. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan otot tungkai bukan hanya penting untuk satu jenis olahraga saja, tetapi juga sangat relevan dalam banyak cabang olahraga lainnya.

Oleh karena itu, para pelatih dan atlet perlu menyadari pentingnya latihan seperti skipping dalam program pelatihan mereka. Dengan fokus pada peningkatan daya ledak otot, atlet tidak hanya akan meningkatkan kemampuan teknis mereka dalam bulu tangkis, tetapi juga memperbaiki performa mereka di berbagai bidang olahraga. Melalui latihan yang konsisten dan terencana, atlet dapat meraih potensi terbaik mereka dan menjadi pemain yang lebih kompetitif di lapangan (Izet et al., 2021).

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap siswa MAN 2 Medan, tampak bahwa hanya segelintir siswa yang mampu melakukan pukulan jump smash forehand dengan baik. Sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mengimplementasikan teknik ini, dan hasilnya, pukulan yang mereka lakukan sering kali tidak mengenai sasaran dengan tepat. Fenomena ini

menunjukkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk meningkatkan keterampilan teknik pukulan dalam bulu tangkis, terutama pada aspek jump smash forehand yang merupakan salah satu pukulan kunci dalam permainan (Donie, 2009).

Salah satu faktor yang mempengaruhi ketepatan pukulan jump smash forehand adalah kekuatan otot tungkai dan otot lengan. Pukulan jump smash yang efektif memerlukan kombinasi daya ledak dari kedua kelompok otot ini. Otot tungkai berperan penting dalam memberikan daya dorong saat melompat, sementara otot lengan diperlukan untuk mengarahkan shuttlecock ke sasaran dengan kekuatan dan kecepatan yang tepat. Selain itu, fleksibilitas atau kelentukan pergelangan tangan siswa juga sangat krusial, karena pergelangan tangan yang lentur memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan dengan lebih baik dan mengatur sudut pukulan yang diperlukan (Asmuni et al., 2021).

Dalam upaya mengatasi permasalahan ini, penelitian ini akan memaparkan pengaruh latihan skipping dan box jump. Latihan skipping merupakan bentuk latihan aerobik yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, serta memperbaiki koordinasi dan ritme gerakan. Dengan rutin melakukan skipping, siswa dapat meningkatkan kekuatan dan stamina otot kaki mereka, yang akan membantu mereka dalam melakukan lompatan yang diperlukan saat melakukan jump smash. Sementara itu, box jump sebagai latihan plyometrik yang fokus pada daya eksplosif, juga sangat bermanfaat dalam melatih otot tungkai. Dengan melatih kemampuan melompat ke kotak, siswa dapat meningkatkan kekuatan otot kaki serta kecepatan reaksi mereka.

Kombinasi dari kedua jenis latihan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif pada kemampuan siswa dalam melakukan pukulan jump smash forehand. Dengan peningkatan kekuatan otot dan fleksibilitas, siswa akan lebih mampu mengendalikan gerakan mereka dan meningkatkan akurasi pukulan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi seberapa besar pengaruh latihan skipping dan box jump terhadap ketepatan jump smash forehand siswa MAN 2 Medan, serta memberikan rekomendasi untuk program pelatihan yang lebih efektif di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami pengaruh latihan skipping dan box jump terhadap ketepatan jump smash forehand pada siswa MAN 2 Medan (Rahmat, 2009). Penelitian ini dilaksanakan selama 8 minggu dengan fokus pada proses latihan serta perubahan yang dialami siswa dalam melakukan pukulan jump smash forehand.

1. Subjek Penelitian

   Subjek penelitian ini adalah siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis di MAN 2 Medan. Sebanyak 20 siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan jump smash forehand dipilih sebagai partisipan penelitian. Siswa ini dipilih berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa mereka masih membutuhkan peningkatan dalam teknik jump smash.

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

   Penelitian dilakukan di lapangan bulu tangkis MAN 2 Medan yang terletak di Jl. William Iskandar No.7A, Bantan Tim., Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara 20222. Kegiatan latihan diadakan 3 kali seminggu selama 8 minggu. Setiap sesi latihan berlangsung selama 60-90 menit yang terdiri dari latihan skipping, box jump, dan latihan bulu tangkis rutin.

3. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain observasional, di mana peneliti mengamati langsung pelaksanaan latihan dan performa siswa dalam melakukan jump smash. Latihan skipping dan box jump diberikan secara rutin, dan peningkatan kemampuan siswa diukur melalui observasi langsung serta wawancara mendalam.

