

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PUKULAN DROPSHOT  
BULUTANGKIS  
UNTUK USIA 12 – 14 TAHUN**

**Nanang Kusnadi**

Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Siliwangi Tasikmalaya  
nanangkusnadi@unsil.ac.id

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk 1) Mengembangkan model latihan pukulan dropshot bulutangkis, 2) Memperoleh data empiris tentang keefektifan model latihan pukulan dropshot bulutangkis dan peningkatan keterampilan pukulan dropshot bulutangkis untuk kelompok umur 12 – 14 tahun. Penelitian ini adalah penelitian pengembangan menggunakan metode *research and development (R&D)* dari Borg and Gall yang terdiri dari 10 langkah. Subyek ujicoba dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis yang berusia 12 – 14 tahun. Uji efektifitas model digunakan untuk mengetahui tingkat keterampilan pukulan dropshot bulutangkis subjek penelitian. Analisis data penelitian menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 0.05. Analisis data diperoleh nilai rata-rata pre test 21,19 dan rata-rata post test 27,87, standar deviasi pre test 4,8 dan post test 4,3, rata-rata pre test dan post test -6,68 dan standar deviasi 4,18, nilai t -8,89, signifikansi (2-tailed) 0,000 dengan taraf signifikansi 0,05 maka  $H_0$  ditolak. Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan pukulan dropshot bulutangkis yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan keterampilan pukulan dropshot bulutangkis untuk kelompok umur 12 – 14 tahun.

**Kata kunci:** Model latihan, dropshot bulutangkis

**Abstract**

*This study aims to 1) Develop a badminton dropshot practice model, 2) Obtain empirical data about the effectiveness of the badminton dropshot practice model and improve badminton dropshot skill for the 12-14 age group. This research is a development study using the research and development (R&D) method of Borg and Gall which consists of 10 steps. The trial subjects in this study were badminton athletes aged 12-14 years. The model effectiveness test is used to determine the level of badminton dropshot skills of research subjects. Analysis of research data using t test with a significance level of 0.05. Data analysis obtained the average value of pre test 21.19 and the average post test 27.87, the standard deviation of pre test 4.8 and post test 4.3, the average pre test and post test -6.68 and the standard deviation 4.18, t -8.89, significance (2-tailed) 0,000 with a significance level of 0.05 then  $H_0$  is rejected. Based on these data it can be said that the badminton dropshot practice model developed is effective and can improve badminton dropshot punch skills for the age group of 12-14 years.*

**Keywords:** Exercise model, badminton dropshot

## **I. PENDAHULUAN**

Bulutangkis merupakan olahraga yang banyak digemari oleh berbagai lapisan masyarakat mulai dari anak usia dini sampai usia lanjut baik pria maupun wanita. Bulutangkis adalah permainan yang bersifat individual, dan dapat dilakukan dengan cara, satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *cock* sebagai objek yang dipukul (Subarjah, 2004). Lebih lanjut Poole menjelaskan pada prinsipnya, permainan bulutangkis dapat dilakukan baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Meskipun demikian, semua *tournament* resmi sampai saat ini praktis dilakukan di dalam ruangan (Poole, 2009).

Seorang pemain untuk bisa bermain bulutangkis dengan baik harus menguasai teknik-teknik dasar dalam bulutangkis. Keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis yang perlu dipelajari, Menurut (Subarjah, 2004) secara umum dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian yaitu; (1) cara memegang raket; (2) sikap berdiri (*stance*); (3) gerakan kaki (*footwork*); dan (4) pukulan (*strokes*). Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai adalah pukulan (*strokes*). Herdiansyah (2011:43) menjelaskan jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai adalah servis, lob, *dropshot*, smes, *netting*, *underhand*, dan *drive*". Kesemua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan grip dan *footwork* yang benar serta dengan latihan-latihan yang teratur.

Penguasaan pukulan-pukulan dalam bulutangkis berperan penting untuk memenangkan sebuah pertandingan khususnya pukulan-pukulan yang dilakukan dari atas kepala (*overhead stroke*) seperti pukulan *clear*, *smash* dan *dropshot*. Pukulan *clear* bisa digunakan untuk melakukan pertahanan juga penyerangan. *Smash* merupakan pukulan

yang murni untuk menyerang dan dilakukan dengan keras. Sedangkan *dropshot* merupakan pukulan yang secara gerakan mirip dengan pukulan *clear* dan *smash* hanya perbedaannya pada saat perkenaan kok dengan raket dilakukan dengan halus. Jika *Clear* dan *smash* perkenaan raket dan kok dilakukan dengan pukulan sedangkan *dropshot* dilakukan dengan dorongan saja.

