



PENGARUH METODE *DRILL* TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND DROPSHOT* PADA ATLET BULU TANGKIS REMAJA PUTRA PB. DJAGUNG MALANG

Galih Ahmad Yanuar Maulana¹, Olivia Andiana²

Universitas Negeri Malang
galihay03@gmail.com

Abstract

This study was conducted to determine the effect of the drill method on the accuracy of forehand dropshot strokes in male adolescent athletes of PB.Djagung Malang. This study uses a quantitative approach method with a one groups pretest and posttest design. This design is given a pretest before treatment and a posttest after treatment with a sample in this study totaling 15 male adolescent athletes. Based on the results of the research analysis, it shows that there is a significant effect of the drill method on the accuracy value of forehand dropshot strokes of PB. Djagung Malang athletes. The pretest results of the accuracy value of the forehand dropshot target with the pretest value of the forehand dropshot stroke showing a pretest of 4, and a posttest value of 14, and an average of 9.7 and a standard deviation showing a value of 3.435. Thus, athletes given the drill training method treatment have an increased achievement value of forehand dropshot stroke accuracy as indicated by the posttest value with a minimum value of 8, a maximum value of 18, and an average of 13.73 and a standard deviation value of 3.011.

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh metode drill terhadap ketepatan pukulan forehand dropshot pada atlet remaja putra PB.Djagung Malang. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian one groups pretes and posttest design. Desain ini diberikan pretest sebelum dilakukan perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan dengan sampel dalam penelitian ini yang berjumlah 15 atlet remaja putra. Berdasarkan hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode drill berpengaruh terhadap nilai ketepatan pukulan forehand dropshot atlet PB. Djagung Malang. Hasil pretest nilai ketepatan sasaran pukulan forehand dropshot dengan hasil nilai pretest pukulan forehand dropshot yang menunjukkan pretest 4, dan nilai posttest 14, dan rata – rata 9.7 serta dengan standar deviasi yang menunjukkan nilai 3.435. Dengan demikian atlet diberikan perlakuan metode latihan drill memiliki nilai capaian hasil ketepatan pukulan forehand dropshot yang meningkat yang ditunjukkan oleh nilai posttest dengan nilai minimal 8, nilai maksimal 18, dan rata – rata 13.73 serta dengan nilai standar deviasi 3.011.

Article History

Submitted: 23 Januari 2025

Accepted: 28 Januari 2025

Published: 29 Januari 2025

Key Words

drill method, accuracy of forehand dropshot, badminton.

Sejarah Artikel

Submitted: 23 Januari 2025

Accepted: 28 Januari 2025

Published: 29 Januari 2025

7

Kata Kunci

metode drill, ketepatan pukulan forehand dropshot, bulu tangkis

PENDAHULUAN

Bulu tangkis merupakan olahraga permainan yang sangat kompleks, dan sangat digemari khususnya di Indonesia mulai dari usia dini hingga usia dewasa dan lansia. Bulu tangkis merupakan olahraga yang hampir dimainkan di setiap daerah (Erawati, 2022). Bulu tangkis dapat dimainkan secara perorangan atau individu dan beregu atau tim. Di era sekarang bulu tangkis bermanfaat untuk pendidikan, dan juga sarana untuk menjalin kerjasama dan kekompakan antar individu.

Olahraga bulu tangkis adalah olahraga yang dilakukan menggunakan alat bermain seperti raket, net, sepatu dan *shuttlecock* yang dilakukan dengan berbagai macam teknik pukulan, kuda-kuda, maupun teknik tanpa bola (Rohmahdani et al., 2023). Permainan bulu tangkis umumnya dilakukan dengan durasi waktu permainan kurang lebih 30 menit dan ada waktu



istirahat yang terbatas dalam tiap set nya. Bulu tangkis saat ini menggunakan sistem *rally point*, dimana bola akan berpindah jika kita melakukan kesalahan sendiri atau pun serangan dari lawan, dimana pada *rally point* ini membutuhkan daya tahan yang kuat, tenaga, kecepatan, dan juga teknik pukulan bola yang mumpuni.

Dalam olahraga bulu tangkis, atlet harus diwajibkan memiliki teknik pukulan yang baik. Dalam eksekusi pukulan yang optimal dapat mengeluarkan potensi besar dalam individu agar cepat berprestasi. Perlu latihan bertahun tahun untuk melupakan gerakan yang salah, dan juga mengingat gerakan yang benar pada otak, dan pada gerakan yang salah memiliki kecenderungan fatal untuk bermain ke pola yang lama di bawah tekanan persaingan saat berkompetisi, oleh karena itu perlu belajar kembali bulu tangkis secara sistematis dan benar sejak dini. (Salahuddin & Id, 2021)

Olahraga bulu tangkis merupakan olahraga indoor yang dilakukan di dalam ruangan dimainkan dengan net yang dipasang di tengah lapangan, lalu menggunakan alat yang bernama raket untuk memukul bola, bola di dalam bulu tangkis bisa disebut juga dengan *shuttlecock* dengan menggunakan beberapa macam teknik pukulan diantaranya, teknik tanpa bola : sikap siaga; teknik pegangan raket (*grip*), teknik langkah kaki(*footwork*); teknik servis : servis tinggi lambung, servis pendek; teknik pukulan : *lob, dropshot, drive, smash, netting* (Kusnadi et al., 2020) .

