

**PENGARUH LATIHAN *DROP SHOT* SASARAN TETAP DAN BERUBAH
TERHADAP KETEPATAN *DROP SHOT* ATLET USIA 8-10 TAHUN
DI KLUB BULU TANGKIS MUSAGTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Muchamad Rizky Fajrin
NIM 19602241002

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

**PENGARUH LATIHAN *DROP SHOT* SASARAN TETAP DAN BERUBAH
TERHADAP KETEPATAN *DROP SHOT* ATLET USIA 8-10 TAHUN
DI CLUB BULU TANGKIS MUSAGTA**

Oleh:
Muchamad Rizky Fajrin
NIM 19602241002

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Mengetahui pengaruh latihan *drop shot* sasaran tetap terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta. (2) Mengetahui pengaruh latihan *drop shot* sasaran berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta. (3) Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *drop shot* sasaran tetap dan berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta.

Penelitian ini merupakan eksperimen dengan desain “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. Populasi penelitian adalah atlet bulu tangkis usia 8-10 tahun di PB Musagta yang berjumlah adalah 26 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria usia 8-10 tahun, tidak dalam keadaan sakit, bersedia mengikuti aturan pada *treatment* yang diterapkan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 12 atlet. Instrumen tes pukulan *drop shot* diukur menggunakan tes keterampilan *drop shot forehand* dari Poole (2007: 33). Analisis data menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *drop shot* sasaran tetap terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta, dengan $t_{hitung} 7,319 > t_{tabel} 2,571$, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Besarnya peningkatan ketepatan *drop shot* setelah diberikan latihan *drop shot* sasaran tetap yaitu sebesar 10,79%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *drop shot* sasaran berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta, dengan $t_{hitung} 6,500 > t_{tabel} 2,571$, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Besarnya peningkatan ketepatan *drop shot* setelah diberikan latihan *drop shot* sasaran berubah yaitu sebesar 18,56%. (3) Ada perbedaan yang signifikan latihan *drop shot* sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta, dengan $t_{hitung} 2,447 > t_{tabel} 2,145$, dan nilai signifikansi $0,034 < 0,05$. Latihan *drop shot* sasaran berubah lebih baik daripada latihan *drop shot* sasaran tetap terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta.

Kata kunci: *latihan sasaran tetap, latihan sasaran berubah, ketepatan drop shot*

EFFECT OF DROP SHOT TRAINING WITH FIXED TARGET AND MOVING TARGET TOWARDS THE DROP SHOT ACCURACY OF THE ATHLETES AGED 8-10 YEARS OLD OF MUSAGTA BADMINTON CLUB

Abstract

This research aims to determine: (1) the effect of fixed target drop shot training towards the drop shot accuracy of the athletes aged 8-10 years old of Musagta Badminton Club, (2) the effect of moving target drop shot training towards the drop shot accuracy of the athletes aged 8-10 years old of Musagta Badminton Club, and (3) to determine the differences in the effect of fixed and moving target drop shot training towards the drop shot accuracy of the athletes aged 8-10 years old of Musagta Badminton Club.

This research was an experiment with the "Two Groups Pretest-Posttest Design" design. The research population was the badminton athletes aged 8-10 years old of PB Musagta (Musagta Badminton Club), totaling 26 athletes. The sampling technique used purposive sampling, with criteria of aged 8-10 years old, were not in a state of illness, were willing to follow the rules of the treatment applied. Based on these criteria, there were 12 athletes who met the requirements. The drop shot test instrument was measured by using a forehand drop shot skill test from Poole (2007: 33). The data analysis used the t test.

The results show that (1) there is a significant effect of fixed target drop shot training towards the accuracy of drop shots of the athletes aged 8-10 years old of Musagta Badminton Club, with t count at $7.319 > t$ table at 2.571, and a significance value of $0.001 < 0.05$. The magnitude of the increase in the accuracy of the drop shot after being given a fixed target drop shot training is at 10.79%. (2) There is a significant effect of moving target drop shot training towards the drop shot accuracy of the athletes aged 8-10 years old of Musagta Badminton Club, with t count at $6.500 > t$ table at 2.571, and a significance value of $0.001 < 0.05$. The magnitude of the increase in the accuracy of the drop shot after being given the target drop shot training changes by 18.56%. (3) There is a significant difference between fixed target and moving target drop shot training towards the drop shot accuracy of the athletes aged 8-10 years old of Musagta Badminton Club, with t count at $2.447 > t$ table at 2.145, and a significance value of $0.034 < 0.05$. The moving target drop shot training is better than the fixed target drop shot training towards the accuracy of the drop shot of the athletes aged 8-10 years old of Musagta Badminton Club.

Keywords: fixed target training, moving target training, drop shot accuracy

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN *DROP SHOT* SASARAN TETAP DAN BERUBAH TERHADAP KETEPATAN *DROP SHOT* ATLET USIA 8-10 TAHUN DI CLUB BULU TANGKIS MUSAGTA

Disusun Oleh:
Muchamad Rizky Fajrin
NIM 19602241002

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga


Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 14 April 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Tri Hadi Karyono, M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		17/4 - 2023
Dr. Lismadiana, M.Pd. Sekretaris		17/4 - 2023
Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. Penguji		17/4 - 2023

Yogyakarta, April 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muchamad Rizky Fajrin
NIM : 19602241002
Departemen : Pendidikan Keplatihan Olahraga
Judul TAS : Pengaruh Latihan *Drop shot* Sasaran Tetap dan Berubah terhadap Ketepatan *Drop shot* Atlet Usia 8-10 Tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta

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, April 2023



Muchamad Rizky Fajrin
NIM 19602241002

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *DROP SHOT* SASARAN TETAP DAN BERUBAH
TERHADAP KETEPATAN *DROP SHOT* ATLET USIA 8-10 TAHUN
DI KLUB BULU TANGKIS MUSAGTA**

Disusun Oleh:

Muchamad Rizky Fajrin
NIM. 19602241002

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, April 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Tri Madi Karyono, M.Or.
NIP 197407092005011002

MOTTO

“Tidak harus mengikuti arah jalan, Kamu bisa membuat jalanmu sendiri lalu tinggalkan jejak disana”. (Ralph Waldo Emerson)

“Tidak mustahil bagi orang biasa untuk memutuskan menjadi luar biasa”.
(Elon Musk)

“Berpikir merupakan hal yang sulit dilakukan, oleh sebab itu hanya sedikit orang yang bisa melakukannya”. (Henry Ford)

“Tidak ada kenikmatan kecuali setelah kepayahan”. (Mahfudzot)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Rusdi dan Ibu Yunisah yang sangat saya sayangi yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Adik saya Rizka Fadilah Oktavia yang mendoakan dan membuat saya selalu semangat.
3. Keluarga besar Kakek Abbas dan Kakek Achmad S (alm) yang selalu mendukung, mendoakan, dan menasihati disetiap kegiatan yang dilakukan selama ini.
4. Teman-teman yang membantu dalam kegiatan *pre-test* dan *post-test*, sehingga kegiatan tersebut berjalan dengan baik dan lancar.
5. Teman-teman kuliah dan sahabat di rumah yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan selalu memberi *support* kepada saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *Drop shot* Sasaran Tetap dan Berubah terhadap Ketepatan *Drop Shot* Atlet Usia 8-10 Tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi 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 Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk berkualiah di kampus tercinta ini.
2. Bapak Dr. Tri Hadi Karyono, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibu Dr. Lismadiana, M.Pd., dan Bapak Dr. Devi Tirtawirya, M.Or., selaku Validator instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
4. Bapak Dr. Tri Hadi Karyono, M.Or., Ketua, Ibu Dr. Lismadiana, M.Pd., Sekretaris, dan Ibu Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Koordinator Program Studi PKO beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
7. Pengurus, pelatih, dan atlet Klub Bulu Tangkis Musagta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman-teman PKO FIK angkatan 2019 selama saya kuliah yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
9. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
10. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, April 2023



Muchamad Rizky Fajrin
NIM 19602241002

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Hakikat Bulu Tangkis	11
a. Pengertian Bulu Tangkis	11
b. Teknik Dasar Bulu Tangkis	14
2. Teknik <i>Drops Shot</i> Bulu Tangkis	15
3. Hakikat Latihan	20
a. Pengertian Latihan	20
b. Prinsip Latihan	22

c. Tujuan Latihan	30
4. Metode Latihan <i>Drilling</i>	35
5. Latihan <i>Drop Shot</i> Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah.....	37
a. Latihan <i>Drop Shot</i> Sasaran Tetap	37
b. Latihan <i>Drop Shot</i> Sasaran Berubah.....	38
6. Hakikat Ketepatan	39
7. Pengaruh Latihan <i>Drop Shot</i> Sasaran Tetap terhadap Ketepatan <i>Drop Shot</i>	41
8. Latihan <i>Drop Shot</i> Sasaran Berubah terhadap Ketepatan <i>Drop Shot</i>	42
9. Profil PB. Musagta	43
B. Penelitian yang Relevan	47
C. Kerangka Berpikir	51
D. Hipotesis Penelitian.....	54
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	55
B. Tempat dan Waktu Penelitian	56
C. Populasi dan Sampel Penelitian	56
D. Definisi Operasional Variabel.....	58
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	58
F. Teknik Analisis Data	61
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	64
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	64
2. Hasil Uji Prasyarat	67
3. Hasil Uji Hipotesis	68
B. Pembahasan.....	71
C. Keterbatasan Penelitian	80
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	81
B. Implikasi	82

C. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	91

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Overhead Forehand Drop Shot</i>	18
Gambar 2. <i>Underhand Forehand Drop Shot</i>	19
Gambar 3. Jenjang Latihan	25
Gambar 4. Kaitan Beban Kerja, Kelelahan, Pemulihan, dan Overkompensasi.....	28
Gambar 5. Kerangka Berpikir.....	53
Gambar 6. <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	55
Gambar 7. Tes Ketepatan <i>Drop Shot Forehand</i>	61
Gambar 8. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan Sasaran Tetap	65
Gambar 9. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan Sasaran Berubah.....	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Ordinal Pairing</i>	57
Tabel 2. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan Sasaran Tetap.....	64
Tabel 3. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan Sasaran Tetap	64
Tabel 4. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan Sasaran Berubah ..	65
Tabel 5. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan Sasaran Berubah.....	66
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas	67
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas	67
Tabel 8. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Drop Shot</i> Kelompok Latihan Sasaran Tetap	68
Tabel 9. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Drop Shot</i> Kelompok Latihan Sasaran Berubah.....	69
Tabel 10. Uji-t Perbedaan Ketepatan <i>Drop Shot</i> Latihan <i>Drop Shot</i> Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah	71

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi	92
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	94
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Klub.....	95
Lampiran 4. Surat Keterangan Orang Tua/Wali.....	96
Lampiran 5. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	97
Lampiran 6. Deskriptif Statistik	99
Lampiran 7. Uji Normalitas	101
Lampiran 8. Uji Homogenitas	102
Lampiran 9. Uji Hipotesis	103
Lampiran 10. Biodata Sampel	105
Lampiran 11. Tabel t.....	106
Lampiran 12. Program Latihan.....	107
Lampiran 13. Presensi Latihan	140
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	141

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia memiliki banyak olahraga yang digeluti oleh masyarakat secara umum dan atlet secara khusus. Dari berbagai olahraga yang ada di dunia, olahraga bulu tangkis berkesan sangat baik dan menuai banyak prestasi. Bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia. Hal ini dapat dilihat pada setiap tempat, orang bermain bulu tangkis di mana-mana baik di dalam ruangan maupun di lapangan terbuka (Hasibuan, et al., 2020: 84). Bulu tangkis adalah olahraga yang menggunakan raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi yang berlawanan dalam suatu lapangan dibagi dengan jaring (net) (Sari, et al., 2019: 117).

Olahraga bulu tangkis merupakan olahraga kompetitif yang membutuhkan kesiapan fisik, teknik, taktik, dan mental (Alsaudi, 2020: 76). Bulu tangkis membutuhkan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Bulu tangkis juga termasuk olahraga kompetitif yang membutuhkan gerakan eksplosif, banyak gerakan untuk berlari cepat, berhenti tiba-tiba dan kemudian segera bergerak lagi, melompat untuk melakukan *smash*, memutar tubuh dengan cepat, refleks, kecepatan mengubah arah, dan keseimbangan tubuh. Dalam hal ini permainan bulu tangkis mempunyai tujuan bahwa seorang pemain berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan jatuhnya di dalam daerah permainannya sendiri (Kamaruddin et al., 2020: 224).

Teknik dasar bulu tangkis yang harus dikuasai terlebih dahulu diantaranya cara memegang raket (*grips*), sikap siaga, teknik langkah kaki (*footwork*) dan pukulan (*strokes*) (Lengga, dkk., 2020: 2). Berbagai jenis pukulan yang harus dikuasai oleh atlet bulu tangkis antara lain *serve*, *underhand*, *lob*, *drop shot*, *smash*, *netting*, dan *drive* (Prawira, et al., 2021: 1). Persentase kebutuhan teknik pukulan dalam permainan bulu tangkis yaitu: (1) servis panjang: 8,65%; (2) servis pendek: 8,30%; (3) *lob*: 34,80%; (4) *smash*: 16,83%; (5) *drive*: 0,93%; (6) *netting*: 20,35%; (7) *drop shot*: 10,14% (Cahyaningrum, dkk., 2018: 160).

Berdasarkan beberapa teknik tersebut, teknik *drop shot* merupakan salah satu teknik pukulan bulu tangkis yang digunakan sebagai serangan. Pukulan *drop shot* merupakan pukulan yang dilakukan seperti *smash*, perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*. *Drop shot* yang baik adalah apabila jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda. Faktor pegangan raket, gerak kaki yang cepat, posisi badan dan proses perpindahan berat badan yang harmonis pada saat memukul merupakan faktor penentu keberhasilan pukulan ini.

Pukulan *drop shot* dalam permainan bulu tangkis harus dikuasai dengan baik, artinya pukulan *drop shot* dapat digunakan untuk serangan dapat mengalihkan pergerakan lawan. Grice (2007: 35) menyatakan bahwa *drop shot* adalah pengembalian atau pukulan yang melintasi di atas net dan jatuh ke arah lantai dipukul secara *underhand* atau *overhand* dari dekat net atau belakang. Dilihat dari analisis gerak *drop shot* atau dikenal dengan istilah pukulan potong dilakukan seperti pukulan *smash*. Perbedaannya hanya pada posisi raket saat

perkenaan dengan *shuttlecock*, *shuttlecock* dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. Dengan kata lain, *drop shot* yang baik apabila jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net dan tidak melewati garis *short service*. Karakteristik *drop shot* ini adalah *shuttlecock* senantiasa jatuh di dekat net di lapangan lawan. Oleh karena itu, pemain harus mampu melakukan dengan sempurna dari berbagai sikap dan posisi badan dari sudut lapangan permainan.

Bulu tangkis juga merupakan olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat di Yogyakarta, ditunjukkan dengan berdirinya Persatuan Bulu tangkis (PB) yang bertujuan untuk melakukan pembinaan dan menyalurkan bakat-bakat bulu tangkis di Yogyakarta. Salah satu klub bulu tangkis yang cukup dikenal di Yogyakarta yaitu PB. Musagta. PB. Musagta terdapat beberapa pembagian kelompok umur, yaitu usia kurang dari 8 tahun, 8-10 tahun, 12-14 tahun, dan lebih dari 14 tahun. Penelitian ini difokuskan pada usia 8-10 tahun, karena pada masa ini menurut Fadlin (2021: 180) mulai berkembang aspek-aspek penting perubahan tubuh yaitu sistem rangka, sistem otot, dan keterampilan motorik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada bulan Oktober 2021, masih ada sebagian yang melakukan teknik *drop shot* yang salah, seperti perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat. Catatan peneliti, saat atlet melakukan pertandingan dari 10 kali *drop shot*, 6 kali *drop shot* menyangkut di net, 3 kali *drop shot* keluar dari lapangan karena terlalu melebar, dan 1 kali *drop shot* dapat menghasilkan poin. Pengamatan lain, kesalahan yang masih banyak dilakukan yaitu raihan pukulan yang tidak tepat saat perkenaan dengan *shuttlecock*, sehingga jatuhnya *shuttlecock* kurang tepat. Pukulan *drop shot* seharusnya dapat menjadi

salah satu senjata bagi setiap pemain untuk mematikan permainan lawan dan mendapatkan *poin* bukan lawan yang mendapatkan poin dari kesalahan *drop shot*. Metode latihan yang diberikan pelatih khususnya latihan *drop shot* jarang dilakukan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan teknik *smash*.

Berdasarkan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, kemampuan *drop shot* menjadi masalah yang paling utama pada atlet bulu tangkis di PB. Musagta. Meningkatkan ketepatan *drop shot* dalam bulu tangkis diperlukan latihan yang sistematis dan terstruktur. Berapa metode latihan dalam bulu tangkis diungkapkan Dewi, dkk., (2021: 238), seperti (1) latihan *shadow* (bayangan), pelatihan bayangan di bulu tangkis adalah latihan memukul tanpa *shuttlecock*. Latihan bayangan ini bertujuan untuk meningkatkan gerak kaki, kecepatan, daya tahan dan penguatan pukulan atlet pemula. (2) Latihan *stroke*, latihan *stroke* di bulu tangkis adalah latihan dengan membuat variasi *stroke*. Latihan ini selesai setelah atlet pemula menguasai caranya memegang raket, gerak kaki, dan semua dasar teknik (pukulan dasar). (3) Latihan *drilling* yang merupakan salah satu metode pelatihan dengan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu atau sebagai metode yang digunakan untuk mempelajari keterampilan gerakan seperti pukulan *smash* dalam bulu tangkis.

Senada dengan pernyataan di atas, Cahyaningrum, dkk., (2018: 161) mengungkapkan bahwa metode latihan pengulangan seperti latihan bayangan, *drilling* dan *strokes* dapat meningkatkan komponen kondisi fisik khususnya pada daya tahan otot, kecepatan reaksi dan ketepatan yang juga melibatkan beberapa faktor, yaitu koordinasi gerakan, ketajaman indera, penguasaan teknik, kecepatan,

kekuatan gerakan, keseimbangan dinamis, ketelitian dan *ball feeling*. Dari beberapa metode latihan dalam bulu tangkis, latihan *drilling* dipilih karena latihan tersebut dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar.

Latihan dengan metode *drilling* pada setiap gerakan teknik dapat mempercepat penguasaan keterampilan gerak dan dapat memperkuat koneksi atau kecepatan respon dan mengontrol aspek motoriknya dengan latihan yang terprogram (Alsaudi, 2020: 76). Metode *drilling* berisi serangkaian latihan yang dirancang untuk membangun keterampilan baru. Latihan berulang dapat meningkatkan keterampilan dan kelincahan sempurna (Suisdareni & Tomoliyus, 2021: 231). Memberikan metode *drilling* dengan berbagai macam variasi diharapkan tidak membuat para atlet merasa bosan selama proses pelatihan. Metode *drilling* dapat meningkatkan keterampilan motorik, membangun kebiasaan, dan meningkatkan kecepatan dalam pelaksanaannya (Sari, et al., 2019: 118). Metode *drill* tersebut akan dibedakan menjadi dua jenis latihan yaitu *drill* sasaran konstan dan *drill* arah sasaran berubah-ubah. Kedua metode tersebut masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda.

Latihan *drop shot* dengan metode *drill* sasaran tetap merupakan suatu metode yang bertujuan untuk meningkatkan teknik keterampilan. Selain itu metode *drill* sasaran tetap termasuk dalam pembelajaran motorik yang bersifat tertutup artinya seseorang dalam melakan sesuatu dengan lingkungan yang bersifat tetap, sehingga seorang atlet dapat mengendalikannya dan terencana sebelumnya. Mudah dikendalikan dan direncanakan oleh atlet itu sendiri (Mu'ammam, 2017: 67). Latihan *drop shot* dengan *drill* sasaran tetap merupakan

keterampilan tertutup. Mu'ammam (2017: 67), menyatakan bahwa keterampilan tertutup adalah ketika pendukung baik permukaan, objek, atau orang lain dalam menampilkan keterampilan dalam keadaan diam. Keterampilan tertutup lebih mudah daripada yang terbuka karena dipengaruhi oleh kemampuan individu, sehingga faktor lain di luar gerak tidak mempengaruhi. Jadi, latihan metode *drill* sasaran tetap akan sangat berguna dan diharapkan dengan penggunaan metode ini dapat meningkatkan akurasi *drop shot* yang efisien dan sempurna.

Latihan *drop shot* dengan *drill* sasaran berubah-ubah adalah atlet melakukan *drop shot* dengan sasaran yang berubah-ubah. Artinya, ada variasi latihan dan pengaturan sasaran yang tidak tetap. Pelaksanaan latihan dengan sistem *random*/acak tidak secara berurutan/teratur dalam satu sesi latihan, tetapi lebih menekankan pada variasi beberapa sasaran dalam latihan. Dalam latihan acak, seperti urutan latihan sejumlah tugas yang berbeda bercampur, atau dicampur, selama periode latihan (Broadbent, et al., 2019: 287). Latihan berubah-ubah atau acak adalah didefinisikan sebagai mempraktikkan tugas-tugas dalam urutan acak sedemikian rupa, sehingga setiap tugas tidak dipraktikkan berturut-turut (Nachmani, et al., 2021: 37).

Beberapa studi tentang pengaruh metode *drill* dilakukan oleh Atmaja & Tomolius (2015: 56) penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *drill* umpan konstan dan metode latihan *drill* umpan berubah-ubah. Hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh metode latihan *drill* umpan konstan dan metode *drill* umpan berubah-ubah. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Mu'ammam (2017: 63) menunjukkan bahwa ada

perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan metode *drill* arah sasaran konstan dan *drill* arah sasaran berubah-ubah. Penelitian sebelumnya berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu dari subjek, tempat penelitian, serta cabang olahraga. Pengaruh latihan *drop shot* sasaran tetap dan berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta belum diketahui secara pasti.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Drop shot* Sasaran Tetap dan Berubah terhadap Ketepatan *Drop shot* Atlet Usia 8-10 Tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Teknik pukulan *drop shot* atlet PB. Musagta sebagian besar masih kurang tepat.
2. Rendahnya kemampuan *drop shot* atlet PB. Musagta, dari 10 kali *drop shot*, 6 kali *drop shot* menyangkut di net, 3 kali *drop shot* keluar dari lapangan.
3. Metode latihan yang diberikan pelatih khususnya latihan *drop shot* jarang dilakukan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan teknik *smash*.
4. Belum diketahui pengaruh latihan *drop shot* sasaran tetap dan berubah terhadap ketepatan *drop shot* di Klub Bulu Tangkis Musagta.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan *drop shot* sasaran tetap dan berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti yaitu

1. Adakah pengaruh latihan *drop shot* sasaran tetap terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta?
2. Adakah pengaruh latihan *drop shot* sasaran berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta?
3. Adakah perbedaan pengaruh latihan *drop shot* sasaran tetap dan berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan *drop shot* sasaran tetap terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta.

2. Mengetahui pengaruh latihan *drop shot* sasaran berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *drop shot* sasaran tetap dan berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoretis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis
 - a. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan metode latihan yang ada untuk digunakan sebagai latihan.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam olahraga bulu tangkis dan menjelaskan secara ilmiah tentang pengaruh latihan *drop shot* sasaran tetap dan berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi pelatih, pengaruh latihan *drop shot* sasaran tetap dan berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta dapat digunakan sebagai acuan dan evaluasi pada proses latihan.
 - b. Bagi peneliti, kegiatan penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat dan dapat menjadi sumber wawasan tentang penelitian ini dan

secara nyata mampu menjawab masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Bulu Tangkis

a. Pengertian Bulu Tangkis

Olahraga bulu tangkis di Indonesia menempatkan diri sebagai olahraga yang mampu bersaing di kalangan olahraga dunia, sehingga mampu menarik hati masyarakat Indonesia untuk bermain bulu tangkis. Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade dan cukup populer di dunia dan begitu merakyat di Indonesia karena prestasi di tingkat internasional. Pada kejuaraan di Malmo, Swedia pada tahun 1977 Indonesia telah mampu memamerkan kejuaraan internasional bulu tangkis. Kemudian hingga saat ini Indonesia tidak pernah ketinggalan dari kejuaraan bulu tangkis dunia dan mendapatkan banyak prestasi (Adiluhung et al., 2020: 14).

