



**PENGARUH LATIHAN POSISI BERUBAH DAN TETAP
TERHADAP HASIL *DROPSHOT***
(Studi Eksperimen Pemain Bulutangkis Putra Usia 11-14 tahun club
Gatra Semarang Tahun 2016)

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

UNNES
oleh
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Amar Mustofa
6301411005

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Amar Mustofa. 2015. Pengaruh Latihan Posisi Berubah dan Tetap Terhadap Hasil *Dropshot* Pada Pemain Bulutangkis Usia 11-14 Tahun Club Gatra Semarang Tahun 2016. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Suratman, S.Pd, M.Pd. dan Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd.

Latar belakang penelitian ini adalah hasil dropshot harus di dukung dengan latihan posisi berubah dan *tetap* karena keduanya mempunyai pengaruh pada *dropshot*. Tujuan penelitian 1) Mengetahui pengaruh *latihan posisi berubah* terhadap hasil *dropshot*, 2) Mengetahui *latihan posisi tetap* terhadap hasil *dropshot*, 3) Mengetahui perbedaan pengaruh *latihan posisi berubah dan tetap* terhadap hasil *dropshot*.

Populasi penelitian ini Pemain bulutangkis putra usia 11-14 tahun club Gatra Semarang berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes *dropshot*. Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S.

Pengujian data *post test antara* kelompok eksperimen1 dan eksperimen2 diperoleh $t_{hitung} = -1,387$ dengan sig 0,224 disimpulkan tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan yang diberikan pada kelompok eksperimen1 dan eksperimen2 terhadap kemampuan *dropshot*.

Peneliti mengajukan saran kepada pelatih Club Gatra Semarang memberikan latihan posisi berubah dan *tetap* karena kedua latihan tersebut sama baiknya memberikan pengaruh terhadap hasil *dropshot*.

Kata kunci: latihan, posisi berubah, tetap, *dropshot*.





UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



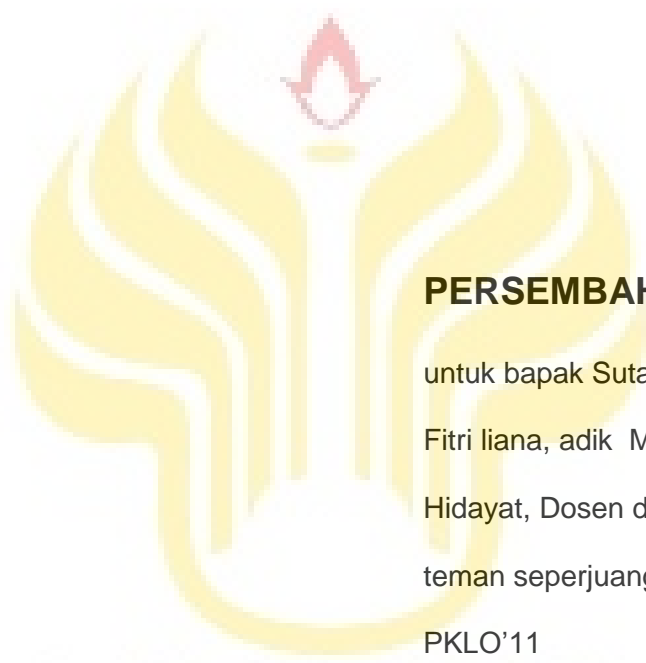
UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- “Orang yang kuat bukanlah orang yang pandai berkelahi, tetapi orang yang mampu menguasai dirinya ketika marah”



PERSEMBAHAN

untuk bapak Sutarjo, ibu Darmini,
Fitri liana, adik Muhammad Nurul
Hidayat, Dosen dan guru, teman-
teman seperjuangan, almamaterku

PKLO'11

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas petunjuk, bimbingan, dan nikmat-Nya yang begitu besar sehingga penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh *Drill* Arah Bebas dan Target Terhadap Hasil *Dropshot* Pada Pemain Bulutangkis usia 11-14 Tahun Club Gatra Semarang Tahun 2016 ” dapat terselesaikan dan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak menemui kesulitan dan hambatan, namun berkat bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang tulus ikhlas kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kuliah dan menimba ilmu di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan dan Sekertaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
4. Suratman S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan petunjuk, bimbingan serta pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.

5. Arif Setiawan S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan petunjuk, bimbingan serta pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.
6. Dosen serta Staff Administrasi Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang banyak memberikan sejumlah pengetahuan hingga menambah luas wawasan penulis.
7. Ir. Dwi Artono, selaku pembina sekaligus pelatih dan pelatih-pelatih lain serta pemain di Persatuan Bulutangkis Gatra Semarang yang telah memberikan kesempatan, membantu, dan bekerja sama kepada peneliti dalam proses penelitian.
8. Rekan-rekan mahasiswa PKLO 2011 dan teman-teman saya semua yang selalu memberi semangat dan dukungan.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari ALLAH S.W.T. dan akhirnya semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I Pendahuluan.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II Landasan Teori.....	6
2.1 Landasan Teori.....	6
2.1.1 Pengertian Bulutangkis.....	6
2.1.2 Teknik Dasar Bulutangkis.....	6
2.1.3 Teknik Pukulan Bulutangkis.....	8
2.1.3.1 Dropshot.....	8
2.1.3.2 Latihan Dropshot.....	14
2.1.4 Kerangka Berpikir.....	18
2.2 Hipotesis.....	19
BAB III Metode Penelitian.....	21
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	21
3.2 Variabel Penelitian.....	22
3.2.1 Variabel Bebas.....	22
3.2.2 Variabel Terikat.....	22
3.3 Populasi Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	23
3.3.1 Populasi.....	23
3.3.2 Sampel.....	23
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	23
3.4 Instrumen Penelitian.....	24
3.5 Prosedur Penelitian.....	25
3.5.1 Cara Mendapatkan Sampel.....	25
3.5.2 Tempat Penelitian.....	25
3.5.3 Alat dan Perlengkapan.....	25
3.5.4 Petugas Penelitian.....	25
3.5.5 Tes Awal.....	26
3.5.6 Treatment atau Pemberian Perlakuan.....	26
3.5.7 Tes Akhir.....	27
3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	27
3.7 Teknik Analisis Data.....	28

