

PENGARUH METODE LATIHAN SASARAN TETAP DAN SASARAN BERUBAH TERHADAP KETEPATAN DROPSHOT ATLET BULU TANGKIS DI KLUB TUNAS RAYA KABUPATEN PIDIE

Kamaruzzaman¹, Jafaruddin², Sumarjo³

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur

Email: kamaruzzamannanda@mail.com

Abstrak

Penelitian ini berjudul : “Pengaruh Metode Latihan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Ketepatan Dropshot Atlet Bulu Tangkis di Klub Tunas Raya Kabupaten Pidie ”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh latihan *dropshot* sasaran tetap dan latihan *dropshot* sasaran berubah terhadap ketepatan *dropshot* atlet bulutangkis di Klub Tunas Raya ?” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dropshot* sasaran tetap dan latihan *dropshot* sasaran berubah terhadap ketepatan *dropshot* atlet bulutangkis di Klub Tunas Raya. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di Klub Tunas Raya Kabupaten Pidie yang berjumlah adalah 32 atlet laki-laki. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) pemain yang masih aktif mengikuti latihan, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) Kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (4) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 12 orang. Instrumen yang digunakan yaitu tes ketepatan *dropshoot* dari Poole (2008: 33) dengan validitas sebesar 0,77 dan reliabilitas sebesar 0,86. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *dropshot* sasaran tetap terhadap ketepatan *dropshot* atlet bulutangkis di Klub Tunas Raya Kabupaten Pidie, dengan nilai t hitung $5,398 > t$ tabel $2,571$, dan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *dropshot* sasaran berubah terhadap ketepatan *dropshot* atlet bulutangkis di Klub Tunas Raya Kabupaten Pidie, dengan nilai t hitung $3,404 > t$ tabel $2,571$, dan nilai signifikansi $0,019 < 0,05$. (3) Ada perbedaan signifikan antara latihan *dropshot* sasaran tetap dan berubah terhadap ketepatan *dropshot* atlet bulutangkis di Klub Tunas Raya Kabupaten Pidie, dengan nilai t hitung $2,426 > t$ tabel $= 2,074$ dan sig, $0,036 < 0,05$.

Kata Kunci: Sasaran Tetap, Sasaran Berubah, Ketepatan *Dropshot*

PENDAHULUAN

Permainan bulutangkis adalah sebuah permainan dimana pelaksanaannya menggunakan alat yang disebut raket dan kok (*shuttlecock*). Permainan dapat dilakukan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*double*). Raket adalah alat yang terbuat dari aluminium atau serat karbon yang berbentuk tongkat yang mempunyai kepala, dan pada bagian kepala tersebut terdapat senar yang dililitka pada bagian kepala raket. Raket memiliki fungsi sebagai alat memukul *shuttlecock*. *Shuttlecock* adalah bulu angsa

yang ditancapkan pada bagian pinggir gabus yang berbentuk setengah bola dan sebagai objek yang dipukul dalam permainan bulutangkis. Tujuan permainan bulutangkis sendiri adalah untuk memukul sebuah *shuttlecock* menggunakan raket, melewati net ke arah wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya.

Prinsip dasar dalam bermain bulutangkis adalah memukul *shuttlecock* melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Pada saat memukul *shuttlecock* diusahakan agar dapat

menyulitkan lawan dalam pengembaliannya. Mempersulit lawan dalam memukul *shuttlecock*, ada beberapa teknik dasar, yaitu *lob forehand* dan *lob backhand*, *dropshot*, *smash*, *netting*, dan servis. Penggunaan taktik dalam permainan bulutangkis, yaitu bertahan dan menyerang atau kombinasi dari keduanya (Poole, 2016: 42). Berdasarkan hal tersebut, seorang pemain bulutangkis harus dapat menerapkan taktik dengan tujuan menghindari terjadinya kesalahan yang dilakukan sendiri, seperti memukul *shuttlecock* keluar dari daerah permainan atau memukul *shuttlecock* menyangkut di net.