Dropshot merupakan pukulan meluncurkan atau menempatkan *shuttlecock* mirip pukulan *smash* tetapi *power* pukulan agak lemah ditujukan sedekat mungkin dengan net. *Dropshot* seringkali membuat lawan kesusahan atau kebingungan dan mengganggu lawan dikarenakan pukulan *dropshot* seringkali mengecoh pergerakan lawan untuk mengubah pola permainan yang awalnya menyerang menjadi bertahan karena memaksa lawan untuk mengambil *shuttlecock* dari bawah (Singaraja, 2022). Pukulan *dropshot* dilakukan seperti melakukan *smash*, yang membedakannya adalah terletak pada posisi pukulannya yaitu pukulan *dropshot* pukulannya yang lebih didorong dan lebih lembut dibandingkan pukulan *smash* yang cenderung selalu dijatuhkan jauh di posisi net area lapangan lawan (Erawati & Suratman, 2023). Faktor terpenting dari keberhasilan dan ketepatan pukulan *dropshot* adalah faktor pegangan raket, gerakan kaki, ayunan tangan, ketepatan pukulan saat memukul *shuttlecock*, serta kecepatan terbang *shuttlecock*. Pegangan tangan dasar pukulan *forehand* pada olahraga Bulu tangkis yaitu seperti orang yang berjabat tangan. Saat melakukan pukulan *dropshot* posisi tubuh berada di belakang *shuttlecock*, gerakan kaki dilakukan secara cepat untuk memukul *shuttlecock* pada posisi yang tepat. Ayunan lengan saat memukul *shuttlecock* dilakukan secara pelan dan lembut agar sebisa mungkin *shuttlecock* jatuh di area dekat net lawan dan agar tidak lebih dari kotak depan area lapangan lawan. Perkenaan raket dengan *shuttlecock*, tangan harus lurus untuk melakukan dorongan secara halus dan perlahan. Pukulan *dropshot* adalah pukulan yang signifikan untuk mematikan pergerakan lawan yang memotong bola dengan cepat yang mengandung unsur kehalusan emosi dan juga tipu daya untuk mengecoh lawan (Kusnadi et al., 2020). Pada saat melakukan pukulan *dropshot* yang baik adalah *shuttlecock* tidak jatuh melebihi garis servis lawan. Setelah *shuttlecock* dipukul, gerakan yang selanjutnya adalah gerakan mengayun. Lakukan ayunan ke arah net, pegangan raket berputar dan menyilang ke depan posisi badan lawan, lalu posisi badan bergerak kembali ke posisi tengah lapangan dan bersiap kembali untuk menerima *shuttlecock* dari lawan (Sukma Aji 2016 dalam Teguh dkk, 2020) .

Tujuan dilakukannya pukulan *dropshot* yakni guna merubah ritme permainan dan membuat lawan terkecoh dan kewalahan dengan cara menempatkan *shuttlecock* dekat dengan posisi net yang berada pada depan lapangan servis lawan (Ketut Diva Parmantara et al., 2023).

Terdapat kelebihan dan kekurangan dalam pukulan *dropshot* ini, kelebihan pukulan *dropshot* ini adalah meningkatkan tekanan pertandingan pada lawan, membuat pertahanan lawan



terganggu, membuat lawan susah mengantisipasi bola, meningkatkan peluang membuat point, dan membuat lawan mati langkah. Kekurangan dari pukulan *dropshot* ini yaitu dibutuhkan konsentrasi yang sangat tinggi dan kesabaran, rentan terjadi pengembalian bola cepat dari lawan, memerlukan kondisi fisik tubuh yang baik, sulit menempatkan *shuttlecock* tipis didaerah net lawan dan kurangnya penguasaan teknik *dropshot* yang optimal menyebabkan atlet mengalami kesulitan dalam mengatur kekuatan dan posisi tubuh, serta menimbulkan kecemasan saat melakukan gerakan tersebut (Teguh et al., 2020) .

Metode *drill* yang berfokus pada pengulangan gerakan dipilih sebagai metode latihan dalam penelitian ini. Dalam hal ini, atlet dilatih secara spesifik dengan memberikan servis panjang berulang kali, sehingga mereka dapat menguasai teknik pukulan *dropshot* dengan lebih baik. Latihan yang tepat dengan berpedoman pada prinsip - prinsip yang dilakukan secara sistematis dan kontinyu akan membuat atlet berhasil menguasai teknik-teknik yang ada (Maulana et al., 2024).

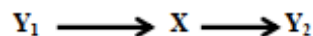
Penyebab kurangnya teknik forehand dropshot dikarenakan durasi latihan yang kurang mengakibatkan akurasi dari pukulan forehand *dropshot* kurang dikuasai, selain itu kurang terprogramnya metode latihan *drilling* yang terstruktur (Singaraja, 2022).