Edmizal & Maifitri (2021: 32) mengemukakan olahraga bulu tangkis merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat umum, baik di kalangan tua maupun muda dan ini telah berkembang baik dan populer di Indonesia. Bulu tangkis adalah permainan yang menggunakan raket sebagai alat memukul *shuttlecock* sebagai objeknya. Tujuan permainan ini adalah menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin. Alikhani, et al., (2019: 144) menyatakan “olahraga bulu tangkis menarik berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan dan baik laki-laki maupun perempuan memainkan olahraga ini. Bulu tangkis bisa

dimainkan di dalam ruangan atau di luar ruangan untuk rekreasi atau sebagai arena pertandingan”.

Al Fariz & Januarto (2022: 588) menyatakan permainan bulu tangkis adalah olahraga yang dilakukan oleh dua orang pemain (tunggal) yang saling berlawanan, dua pasangan (ganda) yang berlawanan dan menggunakan alat raket dan *shuttlecock* beserta dipisahkan oleh jaring net di tengah-tengah lapangan. Olahraga menggunakan peralatan raket sebagai alat pukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul dan dimainkan dua orang pemain (untuk tunggal) atau dua pasang pemain (untuk ganda) dengan posisi berlawanan di lapangan badminton yang terpisah oleh jaring net di tengah lapangan.

Pendapat Bimantara, dkk., (2022: 8) bahwa permainan bulu tangkis merupakan permainan individual yang dapat dimainkan dengan cara tunggal yaitu satu orang melawan satu orang atau ganda yaitu dua orang melawan dua orang dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul, lapangan permainan berbentuk persegi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Permainan bulu tangkis pada hakikatnya adalah suatu permainan yang saling berhadapan satu lawan satu atau dua lawan dua orang, dengan menggunakan alat yaitu raket dan *shuttlecock* sebagai alat permainan. Permainan ini bersifat perseorangan dan beregu yang dimainkan pada lapangan datar yang ditandai dengan garis batas lapangan dan dibatasi oleh net pada tengah lapangan.

Pendapat Purnomo (2021: 71) bahwa bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang dilakukan pada *indoor* ataupun *outdoor* yang dilakukan secara

individu atau kelompok. Saat ini bulu tangkis memiliki peminat yang banyak, selain itu olahraga ini memiliki manfaat sebagai alat sosialisasi bagi masyarakat. Permainan bulu tangkis ini dimainkan dengan memakai alat pemukul yaitu raket, *shuttlecock*, dan net sebagai pembatas di tengah lapangan. Teknik pukulan bulu tangkis yang bermacam-macam mulai dari teknik pukulan pelan hingga teknik pukulan kilat. Olahraga bulu tangkis adalah olahraga yang dilakukan menggunakan net, raket, serta *shuttlecock* yang dilakukan dengan cara memukul relatif pelan hingga cepat.

Pendapat Dita, dkk., (2022: 27) bahwa bulu tangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Sebenarnya, pukulan yang berlangsung dalam *rally* dapat saja bervariasi mulai dari 1 mil perjam pada pukulan *drop* hingga 200 mil per jam pada pukulan *smash*. Bila dimainkan oleh orang yang ahli, permainan olahraga lapangan yang paling cepat di dunia. Permainan bulu tangkis merupakan aktivitas yang memiliki intensitas tinggi dan termasuk permainan dengan gerak yang cepat. Sebagai cabang olahraga prestasi, bulu tangkis termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, meloncat untuk *smash*, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata-tangan yang baik (Hendriawan, 2020: 224).

Berdasarkan pemaparan ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan bulu tangkis dalam penelitian ini adalah permainan memukul sebuah *shuttlecock* menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat

mengembalikannya kembali. Permainan bulu tangkis dilaksanakan dua belah pihak yang saling memukul *shuttlecock* secara bergantian dan bertujuan menjatuhkan atau menempatkan *shuttlecock* di daerah lawan untuk mendapatkan *point*.

b. Teknik Dasar Bulu Tangkis

Gerakan dalam bulu tangkis memiliki kesesuaian dengan jenis pukulan. Jika seseorang diperlukan untuk bermain bulu tangkis dengan baik, pemain harus bisa melakukan beberapa pukulan teknik atau keterampilan gerak memukul yang sempurna. Teknik dasar bermain bulu tangkis sangat penting untuk dikuasai oleh pemain agar dapat bermain dengan baik. Sitorus & Siahaan (2021: 2) menyatakan keterampilan bulu tangkis dibagi dalam empat bagian yaitu pegangan raket (*grip*), pukulan pertama atau servis (*service*), pukulan melewati kepala (*overhead stroke*) dan pukulan ayunan rendah (*overhand stroke*). Lebih detail mengenai teknik dasar bermain bulu tangkis diantaranya adalah teknik *service*, *smash*, *lob*, *drop*, *drive*, *overhead*, dan *footwork*.

Subarkah & Marani (2020: 107) menyatakan bahwa permainan bulu tangkis sangat membutuhkan keterampilan untuk menguasai teknik dasar permainannya seperti cara memegang raket, gerakan kaki (*footwork*) dan teknik dasar pukulan. Pendapat Gusrinaldi, dkk., (2020: 11) bahwa ada beberapa komponen teknik dasar dalam bermain bulutangkis yaitu: (1) pegangan raket (*grip*), (2) pukulan, (3) olah kaki (*footwork*), dan (4) pola-pola pukulan. Aryanti, dkk., (2021: 329) menyatakan bahwa teknik dasar bulutangkis terbagi menjadi

dua bagian, yaitu teknik tanpa bola dan teknik pukulan. Teknik tanpa bola yaitu teknik sikap siaga, teknik pegangan raket, dan *footwork*.

Satu pendapat yang diungkapkan oleh Karyono (2019: 24) teknik dalam bulu tangkis dapat diklasifikasikan menjadi tiga macam, yaitu (1) cara memegang raket (*grip*), (2) tata cara gerak kaki (*footwork*), (3) teknik menguasai pukulan (*stroke*). Pemain bulu tangkis harus menguasai keterampilan teknik dasar bermain yang ada secara efektif dan efisien. Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam permainan bulutangkis adalah cara memegang raket, sikap siap (*stance*), gerakan kaki (*footwork*), dan gerakan memukul (*strokes*).

2. Teknik *Drop Shot* Bulu Tangkis

Drop shot merupakan pukulan yang dilakukan seperti *smash*. Perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*. *Shuttlecock* dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. *Drop shot* mengandalkan kemampuan *feeling* dalam memukul *shuttlecock*, sehingga arah dan ketajaman *shuttlecock* tipis di atas net serta jatuh dekat net (Purnama, 2010: 22). Menurut Tohar (1992: 83) pukulan *drop shot* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah pihak lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net. Pukulan *drop shot* dalam permainan bulu tangkis sering disebut juga pukulan *netting*. Cara melakukan pukulan ini, pengambilan *shuttlecock* pada saat mencapai titik tertinggi, sehingga pemukulannya secara dipotong atau diiris.

Drop shot adalah pukulan yang dilakukan seperti *smash*, perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*. *Drop shot* (pukulan potong) yang baik adalah apabila jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda (Kusnadi, 2020: 2). Pukulan *drop shot* (pukulan *drop*) dipukul rendah, tepat di atas net, dan pelan, sehingga *shuttlecock* langsung jatuh ke lantai. *Shuttlecock* 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 daripada dipukul (Gusrinaldi, dkk., 2020: 1047). 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 *drop shot* merupakan pukulan lunak dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net di daerah lawan melewati net bagian atas.

Ciri utama dalam pukulan potong ini adalah *shuttlecock* selalu jatuh dekat net di daerah lapangan lawan. Oleh karena itu, pemain harus mampu melakukan pukulan yang sempurna dengan berbagai sikap dan posisi badan dari sudut-sudut lapangan permainan. 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. Karyono (2019: 51) menjelaskan bahwa *drop shot* adalah pukulan yang rendah, tepat di atas net, dan pelan, sehingga *shuttlecock* jatuh langsung ke bawah ke arah lantai setelah melewati net. Kontak *shuttlecock* lebih jauh di depan tubuh dari pada *overhead clear*, dan raket bagian depan miring untuk mengarahkan *shuttlecock* lebih ke

bawah. *Shuttlecock* di blok dari pada memukul dengan *power*. Karakteristik yang paling penting dari *overhead drop shot* yang baik adalah menipu. Jika pemain dapat menipu dengan cukup, *drop shot* tidak dapat dikembalikan sama sekali. Karakteristik yang paling buruk dari *drop shot* adalah lintasan yang pelan. *Shuttlecock* yang bergerak secara perlahan, akan memberikan lawan lebih banyak waktu. Menekankan untuk melakukan persiapan gerakan yang mirip dengan pukulan *overhead* lainnya. Menggunakan tubuh bagian atas untuk bergerak meskipun tidak perlu untuk menghasilkan setiap *power*. Rotasi bahu yang berlebihan akan menambah gerakan menipu. Namun, karena *shuttlecock* di blok atau *sliced* dari pada *patted*, yang dapat kehilangan kecepatan dengan cepat dan jatuh lurus ke bawah setelah melewati net.

Pukulan *drop shot* sering digunakan oleh seorang pemian untuk memperoleh angka selain dengan pukulan *smash* yang keras dan menukik. Pukulan *drop shot* yang baik adalah jika hasil pukulan nya terarah jatuh di depan garis serang lapangan lawan dan kecepatan *shuttlecock* nya sedikit kencang dan menukik. Pukulan *drop shot* dapat dilakukan baik secara *forehand* maupun *backhand* (Kusnadi, 2020: 2). Karakteristik pukulan ini *drop shot* ini adalah *shuttlecock* senantiasa jatuh dekat jaring di daerah lapangan lawan. Oleh karena itu harus melakukan pukulan yang sempurna dengan berbagai sikap dan posisi badan dari sudut sudut lapangan permainan (Susanto, 2017: 2). Pendapat Salahudin (2021: 87) bahwa *drop shoot* dinamakan pukulan potong yang mana caranya pukulan seperti *smash*. Bedanya untuk meletakkan berkenaan dengan

teknik *shuttlecock* raket memiliki posisi yang berbeda. Memukul, mendorong dan menyentuh *shuttlecock* secara lembut.

Karyono (2019: 52) menjelaskan bahwa langkah-langkah *overhead forehand drop shot* dalam bulu tangkis sebagai berikut:

- 1) Persiapan *overhead forehand drop shot*
 - (a) Menggunakan pegangan *handshake*.
 - (b) Pemulihan ke dalam menunggu, menerima, maupun posisi.
 - (c) Menahan lengan ke atas.
 - (d) Menggunakan *backswing* untuk menempatkan pergelangan tangan pada posisi *cocked*.
 - (e) Mendistribusikan berat badan secara merata di antara kedua kaki.
- 2) Pelaksanaan *overhead forehand drop shot*
 - (1) Berputar dan mengubah arah ke *shuttlecock* yang mendekat.
 - (2) Ayunan ke depan untuk kontak dengan *shuttlecock* yang tinggi.
 - (3) Meraih raket ke luar untuk bertemu *shuttlecock*, yang di blok, bukan memukul.
 - (4) Gerakkan kepala raket sehingga lintasan ke arah *shuttlecock*.
- 3) Gerak lanjut *overhead forehand drop shot*
 - (1) Melanjutkan gerakan sejalan dengan lintasan *shuttlecock*.
 - (2) Memungkinkan ayunan raket untuk mengikuti sudut *shuttlecock*.
 - (3) Mendorong dengan kaki belakang ke arah lapangan tengah.
 - (4) Kembali ke lapangan tengah.



Gambar 1. Overhead Forehand Drop Shot
(Sumber: Karyono, 2019: 47-49)

Karyono (2019: 63) menjelaskan bahwa langkah-langkah *underhand forehand drop shot* dalam bulu tangkis sebagai berikut:

- a. Persiapan *underhand forehand drop shot*
 - 1) Menggunakan pegangan *handshake forehand*.
 - 2) Meraih dengan tangan dan kaki yang dominan.
 - 3) Pegang lengan atas raket.
 - 4) Tempatkan sedikit berat badan di kaki depan
- b. Pelaksanaan *underhand forehand drop shot*
 - 1) Berputar dan meraih ke arah *shuttlecock*.
 - 2) Tempatkan raket di bawah jatuhnya *shuttlecock*.
 - 3) Tempatkan pergelangan tangan pada posisi *laid back* atau *cocked*.
 - 4) Turunkan raket ke bawah dan angkat untuk kontak dengan *shuttlecock* setinggi mungkin.
 - 5) Mengangkat dari bahu dan sentuh *shuttlecock* di atas net.
- c. Gerak lanjut *underhand forehand drop shot*
 - 1) Menggunakan ayunan pendek ke atas dengan lintasan *shuttlecock*.
 - 2) Memungkinkan raket untuk menjatuhkan *shuttlecock* di atas net.
 - 3) Mendorong dengan kaki belakang ke arah lapangan tengah. Pemain dapat juga melakukan *slice* atau menjatuhkan *shuttlecock*.



Gambar 2. Underhand Forehand Drop Shot
(Sumber: Karyono, 2019: 63-65)

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pukulan *drop shot* adalah pukulan yang dilakukan seperti *smash* namun dengan dorongan atau sentuhan yang halus, agar *shuttlecock* bisa jatuh didekat jaring atau net lawan. Pukulan *drop shot* dipukul rendah, tepat di atas net, dan pelan, sehingga

shuttlecock langsung jatuh ke lantai. *Shuttlecock* 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 daripada dipukul.

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung. Emral (2017: 8) menyatakan bahwa istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang tampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Salah satu ciri dari latihan, baik yang berasal dari kata *practice*, *exercises*, maupun *training* adalah adanya beban latihan. Oleh karena diperlukannya beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial atlet, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama. Khusus latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik atlet secara keseluruhan dapat dilakukan dengan cara latihan dan pembebanan, yang dirumuskan. Adapun sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan

kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan aerobik intensitas rendah, intensitas sedang, maupun intensitas tinggi dan anerobik baik alaktik maupun yang menimbulkan laktik (Emral, 2017: 10).

Berlatih dalam olahraga tidak hanya memberikan dampak positif pada gaya hidup umum tetapi juga meningkatkan fisiologis individu dan fungsi psikologis (Tayech, et al., 2019: 148). Irianto (2018: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan.

Latihan diartikan sebagai proses untuk mempersiapkan organisme pada atlet secara tersistematis guna mendapat mutu prestasi yang maksimal dengan pemberian beban pada fisik serta mental secara teratur, terarah, meningkat, dan berulang pada waktunya (Yunitaningrum, 2019: 12). Latihan merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang membutuhkan perencanaan, terstruktur, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani (Nasrulloh, dkk, 2018: 1).

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri

fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Dari beberapa istilah latihan tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian latihan yang 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. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

b. Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Adapun latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan dan pekerjaannya (Emral, 2017: 19). Dengan demikian, prinsip latihan merupakan sesuatu yang harus ditaati dalam mencapai tujuan latihan agar memperoleh prestasi optimal.

Budiwanto (2013: 17) menyatakan prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat

bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Hasyim & Saharullah (2019: 52) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yaitu prinsip aktif dan kesungguhan berlatih, prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip variasi, prinsip model dalam latihan, prinsip efisiensi, prinsip kesinambungan, prinsip *overload*, prinsip kesiapan, prinsip pembinaan seutuhnya, prinsip periodisasi. Hasyim & Saharullah (2019: 52) menjelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan, yaitu:

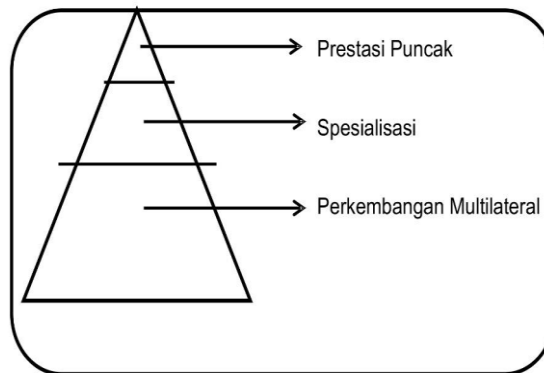
1) Prinsip Aktif dan Kesungguhan Berlatih

Seorang pelatih harus bersungguh-sungguh membantu dalam menggali dan meningkatkan potensi yang dimiliki oleh atlet baik secara individu maupun kelompok. Pelatih juga harus bersungguh-sungguh dalam menjalankan program latihan, karena apa yang direncanakan tidak selalu menjadi kenyataan. Faktor terpenting untuk mencapai keberhasilan itu adalah kesungguhan dan keaktifan atlet dalam mengikuti latihan. Atlet yang aktif dan bersungguh-sungguh, dalam

waktu luang yang dimilikinya di luar program latihan akan mengisinya dengan kegiatan yang tidak merugikan dirinya dan dapat menghambat prestasinya. Atlet akan selalu mengisi waktunya dengan hal-hal yang positif dan menghindari hal-hal yang negatif. Atlet yang aktif dan bersungguh-sungguh dalam latihan akan lebih sanggup dan mengerti aspek-aspek positif dan negatif dalam latihannya. Setiap program latihan yang dilaksanakan akan dilakukan dengan sungguh-sungguh karena telah mengerti apa yang harus dilakukan. Oleh karena itu, akan selalu bersama-sama pelatihnya untuk mewujudkan tercapainya sasaran yang ingin dicapai, sesuai dengan rencana yang diharapkan.

2) Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Seseorang pada akhirnya akan memilih dan mempunyai spesialisasi keterampilan, namun pada awal belajar sebaiknya melibatkan berbagai aspek kegiatan sehingga atlet akan memiliki dasar-dasar yang kokoh dan komplit, yang akan sangat membantu dalam mencapai prestasinya pada waktu yang akan datang. Pelatih harus menahan perkembangan yang sangat cepat di awal latihan terutama menahan kecenderungan untuk perkembangan latihan ke arah spesialisasi yang sempit. Program perkembangan yang menyeluruh bukan berarti bahwa atlet akan selamanya mengikuti program karena segera setelah atlet mulai dewasa dan cukup matang untuk memasuki tahap berikutnya, maka sifat latihan sudah mulai menuju ke arah spesialisasi, seperti gambar jenjang latihan olahraga berikut ini:



**Gambar 3. Jenjang Latihan
(Sumber: Hasyim & Saharullah, 2019)**

3) Prinsip Spesialisasi

Penerapan prinsip spesialisasi kepada atlet usia muda harus berhati-hati betul dan tetap mempertimbangkan bahwa perkembangan multilateral harus merupakan basis bagi perkembangan spesialisasi kecabangannya. Penerapan prinsip spesialisasi ini harus disesuaikan dengan umur atlet untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan, seperti kasus pelari maraton putri yang terancam mengalami keropos tulang menurut pemeriksaan medis, bisa jadi dikarenakan memaksakan spesialisasi latihan yang sangat berat yang diberikan pada usia sangat muda.

4) Prinsip Individualisasi

Setiap orang mempunyai perbedaan yang harus diperhatikan terutama dalam hal pemberian program latihan, tampaknya mereka mempunyai kemampuan prestasi yang sama. Oleh karena itu, seorang pelatih harus selalu mengamati dan menilai keadaan atletnya dan segala aspek, agar dalam pemberian program pun tidak disamaratakan, mungkin dalam bentuk, volume, serta intensitasnya. Banyak hal yang harus dipertimbangkan dalam menilai status atlet

yang dibina, seperti latar belakang sosial budaya, karakteristik pribadi, tingkat kesehatan dan lingkungan.

5) Prinsip Variasi

Untuk kegiatan olahraga yang memiliki unsur variasi yang minim akan membuat atlet cepat merasa bosan dalam melakukannya. Kebosanan dalam latihan akan merugikan terhadap kemajuan prestasinya. Seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihannya, pelatih harus pandai mencari dan menerapkan variasi dalam latihan, seperti dengan menggunakan alat bantu lain yang berbeda dari biasanya, menggunakan lapangan yang berbeda, dan sebagainya. Pada setiap periode latihan di mana latihan akan dirasakan semakin berat, maka variasi latihan harus betul-betul dikemas secara baik oleh pelatih agar atlet tetap bersemangat dalam menjalankan program latihan yang diberikan sehingga unsur daya tahan, kelincahan, koordinasi gerak, dan komponen kemampuan fisik lainnya akan tetap terpelihara.

6) Prinsip Model dalam Latihan

Dalam istilah umum, model merupakan sebuah tiruan, simulasi dari suatu kenyataan yang disusun dari suatu elemen-elemen yang khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan diselidiki oleh seseorang. Hal ini juga merupakan sebuah ilusi dari suatu bayangan atau gambaran yang diperoleh secara abstrak yaitu suatu proses mental pembuatan generalisasi dan contoh yang nyata (sama dengan menggambarkan suasana pertandingan).

7) Prinsip Efisiensi

Meskipun sumber daya yang dimiliki banyak, namun prinsip efisiensi harus dilaksanakan dengan menyertakan efektivitas dalam pelaksanaannya. Pelaksanaan operasional prinsip efisiensi yaitu: (1) Tetapkan prioritas kebutuhan dan penghematan pengeluaran. (2) Tetapkan skala prioritas pelaksanaan kegiatan. (3) Tegaskan jumlah atlet binaan yang potensial untuk mencapai tujuan (seperti dalam *SEA GAMES*), dengan memperhatikan kelayakan teknis. (4) Rawat alat-alat dan perlengkapan sebaik mungkin.

8) Prinsip Kesenambungan

Prestasi puncak dalam suatu cabang olahraga hanya akan dapat dicapai jika tuntutan beban kerja dapat dipenuhi secara teratur berkesinambungan. Pelaksanaan pelatihan yang terputus-putus, tidak teratur karena diselingi masa istirahat yang lama tidak akan menjamin tercapainya kemajuan prestasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi ketidak kesinambungan pembinaan, antara lain:

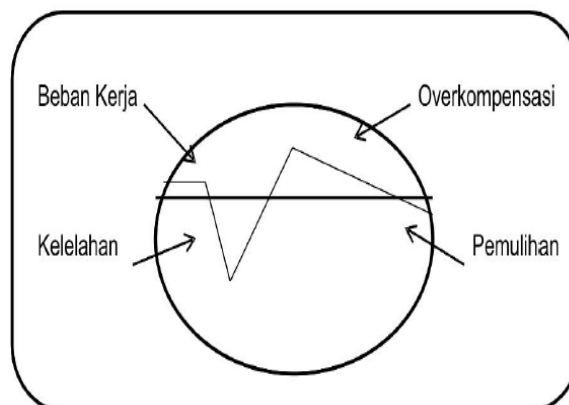
- a) Atlet tidak fit dan sering sakit.
- b) Atlet lama istirahat karena cedera.
- c) Motivasi atlet rendah untuk berlatih.
- d) Kesibukan kerja atau sekolah.
- e) Kondisi organisasi, sehingga olahraga kurang mendukung.
- f) Dukungan infrastruktur dan dana yang minim.
- g) Pelaksanaan operasional prinsip kesinambungan yaitu: susun rencana program yang menjamin keteraturan berlatih, tingkatkan dan pantau keadaan

kesehatan dan kebugaran atlet, cegah bahaya cedera, dan ciptakan atmosfer lingkungan yang mendukung semangat untuk berlatih.

h) Sediakan infrastruktur olahraga yang memadai untuk berlatih

9) Prinsip *Overload*

Pelatihan merupakan proses kondisi antara pemberian beban kerja dan masa istirahat untuk pemulihan. Akibat pemberian beban kerja adalah kelelahan, dan akan disusul oleh proses pemulihan. Hanya melalui proses *overload* atau pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap yang akan menghasilkan *over* kompensasi dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi.