Inti permainan bulutangkis adalah untuk mendapatkan poin dengan cara memasukkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan yang dibatasi oleh jaring (net) setinggi 1,55 meter dari permukaan lantai, yang dilakukan atas dasar peraturan permainan tertentu. Mendapatkan *point* dalam permainan bulutangkis dibutuhkan pukulan serangan untuk mematikan pergerakan lawan, salah satunya pukulan *dropshot*. Pukulan *dropshot* merupakan pukulan yang dilakukan seperti *smash*, perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*. *Dropshot* yang baik adalah apabila jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda. Faktor pegangan raket, gerak kaki yang cepat, posisi badan dan proses perpindahan berat badan yang harmonis pada saat memukul merupakan faktor penentu keberhasilan pukulan ini.

Pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis sangat penting, artinya pukulan *dropshot* dapat digunakan untuk serangan dapat mengalihkan pergerakan lawan. Grice (2017: 35) menyatakan bahwa *dropshot* adalah pengembalian atau pukulan yang melintasi di atas net dan jatuh ke arah lantai dipukul secara *underhand* atau *overhand* dari dekat net atau belakang. Dilihat dari analisis gerak *dropshot* atau dikenal dengan istilah pukulan potong dilakukan seperti pukulan *smash*. Perbedaannya hanya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*, *shuttlecock* dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. Dengan kata lain, *dropshot* yang baik apabila jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net dan tidak melewati garis *short service*. Karakteristik *dropshot* ini adalah *shuttlecock* senantiasa jatuh di dekat net di lapangan

lawan. Oleh karena itu, pemain harus mampu melakukan dengan sempurna dari berbagai sikap dan posisi badan dari sudut lapangan permainan.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di *Klub Tunas Raya*, pemain melakukan latihan dengan berbagai macam variasi mulai dari cara bermain menyerang maupun bertahan. Teknik dasar permainan diberikan oleh pelatih mulai dari melakukan servis, *smash*, *overhead (lob)*, *drive*, *dropshot*, *netting* dan *underhand*. Selama ini pola latihan yang diberikan oleh pelatih hanya dengan melakukan teknik bermain secara berulang-ulang. Dengan metode tersebut diharapkan pemain akan dapat melakukan pukulan-pukulan seperti servis, *smash*, *overhead (lob)*, *drive*, *dropshot*, *netting* dan *underhand* dengan baik. Dari beberapa teknik bulutangkis yang masih lemah dilakukan oleh atlet yaitu teknik *dropshot*. Kenyataannya, pemain pada saat melakukan teknik *dropshot* saat latihan maupun pertandingan masih salah. Kesalahan yang masih banyak dilakukan yaitu raihan pukulan yang tidak tepat saat perkenaan dengan *shuttlecock*, sehingga jatuhnya *shuttlecock* kurang tepat, menyangkut di net, bahkan *shuttlecock* ada yang keluar lapangan. Pukulan *dropshot* seharusnya dapat menjadi salah satu senjata bagi setiap pemain untuk mematikan permainan lawan dan mendapatkan poin bukan lawan yang mendapatkan poin dari kesalahan *dropshot*. Berdasarkan catatan pelatih, persentase keberhasilan pukulan *dropshot* sangat kecil, misalnya dari 10 kali melakukan pukulan, hanya 2-3 kali yang sukses. Metode latihan yang diberikan pelatih khususnya latihan *dropshot* jarang dilakukan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan teknik *smash*.

Mengatasi masalah tersebut di atas, maka harus diterapkan sebuah metode latihan yang tepat dengan tujuan pukulan *dropshot* menjadi lebih baik. Ada beberapa metode latihan ketepatan *dropshot* yang dapat digunakan, di antaranya metode latihan *dropshot* dengan sasaran tetap dengan metode latihan *dropshot* dengan sasaran berubah. Kedua metode latihan ini menggunakan sasaran yang sama tetapi aplikasinya berbeda dalam lapangan. Metode latihan *dropshot* sasaran tetap adalah metode atau cara melatih