Pukulan *dropshot* sering digunakan oleh seorang pemian untuk memperoleh angka selain dengan pukulan *smash* yang keras dan menukik. Pukulan *dropshot* yang baik adalah jika hasil pukulan nya terarah jatuh di depan garis serang lapangan lawan dan kecepatan shuttlecock nya sedikit kencang dan menukik. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan baik secara *forehand* maupun *backhand*. Untuk mendapatkan hasil pukulan *dropshot* seperti itu, maka diperlukan suatu proses dan model latihan yang menuntut seorang atlet melakukan *dropshot* seperti kondisi saat bermain atau menyerupai permainan yang sebenarnya.

Berdasarkan pengamatan peneliti melihat beberapa latihan di club-club bulutangkis Tasikmalaya, ternyata para pelatih masih terfokus terhadap 1) bagaimana atlet cepat bisa memukul, 2) bagaimana atlet cepat bisa bermain 3) bagaimana atlet memiliki fisik yang baik dan 4) ingin atletnya segera menjadi juara. Poin 4 tersebut muncul selain ambisi pelatih juga didukung oleh desakan beberapa orang tua yang ingin anaknya segera mempunyai prestasi atau menjadi juara di berbagai kompetisi di usia dini.

Dengan sistem latihan seperti itu memang terlihat nyata perubahan yang cepat dari atlet mulai dari bisa memukul sampai mampu memukul dengan keras. Akan tetapi setelah para atlet sudah mampu melakukan beberapa pukulan, para pelatih masih minim memberikan variasi latihan yang membuat atlet cepat jenuh dan sasaran latihan teknik yang

diharapkan yaitu ketepatan dan kecermatan pukulan tidak diperhatikan. Pada saat latihan teknik, atlet melakukan pukulan dengan cepat dengan bergerak dengan cepat pula tanpa diperhatikan apakah hasil pukulannya itu masuk atau keluar juga kurang jelasnya sasaran pukulan yang dilakukan atlet itu harus ke daerah mana.

## **II. BAHAN DAN METODE/ METODOLOGI**

Latihan adalah proses di mana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi (Bompa & Haff, 2009). Latihan pada prinsipnya adalah upaya untuk meningkatkan efisiensi kerja tubuh sehingga performa atlet dapat mencapai tingkat tertinggi. Keterampilan merupakan ilmu yang secara alami dimiliki oleh setiap manusia dan perlu dipelajari secara terus menerus dan sistematis agar keterampilan yang dimiliki bisa berkembang dengan baik. Keterampilan teknik dalam konteks ini merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut (Badriah, 2011). Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular (Harsono, 2015). Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keterampilan secara keseluruhan. Semakin sempurna tekniknya, semakin sedikit pula energi yang perlu dikeluarkan untuk melakukan teknik tersebut. Selain itu dengan teknik yang baik dan sempurna maka akan meminimalisir terjadinya cedera pada atlet. Teknik yang sempurna adalah teknik yang secara biomekanik benar dan secara fisiologis efisien.

Setiap teknik gerakan harus terus dikembangkan sampai tercapai gerakan refleks bersyarat. Seperti pada cabang olahraga bulutangkis refleks bersyarat demikian harus dikembangkan untuk setiap jenis pukulan sehingga pola permainan dapat terus berkembang dengan bervariasi, khususnya pola respon terhadap berbagai rangsang harus sangat bervariasi agar pada saat terdesak dalam permainan bisa segera melepaskan diri. Apabila seorang pemain kurang memiliki pola permainan yang variatif, maka lawan akan dengan mudah membaca permainan dan bisa mendikte pukulan yang dilakukan.

Latihan atau pengembangan keterampilan teknik berarti mengembangkan kemampuan mengoordinasikan fungsi saraf-otot, sedangkan hakikat dari kemampuan mengoordinasikan fungsi saraf-otot ialah ketepatan dan kecermatan (akurasi) gerakan atau hasil gerakan (Giriwijoyo & Jafar Sidik, 2012). Latihan teknik memiliki sasaran sebagai berikut:

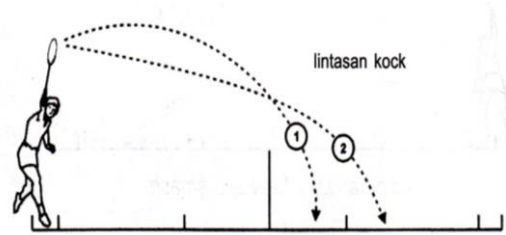
1. Sasaran I : terbentuknya ketepatan dan kecermatan gerakan.
2. Sasaran II : terbentuknya ketepatan, kecermatan dan kecepatan gerakan.
3. Sasaran III : terbentuknya ketepatan, kecermatan, kecepatan dan gerak tipu