Klub bulu tangkis Djagung Kota Malang merupakan klub bulu tangkis ternama di Kota Malang, berdirinya klub ini mulai 2015, klub ini cukup banyak melahirkan atlet dengan kualitas yang baik, terutama atlet remaja putra yang harus diberi latihan yang benar karena menentukan puncak performa atlet pada usia dewasa, namun berdasarkan wawancara dan observasi dengan pelatih masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki terutama pada pukulan *forehand dropshot*. Maka dari itu penulis berusaha memberikan perlakuan metode *drill* terhadap pukulan *forehand dropshot*, berdasarkan prinsip latihan.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen (Sugiyono, 2007)“ *one group pretest-posttest design*”. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan yang terjadi pada subjek penelitian setelah diberikan perlakuan tertentu. Dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan, peneliti dapat menarik kesimpulan mengenai efektivitas perlakuan yang diberikan. (Hikmawati, 2020)



Gambar 1 Desain Penelitian

(Sumber: Sugiyono, 2007)

Keterangan:

Y1 : Pre – Test

X : Perlakuan

Y2 : Post – Test

Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di GOR bulu tangkis Djagung. Yang beralamat di jalan Raya Ki Ageng Gribig No. 479, Kedungkandang, Kota Malang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober - November 2024, Penelitian ini dilakukan dalam 16 pertemuan dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu (Senin,Rabu,Jumat Dan Minggu) dalam periodisasi latihan



siklus mikro sebelum fase *pre – competition*. *Pre – test* dilaksanakan pada tanggal 28 Oktober 2024 dan *post – test* dilaksanakan tanggal 24 November 2024 dengan menyediakan alat – alat yang digunakan untuk penelitian, kemudian pelaksanaan tes yaitu mula – mula atlet melakukan pemanasan 15 menit, kemudian atlet berdiri di tengah lapangan dengan raket di tangan setelah mendapat aba – aba “siap” dan “mulai”, atlet akan melakukan pukulan dropshot sebanyak 10 kali sesuai arahan pengumpan. Setiap pukulan dropshot yang berhasil (melewati net dan masuk target) akan diberi nilai (2), sedangkan pukulan yang gagal (tidak melewati net atau tidak masuk di target) akan diberi nilai (0). Hasil akhir adalah jumlah total nilai dari 10 kali percobaan tersebut.

| RENCANA TAHUNAN | | | | | |
|-----------------|----------------|------------------|---------------|-----------------|----------|
| PERIODE | PERSIAPAN | | KOMPETISI | | TRANSISI |
| SUB PERIOD | PERSIAPAN UMUM | PERSIAPAN KHUSUS | PRA KOMPETISI | KOMPETISI UTAMA | |
| SIKLUS MAKRO | | | | | |
| SIKLUS MIKRO | | | | | |

Gambar 1 Rencana Latihan
(Sumber: Bompas & Buzzichelli, 2019)

Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah semua atlet bulu tangkis PB. Djagung sejumlah 60 atlet.

2. Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet bulu tangkis remaja putra PB.

Djagung

Kriteria inklusi:

1. Usia 15 – 17 tahun
2. Jenis kelamin laki – laki
3. Telah mengikuti berbagai event dari tingkat kabupaten sampai provinsi

3. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang akurat, penelitian ini melibatkan seluruh atlet bulu tangkis remaja putra PB. Djagung Malang sebagai sampel penelitian. Semua atlet yang memenuhi persyaratan yang telah ditetapkan akan menjadi bagian dari penelitian ini. Teknik pengambilan data sampel adalah adalah teknik pengambilan sampel (Suryani et al., 2023). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu yaitu atlet remaja putra PB. Djagung Malang yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 15 atlet.

Teknik Pengumpulan Data

Tahap pengumpulan data ini merupakan inti dari penelitian. Tes yang dirancang khusus untuk mengukur ketepatan pukulan *dropshot* akan menghasilkan data yang kemudian akan dianalisis untuk menjawab pertanyaan penelitian (Hikmawati, 2020) . Penelitian dilakukan dua kali yaitu pengambilan data *pre – test* dan *post – test* dan perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan prosedur penelitian alat – alat yang digunakan untuk penelitian, peralatan yang dibutuhkan yaitu raket, net, *shuttlecock*, lakban hitam, alat tulis, kertas catatan, kemudian pelaksanaan tes yaitu mula – mula atlet melakukan pemanasan, kemudian atlet berdiri di tengah lapangan dengan raket di tangan setelah mendapat aba – aba “siap” dan “mulai”, atlet akan



melakukan pukulan dropshot sebanyak 10 kali sesuai arahan pengumpan. Setiap pukulan *dropshot* yang berhasil (melewati net dan masuk target) akan diberi nilai (2), sedangkan pukulan yang gagal (tidak melewati net atau tidak masuk di target) akan diberi nilai (0). Adapun desain pelaksanaan tes ketepatan pukulan forehand dropshot akan disajikan dalam tabel berikut

