

**PENGARUH LATIHAN DRILLING SHADOW DIAWALI DENGAN VIDEO
TERHADAP KETEPATAN NETTING BULUTANGKIS PADA CLUB PB KOPANG
TAHUN 2023**

Lalu Yudha Wardhana¹, Soemardiawan², Kurnia Taufik³

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM UNDIKMA

e-mail: laluyudhawardhana@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berangkat dari rendahnya ketepatan pukulan *netting* pada atlet bulutangkis di Club PB. Kopang yang ditunjukkan melalui kurang optimalnya kontrol arah dan akurasi pukulan saat permainan berlangsung. Kondisi tersebut menandakan perlunya pendekatan latihan yang lebih terarah dan berbasis kebutuhan teknik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan *drilling shadow* yang didukung media *video* terhadap peningkatan akurasi pukulan *netting*. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian melibatkan seluruh atlet klub yang berjumlah 12 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan *netting* dengan sistem penilaian berbasis target, kemudian dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 5%. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang bermakna, ditunjukkan oleh nilai *t* hitung sebesar -2,745 dengan signifikansi 0,019 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan nyata antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan ini memperlihatkan bahwa kombinasi latihan berbasis pengulangan gerak, simulasi tanpa objek, serta dukungan visual mampu memperbaiki presisi teknik secara lebih efektif. Dengan demikian, latihan *drilling shadow* berbasis *video* dapat direkomendasikan sebagai strategi latihan alternatif untuk meningkatkan kualitas keterampilan dasar bulutangkis, khususnya pada aspek *netting*.

Kata Kunci: *Latihan, Drilling Shadow, Netting, Bulutangkis*

ABSTRACT

This study was initiated by the low accuracy of *netting* strokes among badminton athletes at Club PB. Kopang, as reflected in suboptimal directional control and shot precision during play. This condition indicates the need for a more targeted and technique-oriented training approach. The purpose of this study was to examine the effect of *drilling shadow* training supported by *video* media on improving the accuracy of *netting* strokes. The research employed a quasi-experimental method using a *one group pretest-posttest design*. The participants consisted of all 12 athletes in the club. Data were collected using a *netting* skill test based on a target scoring system and analyzed with a *paired sample t-test* at a 5% significance level. The results showed a significant improvement, indicated by a calculated *t*-value of -2.745 with a significance of 0.019 ($p < 0.05$), demonstrating a meaningful difference between pretest and posttest conditions. These findings suggest that a combination of repetitive movement training, object-free simulation, and visual support can effectively enhance technical precision. Therefore, *drilling shadow* training assisted by *video* media can be recommended as an alternative training strategy to improve fundamental badminton skills, particularly in the *netting* aspect.

Keywords: *Exercise, Drilling Shadow, Netting, Badminton*

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan cabang olahraga kompetitif yang menuntut penguasaan teknik, kecepatan, serta akurasi dalam setiap pukulan untuk menghasilkan poin secara optimal. Dalam dinamika permainan modern, keberhasilan atlet tidak lagi semata ditentukan oleh aspek fisik,

tetapi sangat dipengaruhi oleh ketepatan teknik yang dilakukan secara konsisten. Salah satu keterampilan dasar yang berperan penting dalam mengendalikan tempo permainan adalah pukulan *netting*. Teknik ini menuntut sentuhan yang presisi, koordinasi gerak yang baik, serta kontrol arah yang akurat agar *shuttlecock* jatuh sedekat mungkin dengan net di area lawan. Oleh karena itu, kemampuan melakukan *netting* secara efektif dapat dijadikan indikator penting dalam menilai kualitas performa atlet bulutangkis.