BAB IV Hasil dan Pembahasan	33
4.1 Hasil Penelitian	33
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	33
4.1.2 Uji Prasyarat	34
4.1.3 Uji Hipotesis	36
4.1.4 Peningkatan Hasil <i>Dropshot</i>	41
4.2 Pembahasan	42
BAB V Penutup	46
5.1 Simpulan	46
5.2 Saran.....	46
Daftar Pustaka	47
Lampiran.....	48



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Persiapan Perhitungan Statistik dengan Pola M – S.....	29
4.1 Deskriptif Data Penelitian.....	33
4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian.....	34
4.3 Uji Homogenitas.....	35
4.4 Uji Perbedaan Dua Rata-rata Data <i>Pre test</i>	36
4.5 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Kelompok Eksperimen 1 Antara Data <i>Pre test</i> dan Data <i>Post test</i>	37
4.6 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Kelompok Eksperimen 2 Antara Data <i>Pre test</i> dan Data <i>Post test</i>	39
4.7 Uji Perbedaan Dua Rata-rata Data <i>Post test</i>	40
4.8 Peningkatan Hasil <i>Dropshot</i>	42



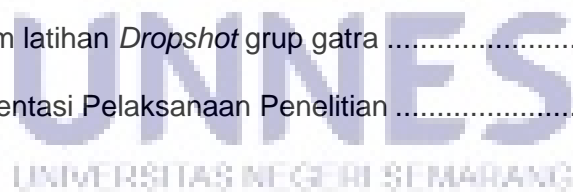
DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Teknik Memegang Raket Forehand Grip.....	10
2.2 Gerakan Ayunan Lengan <i>Dropshot</i>	11
2.3 Impact Pukulan <i>Dropshot</i> Forehand.....	12
2.4 Arah Penerbangan <i>Shuttlecock Dropshot</i>	13
2.5 Daerah Sasaran <i>Dropshot</i>	13
2.6 Gerakan Lanjutan <i>Dropshot</i>	14
2.7 <i>Dropshot</i> Dengan <i>Drill</i> Arah Bebas.....	16
2.8 <i>Dropshot</i> Dengan <i>Drill</i> Arah Target.....	17
3.1 Desain Penelitian.....	22
3.2 Tes Pukulan <i>Dropshot</i>	25
3.3 Peningkatan Pukuan <i>Dropshot</i>	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Dosen Pembimbing.....	49
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing.....	51
3. Surat Ijin Penelitian	52
4. Surat Balasan Selesai Penelitian.....	53
5. Daftar Nama Peserta Penelitian.....	54
6. Data Tes Awal Pukulan <i>Dropshot</i>	55
7. Pembagian Kelompok Sampel Penelitian Berdasarkan Ranking.....	56
8. Pembagian Kelompok Sampel.....	57
9. Data Tes Akhir Pukulan <i>Dropshot</i>	58
10. Tabulasi Data Penelitian.....	59
11. Hasil Analisis Data Penelitian.....	60
12. Peningkatan <i>Dropshot</i> dalam Persen.....	66
13. Program latihan <i>Dropshot</i> grup gatra	67
14. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	7



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan olahraga yang cukup populer di Indonesia, cabang olahraga bulutangkis mudah untuk dipelajari dan dimainkan, serta dapat juga dijadikan untuk tujuan rekreasi, menjaga kesehatan dan meningkatkan prestasi. Hal inilah yang menjadikan olahraga bulutangkis banyak penggemarnya, tidak terbatas pada usia remaja saja tetapi juga anak-anak dan orang tua baik pria maupun wanita. Dengan berdirinya berbagai club-club bulutangkis di penjuru tanah air menjadi bukti bahwa masyarakat Indonesia begitu menggemari cabang olahraga ini. Club Gatra yang berdiri di kota Semarang ini tidak mau kalah dengan club-club lain dalam memajukan perbulutangkisan di tanah air untuk berprestasi. Dengan diadakannya pembinaan yang terprogram dan latihan yang dilakukan secara terus menerus maka dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar bulutangkis. Teknik dasar dalam permainan bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam kegiatan bermain bulutangkis (Tohar,1992:59). Bulutangkis perlu dipahami dan didalami sejak dini jika ingin berprestasi, oleh karena itu teknik-teknik dasar dalam permainan bulutangkis perlu dikenalkan kepada para pemain. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain meliputi: 1) cara memegang raket yang terdiri atas pegangan Amerika, pegangan Inggris, pegangan gabungan, dan pegangan *backhand*, 2) gerakan pergelangan tangan, 3) gerakan melangkah kaki atau *foot work*, 4) pemusatan pikiran atau konsentrasi (Tohar, 1992: 34).

Selain teknik dasar, bulutangkis juga memerlukan teknik pukulan. Teknik-teknik pukulan itu yaitu 1) pukulan *service*, 2) pukulan *lob*, 3) pukulan *drive*, 4) pukulan *dropshot*, 5) pukulan pengembalian *service*, 6) pukulan *smash*, (Tohar, 1992: 40). Tohar (1992:60) menyatakan, "Pengertian *drill* adalah latihan yang dilaksanakan dengan cara di beri umpan terus menerus dengan *shuttlecock* yang jumlahnya kurang lebih 20 buah". Pukulan-pukulan yang dirangkai dalam *drill* adalah pukulan *service lob*, *overhead lob*, *dropshot*, *netting* dan *underhand lob*. Pukulan yang diutamakan dalam pukulan ini adalah pukulan *dropshot* sedangkan pukulan yang lain hanya merupakan pukulan pendukung. Dalam permainan bulutangkis ada beberapa bentuk latihan *dropshot* yaitu bentuk latihan *dropshot* dengan sistem *drilling*, yaitu suatu jenis latihan yang membutuhkan ulangan yang cukup banyak untuk menghasilkan gerakan yang mendekati otomatis. Bentuk latihan *dropshot* dengan sistem *drilling* ini dibagi menjadi dua yaitu *dropshot* dengan *drill* arah bebas yaitu jenis pukulan yang biasa digunakan dalam bentuk latihan, dimana seorang pelatih memberikan *shuttlecock* dengan mengedril secara bebas tetapi *shuttlecock* melambung tinggi kebelakang dan seorang atlit melakukan *dropshot*. *Dropshot* dengan *drill* arah target yaitu jenis pukulan yang biasa digunakan dalam bentuk latihan, dimana seorang pelatih memberikan *shuttlecock* dengan mengedril dengan arah target, tetapi *shuttlecock* melambung tinggi kebelakang dan seorang atlit melakukan *dropshot*.