Gambar 4. Kaitan Beban Kerja, Kelelahan, Pemulihan, dan Overkompensasi (Sumber: Hasyim & Saharullah, 2019)

10) Prinsip Kesiapan

Nilai latihan tergantung dari kesiapan secara fisiologis individu atlet dan kesiapan itu datang bersama dengan kematangan. Sebagai hasilnya sebelum masa pubertas seorang atlet biasanya secara fisiologis belum siap untuk menerima latihan secara penuh. Untuk atlet pada masa prapubertas, latihan dalam bentuk aerobik dianggap lebih efektif dibanding pada anak remaja atau orang dewasa.

Peningkatan dalam penampilan menjadi aktualisasi dari meningkatnya keterampilan secara efisien. Latihan anaerobik berhubungan dengan kematangan. Namun latihan kekuatan dianggap lebih efektif untuk atlet pada masa prapubertas daripada yang lainnya dengan sedikit mengubah ukuran otot.

Atlet yang belum dewasa lebih sedikit mampu untuk memanfaatkan latihan karena perbedaan dalam kematangan dapat berarti perbedaan dalam beberapa otot dan *power*, atlet yang belum dewasa sering kurang beruntung ketika mereka harus bersaing dengan atlet muda dewasa dalam kegiatan olahraga yang membutuhkan kontak tubuh. Kategori berat badan mengurangi keuntungan, tetapi tetap tidak menghilangkan kemampuan. Oleh karena itu latihan harus disesuaikan dengan kesiapan atletnya, baik dari usia, tingkat kemampuan dan kematangan.

11) Prinsip Pembinaan Seutuhnya

Prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya yang mencakup: kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan teknik, keterampilan taktis, kemampuan mental. Kelima aspek itu merupakan satu kesatuan yang utuh. Jika salah satu terabaikan, berarti pelatihan tidak lengkap. Keunggulan pada salah satu aspek akan menutupi kekurangan pada aspek lainnya, dan setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode latihan yang spesifik.

12) Prinsip Periodisasi

Pelatihan melibatkan proses pembebanan kerja, adaptasi dan kemudian kompensasi yang menghasilkan prestasi, maka program latihan harus direncanakan dengan memperhitungkan siklus tahap pembinaan yang disebut

periodisasi. Prinsip dasar dari periodisasi adalah pembagian masa atau pentahapan latihan yang disesuaikan dengan waktu yang tersedia, sehingga dikenal siklus: Makro-siklus dalam program setengah atau satu tahun, Meso-siklus dalam program 3 hingga 6 minggu, Mikro-struktur siklus sesi pelatihan harian hingga mingguan.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip aktif dan kesungguhan berlatih, prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip variasi, prinsip model dalam latihan, prinsip efisiensi, prinsip kesinambungan, prinsip *overload*, prinsip kesiapan, prinsip pembinaan seutuhnya, prinsip periodisasi.

c. Tujuan Latihan

Objek dari proses latihan adalah manusia yang harus ditingkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilannya dengan bimbingan pelatih. Oleh karena anak latih merupakan satu totalitas sistem psikofisik yang kompleks, maka proses latihan sebaiknya tidak hanya menitikberatkan kepada aspek fisik saja, melainkan juga harus melatih aspek psikisnya secara seimbang dengan fisik. Untuk itu aspek psikis harus diberikan dan mendapatkan porsi yang seimbang dengan aspek fisik dalam setiap sesi latihan, yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Jangan sampai proses latihan yang berlangsung hanya “merobotkan” manusia, akan tetapi harus memandirikan olahragawan, sehingga akan memanusiakan manusia. Dengan demikian, diharapkan prestasi yang

diaktualisasikan oleh anak latih benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil dari latihan fisik dan psikis (Emral, 2017: 12).

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38).

Hasyim & Saharullah (2019: 56) menjelaskan bahwa tujuan umum latihan sebagai berikut:

- 1) Mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral.
- 2) Meningkatkan dan mengamankan perkembangan fisik yang spesifik, sesuai dengan kebutuhan olahraga yang ditekuni.
- 3) Menghasilkan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraga tersebut.
- 4) Meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang diperlukan.
- 5) Mengelola kualitas kemauan.
- 6) Menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal.
- 7) Memperkuat tingkat kesehatan tiap atlet.
- 8) Mencegah cedera.
- 9) Meningkatkan pengetahuan teori.

Emral (2017: 13) menjelaskan sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain untuk:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

Dalam setiap proses latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Kualitas fisik dasar ditentukan oleh

tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anaerobik baik yang laktik maupun alaktik. Sedang kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor, yang meliputi: ketahanan, kekuatan, kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Untuk semua cabang olahraga kualitas fisik dasar yang diperlukan hampir sama, sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur-unsur fisik khusus.

2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus

Latihan untuk meningkatkan potensi fisik khusus untuk setiap cabang olahraga, sarannya berbeda-beda satu dengan yang lain. Hal itu antara lain disesuaikan dengan kebutuhan gerak, lama pertandingan, dan predominan sistem energi yang digunakan oleh cabang olahraga, sehingga akan mendukung olahragawan dalam menampilkan potensi kemampuan yang dimiliki.

3) Meningkatkan dan menyempurnakan teknik

Sasaran latihan di antaranya untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik yang benar. Sebab teknik yang benar dari awal selain akan menghemat tenaga untuk gerak, sehingga mampu bekerja lebih lama dan berhasil baik, juga merupakan landasan dasar menuju prestasi yang lebih tinggi. Dengan teknik dasar yang tidak benar akan mempercepat proses terjadinya stagnasi prestasi, sehingga pada waktu tertentu prestasinya stagnasi (mentok), padahal semestinya masih dapat meraih prestasi yang lebih tinggi lagi.

4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain

Dalam latihan selalu mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan dan kekurangan baik anak latihnya sendiri maupun calon lawan. Sedang untuk mengajarkan taktik harus didahului dengan penguasaan teknik dan pola-pola bermain. Dengan latihan semacam ini akan menambah keterampilan dan membantu olahragawan dalam mengatasi berbagai situasi di lapangan, sehingga melatih kemandirian olahragawan.

5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

Latihan harus melibatkan dan meningkatkan aspek psikis olahragawan. Sebab aspek psikis merupakan salah satu faktor pendukung dalam pencapaian prestasi maksimal, yang sering kali masih mendapatkan porsi latihan yang relatif sedikit daripada latihan teknik dan fisik. Aspek fisik juga memberikan sumbangan yang besar, tetapi umumnya sudah dipersiapkan jauh sebelum kompetisi, sehingga bila dites kemampuan fisik dan teknik sesuai parameter cabang olahraganya menjelang pertandingan rata-rata baik. Namun pada saat bertanding sering kali hasilnya belum memuaskan seperti hasil tes fisik dan teknik sebelum bertanding, hal itu disebabkan oleh perubahan keadaan psikis. Oleh karena pada saat pertandingan aspek psikis memberikan sumbangan yang terbesar hingga mencapai 90 persen.

Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu

mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan cabang (Sukadiyanto, 2011: 8).

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2018: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

4. Metode Latihan *Drilling*

Perkembangan psikomotorik dapat dipengaruhi dan memberikan pengaruh yang baik dalam melakukan teknik pukulan khususnya pada cabang olahraga bulu tangkis dengan menggunakan latihan metode *drill* (Marlan, 2016: 99). Metode *drill* baik digunakan untuk latihan terutama pada saat berlatih tentang keterampilan pada suatu cabang olahraga. Keterampilan diberikan dengan metode *drill* karena gerakan yang sama dilakukan secara berulang-ulang, sehingga akan diingat oleh seorang atlet dalam melakukan suatu gerakan tersebut (Mu'ammam, 2017: 63).

Metode *drill* adalah metode latihan, atau metode *training* yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan (Budiwanto, dkk., 2016: 108). Metode *drill* atau latihan adalah suatu cara mengajar dengan memberikan latihan terhadap apa yang telah dipelajari, sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu ciri khas dari penerapan *drilling* yaitu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang agar asosiasi antara stimulus dan respon menjadi sangat kuat, sehingga menjadikan kegiatan tersebut tidak mudah dilupakan (Muhtadis, dkk., 2020: 16).

Metode *drilling* 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. Oleh karena itu, latihan *drill* merupakan latihan yang dilakukan secara berulang kali atau berkesinambungan untuk mendapatkan keterampilan dan otomatisasi suatu gerakan yang dilakukan (Fitriadi & Barlian, 2019: 77).

Primayanti & Isyani (2021: 27) menjelaskan hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan metode *drill* (metode latihan siap) adalah: (a) Tujuan gerak otomatis harus tegas, serta ada kaitannya dengan maksud dan arti dalam rangka mencapai ketangkasan. (b) Latihan yang teratur, sistematis dan terus-menerus sepanjang masa latihan. (c) Latihan-latihan harus menarik perhatian, menyenangkan agar efektif dan efisien. (d) Pada waktu latihan perlu penyesuaian dengan perbedaan individu dan memilih masalah mana dulu yang dioptimalkan.

Hasyim & Saharullah (2019: 46) menjelaskan bahwa ciri-ciri gerakan otomatis: (1) waktu frekuensi dan hasil yang sudah tetap. (2) tidak ada gangguan yang berarti apabila menghadapi situasi yang berbeda-beda. (3) gejala-gejala psikologis harus konstan. Cepat tercapainya penguasaan teknik secara sempurna dan otomatis bagi olahragawan itu tergantung: (1) ulangan latihan yang bervariasi dan frekuensi. (2) kapasitas konsentrasi latihan dapat bertahan lama. (3) kesadaran atau intelegensi, keaktifan kontrol dari gerakan-gerakan dalam latihan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan *drilling*, atlet melakukan gerakan-gerakan yang diinstruksikan oleh pelatih kemudian dilakukan secara berulang-ulang. Dengan pengulangan ini diharapkan

dapat terjadi otomatisasi gerakan, sehingga atlet dapat lancar melakukan gerakan yang diinstruksikan oleh pelatih. *Drilling* merupakan suatu latihan yang dilakukan secara berulang-ulang yang bertujuan agar dapat meningkatkan keterampilan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan.

5. Latihan *Drop Shot* Sasaran Tetap dan Berubah

a. Latihan *Drop Shot* Sasaran Tetap

Metode *drill* sasaran tetap merupakan suatu metode yang bertujuan untuk meningkatkan teknik keterampilan. Selain itu metode *drill* sasaran tetap termasuk dalam pembelajaran motorik yang bersifat tertutup artinya seseorang dalam melakukan sesuatu dengan lingkungan yang bersifat tetap, sehingga seorang atlet dapat mengendalikannya dan terencana sebelumnya. Mudah dikendalikan dan direncanakan oleh atlet itu sendiri (Mu'ammam, 2017: 67). Metode *drill* sasaran tetap disebut juga sebagai *blocked practice*. *Blocked practice* adalah urutan praktik dimana individu berulang kali berlatih tugas yang sama (Schmidt, 2017: 263; Nachmani, et al., 2021: 37).

Metode *drill* sasaran tetap merupakan keterampilan tertutup. Lebih lanjut Magill (dalam Mu'ammam, 2017: 67), menyatakan bahwa “*closed skill is when the supporting surface, objek, other poeple involve in the performance of a skill are stationary*”. Artinya, keterampilan tertutup adalah ketika pendukung baik permukaan, objek, atau orang lain dalam menampilkan keterampilan dalam keadaan diam. Keterampilan tertutup lebih mudah daripada yang terbuka karena dipengaruhi oleh kemampuan individu, sehingga faktor lain di luar gerak tidak mempengaruhi. Jadi, latihan metode *drill* sasaran tetap akan sangat berguna dan

diharapkan dengan penggunaan metode ini dapat meningkatkan akurasi yang efisien dan sempurna. Jika dilihat dari karakteristik metode tersebut, yang menjadi faktor penyebab kurang efektifnya metode ini adalah rasa bosan.

b. Latihan *Drop Shot* Sasaran Berubah

Metode *drill* sasaran berubah-ubah adalah atlet melakukan pukulan *drop shot* dengan sasaran yang berubah-ubah. Artinya, ada variasi latihan dan pengaturan sasaran yang tidak tetap. Pelaksanaan latihan dengan sistem *random*/acak tidak secara berurutan/teratur dalam satu sesi latihan, tetapi lebih menekankan pada variasi beberapa jarak sasaran dalam latihan. Dalam latihan acak, seperti urutan latihan sejumlah tugas yang berbeda bercampur, atau dicampur, selama periode latihan (Broadbent, et al., 2019: 287). Latihan sasaran berubah atau acak adalah didefinisikan sebagai mempraktikkan tugas-tugas dalam urutan acak sedemikian rupa, sehingga setiap tugas tidak dipraktikkan berturut-turut (Lelis-Torres, et al., 2017: 1).

Kelebihan metode sasaran berubah-ubah adalah adanya peluang untuk pengayaan teknik keterampilan gerak yang dilatihkan. Dalam hal ini adalah *drill* sasaran berubah ubah, dengan demikian membuat seorang anak akan menampilkan kemampuan terbaiknya dan mempunyai pengembangan teknik *drop shot*, sehingga dapat meningkatkan akurasi. Selain itu metode *drill* sasaran berubah-ubah menuntut atlet untuk lebih terampil (Schmidt, 2017: 267).

Memperhatikan karakteristik metode latihan *drill drop shot* sasaran berubah-ubah juga mempunyai kelebihan dari segi peningkatan kemampuan keterampilan secara kognitif. Dalam hal ini, metode *drill* sasaran berubah

dirancang agar atlet mampu melakukan tugas yang telah diberikan dengan sasaran yang ditentukan. Atlet diharapkan mampu mengukur arah *drop shot* sesuai dengan keinginan. Anderson (dalam Pratama, 2017: 118) menyatakan tahap belajar kognitif (*cognitive stage*) berfokus pada masalah-masalah yang berorientasi pada kognitif yang berkaitan dengan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. Edwards (2011: 251) menyebut tahap ini sebagai tahap kognitif karena proses mental yang sadar mendominasi tahap awal pembelajaran. Edwards (2011: 251) menambahkan bahwa dalam tahapan ini hampir sepenuhnya peserta didik bergantung pada memori deklaratif dan informasi secara sadar dimanipulasi dan dilatih dalam merumuskan perintah motorik.

6. Hakikat Ketepatan

Pendapat Raharjo (2018: 169) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran yang dapat berupa suatu objek langsung yang harus dikenal. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Sukadiyanto (2011: 86) menyatakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

Hasyim & Saharullah (2019: 47) menyatakan bahwa faktor-faktor yang perlu diperhatikan: (1) faktor kecermatan dan ketelitian merupakan unsur dasar untuk ketepatan. (2) metode melatih suatu hasil teknik, ketepatan di dahulukan dari pada kekuatan. (3) ketenangan merupakan sikap mental yang sangat perlu

untuk mencapai ketepatan tinggi. (4) hampir semua cabang olahraga memerlukan unsur ketepatan didalam proses gerakannya. Lebih lanjut dijelaskan Hasyim & Saharullah (2019: 47) bahwa cara mengembangkan ketepatan yaitu: (1) frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar terjadi otomatisasi gerak. (2) jarak sasaran dari dekat ke makin jauh. (3) gerakan dari lambat ke cepat. (4) setiap gerakan harus ada ketelitian atau kecermatan. (5) sering diadakan pertandingan sebagai penilaian.

Hasyim & Saharullah (2019: 47) mengungkapkan ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya seperti, menembakkan bola basket ke ring basket dengan tepat, menembak bola ke gawang sepakbola. Adapun kegunaannya akurasi: (1) prestasi akan lebih baik. (2) gerakan efisien dan efektif. (3) mencegah terjadinya cedera. (4) mempermudah menguasai teknik dan taktik. Ketepatan adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju kesuatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa jarak atau objek langsung yang harus dikenal. Hal ini tampak pada usaha penembak atau pemanah dalam membidik sasaran (Ramadhan, dkk., 2019: 148). Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal (Hardi & Nurama, 2019: 95).

Lebih lanjut dijelaskan Hasyim & Saharullah (2019: 47) faktor-faktor penentu ketepatan yaitu: (1) koordinasi tinggi berarti ketepatan baik. (2) besar kecilnya sasaran. (3) ketajaman indera. (4) jauh dekatnya sasaran. (5) penguasaan teknik. (6) cepat lambatnya gerakan. (7) *feeling* dari atlet dan ketelitian. (8) kuat

lemahnya suatu gerakan. Hasyim & Saharullah (2019: 47) mengungkapkan ciri-ciri latihan ketepatan yaitu: (1) harus ada sasaran sebagai target. (2) kecermatan atau ketelitian dalam melakukannya. (3) waktunya tertentu sesuai dengan peraturan. (4) adanya suatu penilaian dalam latihan.

7. Pengaruh Latihan *Drop Shot* Sasaran Tetap terhadap Ketepatan *Drop Shot*

Fahrtsani (2017: 38) menyatakan bahwa latihan dengan arah tetap adalah suatu proses pukulan ke satu sasaran tertentu pada satu tahap. Latihan arah tetap adalah mempunyai tugas gerak yang tidak banyak berubah seperti menerima mengontrol bola, mengarahkan pada satu sasaran dengan sedikit gerakan, maka *decay* atau kerusakan menjadi semakin kecil atau rendah, *forgeting* juga menjadi semakin kecil atau rendah, dengan demikian retention sebaliknya menjadi semakin tinggi atau meningkat. Metode *drill* sasaran tetap merupakan suatu metode yang bertujuan untuk meningkatkan teknik keterampilan. Selain itu metode *drill* sasaran tetap termasuk dalam pembelajaran motorik yang bersifat tertutup artinya seseorang dalam melakan sesuatu dengan lingkungan yang bersifat tetap, sehingga seorang atlet dapat mengendalikannya dan terencana sebelumnya. Mudah dikendalikan dan direncanakan oleh atlet itu sendiri (Mu'ammarr, 2017: 67).

Metode *drilling* 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. Oleh karena itu, latihan *drill* merupakan latihan yang dilakukan secara berulang kali atau berkesinambungan untuk mendapatkan keterampilan dan automatisasi suatu

gerakan yang dilakukan (Fitriadi & Barlian, 2019: 77). Ditambahkan pendapat Pambudi & Sulendro (2021: 26) bahwa metode *drill* adalah suatu cara mengajar dimana peserta didik melaksanakan kegiatankegiatan latihan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari. Metode *drill* adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen.

8. Pengaruh Latihan *Drop Shot* Sasaran Berubah terhadap Ketepatan *Drop Shot*

Metode *drill* sasaran berubah-ubah adalah atlet melakukan pukulan *drop shot* dengan sasaran yang berubah-ubah. Artinya, ada variasi latihan dan pengaturan sasaran yang tidak tetap. Pelaksanaan latihan dengan sistem *random/acak* tidak secara berurutan/teratur dalam satu sesi latihan, tetapi lebih menekankan pada variasi beberapa jarak sasaran dalam latihan. Dalam latihan acak, seperti urutan latihan sejumlah tugas yang berbeda bercampur, atau dicampur, selama periode latihan (Broadbent, et al., 2019: 287). Latihan sasaran berubah atau acak adalah didefinisikan sebagai mempraktikkan tugas-tugas dalam urutan acak sedemikian rupa, sehingga setiap tugas tidak dipraktikkan berturut-turut (Lelis-Torres, et al., 2017: 1).

Memperhatikan karakteristik metode latihan latihan *drop shot* sasaran sasaran berubah-ubah juga mempunyai kelebihan dari segi peningkatan kemampuan keterampilan secara kognitif. Dalam hal ini, latihan *drop shot* sasaran sasaran berubah ubah dirancang agar atlet mampu melakukan tugas yang telah diberikan dengan sasaran yang ditentukan. Atlet diharapkan mampu

mengukur dan sesuai dengan keinginan. Anderson (dalam Pratama, 2017: 118) menyatakan tahap belajar kognitif (*cognitive stage*) berfokus pada masalah-masalah yang berorientasi pada kognitif yang berkaitan dengan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya.

Metode latihan sasaran berubah arah adalah suatu metode atau cara untuk melatih ketepatan dengan menggunakan sasaran berubah-ubah dalam satu set. Adapun kelebihan dari metode latihan sasaran berubah arah, yaitu: pada metode latihan dengan sasaran berubah arah dimana pemain bebas menentukan sasaran mana yang diinginkan. Sasaran divariasikan sesuai dengan kemampuan atlet. Metode latihan dengan sasaran berubah arah akan merangsang tumbuhnya kreatifitas, karena atlet yang menentukan sendiri sasaran mana yang diinginkan. Kemampuan atlet berbeda-beda, sehingga perlu untuk dikembangkan. Metode latihan sasaran berubah arah membuat atlet tidak cepat merasa bosan dalam berlatih karena bisa memvariasikan sasaran sesuai dengan keinginannya sendiri. Kondisi seperti ini sesuai dengan pertandingan yang sesungguhnya, sehingga atlet akan terbiasa dalam kondisi pertandingan (Anam, dkk., 2018: 57).

9. Profil PB. Musagta Yogyakarta

Seiring dengan perkembangan dan kemajuan zaman, Kota Yogyakarta merupakan salah satu wilayah yang sedang berkembang sangat pesat. Perkembangan tersebut terjadi salah satunya pada bidang olahraga, khususnya bulu tangkis. Perkembangan olahraga di Kota Yogyakarta dapat dikatakan sangat baik. Fasilitas-fasilitas olahraga di lingkungan Kota Yogyakarta yang ada sekarang ini adalah sebagai bukti perkembangan di bidang olahraga.

SD Muhammadiyah Sagan memiliki prestasi dari segi akademik yang sangat baik. Kepala sekolah, guru dan komite sekolah memiliki cita-cita yaitu menjadikan sekolah SD Muhammadiyah Sagan menjadi sekolah yang berbeda, dalam arti tidak hanya segi akademik yang diandalkan tetapi dari segi non akademik juga ikut dimunculkan sebagai salah satu bentuk penguatan identitas sekolah. Lokasi SD Muhammadiyah Sagan yang letaknya berdekatan dengan Universitas Negeri Yogyakarta yang didalamnya ada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan guru-guru olahraga yang mengajar di SD Muhammadiyah Sagan merupakan alumni dari UNY Sekaligus memiliki *basic* serta pengalaman yang mempuni. Alasan-alasan itulah yang dijadikan sebagai acuan sekolah mendirikan PB. Musagta.

Perkumpulan Bulutangkis Muhammadiyah Sagan Yogyakarta disingkat PB. Musagta, merupakan perkumpulan/kelompok yang beranggotakan anak-anak/*athlete* yang memiliki hobi olahraga bulu tangkis dan bercita-cita menjadi seorang pemain bulu tangkis profesional. Perkumpulan bulutangkis ini terbentuk pada awal tahun 2014 dengan jumlah anggota pada saat itu berjumlah 10 orang yang semuanya berasal dari siswa/siswi SD Muhammadiyah Sagan. Promosi yang dilakukan dan hasil dari keikutsertaan PB. Musagta dalam berbagai pertandingan membuat PB. Musagta semakin dikenal, menjadikan PB. Musagta memiliki penambahan jumlah atlet yang signifikan yaitu hingga sekarang terhitung ada 43 anak yang aktif mengikuti latihan di PB. Musagta.