Tabel 1 Penilaian Ketepatan Pukulan Forehand Dropshot

| NO | Nama | Repetisi Bola | | | | | | | | | | Skor | Nilai |
|----|------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

(Sumber : Adaptasi dari PBSI, P. (2006))

Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan ketepatan pukulan *forehand dropshot* atlet bulu tangkis PB. Dجاجung Malang, Adapun alat yang diperlukan adalah sebagai berikut:

1. Lapangan
2. *Shuttlecock*
3. Sasaran
4. Alat Tulis

PBSI, P. (2006) mengemukakan prosedur pelaksanaan tes ketepatan pukulan *forehand dropshot* yaitu:

- a) Alat yang digunakan berupa: Lapangan bulu tangkis, net, *shuttlecock*, raket, sasaran, dan alat tulis, formular ketepatan dan kamera.
- b) Petugas terdiri dari tiga orang yaitu, pencatat hasil skor, pemanggil, dan pelaksana servis.
- c) Pelaksanaan Tes
mula – mula atlet melakukan pemanasan, kemudian atlet berdiri di tengah lapangan dengan raket di tangan setelah mendapat aba – aba “siap” dan “mulai”, atlet akan melakukan pukulan dropshot sebanyak 10 kali
- d) Skor
Hasil yang telah di catat skor dan didokumentasikan akan ditulis dengan penilaian jika *shuttlecock* tidak mengenai sasaran akan mendapat nilai “0”, dan jika tepat sasaran akan mendapat nilai “2”.

Ketepatan sasaran pukulan diukur menggunakan selotip hitam dan slop *shuttlecock* membentuk persegi panjang dengan keterangan: bernilai 2 apabila masuk dalam sasaran, jika keluar dari sasaran bernilai 0.

| Skor | Kategori |
|---------|---------------|
| 15 - 20 | Sangat baik |
| 10 - 15 | Baik |
| 5 – 10 | Sedang |
| 0 – 5 | Sangat kurang |



Tabel 2 Skor Penilaian
(Sumber: (PB. PBSI. Jakarta: PB. PBSI, 2006)

HASIL ANALISIS DATA

Deskripsi Data

Hasil analisis disajikan agar hasil penelitian lebih terstruktur dan mudah dipahami, data akan ditampilkan dalam bentuk tabel sesuai dengan format yang telah ditentukan. Subjek penelitian terdiri dari 15 atlet remaja putra PB. Djagung Malang sebanyak sepuluh kali percobaan dengan tinjauan sudut ketepatan pukulan pada sasaran dan perlakuan sebelum dan sesudah diberikan metode *drill*.

Rekapitulasi data dari karakteristik subjek penelitian dan gerakan pukulan *forehand dropshot* akan disajikan di dalam tabel 3 dan 4 di bawah ini. Fokus peneliti pada penelitian ini adalah pada aspek ketepatan sasaran pukulan dan latihan yang dilakukan oleh subjek. Ketepatan sasaran dan metode *drill* merupakan aspek yang diukur di saat jatuhnya *shuttlecock* pada target. Perbedaan antara hasil tes sebelum dan sesudah perlakuan dianalisis untuk menarik kesimpulan mengenai keberhasilan perlakuan tersebut.

Tabel 3 Karakteristik Subjek Penelitian

| No | Nama | Tinggi Badan (Cm) | Berat Badan (Kg) | Usia (Tahun) |
|----|-------|-------------------|------------------|--------------|
| 1 | FRND | 162 Cm | 51 Kg | 15 Tahun |
| 2 | SKA | 165 Cm | 60 Kg | 15 Tahun |
| 3 | TTO | 174 Cm | 55 Kg | 16 Tahun |
| 4 | CNDR | 172 Cm | 53 Kg | 17 Tahun |
| 5 | SBS | 170 Cm | 65 Kg | 17 Tahun |
| 6 | BRY | 168 Cm | 50 Kg | 17 Tahun |
| 7 | ZFR | 165 Cm | 65 Kg | 17 Tahun |
| 8 | ADMA | 173 Cm | 65 Kg | 16 Tahun |
| 9 | TRYTN | 165 Cm | 54 Kg | 15 Tahun |
| 10 | IRN | 170 Cm | 65 Kg | 17 Tahun |
| 11 | BNTG | 169 Cm | 79 Kg | 15 Tahun |
| 12 | ADM | 170 Cm | 54 Kg | 17 Tahun |
| 13 | ARN | 163 Cm | 51 Kg | 15 Tahun |
| 14 | BM | 158 Cm | 57 kg | 15 Tahun |
| 15 | BRN | 161 Cm | 61 Kg | 16 Tahun |

Tabel 3 menunjukkan karakteristik subjek penelitian dengan tinggi badan dan berat badan serta rentan usia 15 – 17 tahun subjek penelitian.

