

# Upaya Meningkatkan Pukulan *Forehand Dropshot* Menggunakan Metode *Drill* Pada Atlet PB. Banyu Biru Kota Batu

Yusril Argya Maulana, Oni Bagus Januarto\*, Agus Tomi, Lokananta Teguh Hari Wiguno

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: [oni.bagus.fik@um.ac.id](mailto:oni.bagus.fik@um.ac.id)

Paper received: 21-11-2021; revised: 16-2-2023; accepted: 14-3-2023

## Abstract

This study has the aim of optimizing the forehand dropshot skills in badminton using repeated training methods in PB. Blue Banyu Batu City athletes. This study was of the PTO type using 12 subjects consisting of 7 boys and 5 girls aged 8-14 years who were obtained using descriptive qualitative and quantitative methods. This research was conducted in 10 meetings which were divided into 2 cycles. Cycle 1 was conducted from 27 to 3 July, cycle 2 was conducted from 7 to 11 July. In accordance with the results of this study stated that from cycle 1 to cycle 2 there was an increase, namely the percentage of completeness in cycle 1 was 48,60%, then in cycle 2 it increased by 88,37%. The conclusion of this study is that providing repeated training methods to athletes can improve the skills of forehand dropshot in badminton athletes aged 8-14 years PB. Blue Banyu Batu City.

**Keywords:** forehand dropshot skills; drill method; badminton

## Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan mengoptimalkan keterampilan pukulan forehand dropshot olahraga bulutangkis menggunakan metode latihan berulang yang bervariasi pada atlet PB. Banyu Biru Kota Batu. Penelitian ini berjenis PTO dengan menggunakan subjek berjumlah 12 yang terdiri dari 7 putra dan 5 putri yang berusia 8-14 tahun yang didapatkan dengan metode deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan sebanyak 10 kali pertemuan yang dibagi menjadi 2 siklus. Siklus 1 dilakukan pada tanggal 27 sampai 3 Juli, siklus 2 dilakukan pada tanggal 7 sampai 11 Juli. Sesuai dengan hasil dari penelitian ini menyatakan bahwasanya dari siklus 1 ke siklus 2 mengalami peningkatan yaitu persentase ketuntasan siklus 1 sebesar 48,60%, kemudian pada siklus 2 meningkat sebesar 88,37%. Simpulan dalam penelitian ini adalah memberikan metode latihan berulang kepada atlet dapat meningkatkan keterampilan pukulan forehand dropshot olahraga bulutangkis pada atlet berusia 8-14 tahun PB. Banyu Biru Kota Batu.

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

## 1. Pendahuluan

Aktivitas fisik yang dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh agar bugar dan sehat disebut Olahraga (Huda & Kurniawan, 2021). Dalam kehidupan sehari-hari olahraga dikatakan sebagai aktivitas fisik yang digemari oleh banyak orang. Armanda, Adi, & Widiawati (2021) menyatakan olahraga dikemas dalam suatu permainan yang menuntut seseorang untuk berjuang atas dirinya atau orang lain untuk meningkatkan semangat dalam setiap tindakannya. Sedangkan menurut Selvira, Ismail, Suhardianto, & Sudardi (2022) olahraga adalah kegiatan jasmani yang dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar maupun gerak keterampilan pada cabang olahraga tertentu.

Bulutangkis memiliki ciri khusus dalam teknik permainannya yaitu menggenggam raket untuk memukul atau mendorong *shuttlecock* antar pemain (Islamiah & Sepdanius, 2019). Menurut Tritama (2019) Pada saat permainan olahraga bulutangkis mengharuskan seseorang

untuk berpikir dan bertindak cepat agar gerakan yang dilakukan dapat menuju sasaran yang diinginkan. Pada abad 18 tahun 1870 olahraga bulutangkis ditemukan di kota Poona India yang kemudian di didatangkan ke daratan Eropa yaitu di Inggris. Pada saat itu Hea Sell yang memiliki jabatan sebagai ketua sekretaris IBF memberikan informasi terkait olahraga Bulutangkis yang dalam perkembangannya selalu meningkat dan banyak dikenal oleh orang hingga saat ini (Setyawati, Januarto, & Kurniawan, 2022).

