



**KUALITAS *DROPSHOT* ATLET  
BULUTANGKIS U15 PUTRA PB GATRA  
PINO SEMARANG TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

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

oleh

Firmeningdyah  
6301415072

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## ABSTRAK

**Firmeningdyah.**2019. Kualitas *Dropshot* Atlet Bulutangkis Putra U15PB Gatra Pino Semarang Tahun 2019.Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Suratman.

Penelitian ini berlatarbelakang kualitas *dropshot* atlet U15 putra PB Gatra Semarang tahun 2019. Rumusan masalah dalam penelitian ini bagaimanatingkat kualitas *dropshot*. Penelitian ini untuk mengetahui kualitas dropshot atlet U15 putra PB Gatra Semarang.

Pendekatan kuantitatif deskriptif. Metode pengumpulan meliputi tes keterampilan teknik pukulan. Analisis data dalam penelitian ini adalah dengan mengumpulkan data, memilah data, mempelajari data, mendeskripsikan data dan membuat analisis akhir dengan teknik pengolahan data deskriptif statistik.

Hasil penelitian menunjukkan atlet putra PB Gatra Semarang yang berjumlah 10 orang. Hasil tes kualitas pukulan *dropshot* dalam kategori sangat baik sebesar 10,00%, kategori baik sebesar 10,00%, kategori sedang 40,00%, dan kategori kurang 40,00%.

Dari simpulan diatas maka disarankan kepada pengurus PBSI dan Pelatih agar membina pemain untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain bulutangkis di Kota Semarang sebaiknya perbanyak lagi jumlah latihan keterampilan teknik pukulan, lebih variatif dalam membuat program latihan yang disesuaikan dengan kondisi sarana prasarana.

**Kata kunci: Kualitas *Dropshot*, Pemain Bulutangkis, usia dibawah 15.**

## **ABSTRAC**

**Firmeningdyah.** 2019. Dropshot Quality of Male Athlete U15 PB Gatra Semarang in 2019. Final Project. Department of Sport Coaching Education, Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Semarang. Suratman.

The background of this study is dropshot quality of male athlete U15 PB Gatra Pino Semarang in 2019. The research problem in this study is the dropshot quality level. The aim of this study is to determine the dropshot quality of male athlete U15 PB Gatra Semarang.

This study used descriptive quantitative approach. The data collection method was done by punch technique skill test. Data analysis in this study were collecting data, selecting data, examining data, describing data and making final analysis with data processing technique by descriptive statistical.

The results of this study showed that male athletes of PB Gatra Semarang, as many as 10 people. The results of dropshot punch quality test were in excellent category, namely 10.00%, good category of 10.00%, medium category 40.00%, and low category 40.00%.

From the conclusions above, it is recommended that PBSI administrators and trainers train their players to improve the basic technical skills of badminton players in Semarang city. It is better to multiply the amount of practice of blow technique, and should more varied in making training programs which are adjusted to the condition of infrastructure.

**Keywords: Dropshot Quality, Badminton Player, UnderAge 15.**

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Firmeningdyah  
Nim : 6301415072  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Kualitas *Dropshot* Atlet Bulutangkis Putra U15 PB Gatra Pino Semarang tahun 2019" benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Semua kutipan baik secara langsung atau tidak langsung, baik diperoleh dari sumber kepustakaan atau sumber yang lainnya, telah disertakan keterangan mengenai identitas sumbernya sebagaimana norma dalam penulisan karya ilmiah.

Dengan demikian, apabila dikemudian hari pernyataan yang saya buat tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai hukum yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, September 2019  
Yano menyatakan,



Firmeningdyah  
Nim. 6301415072

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Firmeningdyah. NIM 6301415072. Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga. "Kualitas Dropshot Atlet Bulutangkis Putra U15 PB Pino Gatra Semarang tahun 2019" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 10 Oktober 2019

Panitia Ujian

  
Ketua  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

  
Tri Tunggal Setiawan, S.Pd., M.Kes  
NIP. 1968030219970210001

Dewan Penguji

1. Drs. H. Moh. Nasution, M.Kes.  
NIP. 196404231990021001

(Penguji 1).....  


2. Drs. Hermawan, M.Pd.  
NIP. 195904011988031002

(Penguji 2).....  


3. Suratman, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197002032005011002

(Penguji 3).....  


## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya kepada Allah lah hendaknya kamu berharap.” (Terjemah QS. Al-Insyirah: 6-8)

### **Persembahan**

untuk Abah Didik Nirwono, Ibu Nurohati, kedua kakak saya Endah Purwaningsih dan Didit Dwi Nugroho, yang terkasih Rudi Haryo Pamungkas, Teman – teman seperjuangan di Jurusan PKLO 2015 dan Almameter FIK UNNES yang tercinta.

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 25 September 2019

Semarang, September 2019

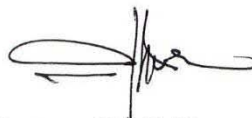
Mengetahui,

Ketua Jurusan PKLO



Sri Haryono, S.Pd, M.Or.  
NIP. 196911131998021001

Dosen Pembimbing



Suratman, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197002032005011002

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulis dalam melaksanakan penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan penghormatan dan ucapan terimakasih atas dukungan, bantuan, dan ilmu yang diberikan kepada penulis selama menempuh perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi ini kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk kuliah serta menimba ilmu di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas, motivasi, dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi.
4. Dosen pembimbing Bapak Suratman, S.Pd,M.Pd.yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah membekali ilmu.
6. Ketua dan Pelatih PB Gatra Pino Semarang Bapak Dwi Artanto yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Pemain PB Gatra Pino Semarang yang sudah bersedia membantu penelitian.



8. Teman-teman seperjuangan di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, atas bantuan, saran, dan kritikan selama mengikuti pendidikan di Universitas Negeri Semarang
9. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang ada pada diri penulis.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca.