Tabel 4 Hasil Penelitian Pre – Test Dan Post – Test

| No | Nama | Pre – Test | Post – Test | Selisih | Rangking |
|----|-------|------------|-------------|---------|----------|
| 1 | FRND | 6 | 12 | 6 | 10 |
| 2 | SKA | 12 | 18 | 6 | 11 |
| 3 | TTO | 14 | 18 | 4 | 3 |
| 4 | CNDR | 14 | 16 | 2 | 1 |
| 5 | SBS | 12 | 18 | 6 | 12 |
| 6 | BRY | 8 | 12 | 4 | 4 |
| 7 | ZFR | 12 | 14 | 2 | 2 |
| 8 | ADMA | 4 | 10 | 6 | 13 |
| 9 | TRYTN | 8 | 12 | 4 | 5 |
| 10 | IRN | 10 | 14 | 4 | 6 |



| | | | | | |
|----|------|----|----|---|----|
| 11 | BNTG | 12 | 16 | 4 | 7 |
| 12 | ADM | 8 | 12 | 4 | 8 |
| 13 | ARN | 4 | 8 | 4 | 9 |
| 14 | BM | 6 | 14 | 6 | 14 |
| 15 | BRN | 6 | 12 | 6 | 15 |

Tabel 4 Hasil Data Pre – Test Dan Post – Test

Hasil analisis deskriptif *Pre – test* dan *Post – test* ketepatan sasaran pukulan *forehand dropshot* atlet remaja putra PB. Djagung Malang, akan disajikan dalam tabel 4.1.1 dibawah ini

Tabel 5 Hasil Uji Statistik Deskriptif

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
| Pretest | 15 | 4 | 14 | 9.07 | 3.453 |
| Posttest | 15 | 8 | 18 | 13.73 | 3.011 |
| Valid N (listwise) | 15 | | | | |

Berdasarkan hasil uji deskriptif diatas, dapat kita gambarkan distribusi data yang didapat oleh peneliti adalah:

1. Variabel *Pre – Test* (Y1), berdasarkan data diatas dapat di deskripsikan bahwa nilai minimum hasil *pre – test* 4 sedangkan nilai maksimum hasil *pre – test* sebesar 14 dan rata – rata nilai hasil *pre – test* 9.07 dan standar deviasi dari hasil nilai *pre – test* 3.453.
2. Variabel *Post – Test* (Y2), berdasarkan data diatas dapat di deskripsikan bahwa nilai minimum hasil *post – test* adalah 8 sedangkan nilai maksimum dari hasil *post – test* adalah 18, rata – rata dari hasil *post – test* 13.73 dan standar deviasi dari hasil *post – test* adalah 3.011.

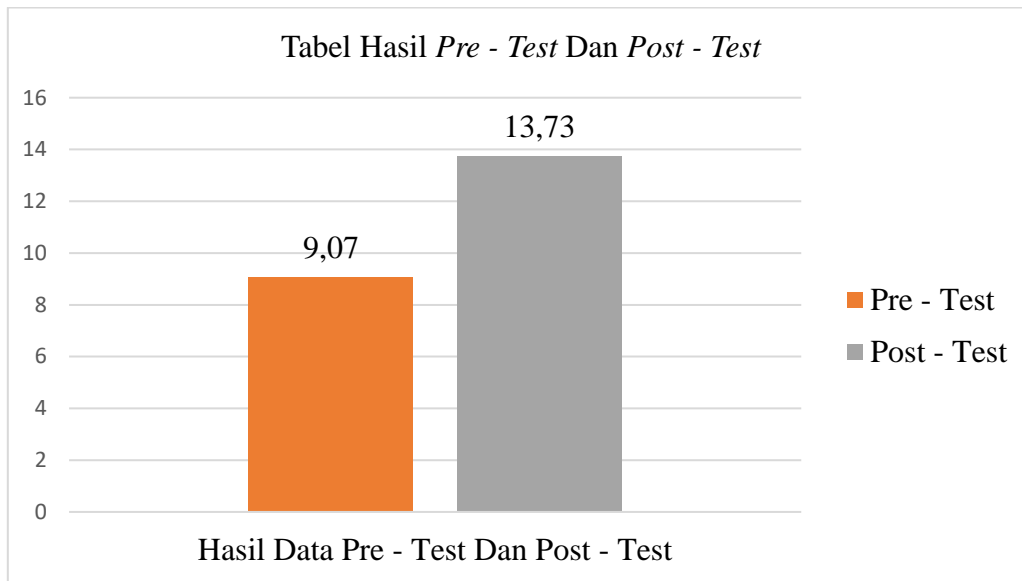
Apabila ditampilkan dalam tabel distribusi frekuensi, hasil dari *Pre – Test* dan *Post – Test* dari ketepatan sasaran pukulan *forehand dropshot* atlet remaja putra PB. Djagung Malang akan disajikan dalam tabel 6.