Olahraga bulutangkis memiliki berbagai macam teknik pukulan yang wajib dikuasai yaitu pukulan *service*, *forehand lob*, *forehand dropshot*, *forehand smash*, *netting*, dan *drive*. Salah satu teknik pukulan dalam bulutangkis yang paling sering digunakan adalah pukulan *dropshot*. Prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet dapat diperbaiki dan ditingkatkan melalui latihan. Perkembangan fisik seorang atlet harus diimbangi adanya pengembangan pola latihan yang sesuai porsinya dengan memperhatikan faktor usia karena porsi latihan yang berlebihan dapat berdampak buruk terhadap perkembangan atlet. Latihan yang tepat dengan berpedoman pada prinsip-prinsip yang dilakukan secara sistematis dan kontinyu akan membuat atlet berhasil menguasai teknik-teknik yang ada. Hal ini dapat salah satunya dengan berlatih di klub. Menurut Saputra, T. W., & Sepdanius (2019) klub merupakan wadah tempat pembinaan, pelatihan dan pengkaderan yang bertujuan menghimpun para atlet. Observasi awal dilakukan oleh peneliti di PB. Banyu Biru Kota Batu yang terdiri dari 12 atlet yaitu 7 putra dan 5 putri. Pada penelitian ini hanya melibatkan atlet yang berusia 8-14 tahun akan tetapi tidak ada masa patokan latihan pada para atlet tersebut. Peneliti dibantu oleh dua *observer* yaitu pelatih PB. Banyu Biru Kota Batu untuk melakukan pengamatan kepada atlet terkait dengan teknik pukulan yang tingkat keberhasilannya paling rendah. Peneliti dan kedua *observer* menggunakan cara bermain permainan satu set bulutangkis skor 21 dengan menggunakan cara bermain atlet putra bertemu dengan atlet putra dan atlit putri bertemu dengan atlet putri untuk dilihat dan diamati teknik pukulannya (Pujangga, Charli, & Remora, 2022).

Berdasarkan hasil observasi bahwa pukulan *forehand lob* memiliki tingkat kebenaran 58,53%, tingkat kesalahan 41,47% dari total pukulan 217 percobaan *forehand lob*. Pukulan *forehand dropshot* mendapatkan tingkat kebenaran sebesar 35,57%, tingkat kesalahan 64,43% dari total pukulan 149 percobaan pukulan *forehand dropshot*. Kemudian pukulan *netting* mendapatkan tingkat kebenaran 59,43%, tingkat kesalahan 40,57% dari total pukulan 106 kali melakukan pukulan *netting*. Pukulan *backhand dropshot* memiliki tingkat kebenaran 52,99% tingkat kesalahan 47,01% dari total pukulan pukulan 117 kali melakukan pukulan *backhand dropshot*. Pukulan *forehand smash* memiliki tingkat kebenaran 45,52% tingkat kesalahan 54,48% dari total pukulan 134 kali melakukan pukulan *forehand smash*.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan dapat diberikan kesimpulan teknik pukulan *forehand dropshot* mendapatkan persentase kebenaran terendah dari teknik lainnya sebesar 35,57%. Untuk memperoleh data yang lebih lanjut peneliti melaksanakan tes keterampilan pukulan *forehand dropshot*. Tes pukulan *forehand dropshot* dilakukan pada hari yang sama tanggal 18 Maret 2022 dibantu oleh 2 *observer* yakni 2 *observer* dari pelatih PB. Banyu Biru Kota Batu yang memiliki lisensi kepelatihan. Tes keterampilan pukulan *forehand dropshot* melibatkan sejumlah 12 atlet. Hasil dari pernyataan pelatih PB. Banyu Biru Kota Batu Bapak Anang Eko A yang dilakukan oleh peneliti menyatakan secara keseluruhan teknik pukulan telah diberikan dalam bentuk program, akan tetapi ada teknik dasar dan pukulan *forehand dropshot* yang menjadi kelemahan dan kurang dikuasai oleh atlet. Penyebab kurangnya atlet menguasai 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 (Muchlisin & Pasaribu, 2022). Bapak Anang Eko A selaku pelatih utama PB. Banyu Biru Kota Batu mengatakan setuju jika peneliti akan memberikan metode *drilling* bervariasi untuk teknik pukulan *forehand dropshot*. Ideal latihan dalam satu hari adalah 2 sampai 3 jam latihan dengan hanya melibatkan 10-15 atlet dalam jam tersebut dengan menggunakan 3 lapangan.

Setelah peneliti melakukan pengamatan, tes keterampilan dan melakukan wawancara, kemudian yang terakhir peneliti menyebarkan angket kepada 12 atlet PB. Banyu Biru Kota Batu. Hasil penyebaran angket tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 50% atlet merasa kesulitan dan 50% lainnya menjawab cukup sulit melakukan teknik pukulan *forehand dropshot*. Sebanyak 25% (3 atlet) mengatakan bahwa jarang diajarkan teknik pukulan *forehand dropshot* sedangkan 66,7% (8 atlet) mengatakan cukup, 8,3% (1 atlet) mengatakan sering. Sebanyak 100% (12 atlet) memerlukan latihan *drilling* bervariasi pada pukulan *forehand dropshot*. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti berkeinginan untuk meningkatkan teknik pukulan *forehand dropshot* dengan memakai metode latihan *drilling* kepada atlet PB. Banyu Biru Kota Batu. Dari metode latihan *drilling* ini diharapkan atlet dapat mengasah kemampuan agar menguasai pukulan *forehand dropshot*. Diperkuat dengan pernyataan dari Edmizal & Soniawan (2019) pukulan *forehand* adalah pukulan yang melewati dan berada di atas kepala biasanya dilakukan bila berada di kanan lapangan pada posisi belakang. Pukulan *dropshot* menyerupai pukulan *smash*, perbedaannya terletak pada *shuttlecock* yang dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus (Zulbahri & Melinda, 2019)

