

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN TERHADAP KETEPATAN  
PUKULAN *DROPSHOT BACKHAND***

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Rena Asela  
NIM. 14602241078

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

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN TERHADAP KETEPATAN  
PUKULAN *DROPSHOT BACKHAND***

Disusun Oleh:

Rena Asela  
NIM. 14602241078

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 9 Januari 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Ch. Fajar Sri W, M.Or  
NIP. 197112292000032001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Tri Hadi Karyono, M.Or  
NIP. 197407092005011002

## PERBANDINGAN METODE LATIHAN TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *DROPSHOT BACKHAND*

**Oleh:**

Rena Asela  
14602241078

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drilling* dan latihan *stroke* terhadap ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet bulutangkis putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogya (PPAKY) Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*groups pre-test post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri PPAKY Yogyakarta yang berjumlah 12 anak. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Mengambil teknik dengan *total sampling* karena jumlah populasi kurang dari 100 jadi seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah semua atlet putri PPAKY, yang berjumlah 12 anak. Instrumen yang digunakan yaitu modifikasi tes ketepatan *dropshot backhand* dari James Poole (1986 : 31). Analisis data menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada peningkatan latihan *drilling dropshot backhand* terhadap ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet putri PPAKY. Hal ini dibuktikan dari *pretest* dan *posttest* pada kelompok *drilling dropshot backhand* dengan persentase peningkatan sebesar 20,183%.(2) Ada peningkatan latihan *stroke dropshot backhand* terhadap ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet putri PPAKY. Hal ini dibuktikan dari *pretest* dan *posttest* pada kelompok *stroke dropshot backhand* dengan persentase peningkatan sebesar 7,407%.(3) Latihan *drilling dropshot backhand* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *stroke dropshot backhand* terhadap peningkatan ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet putri PPAKY dengan perbedaan peningkatannya sebesar 12,776%.

Kata kunci : *latihan drilling, latihan stoke, ketepatan dropshot backhand*

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN TERHADAP KETEPATAN  
PUKULAN *DROPSHOT BACKHAND***

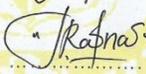
Disusun oleh:

Rena Asela  
NIM 14602241078

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 24 Januari 2019

**TIM PENGUJI**

Nama /Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		08/02/2019
Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris Penguji		08/02/2019
Dr. Lismadiana, M.Pd Penguji I		06/02/2019

Yogyakarta, Februari 2019  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 1964070719881210018

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rena Asela

NIM : 14602241078

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Perbandingan Metode Latihan Terhadap Ketepatan Pukulan  
*Dropshot Backhand*

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 24 Januari 2019.

Yang menyatakan,



Rena Asela  
NIM. 14602241078

## **MOTTO**

- Allah tidak tidur, semua pasti bisa asalkan berusaha dengan sungguh-sungguh
- Tidak ada yang tidak mungkin selama kita berusaha dan berdoa
- Jalani apapun dengan yakin!
- Harus Bisa, Yakin Bisa, Pasti Bisa!

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan pemilik jiwa dan semesta alam. Karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- Kedua orangtua saya Ayah Yatino dan Ibu Siti Barokah yang telah membimbing, mendidik, mendoakan saya dari kecil hingga saat ini saya bisa menyelesaikan tugas akhir kuliah saya, dan sampai saya menikah hingga mempunyai anak, terimakasih yang sebesar-besarnya untuk kalian, tanpa doa dan dukungan kalian saya tidak tau bagaimana jadinya, gelar ini saya persembahkan untuk kalian.
- Suami saya tercinta Roni Aditya Wicaksono yang selalu menemani saya, mendukung saya hingga menyelesaikan tugas akhir saya, semoga selalu sayang pada saya dan Rafatar, selalu jadi pemimpin yang terbaik untuk kami sayang. Dan anugerah terindah saya Rafatar Satria Wicaksono yang selama dalam kandungan hingga lahir mau menemani saya berjuang menyelesaikan tugas ini.
- Kedua adek saya Niko Astano dan Jonatan Suryatama, yang mau membantu saya menyelesaikan tugas akhir saya dan menemani dalam pengambilan data, semoga kalian bisa menyelesaikan pendidikan kalian dengan lebih baik dan lancar.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi (TAS) dalam rangka untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul ”Perbandingan Metode Latihan Terhadap Ketepatan Pukulan *Dropshot Backhand*” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Tri Hadi Karyono, M.Or selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, evaluasi demi terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Dr. Lismadiana, M.Pd selaku Penguji I dan Ibu Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or. selaku Sekrearis Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Ibu Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or selaku Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Keluarga besar saya Ayah Ibu Suami Anak dan Adek tercinta yang senantiasa memberikan semangat dalam menyelesaikan studi ini.
7. Anissa A Nur Hayati yang telah membantu dan mensupport saya dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini dan sahabat saya Monica Intan dan Tri Sukma.
8. Teman-teman PKO B 2014 dan KKN B126 yang selalu memberikan motivasi selama kuliah di kampus tercinta.

9. Pelatih serta atlet-atlet PPAKY yang telah membantu dan memberikan izin penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya. Dan segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas semoga menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Yogyakarta, .....

Yang menyatakan,

Rena Asela  
NIM. 14602241078

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	v
<b>MOTTO</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB IPENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Latihan .....	10
2. Pukulan <i>Dropshot</i> .....	23
B. Penelitian yang Relevan .....	28
C. Kerangka Berfikir.....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
1. Populasi .....	34
2. Sampel.....	34
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	35
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	36
E. Teknik Analisis Data .....	39

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	42
1. Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian .....	42
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	42
3. Hasil Analisis Data .....	45
4. Pengujian Hipotesis .....	48
5. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	50
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	55
B. Implikasi .....	55
C. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Ordinal Pairing</i> .....	35
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes Pukulan <i>Dropshot Backhand</i> pada Kelompok A dan Kelompok B .....	43
Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	44
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	45
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan <i>Pretest</i> pada Kelompok A (K <sub>1</sub> ) dan Kelompok B (K <sub>2</sub> ) .....	46
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok A (K <sub>1</sub> ) .....	47
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok B (K <sub>2</sub> ) .....	47
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan <i>Posttest</i> pada Kelompok A (K <sub>1</sub> ) dan Kelompok B (K <sub>2</sub> ) .....	48

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tahapan Gerak <i>Dropshot Backhand</i> .....	25
Gambar 2. Alur Kerangka Berfikir .....	30
Gambar 3. <i>Group Pretest-Posttest Design</i> .....	33
Gambar 4. Tes Keterampilan Awal dan Akhir Untuk “ <i>Forehand Overhand Drop dan Backhand Overhand Drop</i> ” .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	61
Lampiran 2. Rekomendasi Penelitian .....	62
Lampiran 3. Surat Izin dari Dinas .....	63
Lampiran 4. Permohonan <i>Expert Judgement</i> .....	64
Lampiran 5. Kalibrasi Meteran .....	65
Lampiran 6. Data Atlet .....	66
Lampiran 7. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	67
Lampiran 8. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen Tes <i>Dropshot Backhand</i> ..	70
Lampiran 9. Data Deskriptif .....	72
Lampiran 10. Uji Normalitas.....	75
Lampiran 11. Uji Homogenitas .....	76
Lampiran 12. Uji T .....	77
Lampiran 13. Persentase Peningkatan .....	81
Lampiran 14. Tabel t .....	82
Lampiran 15. Data Kehadiran Atlet .....	83
Lampiran 16. Program Latihan <i>Dropshot Backhand</i> .....	84
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian .....	86

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di Indonesia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita. Memainkan olahraga ini dapat di dalam atau diluar ruangan. Tujuan permainan bulutangkis dapat sebagai sarana rekreasi ataupun sebagai ajang pertandingan.

Realita saat ini dalam olahraga bulutangkis, pemain dituntut untuk meraih prestasi. Adanya tuntutan prestasi yang tinggi, maka perlu dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, terutama dalam metode latihan, sehingga penguasaan teknik dasar dapat dikuasai dengan baik. Dalam olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, diantaranya pegangan raket, teknik pukulan sikap berdiri, dan posisi serta *footwork*. Sedangkan Tohar (1992:67) mengemukakan macam-macam teknik pukulan bulutangkis yang harus dikuasai adalah pukulan servis, pukulan *lob* atau *clear*, pukulan *dropshot*, pukulan *smash*, pukulan *drive* atau mendatar dan pengembalian servis atau *return service*.

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu yang perlu dikembangkan untuk prestasi permainan. Teknik dasar bulutangkis harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu, guna mengembangkan mutu prestasi bulutangkis sebab menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan. Dalam permainan bulutangkis, terdapat teknik

dasar pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhand stroke*). Agar seseorang dapat bermain bulutangkis dengan baik, atlet harus mampu memukul *shuttlecock* dari atas maupun dari bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai pemain antara lain *servis, lob, dropshot, smash, netting, underhand, dan drive*” (Alhusin, 2007:24). Untuk memperoleh suatu poin dalam suatu permainan bulutangkis dibutuhkan pukulan serangan untuk mematikan pergerakan lawan seperti pukulan *dropshot*.

Pukulan *dropshot* merupakan pukulan yang dilakukan seperti *smash*, perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock* dan lajunya *shuttlecock* yang lambat atau pelan. *Dropshot* yang baik adalah apabila jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net dan di depan garis *serve* pendek. 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 untuk seorang pemain, pukulan *dropshot* dapat digunakan sebagai serangan dan dapat mengalihkan pergerakan lawan. Dalam melakukan pukulan *dropshot* dengan teknik gerakan yang benar dan konsentrasi yang tinggi maka hasil pukulannya dapat memaksa lawan untuk berlari dan dapat mendesak lawan sehingga posisi lawan yang tadinya siap menjadi tidak stabil dan dapat menipu lawan. Pukulan *dropshot* daerah sasarannya adalah bagian tepat dengan muka net lawan, dan sebaiknya di depan garis servis pendek. Dilihat dari posisi memukul *dropshot* ada 2 gerakan yaitu *dropshot forehand* dan *dropshot backhand*.

*Dropshot forehand* merupakan pukulan dengan tangan kanan dari arah kanan di atas kepala sehingga bagian depan tangan menghadap ke arah pukulan, dipukul dengan pelan sehingga jatuhnya *shuttlecock* tepat di depan net. *Dropshot backhand* merupakan pukulan dengan tangan kanan tapi dari posisi sebelah kiri sehingga tangan membelakangi arah pukulan yang dari pegangan dengan ibu jari diletakkan tegak pada sudut kiri atas dari pegangan raket, dan dipukul pelan hanya diblok sehingga jatuhnya sama dengan yang *dropshot forehand* yaitu tepat di depan net. Secara lebih jelas cara memegang raket ini yaitu dengan pegangan tangan dalam bentuk V berada ke arah dalam. Letak tangan berada di samping dalam, bantalan jempol berada pada pegangan raket yang lebar. Pegangan ini berguna untuk pemula yang baru belajar bulutangkis karena letak ibu jari memberikan tenaga ekstra pada pukulan. Kelemahan dari pegangan ini ialah ketika *shuttlecock* ada di belakang tubuh pemain, pemain tidak dapat melakukan *pukulan backhand* yang efektif hingga tidak melewati net atau melambung terlalu tinggi di atas net.

Selanjutnya pengembangan pola latihan perlu diterapkan dengan memperhatikan faktor usia karena pola latihan yang melebihi dosis kemampuan otot akan berpengaruh terhadap perkembangan fisik seseorang. Menurut Sajoto (1995:7), apabila seseorang ingin mencapai prestasi yang optimal, perlu memiliki empat hal yang meliputi; (1) pengembangan fisik, (2) pengembangan teknik, (3) pengembangan taktik, (4) pengembangan mental, dan (5) kematangan juara. Adapun faktor-faktor penentu prestasi olahraga menurut Sajoto (1992:22) meliputi; (1) aspek biologis yang terdiri atas potensi atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ

tubuh, struktur dan postur tubuh, gizi, (2) aspek psikologis yang terdiri atas intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi kerja otot dan saraf, (3) aspek lingkungan, (4) aspek penunjang. Dalam permainan bulutangkis memiliki komponen fisik dasar yang mempengaruhi permainan, macam-macam komponen fisik yang perlu ditingkatkan dalam latihan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, stamina, kelincahan, dan power (Harsono, 1988:100). Komponen kondisi fisik menurut Sajoto (1995:8) kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, reaksi.