Kemampuan *netting* tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai komponen seperti koordinasi motorik, keseimbangan tubuh, serta tingkat konsentrasi atlet. Penelitian Rohmah dan Purnomo (2022) menunjukkan bahwa kondisi fisik dan penguasaan teknik dasar berkontribusi signifikan terhadap performa permainan bulutangkis. Namun demikian, temuan Islam dan Muhyi (2024) mengindikasikan bahwa atlet masih mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi akurasi *netting*, terutama pada situasi permainan dengan tempo tinggi. Selain itu, aspek kognitif seperti fokus visual dan kontrol perhatian juga terbukti berperan dalam meningkatkan ketepatan gerakan, sebagaimana dijelaskan dalam studi tentang *quiet eye* oleh Alficandra et al. (2025). Sejalan dengan itu, Pathonah et al. (2025) menegaskan bahwa peningkatan konsentrasi melalui latihan tertentu mampu memberikan dampak positif terhadap akurasi pukulan dalam bulutangkis.

Berbagai pendekatan latihan telah dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar, salah satunya melalui metode *drill* yang menekankan pengulangan gerakan secara sistematis. Pendekatan ini bertujuan membentuk pola gerak yang lebih stabil dan otomatis sehingga kesalahan teknik dapat diminimalisasi. Penelitian oleh Mubin et al. (2024) serta Ash Shiddieqy (2024) menunjukkan bahwa latihan *drill* efektif dalam meningkatkan akurasi pukulan, khususnya pada teknik *smash*. Selain itu, Parmadi dan Kurniawan (2025) juga menemukan bahwa penerapan metode *drill* secara terstruktur pada usia dini mampu meningkatkan ketepatan pukulan secara signifikan. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada teknik selain *netting*, sehingga penerapan metode *drill* pada peningkatan akurasi *netting* masih memerlukan kajian lebih lanjut.

Selain *drill*, latihan *shadow* juga menjadi salah satu metode yang relevan dalam mengembangkan kualitas gerak spesifik dalam bulutangkis. Latihan ini dilakukan tanpa *shuttlecock* dengan tujuan memperbaiki pola langkah, posisi tubuh, serta koordinasi gerakan secara lebih terkontrol. Hasil penelitian Putra dan Lubis (2024) menunjukkan bahwa kombinasi latihan *footwork* dan *shadow* mampu meningkatkan kelincahan serta kesiapan gerak atlet secara signifikan. Temuan serupa mengindikasikan bahwa latihan *shadow* berpotensi mendukung peningkatan efektivitas teknik permainan, termasuk dalam situasi *netting*. Oleh karena itu, integrasi antara latihan *drill* dan *shadow* dipandang memiliki potensi untuk menghasilkan model latihan yang lebih komprehensif dan terarah.

Di sisi lain, perkembangan teknologi dalam bidang olahraga membuka peluang pemanfaatan media pembelajaran berbasis visual, seperti *video*, dalam proses latihan. Media *video* memberikan kesempatan bagi atlet untuk mengamati secara langsung model gerakan yang benar sehingga memudahkan proses pemahaman teknik. Penelitian Adib et al. (2023) menunjukkan bahwa penggunaan *video* dalam latihan mampu meningkatkan kecepatan reaksi serta pemahaman gerak atlet. Selain itu, Wang et al. (2025) menemukan bahwa pendekatan multisensori, termasuk penggunaan media visual, dapat meningkatkan kemampuan antisipasi dalam permainan bulutangkis. Dengan demikian, integrasi media *video* dalam latihan berpotensi memperkuat efektivitas pembelajaran teknik secara lebih optimal.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas efektivitas metode latihan dalam bulutangkis, sebagian besar masih menitikberatkan pada aspek *smash*, kelincahan, atau kondisi fisik lainnya. Penelitian yang secara khusus mengkaji peningkatan akurasi *netting* masih

terbatas dan umumnya bersifat deskriptif tanpa menguji intervensi latihan secara mendalam (Pradinata, 2022; Islam & Muhyi, 2024). Selain itu, belum banyak penelitian yang mengintegrasikan metode *drill*, latihan *shadow*, dan media *video* dalam satu pendekatan latihan yang utuh. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan pengembangan teknik *netting* secara spesifik dengan ketersediaan model latihan yang teruji secara empiris. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu menguji efektivitas kombinasi metode tersebut secara komprehensif.