ketepatan *dropshot* dengan menggunakan sasaran yang sama secara terus-menerus dan tidak mengubah sasaran satu set dapat diselesaikan yang ditentukan oleh pelatih. Mua'mar (2017) menyatakan bahwa "Metode *drill* sasaran konstan adalah metode latihan yang pelaksanaannya melakukan gerakan servis dengan sasaran yang konstan dan terus menerus tanpa henti pada tiap sesi latihannya sampai batas waktu latihan ditetapkan. Metode *drill* sasaran konstan merupakan suatu metode yang bertujuan untuk meningkatkan teknik keterampilan. Sesuai dengan pendapat Edwards (2011: 409), terdapat pengulangan keterampilan yang sama selama beberapa percobaan memungkinkan peserta didik untuk melakukan menyesuaikan kinerja dalam memori atau ingatan kerja. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan, sehingga siswa mencapai kemahiran, sesuai dengan hukum latihan.

Metode sasaran berubah adalah suatu metode atau cara untuk melatih ketepatan *dropshot* dengan menggunakan sasaran berubah-ubah dalam setiap satu setnya sesuai dengan keinginan pemain (Grice, 2017: 71). Selaras dengan hal tersebut, Mua'mar (2017) menyatakan bahwa "Metode *drill* arah sasaran berubah-ubah adalah melakukan teknik *dropshot* dengan arah sasaran yang berubah-ubah. Artinya, ada variasi latihan dan pengaturan arah sasaran yang tidak tetap. Pelaksanaan latihan dengan sistem random/acak tidak secara berurutan/teratur dalam satu sesi latihan, tetapi lebih menekankan pada variasi beberapa arah sasaran dalam latihan". Kelebihan metode sasaran berubah-ubah adalah adanya peluang untuk pengayaan teknik keterampilan gerak yang dilatihkan. Dengan menggunakan metode latihan yang tepat diharapkan terjadi peningkatan pukulan *dropshot* yang dimiliki pemain. Permasalahan yang telah dikemukakan di atas melatarbelakangi untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Ketepatan Dropshot Atlet Bulu Tangkis di Klub Tunas Raya Kabupaten Pidie".

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut: "adakah ada

pengaruh latihan *dropshot* sasaran tetap dan latihan *dropshot* sasaran berubah terhadap ketepatan *dropshot* atlet bulutangkis di Klub Tunas Raya?"

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *dropshot* sasaran tetap dan latihan *dropshot* sasaran berubah terhadap ketepatan *dropshot* atlet bulutangkis di Klub Tunas Raya

TEORI

Permainan Bulutangkis

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga populer di kalangan masyarakat di dunia. Seperti yang diungkapkan oleh Siswantoyo (2014: 33) bahwa bulutangkis termasuk salah satu olahraga yang populer di dunia. Bulutangkis dapat menembus di kalangan masyarakat yang mempunyai batasan etnis, agama, dan budaya. Oleh karena itu bulutangkis cukup dapat memberikan peran dalam kehidupan masyarakat luas secara nyata. Bulutangkis adalah permainan yang dimainkan satu lawan satu (*single*) dan dua lawan dua (*double*) dengan peraturan yang sudah ditentukan di mana cara memainkannya adalah dengan memukul *shuttlecock* melewati atas net menggunakan raket.

Menurut Grice (2017: 1), bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam maupun di luar ruangan rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga sangat cepat disertai gerakan tipuan.

Inti permainan bulutangkis adalah untuk mendapatkan poin dengan cara memasukkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan yang dibatasi oleh jaring (net) setinggi 1,55 meter dari permukaan lantai, yang dilakukan atas dasar peraturan

permainan tertentu. Lapangan bulutangkis berukuran 610 cm x 1340 cm yang dibagi dalam bidang-bidang, masing-masing dua sisi berlawanan dengan dibatasi oleh jaring (net). Ada garis tunggal, garis ganda, dan ada ruang yang memberi jarak antara pelaku dan penerima *service*.

Berdasarkan pendapat di atas, yang dimaksud permainan bulutangkis dalam penelitian ini adalah permainan memukul sebuah *shuttlecock* menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Permainan bulutangkis dilaksanakan dua belah pihak yang saling memukul *shuttlecock* secara bergantian dan bertujuan menjatuhkan atau menempatkan *shuttlecock* di daerah lawan untuk mendapatkan *point*.

