

Upaya Meningkatkan Teknik Pukulan *Backhand Dropshot* Menggunakan Metode *Drill* Bagi Atlet Bulutangkis PB. Nikko Steel Kota Malang

Cholid Bardan Lazuardi, Oni Bagus Januarito*, Agus Tomi, Sapto Adi
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia
*Penulis korespondensi, Surel: oni.bagus.fik@um.ac.id

Paper received: 1-9-2022; revised: 2-1-2023; accepted: 16-1-2023

Abstract

This study aims to improve the backhand dropshot skills of badminton using the drill method for badminton athletes in PB. Nikko Steel Malang City. Based on the results of the initial observations that have been made by the researchers, the results of the lowest success rate of the hitting technique are the backhand dropshot. This research is a type of sports action (PTO) through descriptive qualitative and quantitative descriptive methods taking research subjects as many as 12 athletes aged 8-13 years. There were 2 cycles and each cycle consisted of 5 meetings. The results of the first cycle, namely the attitude of preparation, got a result of 64.58 percent. In the attitude indicator, the results obtained are 60.11 percent. While in cycle 2, namely the attitude of preparation, the results obtained are 83,33 percent. On the indicator of the attitude of hitting the results obtained that is equal to 84.52 percent. In cycle 1 and cycle 2, there was a significant increase and had exceeded the completeness criteria of 75 percent. There is a conclusion that in giving the drill method to athletes, they can develop badminton backhand dropshot technique skills in athletes aged 8-13 years in PB. Nikko Steel Malang City.

Keywords: backhand dropshot skills; drill method; badminton

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan pukulan backhand dropshot bulutangkis memakai metode drill untuk atlet bulutangkis di PB. Nikko Steel Kota Malang. Bersumber hasil observasi awal yang telah dilaksanakan penulis diperoleh hasil tingkat keberhasilan teknik pukulan paling rendah yaitu backhand dropshot. Penelitian ini berjenis tindakan olahraga (PTO) melalui metode deskriptif kualitatif serta deskriptif kuantitatif mengambil subjek penelitian sebanyak 12 atlet usia 8-13 tahun. Dilakukan 2 siklus dan setiap siklusnya terdiri dari 5 kali pertemuan. Hasil dari siklus 1 yaitu pada sikap persiapan mendapat hasil sebesar 64,58 persen. Pada indikator sikap memukul hasil yang didapatkan yakni 60,11 persen. Sedangkan dalam siklus 2 yaitu pada sikap persiapan didapatkan hasil dari yakni senilai 83,33 persen. Dalam indikator sikap memukul hasil yang diperoleh yaitu senilai 84,52 persen. Dalam siklus 1 serta siklus 2 memperlihatkan adanya peningkatan yang signifikan dan telah melampaui kriteria ketuntasan sebesar 75 persen. Terdapat simpulan bahwasanya dalam memberi metode drill kepada atlet dapat mengembangkan keterampilan teknik pukulan backhand dropshot bulutangkis pada atlet usia 8-13 tahun di PB. Nikko Steel Kota Malang.

Kata kunci: keterampilan pukulan backhand dropshot; metode drill; bulutangkis

1. Pendahuluan

Pengertian dari olahraga yaitu ialah sebagai bentuk kegiatan aktivitas fisik maupun bentuk kegiatan aktivitas psikis dari seseorang yang dapat bermanfaat menjaga dan meningkatkan kualitas tingkat kesehatan seseorang. Menurut Kuntjoro, (2020) dan Bangun, (2018) olahraga ialah aktivitas yang dilaksanakan guna melatih tubuh manusia atau individu agar dapat terasa menjadi lebih sehat serta kuat, baik sehat secara jasmaniah maupun sehat

secara rohaniyah. Jadi pengertian olahraga keseluruhan ialah sebagai satu diantara bentuk kegiatan fisik ataupun psikis individu yang bermanfaat baik dalam menjaga serta dapat menaikkan kualitas tingkat kesehatan individu.

Bulutangkis ialah permainan olahraga yang alatnya memakai yaitu raket dan *shuttlecock* yang dapat dimainkan oleh dua orang untuk (tunggal) dan empat orang untuk (ganda). Fattahudin dkk, (2020) menyebutkan bahwa bulutangkis ialah suatu bentuk permainan yang memiliki karakteristik tersendiri yakni dengan memakai raket beserta *shuttlecock* yang berdiri di antara bidang yang terpisah oleh net. Arifin dkk, (2020) juga menyebutkan bahwasanya olahraga bulutangkis ialah olahraga yang sangat bersaing sebab bulutangkis memerlukan akurasi kecepatan dan akurasi kekuatan. Frederick dkk, (2020) dan Intan Primayanti, (2019) memaparkan olahraga bulutangkis ialah olahraga yang sangat eksklusif yang mengharuskan atlet melibatkan teknik gerakan yang unik pada area pengadilan yang relatif kecil. Olahraga bulutangkis sendiri mempunyai berbagai teknik dasar sebagaimana olahraga yang lainnya. Suharto, (2019) pada permainan bulutangkis terdapat beberapa macam teknik pukulan yang wajib dikuasai yaitu teknik pukulan seperti *service*, teknik pukulan *forehand lob*, kemudian teknik pukulan *forehand dropshot*, teknik pukulan *forehand smash*, teknik pukulan *netting*, dan teknik memukul mendarat atau *drive*.