Berdasarkan hasil observasi di Club PB. Kopang, ditemukan bahwa kemampuan *netting* atlet masih berada pada tingkat yang belum optimal. Hal ini terlihat dari kesalahan dalam perkenaan *shuttlecock*, arah pukulan yang kurang terkontrol, serta kegagalan bola melewati net. Kondisi tersebut menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara kemampuan yang diharapkan dengan kenyataan di lapangan. Salah satu faktor yang diduga menjadi penyebab adalah penggunaan metode latihan yang masih bersifat konvensional dan kurang variatif. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan latihan yang lebih inovatif dan terstruktur untuk meningkatkan ketepatan teknik *netting* secara efektif.

Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, penelitian ini menawarkan model latihan *drilling shadow* yang dipadukan dengan penggunaan media *video* sebagai stimulus visual. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi tiga komponen utama—latihan *drill*, *shadow*, dan media *video*—dalam satu desain latihan yang secara khusus diarahkan untuk meningkatkan akurasi *netting*. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung menguji metode secara terpisah, pendekatan ini menekankan pada sinergi antar metode untuk menghasilkan efek latihan yang lebih optimal. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *drilling shadow* berbasis *video* terhadap ketepatan pukulan *netting* pada atlet bulutangkis. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan model latihan yang lebih inovatif, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan atlet di lapangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*) melalui rancangan *one group pretest-posttest design*. Desain ini digunakan untuk mengidentifikasi perubahan kemampuan subjek sebelum dan sesudah perlakuan tanpa melibatkan kelompok pembandingan. Subjek penelitian adalah seluruh atlet Club PB. Kopang tahun 2023 yang berjumlah 12 orang, sehingga teknik yang digunakan berupa studi populasi. Pemilihan seluruh anggota dilakukan untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai dampak perlakuan terhadap kelompok yang diteliti. Dengan demikian, perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* menjadi dasar utama dalam menilai efektivitas intervensi yang diberikan.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu *pretest*, *treatment*, dan *posttest*. Pada tahap awal, seluruh atlet mengikuti tes kemampuan *netting* untuk memperoleh data dasar. Selanjutnya, subjek diberikan perlakuan berupa latihan *drilling shadow* berbasis *video* yang dilaksanakan secara terstruktur selama beberapa pertemuan, dengan fokus pada pengulangan gerakan, ketepatan posisi, serta pemahaman teknik melalui observasi visual. Setiap sesi latihan dirancang dengan durasi dan intensitas yang konsisten agar perlakuan yang diberikan bersifat terkontrol. Setelah seluruh rangkaian latihan selesai, dilakukan *posttest* menggunakan prosedur yang sama dengan tahap awal untuk mengukur perubahan kemampuan yang terjadi.

Instrumen penelitian berupa tes keterampilan *netting* bulutangkis yang menggunakan sistem penilaian berbasis target area tertentu. Setiap pukulan dinilai berdasarkan ketepatan

jatuhnya *shuttlecock* pada zona yang telah ditentukan sehingga menghasilkan skor kuantitatif. Instrumen ini disusun mengacu pada pola penilaian keterampilan dasar bulutangkis dan digunakan secara konsisten pada saat *pretest* dan *posttest*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 5% untuk mengidentifikasi perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis tersebut selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam menentukan efektivitas latihan *drilling shadow* berbasis *video* terhadap peningkatan ketepatan *netting*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh latihan *drilling shadow* berbasis *video* terhadap ketepatan pukulan *netting* bulutangkis. Tahapan analisis dimulai dengan pengujian prasyarat, yaitu uji normalitas dan homogenitas, sebelum dilanjutkan pada pengujian hipotesis menggunakan statistik parametrik. Pengujian prasyarat ini penting dilakukan untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi dasar sehingga hasil analisis dapat diinterpretasikan secara tepat. Selain itu, langkah ini juga bertujuan untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas hasil penelitian yang diperoleh. Dengan demikian, seluruh proses analisis disusun secara sistematis agar hasil penelitian memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sebagai syarat penggunaan analisis parametrik. Data yang berdistribusi normal menunjukkan bahwa sebaran data tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi teoritis. Hal ini penting agar hasil pengujian statistik dapat digunakan secara tepat dalam pengambilan keputusan. Oleh karena itu, pengujian ini menjadi langkah awal yang tidak dapat diabaikan dalam penelitian kuantitatif. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Sig. (Kolmogorov-Smirnov)
Residual	12	0,200

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 yang lebih besar dari 0,05. Nilai tersebut menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal sesuai dengan kriteria pengujian statistik. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, maka data layak untuk dianalisis menggunakan teknik parametrik. Kondisi ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan distribusi yang dapat memengaruhi hasil analisis. Oleh karena itu, analisis dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya.

