

**PENGARUH LATIHAN STROKES DENGAN AWALAN SHADOW DAN
PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP
KETEPATAN DROPSHOT**

SKRIPSI

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



Oleh:

**RD. Devy Citra Pratiwi
NIM. 16602241006**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

**PENGARUH LATIHAN *STROKES* DENGAN AWALAN *SHADOW* DAN
PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP
KETEPATAN *DROPSHOT***

Oleh
RD. Devy Citra Pratiwi
NIM. 16602241006

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *strokes* dengan awalan *shadow* dan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan *dropshtot* serta membandingkan latihan *strokes* dengan awalan *shadow* dan latihan *strokes* dengan awalan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan *dropshtot*.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Two Groups Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB. Megantara yang berjumlah 14 atlet, pengambilan sampel menggunakan *purpose sampling*. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu *ordinal pairing* (7 atlet Kelompok A dan 7 atlet Kelompok B). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah keterampilan *dropshtot forehand* dari James Poole. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan ada pengaruh latihan *strokes* dengan awalan *shadow* terhadap ketepatan *dropshtot*, sebesar 23,09%. Ada pengaruh latihan *strokes* dengan awalan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan *dropshtot*, sebesar 16,77%. Latihan *strokes* dengan awalan *shadow* lebih baik dibandingkan latihan *strokes* dengan awalan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan *dropshtot*.

Kata kunci: Latihan *Strokes*, Awalan *Shadow*, Media Audio Visual, Ketepatan *Dropshot*

**THE EFFECT OF STROKES TRAINING WITH THE BEGINNING OF
SHADOW AND THE USE OF AUDIO VISUAL MEDIA ON THE
ACCURACY OF DROPSHOT**

By

**RD. Devy Citra Pratiwi
NIM. 16602241006**

ABSTRACT

This research is aimed to determine the effect of strokes training with precede of shadow and the use of audio visual media on the accuracy of the dropshot and to compare the strokes training with precede of shadow with the use of audio visual on the accuracy of dropshot.

This study was a quasi-experimental study, the design used was Two Groups Pretest-Posttest Design. The samples of this study were the athletes of PB Megantara which amounted to 14 athletes by using purpose sampling. The sampling technique used ordinal pairing (7 athletes of Group A and 7 athletes of Group B). The instrument used was dropshot forehand skill by James Poole. The data analysis technique used a t-test with a significant level of 5%.

Based on the result, concluded that the effect of strokes training with precede of shadow towards the accuracy of dropshot by 23,09%. There is an effect of strokes training with precede of shadow use audio visual media towards the accuracy of dropshot by 16,77%. Strokes training with precede of shadow is better than strokes training with precede of audio visual media on the accuracy of dropshot.

Keywords: Strokes Training, Precede of Shadow, Audio Visual Media, Dropshot Accuracy

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :RD. Devy Citra Pratiwi

NIM :16602241006

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Tas : Pengaruh Latihan *Strokes* Dengan Awalan *Shadow* Dan

Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Ketepatan

Dropshot

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 atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 26 Juni 2020
Yang Menyatakan,



RD. Devy Citra Pratiwi
NIM. 16602241006

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN STROKES DENGAN AWALAN SHADOW DAN
 PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP
 KETEPATAN DROPSHOT**

Disusun Oleh:

**RD. Devy Citra Pratiwi
NIM. 16602241006**

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,

Yogyakarta, 26 Juni 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S. Dr. Lismadiana, M.Pd.
NIP. 19600407 198601 2 001 NIP.19791207 200501 2 002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN STROKES DENGAN AWALAN SHADOW DAN PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP KETEPATAN DROPSHOT

Disusun Oleh:

RD. DEVY CITRA PRATIWI
NIM. 16602241006

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

Yogyakarta

Pada tanggal 6 Juli 2020

TIM PENGUJI		
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Lismadiana, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		20 / 07 / 2020
Faidillah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris		15 / 07 / 2020
Dr. Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or. Penguji		15 / 07 / 2020

Yogyakarta, 6 Juli 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,
Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIP. A19650301 199001 1 001



MOTTO

1. Bertanggungjawab dengan segala sesuatu yang telah dikorbankan oleh orang tua. Jangan sampai menyia-nyiakan pengorbanan orang tua.
2. *Remember the hard times make us cherish the good times much more, these hard time are so crucial. They help us grow and prepare us for the light-filled times awaiting. Appreciate every single moment.*

PERSEMBAHAN

Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, Bapak R. Nana Juana A.Md. dan Ibu Ela Komala S.Pd. yang selalu memberikan doa terbaik, dorongan serta nasehat, dan kasih sayang sehingga saya dapat sampai pada titik ini. Kedua adik saya R. Restu Adytia Dwi Nanda dan R. Teges Lintang Praditha yang selalu memberi semangat dalam hidup saya.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Strokes* Dengan Awalan *Shadow* Dan Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Ketepatan *Dropshot*” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Lismadiana, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, ilmu, masukan, arahan, dan motivasi selama penulisan skripsi ini.
2. Ketua Pengaji, Sekretaris, dan Pengaji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir ini.
3. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
4. Dr. Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan motivasi.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.

6. Pengurus, pelatih dan atlet PB. Megantara yang telah memberi saya ruang untuk belajar dan memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Revita Septiani Fajrin, Azhar Fadlianto, Zaqiyyah Noor S.I, Nevita Ariani, Synta Kusuma, Diyah Ayu Pitaloka terimakasih telah menjadi pendengar yang baik dan selalu memberi semangat dalam mengerjakan tugas akhir.
8. Teman-teman kepelatihan bulutangkis 2016 dan PKO B 2016 terimakasih telah menjadi teman selama perkuliahan di Universitas Negeri Yogyakarta.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 26 Juni 2020



RD. Devy Citra Pratiwi
16602241006

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	I
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Bulutangkis.....	10
2. Hakikat Latihan.....	15
3. Hakikat Latihan <i>Strokes</i>	18
4. Hakikat <i>Shadow</i>	21
5. Hakikat Audio Visual.....	25
6. Hakikat Ketepatan.....	29
7. Hakikat <i>Dropshot</i>	30
8. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun.....	36
9. Profil PB Megantara.....	37
B. Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Berfikir	41
D. Hipotesis	42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	45
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	46
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	48
F. Teknik Analisis Data	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	54
B. Pembahasan	60
C. Keterbatasan Penelitian.....	67

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	68
B. Implikasi	68
C. Saran	69

DAFTAR PUSTAKA	70
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	74
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Teknik Pembagian Sampel dengan Ordinal Pairing	47
Tabel 4.1. Hasil Statistik Data Penelitian Kelompok A	54
Tabel 4.2. Hasil Statistik Data Penelitian Kelompok B	56
Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas.....	58
Tabel 4.4. Hasil Uji Homogenitas	58
Tabel 4.5. Hasil Uji t Paired Sampel t test Kelompok A.....	59
Tabel 4.6. Hasil Uji t Paired Sampel t test Kelompok B	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Pukulan <i>Dropshot</i>	34
Gambar 2.2. Tahapan Gerak <i>Dropshot</i>	34
Gambar 2.3. Bagan Alur Kerangka Berpikir.....	42
Gambar 3.1. <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	44
Gambar 3.2. Tes Keterampilan <i>Dropshot Forehand</i>	51
Gambar 4.1. Diagram Peningkatkan Rata- Rata Ketepatan <i>Dropshot</i> pada Kelompok A.....	55
Gambar 4.2. Diagram Peningkatkan Rata-Rata Ketepatan <i>Dropshot</i> pada Kelompok B.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i>	75
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	77
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari PB Megantara	78
Lampiran 4. Biodata Atlet.....	79
Lampiran 5. Keterangan Kesediaan Atlet Mengikuti <i>Treatment</i>	80
Lampiran 6. Daftar Presensi Latihan.....	81
Lampiran 7. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	82
Lampiran 8. Program Latihan Awalan <i>Shadow</i>	88
Lampiran 9. Program Latihan Awalan Audio Visual.....	105
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	122
Lampiran 11. Lembar Konslusasi.....	125

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang. Bentuk dari kegiatannya tidak hanya secara jasmani, tetapi secara rohani juga. Bentuk kegiatan olahraga secara jasmani dilakukan di ruangan tertutup atau di lapangan terbuka. Olahraga jasmani ada yang dilakukan menggunakan alat, ada pula hanya menggunakan anggota tubuh. Olahraga yang menggunakan alat ada yang memerlukan bantuan orang lain sebagai rekan permainan. Ada pula yang dapat digunakan oleh orang itu sendiri.

Satu di antara olahraga menggunakan alat yang membutuhkan peran orang lain adalah olahraga bulutangkis. Bulutangkis adalah olahraga dengan memakai raket dan kok yang dipukul melampaui jaring yang direntangkan di tengah lapangan (KBBI, 2017: 153). Berdasarkan definisi tersebut bulutangkis merupakan olahraga yang dilakukan baik di dalam maupun di luar ruangan, membutuhkan alat, membutuhkan ukuran lapangan dan membutuhkan rekan bermain. Olahraga tersebut harus dilandasi teori agar seluruh komponen dapat berperan sesuai dengan fungsinya masing-masing.

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

stroke). Menurut Alhusin, “agar seseorang dapat bermain bulutangkis dengan baik, pemain harus mampu memukul *shuttlecock* dari atas maupun dari bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai pemain antara lain *servis, lob, dropshot, smash, netting, underhand, dan drive*” (Alhusin: 2007: 14). Untuk memperoleh suatu point dalam suatu permainan bulutangkis dibutuhkan pukulan serangan untuk mematikan pergerakan lawan seperti pukulan *dropshot*.

Tahap awal untuk menguasai teknik bulutangkis adalah dimulai dengan pengenalan. Proses pengenalan teknik dasar dapat dilakukan dengan memberikan penjelasan secara langsung yang dilanjuti dengan contoh gerakan di hadapan atlet atau dengan memanfaatkan media ajar sebagai sarana pembelajaran, seperti memberikan buku bacaan/pengetahuan mengenai bulutangkis, menonton video-video latihan, melihat gambar/poster (urutan-urutan pelaksanaan) dan sebagainya. Tahap berikutnya untuk menguasai teknik-teknik bulutangkis yaitu dengan mencoba melakukan/memeragakan teknik yang diajarkan secara berulang-ulang (tahap latihan).

Pukulan *dropshot* merupakan pukulan yang dilakukan seperti *smash*, perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*. *Dropshot* yang baik adalah apabila jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda. Posisi badan, *footwork*, dan pegangan raket pada saat memukul merupakan faktor penentu keberhasilan pukulan *dropshot*. Pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis sangat penting artinya bagi seorang pemain, pukulan *dropshot* dapat digunakan untuk serangan. Melakukan pukulan *dropshot* dengan teknik gerakan yang benar dan konsentrasi yang tinggi maka hasil

pukulannya dapat memaksa lawan untuk berlari dan dapat mendesak lawan sehingga posisi lawan yang tadinya stabil dapat berubah menjadi labil atau posisi kacau. Pukulan *dropshot* daerah sasarannya adalah bagian tepat dengan muka net lawan, dan sebaiknya di depan garis *servis* pendek.

Pukulan *dropshot* terdiri dari macam, (1) *dropshot* penuh, (2) *dropshot* iris dan (3) *dropshot flick*. Pukulan *dropshot* penuh merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bulutangkis sedangkan *dropshot* iris merupakan pukulan lanjutan dari pukulan *dropshot* penuh, biasanya pukulan *dropshot* iris digunakan saat bertanding dan merupakan pukulan tipuan. Apabila keterampilan *dropshot* penuh telah dikuasai maka pukulan *dropshot* iris lebih efektif untuk mematikan pergerakan lawan karena pukulan *dropshot* iris kelajuananya lebih cepat dibandingkan *dropshot* penuh. *Dropshot flick* adalah pukulan drop yang dilakukan seperti mencambuk, raket diraihkan setinggi-tingginya saat *shuttlecock* berada diatas kepala, ketika perkenaan raket dengan *shuttlecock* pergelangan tangan lurus dan memukul *shuttlecock* seperti mencambuk. Ditinjau dari cara pengambilan, pukulan *dropshot* iris, arah jatuh *shuttlecock* lebih tajam dibandingkan dengan pukulan *dropshot* penuh. Sesuai dengan sasaran pukulan *dropshot*, yaitu sedekat mungkin dengan net, sehingga pukulan *dropshot* penuh memiliki hasil ketepatan yang baik dibandingkan dengan pukulan *dropshot* iris. Untuk dapat melakukan pukulan *dropshot* penuh dan dapat memperoleh ketepatan yang baik maka pemain harus menggunakan teknik yang tepat serta saat melakukan pukulan *dropshot* penuh pemain perlu menahan tenaganya agar arah jatuh *shuttlecock* dekat dengan net.

Selanjutnya pengembangan pola latihan perlu diterapkan dengan memperhatikan faktor usia karena pola latihan yang melebihi dosis keterampilan otot akan berpengaruh terhadap perkembangan fisik seseorang. Menurut Sajoto (1995: 7), apabila seseorang ingin mencapai prestasi yang optimal, perlu memiliki empat hal yang meliputi; (1) pengembangan fisik, (2) pengembangan teknik, (3) pengembangan taktik,(4) pengembangan mental, dan (5) kematangan juara. Adapun faktor-faktor penentu prestasi olahraga menurut (Sajoto, 1995: 22-25) meliputi; (1) aspek biologis yang terdiri atas potensi atau keterampilan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, struktur dan postur tubuh, gizi, (2) aspek psikologis yang terdiri atas intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi kerja otot dan saraf, (3) aspek lingkungan, (4) aspek penunjang.

PB Megantara merupakan salah satu klub bulutangkis yang berada di Kab. Majalengka Jawa Barat. PB Megantara dibentuk pada akhir tahun 2013 tepatnya 2 Desember dengan diketuai oleh H. Sanusi S.Pd. Dibentuknya klub tersebut untuk menggali potensi bibit-bibit pemain bulutangkis di wilayah Majalengka dan memberikan wadah bagi anak-anak yang berminat dan berbakat dalam olahraga bulutangkis untuk mendapatkan pelatihan yang benar baik secara teknik maupun fisik sehingga mampu meningkatkan mutu dan prestasi. PB Megantara memiliki anggota 32 atlet dengan 2 pelatih, hingga saat ini sudah banyak mengikuti kejuaraan-kejuaran tingkat daerah maupun provinsi. Dari beberapa kali pertandingan uji coba PB Megantara mengalami kekalahan. Tentu dari hasil pertandingan tersebut, PB Megantara mendapatkan hasil yang kurang baik dan banyak faktor yang mempengaruhinya, salah satunya teknik pukulan *dropshot*.

Hasil observasi awal yang dilakukan di klub bulutangkis PB Megantara, anak latih melakukan latihan dengan berbagai macam variasi mulai dari teknik, fisik hingga cara bermain menyerang maupun bertahan. Teknik dasar yang diajarkan oleh pelatih adalah *service*, *lob*, *smash*, *netting*, *dropshot*, *drive* dan *underhand*. Selama ini pola latihan yang diberikan oleh pelatih hanya dengan melakukan teknik bermain secara berulang-ulang sehingga memungkinkan anak latih cepat merasa bosan. Pada saat anak latih melakukan *dropshot* saat latihan maupun pertandingan masih sering jauh dari net atau di belakang garis *serve* pendek. Arah pukulan raket ketika mengenai *shuttlecock* dalam melakukan *dropshot* masih terlalu rendah dan tajam sehingga *shuttlecock* masih sering membentur net, sehingga perlunya bentuk latihan untuk meningkatkan ketepatan *dropshot*. Pada observasi awal, 6 orang atlet melakukan test pukulan *dropshot*, atlet diberikan 5 kali kesempatan melakukan pukulan *dropshot*. Hasilnya dari 6 orang yang melakukan test, 2 orang anak mendapatkan nilai 4 pada pukulan ke 2 dan 4, sedangkan atlet lainnya mendapatkan nilai rata-rata 2.

Mengingat kondisi di lapangan pelatih memberikan pelatihan yang cenderung monoton untuk atlet tingkat pemula maka tuntutan kebutuhan anak latih untuk keterampilan *dropshot* yang memadai diperlukan, seperti latihan *dropshot* yang baik dan bervariatif agar anak latih tidak merasa bosan. Peneliti mencoba menerapkan dua metode latihan yaitu latihan *strokes* dengan awalan *shadow* dan penggunaan media audio visual.