Di Kota Malang terdapat beberapa perkumpulan bulutangkis yang menjadi tempat untuk pembinaan bibit atlet dari usia pemula hingga remaja. Di dalam data Pengkot PBSI Kota Malang, terdapat 9 klub yang berdiri untuk pembinaan atlet berprestasi, salah satunya ialah PB. Nikko Steel. Peneliti berminat untuk melakukan penelitian di klub ini karena sejumlah prestasi yang telah diraih oleh atlet dari PB. Nikko Steel antara lain ialah, Juara 3 Beregu Putra Super Liga Junior ke V, Juara 1 Ganda Remaja Putri Daihatsu Astec, Juara 2 Tunggal Remaja Putra Pertamina Open, Juara 3 Pra-Usia Dini Jawa Timur, Juara 3 Ganda Dewasa Putri Kejurprov, dan lain sebagainya. Klub ini bertempat di GOR Baranaga di Jalan Batubara No. 15, Pandanwangi, Kec. Blimbing, Kota Malang. Jadwal kegiatan latihan pada PB. Nikko Steel ialah 4 kali seminggu yakni di hari Senin, hari Selasa, hari Kamis, serta Jumat. Dimulai pada pukul 15.00 WIB hingga 18.00 WIB. Klub ini memiliki 4 orang pelatih, dan semua masih belum memiliki lisensi pelatih. Ketua pelatih pada PB. Nikko Steel ialah Bapak Kemariyanto, serta 3 asisten pelatih yaitu bernama Aldo Ganang Amiranda, Rossa Dwi Octaviani, dan Muhammad Zulfa Risyad dan memiliki atlet sebanyak 25 pemain. Pada setiap latihan menggunakan 4 lapangan.

Sesuai hasil dari pengamatan yang sudah dilaksanakan oleh penulis, kemudian diperoleh hasil persentase teknik pukulan *forehand smash* mempunyai tingkat kebenaran 58,08%, tingkat kesalahan 41,92% dari keseluruhan total intensitas 167 kali melakukan gerakan teknik pukulan *forehand smash*, selanjutnya teknik pukulan *forehand lob* mempunyai akurasi tingkat kebenaran 60,28%, tingkat kesalahan 39,72% dari total intensitas 209 kali melaksanakan teknik pukulan *forehand lob*, pukulan *backhand dropshot* mempunyai akurasi tingkat kebenaran pukulan 39,16%, tingkat kesalahan 60,84% dari total intensitas 143 kali melaksanakan *backhand dropshot*, kemudian teknik pukulan *backhand lob* mempunyai akurasi tingkat kebenaran pukulan 58,53%, tingkat kesalahan 41,47% dari total intensitas 82 kali melaksanakan *backhand lob*, pukulan *drive* mempunyai akurasi tingkat kebenaran pukulan 52,04%, tingkat kesalahan 47,96% dari total intensitas 98 kali melaksanakan teknik pukulan *drive*. Bersumberkan dari hasil pengamatan permainan bulutangkis di atas dapat

disimpulkan bahwa keterampilan teknik pukulan *backhand dropshot* memiliki tingkat frekuensi keberhasilan yang rendah diantara pukulan yang lain.

Kemudian dalam memperoleh data lebih mendetail peneliti menguji kemampuan ketepatan pukulan *backhand dropshot* yang telah dilaksanakan oleh peneliti terhadap 12 atlet bulutangkis PB. Nikko Steel yaitu pada gerakan awal atau gerakan persiapan persentasenya sebesar 39,58%. Kemudian dilanjutkan gerakan memukul persentasenya sebesar 42,85%. Dari hasil tes diatas peneliti dapat membuat simpulan yaitu tergolong sangat sedikit sekali atlet yang dapat melaksanakan teknik gerakan pukulan yaitu *backhand dropshot* dinilai dari semua tahapan yang telah dilakukan. Kesalahan atlet pada saat melakukan teknik gerakan akan dapat mempengaruhi hasil dari teknik pukulan *backhand dropshot*. Dengan kata lain, hal ini sangat berdampak pada keberhasilan atlet ketika memperoleh suatu poin dalam sebuah *game* pada permainan olahraga bulutangkis.