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal, langkah berikutnya adalah melakukan uji homogenitas untuk mengetahui kesamaan varians data. Uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh memiliki tingkat keragaman yang relatif sama antar pengukuran. Homogenitas varians menjadi salah satu syarat penting dalam analisis komparatif. Jika varians data tidak homogen, maka hasil uji statistik dapat menjadi bias. Hasil uji homogenitas dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Sig.
Pretest	0,624

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,624 yang lebih besar dari 0,05. Nilai tersebut menunjukkan bahwa varians data dalam penelitian ini bersifat homogen. Dengan terpenuhinya asumsi homogenitas, maka analisis dapat dilanjutkan ke tahap pengujian hipotesis. Kondisi ini mengindikasikan bahwa data memiliki tingkat keragaman yang seimbang. Oleh karena itu, hasil analisis statistik dapat dipercaya dan digunakan sebagai dasar pengambilan kesimpulan.

Setelah seluruh uji prasyarat terpenuhi, selanjutnya dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap variabel yang diteliti. Pengujian ini menggunakan *paired sample t-test* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Uji ini dipilih karena sesuai untuk mengukur perbedaan dua kondisi pada kelompok yang sama. Selain itu, metode ini juga mampu menunjukkan perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest–Posttest	-2,583	-2,745	11	0,019

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,019 yang lebih kecil dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil *pretest* dan *posttest*. Selain itu, nilai selisih rata-rata menunjukkan adanya peningkatan kemampuan setelah perlakuan dibandingkan sebelum perlakuan diberikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan yang diterapkan memberikan dampak positif terhadap performa atlet. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *drilling shadow* berbasis video berpengaruh signifikan terhadap ketepatan pukulan *netting*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *drilling shadow* berbasis *video* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan pukulan *netting* pada atlet bulutangkis. Temuan ini tidak hanya mengindikasikan adanya perbedaan secara statistik, tetapi juga mencerminkan peningkatan kualitas keterampilan teknik yang lebih terkontrol. Secara konseptual, hasil ini dapat dijelaskan melalui prinsip latihan berulang (*repetition*) dalam pembelajaran motorik, di mana pengulangan gerakan secara konsisten mendorong terbentuknya pola gerak yang lebih otomatis dan efisien. Proses otomatisasi tersebut memungkinkan atlet mengurangi kesalahan teknis dan meningkatkan stabilitas performa dalam situasi permainan nyata. Dengan demikian, latihan yang terstruktur tidak hanya berdampak pada hasil akhir, tetapi juga pada kualitas proses gerak yang mendasarinya.

Efektivitas metode *drill* dalam meningkatkan keterampilan teknik olahraga telah banyak dibuktikan dalam berbagai penelitian, khususnya pada peningkatan akurasi pukulan. Wardani et al. (2022) dan Suwardi (2024) menunjukkan bahwa latihan *drill* mampu meningkatkan ketepatan teknik melalui pengulangan yang terarah. Namun demikian, penelitian-penelitian

tersebut umumnya berfokus pada teknik *smash*, sehingga konteks peningkatan pada teknik *netting* masih relatif terbatas. Hasil penelitian ini memperluas temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa prinsip yang sama juga berlaku pada teknik *netting*, terutama dalam hal peningkatan konsistensi dan kontrol pukulan. Secara kritis, efektivitas metode *drill* dalam penelitian ini tidak hanya disebabkan oleh pengulangan, tetapi juga karena adanya penekanan pada akurasi gerak yang spesifik sesuai karakteristik *netting*. Oleh karena itu, kontribusi penelitian ini terletak pada penerapan metode *drill* secara lebih terarah pada teknik yang membutuhkan presisi tinggi.