Latihan *strokes* dalam bulutangkis adalah suatu pola pukulan atau berbagai materi latihan yang dirangkai dalam satu rangkaian sehingga menghasilkan pola

pukulan. Latihan *shadow* adalah melakukan gerakan seperti sesungghnya, bergerak ke 6 titik sudut dan melakukan pukulan dengan baik. Media audio visual adalah bentuk latihan yang penggunaan materi dan penyerapan melalui pandangan dan pendengaran medianya dapat dapat berupa video.

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan perbedaan hasil dari kedua metode latihan tersebut, selain itu juga untuk mengetahui mana metode latihan yang efektif dan efisien dalam melatih ketepatan *dropshot* dalam bulutangkis. Mengetahui mana latihan yang lebih efektif dan efisien diharapkan dapat digunakan untuk program latihan yang sesuai dengan PB Megantara. Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatarbelakangi judul penelitian “Pengaruh Latihan *Strokes* dengan Awalan *Shadow* dan Penggunaan Media Audio Visual terhadap Ketepatan *Dropshot*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Sebagian anak latih PB Megantara mempunyai ketepatan *dropshot* yang kurang baik.
2. Penempatan *shuttlecock* hasil *dropshot* atlet bulutangkis PB Megantara masih sering jauh dari net atau di belakang garis *serve pendek*.
3. Belum banyak variasi *dropshot* yang diberikan pelatih.
4. Pola latihan *dropshot* kurang diperhatikan dan jarang diberikan latihan khusus.

5. Belum diketahui pengaruh latihan *strokes* dengan awalan *shadow* dan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan *dropshot* pada atlet bulutangkis PB Megantara.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan berbagai masalah yang muncul, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dilakukan sebagai upaya agar penelitian ini menjadi terarah serta mendalam pengkajiannya. Adapun permasalahan pada penelitian ini dibatasi ada pengaruh latihan *strokes* dengan awalan *shadow* dan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan *dropshot*.

D. Rumusan Masalah

Di dalam usaha pemecahan masalah diperlukan kejelasan masalah yang menjadi objek penelitian. Dalam hal ini diperlukan rumusan masalah yang jelas. Dari hal tersebut dirumuskan masalah sebagai berikut.

1. Adakah pengaruh latihan *strokes* dengan awalan *shadow* terhadap ketepatan *dropshot*?
2. Adakah pengaruh latihan *strokes* dengan awalan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan *dropshot*?
3. Adakah perbedaan yang signifikan antara latihan *strokes* dengan awalan *shadow* dan latihan *strokes* dengan awalan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan *dropshot*?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang ada, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui pengaruh latihan *strokes* dengan awalan *shadow* terhadap ketepatan *dropshot*.
2. Mengetahui pengaruh latihan *strokes* dengan awalan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan *dropshot*.
3. Mengetahui adanya perbedaan yang signifikan antara latihan *strokes* dengan awalan *shadow* dan latihan *strokes* dengan awalan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan *dropshot*.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan *Strokes* dengan Awalan *Shadow* dan Penggunaan Media Audio Visual terhadap Ketepatan *Dropshot*” diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan, khususnya dalam ilmu keolahragaan dengan menjadi bukti dan menjelaskan secara ilmiah tentang pengaruh latihan *strokes* dengan awalan *shadow* dan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan *dropshot*.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis sebagaimana uraian berikut.

a. Bagi Pelatih

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengetahui metode latihan yang lebih efektif untuk ketepatan *dropshot*.

b. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi bulutangkis.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Bulutangkis

a. Permainan Bulutangkis

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia setelah sepakbola, dari kalangan tua maupun muda, pria ataupun wanita pasti tahu dan pernah melakukan atau sekedar menyaksikan permainan ini. Terbukti setiap kali ada *event* di Indonesia misalnya Thomas & Uber Cup masyarakat pasti berbonong-bondong memenuhi tempat duduk tribun penonton. Mulai dari partai penyisihan sampai partai final hampir tidak ada kursi yang kosong. Antusiasme dari penonton inilah yang membuktikan bahwa olahraga ini sangat digemari di Indonesia.

Bulutangkis adalah olahraga dengan memakai raket dan kok yang dipukul melampaui jaring yang direntangkan di tengah lapangan (KBBI, 2017: 153). Berdasarkan definisi tersebut bulutangkis merupakan olahraga yang dilakukan baik di dalam maupun di luar ruangan, membutuhkan alat, membutuhkan ukuran lapangan dan membutuhkan rekan bermain. Olahraga tersebut harus dilandasi teori agar seluruh komponen dapat berperan sesuai dengan fungsinya masing-masing. Semua cabang olahraga mempunyai ciri khas tersendiri mengenai tujuan, cara pelaksanaan, dan pembinaan. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual dan dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang tau dua orang melawan dua orang.

Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di lapangan lawan dan menjaga *shuttlecock* agar tidak jatuh di

lapangan sendiri. Pada saat permainan berlangsung, masing-masing pemain harus berusaha agar *shuttlecock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri apabila *shuttlecock* jatuh dilantai atau menyangkut di net maka permainan terhenti Subarjah (2000: 13). Dalam permainan bulutangkis pemain harus berusaha secepat serta sebaik mungkin mengembalikan *shuttlecock* ke daerah lapangan lawan dan menyulitkan lawan untuk mengembalikan *shuttlecock*. Ciri khas dari permainan bulutangkis adalah *shuttlecock* yang dipukul bolak-balik (*rally*) menggunakan raket tanpa menyentuh lantai lapangan. Angka diperoleh seorang pemain apabila *shuttlecock* yang dipukulnya melewati net dan jatuh pada daerah lapangan lawan atau lawan tidak dapat mengembalikan *shuttlecock* dengan baik.

Olahraga ini menggunakan raket sebagai alat pemukul, *shuttlecock* yang terbuat dari bulu angsa atau ayam yang dijadikan sebagai objek, serta net yang digunakan untuk pembatas antar daerah permainan. Menurut Davis (1973:13)

“Badminton is a power game though it also employs shots or contrasting dexterity: it is a game that demands fitness and stamina. It has a wide range of strokes, and tactics as infinitely varied as those of a game of chess. It's a game of speed, of swift interception, of deft footwork. More than any other, it's a game of cunning and deception of cut and thrust. It is a battle of wits \. Swiftly flowing from attack to defence and defence to attack.”

Pendapat Davis di atas dapat dimaknai bahwa bulutangkis merupakan permainan kekuatan walaupun juga menggunakan konsentrasi yang tinggi. Pemain dari permainan ini dituntut untuk mempunyai kebugaran dan stamina. Pukulan yang kuat dan mengarah kesisi lapangan serta taktik sebagai variasi tak terbatas. *Badminton* atau bulutangkis juga merupakan permainan kecepatan. Kecepatan menjemput bola dan kerja kaki yang tangkas. Lebih dari lainnya, bulutangkis juga merupakan permainan kecerdikan dan banyak tipuan dari

memotong bola dan tikaman atau *smash*. Bulutangkis adalah permainan akal, kecepatan pukulan *shuttlecock* dari menyerang ke bertahan dan bertahan ke menyerang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bulutangkis merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat umum tanpa memandang umur dan status sosial. Dalam permainan ini dibutuhkan alat seperti net, raket dan *shuttlecock*. Tujuan permainan ini adalah menjatuhkan *shuttlecock* ke daerah permainan lawan melewati net.

b. Teknik Dalam Olahraga Bulutangkis

1) *Service*.

Pukulan *service* adalah pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan. Menurut Sonneville yang dikutip Tohar (1992: 41) melatih pukulan *service* dengan baik dan teratur, perlu mendapatkan perhatian yang baik dan khusus.

2) *Lob atau clear*

Pukulan *lob* adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah ke belakang garis lapangan. Pukulan *lob* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:

- a) *Overhead lob* adalah pukulan lob yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan *shuttlecock* melambung kearah belakang.

- b) *Underhand lob* adalah pukulan lob dari bawah yang berada di bawah badan dan dilambungkan tinggi ke belakang.
- 3) *Dropshot*
- Pengertian pukulan drop dalam permainan bulutangkis menurut Poole (1986: 132) adalah pukulan yang tepat melalui jaring, dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan. Menurut Tohar (1992: 50) pukulan *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah pihak lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net. Cara melakukan pukulan ini, pengambilan *shuttlecock* pada saat mencapai titik tertinggi sehingga pemukulannya secara dipotong atau diiris. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu *dropshot* dari atas dan dropshot dari bawah.
- 4) *Smash*
- Gerakan awal untuk pukulan *smash* hampir sama dengan pukulan *lob*. Perbedaan utama adalah pada saat akan *impact*, yaitu pada pukulan *lob* *shuttlecock* diarahkan ke atas, sedang pada pukulan *smash* *shuttlecock* diarahkan tajam curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan pihak lawan. Pukulan ini dapat dilaksanakan secara tepat apabila penerbangan *shuttlecock* di depan atas kepala dan diarahkan dengan ditukikkan serta diterjunkan ke bawah.
- 5) *Drive* atau mendatar

Pukulan drive adalah pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* secara mendatar, ketinggiannya menyusur di atas net dan penerbangannya sejajar dengan lantai Tohar (1992: 65).

Menurut Tohar (1992: 65) kegunaan dan arahnya pukulan *drive* ini ada tiga macam, yaitu:

- a) Pukulan *drive* panjang adalah pukulan *drive* dengan mengarahkan *shuttlecock* ke daerah belakang lapangan pihak lawan dan gunanya untuk mendesak posisi lawan agar tertekan ke belakang.
 - b) Pukulan *drive* setengah lapangan adalah pukulan dengan tujuan menjatuhkan *shuttlecock* ke arah tengah bagian samping dari lapangan pihak lawan dan kegunaanya untuk menarik pihak lawan agar tertarik ke samping tengah sehingga posisi dapat tergoyahkan untuk diadakan tekanan lagi yang lebih kuat sehingga pengembaliannya akan melambung.
 - c) Pukulan *drive* pendek adalah pukulan dengan mengarahkan *shuttlecock* jatuh sedekat mungkin dengan net di daerah lawan
- 6) Pengembalian *service* atau *return service*.

Tujuan permainan bulutangkis yang utama adalah berusaha memukul *shuttlecock* secepat mungkin dan menempatkan sedemikian rupa sehingga *shuttlecock* sampai mengenai bagian lapangan lawan. Mengenai keterampilan pengembalian *service*, ada tiga faktor yang perannya sangat penting diperhatikan, yaitu kecepatan, antisipasi, dan ketepatan sasaran serta arah pukulan.

Return service adalah menerima *service* pendek atau *short service* dan bukannya *service* panjang karena kalau *service* panjang atau *lob* berarti pukulan yang dilakukan oleh penerima sudah merupakan pukulan di atas kepala seperti sudah dalam permainan atau *rally* (Tohar, 1992: 40-70). Agar seorang pemain bulutangkis dapat bermain dituntut keterampilan fisik atau kesegaran jasmani karna permainan bulutangkis membutuhkan keterampilan fisik yang prima.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Fox, Bowers & Foss (dalam Budiwanto, 2012: 16) latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama. Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga & Supriyadi, 2016: 91).

Latihan (*training*) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah (Kresnayadi & Dewi, 2017). Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Latihan merupakan suatu proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis dengan adanya peningkatan beban berupa rangsangan (stimulus) yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh melalui pendekatan ilmiah yang berdasar pada perinsip latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis (Kresnayadi, 2016).

Pengertian latihan berasal dari *pratice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan

sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7).

Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan geraknya Sukadiyanto (2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Bompa (2015: 3) menjelaskan "*training is a systematic activity of long duration, progressively and individually graded, aiming at modeling the human's physiological and physiological functions to meet demanding tasks*". Artinya latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Harr (2012: 1) latihan (*trainning*) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses yang berulang-ulang dilakukan untuk penyempurnaan gerakan

dengan meningkatkan jumlah beban latihan untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

b. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaat, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan mempunyai peranan penting pada aspek fisiologis dan psikologis olahragawan (Sukadiyanto, 2011: 13). Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas suatu latihan. Selain itu, dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama proses latihan.

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban berlebih (*overload*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warming up dan cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematik. Adapun prinsip-prinsip dasar dalam latihan menurut Irianto (2009: 19) adalah sebagai berikut:

1) Pilih latihan yang efektif dan aman

Latihan-latihan yang dipilih haruslah mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan aman, artinya latihan yang dipilih dapat mencapai tujuan lebih cepat dan aman, bukan seperti fakta yang ada, yakni program yang ditawarkan dapat lebih cepat mencapai tujuan tetapi kurang aman atau sebaliknya

aman tetapi tidak efektif/kurang cepat, sehingga yang menjalani akan merasakan kejemuhan atau kebosanan.

2) Kombinasi latihan dan pola hidup

Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal disarankan jangan hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup atau kebiasaannya, yakni dalam hal pengaturan makan dan istirahatnya. Pengaturan makan dan istirahat akan sangat mempengaruhi keberhasilan latihan.

Pendapat lain, Budiwanto (2012: 17) menyatakan bahwa 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.

3. Hakikat Latihan *Strokes*

a. Pengertian Latihan *Strokes*

Strokes atau pukulan merupakan inti dari permainan bulutangkis karena setelah posisi *stance*, pegangan grip dan *footwork* untuk mengejar *shuttlecock* tetap seorang pemain bulutangkis harus menguasai teknik pukulan untuk mengembalikan pukulan lawan. *The stroke is a motion of striking the shuttlecock from the ready position* (Wetan, Huong, & Simon, 2017). Mulai posisi siap

pemain melakukan pukulan dan kembali ke posisi siap lagi. *Strokes is a movement of the player's racket with an intention to hit the shuttle* (BWF, 2010).

Permainan bulutangkis teknik sering digunakan adalah lob, *smash*, dan *dropshot*. *The three most popular strokes are the smash, the clear and the drop* (Seth, 2016). Pentingnya seorang pemain menguasai teknik *strokes* karena sejatinya strategi permainan bulutangkis adalah memukul *shuttlecock* sesuai dengan teknik pukulannya untuk melewati net, jatuh di daerah lapangan yang menyulitkan serta mampu mengembalikan pukulan lawan dengan baik. *Badminton strategy consists of performing the appropriate shuttlecock trajectory, which passes over the net, falls in the limit of the court and minimizes time for the opponent reaction* (Cohen, Texier, Quere, & Clanet, 2015).

Menurut Tohar (1992: 112) latihan *strokes* atau pola pukulan adalah pukulan rangkaian yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang menggabungkan antara teknik pukulan yang satu dengan teknik yang lain, dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadikan suatu bentuk rangkaian teknik pukulan yang dapat dimainkan secara harmonis dan terpadu. Latihan pola pukulan ini dilakukan secara sederhana terlebih dahulu, yaitu dengan cara saling memberi umpan yang sederhana dan mudah. Setelah terkuasai pola pukulan tersebut dengan baik maka baru ditingkatkan mengenai sasaran dan ketepatan arah pukulan secara permainan yang sesungguhnya, yaitu penempatan *shuttlecock* yang setipis-tipisnya atau sedalam-dalamnya melakukan teknik pukulan yang dilakukan. Selain itu pola pukulan yang dilatihkan dengan berpedoman dari yang mudah menuju ke arah yang lebih sukar. Subarjah (2000: 33) menjelaskan bahwa

“untuk dapat memainkan permainan bulutangkis dengan baik seorang pemain harus mampu melakukan beberapa teknik pukulan atau keterampilan gerak memukul”. Pengertian *strokes* adalah keterampilan dalam memukul kok atau sering disebut teknik pukulan bulutangkis.

Menurut Randi, Dimas, & Zulfikar (2017: 104) untuk menjadi pemain bulutangkis yang berprestasi maka seorang atlit harus menguasai teknik-teknik dasar pendukung pencapaian prestasi, diantaranya seperti teknik, fisik, taktik, dan mental yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik adalah keterampilan yang harus dikuasai oleh seseorang untuk bisa bermain salah satu cabang olahraga. Teknik dasar bulutangkis artinya keterampilan yang harus dimiliki oleh seseorang supaya bisa bermain bulutangkis. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain diantaranya adalah pukulan (*strokes*).

Menurut Gyta, Elyana & Tjitra (2018: 162) metode latihan pengulangan seperti latihan bayangan, *drilling* dan *strokes* dapat meningkatkan koordinasi gerakan, kecepatan dan daya tahan otot. Namun proses dari metode latihan yang dapat memberikan stimulus lebih baik pada sistem saraf pusat, saraf sensorik hingga respon saraf motorik yang akan mengaktifkan respon pola fungsi gerakan yang lebih kompleks.

Menurut Eskar (2018: 68) latihan *strokes* berpasangan dilakukan oleh sepasang atlet setelah mendapatkan arahan dari seorang pelatih. Pembelajaran/latihan dengan cara berpasangan merupakan salah satu bentuk belajar/berlatih secara berhadapan satu sama lain. Penggunaan pendekatan latihan yang efektif akan membantu pelatih mengembangkan kemampuan teknik tertentu.

Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa latihan *strokes dropshot* adalah teknik pukulan *dropshot* atau serangkaian pukulan yang dipukul rendah, tepat di atas net, dan pelan, dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan. Pola *strokes dropshot* yang diberikan peneliti pada saat *treatment* adalah *dropshot* penuh, iris, *flick*, dan *netting*.

Berdasarkan pendapat di atas, kelebihan dan kekurangan metode *strokes* yaitu:

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

4. Hakikat *Shadow*

a. Pengertian *Shadow*

Salah satu bentuk latihan yang sering digunakan dalam bulutangkis adalah gerakan *shadow*. Purnama (2010: 27) menyatakan bahwa *shadow* bulutangkis ialah mengambil dan meletakan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan. Model latihan *shadow* ini sangat baik untuk melatih kelincahan dan penguasaan teknik pukulan. Selama melakukannya atlet harus dapat membayangkan arah datangnya *shuttlecock* dengan pergerakan sungguhan seperti bermain, hal tersebutlah yang akan mempengaruhi hasil latihan dari *shadow* sendiri. Ada dua macam latihan *shadow* yaitu latihan *shadow* dengan *pointing movement* dan latihan *shadow* dengan memindah-mindahkan *shuttlecock*. Grice (2007: 22) menyatakan bahwa

pointing movement adalah gerakan menunjuk atau isyarat tangan perintah bersiapsiap mengidentifikasi arah tujuan untuk bergerak, yang kedua latihannya hampir sama dengan *pointing movement* hanya yang membedakan sasaran gerakan terfokus pada *shuttlecock* yang disimpan 6 sudut lapangan.

Pendapat lain menurut Kusuma (2015: 2) bahwa *shadow* atau bayangan adalah melakukan gerakan seperti sungguhan artinya si pelaku melakukan gerakan seperti dia sedang bermain bulutangkis dia bergerak ke kiri depan, kanan, belakang seperti mengejar bola dan melakukan pukulan baik dengan raket maupun tanpa raket dengan teknik yang diinstruksikan oleh pelatih. Menurut Saputra (2014: 2) Pelatihan langkah bayangan (*shadow*) akan membuat otot-otot, tulang dan persendian menjadi terlatih. Otot-otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin baik sehingga persendian akan menjadi sangat lentur. Latihan *shadow* ini memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan ke berbagai arah, sehingga memungkinkan pemain terbiasa dengan gerakan tersebut dalam permainan.

Menurut Subarjah (2007: 42) menjelaskan bahwa “Untuk melatih gerakan kaki dilakukan dengan beberapa cara, mengambil *shuttlecock* pada posisi- posisi tertentu dan melakukan gerakan/melangkah kearah tertentu (*shadow*) dan lain-lain”. *Shadow* berarti bayangan, sehingga maksud dari latihan *shadow* bulutangkis adalah latihan yang dilakukan dengan membayangkan berada dalam suatu permainan.

Latihan *shadow* pada permainan bulutangkis adalah salah satu latihan yang sederhana, akan tetapi latihan ini sangat kurang maksimal dalam pelaksanaanya.

Salah satunya adalah dalam teknik kerja kaki (*footwork*). Menurut Muhajir (2004: 68) pada umumnya langkah-langkah dapat dibedakan menjadi tiga teknik langkah yaitu, langkah berurutan, baik untuk langkah ke depan, ke samping ataupun ke belakang kaki kanan dan kiri bergerak berurutan atau berdampingan, langkah bergantian atau bersilangan (seperti berlari atau berjalan), kaki kanan dan kiri bergantian melangkah, dan langkah lebar dengan loncatan, satu atau dua langkah kecil dan diakhiri dengan langkah lebar dengan jalan loncat.

Menurut Kunta (2010: 27) model latihan *footwork* salah satunya latihan *shadow badminton*. *Shadow badminton* berupa mengambil dan meletakan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan. Selain untuk melatih kecepatan dan kelincahan juga melatih penguasaan lapangan dan melatih koordinasi gerak sehingga dapat menjaga keseimbangan ketika terdapat bola-bola sulit saat dalam permainan. Seseorang yang memiliki *footwork* yang baik akan dengan mudah mengubah arah pada posisi yang berbeda, namun masih kurang perhatian terhadap teknik kerja kaki (*footwork*) saat latihan *shadow*.

Model latihan *shadow* ini sangat baik untuk melatih kelincahan dan penguasaan teknik pukulan. Selama melakukannya atlet harus dapat membayangkan arah datangnya *shuttlecock* dengan pergerakan sungguhan seperti bermain, hal tersebutlah yang akan mempengaruhi hasil latihan dari *shadow* sendiri. Menurut Kunta (2010: 27) *shadow* bulutangkis berupa mengambil dan meletakan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan.

b. Macam-macam Latihan *Shadow*

Menurut pengertian di atas, latihan *shadow* adalah latihan membayangkan gerakan-gerakan dalam bulutangkis. Dapat dilakukan dengan raket dan isyarat, atau dengan memindah-mindahkan *shuttlecock*. Latihan *shadow* diantaranya:

1) Latihan *Shadow Movement*

Menurut Grice (1996: 22) memberikan perintah lisan dan isyarat tangan untuk mengarahkan gerakan pemain di sekitar lapangan bulutangkis. Pangkey (2015: 29) menjelaskan cara melatih *shadow point movement* adalah pelatih memberikan perintah atau isyarat kepada atletnya untuk bergerak ke 12 arah pergerakan. Pelatih dapat mengatur arahnya pergerakan yang akan dilakukan atlet, dengan menunjukkan arah secara acak ataupun berurutan. Atlet melakukan pukulan bayangan/mengayunkan raket sesuai arah yang dituju, contoh arah *forehand* atlet harus berpura-pura melakukan pukulan *forehand*. Setelah melakukan pukulan atlet harus kembali ke tengah dan bersiap menerima isyarat selanjutnya. Berikan waktu jeda untuk atlet kembali ke tengah lapangan. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali berturut-turut.

2) Mengambil *Shuttlecock*

Menurut Poole (2013: 114) latihan mengambil *shuttlecock* adalah salah satu dari latihan pengkondisian khusus, dalam latihannya terdiri atas gerakan tiba-tiba yang cepat, perubahan kecepatan, dan arah gerakan yang berubah-ubah. Letakan masing-masing *shuttlecock* pada garis samping lapangan. Mulailah dengan sebuah *shuttlecock* di tangan dan berlarilah ke sisi lapangan yang satu, tukar *shuttlecock* yang ada di tangan dengan *shuttlecock* yang ada di lantai lalu kembali ke sisi yang

lain untuk melakukan hal yang sama. Lakukan latihan dalam waktu 1 menit, 2 menit, dan 5 menit lalu hitung berapa gerakan dalam waktu tersebut.

3) Bulutangkis Bayangan

Latihan bulutangkis bayangan sama dengan latihan point movement, hanya saja latihan bulutangkis bayangan tanpa adanya arahan atau isyarat dari luar. Atlet melakukan permainan rally dalam imajinasi.

Berdirilah di tengah lapangan, lakukan pergerakan teknik bulutangkis (*clear, lob, netting, dan smash*). Kembalilah selalu ke posisi tengah lapangan setiap selesai melakukan pukulan bayangan tersebut.

Masih banyak jenis latihan *shadow* yang dapat digunakan, ketiga jenis latihan di atas dapat dikombinasikan kembali dengan berbagai macam. Jenis latihan di atas merupakan latihan-latihan yang sering digunakan dan sangat efektif dalam meningkatkan latihan kelincahan *footwork*.

5. Hakikat Audio Visual

a. Pengertian Audio Visual

Mempelajari salah satu teknik gerak manusia terlebih dahulu melalui mengingat, membayangkan dan menghayati yang dilanjutkan dengan memunculkan kembali dalam bentuk gerak seperti yang dilakukan sebelumnya. hal ini sesuai dengan yang disampaikan (Sukadiyanto, 2006) visualaisasi adalah suatu proses mengingat, membayangkan dengan penghayatan terhadap apa yang pernah dilihat, didengar, dan dirasakan untuk dimunculkan kembali dalam aktivitas sesuai dengan kejadian sebelumnya. Berdasarkan wujudnya masih dari pendapat (Sukadiyanto, 2006) wujud dari visualisasi dalam aktivitas olahraga

antara lain berupa verbal, gerak, dan reaksi emosional. Wujud verbal dapat dicontohkan dalam bentuk kata dan ucapan yang disampaikan dari orang lain kepada diri sendiri yang akan melakukan tugas gerak. Secara stimulasi wujud verbal dapat digunakan untuk membantu secara psikologis yang sifatnya menasehati dan memberikan dukungan secara individu. Wujud gerak dapat pemikiran yang diikuti oleh gerakan dengan mengidentifikasi gerakan yang sudah dilakukan akan tetapi masih salah. Hal ini dapat diketahui dengan melakukan gerakan ulangan.

Media audio visual adalah alat bantu yang memperlihatkan gambar yang bergerak dan suara secara bersama-sama saat menyampaikan informasi atau pesan. Audio visual merupakan media yang efektif dalam menyampaikan informasi yang mencakup unsur gerak karena dapat memperlihatkan suatu peristiwa secara berkesinambungan dan yang menjadi model dalam penyampaian informasi tersebut adalah orang yang memiliki keterampilan sesuai dengan gerak yang diinformasikan. Sanjaya (2010: 172) menyatakan media audio visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar yang bisa dilihat, misalnya rekaman video, slide, suara dan sebaginya. Media visualisasi dalam latihan ini digunakan dengan makasud dapat mempermudah atlet mempelajari gerak sehingga memapu melakukan gerak dengan efektif dan efisien.

Ega (2016: 44) menyatakan media audio visual sama dengan mengungkapkan objek dan peristiwa seperti keadaan yang sesungguhnya. Perencanaan merupakan aspek penting dalam menggunakan media audio visual sehingga akan membuat proses komunikasi atau pembelajaran menjadi lebih

efektif. Pembelajaran yang menggunakan media audio visual, jelas bercirikan pemakaian perangkat keras selama proses pembelajaran yaitu mesin proyektor film, *tape recorder* dan proyektor visual yang lebar.

Arsyad (2011: 94) menyatakan media visual yang menggabungkan penggunaan suara memerlukan pekerjaan tambahan untuk memproduksinya. Salah satu pekerjaan penting yang diperlukan dalam media audio visual adalah penulis naskah dan *storyboard* memerlukan persiapan banyak, rancangan dan penelitian. Beberapa kelebihan media audio visual dapat memperjelas penyajian pesan agar tidak terlalu bersifat *verbalistis* (dalam bentuk kata-kata, tertulis atau lisani belaka), mengatasi perbatasna ruang, waktu dan daya indra, media audio visual bisa berperan dalam pembelajaran tutorial.

b. Jenis-Jenis Media Pembelajaran Berbasis Audio Visual

Ega (2016: 46) Menyatakan media audio visual ini terbagi menjadi dua macam, yaitu audio visual murni dan audio visual tidak murni. Audio visual murni merupakan sebuah media yang memiliki unsur suara maupun unsur gambar yang bersal dari satu sumber, seperti video kaset. Sementara audio visual tidak murni merupakan sebuah media yang unsur suara dan unsur gambarnya berasal dari sumber yang berlainan.

- 1) Audio Visual Murni
 - a) Film bersuara
 - b) Video
 - c) Televisi
- 2) Audio Visual Tidak Murni

- a) Slide
- b) Film Strip

c. Video

Ega (2016: 46) menyatakan video merupakan salah satu media audio visual yang menampilkan gerak. Semakin lama, media ini semakin populer dalam masyarakat. Pesan yang disajikan bisa bersifat fakta maupun fiktif, bisa juga bersifat informatif, edukatif, dan instruksional. Media video merupakan salah satu jenis media yang banyak dikembangkan untuk keperluan pembelajaran.

Tahap awal untuk menguasai teknik-teknik bulutangkis adalah dimulai dengan pengenalan. Proses pengenalan teknik dasar dapat dilakukan dengan memberikan penjelasan secara langsung yang dilanjuti dengan contoh gerakan di hadapan atlet atau dengan memanfaatkan media ajar sebagai sarana pembelajaran, seperti memberikan buku bacaan/pengetahuan mengenai bulu tangkis, menonton video-video latihan, melihat gambar/poster (urutan-urutan pelaksanaan) dan sebagainya. Tahap berikutnya untuk menguasai teknik-teknik bulu tangkis yaitu dengan mencoba melakukan/memeragakan teknik yang diajarkan secara berulang-ulang (tahap latihan).

Berdasarkan beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan yaitu media pembelajaran yang berbasis audio visual merupakan perantara atau penyampaian pesan pembelajaran yang mengandung komponen atau unsur visual dan suara. media audio visual dapat menjadi media pembelajaran yang banyak manfaatnya seperti membantu pelatih saat menyampaikan materi agar lebih sistematis, membantu pelatih lebih berinovasi, memberikan suasana lebih menarik saat

latihan dan dapat membantu anak didik dalam menerima teknik yang diberikan saat latihan. Jenis audio visual yang akan diberikan pada penelitian ini adalah audio visual murni yaitu menonton video dengan materi latihan pukulan *dropshot* penuh, iris, dan *flick*.

6. Hakikat Ketepatan

a. Pengertian Ketepatan

Istilah ketepatan tentunya akan terbayang bahwa adanya suatu sasaran atau titik yang harus dituju ataupun dikenai dengan suatu objek tertentu. Wahjoedi (dalam Palmizal, 2011: 143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Artinya saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti memukul bola dalam tenis atau *shooting* dalam sepakbola tentu sangat membutuhkan akurasi, sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sajoto (dalam Milham, 2014) menyatakan ketepatan adalah: "Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal". Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu (Haryono, 2008: 48).

Pendapat lain menurut Hadi, (2007: 51) ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Suharno (1993: 35) menyatakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antar

kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

7. Hakikat *Dropshot*

a. Pukulan *Dropshot*

Dropshot adalah pukulan menyerang dengan menempatkan bola tipis dekat jaring pada lapangan lawan (Kunta, 2010: 22). Pukulan ini dilakukan dengan mengandalkan kemampuan perasaan saat memukul *shuttlecock* sehingga arah dan ketajaman *shuttlecock* tipis di atas net serta jatuh dekat net. Agar dapat menguasai *dropshot*, maka seorang pemain harus melakukan latihan pembiasaan.

Sedangkan Tanjung (2005: 32) menjelaskan bahwa *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan seperti smash, perbedaanya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*. Pukulan *dropshot* yang baik adalah apabila jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda. Faktor pegangan raket, gerak kaki yang cepat, posisi badan dan proses perpindahan berat badan yang harmonis pada saat memukul merupakan faktor penentu keberhasilan pukulan ini.

Pukulan *dropshot* merupakan pukulan lunak dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net di daerah lawan melewati net bagian atas. mengenai pukulan *dropshot*, Alhusin (2007: 46-47) menjelaskan bahwa:

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

Ciri yang paling penting dari pukulan *overhead dropshot* yang baik adalah gerakan tipuan. Gerak tipuan pada pukulan *overhead dropshot* tersebut, kadang-kadang sulit untuk diantisipasi dan dapat menghasilkan angka/poin kemenangan. Alhusin (2007: 47) menjelaskan bahwa:

“Ciri utama dalam pukulan potong ini adalah *shuttlecock* selalu jatuh dekat jaring di daerah lapangan lawan. Oleh karena itu, pemain harus mampu melalukakan pukulan yang sempurna dengan berbagai sikap dan posisi badan dari sudut-sudut lapangan permianan. Faktor pegangan raket, *footwork*, posisi badan, dan proses perpindahan berat badan yang harmonis pada saat memukul merupakan faktor penentu keberhasilan pukulan *dropshot*”.

Pukulan *dropshot* dipukul rendah, tepat di atas net, dipukul secara halus dan pelan, sehingga bola 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.