Bersumberkan dari wawancara bersama ketua pelatih PB. Nikko Steel Kota Malang Bapak Kemariyanto yang diadakan oleh peneliti tersebut yakni Bapak Kemariyanto mengatakan bahwa penyebab atlet kurang menguasai gerakan teknik pukulan *backhand dropshot* karena program latihan yang telah diberikan oleh pelatih kurang menyeluruh pada semua teknik yang ada, sehingga itu berdampak pada penguasaan salah satu teknik dasar yaitu gerakan teknik pukulan *backhand dropshot*. Kemudian pelatih juga menyebutkan masih kurang dilakukan latihan *drilling* pada atlet dan kurangnya program latihan yang terstruktur menyebabkan kurangnya efektifitas dalam latihan sehingga menimbulkan kurangnya efektifitas atlet pada saat melakukan gerakan teknik pukulan *backhand dropshot*.

Peneliti juga menyebarkan angket kepada atlet PB. Nikko Steel Kota Malang dengan hasil sebanyak 75% (9 atlet) sulit dalam melakukan teknik pukulan *backhand dropshot*, sebanyak 66% (8 atlet) menyebutkan jarang memperoleh ajaran teknik pukulan *backhand dropshot*, sebanyak 58% (7 atlet) mengatakan jarang melakukan latihan *drilling* pukulan *backhand dropshot*, sebanyak 100% (12 atlet) memerlukan latihan *drilling* pukulan *backhand dropshot*. Maka dari itu, peneliti berharap dapat meningkatkan gerakan teknik pukulan *backhand dropshot* bulutangkis dengan menggunakan model latihan *drilling* pada atlet. Dari hasil latihan *drilling* ini peneliti mengharapkan atlet dapat mengasah kemampuannya agar mumpuni dan bisa mematikan lawan dengan menggunakan teknik pukulan *backhand dropshot*. Karena menurut Panggabean & Sumardi, (2018) dan Hendarto dkk, (2022) *Drill* ialah proses pembiasaan melaksanakan pengulangan serta bersungguh-sungguh pada satu hal yang sama, bertujuan guna menguatkan pergaulan maupun mengembangkan sebuah keterampilan sehingga hasilnya permanen. Effendi, (2017) juga menyebutkan bahwa metode *drill* merupakan metode pada pengajaran lewat cara melatih peserta didik pada bahan yang pernah diajarkan oleh pelatih maupun guru supaya dapat mempunyai ketangkasan dan keterampilan atas apa yang sudah dipelajari. Eze dkk, (2020) dan Rizky dkk, (2021) pengulangan dilakukan secara konsisten hingga penguasaan materi dan konsep pembelajaran secara sempurna.

Dapat diambil kesimpulan bahwasanya kurangnya program latihan melalui metode *drill* dalam keterampilan ketepatan pukulan *backhand dropshot* menjadikan salah satu faktor dalam usaha peningkatan keterampilan ketepatan pukulan *backhand dropshot*. Menurut Arifin dkk, (2020) dan Ghivari dkk, (2021) pukulan *backhand dropshot* ini dilaksanakan pada *shuttlecock* yang berada di atas kepala samping tubuh kiri atas, dan teknik pukulan ini hampir

sama dengan pukulan *backhand smash* tetapi perbedaannya pada kecepatan *shuttlecock*. Budiwanto, (2017) jika pukulan *backhand smash* laju *shuttlecock* yang dihasilkan keras dan cepat, sedangkan *backhand dropshot* laju *shuttlecock* yang dihasilkan lebih lambat dibandingkan dengan *backhand smash* karena hanya bertujuan mengarahkan *shuttlecock* setipis mungkin dengan net.

2. Metode

Riset yang dipakai oleh penulis ialah jenis riset tindakan olahraga atau yang biasa disebut (PTO). Tujuan riset kali ini ialah guna menaikkan keterampilan teknik pukulan *backhand dropshot* pada atlet yang berusia 8-13 tahun pada PB. Nikko Steel Kota Malang dengan memakai metode *drill*. Rancangan sebuah riset tindakan olahraga (PTO) ini sendiri memiliki kemiripan dengan jenis penelitian tindakan kelas atau biasa disebut (PTK). Perbedaan pada PTO ialah sampelnya. Dalam PTK, penelitian dilakukan pada lingkungan sekolah, sementara penelitian tindakan olahraga dilaksanakan di klub olahraga.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti nantinya berupa catatan lapangan. Pada riset berikut peneliti memakai metode pengambilan data, dan bersumberkan pendapat dari Moser & Korstjens, (2018) yang mengungkapkan bahwasanya teknik pengumpulan data yang paling umum dipakai ialah dengan melakukan observasi (pengamatan), *interview* (wawancara), kuesioner (angket). Sedangkan menurut Winarno, (2018:152) yang memaparkan bahwasanya yaitu “dalam menggunakan metode observasi cara yang efektif ialah dengan melengkapi format atau blangko pengamatan sebagai instrumen. Format yang disusun berisi butir-butir tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi”. Riset kali ini dilakukan pada 2 siklus, kegiatan dalam tiap siklusnya terdiri dari: 1 Perencanaan, 2 Pelaksanaan, 3 Pengamatan, 4 Refleksi Winarno, (2018:74)