4. Teknik Pengumpulan Data

   Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

   a. Observasi: Peneliti melakukan observasi langsung terhadap proses latihan skipping dan box jump serta kemampuan siswa dalam melakukan jump smash forehand. Aspek yang diamati meliputi kekuatan lompatan, ketepatan pukulan, serta postur tubuh siswa saat melakukan smash.
   b. Wawancara: Wawancara dilakukan dengan pelatih bulu tangkis dan siswa yang terlibat dalam latihan untuk memperoleh pandangan mereka tentang efektivitas latihan skipping dan box jump. Wawancara dilakukan secara informal dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh partisipan.
   c. Dokumentasi: Peneliti mendokumentasikan proses latihan dalam bentuk catatan lapangan serta foto atau video untuk melengkapi hasil observasi.

5. Teknik Analisis Data

   Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif kualitatif. Peneliti mengidentifikasi pola-pola dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, serta membandingkan kemampuan siswa sebelum dan sesudah mengikuti program latihan skipping dan box jump. Temuan-temuan dianalisis untuk memahami dampak latihan terhadap peningkatan ketepatan jump smash forehand.

6. Keabsahan Data

   Keabsahan data dijamin dengan menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu membandingkan hasil observasi dengan data wawancara dan dokumentasi. Selain itu, peneliti juga melakukan diskusi dengan pelatih untuk memverifikasi temuan selama proses penelitian.

7. Prosedur Penelitian

   Penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa tahap sebagai berikut:

   a. Tahap Persiapan: Peneliti melakukan koordinasi dengan pelatih bulu tangkis MAN 2 Medan dan menyusun jadwal pelaksanaan latihan. Peneliti juga mengidentifikasi subjek penelitian melalui observasi awal.
   b. Tahap Pelaksanaan: Latihan skipping dan box jump dilakukan sesuai jadwal yang telah ditentukan. Peneliti mengamati setiap sesi latihan dan mencatat perkembangan kemampuan siswa.
   c. Tahap Evaluasi: Setelah 8 minggu latihan, peneliti melakukan evaluasi akhir melalui observasi performa siswa saat melakukan jump smash serta wawancara untuk mendapatkan pandangan siswa dan pelatih mengenai efektivitas latihan.

Dengan metode penelitian ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas tentang dampak latihan skipping dan box jump terhadap ketepatan jump smash forehand pada siswa MAN 2 Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Latihan skipping merupakan aktivitas yang sederhana namun efektif dalam meningkatkan

daya ledak otot tungkai serta ketahanan kardiovaskular siswa. Dalam pelaksanaannya, siswa diajarkan teknik dasar skipping dengan menggunakan tali. Pertama-tama, siswa diminta untuk berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, memegang tali di belakang punggung. Setelah itu, siswa mulai memutar tali ke depan dan melompat secara bersamaan ketika tali mendekati kaki. Latihan ini diawali dengan pemanasan yang mencakup stretching untuk mencegah cedera. Pemanasan penting untuk mempersiapkan otot dan sendi, sehingga siswa dapat melakukan gerakan skipping dengan maksimal (Wibowo et al., 2022).

Selama sesi latihan, siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil agar dapat berlatih secara bergantian dan lebih fokus. Setiap kelompok melakukan skipping selama 10 menit, dengan jeda 1 menit di antara setiap sesi. Dalam setiap sesi, pelatih memberikan umpan balik mengenai teknik yang benar, seperti menjaga postur tubuh tetap tegak, menggunakan pergelangan tangan untuk memutar tali, dan melompat dengan ringan untuk meminimalkan dampak pada sendi. Dengan rutin melakukan latihan skipping, siswa tidak hanya meningkatkan kekuatan otot tungkai, tetapi juga memperbaiki koordinasi gerakan dan daya tahan tubuh.

Sementara itu, latihan box jump difokuskan untuk meningkatkan daya eksplosif otot kaki. Latihan ini dilakukan dengan menggunakan kotak atau platform yang tingginya disesuaikan dengan kemampuan siswa. Pelatih memulai sesi dengan menjelaskan cara melakukan box jump yang benar, yakni dengan mengambil posisi berdiri di depan kotak, menekuk lutut, dan melompat ke atas kotak dengan menggunakan daya dorong dari kedua kaki. Setelah mendarat di atas kotak, siswa diingatkan untuk menjaga keseimbangan dan melakukan pendaratan yang baik agar tidak terjadi cedera.