Nilai dari pukulan *dropshot* terletak pada kombinasi pukulan ini dengan *clear* untuk membuat lawan sibuk dan memaksanya untuk mempertahankan seluruh lapangan (Grice, 2002: 71). Pukulan *dropshot* haruslah akurat agar lawan terpaksa menutupi bagian lapangan seluas mungkin untuk menjadikan pukulan

ini efektif. Jika pukulan pemain dapat menipu lawan, maka pukulan tersebut mungkin tidak dikembalikan sama sekali.

b. Macam dan Tujuan Pukulan *Dropshot*

Pukulan *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan dengan tujuan menempatkan bola secepatnya dan sedekat-dekatnya dengan net pada lapangan lawan. Menurut Alhusin (2007: 52) dalam pelaksanaannya ada dua macam, yaitu:

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

Dalam pemainan bulutangkis, pukulan *overhead dropshot* hasilnya akan lebih efektif apabila pemain dapat mengkombinasikan pukulan lob dan smash, karena hal ini memaksa lawan untuk lebih banyak bergerak. Berkaitan dengan hal ini, Tohar (1992: 71) menjelaskan bahwa:

“*Dropshot* (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 dimiringkan untuk mengarahkan *shuttlecock* lebih ke bawah. *Shuttlecock* lebih seperti diblok atau ditahan daripada dipukul”.

Tujuan dari pukulan *dropshot* untuk memperdaya gerakan lawan karena gerakan pukulan *dropshot* menyerupai gerakan pukulan *clear overhead* atau

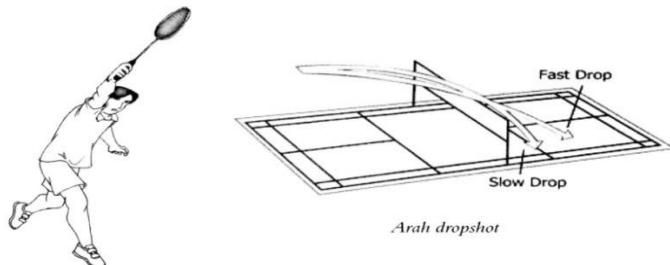
smash yang membedakan adalah kecepatan dari perkenaan raket dengan *shuttlecock*. Pada saat raket menyentuh *shuttlecock*, bidang raket harus tegak lurus lantai atau sedikit menunjuk kearah bawah. Gunakan sepenuhnya gerakan lengan bawah dan pergelangan tangan, tetapi *shuttle* harus ‘didorong’ dengan lembut menyebrangi jaring dan tidak ‘dipukul’.

c. Cara Melakukan Pukulan *Dropshot*

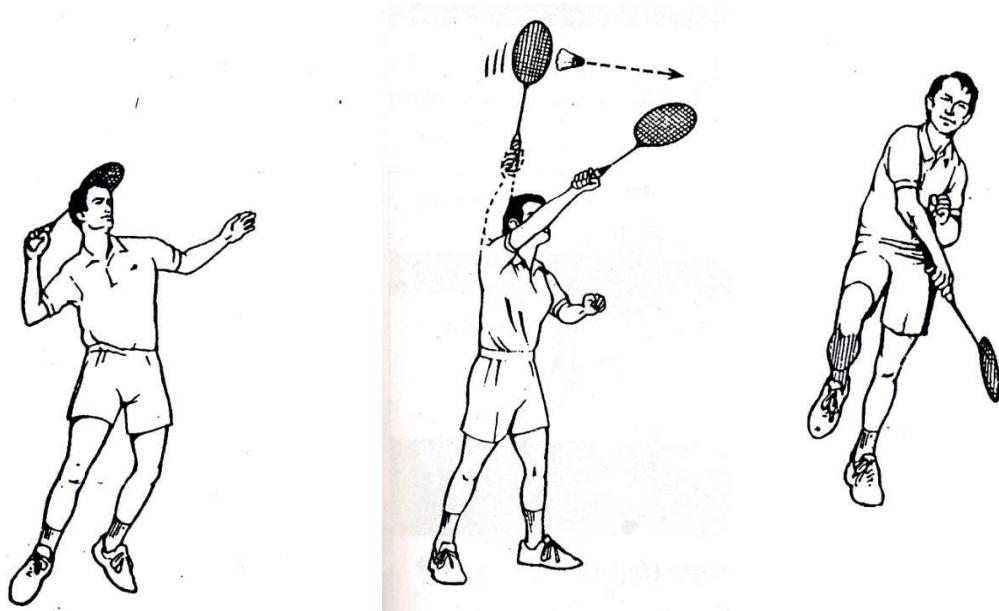
Berikut ini contoh fase gerakan *dropshot* menurut Grice (1999: 47), yaitu:

- 1) Fase Persiapan
 - a) Grip *handshake* atau pistol.
 - b) Kembali ke posisi menunggu atau menerima.
 - c) Angkat tangan ke atas dengan kepala raket yang mengarah ke atas.
 - d) Berat badan seimbang pada telapak kaki bagian depan.
- 2) Fase Pelaksanaan
 - a) Raih bola dengan kaki yang dominan.
 - b) Putar dan balikkan tubuh ke arah bola yang akan datang.
 - c) *Backswing* menempatkan pergelangan tangan dalam posisi ditekukkan.
 - d) *Forward Swing* untuk memukul bola.
 - e) Raket menjangkau ke atas untuk memukul bola, yang merupakan blok, bukan pukulan.
 - f) Kepala raket bergerak searah dengan bola.
- 3) Fase Lanjutan (*Follow Through*)
 - a) Lanjutkan gerakan lurus dengan gerakan bola.
 - b) Gerakan mengayun mengikuti sudut gerakan bola.

- c) Dengan menggunakan kaki, dorong tubuh anda ke bagian tengah lapangan.
- d) Kembali ke bagian tengah lapangan.



Gambar 2.1. Pukulan *Dropshot*
Sumber : (Hermawan Aksan, 2016: 81)



Fase Persiapan

Fase Pelaksanaan

Fase Follow-Through

Gambar 2.2. Tahapan Gerak *Dropshot*
Sumber : (Tony Grice, 1999: 47)

Adapun hal yang perlu diperhatikan dalam pukulan *dropshot* yaitu (Dinata, 2006: 17):

- 1) Pergunakan pegangan *forehand*, pegangan raket dan posisinya di samping bahu.

- 2) Posisi badan menyamping (vertikal) dari arah net, posisi kaki kanan berada dibelakang kaki kiri. Ketika memukul *shuttlecock*, harus terjadi perpindahan beban badan dari kaki kanan ke kaki kiri.
- 3) Posisi badan harus diupayakan selalu berada dibelakang *shuttlecock*.
- 4) Pada saat perkenaan *shuttlecock*, tangan harus lurus ketika menjangkau *shuttlecock* dan dorong dengan sentuhan halus.
- 5) Untuk arah *forehand* lawan, pukul bagian lengkungan *shuttlecock* sebelah kanan dan bagian lengkungan kiri *shuttlecock* untuk tujuan backhand lawan.
- 6) Posisi akhir raket mengikuti arah *shuttlecock*.
- 7) Biasakan bergerak cepat mengambil posisi pukul yang tepat dibelakang *shuttlecock*.
- 8) Perhatikan gerak langkah dan keseimbangan badan pada saat dan setelah memukul *shuttlecock*.
- 9) *Shuttlecock* harus dipukul dengan lengan lurus dan hanya menggunakan tenaga kecil atau dorong dengan sentuhan halus.
- 10) Pukulan *dropshot* ini mengandung aspek kehalusan dan gerak tipu.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat digambarkan bahwa penekanan gerakan pukulan *overhead dropshoot* hampir sama dengan pukulan *overhead* lainnya. Namun, ketika melakukan pukulan *overhead dropshot shuttlecock* seperti diblok atau dipotong daripada ditepuk, dan dengan bola dengan pesat kehilangan kecepatan dan jatuh lurus ke bawah setelah melewati net. Dengan demikian, untuk menghasilkan pukulan *overhead dropshot* dengan baik, maka gerakan yang dilakukan oleh seorang pemain harus berdasarkan prinsip-prinsip mekanika yang

berhubungan dengan gerakan tubuh dan benda lain, yang nantinya bermanfaat untuk menganalisis dan mengoreksi pola gerak pemain.

8. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun

Menurut Lutan (2000: 50) pada usia ini 10-12 tahun untuk putri dan 12-14 tahun untuk putra, terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang amat pesat. Pada usia ini pembinaan kekuatan yang sepadan tidaklah membahayakan, namun tetap diingat, penggunaan beban yang terlalu berat di luar batas toleransi dapat berakibat negatif yang membahayakan jaringan epipesis terhenti pertumbuhannya. Akibatnya, seseorang dapat mengalami pertumbuhan tinggi badan yang terhenti.

Menurut Muchtar (1992: 19), karakteristik anak usia dini usia 9-11 tahun ditinjau dari karakteristik fisik, mental dan sosial/emosional yaitu: (a) karakteristik fisik meliputi pertumbuhan tinggi badan lambat, pertambahan berat badan lambat tapi mantap, perkembangan kekuatan meningkat, temperatur tubuh sering berubah, (2) karakteristik mental meliputi perkembangan keterampilan berdahih makin baik, (3) karakteristik sosial/emosional meliputi suka bergaul dengan teman sejenis, kagum pada sifat menantang pada orang dewasa dan otoriter, keberhasilan dan kerapian dianggap sebagai sikap benci, berusaha menjadi pemain terbaik agar diakui dan dikagumi kelompok, bermain lebih keras dan ribut, senang berpetualang dan merusak, tidak suka dipanggil pengecut atau penakut.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat diasumsikan bahwa usia dini 10-12 tahun sangat bagus untuk berolahraga karena masa ini anak mengalami Perkembangan dan pertumbuhan tubuh. Aktivitas fisik yang cukup akan

membantu pertumbuhan, perkembangan fisik, serta daya pikir serta mental anak. Masa ini pembinaan kekuatan tidak membahayakan jika penggunaan beban tidak melebihi batas. Jika penggunaan beban melebihi batas toleransi akan berpengaruh negatif terhadap pertumbuhannya seperti pertumbuhan tinggi badan terhenti.

Menurut Subardjah (2000: 14) tahapan praktis dimulai olahraga pada cabang olahraga bulutangkis dimulai pada usia 10-12 tahun, tahap pengkhususan dimulai pada usia 14-16 tahun, sedangkan tahap puncak prestasi pada usia 20-25 tahun. Berdasarkan pentahapan spesialisasi latihan tersebut di atas dapat diketahui bahwa pada usia 14-16 tahun seorang pemain bulutangkis telah fokus pada salah satu cabang olahraga. Pada usia 14-16 tahun tersebut biasanya seorang pemain bulutangkis telah mengikuti banyak kejuaraan. Pada usia 20-25 tahun seorang pemain bulutangkis dituntut untuk memperoleh prestasi puncak. Pada usia ini pemain bulutangkis telah mahir baik secara fisik, teknik, taktik maupun psikologis.

Pertimbangan karakteristik anak usia dini di atas, melatih anak usia 10-12 tahun harus berpedoman pada hal-hal berikut yaitu membentuk keterampilan dasar (basic skill), menitik beratkan pada kebutuhan individu, memperhatikan keseimbangan yang baik antara kegiatan dan istirahat, kegiatan mempunyai keragaman yang bermacam-macam, dirancang agar atlet terhindar dari berbagai kegagalan.

9. Profil PB Megantara

PB Megantara merupakan salah satu klub bulutangkis yang berada di Kab. Majalengka Jawa Barat. Pada bulan Oktober tahun 2010 berdiri PB. Jaya Perdana

yang merupakan nama awal dari PB Megantara. PB Jaya Perdana di ketuai oleh Dedi Sudiono, namun di perjalanan tahun 2013 Dedi Sudiono memutuskan keluar dari PB Jaya Perdana, hingga karena banyak pertimbangan pada akhirnya klub tersebut berganti nama menjadi PB Megantara pada akhir tahun 2013 tepatnya 2 Desember dengan diketuai oleh H. Sanusi S.Pd. Dibentuknya klub tersebut untuk menggali potensi bibit-bibit pemain bulutangkis di wilayah Majalengka dan memberikan wadah bagi anak-anak yang berminat dan berbakat dalam olahraga bulutangkis untuk mendapatkan pelatihan yang benar baik secara teknik maupun fisik sehingga mampu meningkatkan mutu dan prestasi.

PB Megantara melakukan latihan rutin di GOR SMP 1 Jatiwangi dengan frekuensi latihan 3x/minggu untuk kelas reguler dan 4x/minggu untuk ekstra. Saat ini PB Megantara memiliki anggota 32 atlet dengan 2 pelatih, Sarana dan prasarana untuk latihan cukup mendukung dengan lokasi GOR SMP 1 Jatiwangi yang mudah dijangkau serta fasilitas yang memadai. PB Megantara dibentuk untuk menampung minat dan bakat anak-anak dalam cabang olahraga bulutangkis yang tentunya diharapkan dapat mencetak atlet yang berprestasi sehingga PB Megantara memiliki target agar dalam setiap keikutsertaan dalam berbagai kejuaraan dapat mencapai prestasi yang maksimal terlebih bisa menjadi juara, hingga saat ini sudah banyak mengikuti kejuaraan-kejuaran tingkat daerah maupun provinsi.

Pada tahun 2019 PB Megantara telah mengukir banyak prestasi di berbagai kejuaraan. Berikut adalah beberapa prestasi yang telah diperoleh PB Megantara yang baru-baru ini dalam kejurkab meraih juara 2 tunggal anak Putra, juara 2

tunggal usia dini putri, juara 2 tunggal pemula putra, juara 3 tunggal pemula putra, pada kejurda juara 2 tunggal anak putra. Dan beberapa prestasi lainnya yang diikuti, namun masih belum bisa menorehkan prestasi di tingkat Nasional. Dengan harapan PB Megantara bisa meraih prestasi di tingkat nasional dan mencetak atlet yang berprestasi.

B. Penelitian yang relevan

1. Penelitian Ruzi Muharrom Irsad tahun 2015. “ Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Metode Konvensional dengan Audio Visual Terhadap Smash Putra Usia 10-13 Tahun Pada Persatuan Bultangkis Sari Bumi Solo Tahun 2014/2015”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh metode konvensional dan audio visual terhadap peningkatan kemampuan smash bulutangkis pada atlet usia 10-13 tahun Pada Persatuan Bulutangkis Sari Bumi Solo tahun 2015; (2) Metode latihan yang lebih baik pengaruhnya antara metode konvensional dan audio visual terhadap peningkatan kemampuan smash bulutangkis pada atlet usia 10-13 tahun Pada Persatuan Bulutangkis Sari Bumi Solo tahun 2015. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis Persatuan Bulutangkis Sari Bumi Solo 2015 sebanyak 28 atlet, teknik sampling yang digunakan 22 atlet adalah purposive random sampling. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedaan (uji – t) dengan melalui uji persyaratan terlebih dahulu seperti uji normalitas, dan uji homogenitas. Setelah melakukan penelitian, diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Kelompok dengan perlakuan metode konvensional

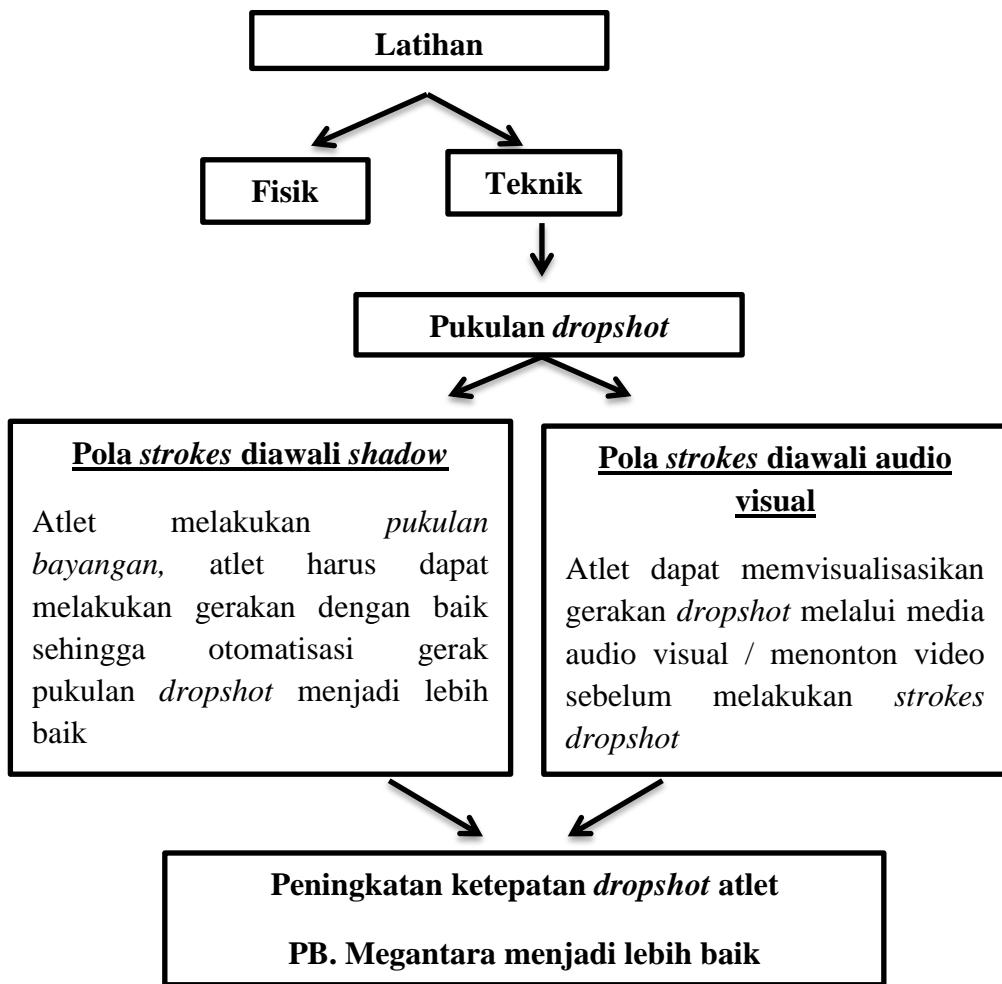
- atau kelompok 1, mengalami peningkatan skor rata-rata 1,36 atau 6,41% dari hasil tes awal 21,27 menjadi 22,64; (2) Kelompok dengan perlakuan metode audiovisual atau kelompok 2,
2. Penelitian Akwila Febri Pradana tahun 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan drilling *dropshot* dan *Strokes dropshot* terhadap peningkatan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “two groups pre-test-post-test design”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB Natura Prambanan Yogyakarta yang berjumlah 24 orang. Teknik sampling menggunakan purposive sampling, dengan kriteria yaitu: (1) atlet yang telah berlatih minimal selama 6 bulan, (2) pemain merupakan atlet PB. Natura Sleman, (3) berusia 10-11 tahun, (4) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 atlet. Instrumen *dropshot* menggunakan instrumen keterampilan *dropshot Forehand* dari James Poole. Analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh latihan drilling *dropshot* terhadap peningkatan keterampilan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan, dengan t hitung $6,676 > t$ tabel 2,31, dengan peningkatan persentase sebesar 41,98%. (2) ada pengaruh latihan *Strokes dropshot* terhadap peningkatan keterampilan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan, dengan t hitung $3,446 > t$ tabel 2,31, dengan peningkatan persentase sebesar 13,66%. (3) latihan drilling *dropshot* lebih baik daripada

Strokes dropshot terhadap peningkatan keterampilan *dropshot* pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB Natura Prambanan, dengan selisih rata-rata posttest sebesar 5,222.

