

ABSTRAK

**PERBANDINGAN LATIHAN KOMBINASI BAYANGAN DENGAN
DRILLING SMASH DAN *STROKES SMASH* TERHADAP KECEPATAN
REAKSI DAN KETEPATAN PUKULAN *SMASH* PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMA NEGERI 4 PASURUAN**

Pukulan *smash* merupakan teknik pukulan yang digunakan sebagai serangan dalam permainan bulutangkis. Latihan pengulangan seperti bayangan, *drilling* dan *strokes* dapat meningkatkan kecepatan dan koordinasi gerakan. Namun, latihan kombinasi bayangan dengan *drilling smash* dan *strokes smash* dalam meningkatkan kecepatan reaksi dan ketepatan *smash* masih belum pernah dijelaskan. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan latihan kombinasi bayangan dengan *drilling smash* (P1) lebih meningkatkan kecepatan reaksi dan ketepatan *smash* dibanding latihan kombinasi bayangan dengan *strokes smash* (P2). Penelitian ini merupakan eksperimental lapangan dengan menggunakan metode *pretest-posttest group design*, subjek 18 orang dibagi secara *random* menjadi dua kelompok. Kedua kelompok diberi perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu. Tes kecepatan reaksi menggunakan alat *whole body reaction* dan ketepatan *smash* menggunakan tes kemampuan ketepatan *smash*. Hasil uji t berpasangan pada kecepatan reaksi pada P1 $0,277 \pm 0,08$ dan P2 $0,270 \pm 0,629$, ketepatan *smash* P1 $11,25 \pm 3,732$ dan P2 $8,625 \pm 2,446$. Hasil uji t *independent* perubahan P1 dan P2 adalah 0,832 dan 0,118, yang berarti terdapat perbedaan perubahan peningkatan kemampuan yang tidak signifikan. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat perubahan peningkatan yang tidak berbeda pada kecepatan reaksi dan ketepatan *smash* bulutangkis setelah latihan kombinasi bayangan dengan *drilling smash* dan setelah latihan kombinasi bayangan dengan *strokes smash*.

Kata Kunci: latihan bayangan, *drilling*, *strokes*, kecepatan reaksi dan ketepatan *smash*.