

PENGARUH LATIHAN *DRILLING DROPSHOT* DAN *STROKES DROPSHOT* TERHADAP PENINGKATAN *DROPSHOT* PADA ATLET BULUTANGKIS PUTRA USIA 10-11 TAHUN PB. NATURA PRAMBANAN YOGYAKARTA

EFFECT OF DRILLING DROPSHOT AND STROKES DROPSHOT TRAININGS TOWARDS DROPSHOT INCREASE OF 10- 11 AGED MALE BADMINTON ATHLETES OF PB NATURA PRAMBANAN YOGYAKARTA

Oleh : Akwila Febri Pradana
Email : febriperdana1509@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drilling dropshot* dan *strokes dropshot* terhadap peningkatan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB Natura Prambanan Yogyakarta yang berjumlah 24 orang. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) atlet yang telah berlatih minimal selama 6 bulan, (2) pemain merupakan atlet PB. Natura Sleman, (3) berusia 10-11 tahun, (4) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 atlet. Instrumen *dropshot* menggunakan instrumen keterampilan *dropshot forehand* dari James Poole. Analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh latihan *drilling dropshot* terhadap peningkatan keterampilan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan, dengan $t_{hitung} 6,676 > t_{tabel} 2,31$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 41,98%. (2) ada pengaruh latihan *strokes dropshot* terhadap peningkatan keterampilan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan, dengan $t_{hitung} 3,446 > t_{tabel} 2,31$, dan nilai signifikansi $0,009 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 13,66%. (3) latihan *drilling dropshot* lebih baik daripada *strokes dropshot* terhadap peningkatan keterampilan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 5,222.

Kata kunci: *drilling dropshot, strokes dropshot, dropshot*

Abstract

This study aims to figure out effect of *drilling dropshot* and *strokes dropshot* trainings towards *dropshot* increase of 10- 11 aged male badminton athletes of PB Natura Prambanan Yogyakarta. This study used experimental methods with “*two groups pre-test-post-test design*” design. The population in this study were 24 athletes of PB Natura Prambanan Yogyakarta. The sampling technique used *purposive sampling* with criteria: (1) the athletes who had been practicing for at least 6 months, (2) they were PB. Natura Sleman athletes, (3), aged 10-11 years, (4) male athletes. Based on those criteria, the athletes that met the criteria were 18 athletes. The *dropshot* instruments used *dropshot forehand* skill instruments by James Poole. The data analysis was by using t test with significance level 5%. The results of the study show that: (1) there is an influence of *drilling dropshot* training to increase *dropshot* skill of male badminton athletes aged 10-11 years of PB Natura Prambanan, with $6.676 t_{count} > t_{table} 2.31$, and the significance value $0.000 < 0.05$, with percentage increase 41.98%, (2) there is an effect of *strokes dropshot* training towards the *dropshot* skill increase of male badminton athletes 10-11 years of PB Natura Prambanan, with $3.446 t_{count} > t_{table} 2.31$, and the significance value $0.009 < 0.05$, with an increase in the percentage 13 , 66%, (3) *drilling dropshot* training is better than *strokes dropshot* towards the *dropshot* skill increase of male badminton athletes aged 10-11 years old of PB Natura Prambanan, with *posttest* mean difference 5.222.

Keywords: *drilling dropshot, strokes dropshot, dropshot*

PENDAHULUAN

Dalam permainan bulutangkis, terdapat teknik dasar pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhand stroke*). Menurut Syahri Alhusin, (2007) “agar seseorang dapat bermain bulutangkis dengan baik, pemain harus mampu memukul *shuttlecock* dari atas maupun dari bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai pemain antara lain servis, lob, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*” (Syahri Alhusin: 2007: 14). Untuk memperoleh suatu *point* dalam suatu permainan bulutangkis dibutuhkan pukulan serangan untuk mematikan pergerakan lawan seperti pukulan *dropshot*.

Pukulan *dropshot* merupakan pukulan yang dilakukan seperti *smash*, perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*. *Dropshot* yang baik adalah apabila jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda. Faktor pegangan raket, gerak kaki yang cepat, posisi badan dan proses perpindahan berat badan yang harmonis pada saat memukul merupakan faktor penentu keberhasilan pukulan ini.

Pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis sangat penting artinya dari seorang pemain, pukulan *dropshot* dapat digunakan untuk serangan dapat mengalihkan pergerakan lawan. Dalam melakukan pukulan *dropshot* dengan teknik gerakan yang benar dan konsentrasi yang tinggi maka hasil pukulannya dapat memaksa lawan untuk berlari dan dapat mendesak lawan sehingga posisi lawan yang tadinya stabil dapat berubah menjadi labil atau posisi kacau. Pukulan *dropshot* daerah sasarannya adalah bagian tepat dengan muka net lawan, dan sebaiknya di depan garis servis pendek.

Selanjutnya pengembangan pola latihan perlu diterapkan dengan memperhatikan faktor usia karena pola latihan yang melebihi dosis

keterampilan otot akan berpengaruh terhadap perkembangan fisik seseorang. Menurut Sajoto (1995: 7), apabila seseorang ingin mencapai prestasi yang optimal, perlu memiliki empat hal yang meliputi; (1) pengembangan fisik, (2) pengembangan teknik, (3) pengembangan taktik,(4) pengembangan mental, dan (5) kematangan juara. Adapun faktor-faktor penentu prestasi olahraga menurut Sajoto (1995: 22-25) meliputi; (1) aspek biologis yang terdiri atas potensi atau keterampilan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, struktur dan postur tubuh, gizi, (2) aspek psikologis yang terdiri atas intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi kerja otot dan saraf, (3) aspek lingkungan, (4) aspek penunjang.

PB Natura Prambanan merupakan salah satu klub bulutangkis yang berada di Kabupaten Sleman. Atlet di PB Natura Prambanan sering memenangkan kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan di daerah tersebut. Daftar nama atlet PB Natura Prambanan yang pernah meraih prestasi di kejuaraan di antaranya disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Daftar Nama Atlet PB Natura Prambanan yang Berprestasi

No	Nama	Prestasi
1	Pungki Sadewa	Juara 1 Djarum multicabang DIY seri 1 tahun 2015 kelompok umur remaja putra (16th ke bawah) Juara 3 kejuarda DIY tahun 2015 kelompok ganda remaja putra (16th ke bawah)
2	Yohanes Bayu	Juara 1 Kejurda DIY tahun 2015 kelompok umur anak putra(12th kebawah) Juara 1 djarum multi cabang DIY seri 2 tahun 2016 kelompok umur pemula putra (14th ke bawah)
3	Galang Ryandika	Juara 3 Kejurda DIY tahun 2015 kelompok ganda remaja putra (16th ke bawah)

Dari observasi awal yang dilakukan di klub bulutangkis PB Natura Prambanan, para

pemain melakukan latihan dengan berbagai macam variasi mulai dari cara bermain menyerang maupun bertahan. Teknik dasar permainan diberikan oleh pelatih mulai dari melakukan servis, *smash*, *overhead (lob)*, *drive*, *dropshot*, *netting* dan *underhand*. Selama ini pola latihan yang diberikan oleh pelatih hanya dengan melakukan teknik bermain secara berulang-ulang. Dengan metode tersebut diharapkan pemain akan dapat melakukan pukulan-pukulan seperti servis, *smash*, *overhead (lob)*, *drive*, *dropshot*, *netting* dan *underhand* dengan baik. Kenyataannya pada saat melakukan teknik *dropshot* saat latihan maupun pertandingan masih salah.

Dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dalam materi latihan yang sesuai dengan siswa tingkatan pemula dalam pencapaian keterampilan bulutangkis sehingga mampu berkembang ke tingkatan berikutnya. Mengingat kondisi di lapangan pelatih memberikan pelatihan yang cenderung monoton untuk atlet tingkat pemula. Selain itu dalam pelaksanaan latihan pelatih kurang memperhatikan tentang prinsip-prinsip latihan sehingga pelatih hanya menitikberatkan pada latihan fisik, sehingga latihan teknik lebih sedikit diberikan dalam pelatihan. Materi latihan teknik yang diberikan yang lebih sering adalah metode latihan *drill* dan metode latihan *strokes*. Pelatihan dalam Perkumpulan Bulutangkis yang diberikan sudah sesuai dengan materi latihan yang dianjurkan. Dalam melatih keterampilan pukulan, perkumpulan menggunakan metode latihan *drill* dan latihan *strokes*. Latihan *drill* adalah latihan yang terpusat pada satu materi dan menitik beratkan pada pengulangan. Sedangkan latihan *strokes* dalam bulutangkis adalah suatu pola pukulan atau berbagai materi latihan yang dirangkai dalam satu rangkaian sehingga menghasilkan pola pukulan.

Teknik *dropshot* masih salah, misalnya perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, tangan kurang diluruskan pada saat memukul, sehingga masih banyak pemain pada saat melakukan *dropshot*, jatuhnya *shuttlecock* menyangkut di net, tidak mendekati net, dan bahkan ada yang keluar lapangan. Pukulan *dropshot* seharusnya dapat menjadi salah satu senjata bagi setiap pemain untuk mematikan permainan lawan dan mendapatkan *point* bukan lawan yang mendapatkan *point* dari kesalahan *dropshot*. Pola latihan *dropshot* juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan *game*.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti tentang efisiensi metode latihan yang digunakan untuk melatih keterampilan pukulan dan dapat memberikan porsi latihan yang tepat pada setiap tingkatan usia khususnya pada usia pemula. Melihat dalam sistem pelatihan di perkumpulan bulutangkis yang berada di daerah pinggiran cenderung monoton dan kurang memerhatikan prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan kondisi di lapangan. Melalui penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan pengertian tentang metode latihan yang efektif dan efisien dalam melatih keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula.

Oleh karena itu, agar pemain dapat menguasai teknik-teknik dasar bulutangkis khususnya teknik *dropshot* salah satunya cara yang dilakukan adalah dengan latihan *drilling* dan *strokes dropshot*. Dengan latihan ini, diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 272) penelitian eksperimen

merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah "two groups pre-test-post-test design", yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64).

Definisi Operasional Variabel

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Latihan *drilling dropshot* adalah latihan *dropshot* dengan menggunakan gerakan yang diulang-ulang.
2. Latihan *strokes dropshot* adalah suatu pola pukulan atau berbagai materi latihan yang dirangkai dalam satu rangkaian sehingga menghasilkan pola pukulan. Variasi gerakan seperti *netting* maju dan kembali melakukan *dropshot*.
3. Pukulan *dropshot forehand* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah pihak lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan yang berjumlah 24 pemain. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2011: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) Atlet yang telah berlatih minimal selama 6 bulan (2) pemain merupakan atlet PB. Natura Sleman,

(3) berusia 10-11 tahun, (4) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 atlet putra.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretestnya*, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 9 atlet. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok I diberi perlakuan *drilling dropshot* dan Kelompok II diberi perlakuan *strokes dropshot* selama 16 kali pertemuan kemudian dilakukan *posttest* sama seperti *pretest*, yaitu tes *dropshot*.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

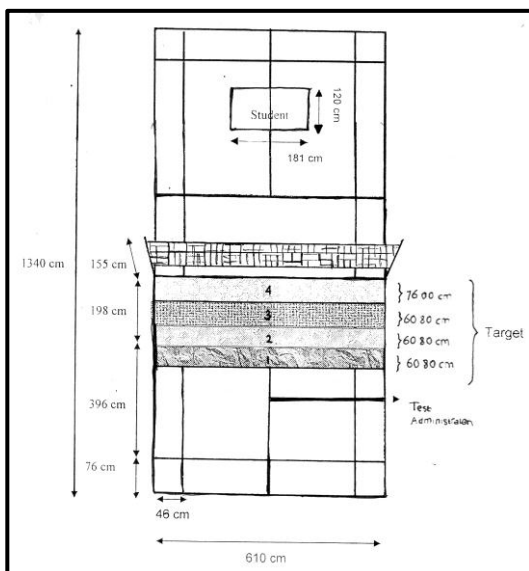
Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen keterampilan *dropshot forehand* dari James Poole (1986: 33).