Untuk penelitian kali ini kehadiran dari peneliti yaitu sebagai pengamat dalam proses latihan. Peneliti juga sebagai peneliti yang merancang tindakan, pengumpulan data, penganalisis data, dan pelaporan hasil. Peneliti juga selalu aktif dalam kegiatan studi ini agar bisa tercapainya tujuan yang diinginkan. Keaktifan peneliti setiap tahap yang dilakukan harus dibutuhkan demi tercapainya tujuan penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di PB. Nikko Steel Kota Malang yang berada di GOR Baranaga Kecamatan Blimbing Kota Malang. Subjek dalam studi ini ialah atlet yang usianya 8-13 tahun. Data yang diperoleh dalam penelitian ini ialah latihan metode *drill* ketepatan pukulan *backhand dropshot* yang diperoleh melalui hasil mengamati awal ketika proses pelatihan berlangsung, kemudian dilanjutkan dari angket yang telah diisi oleh atlet dan juga hasil wawancara dengan kepala pelatih. Untuk pengumpulan data dalam studi ini ialah berupa hasil yang ditemui di lapangan. Dalam artian observasi bisa dilaksanakan melalui tes, kuesioner, rekaman gambar, dan yang terakhir rekaman suara. Berikut rumus dalam menghitung data yang dipakai oleh penulis dalam mengolah data deskriptif persentase yakni:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \quad (1)$$

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = Number of Class (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P = angka persentase

Tabel 1 Analisis Persentase Keberhasilan Tindakan Sunarto dkk, (2021)

Persentase Keberhasilan	Keterangan
81%-100%	Sangat Baik
61%-80%	Baik
41%-60%	Cukup
21%-40%	Kurang
05%-20%	Kurang Sekali

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Hasil dari riset akan dipaparkan dari data hasil pengamatan dari awal hingga dilakukannya sebuah penelitian. Peneliti melaksanakan pengamatan dengan mengamati permainan bulutangkis yang nyata dengan 11 poin ganti lawan. Dari hasil pengamatan terdapat kesimpulan bahwasanya tingkat akurasi keterampilan pukulan *backhand dropshot* mempunyai persentase sangat rendah di antara keterampilan teknik lainnya, yakni 39,16%. Sesuai data hasil dari pengamatan mengenai uji kemampuan ketepatan pukulan *backhand dropshot* yang dilaksanakan peneliti terhadap 12 atlet yakni pada gerakan persiapan persentasenya sebesar 39,58%. Pada gerakan memukul persentasenya sebesar 42,85%. Bersumberkan hasil pengamatan tersebut peneliti mengambil kesimpulan bahwasanya sedikitnya atlet yang dapat menunjukkan keterampilan ketepatan pukulan *backhand dropshot* dilihat dari setiap tahapannya masih belum mencapai kriteria ketuntasan 75%. Bersumberkan hasil observasi awal peneliti bekerja sama dengan pelatih dalam menyusun program untuk proses pelatihan bagi atlet serta menyiapkan lembaran pengamatan serta lembaran catatan lapangan untuk pengambilan data ketika berlangsungnya program latihan kemudian diserahkan pada *observer*. Hasil dari pelaksanaan tindakan siklus 1 dan tindakan siklus 2 sudah memperlihatkan telah terlihat terdapatnya peningkatan. Dalam siklus 1 hasil telah mengalami peningkatan, akan tetapi hasil tersebut masih belum mencapai target yang diharapkan oleh penulis. Maka sebab itu penulis dan pelatih melakukan refleksi bersumberkan hasil serta perlunya dilakukan peningkatan terhadap keterampilan ketepatan teknik pukulan *backhand dropshot* dan perlu adanya penambahan program pelatihan yang menjadikan atlet tidak bosan dan bisa mendalami keterampilan ketepatan teknik pukulan *backhand dropshot*.