Faktor-faktor menentu prestasi di atas perlu juga ditunjang SDM/atlet yang memenuhi, seperti dibentuknya pelatihan untuk atlet agar dapat memiliki program latihan dan jadwal latihan yang tepat, seperti halnya di kota Yogya sendiri membentuk pelatihan khusus untuk atlet kota Yogya yang bernama Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogyakarta (PPAKY).

Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogyakarta (PPAKY) ini baru dibentuk pada awal tahun 2018 ini oleh Dinas Pemuda dan Olahraga Kota Yogyakarta. Dari observasi awal yang dilakukan pada latihan bulutangkis di Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogyakarta (PPAKY), para pemain melakukan latihan dengan berbagai macam variasi mulai dari cara bermain menyerang maupun bertahan. Teknik dasar permainan yang dilatihkan oleh pelatih mulai dari melakukan *servis*, *smash*, *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 dan teknik-teknik dasar tersebut dengan baik. Oleh karena itu, agar pemain dapat menguasai teknik-teknik dasar bulutangkis khususnya teknik *dropshot backhand* salah satunya cara yang dilakukan adalah dengan latihan *drilling* atau latihan *strokes dropshot backhand*. Dengan latihan ini, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *dropshot backhand* pada atlet bulutangkis putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogyakarta (PPAKY).

Observasi awal peneliti yang dilakukan di Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogyakarta (PPAKY), para pemain melakukan latihan dengan berbagai macam variasi mulai dari cara bermain menyerang maupun bertahan. Selama ini pola latihan yang diberikan oleh pelatih hanya melakukan teknik bermain secara berulang-ulang dengan pola stroke. Dengan metode tersebut diharapkan pemain akan dapat melakukan pukulan-pukulan seperti *servis, smash, lob, drive, dropshot, netting, dan underhand* dengan baik. Terdapat data pada saat melakukan teknik *dropshot backhand* saat latihan masih ada yang salah, dari 12 atlet putri PPAKY saat dilakukan observasi dalam melakukan *dropshot backhand* ada 7 atlet yang cukup baik dalam gerakan saat memukul *dropshot backhand*, dan 5 atlet hasil pukulannya belum sesuai yang diharapkan dalam melakukan pukulan *dropshot backhand*.

*Dropshot backhand* sama seperti pukulan lainnya sering dipergunakan dalam permainan, walaupun tidak dapat mematikan tetapi bisa dapat memancing untuk pukulan yang selanjutnya agar dapat mematikan lawan. Contohnya seperti

pertandingan pada Malaysia Master tahun 2018, pertandingan semifinal antara Tai Tzu Ying ( China Taipei) dengan Carolina Marin (Spanyol), pertandingan berlangsung selama 67' dengan penyelesaian 3 game, dalam pertandingan 3 game ini dari Tai Tzu Ying melakukan pukulan *dropshot backhand* sebanyak 12 kali tetapi 1 kali gagal melewati net, dari 12 pukulan *dropshot backhand* ini tidak ada yang mematikan, tetapi hanya memancing agar dapat memukul *shuttlecock* selanjutnya. Sedangkan Carolina Marin dalam 3 game melakukan *dropshot backhand* sendiri sebanyak 6 kali tanpa ada yang melakukan kesalahan, sama seperti Tai Tzu Ying pukulan *dropshot backhand* ini hanya untuk memancing agar mendapatkan posisi menyerang dalam pukulan selanjutnya.

Pentingnya pukulan *dropshot backhand* ini untung memancing agar lawan yang tadinya posisi siap menjadi tidak stabil, dan dapat menipu lawan. Mengingat kondisi di lapangan pelatih memberikan pelatihan cenderung monoton. Selain itu dalam pelaksanaan latihan pelatih kurang memperhatikan tentang prinsip-prinsip latihan sehingga pelatih hanya memberikan latihan *stroke* dan *game*, sedangkan dalam latihan khusus pada pukulan tertentu tidak diberikan menjadikan atlet dalam ketepatan pukulan masih kurang, terutama dalam pukulan *dropshot backhand*. Sehingga dalam materi latihan ini akan diberikan latihan *drilling* dan *stroke* agar dapat melatih ketrampilan serta ketepatan dalam setiap pukulan. Latihan *drilling* merupakan latihan yang terpusat pada satu materi dan menitik beratkan pada pengulangan. Sedangkan latihan *stroke* merupakan suatu pola pukulan atau berbagai

materi latihan yang dirangkai dalam satu rangkaian sehingga menghasilkan pola pukulan.

Berdasarkan observasi di Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogyakarta (PPAKY) dengan kurangnya ketrampilan pada pukulan *dropshot backhand* peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Perbandingan Metode Latihan Terhadap Ketepatan Pukulan *Dropshot Backhand*”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pola latihan *dropshot backhand* kurang begitu diperhatikan, dan jarang diberikan secara latihan khusus.
2. Masih banyak atlet putri PPAKY salah dan kurang dalam memukul serta mengambil dalam posisi *dropshot backhand*.
3. Masih banyak atlet putri PPAKY dalam memukul pada saat *dropshot backhand* jatuhnya *shuttlecock* menyangkut di net, laju *shuttlecock* terlalu tinggi diatas net, tidak mendekati net, bahkan ada yang keluar lapangan
4. Belum diketahui pengaruh latihan *drilling* dan *stroke dropshot* terhadap ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet bulutangkis putri PPAKY.

## **C. Batasan Masalah**

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang perbandingan latihan *drilling* dan *strokes* terhadap ketepatan pukulan *dropshot*

*backhand* pada atlet bulutangkis putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogyakarta (PPAKY).

#### **D. Rumusan Masalah**

Bertolak dari uraian yang ada dalam latar belakang masalah muncul permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah peningkatan latihan pola *drilling* terhadap ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet bulutangkis putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogyakarta (PPAKY)?
2. Adakah peningkatan latihan pola *stroke* terhadap ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet bulutangkis putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogyakarta (PPAKY) ?
3. Manakah yang lebih baik latihan *drilling* dan *strokes* terhadap ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet bulutangkis putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogyakarta (PPAKY)?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui peningkatan latihan *drilling* terhadap ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet bulutangkis putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogyakarta (PPAKY).
2. Untuk mengetahui peningkatan latihan *strokes* terhadap ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet bulutangkis putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogyakarta (PPAKY).

3. Untuk membandingkan antara latihan *drilling* dan *strokes* terhadap ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet bulutangkis putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogyakarta (PPAKY).

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi olahraga bulutangkis maupun se-profesi dalam membahas peningkatan kemampuan bermain atlet.
  - b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet di lingkungan tempat latihan Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogyakarta (PPAKY).
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi Pihak Pelatih, agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan kemampuan bermain bulutangkis.
  - b. Bagi Peneliti, mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi bulutangkis.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Latihan**

Menurut Bompa (1994) yang dikutip oleh Iriyanto (2002: 11) mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk *event* khusus, melalui keterampilan dan kapasitas energi. Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan semakin hari semakin bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya. Menurut Iriyanto (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali. Menurut Sukadiyanto (2005: 5) istilah latihan berasal dari dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Latihan berasal dari kata *practice*, adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Latihan berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk

meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Menurut Tohar (1992: 112) latihan merupakan suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat. Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Beberapa ciri latihan menurut Sukadiyanto (2005: 7) adalah sebagai berikut:

- a. Suatu proses untuk pencapaian tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan) serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- b. Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, muju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat.
- c. Pada setiap kali tatap muka (satu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- d. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- e. Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan menekan pada sasaran latihan.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan yang meningkatkan keterampilan (kemahiran) seseorang yang dilakukan secara sistematis, teratur, meningkat dan berulang-ulang waktunya untuk mencapai sempurna.

### **a. Prinsip-Prinsip Latihan**

Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Bumpa (1994: 29-48) adalah sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, dan (7) prinsip peningkatan beban.

Selanjutnya Sukadiyanto (2011: 18-23) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Berikut ini dijelaskan secara rinci masing masing prinsip prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2011 : 19), yaitu :

#### 1) Prinsip Kesiapan ( *Readines* )

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia dan tingkatan olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda antara yang satu dengan yang lain meskipun di antaranya memiliki usia yang sama.

## 2) Prinsip Individual

Antara atlet yang satu dan atlet yang lain memiliki tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan seseorang dalam merespon beban yang diberikan oleh pelatih, di antaranya faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, lingkungan, sakit cedara, dan motivasi.

## 3) Prinsip Adaptasi

Latihan akan menyebabkan perubahan pada jaringan didalam tubuh secara bertahap sesuai dengan tingkat pembebanan yang diberikan. Setiap harinya tingkat perubahan yang terjadi sangat sedikit dan sulit untuk diukur, sehingga diperlukan pemantauan disetiap proses latihan. Untuk itu proses latihan dilakukan secara berkelanjutan dimulai dari yang ringan ke yang berat.

## 4) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit diatas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedangkan jika terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik. Untuk itu, pembebanan yang diberikan disesuaikan dengan tingkat perubahan yang terjadi pada diri olahragawan. Peningkatan beban latihan diberikan secara bertahap apabila tubuh sudah dapat mengadaptasi beban latihan yang diberikan.

#### 5) Prinsip Progresif ( Peningkatan)

Agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan bersifat progresif artinya, dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, ringan ke berat serta dilakukan secara berkelanjutan.

#### 6) Prinsip Spesifikasi

Setiap bentuk latihan yang dilakukan memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsang akan direspon secara khusus pula oleh tubuh, sehingga materi yang dipilih harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Oleh karena itu prinsip spesialisasi ditentukan oleh: (a) spesifikasi kebutuhan energi (b) spesifikasi bentuk dan model latihan (c) spesifikasi cirri gerak dan keompok otot yang digunakan dan (d) waktu periodisasi latihan.

#### 7) Prinsip Variasi

Latihan dalam jangka waktu yang lama sering menimbulkan kejenuhan bagi atlet, apalagi program latihan yang dilaksanakan bersifat jangka panjang. Oleh karena itu, latihan harus dilaksanakan melalui berbagai macam variasi sehingga beban latihan akan terasa ringan dan menggembirakan. Apalagi variasi latihan yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan. Harsono (2004:11) menyatakan, “Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan”.

8) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan ( *Warm-up and cool-up* )

Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis untuk memasuki latihan inti. Sedangkan pendinginan bertujuan untuk mendinginkan kondisi tubuh dari latihan berat ke normal tidak terjadi secara mendadak.

9) Prinsip Latihan Jangka Panjang ( *long term training* )

Untuk meraih prestasi terbaik diperlukan latihan secara berkelanjutan dalam waktu yang lama. Pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan proses yang harus dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan.

10) Prinsip Berkebalikan ( *reversibility* )

Artinya, bila olahragawan berhenti dari latihan dalam tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis.

11) Prinsip Tidak Berlebihan ( *moderat* )

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan.

12) Prinsip Sistematis

Latihan yang benar adalah latihan yang dimulai dari kegiatan yang mudah sampai kegiatan yang sulit, atau dari beban yang ringan sampai beban yang berat. Hal ini berkaitan dengan kesiapan fungsi faaliah tubuh yang membutuhkan penyesuaian terhadap beratnya beban yang diberikan dalam latihan. Dengan

berlatih secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang yang konstan, maka organisasi-organisasi sistem persyarafan dan fisiologis akan menjadi gerakan yang otomatis dan reflektif.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan pada dasarnya mencakup prinsip spesifikasi, sistem energi, dan prinsip *overload*. Prinsip spesifikasi berarti memiliki kekhususan sistem energi meliputi penggunaan energi, dan prinsip *overload* yang berkaitan dengan intensitas, frekuensi, dan durasi.

#### **b. Tujuan dan Sasaran Latihan**

Menurut Bompa (1994: 5) bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Rumusan dan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun.

Sukadiyanto (2005: 9) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Berdasarkan beberapa pendapat pada penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan di sini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan diketahui benar-benar oleh pelatih maupun atlet.