Semarang, September 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	2
1.3 Pembatasan Masalah .....	3
1.4 Rumusan Masalah .....	3
1.5 Tujuan Penelitian .....	3
1.6 Manfaat Penelitian .....	3
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	3
1.6.2 Manfaat Praktis .....	3
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>4</b>
2.1 Landasan Teori .....	4
2.1.1 Bulutangkis .....	4
2.1.2 Pemain Bulutangkis .....	5
2.1.3 Analisa Gerak <i>Dropshot</i> .....	11
2.2 Kerangka Berfikir .....	20
2.2.1 Kualitas <i>Dropshot</i> Sangat Baik .....	21
2.2.2 Kualitas <i>Dropshot</i> Baik .....	21
2.2.3 Kualitas <i>Dropshot</i> Sedang .....	21
2.2.4 Kualitas <i>Dropshot</i> Kurang .....	22
2.2.5 Kualitas <i>Dropshot</i> Sangat Kurang .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
3.1 Jenis Dan Desain Penelitian .....	23
3.2 Variabel Penelitian .....	24
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel .....	24
3.4 Instrumen Penelitian .....	25
3.5 Prosedur Penelitian .....	30
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	30
3.7 Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	34
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian .....	34
4.1.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Pukulan <i>Dropshot</i> Samping Kanan Atlet U15 PB Gatra Pino Semarang .....	37

4.1.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Pukulan <i>Dropshot</i> Samping Tengah Atlet U15 PB Gatra Semarang .....	38
4.1.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Pukulan <i>Dropshot</i> Samping Kiri Atlet U15 PB Gatra Semarang .....	39
4.2 Pembahasan .....	41
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
5.1 Simpulan .....	45
5.2 Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Hasil Norma Penilaian .....	31
4.1 Hasil Tes Kualitas <i>Dropshot</i> .....	34
4.2 Deskriptif Statistik Kualitas <i>Dropshot</i> .....	30
4.3 Distribusi Frekuensi Tes Pukulan <i>Dropshot</i> .....	31
4.4 Hasil Tes Kualitas <i>Dropshot</i> Kanan .....	32
4.5 Distribusi Frekuensi Tes Pukulan <i>Dropshot</i> Kanan .....	32
4.6 Hasil Tes Kualitas <i>Dropshot</i> Tengah .....	34
4.7 Distribusi Frekuensi Tes Pukulan <i>Dropshot</i> Tengah .....	34
4.8 Hasil Tes Kualitas <i>Dropshot</i> Kiri .....	35
4.9 Distribusi Frekuensi Tes Pukulan <i>Dropshot</i> Kiri .....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Proyeksi Pukulan <i>Dropshot</i> .....	6
2.2 Pegangan Geblok Kasur.....	14
2.3 Pegangan Inggris atau Kampak.....	15
2.4 Pegangan Jabat Tangan .....	16
2.5 Pegangan <i>Backhand</i> .....	16
2.6 Posisi siap sebelum melakukan <i>Dropshot</i> .....	17
2.7 Pergerakan Kaki .....	18
2.8 <i>Impact</i> Pukulan <i>Dropshot</i> .....	19
2.9 Gerak Lanjutan <i>Dropshot</i> .....	20
2.10 Daerah sasaran <i>Dropshot</i> .....	20
3.1 Desain Penelitian.....	18
3.2 Tes pukulan <i>Dropshot</i> dari samping kanan belakang.....	21
3.3 Tes pukulan <i>Dropshot</i> dari bagian tengah belakang .....	23
3.4 Tes pukulan <i>Dropshot</i> dari samping kiri belakang.....	24
4.1 Histogram Hasil Tes Pukulan <i>Dropshot</i> Keseluruhan.....	32
4.2 Histogram Hasil Tes Pukulan <i>Dropshot</i> Samping Kanan .....	33
4.3 Histogram Hasil Tes Pukulan <i>Dropshot</i> Tengah .....	35
4.3 Histogram Hasil Tes Pukulan <i>Dropshot</i> Samping Kiri .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing .....	48
2. Surat Izin Penelitian.....	49
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	50
4. Dokumentasi.....	51

# BAB I

## Pendahuluan

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Bulutangkis adalah permainan yang dilakukan dari sisi ke sisi lapangan yang dipisahkan dengan jaring. Permainannya dilakukan dengan cara memukul bola ke lapangan lawan melintasi jaring. Alat yang digunakan untuk memukul bola dinamakan raket, sedangkan bolanya disebut *shuttlecock*. Permulaan permainan dinamakan *service* dan selesainya permainan ditandai dengan tercapainya sejumlah angka yang telah disetujui dalam pertandingan tersebut oleh salah satu pihak, permainan juga dapat dinyatakan selesai bila salah satu pihak atau lawan tidak dapat melanjutkan permainan oleh karena suatu sebab.

Menjadi pemain bulutangkis profesional adalah harapan setiap atlet pemula bulutangkis. Untuk berprestasi yang tinggi, seorang pemain bulutangkis mencapainya melalui latihan-latihan. Menurut M. Sajoto (1995 : 7-8) bahwa olahragawan harus memiliki empat keterampilan pokok, yaitu: 1) pembinaan teknik (*technical build-up*), 2) pembinaan fisik (*physical build-up*), 3) pengembangan mental (*mental build-up*), 4) kematangan juara. Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat diperoleh dengan latihan-latihan dan pertandingan- pertandingan yang dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan. Suharno HP (1986:24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Sehubungan dengan hal tersebut perlu pembinaan yang baik pada cabang agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik- baiknya.

Pembinaan teknik meliputi latihan-latihan menguasai teknik dasar, teknik pukulan, dan pola pukulan. Teknik dasar meliputi; 1) Cara memegang raket, 2) Gerakan pergelangan tangan, 3) Gerakan melangkah kaki atau *footwork*, 4) Pemusatan pikiran atau konsentrasi (Tohar, 1992:34-40). Pembinaan teknik pukulan meliputi latihan; 1) Pukulan *service*, 2) Pukulan lob atau *clear*, 3) Pukulan *dropshot*, 4) Pukulan *smash*, 5) Pukulan *drive* atau mendatar, dan 6) Pukulan pengembalian *service* atau *return service* (Tohar, 1992:40-67). Sedangkan pembinaan pola pukulan meliputi pola menyerang dan bertahan

Pembinaan fisik meliputi : 1) Kekuatan (*strength*), 2) Daya tahan (*endurance*), 3) Daya otot (*musculus power*), 4) Kecepatan (*speed*), 5) Daya lentur (*flexibility*), 6) Kelincahan (*agility*), 7) Koordinasi (*coordination*), 8) Keseimbangan (*balance*), 9) Ketepatan (*accuracy*), 10) Reaksi (*reaction*). M. Sajoto, (1995:8-10).