## 2. Metode

Pada penelitian yang dilaksanakan, penelitian ini berjenis PTO. Peneliti bertujuan untuk mengembangkan keterampilan teknik pukulan *forehand dropshot* atlet berusia 8 sampai 14 tahun PB. Banyu Biru Kota Batu dengan memakai metode latihan berulang yang bervariasi. Subjek penelitian adalah atlet PB. Banyu Biru Kota Batu yang berusia 8 sampai 14 tahun dengan jumlah 12 atlet. Rancangan dari penelitian berjenis PTO sendiri memiliki kemiripan dengan jenis PTK, yang tetap mengikuti kesamaan dengan jenis *Action Research*. Hasil dari meningkatnya kualitas pembelajaran bukan berarti proses awal yang dilakukan sudah benar (Arifin, Januarto, & Tomi, 2022). Meningkatkan suatu proses pembelajaran berpengaruh terhadap kualitas, baik itu hasil akhir ataupun proses yang dilakukannya. Perbedaan pada (PTO) ialah dari sampelnya. Dalam PTK, dilakukan pada lingkungan sekolah, sedangkan PTO dilaksanakan pada klub olahraga.

Teknik dalam pengambilan data yang dilaksanakan oleh peneliti yaitu berupa catatan lapangan. Peneliti memakai metode pengambilan data dari pendapat yang dinyatakan Hamid & Aminuddin (2019) menyatakan teknik pengambilan data yang paling umum digunakan adalah menggunakan cara dengan melakukan observasi (pengamatan). *Interview* (wawancara), kuisioner (angket). Diperkuat dengan pendapat Teknik pengumpulan data akan diperoleh berdasarkan catatan lapangan yang dilakukan. Menurut Pratama, Supriyadi, & Raharjo, (2020) Kesuksesan dalam mengumpulkan data ditunjukkan dari kemauan peneliti untuk melihat situasi dan kondisi yang akan diteliti. Peneliti melaksanakan kegiatan wawancara kepada subjek, serta melihat dengan seksama situasi dan kondisi yang terjadi dalam kondisi yang sebenarnya. Format yang disusun berisi poin-poin penting tentang fenomena atau tindakan yang akan terjadi. Kegiatan penelitian dilaksanakan dalam 2 siklus yang terdiri dari: 1. Perencanaan, 2. Pelaksanaan, 3. Pengamatan, 4. Refleksi (Rosmala & Fitri, 2020)

Kehadiran peneliti pada penelitian ini adalah kerja sama dengan para pelatih dan berkolaborasi dalam membuat konsep guna untuk memecahkan masalah yang ada pada PB. Banyu Biru Kota Batu khususnya pada atlet usia 8-14 tahun. Jadi dalam pembuatan konsep ini peneliti tidak membuat dengan hasil pemikirannya sendiri atau pengamatan sendiri dari pelatih, melainkan juga dari hasil pemikiran-pemikiran pelatih PB. Banyu Biru Kota Batu. Selama proses penelitian berlangsung, peneliti juga membantu dalam melakukan perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi masalah yang ada terkait dengan penelitian ini. Kehadiran peneliti sebagai *observer* saat pelaksanaan penelitian adalah setiap kali jadwal masuk latihan yang dilaksanakan 6 kali dalam satu minggu, yaitu dalam satu minggu adalah 4 kali yaitu hari senin sampai dengan jumat pukul 19.00-22.00 WIB sedangkan hari sabtu dan minggu pukul 14.00-18.00 WIB di Gedung Satya Wungu Bumiaji di Jalan Kastubi No.39A, Bumiaji, Kec. Bumiaji, Kota Batu.

Adapun rumus perhitungan yang digunakan peneliti untuk menghitung data deskriptif persentase menurut Sudijono berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Petunjuk

F = Frekuensi

N = *Number Of Class*

P = Persentase

**Tabel 1. Penentuan Taraf Keberhasilan Tindakan**

| Taraf Tindakan | Keberhasilan | Keterangan    |
|----------------|--------------|---------------|
| 81-100%        |              | Sangat Baik   |
| 61-80%         |              | Baik          |
| 41-60%         |              | Cukup         |
| 21-40%         |              | Kurang        |
| 0-20%          |              | Sangat Kurang |