PB. Musagta selain menjadi tempat berlatih untuk atlet-atlet, juga menjadi pilihan bagi mahasiswa jurusan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

UNY sebagai tempat magang/PPL. Dalam kurun waktu 3 tahun terakhir setidaknya sudah ada 7 mahasiswa yang pernah melakukan magang di PB Musagta masing-masing mahasiswa selama 6 bulan. PB. Musagta merupakan wadah bagi masyarakat untuk menyalurkan hobi berolahraga atau meningkatkan prestasi di badminton, perkumpulan ini secara terbuka menerima bagi siapa saja yang akan menyalurkan hobi berolahraganya terutama badminton. Sebagian besar anggota berasal dari siswa SD Muhammadiyah Sagan Yogyakarta.

Seiring berjalannya waktu PB. Musagta juga beranggotakan siswa di luar SD Muhammadiyah Sagan seperti SD Muh CC, SD IT Abu Bakar, TK AB karang malang, TK Masjid kampus UGM, SMP N 2 Sleman, SMA N 1 Depok dan beberapa mahasiswa juga bergabung di PB. Musagta, seperti mahasiswa UNY dan UPN. Dalam sejarah perjalanan PB. Musagta dari awal hingga saat ini menempati lapangan milik PB yaitu GOR PB. Musagta yang beralamat di Sagan, Kota Yogyakarta sebagai tempat latihan rutin.

Nama PB. MUSAGTA diusulkan oleh ketua PB, Sugiyanto, S.Pd, yaitu dengan menyingkat nama sekolah SD Muhammadiyah Sagan Yogyakarta menjadi MUSAGTA. Berdasarkan ide penggabungan tersebut memiliki tujuan agar mudah diingat dan menjadi salah satu ciri yang kuat sebagai identitas sekolah yang memiliki pembeda dengan sekolah lainnya. Berdasarkan hasil musyawarah seluruh anggota PB. Musagta, susunan pengurus PB. Musagta ditetapkan sebagai berikut:

Ketua PB. Musagta	:	Sugiyanto, S.Pd.
Wakil Ketua	:	Harfiyadi, S.E.

Sekretaris	:	Aris Budiyanto, S.Pd.
Bendahara	:	Sigit Purwanto, S.E.
Kepala Pelatih	:	Rezha Arzhan Hidayat, M.Pd.
Pelatih	:	Pungki Sadewa, M.Pd.
Humas	:	Bintang Ristanto, S.Pd.

Latihan rutin bulu tangkis PB. Musagta adalah di GOR PB. Musagta Sagan, Kota Yogyakarta, dengan jadwal latihan 3-5 kali dalam seminggu, yaitu :

(1) Hari Selasa, pukul 16.00 – 18.30 WIB, (2) Hari Rabu, pukul 16.00 – 18.30 WIB, (3) Hari Kamis, pukul 15.30-18.30 WIB, (4) Jumat pukul 16.00 – 18.30 WIB, (5) Hari Sabtu, pukul 14.00 – 17.00 WIB. Beberapa kegiatan dan prestasi PB. Musagta antara lain:

- a. Juara 1 Kejurda tunggal usia dini putri 2018
- b. Juara 1 DMC DIY tunggal usia dini putri 2018
- c. Juara 2 antar mahasiswa se-Asia Tenggara 2018
- d. Juara 3 beregu antar mahasiswa se-Asia Tenggara 2018
- e. Juara 1 kejurda DIY ganda dewasa putra 2018
- f. Juara 1 kejurda DIY ganda Campuran 2018
- g. Juara 1 ganda putra Qatar Open 2019
- h. Juara 1 ganda dewasa putra Piala Walikota Yogyakarta 2021
- i. Juara 3 ganda dewasa putra Piala Walikota Yogyakarta 2021
- j. Juara 3 ganda remaja putri Piala Walikota Yogyakarta 2021
- k. Juara 1 ganda putra Kejurda DIY 2021
- l. Juara 1 Ganda Putri Kejurda DIY 2021

m. Juara 2 Ganda Campuran Kejurda DIY 2021

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. Penelitian yang dilakukan Cahyaningrum, dkk., (2018) berjudul “Perbandingan Latihan Bayangan dengan *Drilling* dan *Strokes* terhadap Kecepatan Reaksi dan Ketepatan *Smash*”. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan latihan kombinasi bayangan dengan *drilling* (P1) lebih meningkatkan kecepatan reaksi dan ketepatan *smash* dibandingkan latihan kombinasi bayangan dengan *strokes* (P2). Penelitian ini termasuk eksperimental lapangan, subjek 18 orang dibagi secara *random* menjadi dua kelompok. Kedua kelompok diberi perlakuan 6 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu. Tes kecepatan reaksi menggunakan alat *whole body reaction* dan tes ketepatan *smash* menggunakan tes kemampuan ketepatan *smash*. Hasil uji t berpasangan pada kecepatan reaksi P1 $0,277 \pm 0,08$ dan P2 $0,270 \pm 0,629$, ketepatan *smash* P1 $11,25 \pm 3,732$ dan P2 $8,625 \pm 2,446$, menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kecepatan reaksi dan ketepatan *smash* yang signifikan. Hasil uji t *independent* perubahan *pretest* ke *posttest* pada P1 dan P2 adalah 0,832 dan 0,118, maka terdapat perbedaan perubahan peningkatan kemampuan yang tidak signifikan. Kesimpulan penelitian ini adalah latihan kombinasi bayangan dengan *drilling* dan latihan

kombinasi bayangan dengan *strokes* keduanya dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi dan ketepatan *smash* bulu tangkis.

2. Penelitian yang dilakukan Wiratama & Karyono (2017) berjudul “Efek Metode Latihan *Drill* terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulu Tangkis Berusia Muda di Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* atlet bulu tangkis putra usia 10-12 tahun di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain eksperimental (*pre-post test*) dengan sampel sebanyak 9 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes ketepatan *smash* dari PBSI dan analisis data menggunakan uji-t berpasangan. Intervensi berupa latihan *drill* dilakukan sebanyak 16 kali dengan frekuensi latihan 6 kali dalam seminggu. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$) sebesar 61,02 % antara sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa metode *drill* mampu memberikan peningkatan terhadap ketepatan *smash* pemain bulu tangkis di usia muda.
3. Penelitian yang dilakukan Bayuri, dkk., (2022) berjudul “Latihan Metode *Drilling Smash* terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Bulu tangkis PB Pusri Palembang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan metode *drill smash* terhadap hasil ketepatan pukulan *smash* bulu tangkis atlet PB Pusri Palembang. Penelitian ini menggunakan metode *quasy* eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and post-test design*. Sampel penelitian ini yaitu seluruh atlet PB Pusri Palembang berjumlah 30 orang. Tes yang diberikan adalah tes awal sebelum diberi perlakuan dan tes akhir setelah

diberi perlakuan menggunakan tes ketepatan pukulan *smash* bulu tangkis. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis. Sementara, pengolahan data yang digunakan ialah perhitungan uji-t menggunakan program SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil tes *pretest* dan hasil tes *posttest*. Nilai rata-rata *pretest* 26 meningkat menjadi 29,9 pada rata-rata *posttest*. Hal ini menunjukkan peningkatan sebesar 3,9. Hasil analisis data uji-t menunjukkan t-hitung (10,4) > t-tabel (1,70) bahwa signifikansi 0,05 (tingkat signifikan 95%) Hal ini menunjukkan bahwa t-hitung > t-tabel hipotesis H_a dapat diterima, sedangkan H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa latihan metode *drill smash* berpengaruh terhadap hasil ketepatan pukulan *smash* bulu tangkis atlet PB Pusri Palembang.

4. Penelitian yang dilakukan Primayanti & Isyani (2021) berjudul “Pengaruh Latihan *Drill* dan Latihan Pola Pukulan terhadap Kemampuan *Smash* Bulu tangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* dan pola pukulan terhadap ketepatan *smash* atlet bulu tangkis PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta yang berjumlah 27 orang. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) pemain merupakan atlet bulu tangkis PB. PB Liansa Junior

Masbagik Lombok Timur Tahun 2019, (3) berusia 10-12 tahun (junior), (4) berjenis kelamin laki-laki, (5) lama latihan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 atlet. Instrumen 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 bulu tangkis PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019, dengan t hitung $14,473 > t$ tabel 2,31, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 61,02%. (2) Ada pengaruh metode latihan pola pukulan terhadap ketepatan *smash* atlet bulu tangkis PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019, dengan t hitung $11,701 > t$ tabel 2,31, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 46,43%. (3) Metode latihan *drill* lebih efektif terhadap ketepatan *smash* atlet bulu tangkis PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019 daripada metode latihan pola pukulan, dengan selisih rata-rata posttest sebesar 2,889.

5. Penelitian yang dilakukan Artha (2021) berjudul “Pengaruh Metode *Drill* terhadap Hasil *Smash* Bulu tangkis Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 4 Busungbiu”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen (*eksperiment*) dengan desain *one groups pretest posttest design*. Desain ini terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan dengan sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa, yang terdiri dari 9 putri dan 11 putra. Berdasarkan hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode

drill berpengaruh untuk hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bulu tangkis SMP Negeri 4 Busungbiu. Hasil *smash pretest* mendapatkan nilai minimal 30, nilai maksimal 46, rata-rata 36.80 dengan standar deviasi (SD) 4.420. Siswa yang telah mendapatkan perlakuan dengan metode *drill* hasil latihan meningkat dengan hasil *smash posttest* mendapatkan nilai minimal 34, nilai maksimal 48, rata-rata 42.30 dengan standar deviasi 3.962.

C. Kerangka Berpikir

Seorang pemain bulu tangkis, untuk dapat mencapai prestasi maksimal dibutuhkan beberapa aspek yaitu fisik, teknik, taktik dan psikologi. *Drop shot* salah satu teknik pukulan dalam bulu tangkis. *drop shot* adalah pukulan yang rendah, tepat di atas net, dan pelan, sehingga *shuttlecock* jatuh langsung ke bawah ke arah lantai setelah melewati net. Perbedaannya hanya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*, *shuttlecock* dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. Dengan kata lain, *drop shot* yang baik apabila jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net dan tidak melewati garis *short service*. Karakteristik *drop shot* ini adalah *shuttlecock* senantiasa jatuh di dekat net di daerah lapangan lawan. Oleh karena itu, pemain harus mampu melakukan dengan sempurna dari berbagai sikap dan posisi badan dari sudut-sudut lapangan permainan.

Kenyataan di lapangan tidak sedikit pelatih kurang memberikan perhatian khusus kepada para anak latihnya untuk melakukan pukulan *drop shot* yang terarah (memiliki target sasaran). Padahal dalam permainan bulu tangkis, *drop shot* yang terarah sangat penting bagi para pemain. Pukulan *drop shot* yang terarah mempermudah untuk mematikan lawan. Apabila penguasaan *drop shot*

tidak baik berarti pemain itu akan susah untuk mematikan lawan. Pemain yang telah mahir biasanya dapat melakukan pukulan *drop shot* yang terarah, selanjutnya pemain tersebut dapat mengendalikan jalannya pertandingan.

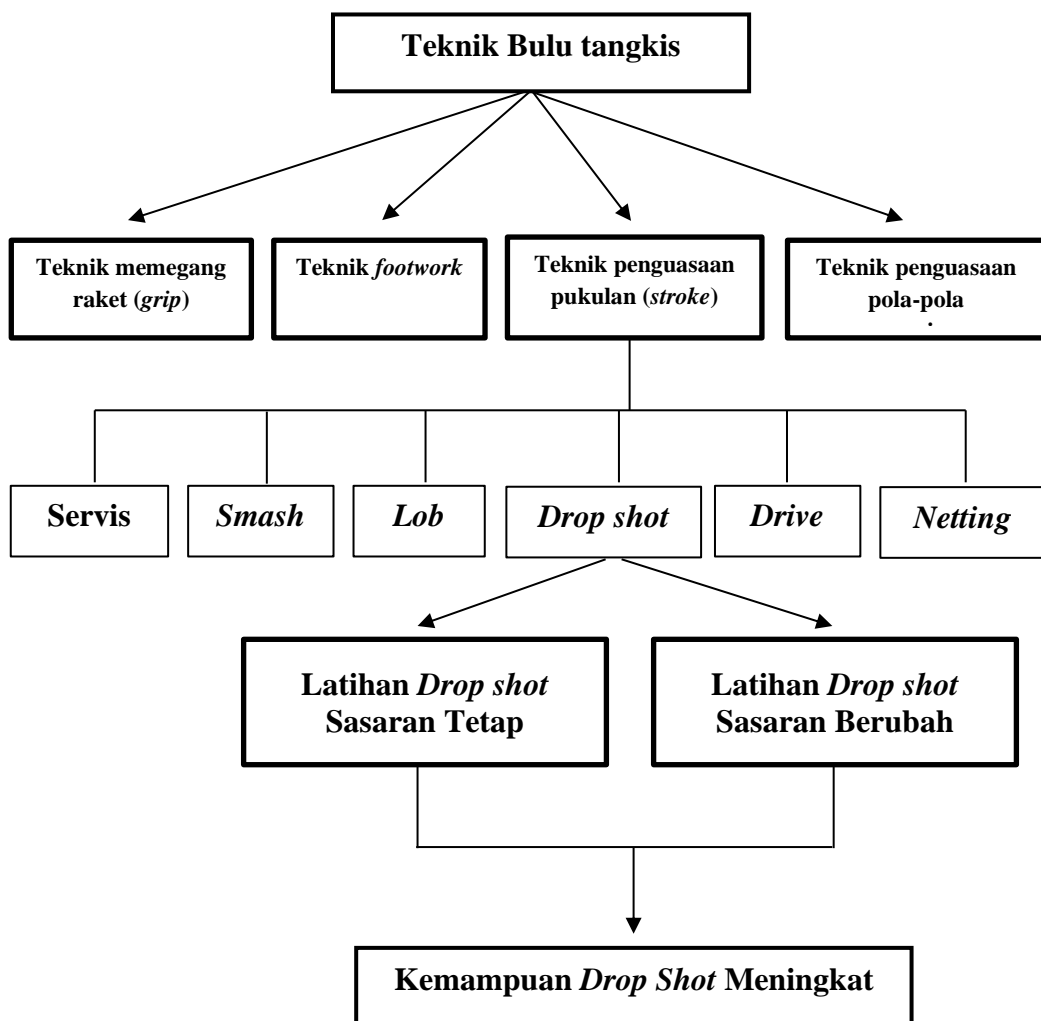
Menemukan metode latihan pukulan *drop shot* yang baik, tepat, dan efektif dapat dilakukan dengan menggunakan perbandingan latihan dengan metode latihan *drop shot* sasaran tetap dan sasaran berubah. Menggunakan metode latihan yang tetap, diharapkan pemain dapat meningkatkan ketepatan pukulannya dalam melakukan *drop shot*. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui pengaruh latihan *drop shot* dengan metode latihan *drop shot* sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap keterampilan *drop shot*.

Metode latihan *drop shot* dengan sasaran tetap adalah suatu proses pukulan *drop shot* dengan mengarahkan *shuttlecock* ke satu sasaran tertentu dalam satu tahap, dengan kata lain bahwa latihan *drop shot* dengan sasaran tetap hanya mengarahkan *shuttlecock* ke satu sasaran. Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan semakin kuat ketika dilakukan secara berulang.

Metode latihan *drop shot* dengan sasaran berubah adalah suatu proses pukulan *drop shot* dengan mengarahkan *shuttlecock* ke sasaran secara berpindah atau dari sasaran yang satu ke sasaran yang lainnya dalam satu tahap/set, dengan kata lain pukulan *drop shot* dengan sasaran berpindah mempunyai bermacam-macam tugas gerak di mana pada waktu memukul *shuttlecock* pertama akan berbeda dengan pada waktu memukul *shuttlecock* ke sasaran yang lainnya

(sasaran 1, 2, 3, dan 4). Metode latihan *drop shot* sasaran berubah-ubah lebih aplikatif dalam permainan bulu tangkis sebenarnya. Melalui latihan *drop shot* sasaran yang selalu berubah-ubah, atlet dapat belajar untuk beradaptasi dengan perubahan kondisi.

Adapun bagan kerangka berpikir dalam dijelaskan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 5. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori di atas dan kerangka berpikir, maka dapat diajukan pertanyaan penelitian yaitu

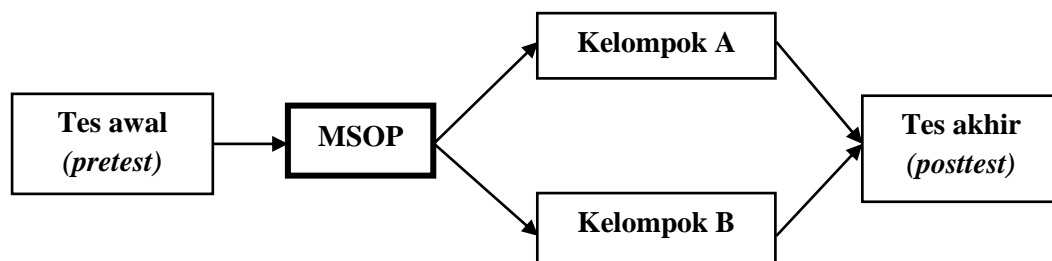
1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *drop shot* sasaran tetap terhadap ketepatan *dropshoot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *drop shot* sasaran berubah terhadap ketepatan *dropshoot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta.
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *drop shot* sasaran tetap dan berubah terhadap ketepatan *dropshoot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian eksperimental pada dasarnya adalah menguji hubungan antara variabel sebab dengan variabel akibat. Satu variabel atau lebih dimanipulasi untuk mengetahui pengaruhnya terhadap variabel lain, tetapi variabel yang tidak ada hubungannya dengan masalah pokok harus dikontrol sampai batas minimal. Dengan kata lain, penelitian eksperimen adalah mengadakan perubahan pada satu atau lebih variabel dan mempelajari pengaruhnya, yaitu perubahan yang terjadi pada variabel lain. Variabel yang dimanipulasi disebut variabel bebas atau variabel sebab, variabel lain yang dipengaruhi oleh variabel bebas disebut variabel tergantung atau variabel akibat. Dimanipulasi, artinya variabel tersebut dapat diubah-ubah sesuai dengan masalah yang diteliti (Budiwanto, 2017: 87). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 6. *Two Group Pretest-Posttest Design*
(Sumber: Sugiyono, 2018: 32)

Keterangan:

- Pre-test* : Tes awal
MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

Kelompok A : Perlakuan latihan *drop shot* sasaran tetap
Kelompok B : Perlakuan latihan *drop shot* sasaran berubah
Post-test : Tes akhir

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di PB. Musagta yang beralamat di Gor PB. Musagta SD Muhammadiyah Sagan Kampus 2, Terban, Kecamatan Gondokusuman, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55223. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2022-Februari 2023. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu, yaitu hari Senin, Rabu, dan Sabtu.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah kelompok yang menjadi target atau sasaran studi (penelitian) (Hermawan, 2019: 46). Hardani, dkk., (2020: 361) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2019: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulu tangkis usia 8-10 tahun di PB. Musagta yang berjumlah adalah 26 atlet.

2. Sampel

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan

teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020: 363). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* menurut Sugiyono (2018: 138) adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Adapun kriterianya yaitu usia 8-10 tahun, tidak dalam keadaan sakit, bersedia mengikuti aturan pada *treatment* yang diterapkan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 14 atlet.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* tes ketepatan *dropshot* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 6 atlet. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata (Sugiyono, 2017: 61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi latihan *dropshot* sasaran tetap dan kelompok B diberi latihan *dropshot* sasaran berubah. Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing*

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

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas satu variabel bebas (*independent*) yaitu latihan *drop shot* sasaran tetap dan berubah sedangkan variabel terikatnya adalah ketepatan *dropshot*. Adapun definisi variabel sebagai berikut:

1. Metode latihan *drop shot* sasaran tetap adalah metode atau cara melatih ketepatan *drop shot* dengan menggunakan sasaran yang sama secara terus-menerus dan tidak mengubah sasaran dalam satu set. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan dan pada tiap 2 kali pertemuan repetisi dan set meningkat.
2. Metode latihan *drop shot* sasaran berubah adalah suatu metode atau cara untuk melatih ketepatan *drop shot* dengan menggunakan sasaran berubah-ubah dalam setiap satu setnya. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan dan pada tiap 2 kali pertemuan repetisi dan set meningkat.
3. Ketepatan *drop shot* adalah kemampuan pemain dalam melakukan pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah pihak lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net. Ketepatan *drop shot* diukur menggunakan tes keterampilan *drop shot forehand* dari Poole (2007: 33).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2018: 148). Instrumen pengumpul data adalah alat yang digunakan

untuk mengumpulkan data. Kualitas suatu penelitian akan ditentukan oleh kualitas data yang dikumpulkan. Data merupakan penggambaran variabel penelitian. Kualitas data sangat tergantung pada kualitas instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data penelitian. Instrumen yang baik pada umumnya harus memenuhi beberapa kriteria (Budiwanto, 2017: 183).

Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes ketepatan *drop shot* dari Poole (2007: 33) dengan validitas sebesar 0,77 dan reliabilitas sebesar 0,86. Sebelum diadakan tes dibuat garis yang membatasi daerah sasaran antar garis yang berjarak 60,80 cm, kecuali garis yang terdekat dengan net 76,00 cm yang bernilai 4. Pada setiap jarak mempunyai nilai dari garis yang terdekat net 4, 3, 2, dan 1. *Testee* berdiri di tengah lapangan kemudian penyaji melambungkan *shuttlecock* ke garis belakang lapangan sebelah kanan atau kiri. Kemudian *testee* melakukan pukulan *drop shot* dan kembali ketengah lapangan. Tes ini dilakukan sampai 10 kali dan setiap *testee* diberi kesempatan 3 kali pukulan percobaan. Prosedur pelaksanaan tes keterampilan *drop shot forehand* menurut Poole (2007: 33) sebagai berikut:

- a. Tujuan: untuk mengukur keterampilan *drop shot forehand*.
- b. Alat/Fasilitas: (1) Alat tulis, (2) Net, (3) Lapangan bulu tangkis, (3) *Shuttlecock*, (4) Alat tulis dan blangko penilaian.
- c. Petugas, terdiri atas: (1) Pengumpan (2) Penilai

d. Petunjuk pelaksanaan

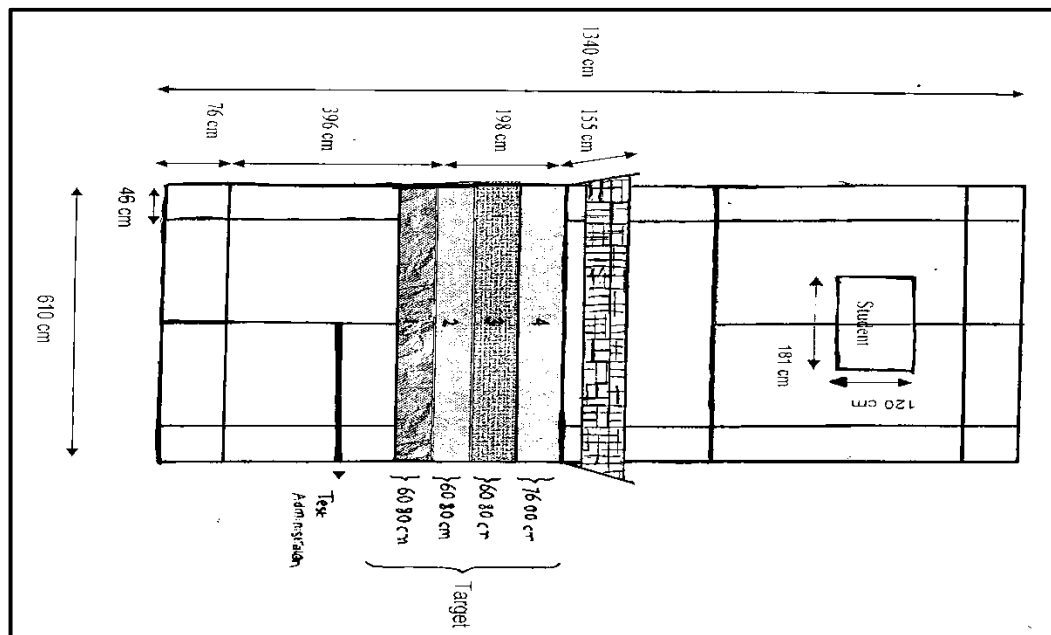
- 1) *Testee* berdiri dengan memegang raket di antara garis tengah lapangan, pada saat *shuttlecock* disentuh, lengan harus lurus, menjangkau *shuttlecock* dan dorong dengan sentuhan halus.
- 2) *Shuttlecock* didorong perlahan ke seberang jaring, janganlah memukul *shuttlecock* (*shuttlecock* dipukul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

e. Pedoman pelaksanaan:

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

f. Lapangan

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



**Gambar 7. Tes Ketepatan Drop Shot Forehand
(Sumber: Poole, 2007: 33)**

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2018: 224). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. *Treatment*/latihan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum digunakan untuk penelitian, terlebih dahulu program latihan divalidasi oleh dosen ahli, sehingga program latihan layak untuk penelitian. Proses penelitian dilakukan selama 16-18 kali pertemuan belum termasuk *pretest* dan *posttest*.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu

dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2019: 299).