Pengertian pukulan *dropshot*

Pengertian pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis menurut Poole (2017: 132) adalah pukulan yang tepat melalui jaring, dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan. Menurut Tohar (2012: 50) pukulan *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah pihak lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net. Pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis sering disebut juga pukulan *netting*. Cara melakukan pukulan ini, pengambilan *shuttlecock* pada saat mencapai titik tertinggi sehingga pemukulannya secara dipotong atau diiris. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dari mana saja baik dari belakang maupun dari depan. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu *dropshot* dari atas dan *dropshot* dari bawah.

Tanjung (2015: 32) menjelaskan bahwa *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan seperti *smash*, perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*. *Dropshot* (pukulan potong) yang baik adalah apabila jatuhnya bola dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda. Faktor pegangan raket, gerak kaki

yang cepat, posisi badan dan proses perpindahan berat badan yang harmonis pada saat memukul merupakan faktor penentu keberhasilan pukulan ini. Pukulan *dropshoot* merupakan pukulan lunak dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net di daerah lawan melewati net bagian atas. mengenai pukulan *dropshoot*, Alhusin (2017: 46-47) menjelaskan bahwa:

Dropshoot atau pukulan potong merupakan pukulan yang dilakukan seperti *smash*. Perbedaannya terletak pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*. *Shuttlecock* dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. *Dropshoot* yang baik dilakukan apabila jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net dan tidak melewati garis servis.

Macam dan Tujuan Pukulan *Dropshot*

Pukulan *dropshoot* adalah pukulan yang dilakukan dengan tujuan menempatkan bola secepatnya dan sedekat-dekatnya dengan net pada lapangan lawan. Menurut Alhusin (2017: 52) dalam pelaksanaannya ada dua macam, yaitu:

- 1) *Dropshoot* dari atas: Pada pukulan ini, bola tidak dipukul keras-keras atau dengan sekuat tenaga, tetapi gerakan tangan tiba-tiba ditahan, sampai seolah-olah berhenti dan sekejap kemudian doronglah atau sentuhlah sedikit saja supaya jatuh sedekat-dekatnya pada net dilapangan lawan.
- 2) *Dropshoot* dari bawah: Pukulan ini memiliki gerakan yaitu bola tidak dipukul sekuat tenaga, melainkan dilambungkan pelan nyaris menyentuh net dan jatuh di lapangan lawan dekat net. Pukulan ini mengandalkan keterampilan gerak pergelangan tangan dan keseimbangan badan.

Metode Latihan *Dropshot* Sasaran Tetap

Metode latihan *dropshot* dengan sasaran tetap adalah suatu proses pukulan *dropshot* dengan mengarahkan bola ke satu sasaran tertentu dalam satu tahap, dengan kata lain bahwa latihan *dropshot* dengan sasaran tetap hanya mengarahkan bola ke satu sasaran.

Bentuk latihan ini atlet melakukan *dropshot* secara terus-menerus dan diarahkan ke satu sasaran yang telah ditentukan dengan jumlah pukulan yang telah ditentukan pula. Setelah selesai melakukan, ganti dengan anak yang lain. Untuk melakukan latihan *dropshot* sasaran tetap bola yang dipukul diarahkan pada salah satu daerah sasaran yang telah diberi nomor atau penanda. Contoh sasaran yang dipilih yaitu nomor 4, tiap anak melakukan 10 kali pukulan tiap setnya tanpa merubah sasaran dalam satu set dan meningkat pada pertemuan berikutnya.

Nafi (2005: 30) menyatakan kelebihan dan kekurangan latihan *dropshot* dengan sasaran tetap sebagai berikut:

1) Kelebihan:

Latihan *dropshot* dengan sasaran tetap mempunyai kelebihan dapat mengetahui kesalahan pukulannya, sehingga dengan cepat anak dapat memperbaiki kesalahan pukulan, konsentrasi pukulan hanya tertuju pada satu sasaran dan tidak berubah-ubah, sehingga memudahkan anak untuk lebih cepat menghafal dan menguasai pukulan tersebut, dan latihan ini bisa memberikan rangsangan secara otomatisasi pada satu sasaran.