Menurut Harsono (1988: 102-122) untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu:

- 1) Prinsip beban lebih (*over load principle*) adalah bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka diharapkan tubuh atlet dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin kepada latihan yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap hal yang ditimbulkan oleh latihan tersebut baik *stress* fisik maupun *stress* mental. Jadi selama beban kerja dan tantangan-tantangan yang diterima masih berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya, dan tidak terlalu menekan sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebihan selama itu pula proses perkembangan fisik maupun mental manusia masih mungkin tanpa merugikan mereka (Harsono, 1988: 104). Dalam penelitian ini prinsip beban lebih (*over load principle*) ditingkatkan

setiap satu minggu, yaitu repetisi tetap 10 kali dan setnya yang meningkat dimulai pada minggu pertama ke tiga set, pada minggu kedua empat set dan seterusnya. Dengan peningkatan beban ini diharapkan terjadi peningkatan kemampuan pada ketepatan *dropshot backhand* dalam bulutangkis.

- 2) Prinsip kekhususan (spesialisasi) mempunyai pengertian apapun cabang olahraga yang diikutinya tujuan serta motif atlet biasanya adalah untuk melakukan spesialisasi dalam cabang olahraga tersebut, oleh karena itu spesialisasi memperoleh kesuksesan dan menonjol dalam cabang olahraga tersebut. Spesialisasi juga berarti mencurahkan segala kemampuan, baik fisik maupun mental pada satu cabang olahraga tersebut (Harsono, 1988: 109). Prinsip individual mengharuskan seluruh konsep latihan disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat tercapai. Faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, tingkat kesegaran jasmaninya dan ciri-ciri psikologisnya semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendisain latihan bagi atletnya. Jadi kesimpulannya adalah bahwa latihan memang harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar latihan tersebut dapat menghasilkan hasil yang terbaik (Harsono, 1988: 113).
- 3) Intensitas latihan adalah suatu dosis atau jatah latihan yang harus dilakukan seorang atlet menurut program yang ditentukan. Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi dengan rumus Denyut Nadi Maksimal (DNM) = 220-Umur (dalam tahun). Dalam penelitian ini dosis latihan

menggunakan 80 % - 90 % dari DNM. Jadi bagi atlet yang berumur 14 tahun takaran intensitas yang dicapai dalam latihan adalah 80 dari 206 = 165 denyut nadi/menit.

- 4) Kualitas latihan adalah apabila latihan atau *drill-drill* yang dilakukan memang benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan dan pengawasan diberikan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan dan apabila prinsip-prinsip *over load* diterapkan baik segi fisik maupun mental (Harsono, 1988: 119).
- 5) Variasi dalam latihan di berikan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih sehingga pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi dalam latihan. Variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet sehingga timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat terjadi dalam penelitian ini variasi latihan yang dilakukan (Harsono, 1988: 121).
- 6) Lama Latihan, dalam penelitian ini peneliti menggunakan lama latihan selama 18 kali pertemuan. Pertemuan pertama untuk melaksanakan *pretest* dan pertemuan yang terakhir (ke-18) untuk melaksanakan *posttest* setelah diberikan latihan *drilling dropshot backhand* dan latihan *stroke dropshot backhand*. Frekuensi adalah berapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam satu minggunya. Dalam menentukan frekuensi latihan harus benar-benar menentukan batas-batas kemampuan seseorang, karena bagaimanapun juga

tubuh seseorang tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya. Apabila frekuensi latihan yang diberikan berlebihan akibatnya bukan percepatan hasil yang diperoleh tetapi dapat menyebabkan sakit yang berkepanjangan.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas peneliti dalam memberikan latihan menggunakan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu untuk latihan, yaitu pada hari Senin, Rabu dan Kamis, dengan waktu setiap kali pertemuan 120 menit. Dalam penelitian ini peneliti berusaha memberikan arahan dan contoh gerakan *drilling dropshot backhand* dan *strokes dropshot backhand* sebelum latihan dilaksanakan. Mengoreksi gerakan yang kurang benar dari bagian perbagian gerakan selama latihan dan mengevaluasi gerakan keseluruhan setelah latihan dilaksanakan.

### **c. Macam – Macam Latihan**

#### 1) Latihan *Drilling*

Ahmad (1986: 152) menyatakan metode *drill* adalah suatu cara mengajar di mana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari. Selanjutnya Sudjana (1989: 86) metode *drill* adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen. Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama.

*Drill* merupakan suatu cara mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari siswa sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu. Kata latihan mengandung arti bahwa sesuatu itu selalu diulang-ulang, akan tetapi bagaimanapun juga antara situasi belajar yang pertama dengan situasi belajar yang realistis, ia akan berusaha melatih keterampilannya. Bila situasi belajar itu diubah-ubah kondisinya sehingga menuntut respons yang berubah, maka keterampilan akan lebih disempurnakan.

Sugiyanto (1993:371) menyatakan dalam pendekatan *drill* atlet melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu, dalam pendekatan *drill* perlu disusun tata urutan pembelajaran yang baik agar siswa terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil yang optimal.

Lebih lanjut Sugiyanto (1993: 372) memberikan beberapa saran yang perlu dipertimbangkan apabila pendekatan *drill* yang digunakan, yaitu:

- 1) *Drill* digunakan sampai gerakan yang benar biasa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan pada keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan.
- 2) Atlet diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya. Apabila atlet tidak meningkatkan penguasaan gerakannya, situasinya perlu dianalisis untuk menemukan penyebabnya dan kemudian membuat perbaikan pelaksanaannya. Selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak.
- 3) Pelaksanaan *drill* disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya. Hal ini bisa menimbulkan daya tarik dalam latihan.

- 4) Perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *drill* ke situasi permainan yang sebenarnya.
- 5) Suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan *drill*, tetapi tetap ada kontrol kebenaran gerakannya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *drill* adalah latihan dengan praktek yang dilakukan berulang kali atau kontinyu/untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari. Lebih dari itu diharapkan agar pengetahuan atau keterampilan yang telah dipelajari itu menjadi permanen, mantap dan dapat dipergunakan setiap saat oleh yang bersangkutan. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan *drilling dropshot backhand* adalah teknik pukulan *dropshot backhand* dengan menggunakan gerakan yang diulang-ulang.

## 2) Latihan *Stroke*

Menurut Tohar (1992: 112) latihan *strokes* atau pola pukulan adalah pukulan rangkaian yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang menggabungkan antara teknik pukulan yang satu dengan teknik yang lain, dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadikan suatu bentuk rangkaian teknik pukulan yang dapat dimainkan secara harmonis dan terpadu. Latihan pola pukulan ini dilakukan secara sederhana terlebih dahulu, yaitu dengan cara saling memberi umpan yang sederhana dan mudah. Setelah terkuasai pola pukulan tersebut dengan baik maka baru ditingkatkan mengenai sasaran dan ketepatan arah pukulan secara permainan yang sesungguhnya, yaitu penempatan *shuttlecock* yang setipis-tipisnya atau sedalam-dalamnya melakukan teknik pukulan yang dilakukan.

Selain itu pola pukulan yang dilatihkan dengan berpedoman dari yang mudah menuju ke arah yang lebih sukar.

Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa latihan *stroke dropshot backhand* adalah latihan teknik pukulan *dropshot* atau serangkaian pukulan yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan.

Berdasarkan pendapat diatas, kelebihan dan kekurangan latihan stroke yaitu:

- a. Kelebihan : variasi gerakan yang tidak hanya pada satu teknik, sehingga atlet tidak merasa cepat bosan / jenuh.
- b. Kekurangan : tidak terfokus pada satu gerakan, sehingga sasaran latihan kurang tepat.

## **2. Pukulan *Dropshot***

### **a. Pengertian *Dropshot Backhand***

Pengertian pukulan *drop* dalam permainan bulutangkis menurut Poole (1986: 132) adalah pukulan yang tepat melalui jaring, dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan. Menurut Tohar (1992: 50) pukulan *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah pihak lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net. Pukulan *dropshot backhand* 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.

Tujuan dari pukulan *dropshot* untuk memperdaya gerakan lawan karena gerakan pukulan *dropshot* menyerupai gerakan pukulan *clear overhead* atau *smash* yang membedakan adalah kecepatan dari perkenaan raket dengan *shuttlecock*. Pada saat raket menyentuh *shuttlecock*, bidang raket harus tegak lurus lantai atau sedikit menunjuk ke arah bawah. Gunakan sepenuhnya gerakan lengan bawah dan pergelangan tangan, tetapi *shuttle* harus 'didorong' dengan lembut menyebrangi jaring dan tidak 'dipukul'.

Dari segi posisi pukulan, pukulan *dropshot* dapat dilakukan dari posisi *backhand* dan *forehand*. Pukulan *drop* dapat dilakukan dari atas tangan atau dari bawah tangan. *Dropshot* dari atas dibagi menjadi dua macam, yaitu *dropshot* penuh dan *dropshot* potong. Pada saat perkenaan raket dengan *shuttlecock* raket hampir tidak mengeluarkan suara. Dalam melakukan pukulan *drop*, lakukan gerakan akhir. Sebab, tanpa gerakan akhir, hampir dipastikan *shuttlecock* tidak akan mampu menyebrangi net dengan tepat. Berikut ini contoh fase gerakan *dropshot backhand* menurut Grice (1996: 74), yaitu:

- a. Fase Persiapan
  - 1) Grip *backhand* atau thumb-up.
  - 2) Kembali ke posisi menunggu atau menerima.
  - 3) Gerakan tangan yang memegang raket parallel dengan lantai.
  - 4) Kepala raket diarahkan ke bawah.
  - 5) Berat badan seimbang pada kedua kaki.
- b. Fase Pelaksanaan
  - 1) Raih bola dengan kaki yang dominan.
  - 2) Putar dan balikkan tubuh punggung menghadap net.
  - 3) Gerakan *Backswing* menempatkan pergelangan tangan pada posisi ditekukkan.
  - 4) Siku mendahului *forward Swing*.

- 5) Kepala raket mendahului gerakan tangan ke atas untuk memukul bola.
  - 6) Pukul bola setinggi mungkin.
  - 7) Arahkan permukaan raket ke bawah.
  - 8) Telentangkan tangan bagian bawah.
- c. Fase Lanjutan (*Follow-Through*)
- 1) Lanjutkan gerakan mengayun ke bawah searah gerakan bola.
  - 2) Lakukan ayunan mengarah ke net.
  - 3) Dengan melakukan kaki berada di belakang, dorong tubuh kembali ke bagian tengah lapangan.
  - 4) Kembali ke bagian tengah lapangan.



**Fase Persiapan**

**Fase Pelaksanaan**

**Fase *Follow-Through***

Gambar 1. Tahapan Gerak *Dropshot Backhand*  
([www.masterbadminton.com](http://www.masterbadminton.com))

Adapun hal yang harus diingat dalam pukulan *dropshot backhand* yaitu (Johnson, 1984: 65) :

- a. Ambillah posisi bersiap menghadap garis belakang.

- b. Tekukkan siku sekurang-kurangnya 90 derajat dan hadapkan kepala raket ke bawah dalam keadaan siaga.
- c. Gerakkan siku ke atas disusul oleh rotasi lengan dan rotasi ujung lengan.
- d. Pusatkan perhatian anda pada gerakan melemparkan kepala raket tepat ke atas.
- e. Sesudah melakukan pukulan menghadaplah ke net di sebelah garis samping kiri.

Kesalahan, sebab, dan cara memperbaiki dalam pukulan *dropshot*, yaitu (Johnson, 1984: 65):

- Kesalahan yang biasa dilakukan :
  - a. *Shuttlecock* dipukul dengan bagian atas raket.
  - b. *Shuttlecock* terlampau melambung terbangnya.
- Sebab kesalahan :
  - a. Kepala raket ditarik kebawah pada waktu benturan.
  - b. *Shuttlecock* dipukul dengan kepala raket yang miring ke belakang.
  - c. *Shuttlecock* dipukul di belakang garis tengah badan.
- Cara memperbaiki :
  - a. Siku angkat terus pada waktu benturan.
  - b. Miringkan raket agak ke bawah sewaktu benturan.
  - c. Pukul *shuttlecock* agak didepan badan.

Pukulan *dropshot* (pukulan *drop*) dipukul rendah, tepat di atas net, dan pelan, sehingga bola langsung jatuh ke lantai. Bola dipukul di depan tubuh dengan jarak lebih jauh dari pukulan *clear overhead*, dan permukaan raket anda dimiringkan untuk mengarahkan *shuttlecock* lebih ke bawah. *Shuttlecock* lebih seperti diblok atau ditahan dari pada dipukul.