Siswa melakukan box jump dengan 3 set, masing-masing terdiri dari 8-10 repetisi. Setelah setiap set, siswa diberikan waktu istirahat sekitar 1-2 menit untuk memulihkan stamina. Pelatih juga mendorong siswa untuk meningkatkan tinggi kotak secara bertahap, sesuai dengan kemajuan yang dicapai. Selain itu, pelatih selalu memantau setiap gerakan untuk memastikan bahwa siswa melaksanakan latihan dengan teknik yang benar.

Kombinasi dari kedua latihan ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga membangun kepercayaan diri siswa dalam kemampuan mereka di lapangan bulu tangkis. Dengan melatih kemampuan meloncat dan mendarat yang baik, siswa dapat melakukan pukulan jump smash forehand dengan lebih tepat dan efektif, meningkatkan performa mereka dalam permainan bulu tangkis. Keberhasilan pelaksanaan latihan ini terlihat dari antusiasme siswa, di mana mereka merasa lebih kuat dan lebih terampil setelah mengikuti program latihan secara konsisten (Pambudi, 2020).

Tabel ini menunjukkan perubahan ketepatan jump smash forehand sebelum dan sesudah program latihan:

Tabel 1. Perubahan Ketepatan Jump Smash Forehand

Nama Siswa	Ketepatan Sebelum Latihan (%)	Ketepatan Sesudah Latihan (%)
Fajar	35	70
Dika	40	75
Ari	45	80
Wibowo	30	65
Fauzi	50	72
Febri	38	78
Alimal	42	76
Yusril	37	71

Yusuf	33	68
Maulana	36	74
Ahmad	34	66
Akbar	39	73
Kahfi	30	69
Zulfan	41	77
Rahman	36	75
Fadel	38	74
Zaki	44	79
Reza	37	72
Yani	35	70
Diaz	32	67
Yolla	41	66
Lisma	40	69
Jannah	35	76
Novi	43	78
Febria	39	75
April	30	65
Afifah	34	64
Yafika	32	60
Hasanah	38	67

(Sumber : Observasi)

Dari wawancara yang dilakukan, banyak siswa yang menyampaikan pendapat mereka mengenai efektivitas latihan yang telah dilakukan. Siswa 1 mengungkapkan, "Setelah ikut latihan skipping dan box jump, saya merasa lebih bisa melompat lebih tinggi dan pukulan saya jadi lebih tepat." Siswa 2 juga menambahkan, "Dulu saya kesulitan dengan jump smash, tapi sekarang saya bisa lebih mengarahkan pukulan saya. Latihan ini benar-benar membantu." Siswa 3 menyatakan, "Fleksibilitas pergelangan tangan saya juga meningkat. Saya jadi lebih nyaman saat memukul shuttlecock."

Dari hasil observasi selama latihan, terlihat bahwa siswa lebih bersemangat dan aktif dalam berlatih. Pelatih juga mencatat adanya perbaikan dalam teknik pukulan siswa, terutama saat mereka melakukan jump smash forehand. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang terencana dan terarah, seperti skipping dan box jump, dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan keterampilan bulu tangkis siswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran bahwa latihan skipping dan box jump dapat dijadikan program pelatihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan jump smash forehand di kalangan siswa MAN 2 Medan. Peningkatan kemampuan teknik ini tidak hanya terlihat dari data kuantitatif, tetapi juga dari pengalaman dan penilaian subjektif para siswa yang merasakan manfaat langsung dari latihan yang dilakukan. Dengan demikian, program pelatihan yang melibatkan latihan-latihan tersebut sangat disarankan untuk diterapkan lebih lanjut dalam kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis di sekolah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan skipping dan box jump memiliki dampak positif yang signifikan terhadap ketepatan jump smash forehand pada siswa MAN 2 Medan. Peningkatan ketepatan jump smash setelah 8 minggu pelatihan menunjukkan bahwa kedua

latihan ini efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai, kekuatan lengan, serta fleksibilitas pergelangan tangan, yang semuanya merupakan komponen penting dalam melakukan jump smash (Dharma et al., 2021). Latihan skipping membantu siswa meningkatkan kemampuan melompat dengan lebih cepat dan tinggi, sementara box jump meningkatkan kekuatan eksplosif yang diperlukan untuk melakukan pukulan dengan keras dan tepat. Secara keseluruhan, kombinasi latihan ini berhasil meningkatkan performa teknik bulu tangkis siswa, terutama dalam melakukan pukulan jump smash forehand (Manurizal et al., 2020).