2) Kelemahan:

Latihan *dropshot* dengan sasaran tetap mempunyai kelemahan yaitu anak tidak dapat menempatkan pukulan *dropshot* ke semua sudut lapangan dengan baik, anak cepat merasa bosan karena hanya memukul pada satu sasaran tanpa adanya variasi latihan pukulan, latihan tidak terdapat perpindahan arah

sasaran, sehingga latihan yang mengarah kecermatan dan ketelitian kurang mendukung. Sulit mengatur *dropshot* ke berbagai arah saat berada dalam permainan yang sesungguhnya, karena terbiasa dengan satu sasaran, pemain kurang mempunyai naluri untuk memukul bola ke arah yang lain karena sudah terbiasa dengan satu sasaran saja.

Metode Latihan *Dropshot* Sasaran Berubah

Metode latihan *dropshot* dengan sasaran berubah adalah suatu proses pukulan *dropshot* dengan mengarahkan *shuttlecock* ke sasaran secara berpindah atau dari sasaran yang satu ke sasaran yang lainnya dalam satu tahap/set, dengan kata lain pukulan *dropshot* dengan sasaran berpindah mempunyai bermacam-macam tugas gerak di mana pada waktu memukul *shuttlecock* pertama akan berbeda dengan pada waktu memukul ke sasaran yang lainnya (sasaran 1, 2, 3, dan 4).

Nafi (2005: 31) menyatakan kelebihan dan kekurangan latihan *dropshot* dengan sasaran berubah sebagai berikut:

1) Kelebihan:

Latihan *dropshot* dengan sasaran berubah dengan adanya perpindahan sasaran akan lebih mendukung ke arah kecermatan dan ketelitian karena sasarannya lebih banyak dan berpindah-pindah. Anak mudah mengarahkan *shuttlecock* ke berbagai arah, karena telah terbiasa melakukan *dropshot* dengan sasaran yang berpindah-pindah. Terdapat variasi dalam latihan *dropshot*, sehingga tidak mengakibatkan kejenuhan dalam latihan. Pemain lebih mempunyai naluri untuk melakukan *dropshot* ke berbagai arah yang dikehendaki.

2) Kelemahan:

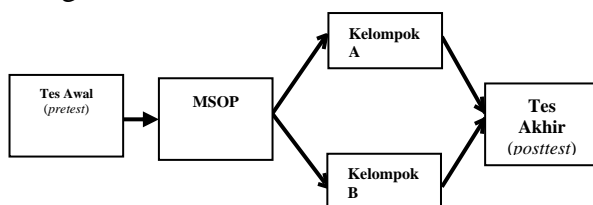
Latihan *dropshot* dengan sasaran berubah mempunyai kelemahan yaitu anak dituntut adanya pengkoordinasian untuk mengarah pada sasaran, pemain harus lebih teliti dibandingkan dengan

latihan *dropshot* dengan sasaran tetap karena menggunakan berbagai arah sasaran. Pada latihan ini penekanan ketepatan dalam mengarahkan *shuttlecock* lebih dari satu sasaran, sehingga latihan kurang terfokus.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2015: 64). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1. *Two Group Pretest-Posttest Design*

(Sumber: Sugiyono, 2015: 32)

3.1 Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi

adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di *Klub Tunas Raya* yang berjumlah adalah 32 atlet laki-laki.

2. Sampel

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu, sehingga dapat mewakili populasinya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sugiyono (2011: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) pemain yang masih aktif mengikuti latihan, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) Kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (4) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 12 atlet.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* ketepatan *dropshot* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 6 atlet. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A sebagai

kelompok eksperimen diberi latihan *dropshot* sasaran tetap dan kelompok B diberi latihan *dropshot* sasaran berubah. Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing*