Dropshot merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bulutangkis yang membutuhkan tenaga sedikit dibandingkan dengan teknik dasar yang lain. *Dropshot* merupakan pukulan yang dilakukan seperti *smash*. Perbedaanya terdapat pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock* (Syahri Alhusin, 2007:46).

Dari hasil pengamatan, pada club Gatra ini dari 12 pemain bulutangkis putra pada usia 11-14 tahun yang telah melakukan teknik *dropshot drill* arah bebas dan target terdapat 5 anak yang masuk dalam kategori kurang sekali, ada 4 anak masuk dalam kategori kurang dan 2 anak masuk dalam kategori sedang serta ada 1 anak masuk dalam kategori baik.

Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa masih termasuk dalam kategori kurang, dengan adanya beberapa bentuk latihan *dropshot* yang telah dijelaskan diatas maka perlu diadakan penelitian dengan mengambil judul "Pengaruh *Latihan Posisi Berubah dan Tetap* Terhadap Hasil *Dropshot* Pada Pemain Bulutangkis Putra Usia 11 -14 Tahun club Gatra Semarang Tahun 2016"

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, dapat diidentifikasi berbagai masalah. Permasalahan tersebut adalah masih banyak latihan *dropshot* dengan *latihan posisi berubah dan tetap* yang kurang tepat sasaran sehingga pukulan kurang stabil. Hal ini latihan *dropshot* dengan *latihan posisi berubah dan tetap* dikarenakan keterlambatan saat mengayun raket saat melakukan *dropshot*.

1.3 Pembatasan Masalah

Suatu penelitian mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis, dan diambil permasalahannya, guna mendapatkan kesimpulan dan jalan keluar yang tepat. Bagi pemain bulutangkis *dropshot* baik untuk menipu lawan maupun penyerangan. Berdasarkan keterangan latar belakang yang telah di paparkan di atas, maka permasalahan pada penelitian ini adalah "pengaruh *latihan posisi berubah dan tetap* terhadap hasil *dropshot* pada pemain bulutangkis umur 11-14 tahun pada club Gatra Semarang tahun 2016".

1.4 Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Apakah ada pengaruh *latihan posisi berubah* terhadap hasil *dropshot* pada pemain bulutangkis usia 11-14 tahun club Gatra Semarang tahun 2016 ?
- 2) Apakah ada pengaruh *latihan posisi tetap* terhadap hasil *dropshot* pada pemain bulutangkis usia 11-14 tahun club Gatra Semarang tahun 2016 ?
- 3) Apakah ada pengaruh *latihan posisi berubah dan tetap* terhadap *dropshot* pada pemain bulutangkis usia 11-14 tahun club Gatra Semarang tahun 2016 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai penulis ini adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk membuktikan ada tidaknya pengaruh *latihan posisi berubah* terhadap hasil *dropshot* pada pemain bulutangkis umur 11-14 tahun club Gatra Semarang tahun 2016 ?
- 2) Untuk membuktikan ada tidaknya pengaruh *latihan posisi tetap* terhadap hasil *dropshot* pada pemain bulutangkis umur 11-14 tahun club Gatra Semarang tahun 2016 ?
- 3) Untuk membuktikan ada tidaknya pengaruh *latihan posisi berubah dan tetap* terhadap hasil *dropshot* pada pemain bulutangkis umur 11-14 tahun club Gatra Semarang tahun 2016 ?

1.6 Manfaat Penelitian

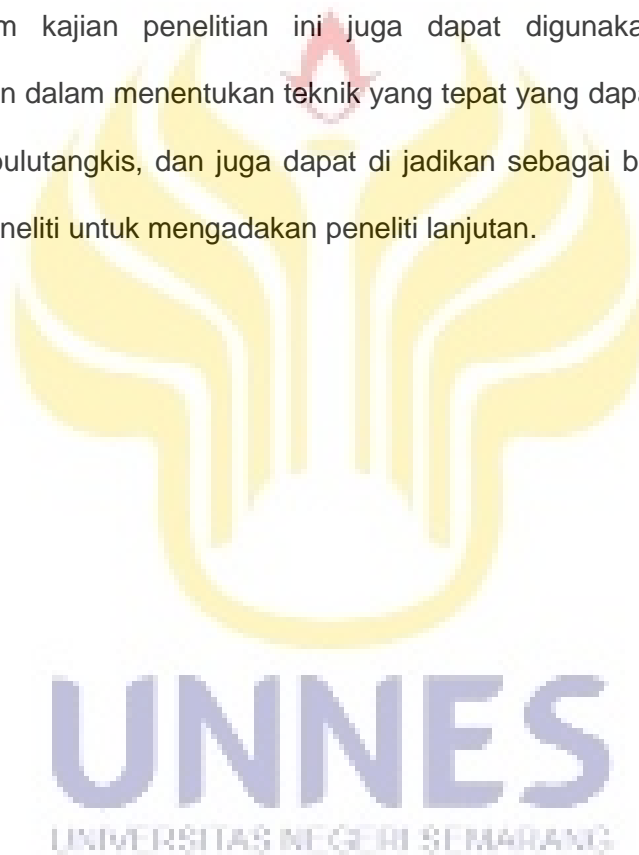
1.6.1 Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini di harapkan dapat menjadi bahan informasi dan kajian mengenai teknik-teknik dalam permainan bulutangkis dan di harapkan dapat

memberikan kontribusi dan inspirasi bagi pelatih, pembina dan guru penjas demi kemajuan bulutangkis dan olahraga di Indonesia. Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi guru penjas, pembina maupun pelatih dalam mengajarkan latihan *dropshot* bulutangkis terutama untuk club Gatra Semarang 2016.

1.6.2 Manfaat Praksis

Dalam kajian penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dalam menentukan teknik yang tepat yang dapat digunakan dalam permainan bulutangkis, dan juga dapat di jadikan sebagai bahan pertimbangan bagi para peneliti untuk mengadakan peneliti lanjutan.



BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Bulutangkis

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Bulutangkis menarik minat berbagai kelompok umur dan berbagai kelompok keterampilan. Bulutangkis dapat dimainkan laki-laki maupun perempuan. Bulutangkis dapat dimainkan didalam ruangan maupun diluar ruangan, baik untuk ajang persaingan maupun rekreasi. Dalam bulutangkis, *shuttlecock* tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan yang membutuhkan gerak *reflek* yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi (Tony Grice, 2007:1) Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan lawan (Herman Subardjah, 2000:13).

Tujuan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* ke daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul kembali *shuttlecock* dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri. Pada saat permainan berlangsung pemain harus berusaha agar *shuttlecock* jatuh dilantai atau menyangkut di net, maka permainan berhenti (Herman Subardjah, 2000:3).

2.1.2 Teknik Dasar Bulutangkis

Semakin berkembangnya bulutangkis semakin berkembang juga peralatan dan teknologi yang digunakan untuk mencapai hasil yang maksimal dalam

memperoleh kemenangan dalam setiap permainan, tentunya untuk bisa menggunakan peralatan yang ada diperlukan penguasaan teknik yang baik pula agar dapat dicapai yang baik dalam setiap pertandingan bulutangkis. Penguasaan teknik yang dimaksud adalah teknik dasar bermain bulutangkis dan teknik pukulan. Unsur kelengkapan seseorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut untuk memahami dan menguasai komponen dasar, yaitu teknik dasar permainan bulutangkis. Teknik dasar dalam permainan bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bulutangkis (Tohar, 1992:34). Menurut Sapta Kunta Purnama (2010:13) teknik dasar keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis antara lain: sikap berdiri (*stance*), teknik memegang raket, teknik memukul bola, dan teknik langkah kaki (*foot work*). Sedangkan Herman Subarjah (2014:25) keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis dikelompokkan menjadi beberapa bagian yaitu: 1) cara memegang raket; 2) sikap berdiri (*stance*); 3) gerakan kaki (*foot work*); dan 4) pukulan (*stroke*). Tohar menyatakan (1992:2) teknik dasar bulutangkis dibagi 4 bagian, yaitu 1) cara memegang raket, 2) gerakan pergelangan tangan, 3) gerakan melangkah kaki, 4) pemusatan pikiran. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut teknik dasar bermain bulutangkis terdiri dari cara memegang raket, teknik berdiri, cara melangkah (*footwork*) teknik memukul *shuttlecock* (*stroke*), gerakan pergelangan tangan dan pemusatan pikiran. Teknik dasar dalam permainan bulutangkis merupakan suatu keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis dengan tujuan untuk dapat mengembalikan bola dengan cara yang sebaik-baiknya.

2.1.3 Teknik Pukulan Bulutangkis

Selain teknik dasar, dalam bermain bulutangkis juga memerlukan adanya penguasaan teknik pukulan. Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan (Tohar, 1992: 40). Teknik adalah keterampilan khusus atau *skill* yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis dengan tujuan mengembalikan *shuttlecock* dengan cara sebaik-baiknya.

Menjadi seorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi, dituntut untuk menguasai teknik-teknik pukulan dalam permainan bulutangkis. Namun agar dapat bermain dengan baik maka seorang pemain bulutangkis harus bisa memukul *shuttlecock*, baik dari atas maupun dari bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai adalah *service, lob, dropshot, smash, netting, underhand,* dan *drive* (PB. PBSI, 2001:10). Dari beberapa teknik pukulan tersebut, teknik *dropshot* merupakan teknik pukulan yang sangat penting bagi pola pertahanan maupun penyerangan yang akan digunakan dalam permainan. *Dropshot* yaitu suatu pukulan dari atas kepala dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* ke arah daerah lawan yang berdekatan dengan net. (Tohar, 1992 : 47). Apabila *dropshot* ini bisa dilatih dengan baik maka akan meningkatkan kemampuan permainan bulutangkis terutama dalam hal ketepatan pukulan.

2.1.3.1 Dropshot

Dropshot adalah pukulan yang dilakukan seperti *smash*, perbedaanya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*, bola dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus (PBSI,2001:32). *Dropshot* tidak memerlukan

banyak tenaga tetapi yang utama adalah penguasaan lapangan saat perkenaan *shuttlecock* dengan raket (Tohar dkk, 1994/1995:8).

Dropshot adalah pukulan yang lambat atau pelan, yang jatuh tepat di muka jaring, di muka lapangan lawan, dan sebaliknya di depan garis *service* pendek (James Poole, 2006:33). Menurut pengertian di atas, *Dropshot* adalah pukulan yang dilakukan dengan tujuan menempatkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net dan secepat mungkin di lapangan lawan.

2.1.3.1.1 Teknik *Dropshot*

2.1.3.1.1.1 Pegangan raket

Pegangan raket ada empat jenis pegangan yang dapat dipakai dalam permainan bulutangkis.1) Pegangan Amerika, 2) Pegangan Inggris, 3) Pegangan gabungan/berjabat tangan, 4) Pegangan *Backhand*.

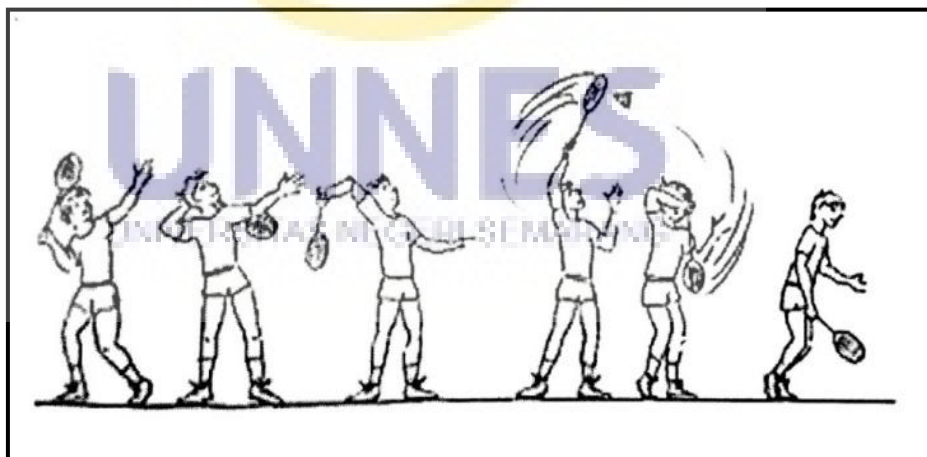
Namun teknik pegangan raket dalam melakukan *dropshot* adalah teknik pegangan berjabat tangan/gabungan atau sering disebut *shake grip*. Cara dalam memegang raket dilakukan seperti orang berjabat tangan. Caranya hampir sama dengan pegangan inggris, tetapi setelah raket dimiringkan tangkai dipegang dengan cara ibu jari melekat pada bagian dalam yang kecil sedang jari-jari lain melekat pada bagian dalam yang lebar.