## b. Macam-Macam Pukulan *Dropshot* dari Atas

Cara melakukan *dropshot* hampir sama dengan melakukan *lob* atau *smash*, bedanya hanya pada saat penyelesaian akhir, yaitu *shuttlecock* tidak dipukul dengan keras-keras atau dengan sekuat tenaga tetapi *shuttlecock* dipukul saat mengenai raket, gerakan ayunan tangan tiba-tiba ditahan, sampai seolah-olah berhenti, dengan diarahkan secara curam dengan sedikit mendorong atau disentuh sedikit saja agar bola jatuh sedekat mungkin dengan net pada lapangan lawan. Berikut macam-macam variasi pukulan *dropshot* :

### 1) *Dropshot* Penuh

*Dropshot* penuh adalah pukulan *dropshot* yang dilakukan dengan cara datangnya *shuttlecock* dipukul secara tegak lurus terhadap perkenaan pada raket pengambilan *shuttlecock* dilakukan pada saat posisi raket berada pada titik tertinggi dari jangkauan, sehingga *shuttlecock* dapat dipukul dari tempat setinggi-tingginya, agar *shuttlecock* dapat menikik lebih tajam dan lawan sukar mengembalikan. Dalam pukulan *dropshot* penuh yang diutamakan adalah perasaan gerak dari menahan *shuttlecock* sambil ayunan daun raket dihadapkan atau diaharkan agar menutup kedepan dan dilakukan. Pada saat posisi raket pada titik tertinggi dari jangkauan (Sugiarto, 1993:59).

### 2) *Dropshot* Potong atau Diiris

Pukulan *dropshot* dipotong artinya pukulan yang dilakukan dengan cara menerbangkan *shuttlecock* kedaerah lawan dengan menjatuhkan sedekat mungkin dengan net. Pukulan dilakukan ada saat *shuttlecock* tersentuh raket atau *impack*

berada di atas kepala. *Dropshot* dipotong hasil pukulannya kelajuannya lebih cepat tetapi jarak jatuhnya lebih jauh dari net, dengan hasil pukulan kelajuannya lebih cepat tetapi jarak jatuhnya *shuttlecock* ternyata lebih jauh dari net. Pukulan *dropshot* dipotong lebih curam. Cepat dan mendadak kelajuan *shuttlecock* bila diarahkan secara menyilang. Baik menyilang ke kanan maupun ke kiri lapangan lawan (Sugiarto, 1993:59).

### 3) Pukulan *Dropshot* Dicambuk atau *Flick*

Adalah pukulan *dropshot* yang dilakukan pada saat posisi shuttlecock berada di atas kepala dan raket diraih setinggi tingginya untuk memukul *shuttlecock*. Pada saat *impack* raket tidak dipotong tetapi dengan lurus pergelangan tangan dicambukkan untuk memukul. Cambukan dilakukan dengan cara menerjunkan daun raket menghadap ke bawah secara mendadak dan sasaran yang dituju ditengah lapangan baik secara lurus maupun menyilang (Sugiarto,1993:62).

## **B. Penelitian yang Relevan**

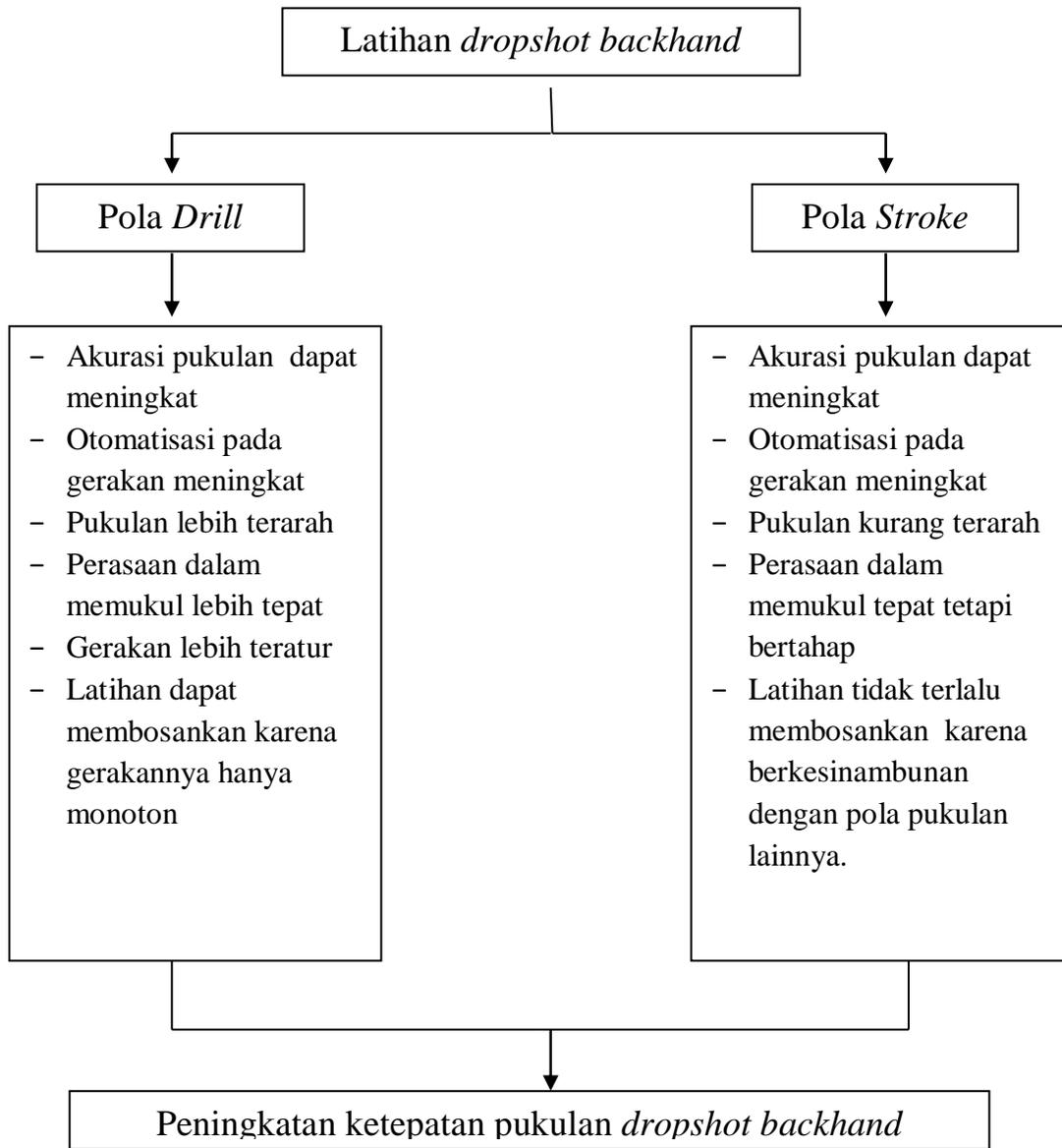
Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Pradana (2016) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Drilling Dropshot* dan *Stroke Drophot* Terhadap Peningkatan *Dropshot* Pada Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-11 Tahun PB. Natura Prambanan”. Populasi dalam penelitian adalah atlet PB Natura Prambanan Yogyakarta yang berjumlah 24 orang. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*. Instrumen *dropshot* menggunakan instrumen keterampilan *dropshot forehand* dari James Poole. Analisis data menggunakan

uji t dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *drilling dropshot* terhadap peningkatan keterampilan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan. (2) Ada pengaruh latihan *stroke dropshot* terhadap peningkatan keterampilan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan. (3) Latihan *drilling dropshot* lebih baik daripada *stroke dropshot* terhadap peningkatan keterampilan *dropshot* pada atlet putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 5,222.

2. Wiratama (2016) yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Drill* dan *Pola Pukulan* Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-12 Tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB Jaya Raya Satria Yogyakarta yang berjumlah 27 orang. Teknik *sampling* menggunakan *purpove sampling*. Instrument yang digunakan yaitu tes ketepatan *smash* dari PBSI (2006:36). Analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 Tahun PB Jaya Raya Satria Yogyakarta. (2) Ada pengaruh metode latihan *pola pukulan* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 Tahun PB Jaya Raya Satria Yogyakarta. (3) Metode latihan *drill* lebih efektif terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 Tahun PB Jaya Raya Satria Yogyakarta dari pada metode latihan *pola pukulan*, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 2,889.

### C. Kerangka Berfikir



Gambar 2. Alur Kerangka Berfikir

Seorang pemain bulutangkis, untuk dapat mencapai prestasi maksimal dibutuhkan beberapa aspek yaitu fisik, teknik, taktik dan psikologi. Berdasarkan

kajian teoritik di atas maka dapat disimpulkan bahwa antara latihan *drilling dropshot backhand* dan *strokes dropshot backhand* diharapkan mampu meningkatkan ketepatan pukulan *dropshot backhand* atlet bulutangkis putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogyakarta (PPAKY). Latihan tehnik dalam meningkatkan pukulan dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan, disini latihan yang digunakan adalah pola *drilling* dan pola *stroke*, dalam kedua latihan tersebut ada beberapa kelebihan dan kekurangan terhadap pengaruhnya.

Pada latihan pola *drilling* dapat meningkatkan akurasi dalam pukulan, otomatisasi dalam gerakan meningkat karena latihan terfokus pada pukulan yang akan dilatih, pukulan lebih terarah, perasaan dalam memukul lebih tepat, gerakan lebih teratur, latihan dapat membosankan karena gerakannya hanya monoton. Sedangkan dalam pola *stroke* akurasi pukulan dapat meningkat, otomatisasi pada gerakan meningkat, pukulan terarah tetapi kurang dibandingkan latihan *drill*, perasaan dalam pukulan tepat tetapi bertahap, latihan tidak terlalu membosankan karena berkesinambungan dengan pola pukulan lainnya. Untuk meningkatkan ketepatan *dropshot*, maka diperlukan latihan tertentu yang efektif. Kedua latihan tersebut diharapkan mampu meningkatkan *dropshot backhand* bulutangkis, sehingga salah satu latihan tersebut dapat diterapkan bagi pelatih, khususnya di Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogya (PPAKY).

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya (Hadi, 2000: 257). Berdasarkan kajian teoritis yang

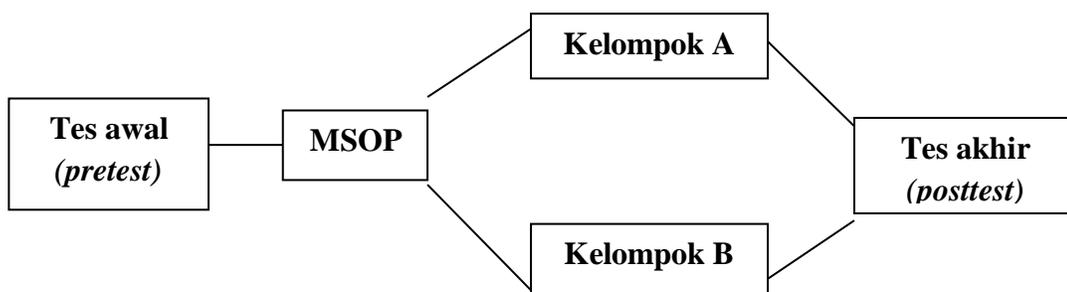
berhubungan dengan permasalahan maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian, sebagai berikut:

1. Ada peningkatan latihan pola *drilling* terhadap ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet bulutangkis putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogya (PPAKY).
2. Ada peningkatan latihan pola *stroke* terhadap ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet bulutangkis putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogya (PPAKY)..
3. Latihan *drilling* lebih baik daripada latihan *strokes* terhadap ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet bulutangkis putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogyakarta (PPAKY).