Dari hasil tindakan dalam siklus 2, sudah mengalami peningkatan yaitu tercapainya tujuan yang telah ditetapkan peneliti. Selain itu peneliti dan pelatih mengevaluasi terhadap siklus 2, dan dari hasil evaluasi tersebut, maka studi ini tidak dapat dilakukan ke siklus selanjutnya. Pada pengamatan awal didapatkan tingkat keberhasilan 39,16%, setelah dilakukan latihan dalam siklus 1 pengamat masih belum mendapatkan hasil yang maksimal yaitu persentase keberhasilannya ialah 62,34% dan belum mencapai kriteria ketuntasan sebesar 75%. Sehingga dilanjutkan ke tahap siklus 2 dan mendapatkan hasil yang diinginkan dengan tingkat keberhasilan oleh pengamat ialah 83,92% dan melebihi kriteria ketuntasan sebesar 75%. Dapat diambil kesimpulan bahwasanya metode *drill* bisa meningkatkan suatu keterampilan ketepatan teknik pukulan *backhand dropshot* bulutangkis terhadap atlet dengan usia 8-13 tahun di PB. Nikko Steel Kota Malang.

Tabel 2 Ringkasan Hasil Data Pertemuan Pada Siklus 1 dan Siklus 2

Gerakan Teknik Pukulan <i>Backhand Dropshot</i> Bulutangkis			
	Sikap Awalan	Sikap Memukul	Rata-rata
Siklus 1			
Pertemuan 1	45,83%	45,82%	45,92%
Pertemuan 2	43,74%	48,80%	46,27%
Pertemuan 3	54,16%	53,57%	53,86%
Pertemuan 4	56,24%	56,54%	56,39%
Pertemuan 5	64,58%	60,11%	62,34%
Siklus 2			
Pertemuan 1	70,83%	66,66%	68,74%
Pertemuan 2	72,91%	73,21%	73,06%
Pertemuan 3	75%	76,78%	75,89%
Pertemuan 4	79,16%	80,95%	80,05%
Pertemuan 5	83,33%	84,52%	83,92%

Tabel diatas menunjukkan bahwasanya pada pelaksanaan siklus 1 dan pada siklus 2 terjadi peningkatan yang signifikan terhadap 12 atlet usia 8-13 tahun di PB. Nikko Steel Kota Malang yakni sebesar 83,92% dan sudah melampaui kriteria persentase ketuntasan sebesar 75%.

3.2 Pembahasan

Sesuai dari hasil pengamatan oleh peneliti dapat diperoleh hasil persentase teknik pukulan *forehand smash* memiliki akurasi tingkat kebenaran 58,08%, tingkat kesalahan 41,92% dari total keseluruhan pukulan 167 kali melakukan teknik *forehand smash*, pukulan *forehand lob* tingkat akurasi kebenaran pukulannya ialah 60,28%, tingkat kesalahan 39,72% dari total keseluruhan pukulan 209 kali *forehand lob*, kemudian pukulan *backhand dropshot* mendapatkan akurasi kebenaran pukulan 39,16%, tingkat kesalahan 60,84% dari keseluruhan 143 kali pukulan *backhand dropshot*, kemudian pukulan *backhand lob* mendapatkan hasil tingkat kebenaran 58,53%, tingkat kesalahan 41,47% dari total intensitas 82 kali melakukan *backhand lob*, pukulan *drive* memiliki tingkat kebenaran 52,04%, tingkat kesalahan 47,96% dari total intensitas 98 kali melakukan *drive*. Bersumberkan hasil pengamatan permainan bulutangkis diatas dapat disimpulkan bahwasanya keterampilan teknik pukulan *backhand dropshot* memiliki tingkat frekuensi keberhasilan yang rendah diantara pukulan yang lain.

Bersumberkan wawancara dengan ketua pelatih PB. Nikko Steel Kota Malang Bapak Kemariyanto yang diadakan oleh peneliti tersebut mengatakan bahwasanya penyebab atlet kurang menguasai pukulan *backhand dropshot* karena program latihan yang diberikan kurang menyeluruh pada semua teknik sehingga berdampak pada penguasaan salah satu teknik yaitu pukulan *backhand dropshot*. Kemudian juga masih kurang dilakukan latihan *drilling* dan kurangnya program latihan yang terstruktur menyebabkan kurangnya efektifitas latihan sehingga menimbulkan kurangnya efektifitas atlet pada saat melakukan teknik pukulan *backhand dropshot*.