Gambar 2.1 . Teknik Memegang Raket *Forehand Grip*
(Sumber: <http://akuanak-sekolah.blogspot.com/2013/11/teknik-dasar-permainan-bulu-tangkis.html>, diunduh 13/01/2016, pk.20.17)

2.1.3.1.1.2 Ayunan lengan

Menurut James Poole (2008:30), gerakan ayunan dalam *dropshot* ini dapat disamakan dengan gerakan melempar bola. Cara melakukan *dropshot* yang benar adalah pergelangan tangan dalam posisi teracung dengan raket berada di belakang kepala dan bahu, kepala raket menghadap ke bawah, dan tangan kanan berada di dekat telinga kanan. Pada saat memukul, beberapa gerakan terjadi dengan cepat: 1) berat badan berpindah dari kaki kanan ke kaki kiri pada saat badan berputar sehingga menghadap daerah sasaran, 2) lengan bergerak ke atas mulai dari siku dan lengan bawah serta pergelangan tangan berputar ke arah dalam, 3) pada saat raket menyentuh *shuttlecock*, pergelangan tangan berubah menjadi lurus (tidak teracung lagi), demikian pula lengan dan bidang raket tepat menghadap sasaran, 4) raket mengeluarkan suara mendesing pada saat menyentuh; dan 5) kepala raket mengayun ke bawah dengan pergelangan tangan setinggi dada, sehingga terjadi suatu putaran ayunan penuh dan gerakan akhir ayunan raket menyilang sebelah kiri tubuh.



Gambar. 2.2 Gerakan Ayunan Lengan *Dropshot*
(<http://www.mascipi.blogspot.com> diunduh pada 13/01/2016 pk 20.34)

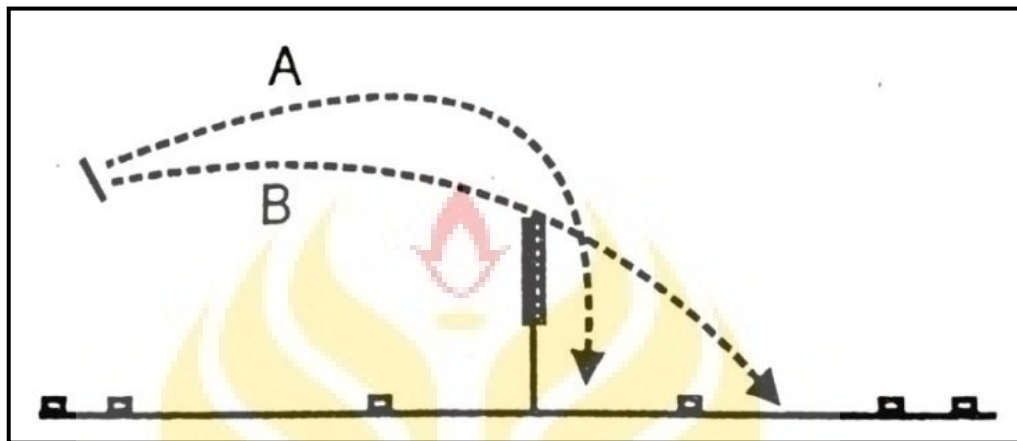
2.1.3.1.1.3 Perkenaan saat memukul *shuttlecock*

Perkenaan *shuttlecock* dengan daun raket akan tercipta suatu bentuk



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

sesudah mencapai titik tertinggi dan apabila dipukul tajam ke bawah jalannya *shuttlecock* hampir lurus. Untuk lebih jelasnya lihat jalannya *shuttlecock* pada *dropshot* di bawah ini

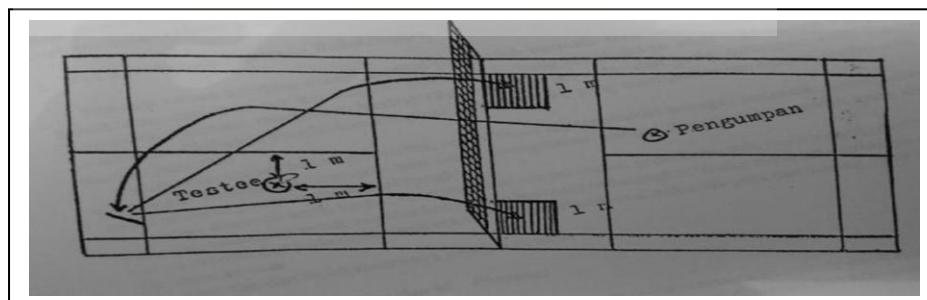


Gambar 2.4 Penerbangan *Shuttlecock dropshot*
(James Poole, 2009:70)

Pada umumnya arah *dropshot* adalah pukulan pelan dan halus dekat dengan net dan tipis sehingga lawan sukar untuk mengembalikan *shuttlecock*.

2.1.3.1.1.5 Daerah Sasaran

Sasaran *dropshot* dapat diarahkan ke dua jurusan sasaran yaitu yang berada di sebelah kanan dan sebelah kiri, yang masing-masing sasaran memiliki bidang seluas 1 meter persegi, dengan batas disebelah depan dengan garis batas net dan disebelah samping dengan garis batas samping untuk permainan tunggal.



Gambar 2.5. Daerah sasaran *dropshot*
(Sumber : Tohar, 1992:146)

2.1.3.1.1.6 Gerakan Lanjutan

Untuk memperoleh ketepatan pukulan yang sesuai dengan yang diharapkan, yaitu sesuai arah dan tujuan, maka pada waktu mengakhiri gerakan memukul harus melakukan gerakan lanjutan karena mempengaruhi ketepatan hasil *dropshot*. Dengan demikian pada waktu melakukan *dropshot*, setelah terjadi perkenaan harus ada gerakan lanjutan, karena hal ini akan memberikan hasil yang tepat. Gerak lanjutan juga dapat menambah akurasi ketepatan pukulan yang terletak didaerah depan lapangan lawan.