Prosedur pelaksanaan tes keterampilan *dropshot forehand* menurut James Poole (1986: 33) sebagai berikut:

1. Tujuan: untuk mengukur keterampilan *dropshot forehand*.
2. Alat/Fasilitas: (1) Alat tulis, (2) Net, (3) Lapangan bulutangkis, (3) *Shuttlecock*, (4) Alat tulis dan blanko penilaian.
3. Petugas, terdiri atas: (1) Pengumpaan (2) Penilai
4. Petunjuk pelaksanaan
 - a. *Testee* berdiri dengan memegang raket di antara garis tengah lapangan, pada saat *shuttlecock* disentuh, lengan harus lurus, menjangkau *shuttlecock* dan dorong dengan sentuhan halus.
 - b. *Shuttlecock* didorong perlahan ke seberang jaring, janganlah memukul *shuttlecock* (*shuttlecock* dipukul secara perlahan/tidak dengan kekuatan penuh)
 - c. Lakukan *dropshot* tanpa mengeluarkan bunyi.

- d. Perhatikan adanya gerakan akhir (*follow-through*), jangan langsung berhenti mengayun raket setelah menyentuh *shuttlecock*.
 - e. Pukulan yang efektif adalah yang jatuh dekat jaring. Kesempatan memukul *shuttlecock* dengan pukulan *dropshot* sebanyak 10x pukulan.
5. Pedoman pelaksanaan:
 - a. Skor diambil dari jatuhnya bola ke daerah sasaran.
 - b. Jika bola jatuh tepat pada garis yang membatasi dua petak sasaran maka skor yang dicatat adalah skor yang paling tinggi.
 - c. Skor diperoleh dari jumlah keseluruhan siswa coba dalam 10 kali kesempatan melakukan *dropshot* dan jumlah hasil keseluruhan yang dijadikan sebagai data.
 6. Lapangan

Lapangan yang digunakan adalah lapangan bulutangkis yang dipasang sebuah pita sepanjang net dan sejajar net dengan jarak 30.48 cm di atas net.



Gambar 1. Tes Keterampilan *Dropshot Forehand*
(James Poole, 1986: 33)

Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto, 2006: 299).

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai $t_{hitung} <$ dari t_{tabel} , maka H_a ditolak, jika $t_{hitung} >$ besar dibanding t_{tabel} maka H_a diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

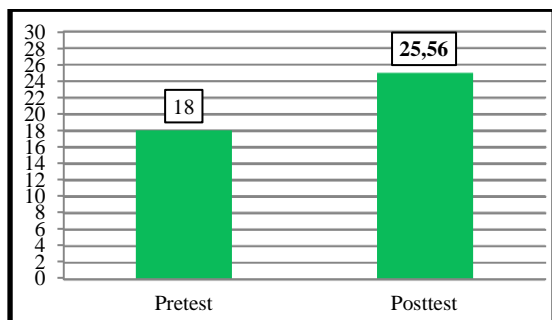
Hasil penelitian keterampilan *dropshot* atlet usia 10-11 tahun di PB. Natura Prambanan Yogyakarta dideskripsikan sebagai berikut:

a. *Pretest* dan *Posttest* Kelompok A

Hasil *pretest* diperoleh nilai minimal = 15,0, nilai maksimal = 21,0, rata-rata = 18,0, dengan simpang baku = 1,73, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 22,0, nilai maksimal =

29,0, rata-rata = 25,56. dengan simpang baku = 2,19.