Pada awal latihan teknik, tujuan utamanya adalah bagaimana ketepatan dan kecermatan hasil gerakan dapat dilakukan. Hal ini merupakan sasaran pertama (S1) latihan teknik. Untuk mendapatkan hasil gerakan yang tepat dan cermat diperlukan pengulangan-pengulangan gerakan tersebut sehingga menjadi refleks bersyarat. Setelah hasil gerakan dapat dilakukan dengan tepat dan cermat, selanjutnya gerakan tersebut dilakukan dengan menambah kecepatan yang artinya sudah masuk pada latihan teknik sasaran kedua (S2) yaitu ketepatan, kecermatan (akurasi) dan kecepatan.

Pukulan *dropshot* (pukulan potong) adalah pukulan yang dilakukan seperti smes. Perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan kok. Bola dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus (PBSI, 2005). Pukulan *dropshot* yang baik adalah apabila jatuhnya kok dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda. Karakteristik pukulan dropshot ini adalah, pukulan dilakukan dengan dorongan yang halus dan kok senantiasa jatuh dekat jaring di daerah lapangan lawan. Oleh karena itu seorang pemain harus mampu melakukan pukulan yang sempurna dengan berbagai sikap dan posisi badan dari sudut-sudut lapangan permainan. Jadi pada saat melakukan pukulan *dropshot*, seorang pemain harus melakukannya dengan sehalus mungkin dengan tidak merubah rangkaian gerakan.

Sikap persiapan awal dan gerak memukul *dropshot* tidak berbeda dengan pukulan *smash*. Dalam pelaksanaan pukulan potong ini, adalah menempatkan kok pada sudut-sudut lapangan lawan sedekat mungkin jaring/net, dengan variasi gerak tipu badan dan raket sebelum perkenaan raket dan kok, yang menyebabkan lawan terlambat mengantisipasi dan bereaksi atas datangnya kok secara mendadak. Pukulan drop merupakan pukulan yang lambat atau pelan, yang jatuh tepat di muka jaring, di lapangan muka lawan anda, dan sebaiknya di depan garis servis pendek (Poole, 2009). Gerakan pukulan *overhead clear/lob*, *smash* dan *dropshot* relatif sama dan perbedaannya hanya pada perkenaan raket dengan kok. Pada pukulan *dropshot* kok bukan di pukul tapi di dorong dan diarahkan sedekat mungkin ke net daerah lapangan lawan.

Pukulan *dropshot* dapat dilakukan baik secara cepat maupun pelan seperti terlihat pada gambar di bawah ini.



**Gambar 1. Lintasan Pukulan Dropshot**  
Sumber : Buku Pintar Bulutangkis (Salim, 2008)

Rentang usia 12 – 14 tahun sering disebut masa remaja awal. Pada tahap ini, banyak terjadi perubahan secara fisik, mental, emosional dan juga sisi sosialisasi. kategori anak usia 12 – 14 tahun sudah termasuk dalam kategori masa remaja dimana mereka juga merupakan masa sekolah pada jenjang SMP. Masa remaja merupakan suatu periode dalam kehidupan setiap manusia dengan karakteristik yang khas. Anak usia 12 – 14 tahun tengah berada dalam masa peralihan, yaitu dari masa anak-anak menuju masa remaja awal. Mereka mengalami berbagai perubahan baik dalam dirinya sendiri maupun unsur luar yang berhubungan dengan perkembangan dirinya.

Kecenderungan pertumbuhan fisik ke arah tipe tertentu juga mengakibatkan makin bervariasinya kemampuan gerak pada setiap individu. Setiap tipe tubuh memiliki kecenderungan tertentu dalam kemungkinannya menguasai macam-macam gerakan yang berbeda-beda. Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang bisa menggali kemampuan gerak yang dimiliki oleh setiap individu. Masa remaja merupakan masa yang tepat untuk meningkatkan ukuran tubuh, kemampuan fisik, dan penyempurnaan keterampilan gerak (Husdarta & Kusmaedi, 2014).

Pengembangan berarti memperdalam dan memperluas pengetahuan yang telah ada. Pengembangan dalam pengertian umum memiliki makna pertumbuhan, perubahan, secara sistematis dan

bekelanjutan, dalam pembelajaran, latihan akan menimbulkan sebuah inovasi jika materi yang di berikan memberikan hal – hal yang baru dan efektif. Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang tidak digunakan untuk menguji teori, akan tetapi apa yang dihasilkan di uji dilapangan kemudian direvisi sampai hasilnya memuaskan.

Penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) adalah suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan (Borg & Gall, 1983). Penelitian pengembangan adalah suatu usaha untuk mengembangkan suatu produk yang efektif yang digunakan di sekolah, bukan untuk menguji teori (Gay dkk., 2012). Jadi penelitian pengembangan yang dimaksudkan Gay dkk adalah Penelitian pengembangan bukanlah penelitian untuk menguji teori melainkan suatu usaha untuk mengembangkan suatu produk sehingga menjadi efektif dan dapat digunakan sebagai pembelajaran di sekolah.

Jadi penelitian dan pengembangan yang dilakukan harus melalui proses yang sistematis atau langkah-langkah yang jelas setiap tahapannya sehingga produk baru atau penyempurnaan produk yang telah ada tersebut dapat dipertanggungjawabkan hasil dan manfaatnya. Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang dipergunakan untuk menciptakan produk baru dan atau mengembangkan produk yang telah ada berdasarkan analisis kebutuhan yang terdapat di lapangan (observasi, wawancara, kuisisioner kebutuhan awal) (Tangkudung, 2015). Proses penelitian pengembangan bersifat melingkar mulai dari aktifitas analisa, merancang, mengevaluasi dan merevisi sampai tujuan yang diinginkan. Penelitian pengembangan adalah suatu rangkaian yang diawali dari adanya suatu kebutuhan di lapangan yang

membutuhkan pemecahan dengan menggunakan suatu produk tertentu.

Rancangan model yang dibuat peneliti mengikuti model pengembangan yang dianut oleh peneliti. Model dapat juga memberikan kerangka kerja untuk pengembangan teori dan penelitian. Deskripsi tentang prosedur dan langkah-langkah penelitian pengembangan sudah banyak dikembangkan. Dalam penelitian yang penulis lakukan, langkah-langkah yang dilakukan mengacu pada model menurut Borg & Gall (1983:775) yang terdiri dari 10 langkah umum, sebagaimana diuraikan sebagai berikut: 1) *Research and information collecting*, 2) *Planning*, 3) *Develop preliminary form of product*, 4) *Preliminary field testing*, 5) *Main product revision*, 6) *Main field testing*, 7) *Operational product revision*, 8) *Operational field testing*, 9) *Final product revision*, dan 10) *Dissemination and implementation* (Borg & Gall, 1983).

Pengadaptasiannya diwujudkan dalam bentuk perencanaan teknis sasaran dan jenis kegiatan yang akan dilakukan dalam tiap tahapnya. Jika kesepuluh langkah penelitian dan pengembangan diikuti dengan benar, maka akan dapat menghasilkan suatu produk pendidikan yang dapat dipertanggungjawabkan. Langkah-langkah tersebut bukanlah hal baku yang harus diikuti, langkah yang diambil bisa disesuaikan dengan kebutuhan peneliti.

### **1. Potensi dan Masalah**

Penentuan potensi masalah dalam model pengembangan bentuk latihan pukulan *dropshot* bulutangkis bagi usia 12 – 14 tahun adalah berdasarkan studi pendahuluan yang pernah dilakukan oleh peneliti dilapangan dengan melakukan teknik observasi.

### **2. Pengumpulan Data**

Pengumpulan data disini adalah mengkaji berbagai literatur atau kajian pustaka yang berhubungan tentang konsep-konsep model yang akan

dikembangkan sesuai dengan produk yang akan dibuat serta mengacu kepada analisis kebutuhan, telaah pakar dan uji coba lapangan.

### **3. Desain Produk**

Dalam tahap ini adalah membuat produk awal berupa rangkaian model-model latihan pukulan *dropshot* bulutangkis dengan berbagai variasinya untuk kelompok umur 12 – 14 tahun. dalam bentuk latihan baik dengan metode *drilling* maupun *rally* atau berpasangan dengan teman. Dalam pembuatan model-model latihan yang dikembangkan peneliti harus berkonsultasi dengan teman sejawat atau pelatih bulutangkis supaya bisa menghasilkan produk yang sempurna.

### **4. Validasi Desain**

Tahap validasi desain adalah memberikan lembar telaah model-model latihan pukulan *dropshot* bulutangkis tersebut kepada para pakar /ahli di bidang model latihan serta pelatih bulutangkis untuk menelaahnya. Pengumpulan informasi data dengan menggunakan observasi, wawancara dan kusioner dan dilanjutkan dengan analisis data.

### **5. Revisi Desain**

Revisi desain tahap ini dilakukan berdasarkan masukan-masukan dari hasil telaah dari para ahli dalam membuat sebuah bentuk latihan, hasil dari uji lapangan tahap awal maka dilakukan perbaikan terhadap model-model latihan pukulan *dropshot* bulutangkis tersebut.

