

Pengaruh Metode Drill terhadap Teknik Smash Bulutangkis pada Siswa Ekstrakurikuler MA Al-Ahliyah Karawang

Abdul Khasib Al Fikri*¹, Rhama Nurwansyah Sumarsono², Abduloh³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,

Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: abdul.hasiib24@gmail.com¹, rhama.nurwansyah@fkip.unsika.ac.id²,
abduloh@staff.unsika.ac.id³

Abstrak

Kemampuan teknik smash siswa ekstrakurikuler MA Al-Ahliyah Karawang pada saat latihan ada beberapa yang melakukan kesalahan pada saat melakukan smash di antaranya yaitu siswa kurang menguasai teknik smash sehingga shuttlecock tidak bisa terkontrol, kemudian saat melakukan smash kaki sejajar, sehingga shuttlecock yang di smash tidak terarah atau tidak tepat sasaran yang di tuju. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah metode drill berpengaruh terhadap teknik smash bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler MA Al-Ahliyah Karawang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode drill terhadap teknik smash bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler MA Al-Ahliyah Karawang. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Sampel penelitian yang terdiri dari 40 siswa menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian diketahui bahwa "terdapat pengaruh yang signifikan dalam metode drill terhadap teknik smash bulutangkis siswa ekstrakurikuler MA Al-Ahliyah Karawang, hal ini dibuktikan dengan t hitung 17,489 sedangkan t tabel dengan taraf signifikansi 5% dan $df = N - 1$; $40 - 1 = 39$ didapatkan angka 2,021 dengan nilai signifikan p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung $17,489 > t$ tabel 2.021, dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$.

Kata Kunci: *Metode Drill, Teknik Smash, ekstrakurikuler*

Abstract

The ability of the smash technique of the extracurricular MA Al-Ahliyah Karawang students during practice there were some who made mistakes when doing the smash, including the students who did not master the smash technique so that the shuttlecock could not be controlled, then when doing the smash the legs were parallel, so that the shuttlecock was smashed not directed. or not on target. The formulation of the problem in this study is: Does the drill method affect the badminton smash technique in the extracurricular students of MA Al-Ahliyah Karawang. This study aims to determine the effect of the drill method on the badminton smash technique in the extracurricular students of MA Al-Ahliyah Karawang. The approach used in this research is quantitative with experimental methods. The research sample consisted of 40 students using total sampling technique. The results showed that "there is a significant effect in the drill method on the badminton smash technique of the MA Al-Ahliyah Karawang extracurricular students, this is evidenced by the t count 17,489 while the t table with a significance level of 5% and $df = N - 1$; $40 - 1 = 39$ obtained the number 2.021 with a significant p value of 0.000. Therefore, the t count is $17.489 > t$ table 2.021, and the significant value is $0.000 < 0.05$.

Keywords: *Drill Method, Smash Technique, extracurricular*

PENDAHULUAN

Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Mengenal dunia pendidikan maka tidak akan terlepas dari istilah pembelajaran yang merupakan proses kegiatan dalam pendidikan, pembelajaran dalam dunia pendidikan merupakan proses dimana pendidik dan peserta didik berinteraksi dalam lingkungan sekolah.

Tujuan pendidikan nasional suatu bangsa tentu akan berbeda-beda, satu negara dengan negara lain. Perbedaan ini bisa berdasarkan atas agama, dasar negara, analisis, kebutuhan, culture, ekonomi, falsafah negara dan sebagainya. Sistem pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, kreatif, mandiri, dan menjadi negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Ifendi, 2020: 40).

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (tatap muka), baik dilaksanakan di sekolah maupun diluar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi Uzer Usman dan Lilis Stiawati (Zaman, 2017: 147). Tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 62 tahun 2014, bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat bertambah wawasan mengenai mata pelajaran yang erat kaitannya dengan pelajaran di ruang kelas dan biasanya yang membimbing siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah guru bidang studi yang bersangkutan. Hasil yang dicapai siswa setelah mengikuti pelajaran ekstrakurikuler dan berdampak pada prestasi belajar, biasanya siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler akan terampil dalam berorganisasi, mengelola, memecahkan masalah sesuai karakteristik ekstrakurikuler yang digeluti (Jayani and Ruffaida, 2020: 3).

Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di MA Al-Ahliyah Karawang desa Sarimulya kecamatan Kotabaru kabupaten Karawang antara lain terdapat ekstrakurikuler olahraga dan yang bukan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga yang ada di MA Al-Ahliyah Karawang antara lain: bulutangkis, bola voli, futsal, dan perisai diri. Kemudian ekstrakurikuler bukan olahraga yang ada di MA Al-Ahliyah Karawang antara lain: palang merah remaja (PMR), pramuka, tahfidz, marawis, drumband, dan hadroh.

Menurut Thomas Ali R. (15 Agustus 2021) kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di MA Al-Ahliyah Karawang merupakan ekstrakurikuler yang diminati oleh peserta didik, baik peserta didik putra maupun peserta didik putri, peserta didik putra berjumlah 16 orang dan peserta didik putri berjumlah 26 orang, dari jumlah 40 siswa ada 20 orang yang masih belum menguasai teknik smash dan shuttlecock masih tidak terarah saat melakukan smash. Ekstrakurikuler bulutangkis MA Al-Ahliyah Karawang dilakukan 3 kali latihan dalam seminggu, yaitu: rabu, kamis, dan jumat. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di mulai pukul 15:00 WIB sampai dengan pukul 17:00 WIB.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diminati hampir di berbagai penjuru dunia, dikarenakan bulutangkis dapat dimainkan oleh berbagai kelompok umur. Dari anak-anak, pemula, remaja, dewasa bahkan orang tua pun masih banyak yang memilih cabang olahraga bulutangkis sebagai olahraga untuk menjaga dan mempertahankan kebugarannya, sehingga banyak

kejuaraan yang diadakan setiap tahunnya untuk ajang penyaluran bakat dan prestasi atlet-atlet disetiap daerah.

Perkembangan perbulutangkis di Indonesia berkembang sangat pesat. Banyak klub yang bermunculan di hampir setiap daerah di Indonesia. Selain pelatnas, pusdiklat dan klub pembinaan juga dilakukan di sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler (Rustandi and Safitri, 201: 68). Perkembangan perbulutangkis di Indonesia berkembang sangat pesat. Banyak klub yang bermunculan di hampir setiap daerah di Indonesia. Selain pelatnas, pusdiklat dan klub pembinaan juga dilakukan di sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Untuk menjadi seorang pemain bulutangkis juga harus menguasai teknik dasar, salah satunya *smash*. Pukulan *smash* menentukan dalam mendapat angka. *Smash* yakni pukulan *overhead* (pukulan di atas kepala) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Tujuan utamanya adalah mematikan lawan. Pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis.

Di samping pukulan yang lain, *smash* merupakan pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan cekatan dalam mengantisipasi. Pukulan *smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang di arahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan (Pabesak and Mulloh, 2020: 2).

Peneliti mengamati pada saat penelitian di dapati pada saat latihan ada beberapa siswa melakukan kesalahan pada saat melakukan smash sehingga shuttlecock tidak bisa terkontrol, kemudian saat melakukan smash kaki sejajar, sehingga shuttlecock yang di smash tidak terarah atau tidak tepat sasaran yang di tuju, menurut M.Abduh Alfahmi (14 Agustus 2021) banyak faktor yang mempengaruhi kesalahan teknik *smash* tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya apakah teknik dasarnya yang kurang baik, kemampuan fisik yang kurang mendukung atau metode latihan yang tidak efektif dan lain sebagainya.