Tabel 6 Tabel Distribusi Frekuensi Pre – Test dan Post – Test Nilai Ketepatan Sasaran Pukulan Forehand Dropshot Atlet Remaja Putra PB. Djagung Malang

| NO | Nilai | Kategori | Pre – Test | | Post - Test | |
|----|---------|---------------|------------|------|-------------|------|
| | | | F | % | F | % |
| 1 | 15 – 20 | Sangat Baik | 0 | 0 | 5 | 33,3 |
| 2 | 10 – 15 | Baik | 6 | 40 | 8 | 53,3 |
| 3 | 5 – 10 | Sedang | 7 | 46,7 | 2 | 13,4 |
| 4 | 0 – 5 | Sangat Kurang | 2 | 13,3 | 0 | 0 |
| | Jumlah | | 15 | 100 | 15 | 100 |

Kemudian hasil dari distribusi frekuensi dari *post – test* dan *pre – test* nilai ketepatan sasaran pukulan *forehand dropshot* atlet remaja putra PB. Djagung Malang akan ditampilkan dalam grafik tabel 7.

Tabel 7 Grafik Tabel Hasil Pre – Test Dan Post – Test Nilai Ketepatan Sasaran Pukulan Forehand Dropshot Atlet Remaja Putra PB. Djagung Malang



Berdasarkan tabel 7 hasil dari perlakuan metode drill terhadap atlet bulu tangkis remaja putra PB. Djagung Malang berpengaruh terhadap ketepatan sasaran pukulan *forehand dropshot* dengan meningkatnya hasil rata – rata tes awal 9.07 menjadi 13.73 pada hasil rata – rata tes akhir.

Uji Normalitas

Tabel 8 Uji Normalitas

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Statistic | Df | Sig. | Statistic | Df | Sig. |
| Pretest | .202 | 15 | .100 | .911 | 15 | .141 |
| Posttest | .184 | 15 | .182 | .927 | 15 | .246 |

a. Lilliefors Significance Correction

| Kelompok | P | Sig | Keterangan |
|-------------|-------|------|------------|
| Pre – Test | 0,141 | 0,05 | Normal |
| Post – Test | 0,246 | 0,05 | Normal |

Hasil dari uji normalitas berdasarkan gambar dan tabel diatas maka semua data terdistribusi normal dengan nilai P (Sig) > 0,05, maka data dapat dianalisis lebih lanjut.

Uji Homogenitas

Tabel 9 Uji Homogenitas Pre – Test Dan Post - Test

Test of Homogeneity of Variances

| | | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|---------|--------------------------------------|------------------|-----|-------|------|
| Pretest | Based on Mean | 2.607 | 3 | 9 | .116 |
| | Based on Median | .670 | 3 | 9 | .591 |
| | Based on Median and with adjusted df | .670 | 3 | 5.790 | .602 |
| | Based on trimmed mean | 2.425 | 3 | 9 | .133 |

| Kelompok | Df1 | Df2 | Sig | Keterangan |
|------------|-----|-----|-------|------------|
| Pre – Test | 3 | 9 | 0.116 | Homogen |



Dari gambar dan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa nilai *pre – test* dengan signifikansi 0.116 dapat dikatakan homogen karena $P > 0,05$ dengan *level statistic* 2.607.

Uji Hipotesis

Tabel 10 Uji T Berpasangan Hasil Pre – Test Dan Post Test

Paired Samples Test

| | Paired Differences | | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | T | Df | Sig. (2-tailed) |
|--------|--------------------|----------------|-----------------|---|----------|--------|----|-----------------|
| | Mean | Std. Deviation | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | pretest | 4.6666 | .42164 | -5.57099 | -3.76235 | 11.068 | 14 | .000 |
| | posttest | | | | | | | |

| Kelompok | Rata-Rata | Paired t-test for equality of means | | | | |
|-------------|-----------|-------------------------------------|-----------------|-------|---------|------|
| | | t _{ht} | t _{tb} | Sig | Selisih | % |
| Pre – Test | 9.07 | 11,068 | 2,144 | 0,000 | 4,6 | 50,7 |
| Post – Test | 13,73 | | | | | |

Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai t hitung (11,068) jauh lebih besar daripada nilai t tabel (2,144). Ini berarti, perbedaan yang kita amati antara kelompok yang mendapatkan latihan *drill* dan kelompok kontrol sangat signifikan secara statistik. Dengan kata lain, kita dapat yakin bahwa latihan *drill* memberikan pengaruh yang nyata dalam meningkatkan ketepatan pukulan *forehand dropshot* pada atlet remaja putra PB. Djagung Malang. Hasil ini mendukung hipotesis alternatif yang diajukan sebelumnya, diterima. Yang memiliki arti *latihan drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan pukulan *forehand dropshot* atlet remaja putra PB. Djagung Malang. Dari hasil *pre – test* yang memiliki nilai rata – rata 9.07. Selanjutnya, naik saat diberikanya perlakuan dengan nilai *post – test* yang mencapai 13,73. Besarnya peningkatan kemampuan motorik dan ketepatan tersebut dapat diketahui dari perbedaan nilai rata – rata yaitu 4,6, dengan presentase kenaikan sebesar 50.7 %.