Berdasarkan tabel 3 di atas, *pretest* dan *posttest* keterampilan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan kelompok latihan *drilling dropshot* disajikan dalam diagram batang pada gambar 5 sebagai berikut:

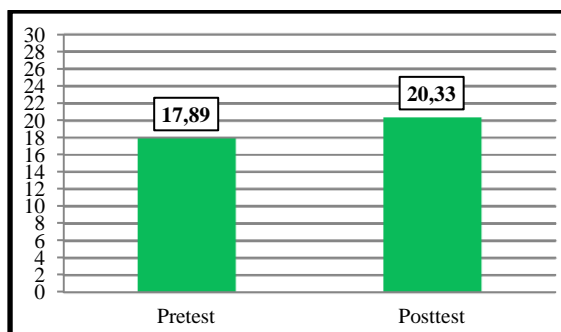


Gambar 2. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kelompok A

b. *Pretest* dan *Posttest* Kelompok B

Hasil *pretest* diperoleh nilai minimal = 15,0, nilai maksimal = 20,0, rata-rata = 17,89. dengan simpang baku = 1,62, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 19,0, nilai maksimal = 22,0, rata-rata = 20,33, dengan simpang baku = 0,87.

Berdasarkan tabel 4 di atas, *pretest* dan *posttest* keterampilan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan kelompok latihan *strokes dropshot* disajikan dalam diagram batang pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kelompok B

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok A	0,491	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,981	0,05	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,870	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,328	0,05	Normal

Dari hasil tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, maka variabel berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Kelompok	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,780	Homogen
<i>Posttest</i>	0,205	Homogen

Dari tabel 3 di atas dapat dilihat nilai *pretest* sig. p > 0,05 sehingga data bersifat homogen.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dan *independent t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 16, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

1) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok A

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 6,676 dan t_{tabel} 2,31 (df 8) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 6,676 > t_{tabel} 2,31, dan nilai signifikansi 0,000 < 0.05. maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh latihan *drilling dropshot* terhadap peningkatan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan”,

diterima. Artinya latihan *drilling dropshot* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan. Dari data *pretest* memiliki rerata 18, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 25,56. Besarnya peningkatan *dropshot* tersebut dapat dilihat dari selisih nilai rata-rata yaitu sebesar 7,5556, dengan kenaikan persentase sebesar 41,98%.

2) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok B

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 3,446 dan t_{tabel} 2,31 (df 8) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,009. Oleh karena t_{hitung} 3,446 > t_{tabel} 2,31, dan nilai signifikansi 0,009 < 0,05. maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh latihan *strokes dropshot* terhadap peningkatan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan”, diterima. Artinya latihan *strokes dropshot* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan. Dari data *pretest* memiliki rerata 17,89, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 20,33. Besarnya peningkatan *dropshot* tersebut dapat dilihat dari selisih nilai rata-rata yaitu sebesar 2,444, dengan kenaikan persentase sebesar 13,66%.

3) Perbandingan *Posttest* Kelompok A dengan Kelompok B

Dari hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 6,663 dan t_{tabel} (df =16) = 2,12, besarnya nilai signifikansi p 0,000. Karena t_{hitung} 6,663 > t_{tabel} = 2,12 dan sig. 0,000 < 0,05, berarti ada perbedaan antara *posttest* kelompok A dengan *posttest* kelompok B. Dengan demikian hipotesis

alternatif (H_a) yang berbunyi “Latihan *drilling dropshot* lebih baik daripada *strokes dropshot* terhadap peningkatan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan”, diterima. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kenaikan persentase kelompok A lebih baik daripada kelompok B, dan rata-rata *posttest* kelompok A sebesar 25,56, dan kelompok B sebesar 20,33, dengan selisih rata-rata sebesar 5,222.

Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan setelah mengikuti latihan *drilling dropshot* untuk kelompok A dan *strokes dropshot* untuk kelompok B selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Pengaruh metode latihan *drilling dropshot* terhadap keterampilan *dropshot*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan *dropshot* atlet sesudah latihan metode latihan *drilling dropshot*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t_{hitung} = 6,676 > t_{tabel} 2,31, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, dengan peningkatan persentase sebesar 41,98%. Adanya peningkatan ketepatan *dropshot* pada atlet karena metode latihan *drilling dropshot* bentuk latihannya dengan melakukan *dropshot* yang diulang-ulang sehingga dapat membiasakan atlet untuk melakukan gerakan *dropshot*, sehingga atlet merasa terbiasa atau semakin otomatisasi gerak. Ketepatan pemberian pengulangan (*drill*) pada setiap gerak teknik akan mempercepat anak latih dalam menguasai keterampilan gerak. Sebaliknya, koneksi anak latih akan menjadi lemah bila pengulangan (*drill*) dilakukan secara tidak

terprogram (Rahantoknam, 1988: 26). Selain itu latihan-latihan *drill* (pengulangan) sangat diperlukan guna mengembangkan teknik dasar dan meningkatkan kondisi fisik. Latihan *drill* dapat mengikat ketepatan *dropshot*, hal ini sesuai dengan teori *connectionism* oleh *Thorndike* yang dikutip oleh Suharno (1993: 2), yang ada hubungannya dengan metode *drill* menyatakan bahwa dengan latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis.