Gatra Semarang adalah sebuah klub bulutangkis (PB) yang usianya belum terlalu tua tetapi di huni oleh pemain-pemain yang memiliki potensi besar untuk berkembang. Mereka itu adalah para pemain putra U15. Selama ini mereka kurang berprestasi dan di duga mereka kalah kualitas sehingga mereka kalah bersaing dengan rekan-rekan dari klub lain di Kota Semarang. Atlet kurang terkondisikan dan latihan tidak maksimal khususnya dalam latihan teknik pukulan. Hal lain yang mempengaruhi tidak maksimalnya teknik pukulan atlet adalah cuaca, sehingga kadang hujan menjadi kendala pemain saat akan berangkat latihan. Dengan demikian secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan.



## 1.2 Identifikasi Masalah

Dengan melihat latar belakang yang diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah kualitas fisik ( *vo2 max*, kelincahan, *power tungkai*, *footwork*, kekuatan otot perut, kekuatan otot punggung). Kualitas teknik (*service panjang*, *overhead lob* atau *clear*, *dropshot*, *smash*).

## 1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini untuk mengurangi kekhawatiran akan semakin panjangnya masalah serta semakin meluasnya ruang lingkup dalam penelitian ini. Berdasarkan indentifikasi masalah yang ada, maka masalah yang akan dibatasi adalah kualitas *Dropshot* atlet bulutangkis putra U15 PB Gatra Pino Semarang tahun 2019.

## 1.4 Rumusan Masalah

Bagaimanakah tingkat kualitas *Dropshot* atlet U15 putra PB Gatra Pino Semarang tahun 2019?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kualitas *Dropshot* Atlet Bulutangkis Putra U15 PB Gatra Pino Semarang tahun 2019.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini sebagai gambaran untuk peneliti dijadikan referensi baru tentang bagaimana kualitas teknik *Dropshot* dalam olahraga bulutangkis.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

Bagi pemain PB Gatra Pino Semarang khususnya pemain U15 putra agar menambah latihan yang mendukung kualitas *Dropshot*.

## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Bulutangkis

Bulutangkis merupakan permainan oleh dua orang yang saling berlawanan (tunggal) atau empat orang yang saling berlawanan (ganda di atas sebidang lapangan yang berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m dengan dibatasi jaring (net) setinggi 1,55 m dari lantai yang membagi bidang permainan yang sama luasnya (Syahri Alhusin,2007:16). Area bulutangkis dibatasi pada masing-masing sisinya oleh dua garis pinggir (*side lines*). Garis-garis pinggir ini merupakan garis pembeda permainan single dan ganda. Garis pada bagian belakang masing- masing lapangan disebut garis batas belakang (*back line*). Garis-garis ini merupakan batas permainan terjauh dalam tunggal dan ganda. Ada pun garis yang berada di depan 1,98 meter jauhnya dari net disebut garis *service* pendek (*short service line*) untuk tunggal dan ganda. Setiap *shuttlecock* yang jatuh di atas garis pinggir, garis belakang, dan garis *service* dianggap masuk dan sah. Permainan ini dilakukan dengan cara memukul atau menangkis *shuttlecock* ke daerah lawan menggunakan raket sebagai alat memukul. Tujuan dari permainan ini adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara berusaha menyeberangkan dan menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul atau menjatuhkannya di daerah permainan sendiri. Prinsip dasar permainan bulutangkis adalah satu kali memukul *shuttlecock* sebelum jatuh di daerah lapangan sendiri dengan cara memukul atau mengembalikan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan melintasi

net, baik dipukul dengan keras atau pelan untuk memaksa lawannya bergerak atau lari di lapangannya. Adapun tujuan dasar permainan bulutangkis adalah mendapatkan angka 21.

### **2.1.2 Pemain Bulutangkis**

Pemain bulutangkis adalah seseorang yang mampu berprestasi dalam olahraga bulutangkis, baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Sedangkan menurut (KBBI,2008) pemain bulutangkis adalah atlet yang mengikuti perlombaan, atlet yang mengikuti pertandingan.

#### **2.1.2.1 Kualitas Teknik Pemain Bulutangkis**

Seorang pemain bulutangkis harus menguasai teknik pukulan bulutangkis. Menurut Sapta Kunta Purnama (2010:15) macam-macam pukulan dalam bulutangkis adalah servis panjang, servis pendek, *lob*, *smash*, *chop/Dropshot*, *drive* dan *netting*. Untuk dapat menguasai teknik perlu kaidah-kaidah yang harus dilaksanakan dalam latihan, sehingga menguasai tingkat keterampilan yang baik.

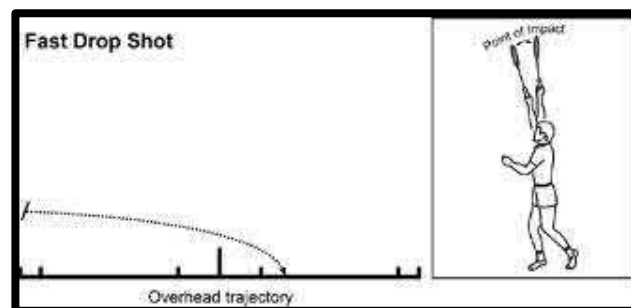
##### **a) Pukulan *Dropshot***

*Dropshot* adalah pukulan yang tepat melampaui jaring kemudian langsung jatuh ke sisi lapangan lawan (James Poole, 1982:32).

Tohar (1992:50), "pukulan *dropshot* adalah bentuk pukulan yang meluncurkan *shuttlecock* jatuh dekat dengan net dan rapat dengan net lapangan daerah lawan". Jika di dibandingkan dengan pukulan *netting*, pukulan *dropshot shuttlecock*-nya meluncur lebih cepat sedikit tapi faktor kesulitannya lebih sukar di duga arah dan jatuhnya *shuttlecock*, sehingga lawan yang kurang berpengalaman akan terlambat mengantisipasi dan mengalami kesukaran alam mengembalikan *shuttlecock* yang terlambat dijemput dan rapat jatuhnya.

Pukulan *dropshot* merupakan salah satu teknik pukulan dalam bulutangkis. Pukulan *dropshot* yaitu pukulan yang meluncurkan kok ke daerah lawan sedekat mungkin pada net. Pukulan ini lebih membutuhkan perasaan agar kok jatuh tipis di atas net, sehingga sulit dijangkau lawan (Tohar 1992:50)

Pukulan *drop* atau *chop*, adalah suatu hasil pukulan dalam permainan bulutangkis dengan cara menurunkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net. Pukulan *drop* dilakukan dengan cara posisi kepala raket datar menghadap bidang sasaran, untuk pukulan *chop* posisi kepala raket agak miring. Selain hal itu, pelaksanaan pukulan *dropshot* dilakukan dengan tanpa irisan, sedangkan untuk pukulan *chop* dilakukan dengan sedikit mengiris pada *shuttlecock*



Gambar 2.1. Proyeksi pukulan *dropshot* / *chop* cepat  
(Sumber: Nasution, 2010:33, Ilmu Kepelatihan Khusus (IKK) 1 Bulutangkis,

Berdasarkan pada bentuknya, pukulan *dropshot* dibedakan menjadi dalam 2 bentuk, yaitu pukulan *fast drop* atau *chop* dan pukulan *cut drop* atau *chop*. Pukulan *dropshot* cepat hampir sama dengan pukulan *smash* yang lambat, dan *shuttlecock*-nya diharapkan jatuh di dekat garis *service* pendek yaitu sekitar 7 sampai dengan 10 sentimeter di sekitar garis servis pendek. Keuntungan penggunaan pukulan *dropshot* cepat adalah : 1) memaksa pemain untuk mengangkat *shuttlecock* atau melakukan *netting* ke dekat jaring, 2) sesegera mungkin menjatuhkan *shuttlecock* disaat lawan masih berada di bidang belakang, 3) sebagai pukulan kejutan sehingga lawan tidak bisa

mengantisipasi pukulan apa yang akan dilakukan selanjutnya (Nasution,2010:33).

Pukulan *dropshot* lambat, biasanya *shuttlecock* mengapung di daerah sendiri dan jatuh di lapangan lawan sedekat mungkin dengan net. Keuntungan *dropshot* lambat adalah : 1) dapat menipu lawan karena gerakan yang dilakukan tampak seperti pukulan *lob* yang lurus, tetapi jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net, 2) *shuttlecock* dengan cepat jatuh ke lantai, dan 3) lantai yang memadai akan memudahkan pola pengontrol hasil pukulan (Nasution,2010:33)

Uraian pengertian *dropshot* diatas dapat disimpulkan bahwa pukulan *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* kedaerah pihak lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net.

Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu :

1) *Dropshot* dari Atas

Cara memukul *dropshot* dari atas, mempunyai umpan memukul yang hampir sama dengan pukulan *lob* atau *dropshot*. Pada pukulan *dropshot* *shuttlecock* tidak dipukul secara keras dan sekuat tenaga, tetapi pada saat impact atau perkenaan *shuttlecock* dengan raket, gerakan ayunan tangan yang memegang raket secara mendadak ditahan, dan perkenaan itu ditahan serta di arahkan, secara curam dengan sedikit mendorong raket ke depan sehingga *shuttlecock* yang di pukul secara dorongan perlahan itu dapat menghasilkan pukulan yang dekat dengan net. Pukulan *dropshot* dari atas ada beberapa macam cara melakukannya yaitu :

a) *Dropshot* penuh

Pengertian pukulan *dropshot* secara penuh adalah pukulan *dropshot* yang dilakukan dengan cara memukul *shuttlecock* secara tegak lurus dengan raket. Pengambilan ini dilakukan pada saat raket berada pada posisi tertinggi dari jangkauan sehingga *shuttlecock* dapat dipukul dari tempat setinggi-tingginya agar *shuttlecock* dapat menukik lebih tajam dan lawan sukar untuk mengembalikannya (Suratman, 2010:19).

b) Pukulan *Dropshot* potong atau iris

Pukulan *dropshot* dipotong atau iris artinya pukulan *dropshot* yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* dengan cara dipotong atau diiris pada saat *shuttlecock* berada di atas kepala.

Hasil pukulan ini adalah kelajuan *shuttlecock* agak jauh dari net dan jatuhnya juga lebih cepat. Pukulan ini akan sangat efektif kalau dilakukan secara menyilang baik ke lanan maupun ke kiri dimana kecepatan, kecuraman dan lajunya *shuttlecock* jadi mendadak (Suratman,2010:20)

c) Pukulan *Dropshot* secara dicambuk atau *flick*.

Pengertian pukulan *dropshot* secara dicambuk adalah pukulan *dropshot* yang dilakukan pada saat posisi *shuttlecock* berada di atas kepala dan raket diraihkan ke posisi setinggi mungkin untuk memukul *shuttlecock*, pada saat *impact* raket tidak dipotong tetapi dengan lengan lurus pergelangan tangan dicambukan untuk memukul *shuttlecock*.

Cambukan ini dilakukan dengan cara menerjunkan daun raket menghadap ke bawah secara mendadak dan sasaran yang dituju adalah tengah-tengah lapangan baik secara lurus maupun menyilang (Suratman, 2010:20).

## 2) Pukulan *Dropshot* dari bawah

Pukulan ini dilaksanakan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net. Pukulan ini dilakukan pada saat *shuttlecock* lawan di atas net dan jatuhnya harus dekat dengan net di seberang lapangan lawan. Pukulan *dropshot* bawah ini terutama mengandalkan keterampilan gerak pergelangan tangan dan keseimbangan badan yang tetap dapat terjaga dengan melangkahkan kaki kanan secara lebar kedepan.

Selain itu pengambilan pukulan *dropshot* dari bawah ini, diusahakan setinggi net sehingga dapat dimainkan, apakah dengan cara didorong atau dipotong atau dengan diangkat, hal ini tergantung pada situasi dan kondisi dalam permainan, tetapi bila *shuttlecock* itu sudah berada dibawah net maka hanya dapat diangkat atau diiris secara membalik sehingga penerbangan *shuttlecock* dapat melaju ke atas agar dapat melewati net.

Pukulan ini selain dapat dilakukan dengan mengarahkan secara lurus atau menyilang dan dapat dilakukan baik secara *forehand* maupun secara *backhand* dan pukulan ini dapat disebut pukulan netting.

Cara melatih pukulan *dropshot* yaitu memberikan kesempatan yang banyak kepada pemain untuk melakukan pukulan ini. Pertama-tama seorang pemain memberikan umpan dan pemain lain melakukan pukulan *dropshot* dengan ketentuan tangan yang memegang raket lengannya diluruskan ke atas. Pada saat *shuttlecock* di atas kepala, raket diayunkan untuk memukul *shuttlecock* hanya dengan pergelangan tangan mencambukan pergelangan tangan diarahkan dengan hentakan ke bawah. Hasil pukulan yang didapat tidak usah keras, tetapi yang diutamakan adalah menguasai gerakan dasar dari

koordinasi gerakan pukulan dan waktu perkenaan (*impact*) antara raket dan *shuttlecock*.

Urutan pukulan dalam permainan bulutangkis diawali dengan gerakan kaki, gerakan badan, gerakan lengan dan yang terakhir dengan gerakan tangan. Hasil pukulan yang hanya menggunakan gerakan-gerakan kaki, badan dan lengan berarti pukulan itu tidak akan keras. Pukulan hanya menggunakan pergelangan tangan saja juga tidak keras. Jadi seorang pemain itu dapat melakukan pukulan dengan baik dan keras, bila ia menggerakkan seluruh kegiatan berkesinambungan dari gerakan kaki, badan, lengan dan pergelangan tangan (Tohar, 1992:38)

Menurut Tony Grice ( dalam Eri Desmarini (2007: 73) menjelaskan: “Ada tiga fase gerakan yang sangat menentukan keberhasilan teknik pukulan ini,yaitu a) fase persiapan, b) fase pelaksanaan, c) fase *follow-through*. Untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

a) Fase Persiapan

- (1) Grip *handshake* atau pistol.
- (2) Posisi menunggu atau menerima.
- (3) Angkat tangan ke atas dengan kepala raket yang mengarah ke atas.
- (4) Berat badan seimbang pada telapak kaki bagian depan.

b) Fase Pelaksanaan

- (1) Raih *shuttlecock* dengan kaki yang dominan.
- (2) Putar dan balikkan tubuh ke arah bola yang akan datang.
- (3) *Backswing* menempatkan pergelangan tangan dengan posisi ditekukkan.
- (4) *Forwardswing* untuk memukul *shuttlecock*.



(5) Raket menjangkau ke atas untuk memukul *shuttlecock*, yang merupakan blok, bukan pukulan.

c) Fase *Follow-through*

(1) Lanjutkan gerakan lurus dengan gerakan *shuttlecock*.

(2) Gerakan mengayun mengikuti sudut gerakan *shuttlecock*.

(3) Dengan menggunakan kaki, dorong tubuh anda ke bagian tengah lapangan.

(4) Kembali ke bagian tengah lapangan.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pukulan *dropshot* :

1) Pergunakan pegangan *forehand* (Grip *handshake* atau pistol). Pegang raket posisinya disamping bahu.

2) Posisi badan menyamping (*vertical*) dengan arah net, posisi kaki kanan berada dibelakang kaki kiri.

3) Posisi badan harus selalu diupayakan berada dibelakang *shuttlecock*.

4) Pada saat perkenaan *shuttlecock*, tangan harus lurus, menjangkau *shuttlecock* dan dorong dengan sentuhan halus.

5) Untuk arah *forehand* lawan, pukul bagian lengkungan *shuttlecock* sebelah kanan dan lengkung kiri *shuttlecock* untuk tujuan *backhand*.

6) Posisi akhir raket mengikuti arah *shuttlecock*. Biasakan bergerak cepat mengambil posisi pukul yang tepat di belakang *shuttlecock*.

### 2.1.3 Analisa Gerak *Dropshot*

Analisis mekanika cabang olahraga merupakan suatu tinjauan secara mekanik terhadap keterampilan gerak cabang olahraga tertentu. Berkenaan dengan penelitian ini akan dikaji secara mekanika tentang gerak teknik *dropshoot* dalam permainan bulutangkis. Cara teknik, gerak teknik *dropshot* terbagi tiga

fase yaitu: a) posisi badan pada saat akan memukul, b) ayunan raket, c) saat impact atau perkenaan dengan *shuttlecock*. *Dropshot* tersebut harus dilakukan secara berkesinambungan untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pukulan *overhead dropshot* dengan gerakan *forehand* biasanya dilakukan pada saat berada di bidang kanan lapangan. Pada posisi siap yaitu dengan kaki dan bahu sejajar dengan jaring. Raket digenggam dengan pegangannya setinggi pinggang, dan kepala raket kira-kira setinggi bahu serta agak condong ke posisi *backhand* dan lutut agak di tekuk (James Poole, 1982:27)

Kedudukan pada posisi ini adalah 4 atau 5' di belakang garis tengah antara garis servis tengah. *Shuttlecock* dipukul ke arah sisi *forehand*, putar tubuh sehingga kaki tegak lurus dengan jaring dan bahu kiri mengarah ke jaring. Pindahkan titik berat badan ke kaki belakang dan bila perlu melompat ke belakang sehingga berada tepat di belakang *shuttlecock* yang sedang melayang. Ketika melangkah ke belakang, angkatlah raket, pergelangan tangan dalam posisi teracung dengan raket berada di belakang kepala dan bahu, kepala raket menghadap ke bawah dan tangan kanan berada dekat telinga kanan.

Saat memukul beberapa gerakan terjadi dengan cepat yaitu : 1) berat badan berpindah dari kaki kanan ke kaki kiri pada saat berputar sehingga menghadap ke daerah lawan, 2) lengan bergerak ke atas mulai dari siku sampai lengan bawah sehingga pergelangan tangan berputar ke arah dalam, 3) pada saat raket menyuntuh shuttle, pergelangan tangan menjadi lurus (tidak teracung lagi) demikian pula dengan lengan dan bidang raket tepat menghadap sasaran, 4) raket mengeluarkan suara mendesing pada saat menyentuh shuttle, 5) kepala raket mengayun ke bawah dengan pergelangan tangan setinggi dada sehingga suatu putaran ayunan penuh terjadi dan gerakan akhir raket menyilang sebelah

kiri tubuh ( James Poole, 1982:28)

Gerakan ayunan ini dapat disamakan dengan melemparkan bola dimana gerakan tubuh yang terjadi adalah sama. Mekanisme gerakan tubuh yang sama terjadi pada tiga jenis pukulan yaitu pukulan bersih (*clear*), pukulan jatuh (*drop*) dan pukulan keras (*smash*).

Penjelasan tersebut, maka kedudukan *follow trough* sangat penting terhadap ketepatan pukulan. Kekuatan dan momentum yang lebih besar tidak menjamin ketepatan pukulan, sehingga untuk mendapatkan ketepatan pukulan teknik *overhead forehand dropshoot* yang baik diperlukan koordinasi gerak yang baik terutama pada saat melakukan *follow through*.

Berdasarkan penjelasan mengenai teknik *overhead forehand dropshot* mulai dari fase sikap permulaan hingga gerak lanjut, maka dapat disimpulkan bahwa teknik-teknik *overhead forehand dropshot* lebih mudah dilakukan, membutuhkan kekuatan yang tidak begitu besar untuk menghasilkan pukulan yang keras dan akurasi pukulan bergantung pada koordinasi gerak dari posisi siap hingga gerak lanjut. Sehingga, dalam melakukan *dropshot* harus konsentrasi, menguasai diri untuk dapat melewati *shuttlecock* di atas net ke daerah permainan lawan dan fokus dalam melakukan pukulan saat *impact* atau perkenaan raket dengan *shuttlecock*, setelah terjadi perkenaan raket dengan *shuttlecock*, maka harus ada gerakan lanjutan untuk menghasilkan pukulan yang tepat ke arah sasaran.

#### 2.1.3.1 Pegangan Raket

Badminton dikenal sebagai olahraga yang banyak menggunakan pergelangan tangan. Karena itu, benar tidaknya cara memegang raket akan sangat menentukan kualitas pukulan seseorang.

Salah satu teknik dasar Badminton yang sangat penting dikuasai secara benar oleh setiap calon atlet adalah pegangan raket. Menguasai cara dan teknik pegangan raket yang betul, merupakan modal penting untuk dapat bermain Badminton dengan baik pula. Oleh karena itu, apabila teknik pegangan raket salah dari sejak awal, sulit sekali meningkatkan kualitas permainan. Pegangan raket yang benar adalah dasar untuk mengembangkan dan meningkatkan semua jenis pukulan dalam permainan bulutangkis.

Cara pegangan raket yang benar adalah raket harus dipegang dengan menggunakan jari-jari tangan (ruas jari tangan) dengan luwes, rileks, namun harus tetap bertenaga pada saat memukul *shuttlecock*. Hindari memegang raket dengan cara menggunakan telapak tangan (seperti memegang golok).

Di dalam permainan bulutangkis ada beberapa macam cara memegang raket, ialah

a) Pegangan geblok kasur atau pegangan Amerika.

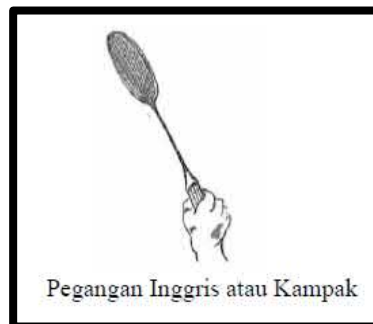
Cara memegang raket : letakkan raket di lantai secara mendatar, kemudian ambillah dan peganglah sehingga bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan yang lebar ( Tohar, 1992 : 34 )



Gambar 2.2 Pegangan Geblok Kasur  
( Sumber : Tohar, 1992 : 34 )

b) Pegangan Kampak atau pegangan Inggris.

Cara memegang raket miring di atas lantai, kemudian raket letakan diangkat pegangannya, sehingga bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan pegangan raket yang kecil atau sempit ( Tohar, 1992 :35 )



Gambar 2.3 Pegangan Inggris atau Kampak  
( Sumber : Tohar, 1992 :35 )

c) Pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan.

Pegangan jenis ini juga disebut Shakehand grip atau pegangan berjabat tangan. Caranya adalah memegang raket seperti orang yang 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 ( Tohar, 1992 : 36 ).



Gambar 2.4 Pegangan Jabat Tangan  
( Sumber : Tohar, 1992 : 36 ).

d) Pegangan *Backhand*.

Cara memegang raket, letakkan raket miring di atas lantai kemudian ambil dan peganglah pada pegangannya. Letak ibu jari menempel pada bagian pegangan raket yang lebar, jari telunjuk letaknya berada di bawah pegangan pada bagian yang kecil. Kemudian raket diputar sedikit ke kanan sehingga letak raket bagian belakang menghadap ke depan ( Tohar, 1992 : 37 ).



Gambar 2.5 Pegangan *Backhand*  
( Sumber : Tohar, 1992 : 37 ).

2.1.3.2 Posisi Kaki (Kuda-kuda)

Posisi kaki sebelum melakukan pukulan adalah posisi menunggu, dengan berat badan seimbang pada kedua kaki (PBSI, 2001 : 28). Posisi kaki saat menantidatangnya bola untuk pukulan dropshot, dengan cara berat badan bertumpu pada kaki bagian depan dengan lutut dibengkokkan ke depan dan badan di tundukkan, posisi kedua kaki agak lebih lebar dari pada bahu, tetapi tidak boleh terlalu lebar, pada saat shuttlecock sudah dipukul lawan pemain harus sudah mulai gerak di tempat., sebagai rangsangan pada kaki untuk bergerak mengejar shuttlecock.



Gambar 2.6  
Posisi siap sebelum melakukan *dropshot*  
(Sumber : James Poole, 2008 : 49)

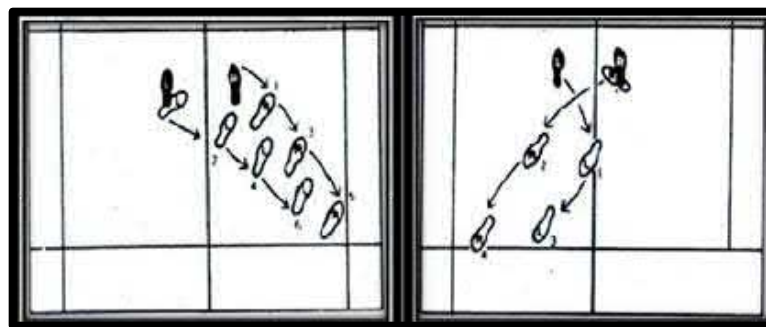
#### 2.1.3.3 *Footwork*

Pergerakan kaki (*footwork*) memiliki pengaruh yang besar dalam permainan bulutangkis, gerakan kaki yang baik dapat menghasilkan pukulan yang akurat karena akan memudahkan seorang pemain dalam menjangkau kemana datangnya arah *shuttlecock*. Tujuan gerakan kaki (*footwork*) ialah agar pemain bisa menguasai seluruh lapangan bulutangkis, hal ini sependapat dengan apa yang dikemukakan oleh Subarjah & Hidayat (2007: 44) “Tujuan utamanya adalah untuk menguasai seluruh lapangan permainan”.

Pergerakan kaki pada pukulan *dropshot* ada dua, yaitu pergerakan ke kanan belakang dan pergerakan ke kiri belakang. Menurut James Poole (2004: 6), untuk pergerakan kaki ke kanan belakang pada pukulan *forehand overhead* dapat dilakukan dengan cara:

- 1) Putarlah kaki ke arah kanan, melangkahlah dengan kaki kanan ke arah belakang lapangan, bahu harus berputar sehingga bahu kanan menunjuk

ke arah sudut kanan belakang lapangan. 2) Langkah kedua dilakukan kaki kiri dengan menggeser ke dekat ibu jari kaki kanan, berat badan sebanyak mungkin bersandar ke kaki kanan. 3) Menggeserlah dengan langkah-langkah pendek bergantian dengan kaki kanan dan kiri sehingga berada di belakang arah jatuh *shuttle*, di dekat sudut kanan belakang lapangan. Pada saat pukulan dilakukan, berat badan berpindah dari kaki kanan ke kaki kiri, pinggul dan bahu berputar sehingga menjadi sejajar dengan jaring pada saat raket menyentuh *shuttle*. 4) Lakukan langkah-langkah pendek untuk kembali ke posisi siap di tengah lapangan.



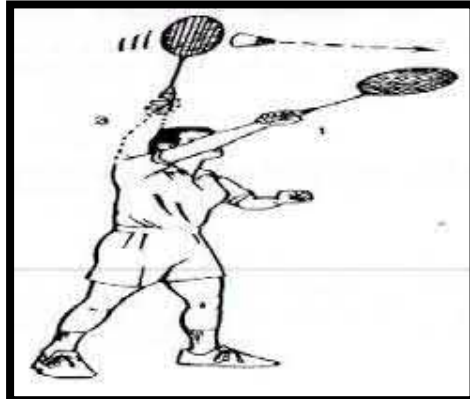
Gambar 2.7 Pergerakan ke kanan dan kiri belakang untuk melakukan pukulan *dropshot*

(Sumber : James Poole, 2008 : 52)

#### 2.1.3.4 *Impact* pada Pukulan *dropshot*

Saat saat *impact* adalah saat raket bertemu dengan dengan *shuttlecock*. Pada saat raket berkenaan dengan *shuttlecock*, gerakan ayunan lengan kedepan tidak berhenti, tetapi tetap bergerak dengan kecepatan yang sama dengan ayunan yang mula-mula. Usahakan letak raket tegak lurus dengan *shuttlecock* agar mendapatkan hasil pukulan yang baik saat perkenaan dengan *shuttlecock*.

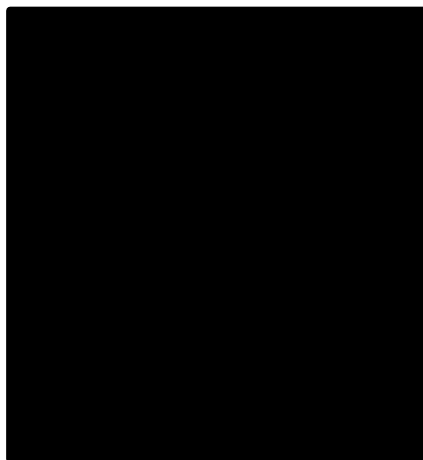




Gambar2.8 *Impact* pukulan *dropshot*  
(Sumber : data penelitian)

#### 2.1.3.5 Gerak lanjutan pada pukulan *dropshot*

Gerakan selanjutnya setelah *shuttlecock* dipukul adalah melanjutkan gerakan mengayun. Pada ujung ayunan lakukan ayunan ke arah net, tangan yang memegang raket berputar dan melintang di depan pada posisi tubuh berlawanan, tubuh didorong kembali ke bagian tengah lapangan dan siap di tengah lapangan untuk menerima *shuttlecock* kembali.

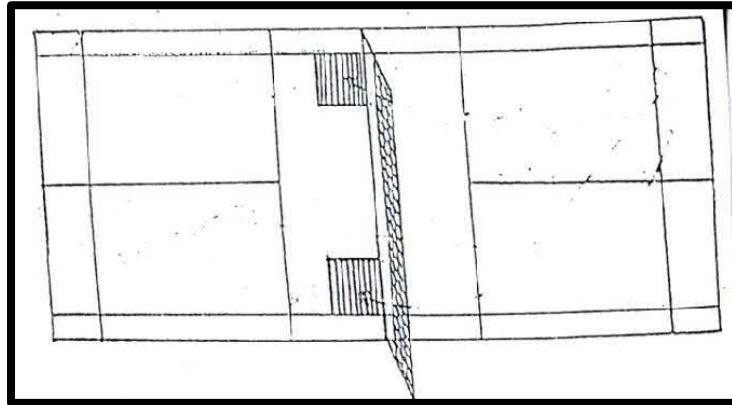


Gambar 2.9Gerakan Lanjutan pada *dropshot*  
(Sumber : James Poole, 2008 : 30)

#### 2.1.3.6 Daerah Sasaran pada Pukulan *dropshot*

Pukulan *dropshot* adalah memukul bola yang diarahkan agar bola jatuh tepat dimuka jaring, di lapangan muka lawan anda, sebaiknya tepat di depan

garis *service* pendek menurut James Poole. (1982: 33) yang dikutip Tohar (1992: 50) Tujuannya untuk menekan lawan ke depan lapangan permainan dan berada pada posisi yang tidak menguntungkan.



Gambar 2.10  
Daerah sasaran pukulan *dropshot*  
(Sumber : data penelitian)

## 2.2 Kerangka Berpikir

### 2.2.1 Kualitas *Dropshot* Sangat Baik

Kualitas *dropshot* yang tinggi yaitu berdiri di daerah lapangan sendiri. Kemudian menghadap ke daerah lapangan permainan dengan rileks. Di lanjutkan dengan gerakan satu kaki berada di depan lalu berat badan di pindahkan kebelakang kemudian tempatkan *shuttlecock* di pukul di depan berada diatas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan. Lecutan pergelangan tangan kedepan menggunakan kekuatan lengan dilanjutkan dengan sudut jatuh yang tajam lebih penting dari kecepatan. Kemudian timing pukulan terhadap *shuttlecock* harus tepat dan power lengan.

### 2.2.2 Kualitas *Dropshot* Baik

Kualitas *dropshot* yang baik yaitu berdiri di daerah lapangan sendiri. Kemudian menghadap ke daerah lapangan permainan dengan rileks. Di lanjutkan dengan gerakan satu kaki berada di depan lalu berat badan di

pindahkan kebelakang tempatkan *shuttlecock* di pukul di depan berada diatas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan. Posisi memukul *shuttlecock* tidak dibengkokkan dan tanpa ada lecutan sehingga posisi bidang raket tidak menunjuk kebawah.

### **2.2.3 Kualitas Dropshot Sedang**

Kualitas *dropshot* yang baik yaitu berdiri di daerah lapangan sendiri. Kemudian menghadap ke daerah lapangan permainan dengan rileks. Di lanjutkan dengan gerakan satu kaki berada di depan lalu berat badan di pindahkan kebelakang tempatkan *shuttlecock* di pukul di depan berada diatas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan. Saat memukul *shuttlecock* tidak dibengkokkan dan power lengan terlalu lemah sehingga *shuttlecock* tidak jatuh pada sasaran.

### **2.2.4 Kualitas Dropshot Kurang**

Kualitas *dropshot* kurang yaitu datangnya *shuttlecock* terlalu depan atau terlalu belakang. Kemudian saat melakukan pukulan timing sudah pas akan tetapi gerakan terlalu cepat dan power tangan terlalu kuat. Pada saat memukul *shuttlecock* tidak dibengkokkan dan dipukul tanpa ada lecutan sehingga tidak menemuk pada daerah sasaran.

### **2.2.5 Kualitas Dropshot Sangat Kurang**

Kualitas *dropshot* yang rendah yaitu datangnya *shuttlecock* terlalu depan atau terlalu belakang. Kemudian kurangnya timing pada saat melakukan pukulan. Gerak pelaksanaan terlalu cepat, power lengan terlalu lemah atau terlalu kuat. Lalu posisi lengan pada saat memukul *shuttlecock* dibengkokkan dan dipukul tanpa ada lecutan sehingga posisi bidang raket yang tidak menunjuk kebawah sehingga *shuttlecock* tidak masuk kedaerah sasaran

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Setelah melakukan penelitian dan dilakukan analisis data mengenai tes pukulan *dropshot* atlet U15 putra PB Gatra Pino Semarang tahun 2019, maka penulis menyimpulkan bahwa, rata-rata tes pukulan *dropshot* atlet U15 putra PB Gatra Pino Semarang termasuk dalam kategori "kurang" sebesar 40,0% (4 orang), "sedang" sebesar 40,0% (4 orang), "baik" sebesar 10,0% (1 orang), "sangat baik" sebesar 10,0% (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 49,0, kualitas pukulan *dropshot* keseluruhan atlet U15 putra PB Gatra Pino Semarang Tahun 2019 masuk dalam kategori "sedang".

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain: Bagi atlet agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kualitas *dropshot* bulutangkis. Kepada pengurus PBSI dan Pelatih agar membina pemain untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet bulutangkis di Kota Semarang yang rata-rata dari masing-masing jenis tesnya masih dibawah kategori baik, maka sebaiknya perbanyak lagi jumlah latihan keterampilan teknik pukulan, lebih variatif dalam membuat program latihan yang disesuaikan dengan kondisi sarana prasarana. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2014. Buku Panduan Skripsi. Semarang : FIK UNNES.
- Herman Subardjah. 2000. *Bulutangkis*. Jakarta. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- James, Poole.2006 : *Belajar Bulutangkis*. Bandung : Pionir Jaya
- 2008:*BelajarBulutangkis*.Bandung:PionirJaya
- M. Sajoto. 1995. Peningkatan dan Penggunaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Price.
- PBSI. 2008. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta : PB PBSI
- Sapta Kunta Purnama. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Cetakan Pertama. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sudjana. 2002. *metode statistika*. Bandung
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- SuharsimiArikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Suharno, HP. (1986). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- SyahriAlhusin. 2007. *Gemar Bermain Bulutangkis*. CV Seti-Aji. Surakarta.
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Tony Grice. (1999). *Bulutangkis. Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjutan*. Jakarta : Radja Grafindo Persada.