### **6. Uji Coba Produk**

Pada tahap ini adalah tahap uji coba lapangan atau uji coba kelompok kecil dilakukan dengan 3 club bulutangkis. Uji coba kelompok kecil bertujuan untuk mengetahui kebermanfaatan dan tingkat kesesuaian model-model latihan pukulan *dropshot* bulutangkis untuk kelompok umur 12 – 14 tahun.

### **7. Revisi Produk**

Tahap ini adalah tahap melakukan revisi produk operasional berdasarkan masukan dari saran-saran para ahli model

latihan pukulan *dropshot* bulutangkis untuk kelompok umur 12 – 14 tahun. serta hasil uji coba kelompok kecil.

### **8. Uji Coba Pemakaian**

Pada tahap uji coba lapangan atau uji coba kelompok besar ini dilakukan terhadap 6 club bulutangkis. Data dikumpulkan melalui praktek, wawancara, observasi dan kusioner.

### **9. Revisi Produk**

Melakukan revisi terhadap produk akhir dari model latihan pukulan *dropshot* bulutangkis untuk kelompok umur 12 – 14 tahun. berdasarkan saran dari para ahli model latihan serta berdasarkan uji coba lapangan.

### **10. Produksi Massal**

Mengimplementasikan dan menyebarkan produk kerjasama dengan penerbit atau instansi/organisasi olahraga untuk mensosialisasikan produk yang telah dikembangkan.

## **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **Hasil Tahap Pertama/Uji coba Kelompok Kecil**

Model latihan teknik pukulan *dropshot* bulutangkis untuk kelompok usia 12 – 14 tahun yang peneliti buat setelah dievaluasi ahli, kemudian mengalami revisi tahap satu, setelah desain produk direvisi kemudian model di uji cobakan dalam uji coba kelompok kecil dengan satu club bulutangkis.

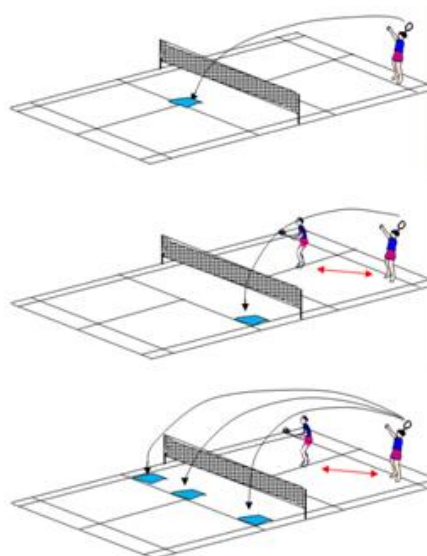
Berdasarkan evaluasi ujicoba kelompok kecil yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Semua model latihan pada prinsipnya dapat diterapkan, dengan catatan dimulai dari gerakan di tempat kemudian sambil bergerak, tanpa sasaran kemudian dengan sasaran, jarak yang dekat menuju jarak yang jauh, dari satu sasaran ke beberapa sasaran sehingga kemampuan atlet meningkat secara sistematis.

2. Harus didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang bagus seperti koordinasi (khususnya koordinasi mata, tangan dan kaki pada saat melakukan gerakan), keseimbangan, kecepatan dan kelincahan.
3. Perlu adanya pemanasan yang cukup untuk menunjang proses latihan
4. Penggunaan sarana dan prasarana yang memadai aman dan nyaman dapat mempengaruhi kualitas latihan keterampilan
5. Pengulangan model latihan minimal harus dilakukan sebanyak tiga kali pengulangan supaya subjek penelitian dapat melaksanakan tugasnya dengan lancar sehingga output dari model yang dikembangkan dapat di pertanggung jawabkan serta menghasilkan keterampilan yang matang
6. Jeda waktu antara instruksi dan pelaksanaan harus disesuaikan dengan kebutuhan
7. Pemberian peraturan yang jelas dan batasan pelaksanaan akan lebih mudah untuk mengkoordinir subjek penelitian

Berdasarkan catatan dan temuan pada tahap uji coba kelompok kecil, produk pengembangan model latihan teknik pukulan *dropshot* bulutangkis untuk kelompok usia 12 – 14 tahun mengalami revisi tahap 2 (dua). Revisi tahap kedua ini mengarah pada revisi secara penggunaan bukan revisi pada isi dan substansi produk. Target uji coba produk pengembangan pada tahap ini adalah sejauh mana produk pengembangan bisa terlaksana/bisa diterapkan dalam pembelajaran pada skala kecil.