Diperkuat oleh Waliana, dkk., (2014) bahwa “Hasil belajar adalah perubahan tingkah laku yang meliputi kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor dalam situasi tertentu berkat pengalamannya berulang-ulang”. “Hasil belajar ialah perubahan tingkah laku yang mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotor yang dimiliki oleh siswa setelah menerima pengalaman belajarnya”. Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspons melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Keogh dan Sugden, 1985: 33). Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

2. Pengaruh metode latihan *strokes dropshot* terhadap keterampilan *dropshot*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan *dropshot* atlet sesudah latihan metode latihan *strokes dropshot*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = 11,701 > t_{tabel} 2,31, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 46,43%. Adanya peningkatan ketepatan *dropshot* pada atlet karena latihan pola pukulan bentuk gerakannya sangat dinamis, berupa gerakan *dropshot* kemudian langsung melakukan *netting* dan seterusnya, sehingga atlet lebih lincah dan terbiasa melakukan *dropshot*.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Tohar (1992: 112) bahwa latihan *strokes* atau pola pukulan adalah pukulan rangkaian yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang menggabungkan antara teknik pukulan yang satu dengan teknik yang lain, dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadikan suatu bentuk rangkaian teknik pukulan yang dapat dimainkan secara harmonis dan terpadu. Latihan pola pukulan ini dilakukan secara sederhana terlebih dahulu, yaitu dengan cara saling memberi umpan yang sederhana dan mudah. Setelah terkuasai pola pukulan tersebut dengan baik maka baru ditingkatkan mengenai sasaran dan ketepatan arah pukulan secara permainan yang sesungguhnya, yaitu penempatan *shuttlecock* yang setipis-tipisnya atau sedalam-dalamnya melakukan teknik pukulan yang dilakukan. Selain itu pola pukulan yang dilatihkan dengan berpedoman dari yang mudah menuju ke arah yang lebih sukar.

Pada latihan metode *strokes* latihan berupa serangkaian pukulan yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan, sehingga gerakan demi gerakan tidak dikoreksi secara satu per satu. Latihan pola pukulan ini dilakukan secara sederhana terlebih dahulu,

yaitu dengan cara saling memberi umpan yang sederhana dan mudah. Permainan bulutangkis adalah olahraga yang membutuhkan keterampilan yang bagus dalam pelaksanaannya. Berdasarkan jurnal dari Dhedy Yuliawan dan FX. Sugiyanto (2014) menyatakan bahwa metode latihan *strokes* dapat meningkatkan keterampilan bulutangkis. Lebih lanjut diungkapkan beberapa kelebihan metode latihan *strokes* yaitu:

- a. Latihan dilakukan secara berulang, tapi tersusun dalam satu rangkaian gerakan
- b. Otot yang bekerja menyeluruh, karena dalam satu tugas atau rangkaian terdapat gerakan bermacam-macam
- c. Konsentrasi dalam metode *strokes* tidak terpusat, karena gerakannya bermacam-macam Tingkat kebosanan anak latih sedikit, karena gerakan bervariasi.
- d. Anak latih dapat mengaplikasikan langsung pukulan yang dilatihkan seperti kenyataan
- e. Perlu membutuhkan waktu yang relatif lama, karena tugas adalah satu gerakan rangkaian
- f. Pelatih dapat memberikan intruksi setelah rangkaian gerakan terselesaikan

Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian dari Ely Kukuh (2014: 61), bahwa ada pengaruh latihan *strokes smash* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis putra usia 12-15 tahun PB Serulingmas Banjarnegara, dengan peningkatan sebesar 56.73% dan t hitung = 12.681 < t tabel = 2.23 dan nilai signifikansi p 0.000 < 0.05.