Gambar 2.6 Gerakan Lanjutan *Dropshot*

(Sumber: Grice, T., 2007:43)

Urutan gerakan lanjutan dimulai dari gerakan tangan yang memegang raket berakhir dengan telapak tangan menghadap luar, gerakan raket berakhir di bawah lurus dengan gerakan bola, silangkan raket pada posisi tubuh yang berlawanan, ayunan kaki yang belakang dengan gerakan seperti gunting dan teruskan pemindahan gerak badan agar tetap seimbang.

2.1.3.1.2 Latihan *dropshot*

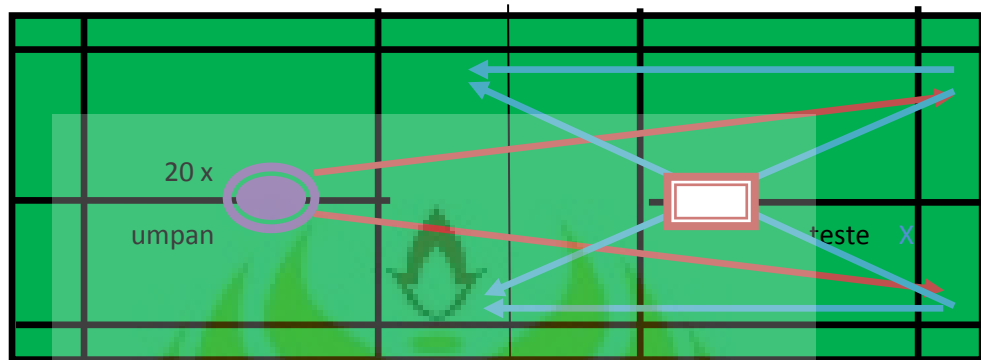
Metode ini dapat dilakukan untuk melatih ketepatan pukulan dalam permainan bulutangkis. Latihan *dropshot* dengan *drill* ini dapat dipergunakan

dalam meningkatkan ketepatan *dropshot* dalam permainan bulutangkis. Pengertian *drill* adalah latihan yang dilaksanakan dengan cara di beri umpan terus menerus dengan *shuttlecock* yang jumlahnya kurang lebih 20 buah (Tohar 1992:60). Latihan ini dapat dilakukan dengan cara pengumpan memberikan umpan secara berulang-ulang dengan posisi sampel tetap tanpa gerakan maju atau mundur. Latihan ada beberapa cara yaitu: 1) *Latihan* di umpan sendiri, 2) *Latihan* di umpan dengan tangan, 3) *Latihan* di umpan dengan raket. Penguasaan teknik *dropshot* dengan baik harus banyak mencoba dan mengulang dalam suatu program latihan yang terprogram dan terencana. Latihan adalah suatu kegiatan kerja yang dilakukan secara peragaan dan bertujuan untuk memperdalam, mengembangkan dan meningkatkan kemampuan kerja secara baik tanpa menggunakan tenaga yang besar (Tohar, 1992:18). Untuk dapat menguasai gerakan dalam suatu latihan harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Suatu latihan harus merupakan proses kerja yang berkelanjutan, yang tercakup dalam suatu program latihan atau *training*. *Training* adalah suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis berulang-ulang, berkesinambungan dan makin lama jumlah beban yang diberikan makin bertambah (Tohar, 1992:112).

2.1.3.1.2.1 Latihan *dropshot* dengan *latihan posisi berubah*

Latihan *dropshot* dengan *latihan posisi berubah* yaitu memberikan umpan *shuttlecock* kebelakang garis lapangan dengan mengarah bebas, dan yang menerima melakukan *dropshot*. Pelaksanaan *dropshot* dengan *latihan posisi berubah* ini adalah dengan cara seorang pengumpan memberikan umpan terus menerus dengan posisi berubah dengan *shuttlecock* yang banyak, kurang lebih 20 buah, istirahat 60 detik selanjutnya dilakukan 20 kali lagi pukulan *latihan*,

dan seorang penerima melakukan *dropshot*. Untuk memberi umpan dalam *service* diusahakan dengan melambungkan *shuttlecock* ke belakang di atas garis permainan bagian belakang.



Gambar 2.7 *Dropshot* dengan latihan posisi berubah

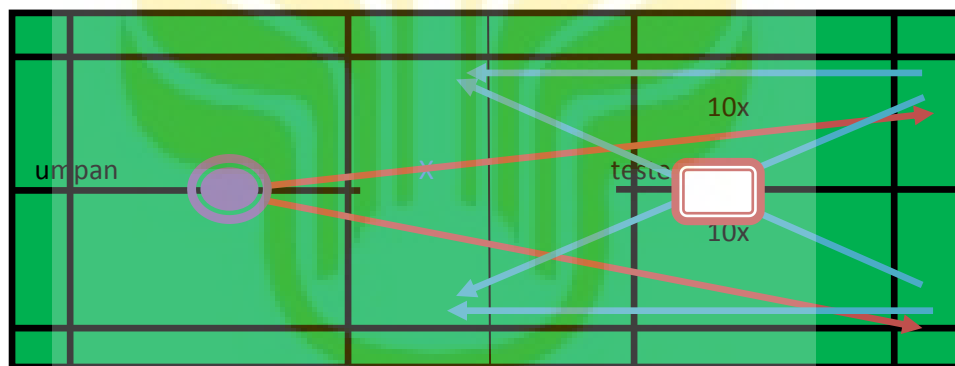
(Sumber : Data Penelitian)

Kelebihan *dropshot* dengan latihan posisi berubah yaitu pemain cepat menguasai kelincahan kaki dalam lapangan pada saat melakukan *dropshot* dalam permainan bulutangkis, karena pada saat latihan *dropshot* menggunakan *shuttlecock* diumpan dan terbiasa melakukan pukulan yang berubah-ubah, tidak terpaku pada satu tempat sehingga kelincahan kaki dan penguasaan lapangan sangat baik.