PEMBAHASAN

Hasil Analisis

Analisis data sampel yang diteliti menunjukkan peningkatan secara signifikan, peningkatan kemampuan pukulan *forehand dropshot* atlet remaja putra PB. Djagung Malang setelah diberikan perlakuan metode *drill*. Metode *drill* memiliki pengaruh yang *substansial* terhadap ketepatan sasaran saat melakukan pukulan *forehand dropshot*. Menurut hasil data paired sampel *t* – test dipaparkan jika *t* hitung > *t* tabel yaitu $11,068 > 2,144$ dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$. Ketepatan sasaran saat melakukan pukulan *forehand dropshot* atlet remaja putra PB. Djagung Malang meningkat setelah dilakukannya metode *drill* dengan ditunjukkannya nilai *post – test* > *pre – test* dengan nilai *pre – test* 9,07 menjadi nilai *post – test* 13,73. Metode *drill* bertanggung jawab atas peningkatan kemampuan pukulan *forehand dropshot* dengan bentuk latihan yang dilakukan secara berulang – ulang dengan sasaran yang ditentukan akan masuk tidaknya *shuttlecock* ke dalam sasaran dan menjadi tolak ukur hasil *pre – test* dan *post – test* atlet remaja putra PB. Djagung Malang.

Hasil penelitian menunjukkan adanya atlet yang mengalami kenaikan ketepatan sasaran, dan ada juga yang mengalami peningkatan secara perlahan dan tidak ada yang mengalami penurunan. Karena penelitian ini adalah penelitian quasi-eksperimen yaitu peneliti tidak dapat mengontrol secara menyeluruh atas tindakan siswa atau atlet yang telah diberikan perlakuan (Wayan & Muliani Lia Putu, 2020) . Karena keantusiasan dan dedikasi atlet dalam berlatih dapat menjadi faktor positif yang meningkatkan hasil latihan. Namun, ada resiko bahwa atlet yang sudah mahir akan merasa terlalu mudah atau mengalami cedera, sehingga tidak mencapai potensi maksimal mereka.

Temuan penelitian menurut (Singaraja, 2022) metode *drill* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan pukulan atlet remaja putra PB. Mekar Seririt Bali. Dengan nilai rata – rata *pre – test* 36, 8 dan mengalami peningkatan pada *post – test* dengan nilai rata – rata 42,3. Peningkatan kemampuan *forehand dropshot* dengan nilai *t* hitung lebih besar dari *t* tabel yaitu $6,935 > 2,144$, yang selaras dengan penelitian metode *drill* terhadap ketepatan sasaran pukulan *forehand dropshot* atlet remaja putra PB. Djagung Malang mengalami peningkatan secara signifikan dengan nilai rata – rata *pre – test* 9,07 dan nilai rata – rata *post – test* 13,73 peningkatan kemampuan pukulan *forehand dropshot* *t* hitung $11,068 > 2,144$ *t* tabel meningkat rata – rata 4,6% dan presentase kenaikan sebesar 50,7%, karena metode latihan *drill* yaitu melakukan pukulan *forehand dropshot* secara berulang – ulang melakukan gerakan *forehand dropshot* yang akan membiasakan atlet dan semakin otomatisasi gerak, sesuai dengan pedoman kepelatihan menurut Suharno (dalam Budiwanto, 2012) latihan berulang-ulang (*drill*) dalam melakukan pukulan *dropshot* dapat menyempurnakan teknik ini. Hal ini sejalan dengan gagasan *Connectionism* oleh Thorndike bahwa koneksi antara *stimulus* (bola yang datang) dan *respons* (pukulan *dropshot*) akan semakin kuat melalui latihan yang berulang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan berulang (*drill*) sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan pukulan *forehand dropshot* terutama pada aspek ketepatan pukulan. Dengan cara, atlet diberikan servis panjang secara berulang kemudian mereka melakukan pukulan *forehand dropshot* secara berulang. Latihan seperti ini tidak hanya membuat atlet terbiasa dan mahir dalam melakukan *dropshot*, tetapi juga meningkatkan motivasi dan keinginan mereka untuk terus memperbaiki teknik dasar pukulan ini.

Keterbatasan peneliti disini karena atlet berlatih setiap hari dan juga ada tambahan latihan pagi, tetapi peneliti dapat mengontrol kegiatan atlet di luar jam latihan, dan kemungkinan atlet ada yang menambah latihan dirumah memungkinkan untuk atlet merasa lelah saat pengambilan data sehingga pengambilan data kurang maksimal.



PENUTUP

Kesimpulan

Dapat disimpulkan berdasarkan hasil analisis terdapat peningkatan signifikan ketepatan pukulan *forehand dropshot* atlet remaja PB. Djagung Malang, Sejumlah alternatif dan rekomendasi berdasarkan temuan peneliti diatas, ketepatan pukulan *forehand dropshot* dapat meningkat dengan metode *drill* dan terdapat banyak variasi dan sangat penting untuk mental dan keefisienan dalam pertandingan bulu tangkis.

Pelatih dan official dapat mengembangkan dan menawarkan berbagai program latihan, sementara penelitian ini berfokus pada nilai ketepatan sasaran pukulan *forehand dropshot*.

Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil dari penelitian ini berimplikasi: pelatih dan atlet mengetahui metode *drill* dapat meningkatkan ketepatan sasaran dan efisiensi pukulan *forehand dropshot* dan dapat meningkatkan mental, kepercayaan diri dan keefisiensi pukulan saat atlet bertanding.

Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan dengan sepenuh hati,raga dan ikhlas dari peneliti. Namun peneliti menyadari bahwa masih terdapat beberapa kendala baik internal maupun eksternal. Diantara keterbatasan peneliti:

1. Sampel atlet berlatih setiap hari dan juga menambah latihan sendiri di rumah masing – masing sehingga saat pengambilan data kurang maksimal.
2. Peneliti tidak bisa memastikan bahwa semua faktor yang mempengaruhi hasil tes kemampuan motorik atlet, seperti kondisi fisik, mental, dan semangat mereka, selalu konsisten dan terkendali selama penelitian berlangsung.

Saran Dan Rekomendasi

Beberapa saran dan rekomendasi atas hasil dari penelitian di atas:

1. Bagi atlet metode *drill* sangat cocok untuk meningkatkan keterampilan pukulan *forehand dropshot* dari segi ketepatan dan keefisiensi pukulan
2. Bagi pelatih dan official untuk memvariasikan metode *drill* guna meningkatkan kemampuan pukulan atlet untuk menunjang prestasi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization Theory And Methodology Of Training Sixth Edition*.

Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*.

Erawati, R. (2022). Unnes Journal Of Sport Sciences Analisis Forehand Overhead Dropshot Atlet U-15 Putra Pb. Satria Kabupaten Tegal Forehand Overhead Dropshot Analysis Of U-15 Athletes Putra Pb. Tegal Regency. *Unnes Journal Of Sport Scienses*.

[Https://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Ujss/Index](https://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Ujss/Index)



- Erawati, R., & Suratman, S. (2023, February 13). *Forehand Overhead Drop Shot Analysis For Men's Under-15 Badminton Athletes*. <https://doi.org/10.4108/Eai.29-6-2022.2326113>
- Hikmawati. (2020). *Metodologi Penelitian/Fenti Hikmawati —Ed. 1—Cet. 4.—Depok: Rajawali Pers, 2020. Xx, 224 Hlm. 23 Cm Bibliografi: Hlm. 207 Isbn 978-602-425-141-3.*
- Ketut Diva Parmantara, I., Putu Tuti Ariani, L., & Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, A. (2023). Ketepatan Pukulan Dropshot Pada Atlet Bulutangkis Usia 13-15 Tahun Klub Persatuan Bulutangkis Menang Kalah Sehat Singaraja. *Jurnal Pendidikan Keplatihan Olahraga, 14*. <https://doi.org/10.23887/Jjpk.v12i3>
- Kusnadi, N., Jasmani, J. P., Keguruan, F., & Pendidikan, I. (2020). Pengembangan Model Latihan Pukulan Dropshot Bulutangkis Untuk Usia 12-14 Tahun. *Journal Of S.P.O.R.T, 4*(1).
- Maulana, Y. A., Januarto, B., Tomi, A., Teguh, L., & Wiguno, H. (2024). Upaya Meningkatkan Pukulan Forehand Dropshot Menggunakan Metode Drill Pada Atlet Pb. Banyu Biru Kota Batu. *Sport Science And Health, 6*(4), 429–438. <https://doi.org/10.17977/Um062v6i42024p429-438>
- Pb. Pbsi. Jakarta: Pb. Pbsi. (2006). *Buku Panduan Bulutangkis*.
- Rohmahdani, D., Purnomo, M., Olahraga, P. K., Keolahragaan, I., & Kesehatan, D. (2023). Evaluasi Pertandingan Kategori Tunggal Remaja Putri Cabang Olahraga Bulutangkis Pada Kejuaraan Piala Kapolda Jawa Timur Tahun 2022. *Jpo: Jurnal Prestasi Olahraga, 6*.
- Salahuddin, M., & Id, O. (2021). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Pukulan Dropshot Dalam Permainan Bulutangkis. In *Journal Panrita: Journal Of Education, Research And Technology* (Vol. 01).
- Singaraja, A. H. (2022). Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Pukulan Dropshot Pada Atlit Bulutangkis Pb. Mekar Seririt I Ketut Agus Artha 1)* , I Gede Harja Subrata 2) 1) Dan



2) Stkip. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8, 344–352.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6783612>

Singaraja, A. H. (2022). Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Pukulan Dropshot Pada Atlet Bulutangkis Pb. Mekar Seririt I Ketut Agus Artha 1)* , I Gede Harja Subrata 2) 1) Dan

2) Stkip. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8, 344–352.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6783612>

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono.

Suryani, Rsinita, & Jailani. (2023). *Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan*

Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan.

<http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/Ihsan>

Teguh, Sepdanius, Haris, & Chaeroni. (2020). Pengaruh Latihan Drilling Dropshot Terhadap

Keterampilan Dropshot Pada Atlet Bulutangkis Pb Wardah Kota Padang. In *Jurnal Ilmu*

Keolahragaan (Vol. 2, Issue 2). <http://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/index>

Wayan, & Muliani Lia Putu. (2020). *Uji Persyaratan Analisis.*