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017: 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* dengan bantuan SPSS 23. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017: 193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F

dengan bantuan SPSS 23. Jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05, maka data tersebut tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Uji t atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua *mean* sampel atau tidak. Uji t yang digunakan yaitu *paired sample test* dan *independent sample test*. Menurut Ananda & Fadhil (2018: 287) kriteria pengujian sebagai berikut:

- 1) Jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ (df n-1 dan df n-2) dan sig. $<$ 0,05 maka H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ (df n-1 dan df n-2) dan sig. $>$ 0,05 maka H_a ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

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

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

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta dijelaskan sebagai berikut:

a. *Pretest-Posttest Ketepatan Drop Shot* Kelompok Latihan Sasaran Tetap

Hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta kelompok latihan *drop shot* sasaran tetap disajikan pada tabel 2:

Tabel 2. Data *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan Sasaran Tetap

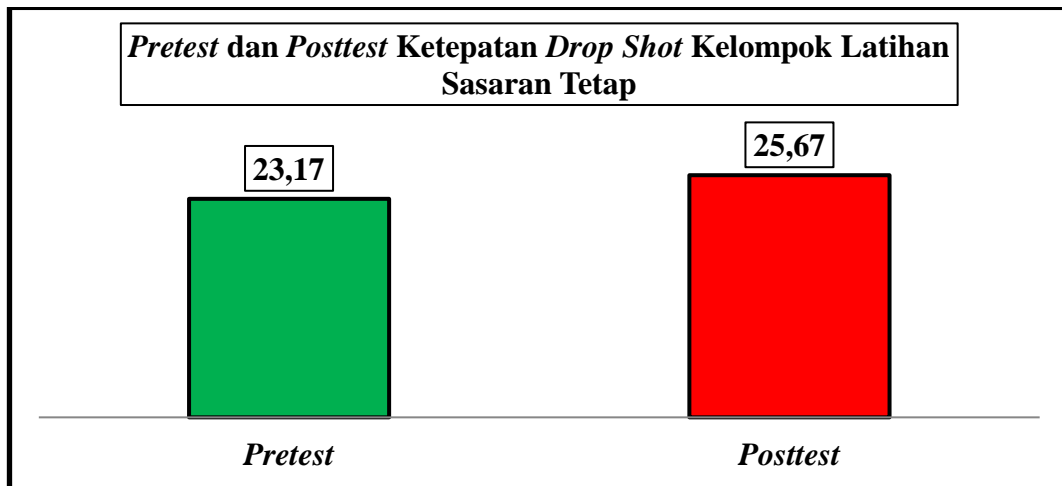
No Subjek	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Selisih
1	30	33	3
2	26	27	1
3	25	28	3
4	22	24	2
5	20	23	3
6	16	19	3

Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta kelompok latihan *drop shot* sasaran tetap disajikan pada tabel 3:

Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan Sasaran Tetap

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	6	6
<i>Mean</i>	23,17	25,67
<i>Median</i>	23,50	25,50
<i>Mode</i>	16,00 ^a	19,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	4,92	4,80
<i>Minimum</i>	16,00	19,00
<i>Maximum</i>	30,00	33,00

Diagram batang *pretest* dan *posttest* ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta kelompok latihan *drop shot* sasaran tetap disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan Sasaran Tetap

Berdasarkan gambar 8, menunjukkan bahwa *pretest* ketepatan *drop shot* kelompok latihan *drop shot* sasaran tetap rata-rata sebesar 23,17 dan meningkat saat *posttest* sebesar 25,67.

b. *Pretest-Posttest Ketepatan Drop Shot* Kelompok Latihan Sasaran Berubah

Hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta kelompok latihan *drop shot* sasaran berubah disajikan pada tabel 4:

Tabel 4. Data *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan Sasaran Berubah

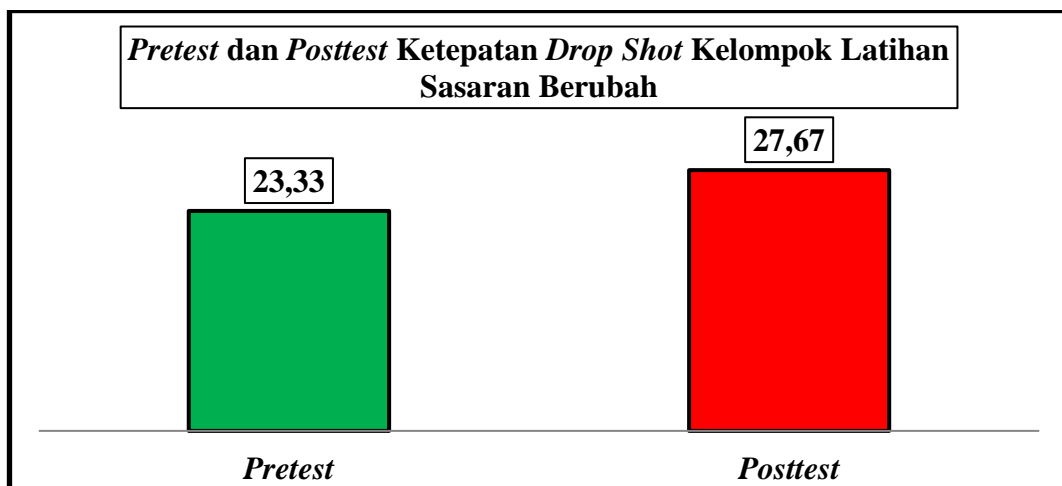
No Subjek	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Selisih
1	28	32	4
2	26	30	4
3	24	28	4
4	23	30	7
5	20	25	5
6	19	21	2

Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta kelompok latihan *drop shot* sasaran berubah selengkapnya disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan Sasaran Berubah

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	6	6
<i>Mean</i>	23,33	27,67
<i>Median</i>	23,50	29,00
<i>Mode</i>	19,00 ^a	30,00
<i>Std. Deviation</i>	3,44	4,03
<i>Minimum</i>	19,00	21,00
<i>Maximum</i>	28,00	32,00

Diagram batang *pretest* dan *posttest* ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta kelompok latihan *drop shot* sasaran berubah disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan Sasaran Berubah

Berdasarkan gambar 9 di atas, menunjukkan bahwa *pretest* ketepatan *drop shot* kelompok latihan *drop shot* sasaran berubah rata-rata sebesar 23,33 dan meningkat saat *posttest* sebesar 27,67.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*. Hasilnya disajikan pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Data		p	Sig.	Keterangan
Ketepatan <i>drop shot</i> kelompok latihan A	<i>Pretest</i>	0,994	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,981	0,05	Normal
Ketepatan <i>drop shot</i> kelompok latihan B	<i>Pretest</i>	0,843	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,509	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa data *pretest-posttest* ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta memiliki *p-value* > 0.05. maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 7 halaman 95.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Data	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-posttest</i> ketepatan <i>drop shot</i> kelompok latihan A	0,914	Homogen
<i>Pretest-posttest</i> Ketepatan <i>drop shot</i> kelompok latihan B	0,708	Homogen

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat dilihat data *pretest-posttest* ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta diperoleh *p-value* > 0,05, sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 8 halaman 96.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis uji t, yaitu *paired sample t test* ($df = n-1$) untuk analisis hipotesis 1 dan 2, sedangkan *independent sample test* untuk analisis hipotesis 3 ($df = n-2$) dengan menggunakan bantuan SPSS 23. Hasil uji hipotesis dijelaskan sebagai berikut:

a. Pengaruh latihan *drop shot* sasaran tetap terhadap ketepatan *drop shot*

Hipotesis yang pertama yang akan diuji dalam penelitian ini berbunyi sebagai berikut:

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *drop shot* sasaran tetap terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta

Ha : Ada pengaruh yang signifikan latihan *drop shot* sasaran tetap terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai $sig < 0.05$. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 8 berikut.

Tabel 8. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Drop Shot* Kelompok Latihan Sasaran Tetap

<i>Drop Shot</i>	Rata-rata	t _{hitung}	t _{tabel}	sig	%
<i>Pretest</i>	23,17	7,319	2,571	0,001	10,79%
<i>Posttest</i>	25,67				

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 8 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 7,319 dan $t_{tabel (df 5)}$ 2,571 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena t_{hitung} 7,319 > t_{tabel} 2,571, dan $p-value$ 0,001 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan drop shot sasaran tetap terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta”, **diterima**. Bersarnya peningkatan ketepatan *drop shot* setelah diberikan latihan *drop shot* sasaran tetap yaitu sebesar 10,79%.

b. Pengaruh latihan *drop shot* sasaran berubah terhadap ketepatan *drop shot*

Hipotesis yang kedua yang akan diuji dalam penelitian ini berbunyi sebagai berikut:

H_o : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *drop shot* sasaran berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta

H_a : Ada pengaruh yang signifikan latihan *drop shot* sasaran berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t_{hitung} > t_{tabel} dan nilai sig < 0.05. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 9 berikut.

Tabel 9. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Drop Shot* Kelompok Latihan Sasaran Berubah

<i>Drop Shot</i>	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	sig	%
<i>Pretest</i>	23,33	6,500	2,571	0,001	18,56%
<i>Posttest</i>	27,67				

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 9 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 6,500 dan $t_{tabel (df 5)}$ 2,571 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena t_{hitung} 6,500 > t_{tabel} 2,571, dan $p-value$ 0,001 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan drop shot sasaran berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta”, **diterima**. Bersarnya peningkatan ketepatan *drop shot* setelah diberikan latihan *drop shot* sasaran berubah yaitu sebesar 18,56%.

c. Perbedaan latihan *drop shot* sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap ketepatan *drop shot*

Hipotesis yang ketiga yang akan diuji dalam penelitian ini berbunyi sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada perbedaan yang signifikan latihan *drop shot* sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta

H_a : Ada perbedaan yang signifikan latihan *drop shot* sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t_{hitung} > t_{tabel} dan nilai sig < 0.05. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Uji-t Perbedaan Ketepatan *Drop Shot* Latihan *Drop Shot* Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel	sig
Latihan <i>drop shot</i> sasaran tetap	10,79%	2,447	2,145	0,034
Latihan <i>drop shot</i> sasaran berubah	18,56%			

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 10 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 2,447 dan $t_{tabel (df 10)}$ 2,145 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,034. Oleh karena t_{hitung} 2,447 > t_{tabel} 2,145, dan $p-value$ 0,034 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan latihan *drop shot* sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta”, **diterima**. Perbedaan *posttest* ketepatan *drop shot* setelah diberikan latihan *drop shot* sasaran tetap dan sasaran berubah sebesar 1,83. Latihan *drop shot* sasaran berubah mempunyai persentase peningkatan lebih besar daripada *drop shot* sasaran tetap. Dapat disimpulkan bahwa latihan *drop shot* sasaran berubah lebih baik daripada latihan *drop shot* sasaran tetap terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta.

B. Pembahasan

1. Pengaruh Latihan *Drop Shot* Sasaran Tetap terhadap Ketepatan *Drop Shot*

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *drop shot* sasaran tetap terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta. Bersarnya peningkatan ketepatan *drop shot* setelah diberikan latihan *drop shot* sasaran tetap yaitu sebesar 10,79%. Studi

yang dilakukan Prasojo & Yahya (2017) menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan umpan tetap terhadap akurasi *forehand smash*.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Anam, dkk., (2018) penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah terhadap ketepatan tendangan jarak jauh. Hasilnya menunjukkan bahwa metode latihan sasaran tetap berpengaruh terhadap ketepatan tendangan jarak jauh. Sasaran tetap adalah suatu metode atau cara untuk melatih ketepatan tendangan dengan menggunakan sasaran yang sama secara terus menerus dan tidak mengubah sasaran sebelum satu set dapat diselesaikan. Studi Fahritsani (2017) menunjukkan bahwa latihan *drive* arah tetap berpengaruh terhadap kemampuan melakukan *rally* 3 menit pada petenis putra klub Diklat Semarang tahun 2009.

Selanjutnya Fahritsani (2017: 38) menyatakan bahwa latihan dengan arah tetap adalah suatu proses pukulan ke satu sasaran tertentu pada satu tahap. Latihan arah tetap adalah mempunyai tugas gerak yang tidak banyak berubah seperti menerima mengontrol bola, mengarahkan pada satu sasaran dengan sedikit gerakan, maka *decay* atau kerusakan menjadi semakin kecil atau rendah, *forgetting* juga menjadi semakin kecil atau rendah, dengan demikian retention sebaliknya menjadi semakin tinggi atau meningkat. Metode *drill* sasaran tetap merupakan suatu metode yang bertujuan untuk meningkatkan teknik keterampilan. Selain itu metode *drill* sasaran tetap termasuk dalam pembelajaran motorik yang bersifat tertutup artinya seseorang dalam melakukan sesuatu dengan lingkungan yang bersifat tetap, sehingga seorang atlet dapat mengendalikannya dan terencana

sebelumnya. Mudah dikendalikan dan direncanakan oleh atlet itu sendiri (Mu'ammam, 2017: 67).

Metode *drilling* 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. Oleh karena itu, latihan *drill* merupakan latihan yang dilakukan secara berulang kali atau berkesinambungan untuk mendapatkan keterampilan dan automatisasi suatu gerakan yang dilakukan (Fitriadi & Barlian, 2019: 77). Metode *drill* sasaran tetap merupakan keterampilan tertutup. Lebih lanjut Magill (dalam Mu'ammam, 2017: 67), menyatakan bahwa “*closed skill is when the supporting surface, objek, other people involve in the performance of a skill are stationary*”. Artinya, keterampilan tertutup adalah ketika pendukung baik permukaan, objek, atau orang lain dalam menampilkan keterampilan dalam keadaan diam. Keterampilan tertutup lebih mudah daripada yang terbuka karena dipengaruhi oleh kemampuan individu, sehingga faktor lain di luar gerak tidak mempengaruhi.

Metode *drill* adalah metode latihan, atau metode *training* yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan (Budiwanto, dkk., 2016: 108). Metode *drill* atau latihan adalah suatu cara mengajar dengan memberikan latihan terhadap apa yang telah dipelajari, sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu ciri khas dari penerapan *drilling* yaitu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang agar

asosiasi stimulus dan respon menjadi sangat kuat yang, sehingga menjadikan kegiatan tersebut tidak mudah dilupakan (Muhtadis, dkk., 2020: 16).

Ditambahkan pendapat Pambudi & Sulendro (2021: 26) bahwa metode *drill* adalah suatu cara mengajar dimana peserta didik melaksanakan kegiatankegiatan latihan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari. Metode *drill* adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen. Primayanti & Isyani (2021: 27) menjelaskan hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan metode *drill* (metode latihan siap) adalah: (a) Tujuan gerak otomatis harus tegas, serta ada kaitannya dengan maksud dan arti dalam rangka mencapai ketangkasan. (b) Latihan yang teratur, sistematis dan terus-menerus sepanjang masa latihan. (c) Latihan-latihan harus menarik perhatian, menyenangkan agar efektif dan efisien. (d) Pada waktu latihan perlu penyesuaian dengan perbedaa individu dan memilih masalah mana dulu yang dioptimalkan.

Adapun kelebihan dari metode latihan ketepatan dengan sasaran tetap, yaitu: Metode latihan ketepatan dengan sasaran tetap melatih pemain untuk memfokuskan konsentrasi pada satu sasaran (daerah lawan yang dituju). Gerakan yang dilakukan secara berulang kali pada sasaran yang sama diharapkan dapat tersimpan di dalam memori, sehingga mampu menjadi otomatisasi gerak. Sasaran yang telah ditentukan oleh pelatih akan membuat keseragaman dalam penampilan serta waktu yang digunakan lebih efektif (Anam, dkk., 2018: 57).

2. Pengaruh Latihan *Drop Shot* Sasaran Berubah terhadap Ketepatan *Drop Shot*

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *drop shot* sasaran berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta. Bersarnya peningkatan ketepatan *drop shot* setelah diberikan latihan *drop shot* sasaran berubah yaitu sebesar 18,56%. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Anam, dkk., (2018) penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah terhadap ketepatan tendangan jarak jauh. Hasilnya menunjukkan bahwa metode latihan sasaran berubah arah berpengaruh terhadap ketepatan tendangan jarak jauh. Studi yang dilakukan Prasojo & Yahya (2017) menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan umpan berubah terhadap akurasi *forehand smash*.

Studi Fahrtsani (2017) menunjukkan bahwa latihan *drive* arah berubah berpengaruh terhadap kemampuan melakukan *rally* 3 menit pada petenis putra klub Diklat Semarang tahun 2009. Selanjutnya Fahrtsani (2017: 38) menyatakan bahwa latihan arah berubah adalah suatu proses pukulan mengarahkan bola ke sasaran secara berpindah yaitu dari sasaran yang satu ke sasaran yang lainnya dalam satu tahap. Latihan sasaran berubah memiliki tugas gerak yang lebih banyak, yaitu menerima, mengontrol, mengarahkan dan ditunjang gerakan *footwork*, dengan demikian ini berarti *decay* atau kerusakannya akan menjadi semakin besar atau tinggi, *forgetting* akan menjadi semakin besar, dengan demikian *retention* akan menjadi semakin kecil atau menurun.

Metode *drill* sasaran berubah-ubah adalah atlet melakukan pukulan *drop shot* dengan sasaran yang berubah-ubah. Artinya, ada variasi latihan dan pengaturan sasaran yang tidak tetap. Pelaksanaan latihan dengan sistem *random/acak* tidak secara berurutan/teratur dalam satu sesi latihan, tetapi lebih menekankan pada variasi beberapa jarak sasaran dalam latihan. Dalam latihan acak, seperti urutan latihan sejumlah tugas yang berbeda bercampur, atau dicampur, selama periode latihan (Broadbent, et al., 2019: 287). Latihan sasaran berubah atau acak adalah didefinisikan sebagai mempraktikkan tugas-tugas dalam urutan acak sedemikian rupa, sehingga setiap tugas tidak dipraktikkan berturut-turut (Lelis-Torres, et al., 2017: 1).

Metode *drill* sasaran berubah-ubah merupakan pelatihan di mana keterampilan yang sama dilatih menggunakan metode yang berbeda. Keuntungan dari metode mengubah target adalah kesempatan untuk memperkaya teknik keterampilan gerak yang dilatihkan. Dalam hal ini adalah *drill* mengubah target, yaitu mendorong atlet untuk menampilkan kemampuan terbaiknya dan pengembangan variasi teknik yang dimiliki dalam melakukan ketepatan *drop shot* dengan penempatan yang baik. Selain itu, metode *drill* untuk merubah target menuntut atlet memiliki *skill* yang lebih baik

Memperhatikan karakteristik metode latihan latihan *drop shot* sasaran sasaran berubah-ubah juga mempunyai kelebihan dari segi peningkatan kemampuan keterampilan secara kognitif. Dalam hal ini, latihan *drop shot* sasaran sasaran berubah ubah dirancang agar atlet mampu melakukan tugas yang telah diberikan dengan sasaran yang ditentukan. Atlet diharapkan mampu

mengukur dan sesuai dengan keinginan. Anderson (dalam Pratama, 2017: 118) menyatakan tahap belajar kognitif (*cognitive stage*) berfokus pada masalah-masalah yang berorientasi pada kognitif yang berkaitan dengan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya.

Edwards (2011: 251) menyebut tahap ini sebagai tahap kognitif karena proses mental yang sadar mendominasi tahap awal pembelajaran. Edwards (2011: 251) menambahkan bahwa dalam tahapan ini hampir sepenuhnya peserta didik bergantung pada memori deklaratif dan informasi secara sadar dimanipulasi dan dilatih dalam merumuskan perintah motorik. Kelebihan metode sasaran berubah-ubah adalah adanya peluang untuk pengayaan teknik keterampilan gerak yang dilatihkan. Dalam hal ini adalah *drill* sasaran berubah ubah, dengan demikian membuat seorang anak akan menampilkan kemampuan terbaiknya dan mempunyai pengembangan teknik *drop shot*, sehingga dapat meningkatkan akurasi. Selain itu metode *drill* sasaran berubah-ubah menuntut atlet untuk lebih terampil (Schmidt, 2017: 267).

Metode latihan sasaran berubah arah adalah suatu metode atau cara untuk melatih ketepatan dengan menggunakan sasaran berubah-ubah dalam satu set. Adapun kelebihan dari metode latihan sasaran berubah arah, yaitu: pada metode latihan dengan sasaran berubah arah dimana pemain bebas menentukan sasaran mana yang diinginkan. Sasaran divariasikan sesuai dengan kemampuan atlet. Metode latihan dengan sasaran berubah arah akan merangsang tumbuhnya kreatifitas, karena atlet yang menentukan sendiri sasaran mana yang diinginkan. Kemampuan atlet berbeda-beda, sehingga perlu untuk dikembangkan. Metode latihan sasaran

berubah arah membuat atlet tidak cepat merasa bosan dalam berlatih karena bisa memvariasi sasaran sesuai dengan keinginannya sendiri. Kondisi seperti ini sesuai dengan pertandingan yang sesungguhnya, sehingga atlet akan terbiasa dalam kondisi pertandingan (Anam, dkk., 2018: 57).

3. Perbedaan latihan *drop shot* sasaran tetap dan berubah terhadap ketepatan *drop shot*

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan latihan *drop shot* sasaran tetap dan berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta. Latihan *drop shot* sasaran berubah lebih baik daripada latihan *drop shot* sasaran tetap terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Atmaja & Tomoliyus (2015) bahwa metode latihan *drill* berubah-ubah lebih baik dari metode *drill* konstan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Setianugraha & Yuliyanto (2022) menunjukkan bahwa latihan *passing* dengan posisi berubah lebih baik pengaruhnya daripada latihan *passing* dengan posisi tetap terhadap ketepatan *passing*. Latihan *passing* dengan posisi berubah dapat meningkatkan ketepatan *passing* yang lebih optimal. Latihan *passing* dengan posisi tetap menekankan pada posisi yang tidak berubah tempat, sehingga atlet melakukan latihan tidak memperbanyak gerakan untuk merubah arah dan tidak terbiasa, sehingga kurang efektif.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Anam, dkk., (2018) penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah terhadap ketepatan

tendangan jarak jauh. Hasilnya menunjukkan bahwa metode latihan sasaran berubah arah lebih baik daripada sasaran tetap terhadap ketepatan tendangan jarak jauh.