Setelah melalui revisi tahap 2 (dua), selanjutnya produk pengembangan dinyatakan layak untuk diuji cobakan pada kelompok besar atau kelompok sesungguhnya.



**Gambar 2. Sebagian Model Latihan**  
***Dropshot***

Sumber: Dokumentasi Pribadi

### **Hasil uji coba tahap kedua/ Uji coba kelompok besar**

Setelah hasil pengembangan produk latihan teknik pukulan *dropshot* bulutangkis untuk kelompok usia 12 – 14 tahun ini diujicobakan dalam skala kecil dan telah direvisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan ujicoba kelompok besar. Berdasarkan hasil ujicoba terbatas (ujicoba kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh 31 item latihan teknik pukulan *dropshot* bulutangkis untuk kelompok usia 12 – 14 tahun dengan berbagai macam variasi, kombinasi dan kompleksitas gerakan yang akan digunakan dalam ujicoba kelompok besar.

Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap dua dari ahli dan ujicoba kelompok kecil maka dilanjutkan dengan menguji cobakan produk kepada kelompok besar dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 84 subjek penelitian 42 subjek penelitian dijadikan sebagai kelompok *treatment* dan 42 subjek penelitian dijadikan sebagai kelompok kontrol. Kelompok *treatment* adalah kelompok subjek penelitian yang

diberikan *treatment* latihan dengan model-model latihan yang dikembangkan yaitu latihan teknik pukulan *dropshot* bulutangkis untuk kelompok usia 12 – 14 tahun.

**Uji Efektifitas**

Data penilaian dari 42 subjek penelitian terhadap efektifitas latihan teknik pukulan *dropshot* bulutangkis untuk kelompok usia 12 – 14 tahun ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Nama	Pre Test	Post Test	Nama	Pre Test	Post Test
X1	35	60	X22	55	81
X2	62	97	X23	38	76
X3	28	58	X24	63	108
X4	44	76	X25	23	77
X5	15	55	X26	60	90
X6	31	68	X27	42	76
X7	53	88	X28	29	65
X8	34	67	X29	70	103
X9	72	99	X30	24	65
X10	74	112	X31	52	84
X11	33	72	X32	72	108
X12	86	116	X33	33	68
X13	39	72	X34	61	98
X14	29	67	X35	59	96
X15	47	81	X36	35	67
X16	71	101	X37	34	66
X17	26	62	X38	53	90
X18	17	50	X39	20	50
X19	46	81	X40	28	59
X20	34	66	X41	52	84
X21	56	90	X42	57	92
<b>Jumlah</b>			<b>2784</b>	<b>4824</b>	

**Pengujian Persyaratan Analisis**

Analisis data untuk menguji hipotesis pada penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik, yaitu uji-t (*paired t-test*). Adapun prasyarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan uji t adalah: (1) uji normalitas; dan (2) dengan uji homogenitas

**Uji Normalitas**

Untuk menguji normalitas data yang digunakan uji *kolmogorof smirnov*, yang perhitungannya menggunakan program *SPSS release 22*). Apabila hasil perhitungan yang diperoleh probabilitas (p) lebih besar dari pada taraf kesalahan (0.05), maka data berdistribusi normal. Berdasarkan uji *kolmogorof smirnov*, diperoleh nilai *kolmogorov smirnov* untuk data *pretest* (X<sub>1</sub>) sebesar 1,104 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,175 > 0,05*, yang berarti model distribusi normal. Sedangkan besarnya nilai *kolomogrov smirnov* untuk data *posttest* (X<sub>2</sub>) sebesar 1,088 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed) = 1,187 > 0,05*, yang berarti model distribusi normal. Berdasarkan analisis tersebut menunjukkan bahwa ke dua data variabel tersebut berdistribusi normal.

**Uji Homogenitas Varians**

Uji homogenitas varians bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil dari populasi berasal dari varians yang sama dan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan satu sama lain. Analisis statistik yang digunakan untuk menguji homogenitas varians ini adalah uji F (*Levene's Test for Equality of Variances*). Berdasarkan ringkasan uji homogenitas tersebut di atas, diketahui bahwa Sig = 0,12 yang lebih besar dari taraf signifikansi 5%; hal ini ditunjukkan dengan Sig > 0,05. Karena Sig = 0,12 > 0,05 maka disimpulkan tidak ada perbedaan antara varians data *pretest dan post* yang berarti homogen.

Dari kedua pengujian persyaratan, seperti telah dibahas di atas, semua persyaratan analisis, yaitu: data berdistribusi normal dan homogen varians, telah terpenuhi, oleh karenanya dapat dilanjutkan dengan analisis uji-t (*paired t-test*).