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Arikunto (2006: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah “*Group Pretest-Posttest*”, 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, 2007: 64). Dalam penelitian ini peneliti ingin membandingkan manakah antara latihan *drilling* dan latihan *stroke* yang berpengaruh terhadap ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet bulutangkis putri PPAKY. Adapun desain penelitian sebagai berikut :



Gambar 3. *Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan:

Tes Awal: *dropshot backhand*

MSOP: *Matched Subject Ordinal Pairing*

Kelompok A dengan latihan *drilling dropshot backhand*

Kelompok B dengan latihan *strokes dropshot backhand*

Tes Akhir: *dropshot backhand* setelah pemberian *treatment* 16 kali pertemuan

## **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogyakarta (PPAKY) yang berjumlah 12 orang.

### **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 117). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi ( Sugiyono, 2007), alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi kurang dari 100 jadi seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah semua atlet putri PPAKY, yang berjumlah 12 anak.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok, adapun prosedur pembagian kelompok A dan kelompok B adalah dengan menggunakan *ordinal pairing*. Langkah pertama adalah melakukan *pretest* pada pertemuan pertama yaitu melakukan *pretest*, lalu kemudian hasil tersebut di ranking dari yang tertinggi sampai terendah. Hasil ranking *pretest* tersebut dibuat *ordinal pairing* berdasarkan ranking yang diperoleh anak latih. Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. *Ordinal Pairing*

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

(Sumber: Sugiyono, 2007: 57)

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan *drilling* adalah latihan yang terpusat pada satu materi dengan menggunakan gerakan yang diulang-ulang.
2. Latihan *stroke* adalah dua orang melakukan suatu pola pukulan atau berbagai materi latihan yang dirangkai dalam satu rangkaian sehingga menghasilkan pola pukulan.

3. Keterampilan *dropshot backhand* adalah pukulan di atas kepala yang dilakukan diarah kiri bagi yang menggunakan pegangan kanan, dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah pihak lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net.

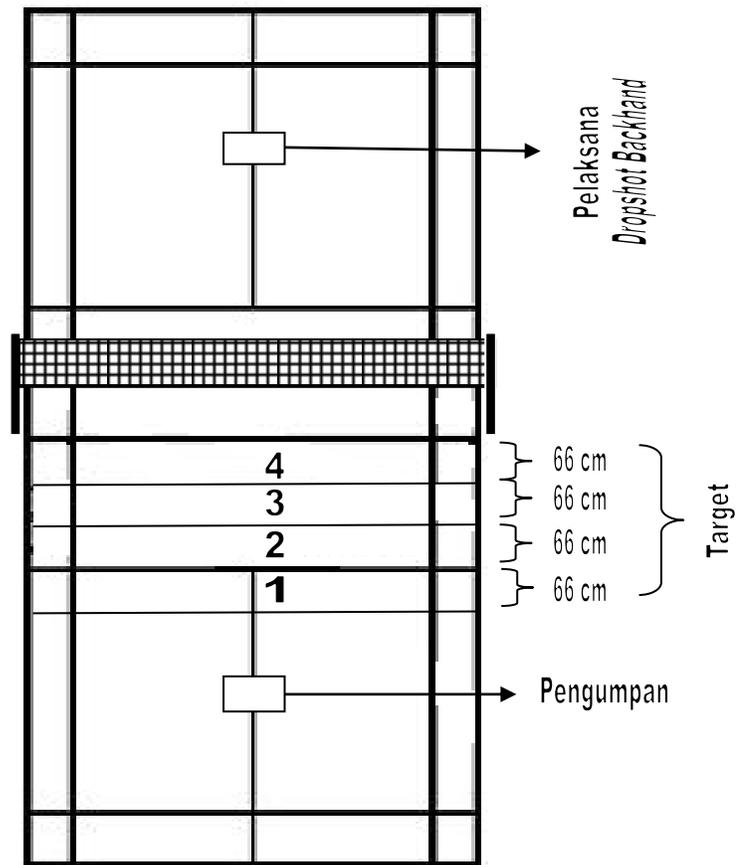
#### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan modifikasi tes keterampilan *dropshot backhand*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah modifikasi tes keterampilan *dropshot backhand* dari Poole (1986: 33), dimana instrumen tes ini mempunyai validitas 0,874 dan realibilitas 0,720 dengan *test retest* atlet bulutangkis usia 14-18 tahun berjumlah 15 atlet. Sebelum diadakan tes dibuat lapangan untuk tes dengan garis yang membatasi daerah sasaran antar garis yang berjarak 66 cm setiap jaraknya. Pada setiap jarak mempunyai nilai dari garis yang terdekat *net* 4, 3, 2, dan 1. *Testee* berdiri di tengah lapangan kemudian pengumpan melambungkan *shuttlecock* kegaris belakang lapangan sebelah kiri. Kemudian *testee* melakukan pukulan *dropshot backhand* dan kembali ke tengah lapangan. Tes ini dilakukan sampai 10 kali dan setiap *testee* diberi kesempatan 3 kali pukulan percobaan.

1. Tujuan : untuk mengukur keterampilan *dropshot backhand*.
2. Alat/Fasilitas: (1) Alat tulis, (2) Net, (3) Lapangan bulutangkis, (4) *Shuttlecock*, (5) Alat tulis dan blangko penilaian.
3. Petugas, terdiri atas: (1) Pengumpan, (2) Pencatat dan melihat jatuhnya *shuttlecock*.
4. Pelaksanaan :
  - a. Orang coba berdiri dengan memegang raket di antara garis ganda lapangan, pada saat *shuttlecock* disentuh, dengan badan membelakangi net kemudian putar badan dengan posisi raket ke atas kemudian ayunkan kepala raket kebawah .
  - b. *Shuttlecock* di dorong perlahan ke seberang jaring.
  - c. Lakukan *dropshot backhand* tanpa mengeluarkan bunyi.
  - d. Perhatikan adanya gerakan akhir, jangan langsung berhenti mengayun raket setelah menyentuh *shuttlecock*.
  - e. Pukulan yang efektif adalah yang jatuh dekat jaring. Berikan kesempatan memukul *shuttlecock* dengan pukulan *dropshot* sebanyak 10 kali pukulan.
5. Pedoman pelaksanaan:
  - a. Skor diambil dari jatuhnya *shuttlecock* ke daerah sasaran.
  - b. Jika *shuttlecock* jatuh tepat pada garis yang membatasi dua petak sasaran maka skor yang dicatat adalah skor yang paling tinggi.

- c. Skor diperoleh dari jumlah keseluruhan sampel/testi dalam 10 kali kesempatan melakukan *dropshot backhand* dan jumlah hasil keseluruhan yang dijadikan sebagai data.



Gambar 4. Modifikasi Tes Keterampilan Awal dan Akhir Untuk  
“Forehand Overhand Drop dan Backhand Overhand Drop”  
Poole (1986: 31)

## **E. 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.

### **1. Uji Instrumen**

#### **a. Uji Validitas**

Instrumen ini dapat dikatakan tepat apabila terlebih dahulu teruji validitasnya. Menurut Hadi (1991: 17) suatu instrumen dikatakan sah apabila instrumen itu mampu mengukur apa yang hendak diukur. Menurut Azwar (2001:5) *logical validity* adalah kesesuaian antara alat dan pengukuran dengan komponen-komponen keterampilan penting yang diperlukan dalam melakukan tugas motorik yang memadai. Apabila tes secara pikiran logis/akal sehat tes dapat mengukur komponen-komponen dari suatu keterampilan yang sedang diukur, dapat ditegaskan bahwa tes tersebut termasuk *logical validity*.

#### **b. Reliabilitas**

Seperti dikemukakan oleh Azwar (2001: 6) reliabilitas adalah menunjukkan pada pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data jika instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas dicari menggunakan teknik *test-retest* pada klub lain dengan mengkorelasikan tes pertama

dan tes kedua. Reliabilitas dalam penelitian ini dihitung menggunakan bantuan SPSS 16.

## **2. Uji Prasyarat**

Uji statistic pada penelitian ini termasuk dalam statistic parametrik. Statistik parametrik adalah uji statistik yang memerlukan uji prasyarat, adapun uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

### **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.

Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Safar,2010:34).

### **b. Uji Homogenitas**

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal

dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

### 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak, jika  $t_{hitung}$  lebih besar dibanding  $t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Hadi, 1991: 48):

#### 1) Persentase peningkatan kelompok

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$
$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

#### 2) Perbedaan peningkatan persentase antar kelompok

$$\text{Perbedaan peningkatan antar kelompok} = \% \text{ Kelompok A} - \% \text{ Kelompok B}$$

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah atlet bulutangkis putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogya (PPAKY) yang berjumlah 12 atlet. Lokasi penelitian Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogya (PPAKY) beralamat di Jalan Sorowojan Baru. Pelaksanaan ini dilaksanakan pada tanggal 12 Juli 2018 - 3 September 2018 di Gor Sorowajan. *Pretest* diambil pada tanggal 12 Juli 2018 dan *Posttest* pada tanggal 3 September 2018. Treatment dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Kamis.

##### **2. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes pukulan *dropshot backhand*. Data yang dikumpulkan terdiri dari *pretest* secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A dengan *drilling dropshot backhand* dan kelompok B dengan perlakuan *stroke dropshot backhand*, serta data *posttest* masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik *t-test* seperti terlihat pada lampiran 9. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes Pukulan *Dropshot Backhand* pada Kelompok A dan Kelompok B

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok A	Awal	6	15	21	18,17	2,041
	Akhir	6	19	24	21,83	1,722
Kelompok B	Awal	6	16	20	18,00	1,414
	Akhir	6	17	22	19,33	1,862

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok A memiliki rata-rata pukulan *dropshot backhand* sebesar 18,17, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata pukulan *dropshot backhand* sebesar 21,83. Adapun rata-rata nilai pukulan *dropshot backhand* pada kelompok B sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 18,00, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai pukulan *dropshot backhand* sebesar 19,33.

#### a. Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas.

##### 1) Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalannya dari data *pretest* pukulan *dropshot backhand*. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan Uji *liliefors*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil *pretest* pada kelompok A dan kelompok B adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data *Pretest* dan *Posttest*

Kelompok	Statistic	Sig.	Signifikasi	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok A	0,175	0,200	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,167	0,200	0,05	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,205	0,200	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,238	0,200	0,05	Normal

Dari hasil uji normalitas *pretest* yang dilakukan pada kelompok A ( $K_1$ ) diperoleh nilai sig pada uji Kolmogorov-Smirnov 0,200 dimana nilai tes tersebut lebih besar dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikasi 5% yaitu 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok A ( $K_1$ ) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok B ( $K_2$ ) diperoleh nilai sig pada uji Kolmogorov-Smirnov 0,200, ternyata juga lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikasi 5% yaitu 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok B ( $K_2$ ) termasuk berdistribusi normal.

Dari hasil uji normalitas *posttest* yang dilakukan pada kelompok A ( $K_1$ ) diperoleh nilai sig pada uji Kolmogorov-Smirnov 0,200 dimana nilai tes tersebut lebih besar dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikasi 5% yaitu 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok A ( $K_1$ ) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok B ( $K_2$ ) diperoleh nilai sig pada uji Kolmogorov-Smirnov 0,200 dimana nilai tes tersebut lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf

signifikansi 5% yaitu 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok B ( $K_2$ ) termasuk berdistribusi normal.

## 2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka perbedaan tersebut dikarenakan oleh perbedaan rata-rata kemampuan. Hasil uji homogenitas data *pretest* dan *posttest* antara kelompok A dan kelompok B adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data *Pretest* dan *Posttest*

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	10	0,435	Homogen
<i>Posttest</i>	1	10	0,717	Homogen

Dari hasil uji homogenitas *pretest* yang dilakukan diperoleh nilai sig 0,435 yang lebih besar dari penolakan adalah 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok A ( $K_1$ ) dan kelompok B ( $K_2$ ) memiliki varians yang homogen.

Dari hasil uji homogenitas *posttest* yang dilakukan diperoleh nilai sig 0,717 yang lebih besar dari penolakan adalah 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok A ( $K_1$ ) dan kelompok B ( $K_2$ ) memiliki varians yang homogen.

### 3. Hasil Analisis Data

#### a. Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan

Sebelum diberi perlakuan kelompok yang dibentuk dalam penelitian diuji perbedaannya terlebih dahulu. Hal ini dengan maksud untuk mengetahui perbedaan pada kedua kelompok tersebut. Sebelum diberi perlakuan berangkat dari keadaan yang sama atau tidak. Hasil uji perbedaan antara kelompok A ( $K_1$ ) dan kelompok B ( $K_2$ ) dilakukan sebelum diberi perlakuan adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan *Pretest* pada Kelompok A ( $K_1$ ) dan Kelompok B ( $K_2$ )

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of Means				
		t ht	Df	Sig.	t tb	Selisih
A	18,17	0,164	10	0,43	1,812	0,17
B	18,00					

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  pengujian perbedaan *pretest* antara kelompok A dan kelompok B adalah sebesar 0,164 dan  $t_{tabel}$  dengan  $df = 10$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1,812 berarti  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa sebelum diberi perlakuan rata-rata kelompok A lebih besar dari pada kelompok B dan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.