Dari hasil pengamatan tes keterampilan gerakan teknik pukulan *backhand dropshot* yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 12 atlet, didapatkan hasil untuk gerakan persiapan persentasenya sebesar 39,58%. Kemudian untuk gerakan memukul persentasenya sebesar 42,85%. Dari hasil tes tersebut dapat disimpulkan bahwasanya masih sangat sedikit sekali atlet yang dapat melakukan gerakan teknik dasar pukulan *backhand dropshot* diketahui

bersumberkan tiap langkahnya masih belum mencapai kriteria ketuntasan yaitu sebesar 75%. Kemudian dari hasil penyebaran angket kepada atlet PB. Nikko Steel Kota Malang dengan hasil sebanyak 75% (9 atlet) sulit dalam melakukan teknik pukulan *backhand dropshot*, sebanyak 66% (8 atlet) menyebutkan pelatih masih jarang mengajarkan teknik pukulan *backhand dropshot*, sebanyak 58% (7 atlet) mengatakan jarang melakukan latihan *drilling* pukulan *backhand dropshot*, sebanyak 100% (12 atlet) memerlukan latihan *drilling* pukulan *backhand dropshot*. Maka dari itu, peneliti berupaya untuk meningkatkan gerakan teknik dasar pukulan *backhand dropshot* bulutangkis dengan menggunakan model latihan *drilling* pada atlet. Dari hasil latihan *drilling* ini peneliti mengharapkan atlet bisa mengasah kemampuannya agar mumpuni dan bisa mematikan lawan dengan menggunakan teknik pukulan *backhand dropshot*. Karena Megawati & Maksum, (2022) dan Pamungkas, K.A.A., Indarto, (2021) menyebutkan *drill* ialah proses pembiasaan melaksanakan pengulangan serta bersungguh-sungguh pada satu hal yang sama, bertujuan guna menguatkan pergaulan maupun mengembangkan sebuah keterampilan sehingga hasilnya permanen. Artha, (2021) juga menyebutkan bahwasanya metode *drill* ialah metode pada pengajaran melalui cara melatih peserta didik terhadap bahan yang pernah diajarkan agar oleh guru atau pelatih mempunyai ketangkasan dan keterampilan dari apa yang telah dipelajari. Muhammad dkk, (2020) pengulangan dilakukan secara konsisten hingga penguasaan materi dan konsep pembelajaran secara sempurna.

Dari hasil observasi yang dilaksanakan ketika melaksanakan siklus 1 sebanyak 5 kali pertemuan yang dilakukan pada hari Selasa 12 April 2022, Rabu 13 April 2022, Jumat 15 April 2022, Senin 18 April 2022, dan Selasa 19 April 2022 dimulai dari pukul 15.00-17.00 WIB di GOR Baranaga Kecamatan Blimbing Kota Malang dengan program latihan teknik pukulan *backhand dropshot* bulutangkis di PB. Nikko Steel Kota Malang diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3 Hasil Data Pada Tindakan Siklus 1

Gerakan Teknik Dasar Pukulan <i>Backhand dropshot</i> Bulutangkis			
	Sikap Persiapan	Sikap Memukul	Rata-rata
(%) Benar	64,58	60,11	62,34

Tabel di atas menunjukkan bahwasanya pada hasil data tindakan siklus 1 terjadi peningkatan yang signifikan pada 12 atlet PB. Nikko Steel Kota Malang yang berusia 8-13 tahun yaitu sebesar 62,34% tetapi masih belum mencapai kriteria persentase ketuntasan yaitu sebesar 75%. Sehingga peneliti dan pelatih melakukan refleksi, dalam hal ini berusaha melakukan perbaikan lagi dalam segi program latihan dan metode dalam menyampaikan materi yang lebih bervariasi serta bisa mengembangkan keterampilan ketepatan teknik pukulan *backhand dropshot* bulutangkis melalui penggunaan metode *drill* program variasi latihan yang nantinya dilakukan dalam siklus 2, sehingga memperoleh hasil yang maksimum.

Pada saat proses pelaksanaan siklus 1 terdapat kesalahan-kesalahan pada atlet tepatnya pada saat menggunakan pergelangan tangan dan ditambah menjentikan atau lecutan pergelangan tangan agar *shuttlecock* melaju lebih cepat. Hal tersebut bisa disebabkan oleh kurangnya kelentukan, kelenturan, serta kekuatan dari pergelangan tangan, lengan maupun bahu yang dimiliki oleh atlet PB. Nikko Steel Kota Malang yang berusia 8-13 tahun. Mighfaruddin dkk, (2020) dan Anggraini dkk, (2020) mengatakan bahwasanya “terdapat

hubungan yang signifikan dari kelenturan sendi bahu terhadap kemampuan *backhand dropshot*”.