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Arikunto (2013: 134) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen yang akan digunakan yaitu tes ketepatan *dropshot* dari Poole (2016: 33) dengan validitas sebesar 0,77 dan reliabilitas sebesar 0,86. Sebelum diadakan tes dibuat garis yang membatasi daerah sasaran antar garis yang berjarak 60,80 cm, kecuali garis yang terdekat dengan net 76,00 cm yang bernilai 4. Pada setiap jarak mempunyai nilai dari garis yang terdekat net 4, 3, 2, dan 1. *Testee* berdiri di tengah lapangan kemudian penyaji melambungkan *cock* ke garis belakang lapangan sebelah kanan atau kiri. Kemudian *testee* melakukan pukulan *dropshot* dan kembali ketengah lapangan. Tes ini dilakukan sampai 10 kali dan setiap *testee* diberi kesempatan 3 kali pukulan percobaan. Prosedur pelaksanaan tes keterampilan *dropshot forehand* menurut Poole (2007: 33) sebagai berikut:

- Tujuan: untuk mengukur keterampilan *dropshot forehand*.
- Alat/Fasilitas: (1) Alat tulis, (2) Net, (3) Lapangan bulutangkis, (3) *Shuttlecock*, (4) Alat tulis dan blangko penilaian.

- Petugas, terdiri atas: (1) Pengumpuan (2) Penilai

- Petunjuk pelaksanaan

- Testee* berdiri dengan memegang raket di antara garis tengah lapangan, pada saat *shuttlecock* disentuh, lengan harus lurus, menjangkau *shuttlecock* dan dorong dengan sentuhan halus.
- Shuttlecock* didorong perlahan ke seberang jaring, janganlah memukul *shuttlecock* (*shuttlecock* dipukul secara perlahan/tidak dengan kekuatan penuh)
- Lakukan *dropshot* tanpa mengeluarkan bunyi.
- Perhatikan adanya gerakan akhir (*follow-through*), jangan langsung berhenti mengayun raket setelah menyentuh *shuttlecock*.
- Pukulan yang efektif adalah yang jatuh dekat jaring. Kesempatan memukul *shuttlecock* dengan pukulan *dropshot* sebanyak 10x pukulan.

- Pedoman pelaksanaan:

- Skor diambil dari jatuhnya bola ke daerah sasaran.
- Jika bola jatuh tepat pada garis yang membatasi dua petak sasaran maka skor yang dicatat adalah skor yang paling tinggi.
- Skor diperoleh dari jumlah keseluruhan siswa coba dalam 10 kali kesempatan melakukan *dropshot* dan jumlah hasil keseluruhan yang dijadikan sebagai data.

- Lapangan

Lapangan yang digunakan adalah lapangan bulutangkis yang dipasang sebuah pita sepanjang net dan sejajar net dengan jarak 30,48 cm di atas net.

Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji

prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2013: 299).

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , maka H_0 ditolak, jika t_{hitung} lebih besar dibanding t_{tabel} dan nilai $sig\ p < 0,05$, maka H_0 diterima. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Pretest}$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretes}$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Data Hasil Penelitian

a. Pretest dan Posttest Ketepatan Dropshot Kelompok A

Hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *dropshot* atlet bulutangkis di Klub Tunas Raya Kabupaten Pidie kelompok latihan *dropshot* sasaran tetap (A) sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Dropshot* Kelompok latihan *Dropshot* Sasaran Tetap (A)

No objek	Pretest	Posttest	Selisih
1	24	27	5
2	20	21	1
3	19	20	1
4	16	18	5
5	14	17	5
6	10	13	8

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* ketepatan *dropshot* atlet bulutangkis di Klub Tunas Raya Kabupaten Pidie kelompok latihan *dropshot* sasaran tetap (A) sebagai berikut:

Tabel 4.2 Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Dropshot* Kelompok Latihan *Dropshot* Sasaran Tetap (A)

Statistik	Pretest	Posttest
$\sqrt{\quad}$	6	6
Mean	17.17	19.33
Median	17.50	19.00
Mode	10.00 ^a	13.00 ^a
Std. Deviation	4.92	4.68
Minimum	10.00	13.00
Maximum	24.00	27.00
Sum	103.00	116.00

b. Pretest dan Posttest Ketepatan Dropshot Kelompok B

Hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *dropshot* atlet bulutangkis di Klub Tunas Raya Kabupaten Pidie kelompok latihan *dropshot* sasaran berubah (B) sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Dropshot* Kelompok Latihan *Dropshot* Sasaran Berubah (B)