#### b. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan

Setelah diberi perlakuan yang berbeda yaitu kelompok A diberi perlakuan dengan *drilling dropshot backhand* dan kelompok B diberi perlakuan *stroke dropshot*

*backhand*, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini hasilnya adalah sebagai berikut:

**1) Hasil uji perbedaan *pretest* dan *posttest* pada kelompok A yaitu:**

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok A (K<sub>1</sub>)

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of Means					
		t ht	t tb	Df	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	18,17	11,000	2,015	5	0,000	3,66	20,183%.
<i>Posttest</i>	21,83						

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  pada kelompok A antara hasil *pretest* dan *posttest* sebesar 11,000 yang ternyata lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  dengan  $N = 6$ ,  $db = 6 - 1 = 5$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,015, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok A terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan. Hasil peningkatan drilling sebesar 20,183%.

**2) Hasil uji perbedaan *pretest* dan *posttest* pada kelompok B yaitu:**

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok B (K<sub>2</sub>)

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of Means					
		t ht	t tb	Df	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	18,00	6,325	2,015	5	0,0005	3,66	7,407 %
<i>Posttest</i>	19,33						

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  pada kelompok B antara hasil *pretest* dan *posttest* sebesar 6,325 yang ternyata lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  dengan  $N = 6$ ,  $db = 6 - 1 = 5$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,015, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok B terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan. Hasil peningkatan drilling sebesar 7,407 %.

**3) Hasil uji perbedaan *posttest* antara kelompok A dan kelompok B yaitu:**

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan *Posttest* pada Kelompok A ( $K_1$ ) dan Kelompok B ( $K_2$ )

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of Means					
		t ht	Df	Sig.	t tb	Selisih	%
A	21,83	2,414	10	0,018	1,812	2,50	12,776 %
B	19,33						

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  hasil *posttest* antara kelompok A dan kelompok B sebesar 2,414 yang ternyata lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  dengan  $df = 10$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1,812, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka hasil *posttest* pada kelompok A dan kelompok B terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan. Rata-rata nilai kelompok A lebih besar dari kelompok B. Hasil perbedaan kelompok A dan kelompok B sebesar 12,776 %.

#### 4. Pengujian Hipotesis

##### a. Metode Latihan *Drilling Dropshot Backhand* Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan *Dropshot Backhand*.

Nilai  $t$  antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok A (*drilling dropshot backhand*) sebesar 11,000, sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,015$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok A (*drilling dropshot backhand*). Berarti kelompok A (*drilling dropshot backhand*) memiliki peningkatan pukulan *dropshot backhand* yang disebabkan oleh latihan yang diberikan, yaitu dengan *drilling dropshot backhand*. Dalam latihan ini pemain mempelajari teknik pukulan *dropshot backhand*, sehingga menyebabkan peningkatan pukulan *dropshot backhand* menjadi lebih baik.

##### b. Metode Latihan *Stroke Dropshot Backhand* Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan *Dropshot Backhand*.

Nilai  $t$  antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok B (*stroke dropshot backhand*) sebesar 6,325, sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,015$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok B (*stroke dropshot backhand*). Berarti kelompok B (*stroke dropshot backhand*) memiliki peningkatan pukulan *dropshot backhand* yang disebabkan oleh latihan yang diberikan, *stroke dropshot backhand*. Dalam latihan ini pemain

mempelajari teknik pukulan *dropshot backhand*, sehingga dapat menyebabkan peningkatan pukulan *dropshot backhand*.

**c. Metode Latihan *Drilling Dropshot Backhand* Lebih Baik Dari Pada Metode Latihan *Stroke Dropshot Backhand* Terhadap Hasil Peningkatan Ketepatan Pukulan *Dropshot Backhand*.**

*Drilling dropshot backhand* lebih baik pengaruhnya dari pada *stroke dropshot backhand*, pada uji t memiliki nilai 2,414 dimana nilai tersebut lebih besar dari  $t_{tabel}$  1,812. Selain itu terdapat perbedaan peningkatan antara *drilling* dan *stroke* yaitu sebesar 12,776% sehingga dapat disimpulkan bahwa *drilling dropshot backhand* lebih baik dari pada *stroke dropshot backhand*.

Kelompok A (kelompok yang mendapat perlakuan dengan *drilling dropshot backhand*), ternyata memiliki peningkatan pukulan *dropshot backhand* yang lebih baik dari pada kelompok B (kelompok yang mendapat perlakuan dengan *stroke dropshot backhand*). Hal ini karena *drilling dropshot backhand* sangat efektif untuk meningkatkan pukulan *dropshot backhand*. Latihan ini pemain mempelajari teknik dan gerakan pukulan *dropshot backhand*, inilah faktor utama keberhasilan latihan untuk meningkatkan pukulan *dropshot backhand* yang lebih optimal. Sedangkan *stroke dropshot backhand* menekankan teknik dan *footwork*, sehingga pemain yang baru belajar pukulan *dropshot backhand* akan lebih sempurna dan baik dalam gerakannya, dan memungkinkan dapat meningkatkan pukulan *dropshot backhand*. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa *drilling dropshot backhand*

lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet putri PPAKY dapat diterima kebenarannya.

## 5. Pembahasan Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai  $t$  antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok A (kelompok yang mendapat *drilling dropshot backhand*)= 11,000, sedangkan  $t_{tabel}=2,015$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $>t_{tabel}$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok A. Kelompok A memiliki peningkatan pukulan *dropshot backhand* yang disebabkan oleh latihan yang diberikan, yaitu *drilling dropshot backhand*.

Pada analisis data yang didapat antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok B (kelompok yang mendapat *stroke dropshot backhand*)= 6,325, sedangkan  $t_{tabel} = 2,015$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $>t_{tabel}$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok B. Berarti kelompok B memiliki peningkatan pukulan *dropshot backhand* yang disebabkan oleh latihan yang diberikan, yaitu *stroke dropshot backhand*.

Pada analisis data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap *posttest* pada kelompok A dan B, diperoleh nilai  $t$  sebesar 2,414, sedangkan  $t_{tabel} = 1,812$ . Ternyata nilai yang diperoleh  $t > t_{tabel}$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 7 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok A dan

kelompok B. Kelompok A dan kelompok B diberikan perlakuan (*treatment*) dengan latihan yang berbeda. Perbedaan latihan yang diberikan selama proses latihan akan mendapatkan respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan *drilling dropshot backhand* dan *stroke dropshot backhand* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan pukulan *dropshot backhand*.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok A dan kelompok B dilihat dari prosentase peningkatan dimana 20,183 % peningkatan menggunakan perlakuan *drilling dropshot backhand* dan 7,407 % peningkatan menggunakan perlakuan *stroke dropshot backhand*. Terdapat perbedaan peningkatan antara *drilling* dan *stroke* yaitu sebesar 12,776%, hal ini menunjukkan kelompok A memiliki peningkatan pukulan *dropshot backhand* yang lebih baik dari pada kelompok B, karena *drilling dropshot backhand* sangat efektif untuk meningkatkan pukulan *dropshot backhand*. Dalam latihan ini pemain mempelajari teknik dan gerakan *dropshot backhand*, sehingga menyebabkan peningkatan pukulan *dropshot backhand* menjadi lebih optimal. Hasil penelitian senada dengan Akwila (2016) bahwa *drilling dropshot* memiliki pengaruh yang lebih baik dari *stroke dropshot* terhadap keterampilan pukulan *dropshot* pada atlet bulutangkis dengan selisih *posttest* rata-rata 5,222. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan pukulan *dropshotbackhand*. Dengan peningkatan pukulan *dropshot backhand* yang baik, maka akan mendukung peningkatan pukulan *dropshot backhand* yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam *drilling dropshot*

*backhand* pemain mempelajari teknik pukulan dan gerakan *dropshot backhand* sehingga dapat menyebabkan peningkatan pukulan *dropshot backhand*. Maka dengan menggunakan *stroke dropshot backhand* dalam upaya peningkatan pukulan *dropshot backhand* tidak meningkat secara optimal. Dari jurnal “ Pengaruh Metode Pukulan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis” oleh Dhedhy Yuliawan dan Fx. Sugianto, dari metode latihan *drill* dengan latihan *stroke* terdapat perbedaan hasil latihan pukulan antara metode *drill* dan metode *stroke* terhadap keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula, bahwa latihan metode *drill* lebih baik dari pada latihan metode *stroke*. Dan dalam jurnal ‘Keterampilan Pukulan *Dropshot* Permainan Bulutangkis pada Atlet PB Jaya Raya Metland Jakarta” oleh Eskar Tri Denatara, dari keseluruhan terdapat perbedaan latihan keterampilan *dropshot* antara kelompok belajar yang menggunakan pendekatan latihan *drill* dengan pendekatan latihan *stroke* berpasangan, dengan pendekatan latihan *drill* memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap hasil ketepatan *dropshot* bulutangkis dibanding dengan pendekatan latihan *stroke* berpasangan.

Dari hasil analisis uji perbedaan, dapat diuraikan hal-hal pokok sebagai hasil dari penelitian ini yaitu:

1. Ada peningkatan latihan pola *drilling* terhadap ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet bulutangkis putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogya (PPAKY).

2. Ada peningkatan latihan pola *stroke* terhadap ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet bulutangkis putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogya (PPAKY).
3. Latihan *drilling* lebih baik daripada latihan *stroke* terhadap ketepatan pukulan *dropshot backhand* atlet bulutangkis putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogya (PPAKY).

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada peningkatan yang signifikan antara latihan *drilling dropshot backhand* terhadap ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogya (PPAKY). Hal ini dibuktikan dari nilai  $t$  antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok *drilling dropshot backhand* sebesar 11,000 yang lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,015$  dengan taraf signifikansi 5%, dengan persentase peningkatan sebesar 20,183%.
2. Ada peningkatan yang signifikan antara latihan *stroke dropshot backhand* terhadap ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogya (PPAKY). Hal ini dibuktikan dari nilai  $t$  antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok *stroke dropshot backhand* sebesar 6,325 yang lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,015$  dengan taraf signifikansi 5%, dengan persentase peningkatan sebesar 7,407%.
3. Latihan *drilling dropshot backhand* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *stroke dropshot backhand* terhadap peningkatan ketepatan pukulan *dropshot backhand* pada atlet putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogya (PPAKY) berdasarkan nilai  $t$  sebesar 2,414 lebih besar dari  $t_{tabel} = 1,812$  dan perbedaan

peningkatan antara latihan *drilling* dan latihan *stroke* yaitu sebesar 12,776 % yang menunjukkan bahwa kelompok A (kelompok yang mendapat perlakuan dengan *drilling dropshot backhand*) lebih baik dari kelompok B (kelompok yang mendapat perlakuan *stroke dropshot backhand*).

## **B. Implikasi**

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dengan perlakuan latihan *drilling dropshot backhand* memiliki hasil yang lebih baik dari pada perlakuan dengan latihan *stroke dropshot backhand* terhadap peningkatan pukulan *dropshot backhand*.

Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah setiap latihan memiliki efektifitas yang berbeda dalam meningkatkan pukulan *dropshot backhand* pada atlet putri PPAKY. Oleh karena itu, dalam menerapkan latihan yang bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan pukulan *dropshot backhand* harus menggunakan latihan yang tepat dan sesuai dengan keadaan dan kemampuan atlet. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan latihan yang tepat, khususnya untuk meningkatkan pukulan *dropshot backhand*.