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

Penelitian ini akan dipaparkan dari data hasil pengamatan dari awal hingga dilaksanakannya penelitian. Penelitian melaksanakan pengamatan dengan melaksanakan permainan tunggal satu set secara bergantian. Dari hasil pengamatan terdapat kesimpulan bahwasannya tingkat akurasi keterampilan pukulan *forehand dropshot* mempunyai persentase sangat rendah diantara keterampilan teknik lainnya, yaitu 35,57%. Sesuai data hasil dari pengamatan mengenai uji kemampuan ketepatan pukulan *forehand dropshot* yang dilaksanakan peneliti kepada 12 atlet terhadap gerakan persiapan persentasenya 58,33%. Gerakan memukul persentasenya 45,83%. Sedangkan untuk gerakan akhir mendapatkan persentase 41,66%. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut peneliti mengambil kesimpulan bahwasannya sedikit atlet yang dapat menunjukkan keterampilan ketepatan pada pukulan *forehand dropshot* dilihat dari setiap tahapan yang dilaksanakan oleh setiap atlet masih belum sampai pada kriteria ketuntasan yaitu 75%.

Berdasarkan observasi awal, peneliti bekerja sama dengan pelatih untuk menyusun program guna proses pelatihan bagi atlet serta menyiapkan lembaran pengamatan serta lembaran catatan lapangan untuk pengambilan data ketika berlangsungnya program latihan kemudian diserahkan

pada *observer*. hasil pelaksanaan siklus 1 dan tindakan siklus 2 sudah memperlihatkan adanya peningkatan. Dalam siklus 1 mendapatkan nilai dari setiap gerakan menemukan peningkatan, akan tetapi nilai itu belum sesuai kriteria peneliti. Sehingga peneliti dan pelatih melakukan koreksi berdasarkan nilai penelitian pada siklus 1. Berdasarkan hasil peneliti dan pelatih akan melakukan peningkatan terhadap keterampilan ketepatan teknik pukulan *forehand dropshot* dan perlu adanya penambahan program pelatihan yang menjadikan atlet tidak bosan dan bisa meningkatkan akurasi pada pukulan *forehand dropshot*.

Dari hasil penelitian Siklus 2, sudah mendapatkan hasil yang sama dengan ketentuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan peneliti. Selain itu, peneliti dan pelatih mengevaluasi terhadap hasil dari Siklus 2, serta hasil evaluasi, sehingga studi berhenti dan tidak berlanjut pada siklus berikutnya. Hasil pengamatan awal didapatkan hasil presentasi sebesar 35,57% setelah dilaksanakan latihan pada Siklus 1 pengamatan belum sampai pada kriteria ketuntasan yaitu dengan persentase 48,60% dan dilanjutkan ke tahap Siklus 2 dan mendapatkan hasil yang diinginkan dengan tingkat keberhasilan 83,79%. Dapat diambil kesimpulan metode *drill* meningkatkan keterampilan ketepatan teknik *forehand dropshot* terhadap atlet di PB. Banyu Biru Kota Batu.

**Tabel 2. Hasil Penilaian Siklus 1 dan 2 Gerakan Teknik Dasar Pukulan *Forehand Dropshot* Bulutangkis**

|                 | <b>Sikap<br/>Persiapan</b> | <b>Gerakan<br/>Memukul</b> | <b>Gerakan Akhir</b> | <b>Rata-Rata</b> |
|-----------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|------------------|
| <b>Siklus 1</b> |                            |                            |                      |                  |
| Pertemuan 1     | 52,08%                     | 47,22%                     | 47,22%               | 48,84%           |
| Pertemuan 2     | 51,08%                     | 52,77%                     | 49,99%               | 51,28%           |
| Pertemuan 3     | 64,58%                     | 56,94%                     | 43,05%               | 54,85%           |
| Pertemuan 4     | 56,24%                     | 45,83%                     | 38,88%               | 46,98%           |
| Pertemuan 5     | 58,33%                     | 45,83%                     | 41,66%               | 48,60%           |
| <b>Siklus 2</b> |                            |                            |                      |                  |
| Pertemuan 1     | 68,74%                     | 68,05%                     | 54,16%               | 63,65%           |
| Pertemuan 2     | 66,66%                     | 64,88%                     | 74,99%               | 68,51%           |
| Pertemuan 3     | 81,24%                     | 76,38%                     | 74,99%               | 77,53%           |
| Pertemuan 4     | 83,33%                     | 80,55                      | 81,94%               | 81,94%           |
| Pertemuan 5     | 83,33%                     | 81,94%                     | 86,11%               | 83,79%           |

Tabel diatas memperlihatkan pada Siklus 1 dan Siklus 2 menunjukkan meningkatnya kemampuan yang signifikan terhadap 2 atlet di PB Banyu Biru Kota Batu yakni sebesar 83,78% dan sudah melampaui tingkat kriteria persentase ketuntasan sebesar 75%.