C. Kerangka Berpikir

Latihan *strokes dropshot* dengan awalan *shadow* dan penggunaan media audio visual diharapkan mampu meningkatkan ketepatan pukulan *dropshot* atlet bulutangkis usia 10-12 tahun PB Megantara. Dilihat dari analisis gerak *dropshot* atau dikenal dengan istilah pukulan potong. Karakteristik *dropshot* ini adalah *shuttlecock* senantiasa jatuh di dekat net di daerah lapangan lawan dan dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. Penggunaan metode latihan *shadow* dan penggunaan media audio visual untuk meningkatkan ketepatan pukulan *dropshot* dengan memberikan metode latihan yang efektif dan efisien.

Latihan *shadow* akan membuat otomatisasi gerak pada atlet, dan sangat baik untuk penguasaan teknik pukulan. sedangkan audio visual adalah alat bantu yang memperlihatkan gambar yang bergerak dan suara secara bersama-sama saat menyampaikan informasi atau pesan. Audio visual merupakan media yang efektif dalam menyampaikan informasi yang mencakup unsur gerak karena dapat memperlihatkan suatu peristiwa secara berkesinambungan. Melalui kedua metode tersebut nantinya akan dibandingkan hasil mana yang akan lebih membantu dalam meningkatkan ketepatan *dropshot*. Berdasarkan uraian yang telah disebutkan diatas, secara sederhana kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.3. Bagan Alur Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dalam kerangkan pemikiran, hipotesis yang dianjurkan adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *strokes* dengan awalan *shadow* terhadap ketepatan *dropshot* pada atlet usia 10-12 tahun PB Megantara.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *strokes* dengan awalan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan *dropshot* atlet usia 10-12 tahun PB Megantara.

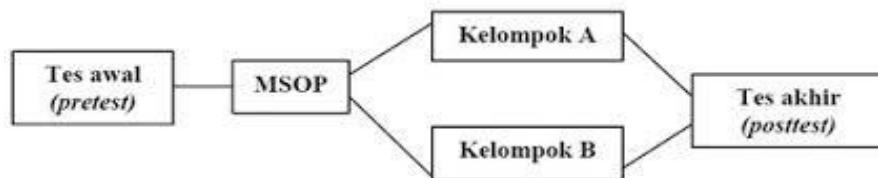
3. Ada perbedaan yang signifikan antara latihan *strokes* dengan awalan *shadow* dan latihan *strokes* dengan awalan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan *dropshot* atlet usia 10-12 tahun PB Megantara.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen sem. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1. Two Group Pretest-Posttest Design
Sumber: (Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan :

- Pre-test : Test awal keterampilan dropshot forehand.
MSOP : Matched subject ordinal pairing.
Kelompok A : Perlakuan (*treatment*) latihan *strokes* dengan awalan *shadow*.
Kelompok B : Perlakuan (*treatment*) latihan *strokes* dengan awalan penggunaan media audio visual.
Post-test : Tes akhir peningkatan ketepatan dropshot.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di PB Megantara yang beralamat di GOR SMPN 1 Jatiwangi. Waktu penelitian dilaksanakan pada 9 Maret sampai dengan 13 April 2020. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Senin, Kamis, dan Jum'at.

C. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu latihan *strokes* dengan awalan *shadow* dan penggunaan media audio visual sebagai variabel bebas dan ketepatan *dropshot* sebagai variabel terikat. Adapun definisi variabel dalam penilitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan *strokes* dengan awalan *shadow* adalah latihan gerakan bayangan tanpa ada *shuttlecock*, seperti melakakukan gerakan sebenarnya dengan pola dan teknik pukulan yang ditentukan sebelum melakukan latihan lanjutan yaitu *strokes*. Latihan *strokes* adalah pukulan rangkaian yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang menggabungkan antara teknik pukulan yang satu dengan teknik yang lain. Pukulan *dropshot* yang dilakukan adalah (1) *dropshot* penuh (2) *dropshot* iris (3) *dropshot flick*.
2. Latihan dengan menggunakan media audio visual adalah proses latihan yang diawali dengan penggunaan media audio visual seperti menonton video sebelum melakukan latihan lanjutan yaitu *strokes*, hal ini dilakukan sebagai perantara penyampaian materi latihan, sehingga atlet dapat memvisualisasikan gerakan *dropshot*. Latihan *strokes* adalah pukulan

rangkaian yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang menggabungkan antara teknik pukulan yang satu dengan teknik yang lain.

Video yang ditampilkan berisikan materi pukulan (1) *dropshot* penuh (2) *dropshot* iris (3) *dropshot flick*.

3. Ketepatan pukulan *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan dengan menahan tenaganya atau halus dan sedikit dorongan agar arah jatuh *shuttlecock* dekat dengan net. Bentuk latihan yang digunakan adalah latihan *strokes* atau pukulan rangkaian yang dilakukan secara berurutan yang menggabungkan antara teknik pukulan yang satu dengan teknik yang lain.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/ subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB Megantara yang berjumlah 32 orang

2. Sampel

Siyoto & Sodik (2015:64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purpose sampling*. Sugiyono (2011:85) menyatakan *purpose sampling*

adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) atlet yang masih aktif mengikuti latihan di PB. Megantara, (2) berusia 10-12 tahun, (3) Kehadiran pada saat treatment minimal 75%, (4) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 14.

Seluruh sampel tersebut dikenai pretest keterampilan *dropshot forehand* untuk menentukan kelompok treatment, diranking nilai pretest-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 7 atlet. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi latihan *strokes dropshot* dengan awalan *shadow* dan kelompok B diberi latihan *strokes dropshot* dengan awalan penggunaan media audio visual.

Tabel 3.1. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing*

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	14

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Arikunto (2006: 134) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes keterampilan *dropshot forehand*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen keterampilan *dropshot forehand* dari James Poole (1986: 33). Validitas tes menggunakan *logical validity*, validitas tipe ini menunjuk pada sejauh mana isi tes merupakan representasi dari ciri-ciri atribut yang hendak diukur (Azwar, 2016: 47), dan reliabilitas tes sebesar 0,788 (Septiady, 2013).

Sebelum dilakukan pengambilan test, dikarnakan peneltian dilaksanakan saat pandemic covid-19, maka peneliti memohon izin persetujuan kepada orangtua/wali atlet untuk menyetujui atlet tersebut megikuti *treatment*. Salah satu keterangan bersedia mengikuti *treatment* terdapat pada lampiran. Sehingga sampel yang akan mengikuti *treatment* harus mematuhi protokol kesehatan sebagai berikut:

1. Mencuci tangan dengan air dan sabun atau *alcohol-based* sebelum memasuki area gor/lapangan.
2. Dianjurkan untuk menggunakan masker selama berada di lapangan/gor terkecuali saat melakukan *test* dan *treatment*.
3. Menjaga jarak.
4. Tidak melakukan interaksi fisik secara langsung.

5. Menggunakan peralatan bulutangkis, handuk, air minum, dan alat pribadi lainnya milik sendiri.
6. Menutup mulut dan hidung saat bersin dan atau batuk menggunakan tisu, atau bagian dalam lengan atas. Segera membuang tisu setelah digunakan dan mencuci tangan dengan cairan yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan atau air bersih dan sabun.
7. Menghindari menyentuh mata, hidung dan mulut.
8. Menjaga kebersihan tangan secara rutin, terutama sebelum memegang mulut, hidung dan mata; serta setelah memegang instalasi publik (pegangan pintu, perangkat digital, pegangan tangga dan Iain-Iain).
9. Setiap 1x dalam seminggu, pihak pengelola gor menyemprotkan *desinfektan*.

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 *dropshot* dan kembali ketengah lapangan. Tes ini dilakukan sampai 10 kali dan setiap testee diberi kesempatan 3 kali pukulan percobaan. Prosedur pelaksanaan tes keterampilan *dropshot forehand* menurut Poole (1986: 33) sebagai berikut:

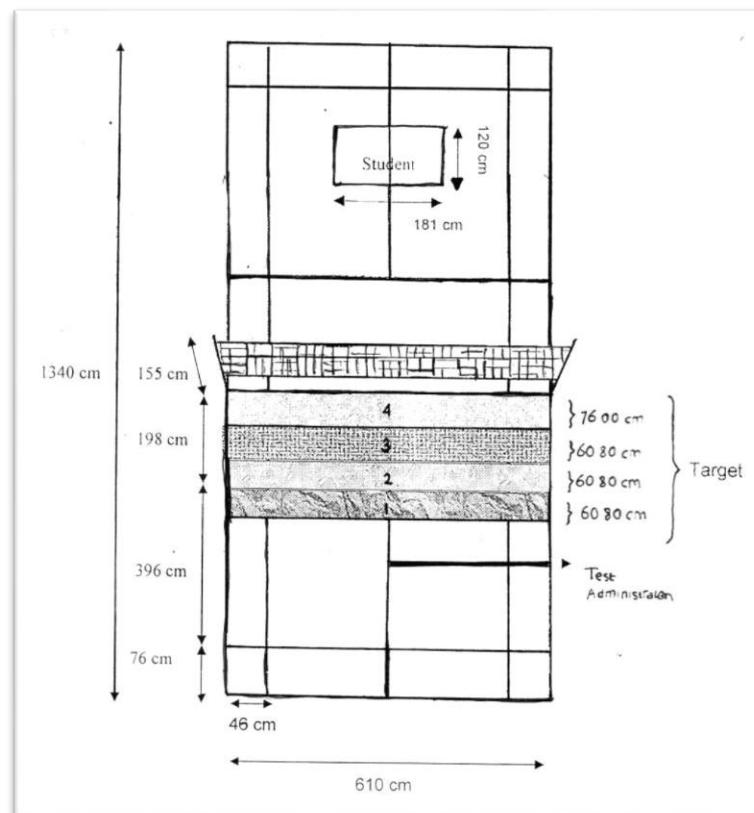
1. Tujuan: untuk mengukur keterampilan *dropshot forehand*.
2. Alat/Fasilitas:

- a. Net,
 - b. Lapangan bulutangkis,
 - c. *Shuttlecock*,
 - d. Alat tulis dan blangko penilaian.
3. Petugas, terdiri atas:
- a. Pengumpan
 - b. Penilai
4. Petunjuk Pelaksanaan
- a. Testee berdiri dengan memegang raket di antara garis tengah lapangan, pada saat *shuttlecock* disentuh, lengan harus lurus, menjangkau *shuttlecock* dan dorong dengan sentuhan halus.
 - b. *Shuttlecock* didorong perlahan ke seberang jaring, janganlah memukul *shuttlecock* (*shuttlecock* dipukul secara perlahan/tidak dengan kekuatan penuh)
 - c. Lakukan *dropshot* tanpa mengeluarkan bunyi
 - d. Perhatikan adanya gerakan akhir (*follow-through*), jangan langsung berhenti mengayun raket setelah menyentuh *shuttlecock*.
 - e. Pukulan yang efektif adalah yang jatuh dekat jaring. Kesempatan memukul *shuttlecock* dengan pukulan *dropshot* sebanyak 10x pukulan.
5. Pedoman Pelaksanaan
- a. Skor diambil dari jatuhnya bola ke daerah sasaran.
 - b. Jika bola jatuh tepat pada garis yang membatasi dua petak sasaran maka skor yang dicatat adalah skor yang paling tinggi.

- c. Skor diperoleh dari jumlah keseluruhan siswa coba dalam 10 kali kesempatan melakukan *dropshot* dan jumlah hasil keseluruhan yang dijadikan sebagai data.

6. Lapangan

Lapangan yang digunakan adalah lapangan bulutangkis yang dipasang sebuah pita sepanjang net dan sejajar net dengan jarak 30.48 cm di atas net.



Gambar 3.2. Tes Keterampilan *Dropshot Forehand*
Sumber: (Poole, 1986: 33)

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 peniliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perl dilakukan uji normalitas dan ji homogenitas (Arikunto, 2006: 299).

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

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

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data pretest dan posttest dengan menggunakan bantuan SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji anova test, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis 42 data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

c. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , maka H_a ditolak, jika t_{hitung} lebih besar dibanding t_{tabel} dan nilai $sig\ p < 0,05$, maka H_a diterima. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

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

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan data *pretest* dan *posttest* penelitian di lapangan. Deskripsi hasil statistik data penelitian *pretest* dan *posttest* Ketepatan *Dropshot* dapat diuraikan sebagai berikut:

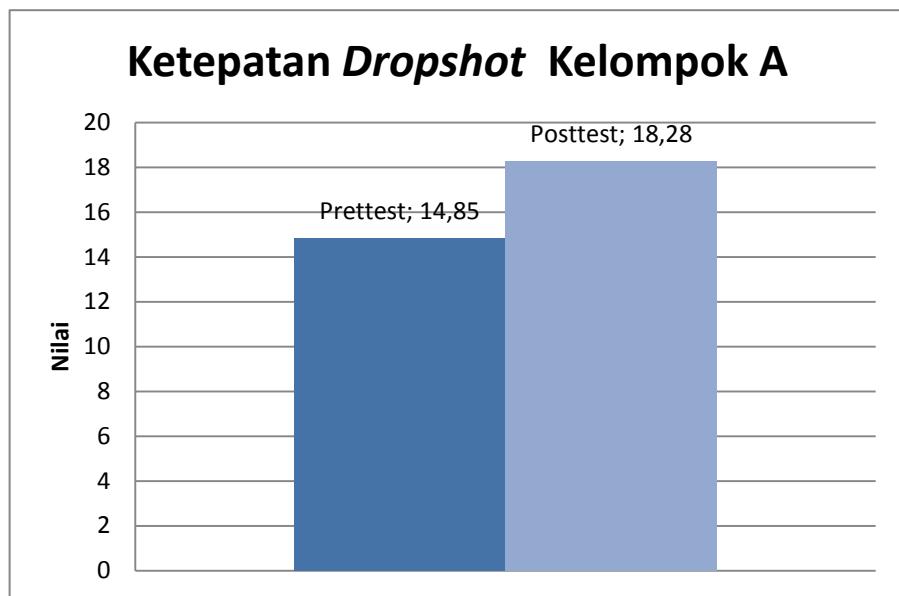
1. Statistik Data Ketepatan *Dropshot* pada Kelompok A

Kelompok A merupakan kelompok yang mendapatkan perlakuan dengan menggunakan Latihan *Strokes* dengan Awalan *Shadow*. Hasil Statistik data penelitian ketepatan *dropshot* pada kelompok A, diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.1. Hasil Statistik Data Penelitian Kelompok A

No	Pretest	Posttest
TL	14	18
SDY	15	19
RR	16	20
MA	19	23
IN	17	20
FT	11	13
CNR	12	15
Mean	14,85	18,28
Median	15	19
Mode	11	20
Std. Deviation	2,79	3,35
Minimum	11	13
Maximum	19	23

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.1. Diagram Peningkatkan Rata- Rata Ketepatan Dropshot pada Kelompok A

Hasil penelitian diatas diperoleh nilai rata-rata saat *pretest* sebesar 14,85, dan rata-rata *posttest* sebesar 18,28. Untuk mengetahui besarnya peningkatan ketepatan *dropshot* dengan latihan *strokes* dengan awalan *shadow* dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{3,43}{14,85} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 23,09 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian atas diperoleh peningkatan ketepatan *dropshot* dengan latihan *strokes* dengan awalan *shadow* diperoleh sebesar 23,09 %.