No Subjek	Pretest	Posttest	Selisih
1	22	25	3
2	20	22	2
3	18	26	8
4	17	22	5
5	14	27	13

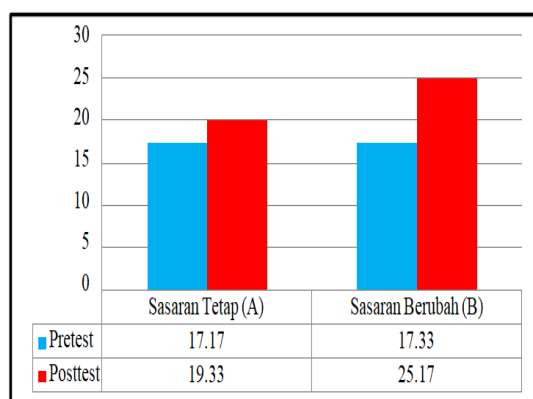
6	13	29	16
---	----	----	----

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* ketepatan *dropshot* atlet bulutangkis di Klub Tunas Raya Kabupaten Pidie kelompok latihan *dropshot* sasaran berubah (B) sebagai berikut:

Tabel 4.4 Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Dropshot* Kelompok Latihan *Dropshot* Sasaran Berubah (B)

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	6	6
Mean	17.33	25.17
Median	17.50	25.50
Mode	13.00	22.00
Std. Deviation	3.44	2.79
Minimum	13.00	22.00
Maximum	22.00	29.00
Sum	104.00	151.00

Dari data di atas, agar lebih jelas perbedaan data *pretest* dan *posttest* ketepatan *dropshot* atlet bulutangkis di Klub Tunas Raya Kabupaten Pidie kelompok latihan *dropshot* sasaran tetap (A) dan berubah (B) dapat disajikan pada gambar 4.1 sebagai berikut:



Gambar 4.1. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Dropshot* Kelompok Latihan *Dropshot* Sasaran Tetap (A) dan Berubah (B)

2. Hasil Uji Prasyarat a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*.

Hasilnya disajikan pada table 4.5 sebagai berikut.

Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	<i>P</i>	Sig.	Ket.
<i>Pretest</i> Kelompok A	1,000	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,978	0,05	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,996	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,810	0,05	Normal

Dari hasil tabel 4.5 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai *p* (Sig.) > 0.05, maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

a. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika *p* > 0.05. maka tes dinyatakan homogen, jika *p* < 0.05. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.6 sebagai berikut:

Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>		110	0,425	Homogen
<i>Posttest</i>		110	0,612	Homogen

Dari tabel 4.6 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. *p* > 0,05 sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dan *independent t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 20, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

a. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Dropshot* Kelompok Latihan *Dropshot* Sasaran Tetap (A)

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *dropshot* sasaran tetap terhadap ketepatan *dropshot* atlet bulutangkis di Klub Tunas Raya Kabupaten Pidie”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai *t* hitung > *t* tabel dan nilai

sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 4.7. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Dropshot* Kelompok Latihan *Dropshot* Sasaran Tetap

Kelompok	Rata-	Paired Samples Test				
		t ht	t tb	Sig.	Selisi	%
<i>Pretest</i>	17.17					
<i>Posttest</i>	19.33	5,398	2,571	0,003	2,17	12,64%

Dari hasil uji-t pada tabel 4.7 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 5,398 dan t_{tabel} (df 5) 2,571 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,003. Oleh karena t_{hitung} 5,398 > t_{tabel} 2,571, dan nilai signifikansi 0,003 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *dropshot* sasaran tetap terhadap ketepatan *dropshot* atlet bulutangkis di Klub Tunas Raya Kabupaten Pidie”, **diterima**.

b. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Dropshot* Kelompok Latihan *Dropshot* Sasaran Berubah (B)

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *dropshot* sasaran berubah terhadap ketepatan *dropshot* atlet bulutangkis di Klub Tunas Raya Kabupaten Pidie”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t_{hitung} > t_{tabel} dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 4.8. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Dropshot* Kelompok Latihan *Dropshot* Sasaran Berubah (B)

Kelompok	Rata-rata	Paired Samples Test				
		t ht	t tb	Sig.	Selisi	%
<i>Pretest</i>	17.33					
<i>Posttest</i>	25.17	3,404	2,571	0,019	7,83	45,18%

Dari hasil uji-t pada tabel 4.8 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 3,404 dan t_{tabel} (df 5) 2,571 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,019. Oleh karena t_{hitung} 3,404 > t_{tabel} 2,571, dan nilai signifikansi 0,019 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan

yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *dropshot* sasaran berubah terhadap ketepatan *dropshot* atlet bulutangkis di Klub Tunas Raya Kabupaten Pidie”, **diterima**.

c. Perbandingan Ketepatan *Dropshot* Kelompok Latihan *Dropshot* Sasaran Tetap (A) dan Sasaran Berubah (B)

Hipotesis ketiga yang berbunyi “Ada perbedaan signifikan antara latihan *dropshot* sasaran tetap dan berubah terhadap ketepatan *dropshot* atlet bulutangkis di Klub Tunas Raya Kabupaten Pidie”, dapat diketahui melalui selisih *mean* antara kelompok A dengan kelompok B. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 4.9. Uji t Ketepatan *Dropshot* Kelompok Latihan *Dropshot* Sasaran Tetap (A) dan Sasaran Berubah (B)

Kelompok Latihan	Persentase	Independent Samples Test			
		t ht	t tb	Sig.	Selisi
Sasaran Tetap	12,64%	2,426	2,228	0,036	5,67
Sasaran Berubah	45,18%				

Dari tabel hasil uji t pada tabel 4.9 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 2,426 dan t_{tabel} (df =10) = 2,228, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,036. Karena t_{hitung} 2,426 > t_{tabel} = 2,074 dan sig, 0,036 < 0,05, berarti ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada perbedaan signifikan antara latihan *dropshot* sasaran tetap dan berubah terhadap ketepatan *dropshot* atlet bulutangkis di Klub Tunas Raya Kabupaten Pidie, **diterima**. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *posttest* kelompok latihan *dropshot* sasaran tetap dengan rerata *posttest* kelompok latihan *dropshot* sasaran berubah sebesar 5,67, dengan kenaikan persentase kelompok latihan *dropshot* sasaran berubah lebih tinggi, yaitu 45,18%.

DAFTAR PUSTAKA

Alhusin, S. (2007). *Gemar bermain bulutangkis*. Direktorat Jendral

- Pendidikan Dasar dan Menengah. Bandung.
- Berg. (2012). Variable practice: a strategy for the optimization of skill learning in youth athletics. *IAAF*, Vol. 7:3; 45-50.
- Edward, W.H. (2011). *Motor learning and control: from theory to practice*. Sacramento: California State University.
- Grice, T. (2017). *Bulutangkis petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mua'amar. (2017). Pengaruh metode latihan drill dan koordinasi terhadap ketepatan servis tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, 5 (1), 2017, 63-70
- Muhajir. (2017). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Yudistira.
- Nafi', A. (2005). Pengaruh hasil latihan *forehand volley* sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap kemampuan *forehand volley* pada petenis putra klub Tenis Prabajaya Pekalongan Tahun 2005. *Jurnal. Phederal*. Vol. 9. No 2. pp 98-114.
- Nossek, Y. (2012). *Teori umum latihan*. (Terjemahan M. Furqon). Logos: Pan African Press Ltd. (Buku asli diterbitkan tahun 1992).
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi *ground stroke forehand* dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 1. Edisi 2. (pp.112-117).
- Penggalih, 2019. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: EGC
- Purnomo, 2017. *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Poerwardarminta, 2014. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Walgito, 2015. *Pengantar Penelitian Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Widiastuti, 2021. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Bumi Timur Jaya
- Woeryanto, 2018. *Melatih Atletik*, Jakarta: FPOK IKIP
- Yoyo Bahagia, 2020. *Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Yusuf Hadisasmata, 2019. *Olahraga Pilihan Atletik*, Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.