### 3.2. Pembahasan

Berdasarkan data yang telah didapatkan peneliti pada kegiatan observasi bahwa pukulan *forehand lob* memiliki tingkat kebenaran 58,53% tingkat kesalahan 41,47% dari total pukulan 217 kali *forehand lob*. *Forehand dropshot* mendapatkan tingkat kebenaran 35,57%, tingkat kesalahan 64,43% dari total pukulan 149 kali melakukan pukulan *forehand dropshot*. Pukulan *netting* memiliki tingkat kebenaran 59,43%, tingkat kesalahan 40,57% dari total pukulan 106 kali melakukan pukulan *netting*. Pukulan *backhand dropshot* memiliki tingkat kebenaran 52,99% tingkat kesalahan 47,01% dari total pukulan 117 kali melakukan pukulan *backhand dropshot*. Pukulan *forehand smash* memiliki tingkat kebenaran 45,52% tingkat kesalahan 54,48% dari

totalpukulan 134 kali melakukan pukulan *forehand smash*. Hasil observasi berupa pengamatan mendapatkan simpulan teknik pukulan *forehand dropshot* mendapatkan persentase kebenaran terendah dari teknik yang lainnya sebesar 35,57%.

Peneliti mendapatkan data bahwa masih banyak atlet yang melakukan kesalahan pada teknik pukulan *forehand dropshot* dari setiap tahapannya. Penyebab atlet kurang menguasai pukulan *forehand dropshot* karena program latihan yang diberikan kurang menyeluruh pada semua teknik dan kurangnya jam latihan sehingga berdampak pada penguasaan salah satu teknik yaitu pukulan *forehand 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 *forehand dropshot*. Dari kesulitan atlet berusia 8 sampai 14 tahun di PB. Banyu Biru Kota Batu tersebut, maka peneliti akan berupaya untuk mengembangkan teknik pukulan *forehand dropshot*.

Pukulan *forehand dropshot* adalah salah satu kemampuan yang sering diterapkan oleh seorang atlet untuk melakukan serangan, mengembalikan *shuttlecock* yang dirasa sulit untuk dikembalikan, seperti halnya pukulan *lob*, dan saat seorang atlet tidak berada pada posisi ideal yang membuat pukulan *dropshot* digunakan dalam kondisi tersebut (Ilham Irawan, Kiram, & Edmizal, 2020). Diperkuat dengan pernyataan Mirfan, Syahra, Donie, & Yendrizal (2020) bahwa *forehand dropshot* yang optimal dapat dilakukan dengan memperhatikan beberapa faktor yaitu koordinasi dari mata, tangan dan kaki. Serta tidak lupa kondisi fisik dan mental yang dapat menunjang kemampuan tersebut. Beberapa faktor tersebut merupakan faktor-faktor yang perlu diperhatikan pada setiap atlet. Dengan kondisi fisik yang baik, maka akan berpengaruh terhadap performa atlet dalam melakukan setiap teknik yang akan dilakukan (Azhar, Darmayanti, Taufiqurahman, & Latifah, 2022). Menurut Mamahit & Lomboan (2020) untuk mencapai hasil sesuai yang diinginkan oleh seorang atlet bulutangkis yang sedang dalam pembinaan memerlukan kemauan dan semangat berlatih yang diikuti kondisi kesehatan dan jasmani yang baik. Selain itu, agar suatu teknik dapat berkembang dengan optimal maka harus ada faktor-faktor yang mendukung untuk perkembangan tersebut yaitu faktor kepintaran yang baik sesuai dengan metode latihan yang dilakukan (Achmad Rifai, Domi Bustomi, & Sumbara Hambali, 2020). Termasuk dalam permainan bulutangkis dalam melatih teknik. Menurut Guntur, Achmad, Yuda, & Izzudin (2020) untuk menunjang peningkatan kemampuan akurasi ada beberapa aspek latihan yang harus dilakukan oleh seorang atlet yaitu koordinasi mata dan tubuh. Koordinasi mata dan tubuh merupakan salah satu cara yang paling efektif untuk meningkatkan keterampilan *forehand dropshot* (Prabasmara, Andiana, Abdullah, & Raharjo, 2022).

Setelah peneliti menemukan kelemahan atlet pada usia 8-14 tahun di Banyu Biru Kota Batu pada pukulan *forehand dropshot*, selanjutnya peneliti menentukan subjek yang akan diteliti yaitu 12 atlet yang berusia 8-14 tahun. Program latihan yang digunakan adalah program latihan metode *drill* teknik pukulan *forehand dropshot* bulutangkis diperoleh dengan hasil Siklus 1 berikut:

**Tabel 3. Hasil Data Pada Tindakan Siklus 1 Gerakan Teknik Dasar Pukulan *Forehand Dropshot* Bulutangkis**

|                  | Sikap<br>Persiapan | Gerakan<br>Memukul | Gerakan<br>Akhir | Rata-Rata |
|------------------|--------------------|--------------------|------------------|-----------|
| <b>Benar (%)</b> | 58,33%             | 45,83%             | 41,66%           | 48,60%    |