Selain metode *drill*, komponen latihan *shadow* juga memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kemampuan atlet, terutama dalam aspek koordinasi dan kesiapan gerak. Putra dan Lubis (2024) serta Assegaf et al. (2025) menemukan bahwa latihan *shadow* efektif dalam meningkatkan kelincahan dan respons gerak atlet. Namun, jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang lebih menekankan aspek fisik, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *shadow* juga memiliki implikasi langsung terhadap kualitas teknik, khususnya dalam posisi tubuh saat melakukan *netting*. Secara analitis, latihan tanpa *shuttlecock* memungkinkan atlet untuk memfokuskan perhatian pada mekanika gerak tanpa gangguan eksternal, sehingga proses koreksi teknik dapat berlangsung lebih optimal. Dengan demikian, keunggulan latihan *shadow* dalam penelitian ini terletak pada kemampuannya mengisolasi dan memperbaiki pola gerak dasar yang menjadi fondasi keterampilan teknik.

Penggunaan media *video* dalam latihan menjadi faktor pembeda yang memperkuat efektivitas metode yang diterapkan dalam penelitian ini. Adib et al. (2023) serta Pratiwi dan Ridwan (2021) menunjukkan bahwa media *video* mampu meningkatkan pemahaman dan motivasi belajar atlet. Namun, sebagian penelitian sebelumnya masih menempatkan media *video* sebagai alat bantu tambahan, bukan sebagai bagian integral dari desain latihan. Dalam penelitian ini, media *video* berfungsi sebagai stimulus visual yang secara langsung memengaruhi proses pembelajaran gerak melalui observasi model yang benar. Pendekatan ini memungkinkan atlet memperoleh gambaran teknik secara lebih jelas dan akurat sehingga mempercepat proses koreksi gerakan. Oleh karena itu, integrasi *video* dalam latihan tidak hanya memperkuat pemahaman teknik, tetapi juga meningkatkan efisiensi pembelajaran gerak secara keseluruhan.

Peningkatan ketepatan pukulan *netting* juga berkaitan erat dengan kemampuan motorik dan koordinasi tubuh yang dimiliki atlet. Setiawan et al. (2020) serta Sari et al. (2025) mengungkapkan bahwa koordinasi mata-tangan dan kekuatan otot berkontribusi terhadap akurasi pukulan dalam bulutangkis. Hasil penelitian ini memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa latihan yang diberikan mampu meningkatkan kualitas koordinasi secara tidak langsung melalui pengulangan gerak yang terstruktur. Secara lebih mendalam, peningkatan ini terjadi karena latihan yang terintegrasi melibatkan aspek sensorimotor yang berperan dalam pengendalian gerakan. Dengan demikian, keberhasilan latihan tidak hanya bergantung pada aspek teknik semata, tetapi juga pada kemampuan tubuh dalam mengoordinasikan gerakan secara efisien.

Selain itu, peningkatan akurasi pukulan yang diperoleh dalam penelitian ini sejalan dengan pandangan bahwa ketepatan merupakan indikator utama dalam keberhasilan teknik permainan bulutangkis. Saleh et al. (2022) menegaskan bahwa akurasi yang tinggi memungkinkan atlet mengendalikan arah permainan dan menciptakan tekanan terhadap lawan. Namun demikian, penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroati akurasi pada teknik *smash*, sedangkan penelitian ini memberikan kontribusi pada teknik *netting* yang memiliki karakteristik berbeda. Dalam konteks ini, *netting* membutuhkan kontrol sentuhan yang lebih halus dibandingkan kekuatan pukulan. Oleh karena itu, peningkatan akurasi yang dihasilkan

menunjukkan bahwa metode latihan yang digunakan mampu menjawab kebutuhan spesifik dari teknik tersebut.