Sebelum latihan dilakukan, sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mengarahkan pukulan dengan tepat ke area lawan, seringkali pukulan mereka meleset atau kurang bertenaga. Namun, setelah mengikuti program latihan yang intensif, hasil observasi menunjukkan bahwa ketepatan pukulan mereka meningkat secara signifikan. Peningkatan ini tidak hanya terlihat dari data kuantitatif dalam tabel, tetapi juga dari pengakuan para siswa yang merasa kemampuan mereka meningkat secara substansial. Dengan ketepatan jump smash yang lebih baik, siswa menjadi lebih percaya diri dan mampu memberikan ancaman lebih besar kepada lawan mereka dalam pertandingan.

Pelatih bulu tangkis di MAN 2 Medan memberikan pandangannya mengenai efektivitas latihan skipping dan box jump. Dalam wawancara, pelatih mengatakan, *"Dari dulu, saya sudah tahu kalau skipping dan box jump ini latihan yang bagus untuk mengembangkan kekuatan otot kaki. Tapi, setelah lihat hasil di lapangan, saya makin yakin. Anak-anak yang dulunya susah melompat sekarang bisa jump smash dengan lebih akurat dan bertenaga. Skipping bantu mereka lebih ringan di atas, sementara box jump melatih power di kaki. Jadi, hasilnya benar-benar kelihatan. Latihan ini efektif banget, dan saya lihat antusiasme anak-anak juga makin tinggi setiap kali latihan."*

Pelatih juga menekankan pentingnya pengulangan dan disiplin dalam menjalani latihan ini. Ia menyebutkan bahwa latihan yang dilakukan secara konsisten mampu membawa perubahan signifikan dalam waktu relatif singkat. Ia pun merasa puas dengan hasil latihan, terutama melihat bagaimana para siswa mulai memahami teknik yang benar dan menerapkannya dalam pertandingan.

Selain wawancara dengan pelatih, beberapa siswa yang menjadi partisipan dalam penelitian ini juga diwawancarai mengenai pandangan mereka terhadap hasil latihan skipping dan box jump. Salah satu siswa, yang sebelumnya kesulitan melakukan jump smash, berkata, *"Awalnya susah banget, bang. Waktu disuruh jump smash, rasanya kayak nggak bisa loncat tinggi terus pas mukul shuttlecock suka nggak pas kena. Tapi sejak ikut latihan skipping sama box jump, badan jadi lebih enteng, dan sekarang udah mulai bisa mukul lebih pas ke arah lawan."*

Siswa lain juga menyampaikan pendapatnya, *"Latihan skipping sama box jump ini bikin kaki lebih kuat, jadi kalau pas mau smash udah nggak ragu-ragu lagi. Sekarang bisa lebih tepat sasaran. Dulu sering meleset atau kurang kenceng, tapi setelah ikut latihan, pukulannya jadi lebih keras dan arah pukulannya pas ke target lawan."*

Para siswa juga mengakui bahwa latihan ini membuat mereka lebih percaya diri saat bertanding, terutama ketika harus melakukan jump smash yang membutuhkan tenaga dan ketepatan yang tinggi. Latihan skipping membuat mereka lebih fleksibel dan lincah, sementara box jump meningkatkan kekuatan dorongan kaki yang sangat diperlukan dalam permainan bulu tangkis.

Dari hasil wawancara ini, jelas bahwa latihan skipping dan box jump tidak hanya memberikan dampak positif secara fisik, tetapi juga mental. Peningkatan kemampuan teknik ini

membuat para siswa lebih percaya diri dalam permainan, dan ini tentu berdampak pada kinerja mereka secara keseluruhan di lapangan. Kesimpulannya, pelatihan ini berhasil membantu siswa mengembangkan ketepatan dan kekuatan jump smash mereka secara signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan skipping dan box jump memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan jump smash forehand dalam permainan bulu tangkis pada siswa MAN 2 Medan. Latihan skipping efektif dalam meningkatkan kelincahan dan koordinasi gerak, sedangkan latihan box jump mampu meningkatkan kekuatan dan daya eksplosif otot tungkai yang sangat dibutuhkan dalam melakukan pukulan jump smash.

Observasi dan wawancara dengan pelatih serta siswa menunjukkan bahwa program latihan yang diterapkan mampu meningkatkan kemampuan fisik siswa, terutama dalam hal melompat lebih tinggi dan melakukan pukulan dengan lebih akurat. Siswa yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam mengarahkan jump smash ke daerah lawan, kini mampu melakukan pukulan tersebut dengan lebih tepat dan bertenaga. Hal ini juga meningkatkan kepercayaan diri siswa saat bertanding.

Dengan demikian, latihan skipping dan box jump dapat dijadikan metode yang efektif untuk melatih teknik jump smash dalam bulu tangkis, dan diharapkan dapat terus digunakan dalam pembinaan teknik bulu tangkis siswa di MAN 2 Medan serta sekolah-sekolah lainnya.