Tabel di atas memperlihatkan adanya peningkatan yang baik dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan kelima pada 12 atlet berusia 8-14 tahun di PB Banyu Biru Kota

Batu, tetapi masih belum mencapai kriteria persentase ketuntasan sebesar 75%. Oleh karena itu hasil pengamatan yang dilaksanakan oleh peneliti dan pelatih berusaha mengoptimalkan program latihan dan cara pembelajaran materi yang baik kepada atlet agar mengalami peningkatan dalam teknik pukulan *forehand dropshot* dengan metode latihan berulang yang dilakukan pada siklus 2, sehingga akan memperoleh hasil yang maksimal.

Berdasarkan pengamatan pada Siklus 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada setiap siklus. Tetapi masih terdapat beberapa atlet yang tidak memiliki akurasi pukulan *forehand dropshot* yang baik, yang membuat hasil dari pukulan tidak mengenai sasaran. Pukulan *forehand dropshot* dari atlet secara keseluruhan masih banyak yang terlalu menjauh ke sisi kanan dan kiri lapangan atau menyangkut di *net*. Seharusnya pada permainan bulutangkis pukulan *dropshot* dipakai salah satu teknik untuk memperoleh poin (Rasyid, Fajar, Azis, & Fepriyanto, 2022). Kurangnya akurasi pada atlet PB. Banyu Biru Kota Batu dipengaruhi beberapa faktor yaitu koordinasi mata yang kurang, selain itu kemampuan yang dimiliki oleh atlet juga bisa mempengaruhi akurasi pukulan *forehand dropshot*. Didukung dengan pernyataan dari Syofian & Gazali (2021) fungsi koordinasi mata dan tangan pada saat dilakukannya pukulan sangat diperlukan yaitu untuk menyinkronkan gerakan mata dan tangan saat hendak melakukan pukulan. Maka koordinasi mata dan tangan diperlukan saat dilakukannya setiap gerakan yang mengantarkan benda ke arah sasaran yang dituju, oleh karena itu koordinasi mata dan tangan yang baik dapat meningkatkan peluang berhasilnya melakukan pukulan yang membuat tingkat akurasi menjadi lebih baik. Diperkuat oleh pernyataan dari Limbong (2021) "*Hand-eye coordination is important characteristic in athletic and other physical activity, whatever it involves hitting a ball a bat with or hitting the head of a nail with hammer*" yang dimaksud dalam kutipan tersebut yaitu koordinasi mata dan tangan merupakan karakteristik yang penting dalam diri setiap atlet pada setiap aktivitas fisik. Adapun peran seorang pelatih turut mempengaruhi prestasi setiap atlet bulutangkis, komunikasi yang baik juga dapat membantu atlet untuk mewujudkan prestasi (Nauli, Manurizal, & Sinurat, 2022).

Menurut Andini, Januarto, & Kurniawan (2022) menyatakan metode tingkah laku merupakan salah satu cara memberikan motivasi kepada atlet dengan cara seorang pelatih harus memberikan contoh atau kedisiplinan dalam tingkah laku dan perbuatan dengan harapan atlet meniru tindakan pelatih. Perlu diperhatikan juga bahwa setiap atlet memiliki kepercayaan diri yang berbeda-beda antara atlet yang satu dengan lainnya. Menurut Adiguna, Januarto, Adi, & Wiguno (2022) atlet yang memiliki bakat istimewa tidak akan optimal kemampuannya dan tidak akan meraih prestasi yang maksimal apabila tidak mendapatkan pelatihan yang berkualitas. Kualitas latihan menjadi tangga utama yang penting bagi atlet untuk mencapai puncak prestasi, sehingga seluruh kemampuan dan totalitas kerja seorang pelatih harus dimaksimalkan agar prestasi yang diinginkan tercapai. Berdasarkan hasil evaluasi serta refleksi, pelatih dan pelatih mempunyai keinginan untuk mengembangkan keterampilan *forehand dropshot* agar optimal dan menjadi lebih baik dari sebelumnya dengan memakai metode latihan berulang yang bervariasi yang dilakukan pada siklus 2 dan membuat lima program latihan yang akan digunakan dalam lima pertemuan yang akan berlangsung. Pada pertemuan pertama hingga pertemuan kelima, 12 atlet PB. Banyu Biru yang dijadikan sebagai subjek penelitian mengalami peningkatan yang signifikan dan telah melebihi persentase ketuntasan yaitu sebesar 75%. Secara keseluruhan persentase keterampilan *forehand dropshot* yang dilakukan kepada 12 atlet dari hasil analisa *observer 1* dan *observer 2* sebesar 83,79%.