Kemudian pada saat pelaksanaan program latihan *drilling*, atlet hanya melakukan *drilling* dengan serius pada saat awal saja, tetapi pada saat latihan *drilling* terus dilanjutkan, atlet sudah mulai tidak serius atau kelelahan yang mengakibatkan hasil pukulan *backhand dropshot* pada saat *drilling* tidak maksimal. Jadi atlet yang berlatih di PB. Nikko Steel Kota Malang masih memiliki kondisi fisik yang rendah. Menurut Hulfian, (2021) dan Fildania dkk, (2022) ada empat faktor yang dapat menunjang keberhasilan pada prestasi olahraga yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Jika salah satu faktor belum terpenuhi maka dapat dikatakan atlet tersebut belum bisa mencapai prestasi yang maksimal. Padahal menurut Sholeh dkk, (2020) mengatakan "*physical training in every sport is the main foundation in technic, tactic, and mental development. All biomotors component must be developed to support achievement. With prime physical capital, will. Supported to be able to master the next stage of practice*" yang berarti bahwasanya latihan fisik disetiap cabang olahraga ialah pondasi utama dalam mengembangkan teknik, taktik, mental lebih lanjut. Semua komponen biomotor harus dikembangkan untuk mendukung prestasi yang dimiliki. Dengan fisik yang prima, tentunya dapat menguasai tahapan latihan yang selanjutnya. Sedangkan Muin dkk, (2019) dan Putu dkk, (2021) menyatakan bahwasanya "latihan kondisi fisik harus direncanakan secara baik, terprogram dan sistematis agar kemampuan fungsional dari tubuh dapat bekerja dengan baik dan sebagaimana mestinya".

Pada tindakan siklus 2, dari hasil observasi yang dilaksanakan ketika melaksanakan siklus 2 sebanyak 5 kali pertemuan yang dilakukan pada hari Rabu 18 Mei 2022, Jumat 20 Mei 2022, Senin 23 Mei 2022, Selasa 24 Mei 2022, Rabu 25 Mei 2022 dimulai pukul 15.00-17.00 WIB yang berlokasi di GOR Baranaga Kecamatan Blimbing Kota Malang dengan program latihan pukulan *backhand dropshot* bulutangkis diperoleh hasil pada Tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Data Pada Tindakan Siklus 2

Gerakan Teknik Dasar Pukulan <i>Backhand Dropshot</i> Bulutangkis			
	Sikap Persiapan	Sikap Memukul	Rata-rata
(%) Benar	83,33	84,52	83,92

Tabel di atas menunjukkan bahwasanya pada hasil data tindakan siklus 2 terjadi peningkatan yang signifikan pada 12 atlet PB. Nikko Steel Kota Malang usia 8-13 tahun yaitu sebesar 83,92% dan sudah melampaui kriteria persentase ketuntasan sebesar 75%. Keberhasilan teknik *backhand dropshot* menggunakan metode *drill* ini tidak jauh juga hasil dari peran pelatih yang sangat berpengaruh. Peran pelatih sangat fundamental dalam latihan, menurut Misbakhudin & Annas, (2020) dan Agita & Tansir, (2021) "dalam suatu latihan peran pelatih sangat penting seperti mengajarkan kedisiplinan, tanggung jawab, memotivasi atlet, dan membangun rasa percaya diripada diri atlet guna mengembangkan serta meningkatkan kemampuannya sehingga dapat mengantarkan atlet menuju prestasi yang baik".

4. Simpulan

Sesuai dari hasil penelitian tindakan olahraga (PTO) yang sudah dilakukan oleh peneliti maka dapat ditarik sebuah kesimpulan yaitu bahwasanyasannya melalui penggunaan metode *drill* dapat mengembangkan atau meningkatkan keterampilan ketepatan teknik pukulan *backhand dropshot* bulutangkis terhadap atlet berusia 8-13 tahun di PB. Nikko Steel Kota Malang.