Menyatakan dalam pendekatan *drill* melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan guru atau pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang (Fanani, 2020: 115). Maka dari itu peneliti ingin membuat suatu metode *drill* seperti memberikan servis panjang pada siswa dan siswa melakukan *smash*. Sasaran ditunjukkan dari kanan ke posisi kiri lawan dan sasaran dari kiri ke posisi kanan lawan. Sehingga siswa melakukan smash setelah diberi umpan oleh pelatih atau guru dengan servis Panjang. Dengan gerakan yang diulang-ulang tentunya untuk meningkatkan kembali keinginan dan kemampuan siswa dalam melakukan teknik-teknik dasar gerakan *smash* pada permainan bulutangkis dilakukan tidak terasa berat, dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah.

Dengan di adakannya metode *drill* dalam latihan *smash* bulutangkis ekstrakurikuler MA Al-Ahliyah Karawang diharapkan akan memecahkan masalah yang akan di hadapi pelatih dan siswa dalam proses latihan khususnya latihan *smash* bulutangkis di sekolah MA Al-Ahliyah Karawang, dari latar belakang tersebut berkaitan dengan permasalahan penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “ Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Teknik *Smash* Pada Siswa Ekstrakurikuler MA Al-Ahliyah Karawang”.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Pendekatan penelitian kuantitatif adalah “Suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang diketahui” Kasiram (Farlina and Hudin, 2017: 49). Sedangkan Penelitian eksperimen adalah” Penelitian yang

dilakukan buat mengetahui dampak yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti” Hadi (Apriasari and Angendari, 2022: 40). Populasi adalah “Objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah yang memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian” Ridwan (Tofikin, 2022: 49). populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bulutangkis MA Al-Ahliyah Karawang yang berjumlah 40 orang siswa. menurut Sugiyono “Teknik *total sampling* adalah Teknik *sampling* yang memberi peluang yang sama kepada anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sample”(Mustika and Nurwidaningsih, 2018: 96). Sampel dari penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan berjumlah 40 orang. Menurut Sutrabu “ Pengolahan Data adalah manipulasi dari data kedalam bentuk yang berguna dan lebih berarti, berupa suatu informasi yang dapat digunakan oleh orang-orang yang membutuhkan”(Muchlis, Hesinto and Wulandari, 2021: 13). Penelitian ini akan dilaksanakan selama 8 kali pertemuan yang didasari oleh teori keterampilan gerak Fit dan Ponsler. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes pengukuran smash diantaranya:

Hasil tes awal, sebelum tes siswa diberikan perlakuan

Hasil tes akhir, sesudah siswa diberikan perlakuan

Alat-alat yang dibutuhkan dalam perlakuan tes: Lapangan, raket, *shuttlecock*, alat tulis, net, pluit, lembar penilaian.

a. Prosedur Pelaksanaan Pre-test

Sebelum melakukan tes awal siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu, kemudian di berikan perlakuan atau di berikan penjelasan tentang metode *drill* terhadap teknik smash, dengan siswa yang berjumlah 40 orang, tes dilakukan dengan menggunakan lapangan bulutangkis, tingkatannya dari masing-masing subyek dapat diketahui perbedaan hasil yang di capai.

b. Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini ini dilaksanakan 6 kali pertemuan dalam waktu 2 minggu terhadap siswa ekstrakurikuler MA Al-Ahliyah Karawang dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan dengan cara latihan yang secara berulang-ulang, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir.

c. Prosedur Pelaksanaan Post-test

Pelaksanaan post-test dilakukan setelah melakukan beberapa *treatment* terhadap siswa, siswa melakukan post-test yang dilakukan siswa sama seperti yang dilakukan pada saat pre-test dengan tujuan untuk mengukur kecakapan dan keterampilan hasil siswa yang masih rendah tingkatannya dicapai oleh masing-masing siswa setelah melaksanakan *treatment*, hasil tes akhir dicatat kemudian diolah dengan statistika untuk mengetahui pengaruh atau tidak metode *drill* terhadap hasil latihan smash bulutangkis.