Kekurangan *dropshot* dengan latihan posisi berubah adalah: 1) Mengalami kesukaran dalam hal ketepatan karena arah *shuttlecock* bebas 2) Mengalami kesukaran dalam hal melakukan teknik pukulan yang benar, 3) Mengalami kesulitan konsentrasi. Dalam hal ini atlet tidak dapat berkonsentrasi penuh pada saat memukul *shuttlecock*, sehingga mengalami gangguan dalam berkonsentrasi pada saat akan melakukan *dropshot*, 4) Motivasi dalam melakukan pukulan kurang baik karena atlet mengalami kesukaran dalam melakukan pukulan, sehingga hal ini dapat mengakibatkan turunnya motivasi atlet

2.1.3.1.2.2 Latihan *dropshot* dengan latihan posisi tetap

Latihan *dropshot* dengan *posisi tetap* yaitu memberikan umpan *shuttlecock* kebelakang garis lapangan dengan mengarah target, dan yang menerima melakukan *dropshot*. Pelaksanaan *dropshot* dengan latihan *posisi tetap* adalah dengan cara diberi umpan terus menerus dengan *shuttlecock* yang banyak, kurang lebih 20 buah, dengan rentangan melakukan 10 kali pukulan latihan kearah kanan, istirahat 60 detik selanjutnya dilakukan 10 kali pukulan latihan kearah kiri dengan melakukan *dropshot*. Untuk memberi umpan dalam *service* diusahakan dengan melambungkan *shuttlecock* ke belakang di atas garis permainan bagian belakang.



Gambar 2.8 *Dropshot* dengan latihan posisi tetap

(Sumber : Data Penelitian)

Kelebihan *dropshot* dengan latihan *posisi tetap* adalah: 1) Memudahkan dalam hal ketepatan atau perkenaan antara kepala *shuttlecock* dengan raket sehingga memudahkan perkenaan atau titik temu antara *shuttlecock* dengan raket, 2) Memudahkan dalam hal melakukan pukulan dengan teknik pukulan yang benar. Dalam hal ini atlet sudah mengukur dengan baik terhadap teknik pukulannya, baik gerakan tangan, gerakan badan, maupun gerakan kaki pada saat memukul *shuttlecock*, 3) Memudahkan konsentrasi. Dalam hal ini altet dapat

berkonsentrasi penuh pada saat memukul sesuai dengan arah dan tujuan yang akan dituju. 4) Motivasi melakukan pukulan lebih baik. Dalam hal ini umpan harus sesuai dengan jangkauan atlet maka atlet dapat melakukan pukulan dengan baik. Dengan demikian kemauan atlet untuk melakukan *dropshot* lebih benar. 5) Mudah untuk menumbuhkan rasa percaya diri, karena posisi *shuttlecock* sesuai dengan jangkauan atlet, maka atlet dapat melakukan *dropshot* dengan lebih baik sehingga rasa percaya diri bahwa atlet mampu memukul dengan tepat akan tumbuh.

Diduga kekurangan *latihan posisi tetap* terhadap *dropshot* yaitu penguasaan kelincuhan kaki dalam lapangan kurang baik, karena posisinya tidak berubah-ubah melainkan pada satu tempat saja, sehingga penguasaan lapangan dan kelincuhan kaki kurang baik.

2.1.4 Prinsip Dasar Latihan

1) Prinsip *Dropshot*

Prinsip kenaikan beban latihan (*dropshot*) adalah prinsip latihan dengan tekanan pada pembebanan yang lebih berat dari kemampuan atlet. Semakin lama latihan semakin tinggi pula beban latihan yang diberikan, kenaikan beban latihan tersebut diberikan secara bertahap. Peningkatan beban latihan tidak diberikan setiap kali latihan tetapi diberikan setiap 2 atau 3 kali latihan.

2) Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus atau *Progresif*

Otot yang menerima beban latihan lebih atau *dropshot* kekuatannya akan bertambah sehingga program latihan berikutnya apabila tidak ada penambahan beban maka tidak lagi dapat menambah kekuatan. Penambahan beban ini dilakukan sedikit demi sedikit dan pada saat suatu set dan repetisi

tertentu, otot belum merasakan lelah. Prinsip penambahan beban demikian dinamakan prinsip penambahan beban secara progresif (M.Sajoto,1988:115).

3) Prinsip Urutan Pengaturan Suatu Latihan

Latihan hendaknya diatur sedemikian rupa sehingga kelompok otot besar mendapatkan giliran terlebih dahulu sebelum latihan otot kecil. Hal ini perlu agar kelompok otot kecil tidak mengalami kelelahan terlebih dahulu sebelum kelompok otot mendapat giliran latihan. Pengaturan latihan hendaknya diprogramkan.

4) Prinsip Kekhususan Program Latihan

Program latihan dengan beban, dalam beberapa hal hendaknya bersifat khusus. Namun perlu memperhatikan pola gerak yang dihasilkannya, jadi hendaknya latihan berbeban juga dikaitkan dengan latihan peningkatan keterampilan motorik khusus. Dengan kata lain, bahwa latihan beban menuju peningkatan kekuatan, hendaknya diprogram yang menuju nomor-nomor cabang olahraga yang bersangkutan (M.Sajoto,1988:116).

5) Prinsip Latihan Kontinuitas (Terus Menerus Sepanjang Tahun)

Prinsip kontinuitas sangat penting bagi seorang atlet, mengingat sifat adaptasi terhadap beban latihan yang diterima bersifat labil dan sementara. Oleh karena itu, untuk mencapai mutu prestasi maksimal, perlu adanya beban latihan sepanjang tahun terus menerus secara teratur, terarah dan kontinyu.

6) Prinsip *individual* (perorangan)

Prinsip atlet sebagai manusia yang terdiri atas jiwa dan raga pasti berbeda-beda dari segi fisik, mental, watak, dan tingkat kemampuan. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar dalam pemberian porsi latihan dan metode latihan dapat serasi sehingga mencapai mutu prestasi tiap individu yang maksimal. Faktor-faktor yang perlu diperhatikan adalah: 1) jenis kelamin,

kesehatan, umur, dan proporsi tubuh, 2) kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental, 3) kemampuan kematangan juara, 4) watak dan kepribadian istimewa, 5) ciri-ciri khas individual maupun mental.

7) Prinsip *Nutrisium* (Gizi dan Makanan)

Gizi dan makanan sangat dibutuhkan oleh atlet sebagai penunjang terpenuhinya tenaga yang dibutuhkan atlet baik di dalam latihan maupun dalam pertandingan atau perlombaan.