**Tabel 4. Data Hasil Penilaian Siklus 2 Gerakan Teknik Dasar *Forehand Dropshot***

|                  | Sikap<br>Persiapan | Gerakan<br>Memukul | Gerakan<br>Akhir | Rata-Rata |
|------------------|--------------------|--------------------|------------------|-----------|
| <b>Benar (%)</b> | 83,33%             | 81,94%             | 86,11%           | 83,79%    |

Secara umum hasil penelitian teknik dasar pukulan *forehand dropshot* atlet PB. Banyu Biru Kota Batu yang berusia 8-14 tahun mengalami peningkatan saat dilakukannya siklus 2. Sehingga diambil kesimpulan bahwa tujuan penelitian telah tercapai dan tidak diperlukan adanya tindakan untuk siklus selanjutnya.

Keberhasilan teknik *forehand dropshot* menggunakan metode *drill* ini tidak jauh juga hasildari peran pelatih yang sangat berpengaruh. Diperkuat dengan pernyataan Fariz & Januarto (2022) menyatakan bahwa sikap, perilaku orang di sekitar (orangtua, pelatih) sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dan kemunduran atlet untuk olahraga kompetisi. Selain itu, peran pelatih juga sangat penting karena pelatih memiliki peran pembantu untuk mendukung prestasi seorang atlet.

Prinsip latihan menurut Wiswamitra (2022) menyatakan prinsip latihan yang baik akan berpengaruh terhadap proses pembelajaran seorang pelatih terhadap atletnya sehingga memperoleh keberhasilan dan kesuksesan yang ingin dicapai. Seperti prinsip individual, penyesuaian, porsi latihan, dan penambahan beban progresif latihan, prinsip spesialisasi, prinsip latihan variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (Selvira, 2022). Jika tidak menggunakan prinsip tersebut maka tujuan dari latihan tidak maksimal, program yang dirancang tidak maksimal, progres dari atlet lambat dan arah latihan kurang tertata.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh siklus 1 dan siklus 2 mendapatkan peningkatan yaitu siklus 1 sebesar 48,60% dan siklus 2 sebesar 83,79% maka metode Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) yang telah dilaksanakan mempunyai kesimpulan yaitu penggunaan metode *drill* mampu meningkatkan keterampilan ketepatan teknik pukulan *forehand dropshot* bulutangkis pada atlet berusia 8-14 tahun di PB Banyu Biru Kota Batu.

#### Daftar Rujukan

- Achmad Rifai, Domi Bustomi, & Sumbara Hambali. (2020). Perbandingan Latihan Footwork Dan Shadow Terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis Pb. Setia Putra. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga), 5(1), 25–31. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.848>
- Adiguna, C., Januarto, O. B., Adi, S., & Wiguno, L. T. H. (2022). Upaya Peningkatan Pukulan Forehand Dropshot Bulutangkis Menggunakan Metode Variasi Latihan Untuk Usia 8-12 Tahun PB. Brawijaya JR Kota Malang. Sport Science and Health, 4(9), 788–802. <https://doi.org/10.17977/um062v4i92022p788-802>
- Andini, L. K. P., Januarto, O. B., & Kurniawan, R. (2022). Perbandingan Tingkat Kemampuan Kelincahan dan Daya Ledak antara Atlet Bulutangkis PB. Brawijaya Jr Kota Malang dengan PB. Istana Kabupaten Malang. Sport Science and Health, 4(5), 395–401. <https://doi.org/10.17977/um062v4i52022p395-401>
- Arifin, A., Januarto, O. B., & Tomi, A. (2022). Upaya Meningkatkan Pukulan Forehand Dropshot Bulutangkis Menggunakan Metode Variasi Untuk Atlet Usia 8-12 Tahun. Sport Science and Health, 2(6), 312–322. <https://doi.org/10.17977/um062v2i62020p312-322>
- Armanda, B. C., Adi, S., & Widiawati, P. (2021). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Pukulan Lob dan Smash Bulutangkis Usia 8-12 Tahun di PB IMARA Kota Kediri Berbasis Android. Sport Science and Health, 3(10), 784–789. <https://doi.org/10.17977/um062v3i102021p784-789>