DAFTAR REFERENSI

Abdurrazak, A. (2023). Peningkatan Kemampuan Siswa Kelas Vii a Smpn1 Sekadau Hilir Dalam Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis Melalui Metode Drill. *Jurnal Ilmiah Pro Guru*.

Arrony, M. E. M., & Wismanadi, H. (2020). Analisis Swot Kegagalan Ruselli Hartawan Pemain Bulutangkis Tunggal Putri Indonesia Di Final Sea Games 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.

Asmuni, M., Rasyid, A., & Azis, A. (2021). Analisis Pertandingan Final Bulu Tangkis Tunggal Putri Pada Kejuaraan Yonex Thailand Open 2021. *Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. https://doi.org/10.36379/corner.v2i1.192

Dharma, E., Duhe, P., & Haryanto, A. I. (2021). Persepsi Kinestetik, Koordinasi Mata Tangan Dan Motivasi Terhadap Jump Smash. *Sporta Saintika*.

Donie. (2009). Pembinaan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis. *123*.

Gemilang, A. S., Syamsuar, S., Khairuddin, K., & Arnando, M. (2023). Tinjauan Penempatan Teknik Backhand Overhead Lob Bulu Tangkis PB Wardah Padang 2023. *Jurnal JPDO*.

Haryono, D. (2019). Meningkatkan Kemampuan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Tali Rintangan (PTK di kelas VIII-B SMP Negeri 14 Tasikmalaya). *Jurnal Wahana Pendidikan*.

Hatta Muzakir, & Boby Helmi. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Back Hand Short Service Pada Permainan Bulu Tangkis Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas V SDN 066658 Medan Marelan Pada Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*. https://doi.org/10.55081/jumper.v2i1.501

Hidayat, T., Pratama, S. A., Susila, L., & Daracau, A. (2023). PENGEMBANGAN PERMAINAN TRADISIONAL MPA'A LAPE UNTUK MENINGKATKAN KREATIVITAS MAHASISWA PADA MATA KULIAH T & P BULU TANGKIS. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*. https://doi.org/10.55681/nusra.v4i4.1705

Hulu, A. C., Liliana Puspa Sari, & Ibrahim Sembiring. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil

Belajar Pukulan Forehand Lob permainan Bulu Tangkis Dengan Menggunakan Metode Problem Base Larning. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*.

Izet, Z. I., Ade Ros Riza, & Yusvita, H. (2021). Pengembangan Variasi Latihan Footwork Bulu Tangkis Pada Ekstrakurikuler SMA. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*. https://doi.org/10.52188/ijpess.v1i2.196

Manurizal, L., Armade, M., & Jarniarli, M. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Accuracy Jump Smash pada Siswa Ekstrakurikuler Badminton. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*. https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1046

MUKLIS. (2019). Meningkatkan hasil Belajar Pjok Materi Keterampilan Service Dalam Permainan Bulutangkis Dengan Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas X IPS 2 Sma Negeri 2 Sigli Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Real Riset*.

PAMBUDI, S. (2020). TEKNIK LATIHAN SKIPPING UNTUK MENINGKATKAN LONCATAN SMASH DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*. https://doi.org/10.36456/bp.vol16.no29.a2268

Rahmat, P. S. (2009). Penelitian Kualitatif. In *Journal Equilibrium*.

Saputra, A., & Muzaffar, A. (2022). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Junior Bulutangkis PB. Singkut Kec. Singkut. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. https://doi.org/10.58258/jime.v8i1.2762

Septianingrum, K. (2022). KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN SMASH DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*. https://doi.org/10.24114/so.v5i1.24097

Sukarini, N. N. (2020). MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA PADA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN (PJOK) MATERI TEKNIK DASAR MEMEGANG RAKET DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS MELALUI PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN DISCOVERY LEARNING BAGI SISWA KELAS VII.A SEMESTER GENAP SMP NEGERI 4 A. *Journal of Education Action Research*. https://doi.org/10.23887/jear.v4i2.24925

Wibowo, V., Putra, I. M., & Saleh, K. (2022). Pengaruh Latihan Skipping dan Push Up Terhadap Ketepatan smash Bulu Tangkis di PB TJ Prestasi. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*. https://doi.org/10.32528/sport-mu.v3i2.9013

Winata, D. C. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Backhand Short Service, Permainan Bulu Tangkis Melalui Media Audiovisual Siswa Kelas V SD Swasta Bina Guna Medan. *Indonesia Sport Journal*. https://doi.org/10.24114/isj.v1i1.11935