**Uji Perbedaan (Uji-t)**

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 22 bahwa nilai rata-



rata sebelum diberikan latihan teknik pukulan *dropshot* bulutangkis adalah 46.4 dan setelah diberikan perlakuan dengan latihan teknik pukulan *dropshot* bulutangkis 80,4. artinya bahwa nilai rata-rata latihan teknik pukulan *dropshot* bulutangkis ada peningkatan. Berdasarkan hasil output *Paired Samples Correlations* bahwa koefisien sebelum dan sesudah diberikan model latihan adalah 0.972 dengan  $p\text{-value } 0.00 < 0.05$  jadi kesimpulannya signifikan.

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 22 dapat hasil  $t\text{-hitung} = -58.64$ ,  $df = 41$  dan  $p\text{-value} = 0.00 < 0.05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberi latihan latihan teknik pukulan *dropshot* bulutangkis untuk kelompok usia 12 – 14 tahun. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa latihan teknik pukulan *dropshot* bulutangkis untuk kelompok usia 12 – 14 tahun yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan keterampilan pukulan *dropshot* bulutangkis untuk kelompok usia 12 – 14 tahun.

### **Pembahasan**

Pada olahraga bulutangkis, tingkat penguasaan keterampilan teknik memiliki peranan yang sangat penting dalam memperoleh kemenangan sebuah pertandingan. Keterampilan teknik dalam konteks ini merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut (Badriah, 2011). Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi pula. Hal ini akan menuntut latihan kemampuan dasar berupa latihan fisik dan latihan keterampilan teknik yang sistematis dan saling mengisi.

Penguasaan pukulan-pukulan dalam bulutangkis berperan penting untuk memenangkan sebuah pertandingan khususnya pukulan-pukulan yang dilakukan dari atas kepala (*overhead stroke*) seperti pukulan *clear*, *smash* dan *dropshot*. Tiga pukulan yang populer digunakan untuk memenangkan reli dalam pertandingan adalah *smash*, *clear*, dan *drop* (Ming, et al, 2008; Seth, 2016). *Dropshot* merupakan pukulan yang secara gerakan mirip dengan pukulan *clear* dan *smash* hanya perbedaannya pada saat perkenaan kok dengan raket dilakukan dengan halus. Jika *Clear* dan *smash* perkenaan raket dan kok dilakukan dengan pukulan sedangkan *dropshot* dilakukan dengan dorongan saja.

Teknik dasar *dropshot* ini sering digunakan oleh pemain bulutangkis sebagai upaya untuk menipu lawannya. *Shuttlecock* dipukul sedemikian rupa sehingga jatuh sedekat mungkin di daerah jaring/net. *Shuttle* yang jatuh dengan menepis bagian atas net akan sulit dikembalikan dengan sempurna. Cara memukul *dropshot* dari atas hampir sama dengan cara *smash*. Beda antara keduanya hanyalah pada detik-detik pemain melakukan penyelesaian akhir, yakni memukul saat *shuttlecock* mendekati raket (Alhusin, 2007). Pada pukulan *dropshot* dari atas, *shuttlecock* tidak perlu dipukul terlalu keras. Akan tetapi, gerakan tiba-tiba ditahan sampai seolah-olah berhenti. Lalu dengan cepat mendorong atau menyentuh *shuttlecock* dengan halus dan diarahkan untuk jatuh sedekat mungkin dengan depan net daerah lawan.

Berdasarkan perolehan angka uji efektifitas dapat disimpulkan bahwa latihan teknik pukulan *dropshot* bulutangkis untuk kelompok usia 12 – 14 tahun dapat dan setuju untuk digunakan dalam latihan keterampilan *dropshot* bulutangkis serta efektif untuk meningkatkan keterampilan bulutangkis. Latihan teknik pukulan *dropshot*

bulutangkis untuk kelompok usia 12 – 14 tahun yang dikembangkan dan dibuat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk membantu pelatih, dosen dan guru dalam melatih salah satu keterampilan pukulan overhead bulutangkis, dan sebagai referensi model latihan. Model latihan teknik pukulan *dropshot* bulutangkis untuk kelompok usia 12 – 14 tahun ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan dalam aktivitas latihan.