Teknik analisis data yaitu sebagai kegiatan yang dilakukan untuk merubah data hasil dari sebuah penelitian menjadi informasi yang nantinya bisa dipergunakan untuk mengambil sebuah kesimpulan. Menurut Sugiyono dalam penelitian kuantitatif teknik analisis data yang digunakan diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam skripsi (Harman, 2018: 291). Karena datanya kuantitatif maka teknik analisis data menggunakan metode statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase yang sudah tersedia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tes penilaian teknik *smash* ini diadakan untuk mengukur hasil teknik *smash* dalam permainan bulutangkis. Pelaksanaan tes yaitu setiap siswa melakukan tes yang kemudian dijumlahkan. Siswa melakukan *smash* dengan melakukan 3 kali kemudian dikasih nilai dan diberi latihan *drill*. Hasil penelitian penilaian teknik smash siswa bulutangkis dideskripsikan sebagai berikut:

Deskripsi Hasil *Pretest* dan *Posttest* Penilaian Teknik *Smash*

Tabel 4.1 Statistik *Pretest* dan *Posttest* Teknik *Smash* Bulutangkis

		Statistics	
		pretest	posttest
N	Valid	40	40
	Missing	0	0
Mean		14,4	31,7
Median		14,5	32
Mode		10	26 ^a
Std. Deviation		3,6	4,8
Variance		12,8	22,7
Range		13	17
Minimum		9	23
Maximum		22	40

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Sumber: SPSS 2.5

Hasil ini dideskripsikan menggunakan analisis data statistik deskriptif dengan nilai *pretest* sebagai berikut, rerata (mean) = 14,4, nilai tengah (median) = 14,5, nilai sering muncul (modus) = 10, simpangan baku (Std.Deviation) = 3,6, varian (variance) = 12,8, range = 13, nilai minimal = 9, nilai maksimal = 22.

Sedangkan nilai *posttest* sebagai berikut rerata (mean) = 31,7, nilai tengah (median) = 32, nilai sering muncul (modus) = 26, simpangan baku (Std.Deviation) = 4,8, varian (variance) = 22,7, range = 17, nilai minimal = 23, nilai maksimal = 40.

Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Pengujian normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk atau dalam uji ini data yang diperoleh dari sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan jika nilai sign > 0,05, maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai sign < 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.2 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statisti c	df	Sig.	Statisti c	df	Sig.
pretest	,116	40	,195	,956	40	,123
posttest	,112	40	,200*	,960	40	,166

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: SPSS 2.5

Dari tabel di atas nilai sign dari pretest = 0,123, dan posttest = 0,166 lebih besar dari 0,05 maka data yang diperoleh dari sampel berdasarkan dari populasi yaitu berdistribusi normal. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

b. Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “terdapat pengaruh yang signifikan dalam metode *drill* terhadap teknik *smash* bulutangkis MA Al-Ahliyah Karawang”, berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka metode *drill* mempunyai pengaruh terhadap teknik *smash* bulutangkis. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung > t tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 (sig<0,05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3 Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Teknik *Smash*

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pai	pretest -	-	6,247	,988	-19,273	-15,277	-	39	,000
r 1	posttest	17,2					17,4		
		75					89		

Sumber:SPSS 2.5

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 17,489 sedangkan t tabel dengan taraf signifikansi 5% dan df = N – 1 ; 40 – 1 = 39 didapatkan angka 2,021 dengan nilai signifikan p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 17,489 > t tabel 2,021, dan nilai signifikan 0,000 < 0,05, artinya Ho ditolak dan Ha diterima atau dapat dikatakan bahwa metode *drill* benar-benar memiliki kontribusi yang signifikan terhadap teknik *smash* bulutangkis di MA Al-Ahliyah Karawang.