Dari perspektif pembelajaran, penggunaan media audiovisual dalam latihan memberikan pengalaman belajar yang lebih komprehensif dibandingkan metode konvensional. Muarif (2021) serta Bimantara et al. (2021) menunjukkan bahwa media audiovisual dapat meningkatkan pemahaman teknik dan keterlibatan peserta dalam proses latihan. Namun, sebagian penelitian sebelumnya masih menggunakannya secara terpisah dari metode latihan utama. Dalam penelitian ini, media audiovisual diintegrasikan secara langsung dengan latihan *drill* dan *shadow*, sehingga menciptakan pendekatan pembelajaran yang lebih holistik. Secara analitis, integrasi ini memungkinkan atlet menerima informasi melalui berbagai jalur sensorik, sehingga memperkuat proses pembelajaran gerak. Dengan demikian, pendekatan yang digunakan tidak hanya meningkatkan hasil latihan, tetapi juga kualitas proses belajar atlet.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kombinasi latihan *drill*, *shadow*, dan media *video* merupakan pendekatan yang lebih efektif dibandingkan penerapan metode secara terpisah. Kebaruan penelitian ini tidak hanya terletak pada penggabungan ketiga komponen, tetapi juga pada cara integrasinya yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan akurasi *netting*. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menguji masing-masing metode secara parsial, penelitian ini menunjukkan bahwa sinergi antar metode mampu menghasilkan efek yang lebih optimal. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas latihan tidak hanya ditentukan oleh jenis metode, tetapi juga oleh bagaimana metode tersebut dikombinasikan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam pengembangan model latihan yang lebih inovatif dan berbasis kebutuhan nyata di lapangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *drilling shadow* yang dipadukan dengan media video terbukti memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap peningkatan ketepatan pukulan *netting* pada atlet bulutangkis. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi latihan berbasis pengulangan gerak dan dukungan visual mampu memperbaiki kualitas teknik secara lebih efektif dibandingkan pendekatan latihan konvensional. Peningkatan yang terjadi tidak hanya mencerminkan perubahan kuantitatif, tetapi juga mengindikasikan adanya perbaikan dalam koordinasi gerak, kontrol pukulan, serta ketepatan perkenaan *shuttlecock*. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk menguji efektivitas metode latihan tersebut telah tercapai secara optimal.

Secara konseptual, hasil penelitian ini menegaskan bahwa integrasi antara latihan *drill*, *shadow*, dan media video dapat menjadi model latihan yang lebih komprehensif dalam pengembangan keterampilan teknik dasar bulutangkis. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan ketiga komponen tersebut dalam satu pendekatan latihan yang terstruktur dan terarah. Model latihan ini memberikan kontribusi tidak hanya pada peningkatan akurasi pukulan, tetapi juga pada penguatan aspek motorik dan pemahaman gerak atlet. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memiliki nilai tambah dalam pengembangan strategi pelatihan yang lebih inovatif dan berbasis kebutuhan atlet di lapangan.

Dari sisi praktis, metode latihan yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pelatihan bagi pelatih dalam meningkatkan keterampilan teknik *netting* atlet secara lebih efektif. Penerapan media video dalam latihan juga membuka peluang untuk meningkatkan kualitas pembelajaran melalui pendekatan visual yang lebih menarik dan mudah dipahami. Selain itu, penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah subjek dan ruang lingkup variabel yang diteliti, sehingga diperlukan penelitian lanjutan