### **Keterbaruan Produk dan Keterbaruan Penelitian**

Produk pengembangan latihan pukulan overhead bulutangkis berbasis permainan ini peneliti kembangkan berupa buku teks yang bisa dipelajari dengan mudah oleh siapa pun karena ditampilkan dengan gambar dan narasi yang jelas. Dari hasil pengembangan dan observasi peneliti pada saat latihan ada keterbaruan dari model yang peneliti kembangkan yaitu:

1. Produk dikembangkan berdasarkan prinsip sistematisasi seperti latihan dari metode bagian ke keseluruhan, dari jarak dekat ke jarak yang sebenarnya, dari posisi diam ke posisi bergerak, dari satu sasaran ke beberapa sasaran, dari gerakan yang sederhana ke gerakan yang kompleks, dari latihan dengan drill (perorangan) ke reli secara berpasangan.
2. Dalam beberapa gerakan memadukan antara latihan keterampilan dan kondisi fisik, khususnya koordinasi mata tangan dan kaki, keseimbangan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan
3. Atlet lebih antusias melakukan latihan karena dalam setiap pukulan yang dilakukan ada target/sasaran yang harus dicapai.
4. Latihan lebih menyenangkan karena adanya permainan menggunakan target dan bermain mengambil keputusan.
5. Melatih kejujuran karena dalam setiap akhir latihan setiap subyek/atlet harus

yang menghitung jumlah *shuttlecock* yang jatuh ke sasaran atau jumlah kesalahan pengambilan keputusan.

6. Membantu pelatih dalam meningkatkan penguasaan gerakan pukulan overhead bulutangkis dengan model latihan yang lebih menekankan pada ketepatan dan kecermatan pukulan dengan suasana permainan yang sebenarnya.
7. Model latihan yang dibuat lebih spesifik untuk atlet usia 12 – 14 tahun atau kelompok umur anak-anak dan pemula.

### **Keterbatasan Produk**

Produk pengembangan latihan pukulan overhead bulutangkis yang peneliti kembangkan berusaha mengkombinasikan antara teori yang ada dengan kebutuhan di lapangan secara maksimal sekemampuan peneliti. Akan tetapi dengan segala keterbatasan peneliti masih banyak kekurangan dan kelemahan yang harus diperbaiki. Adapun beberapa kelemahan dari produk yang telah dikembangkan antara lain sebagai berikut:

1. Ujicoba lapangan penelitian ini akan lebih baik lagi apabila dilakukan pada lingkup yang lebih luas
2. Produk yang digunakan masih jauh dari sempurna.
3. Sarana dan prasarana yang digunakan masih terbatas.
4. Memerlukan *shuttlecock* yang lajunya cukup bagus dan stabil
5. Penjelasan serta peraturan dalam latihan teknik pukulan overhead bulutangkis berbasis permainan untuk kelompok usia 12 – 14 tahun yang masih perlu diperbaiki lagi.

## **IV. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil ujicoba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Model latihan teknik pukulan *dropshot* bulutangkis untuk kelompok usia 12 – 14 tahun dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan teknik dasar bulutangkis.
2. Model latihan teknik pukulan *dropshot* bulutangkis untuk kelompok usia 12 – 14 tahun yang telah dikembangkan, diperoleh data efektifitas hasil pengembangan model latihan serta dapat dan layak digunakan dalam latihan bulutangkis.

### Saran

Subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, dengan berbagai usia baik itu mahasiswa, siswa maupun atlet di klub-klub bulutangkis yang lainnya yang digunakan sebagai kelompok ujicoba.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin, Syahri. 2007. *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta. Seti Aji.
- Badriah, Dewi Laelatul. 2011. *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Mutzaman.
- Bompa, Tudor O. dan G. Gregory Haff. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*, New York University. Champaign. Human Kinetics.
- Borg, Walter R. and Meredith D. Gall. 1983. *Educational Research: An Introduction*, 4<sup>th</sup> Edition, New York. Longman Inc.
- Giriwijiyono, Santosa dan Dikdik Jafar Sidik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Herdiansyah, Wildan. 2011. *Bulutangkis Olahraga Kebanggaan*. Jakarta. Wadah Ilmu.
- Husdarta dan Nurlan Kusmaedi. 2014. *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik* Bandung. Alfabeta.
- L. R. Gay, Et. All. 2012. *Educational Reseach competencies for Analysis Applications*, Untited States. Pearson.
- PBSI. 2005. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta. PBSI.
- Poole, James. 2009. *Belajar Bulutangkis*. Bandung. Pionir Jaya.
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Bulutangkis*. Bandung. Nuansa.
- Seth, Bipasa. 2016. *Determination factors of badminton game performance*. International Journal of Physical Education, Sports and Health, ISSN 2394-1685 [www.kheljournal.com](http://www.kheljournal.com) (diakses 15 Mei 2019).
- Subarjah, Herman. 2004. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis*. Jakarta. Direktorat Jendendral Olahraga, Depdiknas.
- James Tangkudung. 2015. *Macam-macam Metodologi Penelitian*. Jakarta. UNJ.