2. Statistik Data Ketepatan *Dropshot* pada Kelompok B

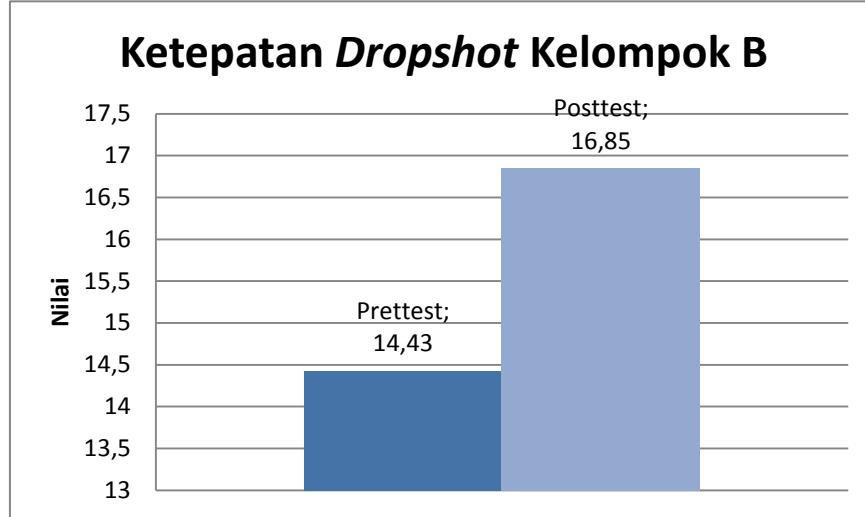
Kelompok B merupakan kelompok pembanding dalam penelitian ini menggunakan latihan *strokes* dengan awalan penggunaan media audio visual.

Hasil penelitian statistik data Ketepatan *Dropshot* pada kelompok B dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.2. Hasil Statistik Data Penelitian Kelompok B

No	Pretest	Posttest
A	15	17
NAS	12	14
ZA	13	15
DN	10	12
AF	17	20
ZM	16	19
RA	18	21
Mean	14,43	16,85
Median	15	17
Mode	10	12
Std. Deviation	2,88	3,34
Minimum	10	12
Maximum	18	21

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.2. Diagram Peningkatan Rata-Rata Ketepatan *Dropshot* pada Kelompok B

Hasil penelitian diatas diperoleh nilai rata-rata saat *pretest* sebesar 14,43, dan rata-rata *posttest* sebesar 16,85. Untuk mengetahui besarnya peingkatan Ketepatan *Dropshot* menggunakan Latihan *Strokes* Dengan Media Audio Visual dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$
$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{2,42}{14,43} \times 100\%$$
$$\text{Peningkatan Persentase} = 16,77 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian atas diperoleh peningkatan ketepatan *dropshot* menggunakan latihan *strokes* dengan media audio visual pada kelompok B diperoleh sebesar 16,77 %.

3. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menguji normalitas, homogenitas dan uji hipotesis (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnof*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas

Variabel		Z	P	Sig 5 %	Keterangan
Kelompok A	Pretest	0,450	0,988	0,05	Normal
	Posttest	0,477	0,997	0,05	Normal
Kelompok B	Pretest	0,397	0,997	0,05	Normal
	Posttest	0,445	0,989	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data-data ketepatan *dropshot* diperoleh $p > 0,05$, Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ test dinyatakan homogen, jika $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Ketepatan <i>Dropshot</i> Kelompok A	1:12	4,75	0,154	0,701	Homogen
Ketepatan <i>Dropshot</i> Kelompok B	1:12	4,75	0,227	0,642	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data ketepatan *dropshot* diperoleh nilai $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ (4,75), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji t

Uji t dalam penelitian ini di gunakan untuk mengetahui penerimaan dan penolakan hipotesis yang telah diajukan, hasil analisis uji t dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Uji t Kelompok A

Hasil uji hipotesis (uji-t) pada Kelompok A dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5. Hasil Uji t Paired Sampel t test Kelompok A

<i>Pretest – posttest</i>	Df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %
Pengaruh Latihan <i>Strokes</i> Dengan Awalan <i>Shadow</i> Terhadap Ketepatan <i>Dropshot</i> Kelompok A	6	2,45	11,529	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t pada kelompok A diperoleh nilai t_{hitung} (11,529) > t_{tabel} (2,45), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan *strokes* dengan awalan *shadow* terhadap ketepatan *dropshot*.

2) Kelompok B

Hasil uji hipotesis (uji-t) pada Kelompok B dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.6. Hasil Uji t Paired Sampel t test Kelompok B

<i>Pretest – posttest</i>	df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %
Pengaruh Latihan <i>Strokes</i> Dengan Media Audio Visual Terhadap Ketepatan <i>Dropshot</i> Kelompok B	6	2,57	12,021	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisisi uji t pada Kelompok B diperoleh nilai t_{hitung} ($12,021$) > t_{tabel} ($2,45$), dan nilai p ($0,000$) < dari $0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan *strokes* dengan media audio visual terhadap ketepatan *dropshot*.

B. Pembahasan

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang, agar permainan bulutangkis dapat bermain baik maka dia harus menguasai banyak teknik dasar permaianan, salah satunya teknik dasar pukulan *dropshot*. *Dropshoot* merupakan bentuk pukulan yang meluncurkan *shuttlecock* kedaerah lawan sedekat mungkin pada net. Pukulan ini lebih banyak membutuhkan peraan agar *shuttlecock* jatuh tipis diatas net, sehingga sulit dijangkau lawan. Gerakan memukulnya hampir sama dengan pukulan lob, tetapi pada saat perkenaan raket agak dimiringkan dan perkenaan nya lebih perlahan (Subardjah, 2000:47)

Teknik pukulan *dropshot* menjadi salah satu teknik dasar yang cukup penting, oleh karena itu perlu adanya model latihan yang efektif untuk meingkatkan ketepatan teknik dasar pukulan *dropshot* tersebut, salah satunya adalah latihan *stroke*. Latihan *strokes dropshot* adalah teknik pukulan *dropshoot* atau serangkaian pukulan yang dipukul rendah, tepat di atas net, dan pelan, dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan.

1. Pengaruh Latihan *Strokes* dengan Awalan *Shadow* terhadap Ketepatan *Dropshot*

Berdasarkan hasil analisis uji t pada kelompok A diperoleh nilai t_{hitung} ($11,529 > t_{tabel} (2,45)$), dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan *strokes* dengan awalan *shadow* terhadap ketepatan *dropshot*. Pada penelitian kelompok A menggunakan latihan *strokes* dengan diawali *shadow*, dalam hal ini peserta kesempatan melakukan pukulan *dropshot*, dengan kesempatan tersebut maka secara gerak peserta mendapat pengalaman melakukan gerakan pukulan *dropshot*. sehingga kemampuan peserta dalam menempatkan shuttlecock juga menjadi terarah, yang secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan *dropshot* bulutangkis. Telah diuraikan *shadow* bulutangkis merupakan gerakan mengambil dan meletakan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan. Model latihan *shadow* ini sangat baik untuk melatih kelincahan dan penguasaan teknik pukulan. Selama melakukannya atlet harus dapat membayangkan arah datangnya *shuttlecock* dengan pergerakan sungguhan seperti bermain, hal tersebutlah yang akan mempengaruhi hasil latihan dari *shadow* sendiri.

Hasil penelitian ini diperkuat dari jurnal Yanuarita, Subarjah, & Sudirjo (2015) pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran *shadow* lebih signifikan daripada pembelajaran lempar *shuttlecock* dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar *overhead lob* pada permainan bulutangkis.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh Saputra (2014) menyatakan pelatihan langkah bayangan (*shadow*) akan membuat otot-otot, tulang dan persendian menjadi terlatih. Otot-otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan

semakin baik sehingga persendian akan menjadi sangat lentur. Selain itu latihan dengan membayangkan lebih tinggi menghasilkan respon psikologis (Hale dalam Olsson, 2008: 12). Respon psikologis tersebut mampu menghasilkan hormon endorphin lebih banyak, sehingga memberi efek lebih tenang dan nyaman pada pemain saat berlatih. Dengan adanya peran hormon endorphin tersebut tentu membantu pemain lebih berkonsentrasi.

Hasil ini diperkuat jurnal penelitian oleh Gusti (2012) dengan diberikan pelatihan *shadow* dengan intensitas 70%-80% denyut nadi maksimal maka unsur kebugaran jasmani seperti kekuatan otot tungkai, kecepatan, fleksibilitas sendi lutut dan pinggul, elastisitas otot dan keseimbangan dinamis akan mengalami peningkatan fungsi secara fisiologis sehingga akan berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan kaki. Dengan diberikan pelatihan *shadow* otot-otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin baik sehingga persendian akan menjadi sangat lentur sehingga menyebabkan ayunan tungkai dalam melakukan langkah-langkah menjadi sangat lebar. Keseimbangan dinamis juga akan terlatih karena dalam pelatihan ini harus mampu mengontrol keadaan tubuh saat melakukan pergerakan.

2. Pengaruh Latihan *Strokes* dengan Awalan Penggunaan Media Audio Visual terhadap Ketepatan *Dropshot*

Sedangkan hasil analisisi uji t pada Kelompok B diperoleh nilai t_{hitung} (12,021) > t_{tabel} (2,45), dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan *strokes* dengan media audio visual terhadap ketepatan *dropshot*. Pengaruh tersebut dikarenakan media audio visual memberikan pemahaman yang jelas dan tergambar melalui video kepada atlet. Pemahaman mengenai gerakan yang baik

ini menjadi sebuah pengalaman tersendiri untuk dapat menerapkan pada pukulan *dropshot*, dengan demikian ketepatan pukulan juga akan menjadi lebih baik. Pembelajaran tidak lagi hanya memanfaatkan media langsung seperti raket, *shuttlecock*, bun dan lain sebagainya, tetapi juga media tak langsung yang dapat dilihat ataupun dan didengar seperti menggunakan media audio visual. Latihan dengan bantuan media visual dan audio visual, membuat proses latihan tidak hanya memusatkan perhatian, mengoptimalkan alokasi waktu yang ada, tetapi juga dapat memberikan pengalaman dan mempermudah atlet, meningkatkan ketertarikan dan motivasi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan pemahaman atlet, baik afektif, kognitif, maupun psikomotorik.

Hasil ini diperkuat jurnal penelitian oleh Indra & Sugiyanto (2016) Pemanfaatan video yang ada pada multimedia sebagai bahan pembelajaran teknik bulu tangkis sangat berguna. Hal ini akan terasa berguna jika pelatih tidak memiliki teknik atau kemampuan memberikan contoh gerakan secara baik. Pemanfaatan media sebagai media pembelajaran juga dapat berguna untuk menarik minat atlet dan menjaga agar minatnya selalu tinggi. Dengan media ini pelatih bisa mengambil gambar dan video dari seorang pemain saat latihan berlangsung. Meminta pemain yang baik secara teknik agar memeragakan satu demi satu, step demi step teknik yang harus dilakukan, serta cara yang benar untuk melakukan gerakan dari teknik yang akan dipelajari oleh atlet.

Hal ini diperkuat jurnal penelitian oleh Michael, Louk & Pamuji (2015) media audio visual dalam pembelajaran keterampilan motorik kasar anak tunagrahita ringan kelas bawah ini sangat baik dan efektif. Oleh karena itu,

media pembelajaran yang dikembangkan ini layak untuk digunakan dan diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk anak tunagrahita ringan. Produk dari penelitian pengembangan ini yaitu buku pedoman penggunaan dan DVD pembelajaran, media audio visual dalam pembelajaran keterampilan motorik kasar anak tunagrahita ringan kelas bawah.

Hal ini diperkuat jurnal penelitian oleh Sari & Ritonga (2015) Hasil penelitian menunjukkan bahwa Adanya peningkatan hasil belajar siswa menggunakan media audiovisual dengan dalam pendidikan jasmani materi backhand short service pada kelas VIII-5 SMP Negeri 7 Medan. Ditambahkan hasil penelitian Tisnasari (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan gerak dasar ibing pencak silat paleredan pada siswa kelas V SDN Cimalaka III Kabupaten Sumedang.

Hal ini diperkuat hasil penelitian Hilmi & Syam (2014) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari penerapan audio visual terhadap hasil *shooting* pada permainan futsal peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Krembung.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh Ananda & Sudarso (2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media audio visual pada siswa kelas X Multimedia 3 dan powerpoint pada siswa kelas X Multimedia 2 terhadap hasil belajar dribbling sepakbola di SMK Yapalis Krian.

3. Perbandingan Latihan *Strokes* dengan Awalan *Shadow* dengan Penggunaan Media Audio Visual terhadap Ketepatan *Dropshot*.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui kedua kelompok mengalami peningkatan ketepatan pukulan *dropshot*, akan tetapi berdasarkan persentase peningkatan diketahui bahwa latihan *strokes* dengan awalan *shadow* mempunyai persentase peningkatan yang lebih baik sebesar 23,09 % dibandingkan latihan *strokes* dengan penggunaan media audio visual sebesar 16,77 %.

Hasil penelitian ini diperkuat dari jurnal Yanuarita, Subarjah, & Sudirjo (2015) pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran *shadow* lebih signifikan daripada pembelajaran lempar *shuttlecock* dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar overhead lob pada permainan bulutangkis.

Hasil ini diperkuat jurnal penelitian oleh Gusti (2012) dengan diberikan pelatihan *shadow* dengan intensitas 70%-80% denyut nadi maksimal maka unsur kebugaran jasmani seperti kekuatan otot tungkai, kecepatan, fleksibilitas sendi lutut dan pinggul, elastisitas otot dan keseimbangan dinamis akan mengalami peningkatan fungsi secara fisiologis sehingga akan berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan kaki. Dengan diberikan pelatihan *shadow* otot-otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin baik sehingga persendian akan menjadi sangat lentur sehingga menyebabkan ayunan tungkai dalam melakukan langkah-langkah menjadi sangat lebar. Keseimbangan dinamis juga akan terlatih karena dalam pelatihan ini harus mampu mengontrol keadaan tubuh saat melakukan pergerakan.

Latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (*skill*). Keterampilan teknik merupakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan teknik yang diperlukan dalam cabang olahraga. Menurut Bompa (1994: 53), teknik mencakup keseluruhan struktur teknik dan bagian-bagian yang tergabung dengan seksama dan gerakan-gerakan yang efisiean seorang atlet dalam usahanya melakukan tugas berolahraga. Keterampilan teknik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi. Tanpa keterampilan teknik yang baik maka seorang atlet tidak mungkin akan mampu menampilkan permainan atau gaya yang baik dan benar dalam suatu cabang olahraga. Teknik dalam setiap cabang olahraga akan selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan permainan yang semakin tinggi tuntutannya, yaitu pencapaian keterampilan dan prestasi yang setinggi mungkin. Upaya untuk mencapai tujuan tersebut maka latihan keterampilan teknik secara proporsional harus mendapat prioritas utama dalam suatu susunan program latihan.