Daftar Rujukan

- Agita, S., & Tansir, F. A. (2021). Peran Pelatih Dalam Mengurangi Kecemasan Atlet pada Pertandingan. *Edukasimu*, 1(2), 1–8.
- Anggraini, J. K., Ridwan, M., Fardi, A., & Haryanto, J. (2020). Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kelentukan Pergelangan Tangan dan Footwork Dengan Ketepatan Backhand Drive. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, Volume 20.
- Arifin, A. Z., Januarto, O. B., & Tomi, A. (2020). Upaya Meningkatkan Pukulan Forehand Dropshot Bulutangkis Menggunakan Metode Variasi Untuk Atlet Usia 8-12 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(6), 312–322. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11777/5923>
- Artha, I. K. A. (2021). Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Bulutangkis Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 4 Busungbiu. . . *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 46-55. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/969>
- Bangun, S. Y. (2018). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Budiwanto, S. (2017). Kajian Hasil-Hasil Penelitian Metode Pembelajaran Bulutangkis. Malang. FIK UM.
- Effendi, A. R. (2017). Meningkatkan Keterampilan Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Drill. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 65–74.
- Eze, T. I., Onwusa, S. C., & Nwaosa, F. I. (2020). ... Tutorial Model, Drill and Practice on Students' Achievement and Retention in Fabrication and Welding Technology in Technical ... *European Journal of Education Studies*, 269–284. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i110.3304>
- Fattahudin, M. A., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(3), 182–194. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11493/5421>
- Fildania, N., Jayadi, D. I., & Kes, M. (2022). Profil Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis Junior Di Pb . Trisula Surabaya Badminton School Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 143–152.
- Frederick, M. F. A., Zulkapri, I., Soeed, K., Tariq, I., Hamid, T. A. H., Omar, A. H., Hasan, K., & Md Nadzalan, A. (2020). Changes of direction speed and reactive agility performance using badminton reactive agility tests system (brats) among state, district and school badminton players. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, 7(2), 4040–4047.
- Ghivari, M., Wali, Z., Adi, S., & Widiawati, P. (2021). Upaya meningkatkan teknik dasar pukulan netting forehand dan backhand dengan metode drill untuk atlet usia 8-12 tahun di PB. AIC Kabupaten Malang. 1(2), 111–125.
- Hendarto, M. H., Januarto, O. B., & Tomi, A. (2022). Meningkatkan Backhand Overhead Clear Bulutangkis Dengan Metode Drill. *Sport Science and Health*, 2(4), 232–238. <https://doi.org/10.17977/um062v2i42020p232-238>
- Hulfian, L. (2021). Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Bermain Cabang. *Urnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP*, *e-Journal.Undikma.Ac.Id*, 6, 52–58.
- Intan Primayanti, I. (2019). Pengaruh Latihan Drill Dan Latihan Pola Pukulan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis Pada Pb Liansa Juniormasbagik. Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Pendidikan Olahraga DanKesehatan, InstitutKeguruan Dan Ilmu Pendidikan IKIP Mataram, 6, 25–31.
- Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 1–9. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/19503>

- Megawati, S., & Maksun, H. (2022). Analisis Penggunaan Metode Bermain dan Metode Drill Terhadap Keterampilan Pasing Sepak Bola. *Journal Sport Academy*, 1(1), 33–39.
- Mighfaruddin, M., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Backhand Dropshot Bulutangkis Dengan Menggunakan Latihan Bervariasi Bagi Atlet Usia 12-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(7), 340–349.
- Misbakhudin, M., & Annas, M. (2020). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola Pada SSB Barca Temanggung di Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal for Physical Education and Spor*, 1(1), 33–44. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Moser, A., & Korstjens, I. (2018). Series : Practical guidance to qualitative research . Part 3 : Sampling, data collection and analysis. *European Journal of General Practice*, 0(0), 9–18. <https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375091>
- Muhammad, H., Baihaqi, A., & Hadi, H. (2020). Efektivitas Metode Latihan Drill Dan Pola Pukulan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis. *Journal STAND : Sports and Development*, 1(1), 27–34. <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/about/submissions>
- Muin, M., Nur, A., & Akhmady, A. L. (2019). ANALISIS KONDISI FISIK ATLET POMNAS CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS MALUKU UTARA TAHUN 2019. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala* <Http://Ejournal.Mandalanursa.Org/Index.Php/JUPE/Index>, 4(5), 276–280.
- Pamungkas, K.A.A., Indarto, P. P. (2021). Dampak Metode Latihan Drill dan Strokes Terhadap Ketepatan Arah Smash pada Permainan Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(2), 66.
- Panggabean, S., & Sumardi, H. (2018). Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa SMP Pertiwi Medan. *Jurnal MathEducation Nusantara*, 1(1), 89–96. <https://jurnal.pascaumnaw.ac.id/index.php/>
- Putu, I. G., Adi, N., Agung, A., & Perdana, O. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet di Masa Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 1–5.
- Rizky Dhisma Agung Pambudi, & Sugeng Sulendro. (2021). Pengaruh Latihan Drill Servis Terhadap Ketepatan Servis Samping Olahraga Sepak Takraw PSTI Panggul Trenggalek. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(2), 172–179. <https://doi.org/10.46838/spr.v2i2.122>
- Sholeh, M., Yulianto, P. F., & Kuncoro, B. (2020). Improved Badminton Forehand Smash Through Training Methods. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7(10), 579–582.
- Suharto, T. H. (2019). Meningkatkan Keterampilan Footwork Atlet Bulutangkis Usia 6-12 Tahun Dengan Improving Badminton Players Footwork Skills Ages 6-12. 18(1), 56–62.
- Sunarto, M. T., Laa, S. P. Y. O., Mahtuum, Z. A., Siagian, G. T., & Afrilianto, M. (2021). Meningkatkan Kemampuan Pemahaman Matematis Siswa SMP melalui Pendekatan Kontekstual. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 10(1), 85–94. <https://doi.org/10.31980/mosharafa.v10i1.730>
- Winarno, M. E. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang UM Press. January.