Studi Fahritsani (2017) dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan antara latihan *drive* arah tetap dan arah berubah terhadap kemampuan melakukan *rally* 3 menit pada petenis putra klub Diklat Semarang tahun 2009 dan yang lebih baik antara latihan *drive* arah tetap dan arah berubah untuk kemampuan melakukan *rally* 3 menit pada petenis putra klub Diklat Semarang tahun 2009. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada perbedaan yang berbeda antara latihan *drive* arah tetap dan arah berubah terhadap kemampuan *rally* 3 menit petenis putra klub Diklat Semarang tahun 2009. Latihan *drive* arah tetap lebih baik daripada latihan *drive* arah berubah terhadap kemampuan melakukan *rally* 3 menit pada petenis putra klub Diklat Semarang.

Latihan *drop shot* sasaran berubah lebih baik daripada latihan *drop shot* sasaran tetap terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di PB. Musagta. Kelebihan latihan *drop shot* sasaran berubah-ubah adalah adanya peluang untuk pengayaan teknik keterampilan gerak yang dilatihkan. Dalam hal ini adalah latihan *drop shot* sasaran berubah ubah, dengan demikian membuat seorang anak akan menampilkan kemampuan terbaiknya dan mempunyai pengembangan teknik, sehingga dapat meningkatkan akurasi. Selain itu metode *drill* sasaran berubah-ubah menuntut atlet untuk lebih terampil (Schmidt, 2017: 267).

Metode *drill* sasaran berubah-ubah adalah atlet melakukan *drop shot* dengan sasaran yang berubah-ubah. Artinya, ada variasi latihan dan pengaturan sasaran sasaran yang tidak tetap. Pelaksanaan latihan dengan sistem *random*/acak tidak secara berurutan/teratur dalam satu sesi latihan, tetapi lebih menekankan pada variasi beberapa sasaran dalam latihan. Dalam latihan acak, seperti urutan latihan sejumlah tugas yang berbeda bercampur, atau dicampur, selama periode latihan (Broadbent, et al., 2019: 287).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Keterbatasan pengumpan hanya 1 orang.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *drop shot* sasaran tetap terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta, dengan $t_{hitung} 7,319 > t_{tabel} 2,571$, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Bersarnya peningkatan ketepatan *drop shot* setelah diberikan latihan *drop shot* sasaran tetap yaitu sebesar 10,79%.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *drop shot* sasaran berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta, dengan $t_{hitung} 6,500 > t_{tabel} 2,571$, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Bersarnya peningkatan ketepatan *drop shot* setelah diberikan latihan *drop shot* sasaran berubah yaitu sebesar 18,56%.
3. Ada perbedaan yang signifikan latihan *drop shot* sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta, dengan $t_{hitung} 2,447 > t_{tabel} 2,145$, dan nilai signifikansi $0,034 < 0,05$. Latihan *drop shot* sasaran berubah lebih baik daripada latihan *drop shot* sasaran tetap terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian bahwa untuk meningkatkan ketepatan *drop shot* dapat dilakukan dengan mengupayakan adanya penerapan metode latihan *drop shot* sasaran tetap dan sasaran berubah. Artinya atlet diberikan model latihan yang sesuai dengan karakteristiknya agar dalam proses latihan merasa senang dan termotivasi untuk mengikuti proses latihan, sehingga tujuan latihan akan tercapai. Kemudian implikasi lainnya yaitu dengan mendorong pelatih untuk menerapkan metode latihan yang cocok dapat memicu keterlibatan atlet dalam latihan.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan *drop shot* sasaran berubah lebih baik daripada latihan *drop shot* sasaran tetap terhadap ketepatan *drop shot* atlet usia 8-10 tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta. Disarankan kepada pelatih untuk menggunakan metode latihan *drop shot* sasaran berubah untuk meningkatkan ketepatan *drop shot* atlet.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar atlet di asramakan, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
3. Bagi peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.

4. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiluhung, R., Kristiyanto, A., & Kunta, S. (2020). The development of backhand drive stroke technique training in audiovisual based for beginner badminton athletes. *Quality in Sport*, 6(2), 14-27.
- Al Fariz, A., & Januarto, O. B. (2022). Meningkatkan performa bermain bulu tangkis siswa SMP. *Sport Science and Health*, 4(7), 588-589.
- Alikhani, R., Shahrjerdi, S., Golpaigany, M., & Kazemi, M. (2019). The effect of a six-week plyometric training on dynamic balance and knee proprioception in female badminton players. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 63(3), 144.
- Alsaudi, A. T. B. D. (2020, February). The influence of drill exercise and eye coordination foot methods toward the smash skill of badminton. In *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)* (pp. 76-82). Atlantis Press.
- Anam, K., Irawan, F. A., & Nurrachmad, L. (2018). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan tendangan jarak jauh. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 57-62.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Artha, I. K. A. (2021). Pengaruh metode drill terhadap hasil smash bulu tangkis kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 4 Busungbiu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 46-55.
- Aryanti, S., Victorian, A. R., & Solahuddin, S. (2021). Video pembelajaran pada materi teknik dasar footwork bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 3(3), 329-339.
- Atmaja, N. M. K., & Tomoliyus, T. (2015). Pengaruh metode latihan drill dan waktu reaksi terhadap ketepatan drive dalam permainan tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 56-65.
- Bayuri, F., Syafaruddin, S., & Yusfi, H. (2022). Latihan metode drilling smash terhadap ketepatan pukulan smash bulu tangkis PB Pusri Palembang. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 136-142.

- Bimantara, A. W., Permadi, A. G., & Akhmad, N. (2022). Analisis keterampilan dasar bulu tangkis Pb Gemilang Mataram tahun 2021. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(2), 7-19.
- Broadbent, D. P., Causer, J., Ford, P. R., & Williams, A. M. (2019). Training perceptual-cognitive expertise: How should practice be structured?. In *Anticipation and Decision Making in Sport* (pp. 286-305). Routledge.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Pres.
- Budiwanto, S., Rahayuni, K., & Sulistyorini, S. (2016). Peningkatan keterampilan teknik dasar pukulan forehand overhead stroke menggunakan metode latihan berulang (drilling) umpan lempar. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 7(1), 108-118.
- Cahyaningrum, G. K., Asnar, E., & Wardani, T. (2018). Perbandingan latihan bayangan dengan drilling dan strokes terhadap kecepatan reaksi dan ketepatan smash. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 159-170.
- Dewi, D. W. P. (2021). Badminton smash skill training model for high school beginners students. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(04), 237-247.
- Dita, A. U., Isyani, I., & Taufik, K. (2022). Analisis unsur kondisi fisik dominan atlet bulu tangkis PB. Satria Dompu tahun 2021. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(2), 27-39.
- Edmizal, E., & Maifitri, F. (2021). Pelatihan tentang kondisi fisik cabang olahraga bulu tangkis bagi pelatih bulu tangkis se Kota Padang. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 32-37.
- Edward, W. H. (2011). *Motor learning and control: from theory to practice*. USA: Wadsworth.
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Depok: Kencana.
- Fadlin, I. (2021). Perkembangan psikologis anak usia pendidikan dasar; emosional, kognitif, dan psikomotor. *Jurnal Al-Fikrah*, 10(2), 180-192.
- Fahrtsani, H. (2017). Perbedaan latihan drive arah tetap dan arah berubah terhadap kemampuan melakukan rally 3 menit pada petenis putra klub Diklat Semarang tahun 2009. *utile: Jurnal Kependidikan*, 3(1), 37-44.

- Fitriadi, S., & Barlian, E. (2019). Pengaruh latihan drilling lob dan strokes lob berpola terhadap peningkatan kemampuan pukulan lob atlet bulu tangkis putra Pb. Illverd Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 1(1), 77-82.
- Grice, T. (2007). *Bulu tangkis petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Gusrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik pukulan drop shot forehand atlet bulu tangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1047-1060.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hardi, V. J., & Nurama, D. (2019). Hubungan tingkat konsentrasi terhadap ketepatan memanah. *Jurnal Olahraga*, 5(2), 95-101.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasibuan, N., Dlis, F., & Pelana, R. (2020). Forehand lob technique model in badminton using drill. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(2), 84-90.
- Hastie, P. A., Wang, W., Liu, H., & He, Y. (2021). The effects of play practice instruction on the badminton content knowledge of a cohort of chinese physical education majors. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1(AOP), 1-9.
- Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar-dasar ilmu kepelatihan*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hendriawan, A. (2020). Latihan drill dalam ketepatan smash pada permainan bulu tangkis. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 5(1), 6-10.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi penelitian pendidikan (kualitatif, kuantitatif dan mixed method)*. Kuningan: Hidayatul Quran.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya (Anggota IKAPI).
- Kamaruddin, I. (2019). Pengaruh kemampuan fisik terhadap keterampilan smash dalam permainan bulu tangkis. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 114-127.

- Karyono, T. H. (2019). *Mengenal olahraga bulu tangkis; Tahapan menuju kemajuan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Kurniadi, A., Huda, M. S., & Jupri, J. (2021). Pengaruh latihan pegangan raket backhand dan latihan pegangan raket gabungan terhadap ketepatan servis bulu tangkis ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bangun Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 38-51.
- Kusnadi, N. (2020). Pengembangan model latihan pukulan drop shot bulu tangkis untuk usia 12–14 tahun. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(1), 1-11.
- Lelis-Torres, N., Ugrinowitsch, H., Apolinário-Souza, T., Benda, R. N., & Lage, G. M. (2017). Task engagement and mental workload involved in variation and repetition of a motor skill. *Scientific Reports*, 7(1), 1-10.
- Lengga, S. W., Adi, S., & Fadhli, N. R. (2020). Metode latihan drill untuk meningkatkan keterampilan backhand overhead clear pada atlet bulu tangkis usia 8-12 tahun. *Indonesia Performance Journal*, 4(2).
- Mangun, F. A., Budiningsih, M., & Sugianto, A. (2017). Model latihan smash pada cabang olahraga bulu tangkis untuk atlet ganda. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 78-89.
- Marlan, M. (2016). Upaya meningkatkan keterampilan bermain badminton menggunakan metode drill pada siswa kelas VI SD Negeri 104213 Delitua. *Elementary School Journal Pgsd Fip Unimed*, 6(1), 99-106.
- Muhtadis, A., Hariyadi, K., & Murdiyansah, B. N. (2020). Pengaruh latihan drilling umpan lempar terhadap pukulan lob forehand peserta didik pada pembelajaran bulu tangkis kelas IV MI Jayan Karang. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 16-24.
- Mu'ammam, M. (2017). Pengaruh metode latihan drill dan koordinasi terhadap ketepatan servis tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 63-70.
- Nachmani, H., Paran, I., Salti, M., Shelef, I., & Melzer, I. (2021). Examining different motor learning paradigms for improving balance recovery abilities among older adults, random versus block training—study protocol of a randomized non-inferiority controlled trial. *Frontiers in human neuroscience*, 15, 37.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K.D. (2018). *Dasar-dasar latihan beban*. Yogyakarta: UNY Pres.

- Pambudi, R. D. A., & Sulendro, S. (2021). Pengaruh latihan drill servis terhadap ketepatan servis samping olahraga sepak takraw PSTI Panggul Trenggalek. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(2), 172-179.
- Poole, J. (2007). *Belajar bulu tangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Prasojo, D. A., & Yahya, A. (2017). Pengaruh umpan tetap dan umpan berubah terhadap akurasi smash dalam permainan bulu tangkis SMK Penerbangan Singosari 2016/2017. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 1(1), 23-29.
- Pratama, R. (2017). The effect of block practice, serial practice and random practice to improve basketball fundamental skill for beginner. In *The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education and Sports Science*.
- Prawira, A. Y., Asmawi, M., Dlis, F., & Halim, A. (2021). The development of badminton smash training model. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32, 3.
- Primayanti, I., & Isyani, I. (2021). Pengaruh latihan drill dan latihan pola pukulan terhadap kemampuan smash bulu tangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 6(1), 25-31.
- Purnama, S. P. (2010). *Kepelatihan bulu tangkis*. Surakarta: Modern Yuma Pustaka:
- Purnomo, M. (2021). Analisis kondisi fisik atlet bulu tangkis putri KONI Sidoarjo dalam menghadapi PORProv ke VI 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 71-78.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan alat target tendangan untuk melatih akurasi shooting pemain sepak bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164-177.
- Ramadhan, R., Subarkah, A., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan model latihan footwork cabang olahraga bulu tangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 150-158.
- Ramadhan, M. F., Sulaiman, I., & Apriyanto, T. (2019). Upaya meningkatkan akurasi shooting 3point dengan menggunakan media j-glove pada tim putra bola basket Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 148-153.

- Rinaldi, M. (2020). *Buku jago bulu tangkis*. Tangerang Selatan: Ilmu Cemerlang Group.
- Salahuddin, M. (2021). Pengaruh latihan footwork terhadap pukulan drop shot dalam permainan bulu tangkis. *Jurnal Panrita*, 1(2), 87-94.
- Sari, M. P., Januarto, O. B., & Sugiarto, T. (2019). Improving forehand drop shot stroke skill in badminton through the drill method for children. In *The 3rd International Conference on Sports Sciences and Health* (pp. 117-120).
- Schmidt, R. J. (2017). *Exercise and sport psychology*. Pp. 263–286 in Introduction to Exercise Science. Routledge.
- Sepdanius, E., Fajri, H. P., & Gemaini, A. (2019). Validitas dan reliabilitas instrumen tes kemampuan footwork berbasis andorid pada olahraga bulu tangkis. *Jurnal Sporta Sainika*, 3(2), 490-501.
- Shofiana, M. (2021). Perbedaan pukulan lob berpola dan pemberian lob tak langsung terhadap ketepatan pukulan lob dalam permainan bulu tangkis pada atlet pemula putra PB. Lindu Aji Ngaliyan. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(1), 64-70.
- Sitorus, I., & Siahaan, D. (2021). Analisis teknik permainan bulu tangkis pada atlet PB Indocafe Medan. *JURNAL PRESTASI*, 5(1), 1-9.
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106-114.
- Sudarsono, S. (2011). Penyusunan program pelatihan berbeban untuk meningkatkan kekuatan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 11(3).
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suisdareni, S., & Tomoliyus, T. (2021). The effect of drill exercise and reaction speed on the drive accuracy of beginner table tennis athletes. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 231-237.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Susanto, R. (2017). Pengembangan model latihan forehand dropshot bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler Smpn 2 Trawas Mojokerto. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 2(2).

- Tayech, A., Mejri, M. A., Makhlof, I., Mathlouthi, A., Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2020). Second wave of covid-19 global pandemic and athletes' confinement: Recommendations to better manage and optimize the modified lifestyle. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8385.
- Tohar. (1992). *Olahraga pilihan bulu tangkis*. Semarang: UPT MKK UNNES.
- Wiratama, S. A., & Karyono, T. H. (2017). Efek metode latihan drill terhadap ketepatan smash atlet bulu tangkis berusia muda di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 13(1).
- Yolanda, F., & Yuliandra, R. (2021). Model latihan drop shot pada anak kelompok umur 8-11 tahun PB Srikandi Bandar Lampung. *Journal Of Physical Education*, 2(2), 35-38.
- Yunitaningrum, W. (2019). The influence of training model based on exercise assistance to the skills of smash kedeng sepakraw in The Pontianak City athletes. *Jipes-Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 5(1), 26-39.
- Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan program latihan bulu tangkis usia sekolah dasar bagi guru PJOK. *Jurnal JPDO*, 2(1), 12-17.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi

SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Lismadiana, M.Pd.
NIP : 197912072005012002

Menerangkan bahwa saudara:

Nama : Muchamad Rizky Fajrin
NIM : 19602241002
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Judul : Pengaruh Latihan *Dropshot* Sasaran Tetap dan Berubah terhadap Ketepatan *Dropshot* Atlet Usia 8-10 Tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. *Dosis latihan Dropshot sasaran tetap dan berubah harus sama*
2. *Program latihan di sekolah dengan usia 8-10 tahun*

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 25 Januari 2023



Dr. Lismadiana, M.Pd.
NIP 197912072005012002

Lanjutan Lampiran 1.

SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.
NIP : 197408292003121002

Menerangkan bahwa saudara:

Nama : Muchamad Rizky Fajrin
NIM : 19602241002
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Judul : Pengaruh Latihan *Dropshot* Sasaran Tetap dan Berubah terhadap Ketepatan *Dropshot* Atlet Usia 8-10 Tahun di Klub Bulu Tangkis Musagta

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. *Intensitas ditentukanya lewat apa krn berhubungan dgn kerganya!*
2. *Volume juga dipaham, krn berhubungan dg penentu repetisi tiap setnya!*

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Yogyakarta, 25 Januari 2023



Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.
NIP 197408292003121002

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

about:blank



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1260/UN34.16/PT.01.04/2023 1 Februari 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

**Yth . Kepala Pelatih PB MUSAGTA
GOR PB MUSAGTA SD Muhammadiyah Sagan Kampus 2, Terban, Kecamatan
Gondokusuman, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55223.**


Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Muchamad Rizky Fajrin
NIM	: 19602241002
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PENGARUH LATIHAN DROPSHOT SASARAN TETAP DAN BERUBAH TERHADAP KETEPATAN DROPSHOT ATLET USIA 8-10 TAHUN DI CLUB BULU TANGKIS MUSAGTA
Waktu Penelitian	: 4 Februari - 1 Maret 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

(Signature)
Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Klub



**PERSATUAN BULU TANGKIS MUSAGTA
(PB MUSAGTA)**

Sekretariat : Jalan Sagan Baru III GK V No. 1046 Terban Gondokusuman Yogyakarta

Nomor : 07/PB.MSG/ III /2023 Yogyakarta, 12 Maret 2023

Hal : Penelitian

Yth : Muchamad Rizky Fajrin – Mahasiswa Ilmu Keolahragaan
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Dengan Hormat,

Berdasarkan dengan surat permohonan izin penelitian yang saudara ajukan kepada PB. MUSAGTA, kami telah menerima surat permohonan penelitian pemohon tanggal 1 Februari 2023.

Nama : Aris Budiyanto, S.Pd.Jas
Alamat : Jalan Sagan Baru III GK V no 1046 Yogyakarta
Jabatan : Pengurus Klub

Menyatakan bahwa saudara:

Nama : Muchamad Rizky Fajrin
NIM : 19602241002
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Drop Shot Sasaran Tetap dan Berubah Terhadap
Ketepatan Drop Shot Atlet Usia 8-10 Tahun di Klub Bulutangkis PB
Musagta

Telah melakukan penelitian di PB. MUSAGTA. Demikian surat ini kami buat, semoga menjadi manfaat. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan dengan semestinya,

Yogyakarta, 12 Maret 2023

Hormat Kami,

Aris Budiyanto, S.Pd.Jas

Lampiran 4. Surat Keterangan Orang Tua/Wali

Saya selaku orang tua/wali atlet Klub Bulu Tangkis Musagta yang bertanda tangan di bawah ini bahwa anak saya:

Nama : Naufal Raihan Mirza
Tempat, tanggal lahir : Bantul, 10 Juni 2013
Jenis kelamin : Laki-laki
Alamat : Pesona Sendang Asri Baru No. 6 Sendang, Rt 003, Rw 015, Sendangtirto, Berbah, Sleman, D.I Yogyakarta

Dengan ini menyatakan sanggup untuk menjalankan masa percobaan selama 16 pertemuan (sesi latihan) yang nantinya akan digunakan sebagai sampel tes dalam penelitian dari judul "PENGARUH LATIHAN *DROP SHOT* SASARAN TETAP DAN BERUBAH TERHADAP KETEPATAN *DROP SHOT* ATLET USIA 8-10 TAHUN DI KLUB BULU TANGKIS MUSAGTA".

Demikian surat pernyataan kesanggupan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa adanya paksaan atau tekanan dari pihak manapun. Atas perhatian dan kesempatannya saya sampaikan terima kasih.

Wali Atlet,



Totok

Yogyakarta, 4 Februari 2023

Hormat Kami,

Pengurus klub PB. Musagta



Aris Budiyanto, S.Pd.Jas

Lampiran 5. Data *Pretest* dan *Posttest*

DATA PRETEST

No	Nama (Inisial)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
1	Rafid Akhtar Alfarizqi	2	2	2	2	2	2	2	2	0	3	19
2	Muhammad Ilham	3	3	3	3	3	3	3	3	0	2	26
3	Raihan Naufal Mirza	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	23
4	Arkananta Darman P	2	2	2	2	2	0	3	2	2	3	20
5	Rajendra Rasyid P	3	3	0	0	3	2	3	3	0	3	20
6	Muhammad Arthur I	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	25
7	Piero Aldiansah Alfianto	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
8	Ranggaseta Arfadean M	2	0	0	2	2	2	2	2	2	2	16
9	Dzakky Hal Mizan Nur	3	3	3	0	2	3	0	2	3	3	22
10	Axelino Gavin Putra D	3	3	3	2	3	3	3	3	0	3	26
11	Naufal Azka Imam N	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	28
12	Bintang Al Istirham	3	3	2	2	3	0	3	2	3	3	24

ORDINAL PAIRING

No	Nama	Kelompok	Hasil Tes
1	Piero Aldiansah Alfianto	A	30
2	Naufal Azka Imam N	B	28
3	Muhammad Ilham	B	26
4	Axelino Gavin Putra D	A	26
5	Muhammad Arthur I	A	25
6	Bintang Al Istirham	B	24
7	Raihan Naufal Mirza	B	23
8	Dzakky Hal Mizan Nur	A	22
9	Rajendra Rasyid P	A	20
10	Arkananta Darman P	B	20
11	Rafid Akhtar Alfarizqi	B	19
12	Ranggaseta Arfadean M	A	16

Lanjutan Lampiran 5.

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN
Berdasarkan Hasil Tes Awal Serta Mean dari Tiap-tiap Kelompok

No	Nama Kelompok Eksperimen A	Hasil	No	Nama Kelompok Eksperimen B	Hasil
1	Piero Aldiansah Alfianto	30	1	Naufal Azka Imam N	28
2	Axelino Gavin Putra D	26	2	Muhammad Ilham	26
3	Muhammad Arthur I	25	3	Bintang Al Istirham	24
4	Dzakky Hal Mizan Nur	22	4	Raihan Naufal Mirza	23
5	Rajendra Rasyid P	20	5	Arkananta Darman P	20
6	Ranggaseta Arfadean M	16	6	Rafid Akhtar Alfarizqi	19
Jumlah		139	Jumlah		140
Mean		23,17	Mean		23,33

DATA POSTTEST

Kelompok Eksperimen A

No	Nama (Inisial)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
1	Piero Aldiansah Alfianto	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	33
2	Axelino Gavin Putra D	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	27
3	Muhammad Arthur I	2	2	3	3	4	4	3	2	2	3	28
4	Dzakky Hal Mizan Nur	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	24
5	Rajendra Rasyid P	3	1	0	4	3	3	3	3	0	3	23
6	Ranggaseta Arfadean M	2	2	2	3	3	2	3	0	2	0	19

Kelompok Eksperimen B

No	Nama (Inisial)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
1	Naufal Azka Imam N	3	3	4	4	4	0	4	4	3	3	32
2	Muhammad Ilham	3	4	4	2	3	2	4	2	4	2	30
3	Bintang Al Istirham	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	28
4	Raihan Naufal Mirza	3	4	0	0	4	4	4	4	4	3	30
5	Arkananta Darman P	3	3	3	0	3	3	2	3	3	2	25
6	Rafid Akhtar Alfarizqi	3	3	2	2	0	0	3	2	3	3	21

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest Latihan A	Posttest Latihan A	Pretest Latihan B	Posttest Latihan B
N	Valid	6	6	6	6
	Missing	0	0	0	0
Mean		23,17	25,67	23,33	27,67
Median		23,50	25,50	23,50	29,00
Mode		16,00 ^a	19,00 ^a	19,00 ^a	30,00
Std. Deviation		4,92	4,80	3,44	4,03
Minimum		16,00	19,00	19,00	21,00
Maximum		30,00	33,00	28,00	32,00
Sum		139,00	154,00	140,00	166,00

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

Pretest Latihan A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	1	16,7	16,7	16,7
	20	1	16,7	16,7	33,3
	22	1	16,7	16,7	50,0
	25	1	16,7	16,7	66,7
	26	1	16,7	16,7	83,3
	30	1	16,7	16,7	100,0
Total		6	100,0	100,0	

Posttest Latihan A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	1	16,7	16,7	16,7
	23	1	16,7	16,7	33,3
	24	1	16,7	16,7	50,0
	27	1	16,7	16,7	66,7
	28	1	16,7	16,7	83,3
	33	1	16,7	16,7	100,0
Total		6	100,0	100,0	

Lanjutan Lampiran 6.

Pretest Latihan B

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 19	1	16,7	16,7	16,7
20	1	16,7	16,7	33,3
23	1	16,7	16,7	50,0
24	1	16,7	16,7	66,7
26	1	16,7	16,7	83,3
28	1	16,7	16,7	100,0
Total	6	100,0	100,0	

Posttest Latihan B

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 21	1	16,7	16,7	16,7
25	1	16,7	16,7	33,3
28	1	16,7	16,7	50,0
30	2	33,3	33,3	83,3
32	1	16,7	16,7	100,0
Total	6	100,0	100,0	

Lampiran 7. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Latihan A	.145	6	.200 [*]	.992	6	.994
Posttest Latihan A	.147	6	.200 [*]	.987	6	.981
Pretest Latihan B	.167	6	.200 [*]	.963	6	.843
Posttest Latihan B	.219	6	.200 [*]	.921	6	.509

a. Lilliefors Significance Correction

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

Lampiran 8. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest-Posttest Latihan A	.012	1	10	.914
Pretest-Posttest Latihan B	.148	1	10	.708

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest-Posttest Latihan A	Between Groups	18.750	1	18.750	.794	.394
	Within Groups	236.167	10	23.617		
	Total	254.917	11			
Pretest-Posttest Latihan B	Between Groups	56.333	1	56.333	4.005	.073
	Within Groups	140.667	10	14.067		
	Total	197.000	11			

Lampiran 9. Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest Latihan A	23.1667	6	4.91596	2.00693
Posttest Latihan A	25.6667	6	4.80278	1.96073
Pair 2 Pretest Latihan B	23.3333	6	3.44480	1.40633
Posttest Latihan B	27.6667	6	4.03320	1.64655

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest Latihan A & Posttest Latihan A	6	.985	.000
Pair 2 Pretest Latihan B & Posttest Latihan B	6	.916	.010

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 Pretest Latihan A - Posttest Latihan A	-2.50000	.83666	.34157	-3.37802	-1.62198	-7.319	5	.001
Pair 2 Pretest Latihan B - Posttest Latihan B	-4.33333	1.63299	.66667	-6.04705	-2.61961	-6.500	5	.001

Lanjutan Lampiran 9.

PERBANDINGAN LATIHAN A DAN B

Group Statistics

	Kelompok_Latihan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ketepatan Dropshot	Sasaran Tetap	6	2.5000	.83666	.34157
	Sasaran Berubah	6	4.3333	1.63299	.66667

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
Ketepatan Equal Dropshot variances assumed	.877	.371	2.447	10	.034	-1.83333	.74907	3.50237	-.16429
Equal variances not assumed			2.447	7.456	.042	-1.83333	.74907	3.58289	-.08377

Lampiran 10. Biodata Sampel

Lampiran Sampel

NO	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	USIA
1	Rafid Akhtar Alfarizqi	Sleman, 1 Januari 2014	9 tahun 2 bulan
2	Muhammad Ilham	Tegal, 2 Februari 2014	9 tahun 1 bulan
3	Raihan Naufal Mirza	Yogyakarta, 10 Juni 2013	9 tahun 9 bulan
4	Arkananta Darman P	Yogyakarta, 24 Agustus 2013	9 tahun 7 bulan
5	Rajendra Rasyid P	Yogyakarta, 10 Agustus 2013	9 tahun 7 bulan
6	Muhammad Arthur I	Yogyakarta, 14 Januari 2014	9 tahun 2 bulan
7	Piero Aldiansah Alfianto	Yogyakarta, 13 Oktober 2013	9 tahun 5 bulan
8	Ranggaseta Arfadean M	Yogyakarta, 24 Januari 2014	9 tahun 2 bulan
9	Dzakky Hal Mizan Nur	Yogyakarta, 31 Juli 2014	9 tahun 8 bulan
10	Axelino Gavin Putra D	Bantul, 10 Desember 2013	9 tahun 3 bulan
11	Naufal Azka Imam N	Yogyakarta, 27 September 2013	9 tahun 6 bulan
12	Bintang Al Istirham	Yogyakarta, 13 Agustus 2013	9 tahun 7 bulan

Lampiran 11. Tabel t

Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

d. b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,658
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

Lampiran 12. Program Latihan

Pertemuan	Kelompok Latihan Sasaran Tetap (A)					Kelompok Latihan Sasaran Berubah (B)				
1	<i>PRETEST</i>					<i>PRETEST</i>				
	Intensitas	Repetisi	Recovery	Set	Volume	Intensitas	Repetisi	Recovery	Set	Volume
2-4	65%	10	30"	3	30x	80%	10	30"	3	30x
5-7	70%	15	30"	3	45x	80%	15	30"	3	45x
8-10	70%	15	30"	4	60x	80%	15	30"	4	60x
11-13	80%	20	30"	4	80x	80%	20	30"	4	80x
14	85%	25	30"	4	100x	80%	25	30"	4	100x
15	80%	20	30"	4	80x	80%	20	30"	4	80x
16	70%	15	30"	3	45x	80%	15	30"	3	45x
17	65%	10	30"	3	30x	80%	10	30"	3	30x
18	<i>POSTTEST</i>					<i>POSTTEST</i>				

PROGRAM LATIHAN *DROP SHOT* SASARAN TETAP

Cabang Olahraga : Bulu tangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *drop shot*
 Hari/Tanggal :

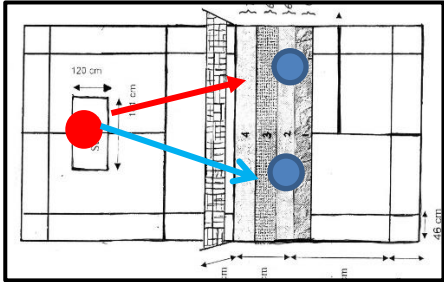
Jumlah Atlet : 12
 Sesi : 1 - 3
 Peralatan :

No.	Tahapan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Berdoa b. Pengantar	5 menit	XXXXXX XXXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. X = Atlet O = Pelatih
2	Pemanasan: a. Penguluran Statis b. Penguluran Dinamis c. <i>Jogging</i> Kombinasi d. Latihan <i>shadow</i> teknik <i>smash</i> di tempat	15 menit 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan 3 set 10 rep 3 set	X XXXXXX XXXXXX	1. <i>Jogging</i> keliling lapangan selama 5 putaran 2. <i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti 3. Penguluran statis (10 kali hitungan) 4. Penguluran dinamis 8x2 hitungan
3	Latihan Inti a. Drop shot sasaran tetap (hanya satu sasaran (nomor) yang dituju pada saat Drop	70 menit 10 menit 10 repetisi x 3 set <i>Recovery</i> 30 detik		1. Untuk melakukan latihan <i>Drop shot</i> sasaran tetap yang dipukul diarahkan pada salah satu daerah sasaran yang telah diberi nomor atau penanda. Sasaran ditentukan oleh pelatih. Tiap anak melakukan 10 kali pukulan tiap setnya dengan satu sasaran saja dan bergantian anak berikutnya.

	shot b. <i>Game</i>	15 menit		2. Bermain. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan. Latihan <i>Drop shot</i> juga diaplikasikan pada saat bermain.
4	Penutup a. <i>Cooling down</i> b. Berdoa	15 menit	<pre> X X X X X X X X X X X X O </pre>	1. Berjalan mengelilingi lapangan sebanyak satu kali 2. Berdoa X : Atlet O : Pelatih

Cabang Olahraga : Bulu tangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Drop shot*
 Hari/Tanggal :

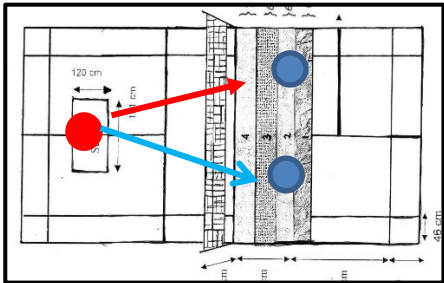
Jumlah Atlet :
 Sesi : 4 - 6
 Peralatan :

No.	Tahapan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Berdoa b. Pengantar	5 menit	XXXXXX XXXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. X = Atlet O = Pelatih
2	Pemanasan: a. Penguluran Statis b. Penguluran Dinamis c. <i>Jogging</i> kombinasi d. Latihan <i>shadow</i> teknik <i>smash</i> di tempat	15 menit 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan 3 set 10 rep 3 set	X XXXXXXXX XXXXXXXX	1. Penguluran statis (10 kali hitungan). Dimulai dari bagian tubuh paling atas menuju ke bawah. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti 2. Penguluran dinamis 8x2 hitungan 3. <i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti
3	Latihan Inti a. <i>Drop shot</i> sasaran tetap (hanya satu sasaran (nomor) yang dituju pada saat <i>Drop shot</i>)	70 menit 10 menit 15 repetisi x 3 set <i>Recovery</i> 30 detik		1. Untuk melakukan latihan <i>Drop shot</i> sasaran tetap yang dipukul diarahkan pada salah satu daerah sasaran yang telah diberi nomor atau penanda. Sasaran ditentukan oleh pelatih. Tiap anak melakukan 15 kali pukulan tiap setnya dengan satu sasaran saja dan bergantian anak berikutnya. Anak melakukan <i>Drop shot</i> secara berurutan.

	b. <i>Game</i>	15 menit		2. Bermain. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan. Latihan <i>Drop shot</i> juga diaplikasikan pada saat bermain.
4	Penutup c. <i>Cooling down</i> d. Berdoa	15 menit	X X X X X X X X X X X X O	3. Berjalan mengelilingi lapangan sebanyak satu kali 4. Berdoa X : Atlet O : Pelatih

Cabang Olahraga : Bulu tangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Drop shot*
 Hari/Tanggal :

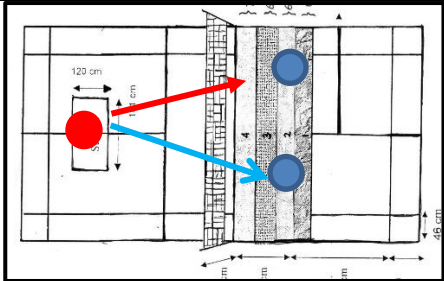
Jumlah Atlet :
 Sesi : 7 - 9
 Peralatan :

No.	Tahapan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Berdoa b. Pengantar	5 menit	XXXXXX XXXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. X = Atlet O = Pelatih
2	Pemanasan a. Penguluran Statis b. Penguluran Dinamis c. <i>Jogging</i> kombinasi d. Latihan <i>shadow</i> teknik <i>smash</i> di tempat	15 menit 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan 3 set 12 rep 3 set	X XXXXXXXX XXXXXXXX	1. Penguluran statis (10 kali hitungan). Dimulai dari bagian tubuh paling atas menuju ke bawah. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti 2. Penguluran dinamis 8x2 hitungan 3. <i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti
3	Latihan Inti a. Drop shot sasaran tetap (hanya satu sasaran (nomor) yang dituju pada saat Drop shot b. <i>Game</i>	70 menit 10 menit 15 repetisi x 4 set <i>Recovery</i> 30 detik 15 menit		1. Untuk melakukan latihan <i>Drop shot</i> sasaran tetap yang dipukul diarahkan pada salah satu daerah sasaran yang telah diberi nomor atau penanda. Sasaran ditentukan oleh pelatih. Tiap anak melakukan 15 kali pukulan tiap setnya dengan satu sasaran saja dan bergantian anak berikutnya. Anak melakukan <i>Drop shot</i> secara berurutan. 2. Bermain. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada

				saat latihan. Latihan <i>Drop shot</i> juga diaplikasikan pada saat bermain.
4	Penutup a. <i>Cooling down</i> b. Berdoa	15 menit	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X O</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berjalan mengelilingi lapangan sebanyak satu kali 2. Berdoa <p>X : Atlet O : Pelatih</p>

Cabang Olahraga : Bulu tangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Drop shot*
 Hari/Tanggal :

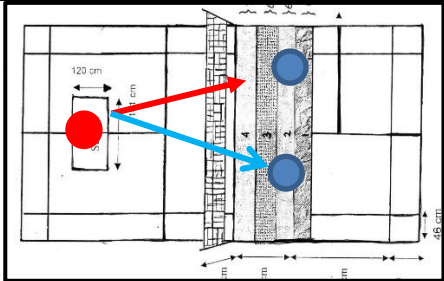
Jumlah Atlet :
 Sesi : 10 - 12
 Peralatan :

No.	Tahapan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Berdoa b. Pengantar	5 menit	XXXXXX XXXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. X = Atlet O = Pelatih
2	Pemanasan a. Penguluran Statis b. Penguluran Dinamis c. <i>Jogging</i> kombinasi d. Latihan <i>shadow</i> teknik <i>smash</i> di tempat	15 menit 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan 3 set 12 rep 3 set	X XXXXXXXX XXXXXXXX	1. <i>Jogging</i> keliling lapangan selama 10 putaran 2. Penguluran statis (10 kali hitungan). Dimulai dari bagian tubuh paling atas menuju ke bawah. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti 3. Penguluran dinamis 8x2 hitungan 4. <i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti
3	Latihan Inti a. Drop shot sasaran tetap (hanya satu sasaran (nomor) yang dituju pada saat Drop shot	70 menit 10 menit 20 repetisi x 4 set <i>Recovery</i> 30 detik		1. Untuk melakukan latihan <i>Drop shot</i> sasaran tetap yang dipukul diarahkan pada salah satu daerah sasaran yang telah diberi nomor atau penanda. Sasaran ditentukan oleh pelatih. Tiap anak melakukan 20 kali pukulan tiap setnya dengan satu sasaran saja dan bergantian anak berikutnya. Anak melakukan <i>Drop shot</i> secara berurutan.

	b. <i>Game</i>	15 menit		2. Bermain. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan. Latihan <i>Drop shot</i> juga diaplikasikan pada saat bermain.
4	Penutup a. <i>Cooling down</i> b. Berdoa	15 menit	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X O</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berjalan mengelilingi lapangan sebanyak satu kali 2. Berdoa <p>X : Atlet O : Pelatih</p>

Cabang Olahraga : Bulu tangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Drop shot*
 Hari/Tanggal :

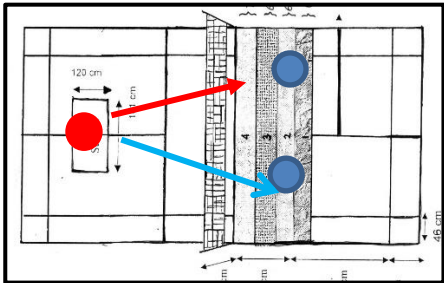
Jumlah Atlet : 12
 Sesi : 13
 Peralatan :

No.	Tahapan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Berdoa b. Pengantar	5 menit	XXXXXX XXXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. X = Atlet O = Pelatih
2	Pemanasan a. Penguluran Statis b. Penguluran Dinamis c. <i>Jogging</i> kombinasi d. Latihan <i>shadow</i> teknik <i>smash</i> di tempat	15 menit 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan 3 set 14 rep 3 set	X XXXXXXXX XXXXXXXX	1. <i>Jogging</i> keliling lapangan selama 10 putaran 2. Penguluran statis (10 kali hitungan). Dimulai dari bagian tubuh paling atas menuju ke bawah. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti 3. Penguluran dinamis 8x2 hitungan 4. <i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti
3	Latihan Inti a. Drop shot sasaran tetap (hanya satu sasaran (nomor) yang dituju pada saat Drop shot	70 menit 10 menit 25 repetisi x 4 set <i>Recovery</i> 30 detik		1. Untuk melakukan latihan <i>Drop shot</i> sasaran tetap yang dipukul diarahkan pada salah satu daerah sasaran yang telah diberi nomor atau penanda. Sasaran ditentukan oleh pelatih. Tiap anak melakukan 25 kali pukulan tiap setnya dengan satu sasaran saja dan bergantian anak berikutnya. Anak melakukan <i>Drop shot</i> secara berurutan.

	b. <i>Game</i>	15 menit		2. Bermain. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan. Latihan <i>Drop shot</i> juga diaplikasikan pada saat bermain.
4	Penutup a. <i>Cooling down</i> b. Berdoa	15 menit	X X X X X X X X X X X X O	1. Berjalan mengelilingi lapangan sebanyak satu kali 2. Berdoa X : Atlet O : Pelatih

Cabang Olahraga : Bulu tangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Drop shot*
 Hari/Tanggal :

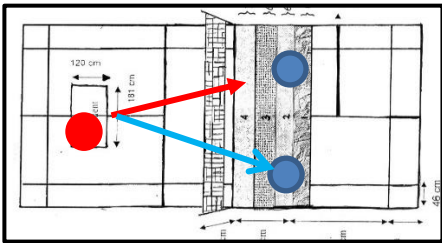
Jumlah Atlet : 12
 Sesi : 14
 Peralatan :

No.	Tahapan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Berdoa b. Pengantar	5 menit	XXXXXX XXXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. X = Atlet O = Pelatih
2	Pemanasan a. Penguluran Statis b. Penguluran Dinamis c. <i>Jogging</i> kombinasi d. Latihan <i>shadow</i> teknik <i>smash</i> di tempat	15 menit 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan 3 set 14 rep 3 set	X XXXXXXXX XXXXXXXX	1. <i>Jogging</i> keliling lapangan selama 10 putaran 2. Penguluran statis (10 kali hitungan). Dimulai dari bagian tubuh paling atas menuju ke bawah. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti 3. Penguluran dinamis 8x2 hitungan 4. <i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti
3	Latihan Inti a. Drop shot sasaran tetap (hanya satu sasaran (nomor) yang dituju pada saat Drop shot	70 menit 10 menit 20 repetisi x 4 set <i>Recovery</i> 30 detik		1. Untuk melakukan latihan <i>Drop shot</i> sasaran tetap yang dipukul diarahkan pada salah satu daerah sasaran yang telah diberi nomor atau penanda. Sasaran ditentukan oleh pelatih. Tiap anak melakukan 20 kali pukulan tiap setnya dengan satu sasaran saja dan bergantian anak berikutnya. Anak melakukan <i>Drop shot</i> secara berurutan.

	b. <i>Game</i>	15 menit		2. Bermain. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan. Latihan <i>Drop shot</i> juga diaplikasikan pada saat bermain.
4	Penutup a. <i>Cooling down</i> b. Berdoa	15 menit	<p style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X O </p>	1. Berjalan mengelilingi lapangan sebanyak satu kali 2. Berdoa X : Atlet O : Pelatih

Cabang Olahraga : Bulu tangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Drop shot*
 Hari/Tanggal :

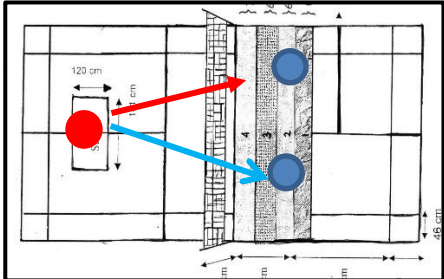
Jumlah Atlet : 12
 Sesi : 15
 Peralatan :

No.	Tahapan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Berdoa b. Pengantar	5 menit	XXXXXX XXXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. X = Atlet O = Pelatih
2	Pemanasan a. Penguluran Statis b. Penguluran Dinamis c. <i>Jogging</i> kombinasi d. Latihan <i>shadow</i> teknik <i>smash</i> di tempat	15 menit 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan 3 set 16 rep 3 set	X XXXXXXXX XXXXXXXX	1. Penguluran statis (10 kali hitungan). Dimulai dari bagian tubuh paling atas menuju ke bawah. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti 2. Penguluran dinamis 8x2 hitungan 3. <i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti
3	Latihan Inti a. Drop shot sasaran tetap (hanya satu sasaran (nomor) yang dituju pada saat Drop shot	70 menit 10 menit 15 repetisi x 3 set <i>Recovery</i> 30 detik		1. Untuk melakukan latihan <i>Drop shot</i> sasaran tetap yang dipukul diarahkan pada salah satu daerah sasaran yang telah diberi nomor atau penanda. Sasaran ditentukan oleh pelatih. Tiap anak melakukan 15 kali pukulan tiap setnya dengan satu sasaran saja dan bergantian anak berikutnya. Anak melakukan <i>Drop shot</i> secara berurutan.

	b. <i>Game</i>	15 menit		2. Bermain. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan. Latihan <i>Drop shot</i> juga diaplikasikan pada saat bermain.
4	Penutup a. <i>Cooling down</i> b. Berdoa	15 menit	X X X X X X X X X X X X O	1. Berjalan mengelilingi lapangan sebanyak satu kali 2. Berdoa X : Atlet O : Pelatih

Cabang Olahraga : Bulu tangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Drop shot*
 Hari/Tanggal :

Jumlah Atlet : 11
 Sesi : 16
 Peralatan :

No.	Tahapan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Berdoa b. Pengantar	5 menit	XXXXXX XXXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. X = Atlet O = Pelatih
2	Pemanasan a. Penguluran Statis b. Penguluran Dinamis c. <i>Jogging</i> kombinasi d. Latihan <i>shadow</i> teknik <i>smash</i> di tempat	15 menit 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan 3 set 16 rep 3 set	X XXXXXXXX XXXXXXXX	1. Penguluran statis (10 kali hitungan). Dimulai dari bagian tubuh paling atas menuju ke bawah. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti 2. Penguluran dinamis 8x2 hitungan 3. <i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti 4. Atlet berpasangan melakukan lempar tangkap . Bertujuan mengkondisikan atlet pada saat latihan inti.
3	Latihan Inti a. Drop shot sasaran tetap (hanya satu sasaran (nomor) yang dituju pada saat Drop shot	70 menit 10 menit 10 repetisi x 3 set <i>Recovery</i> 30 detik		1. Untuk melakukan latihan <i>Drop shot</i> sasaran tetap yang dipukul diarahkan pada salah satu daerah sasaran yang telah diberi nomor atau penanda. Sasaran ditentukan oleh pelatih. Tiap anak melakukan 10 kali pukulan tiap setnya dengan satu sasaran saja dan bergantian anak berikutnya. Anak melakukan <i>Drop shot</i> secara berurutan.

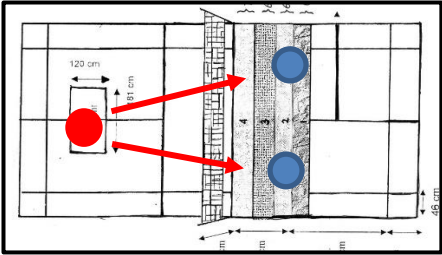
	b. <i>Game</i>	15 menit		2. Bermain. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan. Latihan <i>Drop shot</i> juga diaplikasikan pada saat bermain.
4	Penutup a. <i>Cooling down</i> b. Berdoa	15 menit	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X O</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berjalan mengelilingi lapangan sebanyak satu kali 2. Berdoa <p>X : Atlet O : Pelatih</p>

PROGRAM LATIHAN *DROP SHOT* SASARAN BERUBAH

Cabang Olahraga : bulu tangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Drop shot*
 Hari/Tanggal :

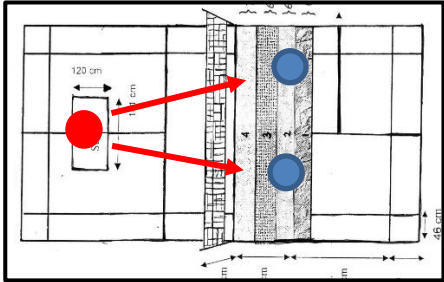
Jumlah Atlet : 12
 Sesi : 1 - 3
 Peralatan :

No.	Tahapan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Berdoa b. Pengantar	5 menit	XXXXXX XXXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. X = Atlet O = Pelatih
2	Pemanasan: a. Penguluran Statis b. Penguluran Dinamis c. <i>Jogging</i> Kombinasi d. Latihan <i>shadow</i> teknik <i>drop shot</i> di tempat	15 menit 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan 3 set 10 rep 3 set		1. <i>Jogging</i> keliling lapangan selama 5 putaran 2. <i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti 3. Penguluran statis (10 kali hitungan) 4. Penguluran dinamis 8x2 hitungan
3	Latihan Inti a. <i>Drop shot</i> sasaran berubah (sasaran selalu berubah (nomor) yang	70 menit 10 menit 10 repetisi x 3 set <i>Recovery</i> 30 detik		1. Untuk melakukan latihan <i>drop shot</i> sasaran berubah yang dipukul diarahkan pada daerah sasaran yang berubah-ubah sesuai dengan keinginan atlet. Tiap anak melakukan 10 kali pukulan tiap setnya dengan berubah-ubah sasaran dan bergantian anak berikutnya. Anak melakukan <i>drop shot</i> secara berurutan.

	<p>dituju pada saat <i>drop shot</i></p> <p>b. <i>Game</i></p>	15 menit		<p>2. Bermain . Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan. Latihan <i>drop shot</i> juga diaplikasikan pada saat bermain.</p>
4	<p>Penutup</p> <p>a. <i>Cooling down</i></p> <p>b. Berdoa</p>	15 menit	<p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>O</p>	<p>1. Berjalan mengelilingi lapangan sebanyak satu kali</p> <p>2. Berdoa</p> <p>X : Atlet</p> <p>O : Pelatih</p>

Cabang Olahraga : bulu tangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Drop shot*
 Hari/Tanggal :

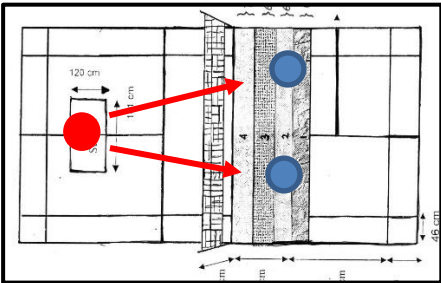
Jumlah Atlet :
 Sesi : 4 - 6
 Peralatan :

No.	Tahapan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Berdoa b. Pengantar	5 menit	XXXXXX XXXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. X = Atlet O = Pelatih
2	Pemanasan: a. Penguluran Statis b. Penguluran Dinamis c. <i>Jogging</i> kombinasi d. Latihan <i>shadow</i> teknik <i>drop shot</i> di tempat	15 menit 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan 3 set 12 rep 3 set	X XXXXXXXX XXXXXXXX	1. Penguluran statis (10 kali hitungan). Dimulai dari bagian tubuh paling atas menuju ke bawah. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti 2. Penguluran dinamis 8x2 hitungan 3. <i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti
3	Latihan Inti a. <i>Drop shot</i> sasaran berubah (sasaran selalu berubah (nomor) yang dituju pada saat <i>drop shot</i>)	70 menit 10 menit 15 repetisi x 3 set <i>Recovery</i> 30 detik		1. Untuk melakukan latihan <i>drop shot</i> sasaran berubah yang dipukul diarahkan pada daerah sasaran yang berubah-ubah sesuai dengan keinginan atlet. Tiap anak melakukan 15 kali pukulan tiap setnya dengan satu sasaran saja dan bergantian anak berikutnya. Anak melakukan <i>drop shot</i> secara berurutan

	b. <i>Game</i>	15 menit		2. Bermain. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan. Latihan <i>drop shot</i> juga diaplikasikan pada saat bermain.
4	Penutup a. <i>Cooling down</i> b. Berdoa	15 menit	X X X X X X X X X X X X O	1. Berjalan mengelilingi lapangan sebanyak satu kali 2. Berdoa X : Atlet O : Pelatih

Cabang Olahraga : bulu tangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Drop shot*
 Hari/Tanggal :

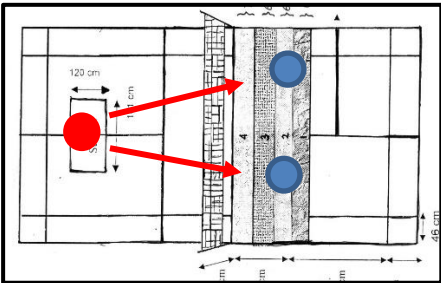
Jumlah Atlet :
 Sesi : 7 - 9
 Peralatan :

No.	Tahapan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Berdoa b. Pengantar	5 menit	XXXXXX XXXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. X = Atlet O = Pelatih
2	Pemanasan a. Penguluran Statis b. Penguluran Dinamis c. <i>Jogging</i> kombinasi d. Latihan <i>shadow</i> teknik <i>drop shot</i> di tempat	15 menit 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan 3 set 12 rep 3 set	X XXXXXXXX XXXXXXXX	1. Penguluran statis (10 kali hitungan). Dimulai dari bagian tubuh paling atas menuju ke bawah. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti 2. Penguluran dinamis 8x2 hitungan 3. <i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti
3	Latihan Inti a. <i>Drop shot</i> sasaran berubah (sasaran selalu berubah (nomor) yang dituju pada saat <i>drop shot</i>)	70 menit 10 menit 15 repetisi x 4 set <i>Recovery</i> 30 detik		1. Untuk melakukan latihan <i>drop shot</i> sasaran berubah yang dipukul diarahkan pada daerah sasaran yang berubah-ubah sesuai dengan keinginan atlet. Tiap anak melakukan 15 kali pukulan tiap setnya dengan satu sasaran saja dan bergantian anak berikutnya. Anak melakukan <i>drop shot</i> secara berurutan.

	b. <i>Game</i>	15 menit		2. Bermain. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan. Latihan <i>drop shot</i> juga diaplikasikan pada saat bermain.
4	Penutup a. <i>Cooling down</i> b. Berdoa	15 menit	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X O</p>	1. Berjalan mengelilingi lapangan sebanyak satu kali 2. Berdoa X : Atlet O : Pelatih

Cabang Olahraga : bulu tangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Drop shot*
 Hari/Tanggal :

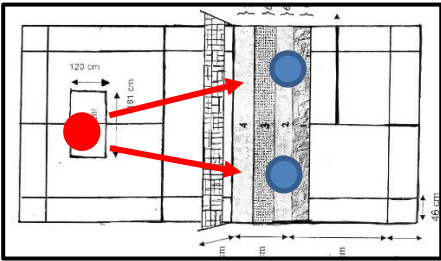
Jumlah Atlet :
 Sesi : 10 - 12
 Peralatan :

No.	Tahapan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Berdoa b. Pengantar	5 menit	XXXXXX XXXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. X = Atlet O = Pelatih
2	Pemanasan a. Penguluran Statis b. Penguluran Dinamis c. <i>Jogging</i> kombinasi d. Latihan <i>shadow</i> teknik <i>drop shot</i> di tempat	15 menit 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan 3 set 12 rep 3 set	X XXXXXXXX XXXXXXXX	1. <i>Jogging</i> keliling lapangan selama 10 putaran 2. Penguluran statis (10 kali hitungan). Dimulai dari bagian tubuh paling atas menuju ke bawah. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti 3. Penguluran dinamis 8x2 hitungan 4. <i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti
3	Latihan Inti a. <i>Drop shot</i> sasaran berubah (sasaran selalu berubah (nomor) yang dituju pada saat <i>drop shot</i>)	70 menit 10 menit 20 repetisi x 4 set <i>Recovery</i> 30 detik		1. Untuk melakukan latihan <i>drop shot</i> sasaran berubah yang dipukul diarahkan pada daerah sasaran yang berubah-ubah sesuai dengan keinginan atlet. Tiap anak melakukan 20 kali pukulan tiap setnya dengan satu sasaran saja dan bergantian anak berikutnya. Anak melakukan <i>drop shot</i> secara berurutan. 2. Bermain. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan. Latihan <i>drop shot</i> juga diaplikasikan pada saat bermain.

	b. <i>Game</i>	15 menit		
4	Penutup a. <i>Cooling down</i> b. Berdoa	15 menit	X X X X X X X X X X X X O	1. Berjalan mengelilingi lapangan sebanyak satu kali 2. Berdoa X : Atlet O : Pelatih

Cabang Olahraga : bulu tangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Drop shot*
 Hari/Tanggal :

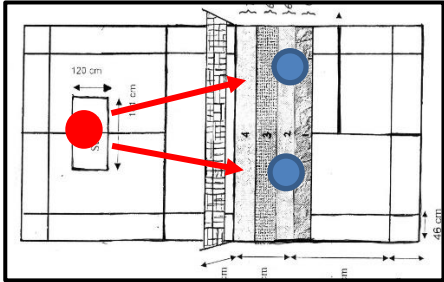
Jumlah Atlet :
 Sesi : 13
 Peralatan :

No.	Tahapan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Berdoa b. Pengantar	5 menit	XXXXXX XXXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. X = Atlet O = Pelatih
2	Pemanasan a. Penguluran Statis b. Penguluran Dinamis c. <i>Jogging</i> kombinasi d. Latihan <i>shadow</i> teknik <i>drop shot</i> di tempat	15 menit 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan 3 set 14 rep 3 set	X XXXXXXXX XXXXXXXX	1. Jogging keliling lapangan selama 10 putaran 2. Penguluran statis (10 kali hitungan). Dimulai dari bagian tubuh paling atas menuju ke bawah. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti 3. Penguluran dinamis 8x2 hitungan 4. <i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti
3	Latihan Inti a. <i>Drop shot</i> sasaran berubah (sasaran selalu berubah (nomor) yang dituju pada saat <i>drop shot</i>) b. <i>Game</i>	70 menit 10 menit 25 repetisi x 4 set <i>Recovery</i> 30 detik 15 menit		1. Untuk melakukan latihan <i>drop shot</i> sasaran berubah yang dipukul diarahkan pada daerah sasaran yang berubah-ubah sesuai dengan keinginan atlet. Tiap anak melakukan 25 kali pukulan tiap setnya dengan satu sasaran saja dan bergantian anak berikutnya. Anak melakukan <i>drop shot</i> secara berurutan. 2. Bermain. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan. Latihan <i>drop shot</i> juga diaplikasikan pada saat bermain.

4	Penutup a. <i>Cooling down</i> b. Berdoa	15 menit	X X X X X X X X X X X X O	1. Berjalan mengelilingi lapangan sebanyak satu kali 2. Berdoa X : Atlet O : Pelatih

Cabang Olahraga : bulu tangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Drop shot*
 Hari/Tanggal :

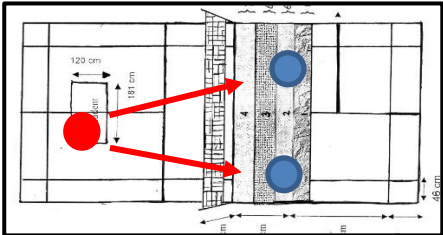
Jumlah Atlet :
 Sesi : 14
 Peralatan :

No.	Tahapan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Berdoa b. Pengantar	5 menit	XXXXXX XXXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. X = Atlet O = Pelatih
2	Pemanasan a. Penguluran Statis b. Penguluran Dinamis c. <i>Jogging</i> kombinasi d. Latihan <i>shadow</i> teknik <i>drop shot</i> di tempat	15 menit 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan 3 set 14 rep 3 set	X XXXXXXXX XXXXXXXX	1. <i>Jogging</i> keliling lapangan selama 10 putaran 2. Penguluran statis (10 kali hitungan). Dimulai dari bagian tubuh paling atas menuju ke bawah. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti 3. Penguluran dinamis 8x2 hitungan 4. <i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti
3	Latihan Inti a. <i>Drop shot</i> sasaran berubah (sasaran selalu berubah (nomor) yang dituju pada saat <i>drop shot</i>)	70 menit 10 menit 20 repetisi x 4 set <i>Recovery</i> 30 detik		1. Untuk melakukan latihan <i>drop shot</i> sasaran berubah yang dipukul diarahkan pada daerah sasaran yang berubah-ubah sesuai dengan keinginan atlet. Tiap anak melakukan 20 kali pukulan tiap setnya dengan satu sasaran saja dan bergantian anak berikutnya. Anak melakukan <i>drop shot</i> secara berurutan.

	b. <i>Game</i>	15 menit		2. Bermain. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan. Latihan <i>drop shot</i> juga diaplikasikan pada saat bermain.
4	Penutup a. <i>Cooling down</i> b. Berdoa	15 menit	<p style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X O </p>	1. Berjalan mengelilingi lapangan sebanyak satu kali 2. Berdoa X : Atlet O : Pelatih

Cabang Olahraga : bulu tangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Drop shot*
 Hari/Tanggal :

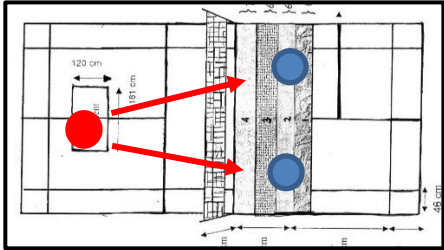
Jumlah Atlet :
 Sesi : 15
 Peralatan :

No.	Tahapan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Berdoa b. Pengantar	5 menit	XXXXXX XXXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. X = Atlet O = Pelatih
2	Pemanasan a. Penguluran Statis b. Penguluran Dinamis c. <i>Jogging</i> kombinasi d. Latihan <i>shadow</i> teknik <i>drop shot</i> di tempat	15 menit 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan 3 set 16 rep 3 set	X XXXXXXXX XXXXXXXX	1. Penguluran statis (10 kali hitungan). Dimulai dari bagian tubuh paling atas menuju ke bawah. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti 2. Penguluran dinamis 8x2 hitungan 3. <i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti
3	Latihan Inti a. <i>Drop shot</i> sasaran tetap (hanya satu sasaran (nomor) yang dituju pada saat <i>drop shot</i>)	70 menit 10 menit 15 repetisi x 3 set <i>Recovery</i> 30 detik		1. Untuk melakukan latihan <i>drop shotz</i> sasaran tetap yang dipukul diarahkan pada salah satu daerah sasaran yang telah diberi nomor atau penanda. Sasaran ditentukan oleh pelatih. Tiap anak melakukan 15 kali pukulan tiap setnya dengan satu sasaran saja dan bergantian anak berikutnya. Anak melakukan <i>drop shot</i> secara berurutan.

	b. <i>Game</i>	15 menit		2. Bermain. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan. Latihan <i>drop shot</i> juga diaplikasikan pada saat bermain.
4	Penutup a. <i>Cooling down</i> b. Berdoa	15 menit	<p style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X O </p>	1. Berjalan mengelilingi lapangan sebanyak satu kali 2. Berdoa X : Atlet O : Pelatih

Cabang Olahraga : bulu tangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Drop shot*
 Hari/Tanggal :

Jumlah Atlet :
 Sesi : 16
 Peralatan :

No.	Tahapan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Berdoa b. Pengantar	5 menit	XXXXXX XXXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar secara singkat dan jelas Ket. X = Atlet O = Pelatih
2	Pemanasan a. Penguluran Statis b. Penguluran Dinamis c. <i>Jogging</i> kombinasi d. Latihan <i>shadow</i> teknik <i>drop shot</i> di tempat	15 menit 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan 3 set 16 rep 3 set	X XXXXXXXX XXXXXXXX	1. Penguluran statis (10 kali hitungan). Dimulai dari bagian tubuh paling atas menuju ke bawah. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti 2. Penguluran dinamis 8x2 hitungan 3. <i>Jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan. Bertujuan untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum melakukan latihan inti
3	Latihan Inti a. <i>Drop shot</i> sasaran tetap (hanya satu sasaran (nomor) yang dituju pada saat <i>drop shot</i>)	70 menit 10 menit 10 repetisi x 3 set <i>Recovery</i> 30 detik		1. Untuk melakukan latihan <i>drop shot</i> sasaran tetap yang dipukul diarahkan pada salah satu daerah sasaran yang telah diberi nomor atau penanda. Sasaran ditentukan oleh pelatih. Tiap anak melakukan 10 kali pukulan tiap setnya dengan satu sasaran saja dan bergantian anak berikutnya. Anak melakukan <i>drop shot</i> secara berurutan.

	b. <i>Game</i>	15 menit		2. Bermain. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kejenuhan pada saat latihan. Latihan <i>drop shot</i> juga diaplikasikan pada saat bermain.
4	Penutup a. <i>Cooling down</i> b. Berdoa	15 menit	<p style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X O </p>	1. Berjalan mengelilingi lapangan sebanyak satu kali 2. Berdoa X : Atlet O : Pelatih

Lampiran 13. Presensi Latihan

DAFTAR HADIR ATLET PB MUSAGTA

No	NAMA	PRETEST	TREATMENT																POSTTEST		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
1	Rafid	<i>Rafid</i>	<i>Rafid</i>	<i>Rafid</i>	<i>Rafid</i>	<i>Rafid</i>	<i>Rafid</i>	<i>Rafid</i>	<i>Rafid</i>	<i>Rafid</i>	<i>Rafid</i>	<i>Rafid</i>	<i>Rafid</i>	<i>Rafid</i>	<i>Rafid</i>	<i>Rafid</i>	<i>Rafid</i>	<i>Rafid</i>	<i>Rafid</i>	<i>Rafid</i>	
2	Ilham	<i>Ilham</i>	<i>Ilham</i>	<i>Ilham</i>	<i>Ilham</i>	<i>Ilham</i>	<i>Ilham</i>	<i>Ilham</i>	<i>Ilham</i>	<i>Ilham</i>	<i>Ilham</i>	<i>Ilham</i>	<i>Ilham</i>	<i>Ilham</i>	<i>Ilham</i>	<i>Ilham</i>	<i>Ilham</i>	<i>Ilham</i>	<i>Ilham</i>	<i>Ilham</i>	<i>Ilham</i>
3	Naufal	<i>Naufal</i>	<i>Naufal</i>	<i>Naufal</i>	<i>Naufal</i>	<i>Naufal</i>	<i>Naufal</i>	<i>Naufal</i>	<i>Naufal</i>	<i>Naufal</i>	<i>Naufal</i>	<i>Naufal</i>	<i>Naufal</i>	<i>Naufal</i>	<i>Naufal</i>	<i>Naufal</i>	<i>Naufal</i>	<i>Naufal</i>	<i>Naufal</i>	<i>Naufal</i>	<i>Naufal</i>
4	Arka	<i>Arka</i>	<i>Arka</i>	<i>Arka</i>	<i>Arka</i>	<i>Arka</i>	<i>Arka</i>	<i>Arka</i>	<i>Arka</i>	<i>Arka</i>	<i>Arka</i>	<i>Arka</i>	<i>Arka</i>	<i>Arka</i>	<i>Arka</i>	<i>Arka</i>	<i>Arka</i>	<i>Arka</i>	<i>Arka</i>	<i>Arka</i>	<i>Arka</i>
5	Rasyid	<i>Rasyid</i>	<i>Rasyid</i>	<i>Rasyid</i>	<i>Rasyid</i>	<i>Rasyid</i>	<i>Rasyid</i>	<i>Rasyid</i>	<i>Rasyid</i>	<i>Rasyid</i>	<i>Rasyid</i>	<i>Rasyid</i>	<i>Rasyid</i>	<i>Rasyid</i>	<i>Rasyid</i>	<i>Rasyid</i>	<i>Rasyid</i>	<i>Rasyid</i>	<i>Rasyid</i>	<i>Rasyid</i>	<i>Rasyid</i>
6	Arthur	<i>Arthur</i>	<i>Arthur</i>	<i>Arthur</i>	<i>Arthur</i>	<i>Arthur</i>	<i>Arthur</i>	<i>Arthur</i>	<i>Arthur</i>	<i>Arthur</i>	<i>Arthur</i>	<i>Arthur</i>	<i>Arthur</i>	<i>Arthur</i>	<i>Arthur</i>	<i>Arthur</i>	<i>Arthur</i>	<i>Arthur</i>	<i>Arthur</i>	<i>Arthur</i>	<i>Arthur</i>
7	Piero	<i>Piero</i>	<i>Piero</i>	<i>Piero</i>	<i>Piero</i>	<i>Piero</i>	<i>Piero</i>	<i>Piero</i>	<i>Piero</i>	<i>Piero</i>	<i>Piero</i>	<i>Piero</i>	<i>Piero</i>	<i>Piero</i>	<i>Piero</i>	<i>Piero</i>	<i>Piero</i>	<i>Piero</i>	<i>Piero</i>	<i>Piero</i>	<i>Piero</i>
8	Dean	<i>Dean</i>	<i>Dean</i>	<i>Dean</i>	<i>Dean</i>	<i>Dean</i>	<i>Dean</i>	<i>Dean</i>	<i>Dean</i>	<i>Dean</i>	<i>Dean</i>	<i>Dean</i>	<i>Dean</i>	<i>Dean</i>	<i>Dean</i>	<i>Dean</i>	<i>Dean</i>	<i>Dean</i>	<i>Dean</i>	<i>Dean</i>	<i>Dean</i>
9	Dzakky	<i>Dzakky</i>	<i>Dzakky</i>	<i>Dzakky</i>	<i>Dzakky</i>	<i>Dzakky</i>	<i>Dzakky</i>	<i>Dzakky</i>	<i>Dzakky</i>	<i>Dzakky</i>	<i>Dzakky</i>	<i>Dzakky</i>	<i>Dzakky</i>	<i>Dzakky</i>	<i>Dzakky</i>	<i>Dzakky</i>	<i>Dzakky</i>	<i>Dzakky</i>	<i>Dzakky</i>	<i>Dzakky</i>	<i>Dzakky</i>
10	Axel	<i>Axel</i>	<i>Axel</i>	<i>Axel</i>	<i>Axel</i>	<i>Axel</i>	<i>Axel</i>	<i>Axel</i>	<i>Axel</i>	<i>Axel</i>	<i>Axel</i>	<i>Axel</i>	<i>Axel</i>	<i>Axel</i>	<i>Axel</i>	<i>Axel</i>	<i>Axel</i>	<i>Axel</i>	<i>Axel</i>	<i>Axel</i>	<i>Axel</i>
11	Azka	<i>Azka</i>	<i>Azka</i>	<i>Azka</i>	<i>Azka</i>	<i>Azka</i>	<i>Azka</i>	<i>Azka</i>	<i>Azka</i>	<i>Azka</i>	<i>Azka</i>	<i>Azka</i>	<i>Azka</i>	<i>Azka</i>	<i>Azka</i>	<i>Azka</i>	<i>Azka</i>	<i>Azka</i>	<i>Azka</i>	<i>Azka</i>	<i>Azka</i>
12	Bintang	<i>Bintang</i>	<i>Bintang</i>	<i>Bintang</i>	<i>Bintang</i>	<i>Bintang</i>	<i>Bintang</i>	<i>Bintang</i>	<i>Bintang</i>	<i>Bintang</i>	<i>Bintang</i>	<i>Bintang</i>	<i>Bintang</i>	<i>Bintang</i>	<i>Bintang</i>	<i>Bintang</i>	<i>Bintang</i>	<i>Bintang</i>	<i>Bintang</i>	<i>Bintang</i>	<i>Bintang</i>

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



Gambar *Pretest* Ketepatan *Drop Shot*



Gambar Pelaksanaan Latihan



Gambar *Posttest* Ketepatan *Drop Shot*