Gerakan pelatihan yang dilakukan berulang-ulang selama 16 sesi latihan atau 6 minggu pada ke dua kelompok maka akan terpola pada sistem saraf sebagai pengalaman sensoris. Sehingga pada saat tes akhir ketepatan tembakan bola, tingkat respon motorik (penampilan) pada masing-masing kelompok disesuaikan dengan pola sensorik yang tersimpan, yang menyebabkan penampilan gerakan tembakan pada masing-masing kelompok akan berbeda karena pelajaran reflek regang yang mempengaruhi gerakan saat tubuh melakukan tembakan (Made, Adiatmika, & I W Weta, 2016).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya sampel penelitian, sehingga peneliti memaksimalkan subjek penelitian yang ada.
2. Ada beberapa peserta yang tidak serius dalam mengikuti kegiatan latihan, sehingga hasil ketepatan *dropshot* ada yang kurang maksimal.
3. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian ini selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya tindakan yang rutin dilakukan, agar kemampuan peserta dapat berkembang dengan baik.
4. Pelaksanaan penelitian pada saat pandemic covid-19 sehingga perlu mematuhi protokol kesehatan ketika penelitian berlangsung.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh

1. Berdasarkan hasil analisisi uji t pada kelompok A diperoleh nilai t_{hitung} ($11,529$) $>$ t_{tabel} ($2,45$), disimpulkan ada pengaruh latihan *strokes* dengan awalan *shadow* terhadap ketepatan *dropshot*, besarnya peningkatan sebesar $23,09\%$.
2. Berdasarkan hasil analisisi uji t pada Kelompok B diperoleh nilai t_{hitung} ($12,021$) $>$ t_{tabel} ($2,45$), dengan demikian disimpulkan ada pengaruh latihan *strokes* dengan awalan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan *dropshot*, besarnya peningkatan sebesar $16,77\%$.
3. Latihan *strokes* dengan awalan *shadow* lebih baik dibandingkan latihan *strokes* dengan awalan penggunaan media audio visual.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi PB Megantara mengenai data ketepatan *dropshot*.
2. Adanya Pengaruh latihan *strokes* dengan awalan *shadow* dan penggunaan media audio visual terhadap ketepatan *dropshot*, hasil tersebut dapat dijadikan sebagai bahan atau relevansi untuk penelitian selanjutnya
3. Adanya pengaruh latihan *strokes* dengan awalan *shadow* lebih baik dibandingakan dengan penggunaan media audio visual, dengan demikian

dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat latihan *Strokes* dengan awalan *shadow*.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet yang masih mempunyai pukulan *dropshot* yang kurang baik, dapat belajar menggunakan pengaruh latihan *strokes* dengan awalan *shadow*.
2. Bagi pelatih akan lebih mempertimbangkan latihan *strokes* dengan awalan *shadow* untuk ketepatan *dropshot* atlet.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga pengaruh latihan *strokes* dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan ketepatan *dropshot*.
4. Bagi penelitian selanjutnya dapat menggunakan variabel lainya sehingga pengaruh latihan *strokes* dengan awalan *shadow* dan penggunaan media audio visual dapat teridentifikasi secara luas, tidak hanya berpengaruh pada ketepatan *dropshot* saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin, Syahri. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta: CV Seti-Aji
- Arikunto, S (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara
- Arsyad, A. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Bompa, O.T (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Ega. (2016). *Ragam media pembelajaran*. Jakarta: Kata Pena
- Eskar. (2018). Keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis pada atlet PB Jaya Raya Metland Jakarta. *Jurnal Olahraga*, Volume 3 Nomor 1 hal 68 Tahun 2018.
- Ghazali & FX. Sugiyanto. Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Bulutangkis Berbasis Multimedia Pada Atlet Usia 11 dan 12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan* 4.2 (2016):177.
- Grice, T. (2007). *Bulutangkis petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Gusti Ngurah. Pengaruh Pelatihan Bayangan Shadow Bulutangkis Terhadap Peningkatan Kelincahan dan Kecepatan Reaksi. *Jurnal Keolahragaan*. (2012): 5.
- Gyta, Elyana & Tjitra. (2018). Perbandingan latihan bayangan dengan *drilling* dan *strokes* terhadap kecepatan reaksi dan ketepatan *smash*. *Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran*. 4.2 (2018): 162
- Hadi, R. (2007) *Ilmu kepelatihan dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- Harre. (2012). *Principle of sport training*. Berlin: Sportverlag.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga*. (teori dan metodologi). Bandung: Remaja Rosdakarya
- Haryono, S. (2008). *Tes pengukuran olahraga*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Hilmi & Syam. Penerapan audio visual terhadap hasil shooting pada permainan futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4.2 (2014): 331.

I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi. Pengaruh pelatihan plyometric depth jump10 repetisi 3 set terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 3.1 (2017): 33 –38.

Irianto, D.P. (2009). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Jatmika, H.M (2005). Pemanfaatan media visual dalam menunjang pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar . *Jurnal Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan*, Universitas Pendidikan Ganesha

Kusuma, Gusti Arya Ngurah. (2013). Pengaruh Pelatihan Bayangan Shadow Bulutangkis Terhadap Peningkatan Kelincahan dan Kecepatan Reaksi. *Skripsi*. Univ Pend Ganesa

Langga, Z.A & Supriyadi. Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1.1 (2016)

Made Karna Laksana, I P G Adiatmika, & I W Weta. Pelatihan *passing* ke dinding empat repetisi lima set selama enam minggu lebih baik daripada pelatihan *passing* berpasangan empat repetisi lima set selama enam minggu dalam meningkatkan ketepatan tembakan bola pada siswa putra SDN 1 Kediri Lombok Barat 2015. *Sport and Fitness Journal*. 4.1 (2016): 37-58.

Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA Press.

Michael, Louk & Pamaji. Pengembangan Media Audio Visual dalam Pembelajaran Keterampilan Motorik Kasar Pada Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Keolahragaan*. 4.1 (2016): 32.

Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga

Olsson, C.J. (2008). *Imaging imagining actions. Doctoral dissertation from the department of integrative medical biology, section for physiology*, Umeå University, S-901 87 Umeå, Sweden. ISBN: 978-91-7264-658-2.

Pangkey, Hidayat. (2015). Perbedaan Hasil Latihan Shadow Badminton Antara Point Movement dan Memindahkan Shuttlecock Terhadap Kelincahan Kaki untuk Kelompok Usia Dini dan Pemula PB Pendowo Semarang Tahun 2014. *Skripsi*. Semarang: UNS

- Purnama, Sapta Kunta. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Poole, J. (1986). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Purnama, S.K. (2010). *Kepelatihan bulutangkis modern*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Purwono, J, Yutmini, S, & Anitah, S. Penggunaan media audio-visual pada mata pelajaran ilmu pengetahuan alam di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pacitan. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*. 2.4 (2014): 127-144
- Randi, Dimas, & Zulfikar. Pengembangan Model Latihan *Strokes* Bulutangkis Berbasis *Footwork* Untuk Anak Usia Pemula (U-15). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 2 (2017): 104-105
- Sajoto. 1995. Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.
- Sanjaya, Wina. 2010. Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Jakarta: Kencana.
- Saputra, dkk. Pengaruh pelatihan langkah bayangan (shadow) memindahkan bola bulutangkis terhadap kelincahan dan daya ledak otot tungkai pada siswa putra ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri I Ubud. *E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*, 2 (2014): 2
- Sari & Ritonga. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Backhand Short Service* dalam Permainan Bulutangkis Melalui Media Audiovisual pada Siswa Kelas V II SMP Negeri 7 Medan Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, STOK Binaguna Medan. (2015)
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Subardjah, H. (2000). *Bulutangkis*. Jakarta: Depikbud Direktorat Jendral Kebudayaan dan Menengah
- Sugiyanto, *Belajar Gerak*, Jakarta: KONI Pusat, 1993.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Suharno. (1993). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta Press.
- Sutono. (2008). *Bermain Bulu Tangkis*. Semarang: CV. Aneka Ilmu
- Tisnasari, R. (2017). Penggunaan media audio visual dalam pembelajaran ibing pencak silat paleredan. *Juara : Jurnal Olahraga*, 2.7 (2017): 47.
- Tohar. (1992). *Olahraga pilihan bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang
- Yanuarita, Subarjah, & Sudirjo. Pengaruh metode pembelajaran *shadow* dan lempar *shuttlecock* terhadap kemampuan gerak dasar *overhead lob* bulutangkis. *Jurnal Sportive*. 2.1 (2017): 121.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan *Expert Judgement*

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

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

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : RD. Devy Citra Pratiwi
NIM : 16602241006
Program Studi : Pend. Kepelatihan Olahraga
Judul TA : Pengaruh Latihan *Strokes* dengan awalan *Shadow* dan Penggunaan Media Audio Visual terhadap Ketepatan *Dropshot*

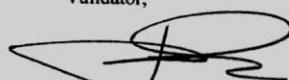
Setelah dilakukan kajian atas program latihan penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Layak digunakan untuk penelitian |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Layak digunakan dengan perbaikan |
| <input type="checkbox"/> | Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan |

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 17 Februari 2020
Validator,



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

Catatan:

- | | |
|--------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | Beri tanda √ |
|--------------------------|--------------|

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tri Hadi Karyono, M.Or.
NIP : 197407092005011002

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : RD. Devy Citra Pratiwi
NIM : 16602241006
Program Studi : Pend. Kepelatihan Olahraga
Judul TA : Pengaruh Latihan *Strokes* dengan awalan *Shadow* dan Penggunaan Media Audio Visual terhadap Ketepatan *Dropsshot*

Setelah dilakukan kajian atas program latihan penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Layak digunakan untuk penelitian |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Layak digunakan dengan perbaikan |
| <input type="checkbox"/> | Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan |

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 17 februari 2020
Validator,


Tri Hadi Karyono, M.Or.
NIP. 197407092005011002

Catatan:

- | | |
|--------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | Beri tanda ✓ |
|--------------------------|--------------|

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN**
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 : 217/UN34.16/PP.01/2020

9 Maret 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

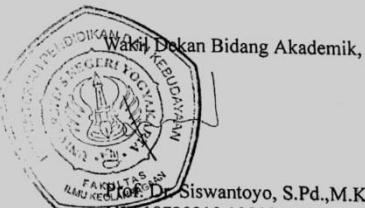
Yth . Ketua : PB. Megantara
Alamat : Jln. A. Yani No.80 Jatiwangi Kab. Majalengka Jawa Barat

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

Nama	:	RD Devy Citra Pratiwi
NIM	:	16602241006
Program Studi	:	Pend. Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Pengaruh Latihan Strokes dengan Awalan Shadow dan Penggunaan Media Audio Visual terhadap Ketepatan Dropshot
Waktu Penelitian	:	9 Maret - 13 April 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

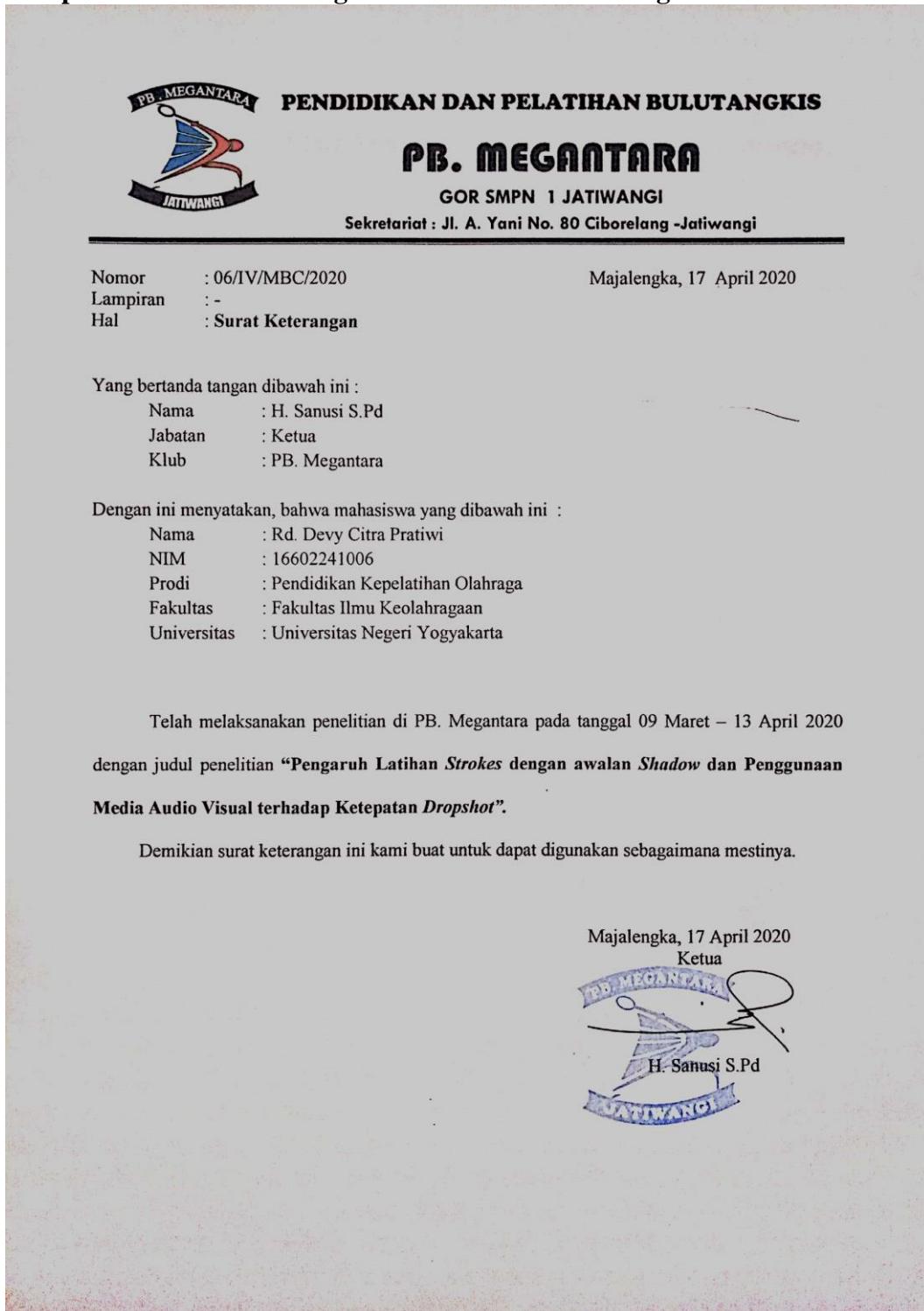
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari PB. Megantara



Lampiran 4. Biodata Atlet

**PENDIDIKAN DAN PELATIHAN BULUTANGKIS**
PB. MEGANTARA
GOR SMPN 1 JATIWANGI
Sekretariat : Jl. A. Yani No. 80 Ciborelang -Jatiwangi

DATA ATLET PB. MEGANTARA

No	Nama	Tanggal Lahir
1	Fikri Teguh	1 Januari 2010
2	Arestian	17 Januari 2008
3	Teges Lintang	25 Februari 2009
4	Nisoze Agtha S	27 Oktober 2010
5	Zaskia Aulia	16 Februari 2009
6	Dini Narundana	19 Maret 2010
7	Salwa Dwi Y	8 Desember 2008
8	Rizki Ramadhan	8 Juli 2008
9	M. Azki	4 Juni 2009
10	Candra Nurul R	19 Agustus 2010
11	Aril Fadlianto	31 Januari 2009
12	Zahran Maulana	28 September 2009
13	Restu Aditya	14 April 2008
14	Irfan Nurdin	12 Desember 2008

Majalengka, 17 April 2020
Ketua


H. Sanusi S.Pd.

JATIWANGI

Lampiran 5. Keterangan Kesediaan Atlet Mengikuti Treatment

Majalengka, 09 Maret 2020

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **ZASKIA AULIA**

Nama Orang Tua/Wali : **TOTO SUSANTO S.Pd**

Dengan ini saya orang tua/wali menyetujui anak saya mengikuti *treatment* penelitian saudara RD. Devy Citra Pratiwi dengan judul penelitian “**Pengaruh Latihan Strokes dengan Awalan Shadow dan Penggunaan Media Audio Visual terhadap Ketepatan Dropshot**” sebanyak 16 kali pertemuan di saat kondisi pandemic covid-19.

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

Majalengka, 09 Maret 2020



TOTO S. S.Pd
(.....)