dengan melibatkan sampel yang lebih luas serta desain eksperimen yang lebih kompleks. Dengan demikian, pengembangan penelitian di masa mendatang diharapkan dapat memperkaya temuan serta memperkuat generalisasi hasil dalam konteks pelatihan bulutangkis.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, K., Sumiharsono, R., & Triwahyuni, E. (2023). Pengaruh metode latihan dan penggunaan media video terhadap kecepatan reaksi atlet bola voli. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 1811–1818. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v4i2.509>
- Alficantra, A., Ruzain, R. B., Zulkifli, Z., Al Ghifari, M. N. M., & Pratiwi, R. E. (2025). Efektivitas latihan quiet eye terhadap akurasi tendangan pemain sepakbola. *Jambura Health and Sport Journal*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v7i1.29715>
- Assegaf, A., Wismanadi, H., Wahyudi, H., & Rusdiawan, A. (2025). Pengaruh pelatihan shadow terhadap peningkatan kelincahan pada atlet bulutangkis. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 10(2), 251–256. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.4179>
- Ash Shiddieqy, M. H. (2024). Meta analisis latihan drill dalam meningkatkan ketepatan pukulan smash atlet bulutangkis (Doctoral dissertation, Universitas Jambi). <https://repository.unja.ac.id/62014/>
- Bimantara, A. W., Permadi, A. G., & Akhmad, N. (2021). Analisis keterampilan dasar bulutangkis PB Gemilang Mataram tahun 2021. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(2), 7–19. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v8i2.4920>
- Islam, S., & Muhyi, M. (2024). Analisis keterampilan netting dalam permainan bulutangkis oleh atlet PB Tunas Harapan di Pamekasan. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 70–79. <https://doi.org/10.55933/pjga.v4i2.805>
- Muarif, M. (2021). Pengembangan media audio visual latihan passing dalam permainan futsal: Audio visual media development passing exercises in futsal games. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(1), 16–23. <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/11895>
- Mubin, A. D. V., Raharjo, H. P., Raharjo, A., & Irawan, R. (2024). Pengaruh latihan drill sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap ketepatan smash dalam permainan bulutangkis di Kabupaten Rembang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(2), 722–729. <https://journal.unnes.ac.id/journals/inapes/article/view/8197>
- Parmadi, M., & Kurniawan, A. S. (2025). Akurasi pukulan smash pada atlet bulutangkis PB Talenta Kebumen menggunakan metode drill usia 9–12 tahun: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 2610–2616. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.977>
- Pathonah, A. N., Kardjono, K., & Awwaludin, P. N. (2025). Pengaruh latihan life kinetik terhadap konsentrasi dan ketepatan pukulan overhead lob atlet bulu tangkis. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 9(6), 218–227. <https://journal.unm.ac.id/index.php/sportive/article/view/9397>
- Pradinata, F. (2022). Kemampuan pukulan netting pada atlet bulutangkis PB Juanda Sport Center Kota Sungai Penuh (Doctoral dissertation, Universitas Jambi). <https://repository.unja.ac.id/40162/>
- Pratiwi, I., & Ridwan, M. (2021). Pengaruh penggunaan media video animasi terhadap motivasi the effect of using animation video media on motivation. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 77–86. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/2392854>
- Putra, A. Y., & Lubis, M. H. (2024). Pengaruh metode latihan footwork dan shadow terhadap kelincahan pemain bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 2(1), 24–38. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v2i1.62>

- Rohmah, A. F., & Purnomo, M. (2022). Analisis kondisi fisik dan teknik dasar atlet bulu tangkis kategori putra di Kota Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(3), 21–28. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45430>
- Saleh, A., Kahar, I., & Galugu, N. S. (2022). Akurasi pukulan smash pada atlet bulutangkis: Studi pada atlet bulutangkis Kota Palopo. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 7(2), 164–171. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2207>
- Sari, N., Octavia, H., Banurea, M. D. B., & Aidiva, V. N. T. (2025). Pengaruh latihan fisik dan keterampilan motorik terhadap performa atlet badminton pemula. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora*, 4(1), 347–360. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v4i1.2137>
- Setiawan, A., Effendi, F., & Toha, M. (2020). Akurasi smash forehand bulutangkis dikaitkan dengan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 10(1), 50. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.949>
- Suwardi, S. (2024). Pengaruh latihan drill terhadap peningkatan akurasi servis bulutangkis pada siswa SMP. *Jurnal Kajian Implementasi Pendidikan*, 34–40. <https://journal.planthroper.com/jkip/article/view/18>
- Wang, X., Ren, P., Miao, X., & Chi, L. (2025). Multisensory training enhances anticipation skills in badminton novices. *Scientific Reports*, 15(1), 9862. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-93475-7>
- Wardani, K., Widiyatmoko, F. A., & Hudah, M. (2022). Pengaruh metode drill dengan sasaran kardus shuttlecock dalam meningkatkan akurasi smash pemain bulutangkis putra. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 3(2), 1–4. <https://mahardhika.or.id/jurnal/index.php/jpas/article/view/126>