3. Perbandingan metode latihan *drilling* dan metode latihan *strokes dropshot*

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dengan metode latihan *drilling* lebih baik terhadap keterampilan *dropshot* atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun di PB Natura Prambanan Yogyakarta daripada metode latihan *strokes dropshot*,

dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 2,889. Ketepatan pemberian pengulangan (*drill*) pada setiap gerak teknik akan mempercepat anak latih dalam menguasai keterampilan gerak. Sebaliknya, koneksi anak latih akan menjadi lemah bila pengulangan (*drill*) dilakukan secara tidak terprogram. Selain itu latihan-latihan *drill* (pengulangan) sangat diperlukan guna mengembangkan teknik dasar dan meningkatkan kondisi fisik. Pada latihan *drilling dropshot* perkenaan atau repetisi pengulangan pukulan lebih banyak dibandingkan pada metode latihan *strokes dropshot*. Sehingga dapat diasumsikan bahwa metode latihan *drilling dropshot* lebih dibandingkan metode latihan *strokes dropshot*. Pada dasarnya belajar gerak (*motor learning*) merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang optimal secara efisien dan efektif. Seiring dengan itu, Schmidt & Lee (2008: 34) menegaskan bahwa belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Di sisi lain, pengaruh dari belajar gerak tampak pada perbedaan yang nyata dari tingkat keterampilan gerak seorang anak yang mendapatkan perlakuan pembelajaran gerak intensif dengan yang tidak. Pada kelompok anak yang mendapatkan perlakuan belajar gerak intensif menunjukkan kurva kenaikan progresif dan permanen.

Pada teknik *dropshot* metode latihan *drilling* dilakukan dengan cara memberikan *feeding* (umpan) sebanyak mungkin pada anak latih, untuk selanjutnya dipukul dengan menggunakan raket. Untuk itu, anak latih harus melakukan gerakan teknik *dropshot* secara terus menerus sampai batas waktu yang ditentukan. Oleh karena pengulangan terhadap setiap gerak yang dilakukan akan memperkuat koneksi antara stimulus dan respon, sehingga dapat meningkatkan keterampilan anak latih dalam merespon stimulus yang diterima (Rahantoknam, 1988: 26).

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspons melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Keogh dan Sugden, 1985: 33). Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan *drilling dropshot* terhadap peningkatan keterampilan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan, dengan $t_{hitung} 6,676 > t_{tabel} 2,31$, dan nilai

signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 41,98%.

2. Ada pengaruh latihan *strokes dropshot* terhadap peningkatan keterampilan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan, dengan $t_{hitung} 3,446 > t_{tabel} 2,31$, dan nilai signifikansi $0,009 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 13,66%.
3. Latihan *drilling dropshot* lebih baik daripada *strokes dropshot* terhadap peningkatan keterampilan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 5,222.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet bulutangkis PB Natura Prambanan, khususnya atlet yang berusia 10-11 tahun agar terus berusaha meningkatkan latihan, sehingga akan meningkatkan keterampilan dalam bermain bulutangkis dan berhasil mencapai prestasi yang maksimal.
2. Bagi pelatih bulutangkis PB Natura Prambanan, agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, khususnya program latihan untuk meningkatkan keterampilan *dropshot*.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dhedhy Yuliawan dan FX. Sugiyanto. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan dan Kelincahan terhadap Keterampilan

- Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, Volume 2 – Nomor 2.
- James Poole. (1986). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Keogh, J. & Sugden. (1985). *Child Development*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Rahantoknam, B. Edward. (1988). *Belajar motorik; Teori, dan aplikasinya dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dfikti Depdikbud.
- Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor Learning and Performance (5th ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Suharno. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syahri Alhusin. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.
- Waliana, Adi, & Darmayasa. (2014). Kooperatif Tipe STAD untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar *Dribbling* Sepak Bola. *e-Journal PJKR Universitas Pendidikan Ganesha*, (Vol. 2, No.1).