- Azhar, S., Darmayanti, J. M., Taufiqurahman, A., & Latifah, N. (2022). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Kelincahan Mahasiswa Ukm Bulu Tangkis Jurnal Porkes ( Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi ). *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(2), 428–441. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2>
- Edmizal, E., & Soniawan, V. (2019). Analisis Pengembangan Agility Test Spesifik Bulutangkis. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 2528–6102. Retrieved from <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/index13>
- Fariz, A. Al, & Januarto, O. B. (2022). Meningkatkan Performa Bermain Bulutangkis Siswa SMP : Review Article. *Sport Science and Health*, 4(7), 589–599. <https://doi.org/10.17977/um062v4i72022p589-599>
- Guntur, Achmad, I. Z., Yuda, A. K., & Izzudin, D. A. (2020). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Servis Panjang Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler Di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 157–162.
- Hamid, A., & Aminuddin, M. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pbsi Tanah Laut Usia 12-15. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1), 51–55. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6568>
- Huda, M. R. M., & Kurniawan, A. W. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Aplikasi Tentang Variasi Permainan Bulutangkis untuk Guru KKG Pjok SD Kelas IV. *Sport Science and Health*, 3(9), 720–729. <https://doi.org/10.17977/um062v3i92021p720-729>
- Ilham Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan Dropshot Forehand Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1047–1060.
- Islamiah, S., & Sepdanius, E. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Dan Latihan Shadow Terhadap Agility Pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Illverd. *Carbohydrate Polymers*, 6(1), 5–10.
- Limbong, D. M. (2021). Pengaruh latihan dengan lampu reaksi dan Shuttle Run terhadap kelincahan gerak kaki (footwork) atlet bulutangkis PB. Tj prestasi tebo. Pengaruh Latihan Dengan Lampu Reaksi Dan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Gerak Kaki (Footwork) Atlet Bulutangkis PB. Tj Prestasi Tebo, 03(02), 68–74.
- Mamahit, J., & Lomboan, E. (2020). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan. *Jurnal Olympus Jurusan PKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMA*, 01(02), 18–22.
- Mirfan, F. Fitri, Syahra, S., Donie, & Yendrizal. (2020). Shuttle Run Dan Zig Zag Run Berkontribusi Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 928–939. Retrieved from <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/685>
- Muchlisin, A., & Pasaribu, N. (2022). Pendampingan dan Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis Kota Bekasi. *Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan*, 20(02), 323–333.
- Nauli, Manurizal, & Sinurat. (2022). Bulutangkis Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Smk Negeri 2 Rambah. *Journal of Sport Education and Training*, 3(2), 95–103.
- Prabasmara, H. U., Andiana, O., Abdullah, A., & Raharjo, S. (2022). Analisis Gerak Servis Pendek Backhand Terhadap Ketepatan Sasaran Atlet Bulu Tangkis Remaja Putra PB. Djagung Malang. *Sport Science and Health*, 4(4), 358–366. <https://doi.org/10.17977/um062v4i42022p358-366>
- Pratama, A., Supriyadi, S., & Raharjo, S. (2020). Survei Manajemen Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulutangkis Di Pb Ganesha Kota Batu. *Jurnal Sport Science*, 10(1), 21. <https://doi.org/10.17977/um057v10i1p21-31>
- Pujangga, Charli, L., & Remora, H. (2022). Analisis Teknik Dasar Pukulan Backhand Pada Permainan Bulutangkis PB Buana Sakti Kota Lubuklinggau. *Jurnal Kesehatan Jasmani, Kesehatan Rekreasi*, 3, 6–12.
- Rasyid, A., Fajar, M. K., Azis, A., & Fepriyanto, A. (2022). SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Tingkat Performa Fisik Atlet Bulutangkis Usia Remaja PB . SAM Mobil Kabupaten Sumenep. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3).
- Rosmala, D., & Fitri, I. (2020). Pengaruh Plyometric Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Bulutangkis : Metode Narrative Review Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Bulutangkis : Metode Narrative Review. *Jurnal Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Saputra, T. W., & Sepdanius, E. (2019). Pengaruh Latihan Shadow terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Lima Puluh Kota. *Jurnal Stamina*, 2(9), 171–177.
- Selvira, I., Ismail, A., Suhardianto, & Sudardi, I. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pukulan Lob Pada Permainan Bulutangkis Melalui Metode Drill Pada Siswa Kelas Xi Ips Sma Tut Efforts To Improve To

Learning Outcomes Of Lob Blows In Badminton Games Through Drills Of The Eleventh Grade Social Studies Student. *Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Humaniora*, (3), 249–256.

Setyawati, A., Januarto, O., & Kurniawan, R. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Menggunakan Metode Drill Variasi Bagi Atlet PB. Malang Badminton Club Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(2), 119–130. <https://doi.org/10.17977/um062v4i22022p119-130>

Syofian, M., & Gazali, N. (2021). Peningkatan Pembelajaran Dasar Long Serve Menggunakan Metode Inquiry. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 63–74.

Tritama, A. R. (2019). Perbedaan Pengaruh Pemberian Minuman Berenergi Dan Kopi Robusta Terhadap VO2 max Atlet bulutangkis. *Jurnal UGA*, 9.

Wiswamitra, W. Y., Eswara, I. P. B., Jessita, P., Dewi, A., Luh, N., Srinadi, P., ... Putri, D. R. (2022). Peningkatan Kesadaran Masyarakat Terhadap Sampah Plastik. *Jurnal Ilmiah Populer*, 5(1), 41–47.

Zulbahri, & Melinda, C. (2019). Metode Practice Style dan Guided Discovery Style Serta Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bulutangkis. *Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains)*, 1(1), 28–37.