SIMPULAN

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh metode *drill* terhadap teknik *smash* bulutangkis dapat dibuktikan dengan uji-t. hasil menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam metode *drill* terhadap teknik *smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler MA Al-Ahliyah Karawang, hal ini dibuktikan dengan t hitung 17,489 > t tabel 2,021, dan nilai signifikan 0,000 < 0,05. Hasil teknik *smash* bulutangkis mengalami peningkatan setelah melakukan *treatment* metode *drill* dengan ditunjukkan oleh nilai *posttest* lebih besar daripada nilai *pretest*. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 31,68, lebih baik daripada nilai rata-rata *pretest* sebesar 14,40. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa metode *drill* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap teknik *smash* siswa ekstrakurikuler bulutangkis MA Al-Ahliyah Karawang.

DAFTAR PUSTAKA

Apriasari, I. and Angendari, M. D. (2022) ‘PENERAPAN TEKNIK PAINTING DAN TEKNIK SULAM PADA MOTIF’, 13, pp. 37–44.
 Fanani, Z. (2020) ‘Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill’, *Education Journal : Journal Educational Research and Development*, 4(2), pp. 111–126.

doi: 10.31537/ej.v4i2.345.

- Farlina, Y. and Hudin, J. M. (2017) 'Kajian Kepuasan Pengguna Informasi Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB) Online', *IJCIT (Indonesian Journal on Computer and Information Technology)*, 2(2), pp. 48–54. Available at: <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/ijcit/article/view/2778/1824>.
- Harman, H. (2018) 'Evaluasi Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Melalui Model Pembelajaran Creative Problem Solving Pada Siswa Kelas X Sma Negeri Kota Jambi', *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 8(2), p. 287. doi: 10.33087/dikdaya.v8i2.111.
- Ifendi, M. (2020) 'Kompetensi Manajerial Mahasiswa Prodi MPI STAI Sangatta Kutai Timur dalam Pengenalan Lapangan Pendidikan', *JURNAL TARBAWI STAI AL FITHRAH*, 9, pp. 39–58.
- Jayani, I. and Ruffaida, F. S. (2020) 'Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Ips', *PENGARUH PENGGUNAAN PASTA LABU KUNING (Cucurbita Moschata) UNTUK SUBSTITUSI TEPUNG TERIGU DENGAN PENAMBAHAN TEPUNG ANGKAK DALAM PEMBUATAN MIE KERING*, 8, pp. 274–282.
- Muchlis, Hesinto, S. and Wulandari, F. (2021) 'Rancang Bangun Aplikasi Pengolahan Data Realisasi Anggaran pada SD 2 YPS Prabumulih Menggunakan Microsoft Visual Studio 2010', *JSK (Jurnal Sistem Informasi dan Komputerisasi Akuntansi)*, 5(1), pp. 12–17. Available at: <http://jsk.stmikprabumulih.ac.id/index.php/jsk/article/view/60>.
- Mustika, Y. and Nurwidaningsih, L. (2018) 'Pengaruh Percobaan Sains Anak Usia Dini terhadap Perkembangan Kognitif Anak di TK Kartika Siwi Pusdikpal Kota Cimahi', *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), p. 91. doi: 10.31004/obsesi.v2i1.12.
- Pabesak, J. P. and Mulloh, F. (2020) 'Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa SMP Negeri 10 Kota ...', *Unimuda Sport Jurnal*, 1(1), pp. 1–4. Available at: <https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/article/download/500/437>.
- Rustandi, E. and Safitri, S. (2019) 'Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bulutangkis Smk Negeri 1 Lemahabang Kecamatan Lemahabang Kabupaten Cirebon', *Journal Respects*, 1(2), p. 68. doi: 10.31949/jr.v1i2.1472.
- Tofikin, A. (2022) 'Journal Sport Rokania', 2(1), pp. 47–53.
- Zaman, B. (2017) 'Pelaksanaan Mentoring Ekstrakurikuler Rohani Islam (Rohis) Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa', *Jurnal Inspirasi*, 1(1), pp. 139–154. Available at: <https://ejournal.undaris.ac.id/index.php/inspirasi/article/view/10/9>.