2.1.5 Kerangka berfikir

2.1.5.1 Pengaruh *latihan posisi berubah* terhadap hasil *dropshot*

Pengaruh latihan posisi berubah terhadap hasil *dropshot* adalah memberikan umpan *shuttlecock* mengarah bebas kebelakang garis lapangan lawan yang melambung tinggi, dan seorang pemain melakukan *dropshot* dalam jumlah tertentu. Kelebihannya adalah bisa menambah kelincihan kaki saat melakukan pukulan, peningkatan teknik pukulan dan kondisi fisik karena waktu latihan relatif lebih lama, bilamana terjadi kesalahan bisa langsung diperbaiki karena bisa langsung mendapat *suplai* umpan lagi dan penguasaan teknik *dropshot* lebih terjaga. Sedangkan kekurangannya adalah mengalami kesukaran dalam hal ketepatan karena arah *shuttlecock* bebas, kesukaran dalam hal melakukan teknik pukulan yang benar, dan kesulitan berkonsentrasi.

Dropshot dengan *latihan posisi tetap* diduga adanya peningkatan kelincihan kaki saat melakukan teknik pukulan karena *shuttlecock* mengarah bebas dan intensitas pukulannya lebih banyak dan waktu latihan lebih lama dengan jumlah repetisi *dropshot* yang sama.

2.1.5.2 Pengaruh *latihan posisi tetap* terhadap hasil *dropshot*

Pengaruh *latihan posisi tetap* terhadap hasil *dropshot* adalah memberikan

umpan *shuttlecock* dengan arah target kebelakang garis lapangan lawan yang melambung tinggi, dan seorang pemain melakukan *dropshot* dalam jumlah tertentu. Kelebihannya adalah memudahkan dalam hal ketepatan atau perkenaan, melakukan teknik pukulan yang benar, dan memudahkan berkonsentrasi. Diduga kekurangannya adalah penguasaan kelincihan kaki kurang baik dan penguasaan kurang baik karena *shuttlecock* mengarah pada satu tempat saja. Pengaruh *latihan posisi berubah dan tetap* terhadap *dropshot* ini diduga adanya ketepatan dan perkenaan saat melakukan *dropshot*, sehingga pemain memudahkan melakukan teknik *dropshot* yang benar.

2.1.5.3 Perbedaan pengaruh *latihan posisi berubah dan tetap* terhadap hasil *dropshot*

Dropshot dengan cara *latihan posisi berubah dan tetap* ini termasuk teknik dasar pukulan bulutangkis, kedua saling mempunyai pengaruh dalam peningkatan melakukan *dropshot*. Akan tetapi latihan keduanya ini mempunyai perbedaan gerakan dalam prosesnya, dan keduanya mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing.

Berdasarkan uraian diatas diduga ada perbedaan antara *latihan posisi berubah dan tetap* terhadap hasil *dropshot* pada pemain bulutangkis usia 11-14 pada club Gatra Semarang tahun 2016.

2.2 Hipotesis

Suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2002:64). Sesuai dengan permasalahannya, penelaahan studi keputusan kepustakaan serta berdasarkan kelebihan dan kekurangan dari kedua bentuk latihan tersebut di atas maka penulis mengajukan hipotesis yang masih di uji kebenarannya sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh *latihan posisi berubah* terhadap hasil *dropshot* pada pemain bulutangkis usia 11-14 tahun club Gatra Semarang Tahun 2016.
- 2) Ada pengaruh *latihan posisi tetap* terhadap hasil *dropshot* pada pemain bulutangkis usia 11-14 tahun club Gatra Semarang Tahun 2016.
- 3) Ada perbedaan pengaruh *latihan posisi berubah dan tetap* terhadap hasil *dropshot* pada pemain bulutangkis usia 11-14 tahun club Gatra Semarang Tahun 2016.



BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut.

- 1) Ada pengaruh *latihan posisi berubah* terhadap hasil *dropshot* pada pemain bulutangkis usia 11-14 tahun club Gatra Semarang tahun 2016.
- 2) Ada pengaruh *latihan posisi tetap* terhadap hasil *dropshot* pada pemain bulutangkis usia 11-14 tahun club Gatra Semarang tahun 2016.
- 3) Tidak Ada perbedaan pengaruh *latihan posisi berubah dan tetap* terhadap hasil *dropshot* pada pemain bulutangkis usia 11-14 tahun club Gatra Semarang tahun 2016.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Kepada pemain sebaiknya untuk meningkatkan hasil *dropshot* perlu menerapkan kedua latihan *posisi berubah dan tetap* karena sama-sama baiknya, bahwa mengingat latihan ini selain berpotensi meningkatkan ketepatan dan kelincahan pemain dalam melakukan *dropshot* juga dapat meningkatkan keterampilan dan kemampuan serang pemain, karena keduanya memiliki masing masing kelebihan dan kekurangan.
- 2) Penerapan latihan *posisi tetap* lebih mudah untuk dilakukan, sebaiknya untuk para atlet yang belum begitu menguasai permainan, latihan ini tetap diterapkan.

Daftar Pustaka

- Fakultas Ilmu Keolahragaa. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi Universitas Negeri Semarang*. Semarang: UNNES Press
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Keahlian.
- Grice, Tony. 1999. *Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Poole, James. 2008. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya
- Suharsimi Arikunto. Prof. Dr. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Grice, Tony. 2007. *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Icuk Sugiarto, M. Furqon H., S. Khunto P. 2002. *Total Badminton*. Solo: CV. Setyaki Eka Anugrah.
- PB.P.B.S.I, 2001. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PB.P.B.S.I Jakarta.
- Poole, James. 2008. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya
- Johnson. 1984. *Bimbingan Bermain Bulutangkis*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.
- Suharsimi Arikunto. Prof. Dr. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: UGM. Tahir Djide, dkk. 2001. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PB. PBSI.
- Sutrisno Hadi. 1994. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Herman Subarjah. 2004. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis*. Jakarta Pusat : Direktorat Jendral OR, Depdiknas
- Herman Subardjah. 2000. *Bulutangkis*. Semarang: UNNES.
- Sapta Kunta Purnama. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka
- M, Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan. Jakarta: Proyek pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan