

**UPAYA MENINGKATKAN PUKULAN *FOREHAND DROPSHOT*
BULUTANGKIS MENGGUNAKAN METODE
DRILL BAGI ATLET USIA 8-12 TAHUN DI
PB. BRAWIJAYA JR. KOTA MALANG**

Mahmuda Permata Sari

Oni Bagus Januarto

Tatok Sugiarto

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Malang

Email: Mahmudasari@yahoo.com

ABSTRACT: The aim of this research is to improve forehand dropshot stroke skill in badminton for 8-12 years old athlete in Brawijaya Jr Badminton's club Malang. It is necessary to increase the holding of using Sports Action Research (PTO) by qualitative descriptive, the action was using 4 steps, they were (1) planning, (2) implementing, (3) Observing, (4) reflecting. The result of this research showed percentages of success for forehand dropshot stroke in the first cycle were 60.7% from observer 1, and 59% from observer 2. While the percentages of success in the second cycle were 79.3% from observer 1, and 80.1% from observer 2. Based on the result, it can be concluded that using drill technique can improve forehand dropshot stroke skill in Badminton for 8-12 Years Old Athletes in PB. Brawijaya Jr. Malang.

Key Words: Forehand dropshot, forehand dropshot stroke using drill technique.

ABSTRAK: Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan pukulan *forehand dropshot* dengan menggunakan metode *drill* bagi atlet usia 8-12 tahun di PB. Brawijaya Jr. Kota Malang. Penelitian ini termasuk kedalam Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) yang menggunakan siklus berjenjang meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, refleksi serta dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan Tingkat keberhasilan pukulan *forehand dropshot* pada siklus 1 sebanyak 60,7% dari *observer* 1 dan 59% dari *observer* 2, sedangkan pada siklus 2 tingkat keberhasilan sebanyak 79,3% dari *observer* 1 dan 80,1% dari *observer* 2. Dapat disimpulkan dengan latihan menggunakan metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan pukulan *forehand dropshot* bulutangkis bagi atlet usia 8-12 tahun di PB. Brawijaya Jr. Kota Malang.

Kata Kunci: *Forehand dropshot*, latihan pukulan *forehand dropshot* dengan metode *drill*

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini menjadi salah satu aktivitas yang digemari oleh masyarakat pada umumnya. Banyak masyarakat memilih hidup sehat dengan melakukan kegiatan olahraga disela waktu senggang. Depdiknas (2004:4) menjelaskan bahwa "olahraga adalah aktivitas fisik yang menggunakan otot-otot besar dalam melaksanakan aktivitas tersebut yang mempunyai ciri permainan dan kompetitif". Husdarta (2015:134) menjelaskan bahwa "olahraga dibagi menjadi 5 sesuai fungsinya". (1) olahraga pendidikan yang bersifat mendidik, (2) olahraga rekreasi bersifat

rekreatif, (3) olahraga kesehatan untuk pembinaan kesehatan, (4) olahraga rehabilitasi untuk rehabilitasi, (5) olahraga kompetitif untuk meningkatkan prestasi.

Banyak cara yang bisa dilakukan agar kegiatan olahraga yang dilakukan menjadi sebuah prestasi. Salah satunya dengan berlatih sungguh-sungguh, mengikuti pelatihan khusus dan mengikuti berbagai pertandingan yang diadakan. Dari beberapa cabang olahraga yang berkembang di Indonesia, olahraga bulutangkis cukup digemari oleh masyarakat saat ini, tidak hanya digemari masyarakat, tetapi dari cabang olahraga bulutangkis ini banyak memperoleh prestasi dikancah dunia. Antusias masyarakat untuk olahraga ini juga cukup besar.

Menurut Akhsan (2012:14) “bulutangkis adalah suatu olahraga yang menggunakan raket dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (*net*)”. Grice (2007:4) mengemukakan bahwa “bola bulutangkis tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi”. Dapat disimpulkan bahwa bulutangkis adalah suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua orang maupun dua pasang yang dipisahkan dengan menggunakan jaring net dan menggunakan bola yang dinamakan *shuttlecock* dan merupakan olahraga yang kompleks karena disertai gerakan pukulan dari lambat hingga cepat.

Antusias masyarakat terhadap olahraga ini cukup besar, banyak masyarakat yang memainkan olahraga bulutangkis untuk kegiatan olahraga rekreasi maupun kegiatan olahraga prestasi. Bulutangkis untuk olahraga rekreasi biasanya dilakukan masyarakat dari usia muda hingga tua atau dewasa, bulutangkis untuk olahraga rekreasi dapat dilakukan diruangan terbuka maupun diruangan tertutup. Karena hanya untuk kesenangan ataupun untuk melepas lelah. Hal ini sangat bertolak belakang dari fungsi olahraga prestasi. Anak-anak banyak yang berlatih secara serius untuk dapat meraih prestasi dari cabang olahraga bulutangkis ini. Pembina dari awal memang sangat diperlukan untuk dapat menerapkan karakter bermain mulai dari kecil, sehingga nantinya banyak prestasi-prestasi baru yang diperoleh untuk kedepannya. Selain dari berlatih tekun penguasaan teknik dasar juga sangat berpengaruh untuk nantinya dapat meningkatkan prestasi atlet. Ada beberapa teknik dasar dalam bulutangkis seperti *service*, *overheadlob*, *underhandlob*, *dropshot*, *netting*, *smash*.

Di Kota Malang banyak ditemui tempat berlatih bulutangkis salah satunya adalah PB. Brawijaya Jr. yang beralamatkan di Jl. Werkudoro no. 5 Kota Malang yang memiliki atlet beragam usia mulai dari usia 6 tahun hingga 20 tahun, yang terbagi kedalam dalam 2 kelompok berlatih. Berdasarkan hasil observasi permainan bulutangkis yang dilakukan untuk tim B dengan di bantu pelatih, hasil yang didapatkan dari *game* single dengan bergantian *point* 7 adalah dariteknik *service* sebanyak 84 kali dengan tingkat kebenaran 72,61% dan tingkat kesalahan 27,38%, teknik *overhead lob* dengan jumlah pukulan 132 tingkat kebenaran 81,81% dan tingkat kesalahan 18,18%. Teknik *underhand lob* jumlah pukulan 57 dengan tingkat kebenaran 61,40% tingkat kesalahan 38,59%. Teknik *smash* jumlah pukulan 78 kali dengan tingkat kebenaran 61,53% tingkat kesalahan 38,46%. Teknik *dropshot* jumlah pukulan 57 tingkat kebenaran 40,35% tingkat kesalahan 59,64%. Dan teknik *netting* dengan jumlah pukulan 59 tingkat kebenaran 59,23% tingkat kesalahan 40,62%. Dari hasil observasi awal yang dapat dilihat dari permainan atlet dapat diketahui bahwa teknik dasar pukulan *dropshot* bulutangkis sangat kurang dibandingkan dengan teknik dasar yang lainnya.

Budiwanto (2013:39) “pukulan *drop* adalah pukulan yang menyebabkan *shuttlecock* jatuh sedekat mungkin dengan net. *Shuttlecock* melambung secara lembut melengkung di atas lapangan sendiri dan setelah melewati lapangan lawan *shuttlecock* turun dengan curam sedekat mungkin dengan net”. Menurut Akhsan (2012:80) mengatakan bahwa “*dropshot* yang baik adalah apabila jatuhnya bola dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda.

Untuk selanjutnya peneliti melakukan observasi tes keterampilan pukulan *dropshot* dengan dibantu pelatih melakukan pengamatan. Adapun hasil yang diperoleh sebanyak 57,14% mengalami kesulitan sebanyak 9 atlet pada sikap persiapan tahap 1, dan sebanyak 7 atlet mengalami kesulitan pada sikap persiapan tahap 2, 59,62% atlet mengalami kesulitan saat akan memukul *shuttlecock* diantaranya sebanyak 8 atlet kesulitan digerakan memukul *shuttlecock* tahap 1, sebanyak 9 atlet

mengalami kesulitan saat memukul tahap 2 dan sebanyak 8 atlet mengalami kesulitan saat memukul *shuttlecock* tahap 3, 64,28% mengalami kesulitan saat melakukan gerakan lanjutan terdiri dari 8 atlet mengalami kesulitan saat melakukan gerakan lanjutan tahap 1 dan 10 atlet mengalami kesulitan pada gerakan lanjutan tahap 2. Dari hasil pengamatan peneliti menyimpulkan bahwa atlet tim B PB. Brawijaya Jr. Kota Malang banyak mengalami kesulitan saat sikap memukul *shuttlecock* dan saat gerakan lanjutan.

Hasil wawancara dengan kepala pelatih PB. Brawijaya Jr. Kota Malang mengatakan bahwa teknik dasar yang sering diberikan adalah pukulan *overheadlob*, teknik dasar yang dengan tingkat kebenarannya paling tinggi adalah pukulan *overheadlob*, sedangkan teknik pukulan dengan tingkat kesulitan tertinggi adalah pukulan *dropshot*. Pelatih mengatakan kurangnya pemberian model latihan pukulan *dropshot* menjadi kendala untuk tingkat keberhasilannya, selain itu kepala pelatih PB. Brawijaya Jr. tersebut mengatakan setuju jika nantinya peneliti akan mengembangkan model latihan pukulan *dropshot* menggunakan metode *drill* agar nantinya dapat meningkatkan keterampilan pukulan *dropshot* atlet di PB. Brawijaya Jr. Kota Malang ini.

Observasi terakhir yang dilakukan peneliti berupa penyebaran angket kepada atlet tim B PB. Brawijaya Jr. Kota Malang dengan hasil sebanyak 78,57% (11 atlet) mengalami kesulitan saat berlatih pukulan *forehand dropshot*, 85,71% (12 atlet) sangat setuju untuk berlatih pukulan *forehand dropshot*, 71,42% (10 atlet) mengatakan kurang pemberian latihan pukulan *forehand dropshot*, 92,85% (13 atlet) setuju jika diberikan latihan pukulan *dropshot* menggunakan metode *drill*.

Menurut Pribadi (2011:84) “metode latihan berulang atau *drill* berisi serangkaian latihan yang dirancang untuk membangun kecakapan dalam sebuah keterampilan baru. Roestiyah (2008:125) mengatakan bahwa “suatu latihan yang berulang-ulang dapat meningkatkan penguasaan, dan memiliki ketangkasaan yang sempurna. Pemberian metode *drill* dengan berbagai macam variasi diharapkan tidak membuat jenuh atlet saat proses latihan. Kelebihan dari penggunaan metode *drill* menurut Hamid (2012:216) “ dapat memperoleh kecakapan motoris, dapat membentuk kebiasaan, dan dapat menambah kecepataan dalam pelaksanaannya.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, maka peneliti ingin mengadakan penelitian tindakan olahraga dengan judul “**Upaya Meningkatkan Pukulan Forehand Dropshot Bulutangkis Menggunakan Metode Drill Bagi Atlet Usia 8-12 Tahun Di PB. Brawijaya Jr. Kota Malang**”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk dapat meningkatkan pukulan *forehand dropshot* menggunakan metode *drill* bagi atlet usia 8-12 tahun di PB. Brawijaya Jr. Kota Malang.

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan olahraga (PTO), rancangan penelitian tindakan olahraga (PTO) ini sama dengan penelitian tindakan kelas (PTK), Menurut Wahidmurni (2008:15) “upaya penelitian ini dilakukan dengan cara merubah kebiasaan yang ada dalam kegiatan pembelajaran. PTK dibagi kedalam 2 jenis yaitu individual dan kolaborasi”. Penelitian tindakan kelas pendidikan jasmani dan penelitian tindakan kelas kepelatihan mempunyai ciri-ciri yang sama, namun juga mempunyai perbedaan. Menurut Kristiyanto (2010:10) berpendapat bahwa “perbedaan terletak pada substansi masalah peneliti dan konsep kelasnya”. Jadi dari penelitian tindakan olahraga (PTO) ini diharap dapat meningkatkan keterampilan pukulan *forehand dropshot* bagi atlet usia 8-12 tahun di PB. Brawijaya Jr. Kota Malang.

Peneliti berperan sebagai perencana tindakan, mengumpulkan data, menganalisa data, dan sebagai pelapor dari hasil penelitian. Peneliti berkolaborasi bersama pelatih untuk menyusun program latihan. Penelitian tindakan olahraga (PTO) ini dilakukan pada atlet tim B PB. Brawijaya Jr. Kota Malang, yang beralamatkan di Jl. Werkudoro no. 5 Kota Malang dan memiliki 3 lapangan bulutangkis. Subyek penelitian ini adalah atlet usia 8-12 tahun di PB. Brawijaya Jr. Kota Malang sebanyak 14 atlet terdiri dari 11 atlet putra dan 3 atlet putri.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini diperoleh dari proses pelatihan menggunakan metode *drill*, dan melalui observasi maupun wawancara. Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti nantinya berupa catatan lapangan. Menurut Winarno (2011:146) menjelaskan “bahwa dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai *instrument*. Format yang disusun berisi butir-butir tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi”. Dalam hal ini data sangat mempunyai peranan penting dalam suatu penelitian karena data akan itu dipergunakan untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini. Tahap pengumpulan data penelitian ini dengan observasi pengamatan secara langsung kejadian yang terjadi dilapangan kemudian merekam dalam lembar pengamatan. Untuk hasil penelitian yang lebih obyektif peneliti dibantu oleh pelatih, sebagai *observer* pada atlet bulutangkis di PB. Brawijaya Jr. Kota Malang. Teknik dalam pengumpulan data yang dilakukan meliputi persiapan, pelaksanaan, dan penghitungan hasil.

Analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dan kualitatif dengan 3 komponen analisisnya yaitu: reduksi data, pemaparan data, dan penyimpulan data hasil penelitian. Data yang sudah diolah kemudian dapat diklarifikasi dengan Tabel dibawah ini.

Tabel 1. Analisis Persentase

Persentase	Keterangan
81% - 100%	Baik Sekali
61% - 80%	Baik
41% - 60%	Cukup
21%-40%	Kurang
0%-20%	KurangSekali
81% - 100%	Baik Sekali

Sumber: Diadopsi dari Arikunto, 2010:44).

Prosedur penelitian PTO ini dilakukan dalam 2 siklus, masing-masing kegiatan pada setiap siklus meliputi: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.

HASIL

Hasil penelitian ini akan disajikan beberapa data dari hasil yang didapat peneliti mulai tahap awal penelitian sampai dengan proses pelaksanaan penelitian dan analisa hasil dari pelaksanaan yaitu berupa hasil data analisis pada kebutuhan awal mengamati permainan bulutangkis di PB. Brawijaya Jr. Kota Malang sejumlah 14 atlet. Setelah itu juga akan disajikan hasil dari observasi keterampilan pukulan *forehand dropshot* bulutangkis di PB. Brawijaya Jr. Kota Malang 14 atlet. Kemudian juga akan disajikan hasil observasi disiklus pertama pertemuan pertama sampai pertemuan keempat, kemudian hasil siklus 2 selama 4 pertemuan. Setelah mendapatkan hasil kemudian dianalisa dan mendapatkan hasil persentase ketuntasan keseluruhan teknik dasar pukulan *forehand dropshot* bulutangkis PB. Brawijaya Jr. Kota Malang.

Observasi awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 September 2017 dengan mengamati *game single* yang dilakukan oleh atlet tim A, hasil yang didapat oleh peneliti adalah sebanyak 59,64% dari total intensitas 57 pukulan, atlet banyak melakukan kesalahan pada pukulan *dropshot*. Selanjutnya tanggal 29-30 September 2017 peneliti melihat keterampilan pukulan *dropshot* menggunakan 3 indikator didapat hasil sebanyak 57,14% atlet mengalami kesalahan pada teknik sikap persiapan, sebanyak 59,52% atlet mengalami kesalahan pada teknik sikap memukul *shuttlecock*, dan sebanyak 64,28% atlet mengalami kesulitan pada teknik gerakan lanjutan. Kesulitan atlet saat memukul *forehand dropshot* banyak terjadi karena atlet saat memukul *shuttlecock* kurang menahan perkenaan antara raket dengan *shuttlecock*. Dari hasil analisis dilakukan peneliti bersama pelatih bulutangkis, maka perlu adanya upaya peningkatan pada teknik dasar keterampilan pukulan *forehand dropshot* bagi atlet usia 8-12 Tahun di PB. Brawijaya Jr. Kota Malang.

Setelah dilakukan evaluasi dari hasil observasi awal, maka peneliti bersama pelatih membuat rancangan program latihan beserta catatan lapangan. Pada latihan disiklus 1 dan siklus 2 terdapat

Seminar Nasional Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Malang 2020

“INOVASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI ERA BARU”

perbedaan dalam peningkatan keterampilan. Hasil disiklus 1 terlihat sudah terdapat peningkatan tetapi belum memenuhi target yang menjadi patokan peneliti. Untuk itu peneliti bersama pelatih melakukan refleksi dan melanjutkan disiklus yang ke 2. Peneliti berkolaborasi bersama pelatih membuat program latihan yang akan dilaksanakan di siklus ke 2 nantinya. Dari hasil latihan disiklus 2 terdapat peningkatan dan dalam peningkatan tersebut memenuhi target yang akan dicapai oleh peneliti. Selanjutnya peneliti dan pelatih melakukan refleksi disiklus ke 2 dan dengan hasil tersebut, maka penelitian ini tidak berlanjut ke siklus selanjutnya.

Berdasarkan hasil yang didapat tersebut terjadi peningkatan dari observasi awal 39,67%, setelah dilaksanakan latihan pada siklus 1 dan siklus 2 terdapat peningkatan pukulan *forehand dropshot* menjadi 79,36% dari *observer* 1 dan 80,15% dari *observer* 2. Dapat disimpulkan bahwa dalam latihan teknik dasar pukulan *forehand dropshot* bulutangkis menggunakan metode *drill* latihan pukulan *dropshot* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar pukulan *forehand dropshot* bulutangkis pada atlet usia 8-12 tahun PB. Brawijaya Jr. Kota Malang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi pertama yang dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 12 September 2017 saat latihan berlangsung, peneliti melihat atlet melakukan latihan dengan materi *stroke* secara berpasangan. Temuan peneliti di lapangan, atlet kurang tepat memukul *shuttlecock* sehingga arah pukulan tidak tepat sasaran. Peneliti melihat karena perkenaan raket dengan *shuttlecock* yang kurang tepat dan posisi kaki saat pengambilan yang masih salah, Menurut Poole (2005:50) mengatakan bahwa "*footwork* yang baik adalah supaya dapat bergerak seefisien mungkin". Dari teori mengenai *footwork* maka atlet harus menguasai *footwork* secara baik agar pukulan dapat tepat pada sasaran disamping cara memegang raket dengan benar juga berpengaruh.

Selanjutnya peneliti melihat *game* dengan *point* 7 di PB. Brawijaya Jr. Kota Malang. Pada *game single* ini peneliti dapat melihat pukulan teknik dasar yang menjadi kesulitan atlet. Adapun teknik dasar yang dilihat oleh peneliti menurut Budiwanto (2013:18) "macam-macam pukulan teknik dasar adalah *service*, *lob* (*underhand* dan *overhead*), *dropshot*, *netting*, dan *smash*. Dari hasil pengamatan peneliti mengenai tes permainan dapat disimpulkan pada atlet usia 8-12 tahun atlet PB. Brawijaya Jr. Kota Malang mengalami kesulitan pada keterampilan pukulan *forehand dropshot*, hal ini diperkuat dari tingkat kesalahan pukulan *forehand dropshot* yang mencapai 59,64% dari total intensitas 57 pukulan yang tersaji. Berdasarkan hasil observasi kedua mengenai keterampilan pukulan *forehand dropshot* yang dilakukan peneliti pada tanggal 29 dan 30 September 2017 dengan indikator penilaian menurut Budiwanto (2013:36) meliputi sikap persiapan: (1) posisi kaki kanan berada dibelakang kaki kiri dengan tungkai kaki belakang ditekuk sedikit, (2) tangan kanan pegang raket di atas bahu kanan dan siku siap diayunkan untuk memukul sedangkan tangan kiri menunjuk kearah *shuttlecock*. Gerakan memukul *shuttlecock*: (1) saat *shuttlecock* sekitar jangkauan lengan dan raket ayunan raket searah dilakukan, (2) saat perkenaan kecepatan raket ditahan sedikit, (3) *shuttlecock* dipukul dengan lembut. Gerakan lanjutan: (1) ayunan raket dilanjutkan kearah depan kiri bawah, (2) kaki depan berpindah ke depan dan kaki kiri berada di belakang bersama ayunan raket.

Dari hasil penilaian peneliti dibantu pelatih bulutangkis dapat diketahui kesulitan terbanyak yang dilakukan atlet usia 8-12 tahun di PB. Brawijaya Jr. terdapat pada indikator gerakan memukul *shuttlecock* sebanyak 59,52% dan gerakan lanjutan sebanyak 64,28% melakukan kesulitan maupun kesalahan.

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian yaitu atlet banyak melakukan kesalahan pada saat perkenaan *shuttlecock* dengan raket. Ongvises and Xu (2013:245-251) mengatakan bahwa "Untuk pukulan *dropshot* bulutangkis, hubungan antara kecepatan dampak raket dan kecepatan *shuttlecock* saat perkenaan dengan raket terbukti berpengaruh. Dalam kondisi yang diteliti, ditunjukkan bahwa rata-rata kecepatan *shuttlecock* adalah 1,35 kali kecepatan perkenaan". Dari pemparan di atas dapat disimpulkan jika atlet ingin memaksimalkan pukulan *forehand dropshot* maka atlet harus memperhatikan kecepatan saat perkenaan raket dengan *shuttlecock*.

Hasil wawancara yang dilakukan dengan pelatih bulutangkis PB. Brawijaya Jr. Kota Malang pada tanggal 30 September 2017 pelatih pada atlet usia mengatakan bahwa latihan yang sering diberikan adalah pukulan *lob*, untuk latihan pukulan *forehand dropshot* pelatih hanya memberikan latihan secara *stroke* berpasangan, pelatih belum pernah memberikan latihan menggunakan metode *drill* untuk penguasaan pukulan *forehand dropshot*, kelemahan atlet saat memukul pukulan *forehand dropshot* adalah pada saat perkenaan raket dengan *shuttlecock* karena atlet kurang bisa merasakan memukul dengan halus. Sedangkan dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Sukmara Aldo (2016) mengatakan bahwa “ada pengaruh metode latihan menggunakan metode *drill* sebanyak 61,02% dan menggunakan metode latihan pola pukulan sebesar 46,43%”. Roestiyah (2008:125) mengatakan bahwa “suatu latihan yang berulang-ulang dapat meningkatkan penguasaan, dan memiliki ketangkasaan yang sempurna, dan kelebihan dari penggunaan metode *drill* menurut Hamid (2012:216) “dapat memperoleh kecakapan motoris, dapat membentuk kebiasaan, dan dapat menambah kecepatan dalam pelaksanaannya. Berdasarkan refleksi awal peneliti menggunakan penerapan latihan dengan menggunakan metode *drill*.

Peneliti berkolaborasi bersama pelatih merancang program latihan dengan 4 kali pertemuan pada siklus satu dan mempersiapkan catatan lapangan. Adapun bentuk model latihan *drill* pukulan *forehand dropshot* adalah: (1) *drill forehand dropshot* setengah lapangan dari sebelah kanan, (2) *drill forehand dropshot* setengah lapangan sebelah kiri, (3) *drill forehand dropshot* kanan kiri, (4) *drill forehand dropshot* kanan kiri dilanjutkan dengan maju silang lalu mundur lurus, dan (5) *drill forehand dropshot* kiri kanan dilanjutkan dengan maju silang lalu mundur lurus.

Pelaksanaan Tindakan 1 dengan 4 kali pertemuan dilaksanakan pada tanggal 26 Januari 2018 hingga 02 Februari 2018 dimulai pukul 16.00 sampai 18.15 WIB kecuali hari Minggu pada pukul 11.00 sampai 13.15 WIB bertempat di GOR Kanaya Kota Malang. Peneliti dibantu dengan pelatih bulutangkis dan pengamat bulutangkis lain untuk mengamati jalannya proses latihan.

Setelah dilaksanakan latihan pada siklus 1 dengan 4 kali pertemuan, terdapat peningkatan keterampilan ketuntasan keseluruhan dari *observer* 1 sebanyak 60,71% sedangkan dari *observer* 2 sebanyak 59,12%. Tetapi peningkatan yang didapat belum memenuhi target. Refleksi bersama pelatih juga masih diperlukan ditingkatkan lagi untuk dapat mencapai target yang diharapkan dan untuk teguran kesalahan melakukan gerakan juga diperlukan.

Berdasarkan hasil evaluasi peneliti dengan pelatih bulutangkis pada siklus 1, maka masih diperlukan upaya untuk dapat meningkatkan pukulan *forehand dropshot* bulutangkis menggunakan model latihan *drill* yang akan diberikan pada siklus 2. Peneliti menyiapkan program latihan dengan 4 kali pertemuan pada siklus 2. Adapun bentuk latihan metode *drill* yang digunakan yaitu: (1) *drill forehand dropshot* setengah lapangan dari sebelah kanan, (2) *drill forehand dropshot* setengah lapangan sebelah kiri, (3) *drill forehand dropshot* kanan kiri. (4) *drill forehand dropshot* kanan kiri dilanjutkan dengan maju silang lalu mundur lurus, (5) *drill forehand dropshot* kiri kanan dilanjutkan dengan maju silang lalu mundur lurus. Selain itu peneliti juga mempersiapkan lembar penilaian dan catatan lapangan selama proses latihan berlangsung.

Pelaksanaan Tindakan 2 dilaksanakan pada tanggal 04 Februari 2018 hingga 11 Februari 2018 dimulai pukul 16.00 sampai 18.15 WIB kecuali hari minggu pada pukul 11.00 sampai 13.15 WIB bertempat di GOR Kanaya Kota Malang. Peneliti dibantu dengan pelatih bulutangkis dan pengamat lain untuk mengamati jalannya proses latihan. Pelaksanaan tindakan 2 dilakukan selama 4 kali pertemuan.

Dari hasil pelaksanaan latihan disiklus 2 dengan penilaian ketuntasan keseluruhan dari *observer* 1 sebanyak 78,57% serta *observer* 2 sebanyak 78,57%. Dan persentase ketuntasan keseluruhan dari *observer* 1 sebanyak 79,36% sedangkan dari *observer* 2 sebanyak 80,15%.

Setelah melaksanakan pertemuan dengan 2 siklus peneliti dan pelatih melakukan refleksi dari hasil kegiatan yang dilakukan. Secara umum hasil penilaian pukulan *forehand dropshot* bulutangkis antara siklus 1 dengan siklus 2 mengalami peningkatan. Berdasarkan pemaparan hasil presentase di atas, kriteria penilaian dari hasil penelitian ini dengan nilai akhir penilaian *observer* 1 sebanyak 79,3%

dan *observer* 2 sebanyak 80,1% masuk dalam kriteria baik hingga sangat baik dan dapat digunakan pada tabel 1.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan *forehand dropshot* menggunakan metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan teknik pukulan *forehand dropshot* bagi atlet usia 8-12 Tahun di PB. Brawijaya Jr. Kota Malang.

SARAN-SARAN

Saran yang bisa peneliti berikan yaitu: (1) dengan menggunakan teknik metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan pukulan *forehand dropshot* bulutangkis bagi atlet PB. Brawijaya Jr. Kota Malang, (2) atlet dapat meningkatkan pukulan *forehand dropshot* bulutangkis secara mandiri ataupun dengan bantuan pelatih, (3) bagi pelatih diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan acuan untuk dapat meningkatkan keterampilan pukulan *forehand dropshot* bulutangkis di PB. Brawijaya Jr. Kota Malang.

DAFTAR RUJUKAN

- Akhsan, H. 2012. *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Nuansa Cedekia
- Amparin Ongvises & Xioyu Xu. 2013. *Shuttlecock Velocity Of a Badminton Dropshot*, (online), *ISB Journal of Science* (7):1, (<http://ISBjornalofscience.com>).diakses pada 5 september 2017.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rikena Cipta.
- Budiwanto, S. 2013. *Dasar-dasar Teknik dan Taktik Bermain Bulutangkis*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Hamid, S. 2012. *Metode EDU Trainmnet*. Jogjakarta: DIVA Press.
- Harsono. 2015. *Periodesasi Program Latihan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: ALFABETA.
- Kristiyanto, Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepelatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Pribadi, B. 2011. *Model ASSURE*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Poole, J. 2005. *Belajar Blutangkis*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Roestiyah. 2008. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wahidmurni. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Malang: UM Press.
- Winarno. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.