## **C. Saran**

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para pembina maupun pelatih, disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Upaya untuk meningkatkan pukulan *dropshot backhand*, hendaknya pembina maupun pelatih harus memiliki kreatifitas dan mampu menerapkan latihan yang tepat agar diperoleh hasil latihan yang optimal.
2. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih latihan untuk meningkatkan pukulan *dropshot backhand* pada atlet putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogya (PPAKY).
3. Untuk meningkatkan pukulan *dropshot backhand* pada atlet putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogya (PPAKY), pembina maupun pelatih dapat menerapkan *drilling dropshot backhand* dan *stroke dropshot backhand* bagi para pemain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. (1986). *Metode Khusus Pendidikan*. Bandung: CV. Amrico.
- Alhusin, S. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2001). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjadjaran.
- Denatara, E.T. (2018). *Keterampilan Pukulan Dropshot Permainan Bulutangkis Pada Atlet PB Jaya Raya Metland Jakarta*. Jendela Olahraga. Vol. 3. No.1. hal 75.
- Grice, T. (1996). *Bulutangkis, Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjutan*. Jakarta: Radja Grafindo Persada.
- Hadi, S. (1991). *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- \_\_\_\_\_. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Depdikbud Dirjen P2LPTK. Jakarta.
- \_\_\_\_\_. (2001). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- \_\_\_\_\_. (2004). *Perencanaan Program Latihan*. KONI Pusat. Jakarta.
- Iriyanto, D.P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Johnson, M.L. (1984). *Bimbingan Bermain Bulutangkis*. Jakarta: Mutiara Offset. PT Mutiara Sumber Widya.
- Poole, J. (1986). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Pradana, A.W. (2016). *Pengaruh Latihan Drilling Dropshot dan Stroke Dropshot Terhadap Peningkatan Dropshot Pada Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-11 Tahun PB. Natura Prambanan. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Safar,G. (2010). “Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas”. Artikel. <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. (Diunduh 2 Juli 2011).
- Sajoto. (1992). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- \_\_\_\_\_. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sudjana, N. (2001). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Sugiarto, I. (1993). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Manahan Solo : Setyaki Eka Anugrah.
- Sugiyanto. (1993). *Belajar Gerak*. KONI Pusat. Jakarta
- \_\_\_\_\_. (2000). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap Kemampuan Lob Bulutangkis. *Tesis*. Surakarta: Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.
- Wiratama, S.A. (2016). Pengaruh Metode Latihan *Drill* dan *Pola Pukulan* Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-12 Tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta.*Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yulawan, D. dan FX. Sugiyanto. (2014). *Pengaruh Metode Latihan Pukulan dan Kelincahan Terhadap Ketrampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula*. *Jurnal Keolahragaan*.Vol. 2. No. 2, hal 153.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

---

Nomor : 7.05/UN.34.16/PP/2018. 6 Juli 2018.  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.**  
**Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik**  
**Daerah Istimewa Yogyakarta.**  
**Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Rena Asela  
NIM : 14602241078  
Program Studi : PKO  
Dosen Pembimbing : Tri Hadi Karyono, M.Or..  
NIP : 197407092005011002  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Juli s/d September 2018  
Tempat : PPAKY Gor Sorowajan (Dinas Pendidikan dan Olahraga)  
Judul Skripsi : Perbaninan Metode Latihan Terhadap Ketepatan Pukulan Dropshot Backhand

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,  
  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001



**Tembusan :**

1. Kepala PPAJY GOR Sorowajan
2. Kaprodi PKO.
3. Pembimbing Tas
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Rekomendasi Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233  
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 10 Juli 2018

Kepada Yth. :

Nomor : 074/7464/Kesbangpol/2018  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Walikota Yogyakarta  
Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Perizinan Kota Yogyakarta

di Yogyakarta

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta  
Nomor : 7.05/JN.34.16/PP/2018  
Tanggal : 6 Juli 2018  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : **"PERBANDINGAN METODE LATIHAN TERHADAP KETEPATAN PUKULAN DROPSHOT BACKHAND"** kepada:

Nama : RENA ASELA  
NIM : 14602241078  
No.HP/Identitas : 083867283568/3402155901950002  
Prodi/Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogyakarta, GOR Sorowajan  
Waktu Penelitian : 10 Juli 2018 s.d 30 September 2018

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

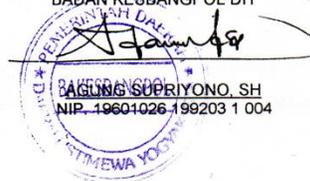
Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY selambat-lambatnya 6 bulan setelah penelitian dilaksanakan.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.

KEPALA  
BADAN KESBANGPOL DIY



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.

### Lampiran 3. Surat Izin dari Dinas



**PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN**  
Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 555241, 515865, 562682  
Fax (0274) 555241  
E-MAIL : [pmperizinan@jogjakota.go.id](mailto:pmperizinan@jogjakota.go.id)  
HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : [upik@jogjakota.go.id](mailto:upik@jogjakota.go.id)  
WEBSITE : [www.pmperizinan.jogjakota.go.id](http://www.pmperizinan.jogjakota.go.id)

---

**SURAT IZIN**

NOMOR : 070/1572  
3736/34

Membaca Surat : Dari Surat Izin / Rekomendasi dari Kepala Badan Kebangpol DIY  
Nomor : 074/7464/Kesbangpol/2018 Tanggal : 10 Juli 2018

Mengingat : 1. Peraturan Gubernur Daerah istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.  
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 5 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Yogyakarta;  
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;  
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 77 Tahun 2016 tentang Susunan Organisasi, Kedudukan, Tugas Fungsi dan Tata Kerja Dinas Penanaman Modal dan Perizinan Kota Yogyakarta;  
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 14 Tahun 2016 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;

Dijijinkan Kepada : Nama : Rena Asela  
No. Mhs/ NIM : 14602241078  
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan - UNY  
Alamat : Jl. Colomb No. 1 Yogyakarta  
Penanggungjawab : Tri Hadi Karyono, S.Pd, M.Or.  
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan Judul Proposal : Perbandingan Metode Latihan Terhadap Ketepatan Pukulan Dropshot Backhand

Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta  
Waktu : 16 Juli 2018 s/d 16 Oktober 2018  
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan  
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Penanaman Modal dan Perizinan Kota Yogyakarta)  
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat  
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah  
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan Pemegang Izin :   
Rena Asela

Dikeluarkan di : Yogyakarta  
Pada Tanggal : 16-7-2018  
An. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Perizinan  
Sekretaris  
  
Drs. CHRISTY SEWAYANI, MM  
NIP. 196304081986032019

Tembusan Kepada :  
Yth 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)  
2. Kepala Badan Kesbangpol DIY  
3. Ka. Dinas Pemuda & Olahraga Kota Yogyakarta  
4. Ybs.

#### Lampiran 4. Permohonan *Expert Judgment*

Hal : Permohonan *Expert Judgment*

Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,

Bapak/Ibu.....

Dosen Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

di Fakultas Ilmu Keolahragaan

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya :

Nama : Rena Asela

NIM : 14602241078

Prodi : PKL

Judul TA : Perbandingan Metode Latihan Terhadap Ketepatan Pukulan  
*Dropshot Backhand.*

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgment* untuk kelengkapan penelitian Tugas Akhir Skripsi saya.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 3 Juli 2018

Pemohon,



Rena Asela  
14602241078

Mengetahui,

Kaprodi PKO



Ch. Fajar Sri W, M.Or  
NIP. 197112292000032001

Dosen Pembimbing TA,



Tri Hadi Karyono, S.Pd,M.Or  
NIP. 197407092005011002

## Lampiran 5. Kalibrasi Meteran



**UNIVERSITAS GADJAH MADA**  
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DP /5.10.1/KLPPT  
Rev.1  
Halaman 1 dari 1

**LAPORAN HASIL KALIBRASI**  
CALIBRATION REPORT  
**Nomor / Number : 056C.03/III/UN1/LPPT/2018**

**IDENTITAS ALAT**  
*Instrument Identification*

Nama alat	: Meter Area	Nomor pesanan	: 18020300056C
Merek /Pabrik	: Fiberglass	Tanggal pesanan	: 28 Februari 2018
Tipe /Model	: Fiberglass / -	Bidang kalibrasi	: Meter Badan
Nomor seri	: -	Tanggal kalibrasi	: 13 Maret 2018
Rentang ukur	: 0 s.d.5000 m	<b>Kondisi lingkungan</b>	
Resolusi	: 0,2 cm	Suhu ruangan	: (27,4 ± 0,2) °C
Tempat kalibrasi	: LPPT UGM	Kelembaban	: (65,5 ± 2,5) %

**IDENTITAS PEMILIK**  
*Owner Identification*

Nama	: Erwin Setyo Kriswanto
Alamat	: Ilmu Keolahragaan UNY

**HASIL KALIBRASI**  
*Result of Calibration*

Pembacaan alat (cm)	Nilai Standard (cm)	Koreksi (cm)
30	29,9	-0,1
50	49,9	-0,1
100	99,9	-0,1
150	149,9	-0,1
200	199,9	-0,1
<b>Ketidakpastian ( ± cm )</b>		<b>0,12</b>
<b>Faktor cakupan, k</b>		<b>2</b>

Alat tersebut dikalibrasi menggunakan Caliper Standard. No. Sertifikat : 36317/DBBPAl tertelusur ke satuan SI melalui LK-023-IDN, dengan metode acuan Euramet cg-2.

Yogyakarta, 21 Maret 2018  
Pejabat Penandatanganan Sertifikat,



Yusuf Umardani, S.T., M.Eng

Sekip Utara, Jl. Kalirejo, Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 546866 - Fax (0274) 548348

## Lampiran 6. Data Atlet

Berikut adalah data atlet putri Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogya (PPAKY) :

No	Nama	Usia	Asal klub
1.	Adelia Calista	14 tahun	Jaya Raya Satria
2.	Eva Maharani	15 tahun	Wiratama
3.	Adella Puspa Dewi	17 tahun	Elang
4.	Rika Untari	17 tahun	Exist
5.	Theressa Andyka	18 tahun	Elang
6.	Miftahul Jannah	15 tahun	Exist
7.	Nabila Zahra	14 tahun	Pancing Sembada
8.	Hikmah Mirza P.	17 tahun	Ace Quality
9.	Hernandita Dewi A.	17 tahun	Pancing Kota
10.	Geysela Maradika	14 tahun	Pancing Sembada
11.	Jihan Hanifah	16 tahun	Mataram Raya
12.	Diva Anisa	17 tahun	Wiratama

Mengetahui :

Pelatih PPAKY



( Rendra Suyanto )

Pelatih PPAKY



( Dedy Hendra W. )

Lampiran 7. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

**Hasil *Pretest***

No	Nama	Hasil Pukulan <i>Dropshot Backhand</i>										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Adelia Calista (AC)	2	1	2	2	2	1	2	0	2	2	16
2	Eva Maharani (EM)	3	2	2	1	2	2	0	3	2	2	19
3	Adella Puspa Dewi (APD)	2	0	2	3	2	2	3	3	0	3	20
4	Rika Untari (RU)	2	2	2	3	3	2	2	0	3	2	21
5	Theresa Andyka (TA)	3	2	1	2	1	2	3	2	1	2	19
6	Miftahul Jannah (MJ)	0	1	2	0	3	3	2	2	2	0	15
7	Nabila Zahra (NZ)	1	2	1	0	3	0	2	3	3	3	18
8	Hikmah Mirza Putri (HMP)	0	2	3	2	3	1	2	1	2	2	18
9	Hernandita Dewi A (HDA)	1	2	2	0	3	2	3	0	2	3	18
10	Geysela Maradika (GM)	2	0	2	1	2	2	2	2	0	3	16
11	Jihan Hanifah (JH)	2	2	2	0	3	2	0	3	3	1	18
12	Diva Anisa (DA)	1	2	2	2	2	3	3	0	2	0	17

### Data Perangkingan dan Pengelompokan

No	Nama	Hasil Tes	No Tes	Kelompok <i>Ordinal Pairing</i>
1	RU	21	4	A
2	APD	20	3	B
3	EM	19	2	B
4	TA	19	5	A
5	NZ	18	7	A
6	HMP	18	8	B
7	HAD	18	9	B
8	JH	18	11	A
9	DA	17	12	A
10	AC	16	1	B
11	GM	16	10	B
12	MJ	15	6	A

### Daftar Kelompok Eksperimen

No	Kelompok Eksperimen A	Hasil	No	Kelompok Eksperimen B	Hasil
1	RU	21	1	APD	20
2	TA	19	2	EM	19
3	NZ	18	3	HMP	18
4	JH	18	4	HAD	18
5	DA	17	5	AC	16
6	MJ	15	6	GM	16
Jumlah		108	Jumlah		107
Mean = 18,17			Mean = 18,00		

\* Kelompok Eksperimen A = *Drilling Dropshot Backhand*

\* Kelompok Eksperimen B = *Stroke Dropshot Backhand*

**Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen A (*Drilling Dropshot Backhand*)**

No	Nama	Hasil Pukulan <i>Dropshot Backhand</i>										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	RU	0	2	2	3	3	2	3	2	3	3	24
2	TA	2	3	3	2	4	2	2	2	3	1	22
3	NZ	2	3	0	2	2	2	3	3	2	2	21
4	JH	0	3	3	3	3	1	3	3	2	1	21
5	DA	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	20
6	MJ	2	2	2	3	1	3	0	2	2	2	19
Jumlah											127	
Mean											21,83	

**Kelompok Eksperimen B (*Stroke Dropshot Backhand*)**

No	Nama	Hasil Pukulan <i>Dropshot Backhand</i>										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	APD	0	1	3	1	3	3	2	2	2	1	22
2	EM	1	3	1	3	3	2	3	2	2	2	21
3	HMP	0	3	3	2	2	1	2	2	1	3	19
4	HAD	2	1	1	2	3	2	3	2	3	0	19
5	AC	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	19
6	GM	2	0	3	2	2	2	2	1	2	1	17
Jumlah											117	
Mean											19,33	

Lampiran 8. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen Tes *Dropshot Backhand*

Uji Reliabilitas

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.720	2

Uji Validitas

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Test_akhir	24.58	28.265	.847	.a
Retest_akhir	27.42	4.083	.847	.a

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Tes Equality of variances khi assumed	.000	1.000	3.530	10	.005	3.000	.850	1.106	4.894

r	Equal variances not assumed			3.53 0	10.00 0	.005	3.000	.850	1.106	4.894
---	--------------------------------------	--	--	-----------	------------	------	-------	------	-------	-------

Lampiran 9. Data Deskriptif

**Case Processing Summary**

Kelompok	Cases						
	Valid		Missing		Total		
	N	Percent	N	Percent	N	Percent	
Nilai_pretest	Drilling	6	100.0%	0	.0%	6	100.0%
	Stroke	6	100.0%	0	.0%	6	100.0%
Nilai_postest	Drilling	6	100.0%	0	.0%	6	100.0%
	Stroke	6	100.0%	0	.0%	6	100.0%

**Descriptives**

Kelompok		Statistic	Std. Error
Nilai_pretest	Drilling Mean	18.17	.833
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 16.02	
		Upper Bound 20.31	
	5% Trimmed Mean	18.19	
	Median	18.50	
	Variance	4.167	
	Std. Deviation	2.041	
	Minimum	15	
	Maximum	21	
	Range	6	
	Interquartile Range	3	
	Skewness	-.333	.845
	Kurtosis	.516	1.741
	Stroke	Mean	18.00
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound 16.52	
		Upper Bound 19.48	
5% Trimmed Mean		18.00	

	Median		18.00	
	Variance		2.000	
	Std. Deviation		1.414	
	Minimum		16	
	Maximum		20	
	Range		4	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		.000	.845
	Kurtosis		-.300	1.741
Nilai_postest Drilling	Mean		21.83	.703
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	20.03	
		Upper Bound	23.64	
	5% Trimmed Mean		21.87	
	Median		22.00	
	Variance		2.967	
	Std. Deviation		1.722	
	Minimum		19	
	Maximum		24	
	Range		5	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		-.678	.845
	Kurtosis		.814	1.741
Stroke	Mean		19.33	.760
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	17.38	
		Upper Bound	21.29	
	5% Trimmed Mean		19.31	
	Median		19.00	
	Variance		3.467	
	Std. Deviation		1.862	
	Minimum		17	
	Maximum		22	
	Range		5	

Interquartile Range	4	
Skewness	.392	.845
Kurtosis	-.943	1.741

Lampiran 10. Uji Normalitas

**Tests of Normality**

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Nilai_pretest	Drilling	.175	6	.200 <sup>*</sup>	.975	6	.926
	Stroke	.167	6	.200 <sup>*</sup>	.982	6	.960
Nilai_postest	Drilling	.205	6	.200 <sup>*</sup>	.961	6	.830
	Stroke	.238	6	.200 <sup>*</sup>	.950	6	.737

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 11. Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai_pretest	Based on Mean	.662	1	10	.435
	Based on Median	.625	1	10	.448
	Based on Median and with adjusted df	.625	1	9.000	.450
	Based on trimmed mean	.662	1	10	.435
Nilai_postest	Based on Mean	.139	1	10	.717
	Based on Median	.059	1	10	.813
	Based on Median and with adjusted df	.059	1	9.988	.813
	Based on trimmed mean	.142	1	10	.714

Lampiran 12. Uji T

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PPost_Stroke	19.33	6	1.862	.760
Pre_Stroke	18.00	6	1.414	.577

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PPost_Stroke & Pre_Stroke	6	.987	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PPost_Stroke - Pre_Stroke	1.333	.516	.211	.791	1.875	6.325	5	.001

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post_Drill	21.83	6	1.722	.703
	Pre_Drill	18.17	6	2.041	.833

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Post_Drill & Pre_Drill	6	.920	.009

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Post_Drill - Pre_Drill	3.667	.816	.333	2.810	4.524	11.000	5	.000

### Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai_pretest	Drilling	6	18.17	2.041	.833
	Stroke	6	18.00	1.414	.577
Nilai_postest	Drilling	6	21.83	1.722	.703
	Stroke	6	19.33	1.862	.760

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai_pretest	Equal variances assumed	.662	.435	.164	10	.873	.167	1.014	-2.092	2.426
	Equal variances not assumed			.164	8.901	.873	.167	1.014	-2.131	2.464
Nilai_postest	Equal variances assumed	.139	.717	2.414	10	.036	2.500	1.035	.193	4.807

### Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai_prestest Equal variances assumed	.662	.435	.164	10	.873	.167	1.014	-2.092	2.426	
			.164	8.901	.873	.167	1.014	-2.131	2.464	
Nilai_postest Equal variances assumed	.139	.717	2.414	10	.036	2.500	1.035	.193	4.807	
			2.414	9.940	.037	2.500	1.035	.191	4.809	

### Lampiran 13. Persentase Peningkatan

(1) Hasil perhitungan pada kelompok A

$$\begin{aligned} \textit{Mean pretest} &= 18,167 \\ \textit{Mean posttest} &= 21,833 \\ \textit{Mean different} &= 3,667 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Persentase peningkatan} &= \frac{\textit{Mean different}}{\textit{Mean tes awal}} \times 100\% \\ &= \frac{3,667}{18,167} \times 100\% = 20,183\% \end{aligned}$$

(2) Hasil perhitungan pada kelompok B

$$\begin{aligned} \textit{Mean pretest} &= 18,000 \\ \textit{Mean posttest} &= 19,333 \\ \textit{Mean different} &= 1,333 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Persentase peningkatan} &= \frac{\textit{Mean different}}{\textit{Mean tes awal}} \times 100\% \\ &= \frac{1,333}{18,000} \times 100\% = 7,407\% \end{aligned}$$

(3) Perbedaan peningkatan

$$\% \text{ Perbedaan} = \% \text{ Kelompok A} - \% \text{ Kelompok B}$$

$$\% \text{ Perbedaan} = 20,183\% - 7,407\%$$

$$= 12,776\%$$

Lampiran 14. Tabel t

<b>Df</b>	<b>P = 0.05</b>	<b>P = 0.01</b>	<b>P = 0.001</b>
<b>1</b>	6.314	31.821	318.309
<b>2</b>	2.920	6.965	22.327
<b>3</b>	2.353	4.541	10.215
<b>4</b>	2.132	3.747	7.173
<b>5</b>	2.015	3.365	5.893
<b>6</b>	1.943	3.143	5.208
<b>7</b>	1.895	2.998	4.785
<b>8</b>	1.860	2.896	4.501
<b>9</b>	1.833	2.821	4.297
<b>10</b>	1.812	2.764	4.144
<b>11</b>	1.796	2.718	4.025
<b>12</b>	1.782	2.681	3.930
<b>13</b>	1.771	2.650	3.852
<b>14</b>	1.761	2.624	3.787
<b>15</b>	1.753	2.602	3.733
<b>16</b>	1.746	2.583	3.686
<b>17</b>	1.740	2.567	3.646
<b>18</b>	1.734	2.552	3.610
<b>19</b>	1.729	2.539	3.579
<b>20</b>	1.725	2.528	3.552
<b>21</b>	1.721	2.518	3.527
<b>22</b>	1.717	2.508	3.505
<b>23</b>	1.714	2.500	3.485
<b>24</b>	1.711	2.492	3.467
<b>25</b>	1.708	2.485	3.450
<b>26</b>	1.706	2.479	3.435
<b>27</b>	1.703	2.473	3.421
<b>28</b>	1.701	2.467	3.408
<b>29</b>	1.699	2.462	3.396
<b>30</b>	1.697	2.457	3.385

Lampiran 15. Data Kehadiran Atlet

No	Nama	Pretest 12 Juli 2018	Tanggal Eksperimen																Posttest 3 Sept. 2018
			16	18	19	23	25	26	30	1	2	6	8	9	13	15	20	27	
1	Rika Untari	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Adella Puspa Dewi	√	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Hernandita Dewi A.	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√
4	Hikmah Mirza Putri	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√	-	√
5	Eva Maharani	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	Nabila Zahra	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Geysela Maradika	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	Adelia Calista	√	√	-	√	√	√	-	√	√	√	√	-	-	√	√	√	√	√
9	Miftahul Jannah	√	√	√	-	-	√	√	√	-	-	-	-	-	-	√	-	-	√
10	Theresa Andika	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√
11	Jihan Hanifah	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
12	Diva Anissa	√	√	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

Lampiran 16. Program Latihan *Dropshot Backhand*

Mikro	Sesi	Program Latihan <i>Drilling</i>	Program Latihan <i>Stroke</i>
1	1	Intensitas : Maksimal Rep : 15 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian	Intensitas : Maksimal Rep : 15 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian
	2	Intensitas : Maksimal Rep : 15 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian	Intensitas : Maksimal Rep : 15 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian
	3	Intensitas : Maksimal Rep : 15 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian	Intensitas : Maksimal Rep : 15 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian
2	4	Intensitas : Maksimal Rep : 15 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian	Intensitas : Maksimal Rep : 15 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian
	5	Intensitas : Maksimal Rep : 20 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian	Intensitas : Maksimal Rep : 20 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian
	6	Intensitas : Maksimal Rep : 20 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian	Intensitas : Maksimal Rep : 20 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian
3	7	Intensitas : Maksimal Rep : 20 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian	Intensitas : Maksimal Rep : 20 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian
	8	Intensitas : Maksimal Rep : 20 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian	Intensitas : Maksimal Rep : 20 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian
	9	Intensitas : Maksimal Rep : 25 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian	Intensitas : Maksimal Rep : 25 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian
4	10	Intensitas : Maksimal Rep : 25 pukulan	Intensitas : Maksimal Rep : 25 pukulan

		Set : 5 Rec : Saat Bergantian	Set : 5 Rec : Saat Bergantian
	11	Intensitas : Maksimal Rep : 25 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian	Intensitas : Maksimal Rep : 25 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian
	12	Intensitas : Maksimal Rep : 25 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian	Intensitas : Maksimal Rep : 25 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian
5	13	Intensitas : Maksimal Rep : 30 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian	Intensitas : Maksimal Rep : 30 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian
	14	Intensitas : Maksimal Rep : 30 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian	Intensitas : Maksimal Rep : 30 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian
	15	Intensitas : Maksimal Rep : 30 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian	Intensitas : Maksimal Rep : 30 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian
6	16	Intensitas : Maksimal Rep : 30 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian	Intensitas : Maksimal Rep : 30 pukulan Set : 5 Rec : Saat Bergantian

Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian

➤ *Pretest dropshot backhand*



Gambar tes awal (*Pretest*) dropshot backhand



Gambar tes awal (*Pretest*) dropshot backhand



Gambar tes awal (*Pretest*) *dropshot backhand*

- Latihan *dropshot backhand*



Gambar latihan *drilling dropshot backhand*



Gambar suasana latihan di Pusat Pelatihan Atlet Kota Yogya (PPAKY)



Gambar latihan *stroke dropshot backhand*

➤ *Posttest dropshot backhand*



Gambar tes akhir (*Posttest*) dropshot backhand



Gambar tes akhir (*Posttest*) dropshot backhand



Gambar tes akhir (*Posttest*) *dropshot backhand*

- Lapangan tes *dropshot backhand*



Gambar lapangan tes *dropshot backhand*



Gambar pengumpan tes *dropshot backhand*