Lampiran 6. Daftar Presensi Latihan

No	Nama	Pertemuan															Jumlah	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	Fikri Teguh	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	14	
2	Arestian	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	13
3	Teges Lintang	✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13	
4	Nisoze Agtha S	✓		✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	
5	Zaskia Aulia	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	14	
6	Dini Narundana	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14	
7	Salwa Dwi Y	✓	✓			✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	
8	Rizki Ramadhan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	15	
9	M. Azki	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16	
10	Candra Nurul R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	
11	Aril Fadianto	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14	
12	Zahran Maulana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓		✓	✓	✓	12	
13	Restu Aditya	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13	
14	Irfan Nurdin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14	

Lampiran 7. Data Hasil Pretest dan Posttest

Kelompok A

No	Nama	Pretest										Posttest										Jumlah	
		Pukulan Ke										Pukulan Ke											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	TL	0	2	0	1	3	2	0	1	2	3	14	2	1	3	0	3	2	0	2	4	1	18
2	SDY	2	0	1	1	2	3	3	2	1	0	15	1	2	3	1	1	2	4	2	1	2	19
3	RR	1	2	2	1	2	0	3	2	3	0	16	0	3	2	3	1	2	2	0	4	3	20
4	MA	2	0	4	1	2	3	2	0	2	3	19	0	3	2	4	3	3	1	2	2	3	23
5	IN	0	1	3	3	2	2	4	2	0	0	17	2	0	0	4	3	2	2	3	2	2	20
6	FT	1	0	2	2	0	1	1	2	0	2	11	0	0	2	3	0	4	0	2	1	1	13
7	CNR	1	0	0	2	3	0	1	3	0	2	12	1	1	0	3	2	2	0	1	3	2	15

Kelompok B

No	Nama	Pretest										Posttest										Jumlah	
		Pukulan Ke										Pukulan Ke											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	A	2	1	0	2	1	0	2	2	4	1	15	0	3	0	2	2	0	2	2	4	2	17
2	NAS	1	0	1	1	3	1	2	2	1	0	12	1	0	0	4	1	1	0	3	2	2	14
3	ZA	0	1	0	2	1	2	2	0	1	4	13	1	2	2	0	3	1	1	3	0	2	15
4	DN	0	3	0	1	2	1	1	0	2	0	10	3	0	2	1	0	2	1	0	0	3	12
5	AF	0	1	1	3	2	4	0	3	1	2	17	3	2	0	0	2	4	2	1	3	3	20
6	ZM	2	0	2	3	1	1	2	2	3	0	16	0	0	4	2	2	3	0	4	1	3	19
7	RA	1	0	3	2	1	2	2	3	4	0	18	3	2	2	4	0	1	3	2	2	2	21

Statistics Data Penelitian

		Statistics	
		Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A
N	Valid	7	7
	Missing	0	0
Mean		14,8571	18,2857
Median		15,0000	19,0000
Mode		11,00 ^a	20,00
Std. Deviation		2,79455	3,35233
Minimum		11,00	13,00
Maximum		19,00	23,00
Sum		104,00	128,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Kelompok A					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	11,00	1	14,3	14,3	14,3
	12,00	1	14,3	14,3	28,6
	14,00	1	14,3	14,3	42,9
	15,00	1	14,3	14,3	57,1
	16,00	1	14,3	14,3	71,4
	17,00	1	14,3	14,3	85,7
	19,00	1	14,3	14,3	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

Posttest Kelompok A

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
13,00	1	14,3	14,3	14,3
15,00	1	14,3	14,3	28,6
18,00	1	14,3	14,3	42,9
Valid	19,00	1	14,3	57,1
	20,00	2	28,6	85,7
	23,00	1	14,3	100,0
	Total	7	100,0	100,0

Statistics

	Prettest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N		
Valid	7	7
Missing	0	0
Mean	14,4286	16,8571
Median	15,0000	17,0000
Mode	10,00 ^a	12,00 ^a
Std. Deviation	2,87849	3,33809
Minimum	10,00	12,00
Maximum	18,00	21,00
Sum	101,00	118,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Prettest Kelompok B

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
10,00	1	14,3	14,3	14,3
12,00	1	14,3	14,3	28,6
13,00	1	14,3	14,3	42,9
Valid	15,00	1	14,3	57,1
	16,00	1	14,3	71,4
	17,00	1	14,3	85,7
	18,00	1	14,3	100,0
	Total	7	100,0	100,0

Posttest Kelompok B

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12,00	1	14,3	14,3
	14,00	1	14,3	14,3
	15,00	1	14,3	14,3
	17,00	1	14,3	14,3
	19,00	1	14,3	14,3
	20,00	1	14,3	14,3
	21,00	1	14,3	14,3
	Total	7	100,0	100,0

Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Prettest	Posttest Kelompok	Prettest Kelompok	Posttest Kelompok
		Kelompok A	A	B	B
N		7	7	7	7
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	14,8571	18,2857	14,4286	16,8571
	Std. Deviation	2,79455	3,35233	2,87849	3,33809
Most Extreme	Absolute	,132	,180	,150	,168
Differences	Positive	,132	,162	,119	,140
	Negative	-,094	-,180	-,150	-,168
Kolmogorov-Smirnov Z		,450	,477	,397	,445
Asymp. Sig. (2-tailed)		,988	,977	,997	,989

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**Uji Homogenitas
Oneway**

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kelompok A	,154	1	12	,701
Kelompok B	,227	1	12	,642

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kelompok A	Between Groups	41,143	1	41,143	4,320	,060
	Within Groups	114,286	12	9,524		
	Total	155,429	13			
Kelompok B	Between Groups	20,643	1	20,643	2,125	,171
	Within Groups	116,571	12	9,714		
	Total	137,214	13			

Uji t**T-Test****Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Prettest Kelompok A	14,8571	7	2,79455	1,05624
	Posttest Kelompok A	18,2857	7	3,35233	1,26706
Pair 2	Prettest Kelompok B	14,4286	7	2,87849	1,08797
	Posttest Kelompok B	16,8571	7	3,33809	1,26168

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Prettest Kelompok A & Posttest Kelompok A	7	,984	,000
Pair 2	Prettest Kelompok B & Posttest Kelompok B	7	,996	,000

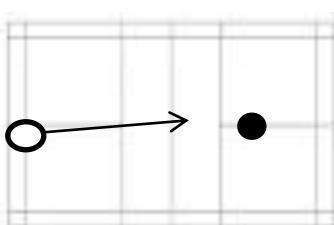
Paired Samples Test

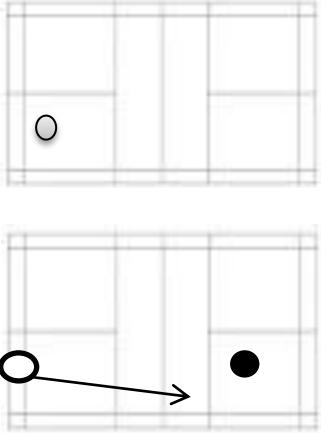
	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference								
				Lower	Upper							
Pair 1 Prettest Kelompok A - Posttest Kelompok A	3,42857	,78680	,29738	4,15624	2,70091	11,529	6	,000				
Pair 2 Prettest Kelompok B - Posttest Kelompok B	2,42857	,53452	,20203	2,92292	1,93422	12,021	6	,000				

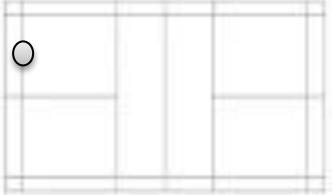
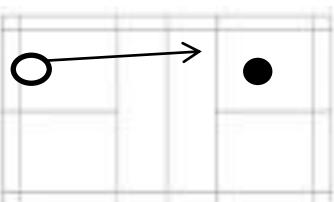
Lampiran 8. Program Latihan *Shadow*

Program Latihan dengan Awalan *Shadow*

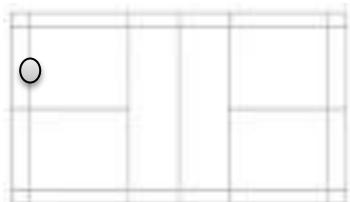
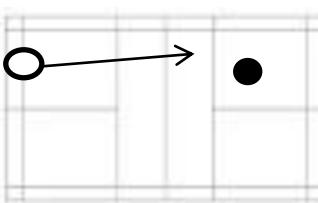
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 50 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i> Jumlah Atlet : 7 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/tanggal : Senin, 9 Maret 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>			<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 1 Sesi : 1 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket</i></p>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. <i>Shadow pukulan dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	15 menit 6 menit Rep : 12 Set : 3 Rec : 30 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 3 Rec : 60 detik		<p>○ : Atlet Atlet melakukan <i>shadow pukulan dropshot</i> penuh kanan.</p> <p>● : Pengumpan ○ : Pelaksana</p> <p>○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> penuh ke sebelah kiri pengumpan.</p>
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

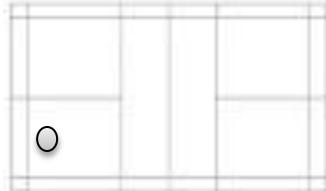
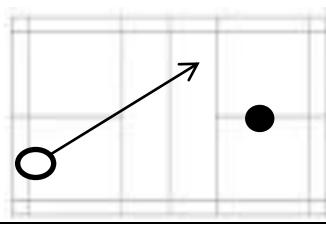
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis</p> <p>Waktu : 50 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i></p> <p>Jumlah Atlet : 7 orang</p> <p>Usia : 11-12 Tahun</p> <p>Hari/Tanggal : Kamis, 12 Maret 2020</p> <p>Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara</p> <p>Periodisasi : Khusus</p> <p>Mikro : 1</p> <p>Sesi : 2</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 Menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN Statis dan dinamis - Jogging	15 Menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. <i>Shadow pukulan dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	15 Menit 6 Menit Rep : 12 Set : 3 Rec : 30 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 3 Rec : 60 detik	 	○ : Atlet Atlet melakukan <i>shadow pukulan dropshot</i> penuh kiri. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> penuh ke sebelah kanan pengumpan.
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

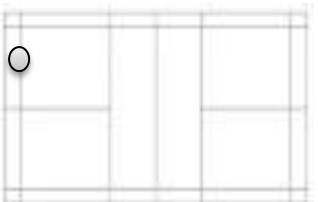
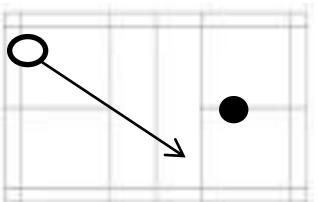
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis</p> <p>Waktu : 50 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan <i>Dropshot</i></p> <p>Jumlah Atlet : 7 orang</p> <p>Usia : 11-12 Tahun</p> <p>Hari/Tanggal : Jumat, 13 Maret 2020</p> <p>Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara</p> <p>Periodisasi : Khusus</p> <p>Mikro : 1</p> <p>Sesi : 3</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. <i>Shadow pukulan dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	15 menit 6 menit Rep : 12 Set : 3 Rec : 30 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 3 Rec : 60 detik		<p>○ : Atlet Atlet melakukan <i>shadow pukulan dropshot</i> penuh kanan.</p> <p>● : Pengumpan ○ : Pelaksana</p> <p>○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> penuh ke sebelah kiri pengumpan.</p>
4.	PENUTUP -Colling Down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

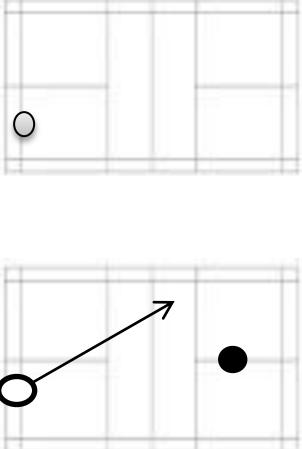
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 50 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>Dropshot</i> Jumlah Atlet : 15 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/Tanggal : Senin, 16 Maret 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 2 Sesi : 4 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 Menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 Menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. <i>Shadow pukulan dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	15 Menit 6 Menit Rep : 12 Set : 3 Rec : 30 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 3 Rec : 60 detik	 	○ : Atlet Atlet melakukan <i>shadow pukulan dropshot</i> penuh kiri. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> penuh ke sebelah kanan pengumpan.
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

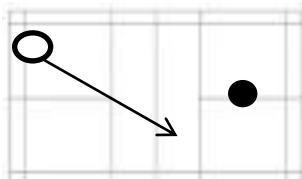
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis</p> <p>Waktu : 55 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i></p> <p>Jumlah Atlet : 15 orang</p> <p>Usia : 11-12 Tahun</p> <p>Hari/Tanggal : Kamis, 19 Maret 2020</p> <p>Pukul : 17.00 WIB</p>			<p>Klub : PB. Megantara</p> <p>Periodisasi : Khusus</p> <p>Mikro : 2</p> <p>Sesi : 5</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket</i></p>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 Menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 Menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. <i>Shadow pukulan dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	20 Menit 6 Menit Rep : 12 Set : 4 Rec : 40 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 4 Rec : 80 detik		<p>○ : Atlet Atlet melakukan <i>shadow pukulan dropshot</i> iris kanan.</p> <p>● : Pengumpan ○ : Pelaksana</p> <p>○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> iris ke sebelah kiri pengumpan.</p>
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

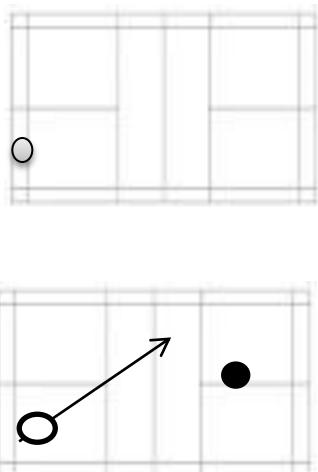
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 55 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i> Jumlah Atlet : 15 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/Tanggal : Jumat, 20 Maret 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>			<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 2 Sesi : 6 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket</i></p>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. <i>Shadow pukulan dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	20 menit 6 menit Rep : 12 Set : 4 Rec : 40 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 4 Rec : 80 detik	 	○ : Atlet Atlet melakukan <i>shadow pukulan dropshot</i> iris kiri. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> iris ke sebelah kanan pengumpan.
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 55 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i> Jumlah Atlet : 15 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/Tanggal : Senin, 23 Maret 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 3 Sesi : 7 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 menit	XXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. <i>Shadow pukulan dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	20 menit 6 menit Rep : 12 Set : 4 Rec : 40 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 4 Rec : 80 detik	 	○ : Atlet Atlet melakukan <i>shadow pukulan dropshot</i> iris kanan. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> iris silang ke sebelah kanan pengumpan.
4.	PENUTUP - <i>Colling down</i> -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 55 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i> Jumlah Atlet : 7 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/Tanggal : Kamis, 26 Maret 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>			<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 3 Sesi : 8 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket</i></p>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 Menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 Menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. <i>Shadow pukulan dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	20 Menit 6 Menit Rep : 12 Set : 4 Rec : 40 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 4 Rec : 80 detik	 	○ : Atlet Atlet melakukan <i>shadow pukulan dropshot</i> iris kiri. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> iris silang ke sebelah kiri pengumpan.
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 55 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i> Jumlah Atlet : 7 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/Tanggal : Jumat, 27 Maret 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>			<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 3 Sesi : 9 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket</i></p>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. <i>Shadow pukulan dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	20 menit 6 enit Rep : 12 Set : 5 Rec : 40 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 5 Rec : 90 detik		<p>○ : Atlet Atlet melakukan <i>shadow pukulan dropshot flick</i> kanan.</p> <p>● : Pengumpan ○ : Pelaksana</p> <p>○ Melakukan pukulan <i>dropshot flick</i> silang ke sebelah kanan pengumpan.</p>
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

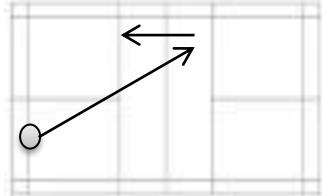
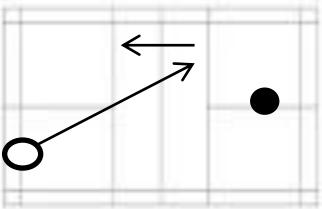
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 55 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i> Jumlah Atlet : 7 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/Tanggal : Senin, 30 Maret 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara Perodisasi : Khusus Mikro : 4 Sesi : 10 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket</i></p>			
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN	
1.	PEMBUKAAN		XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas	
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging		15 menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.	
3.	INTI a. <i>Shadow pukulan dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>		20 menit 6 menit Rep : 12 Set : 5 Rec : 40 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 5 Rec : 90 detik	 	○ : Atlet Atlet melakukan <i>shadow pukulan dropshot flick</i> kiri. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot flick</i> silang ke sebelah kiri pengumpan.
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa		15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

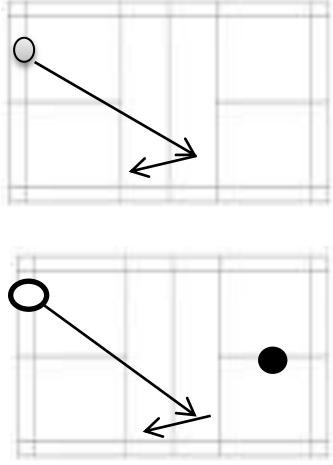
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 55 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i> Jumlah Atlet : 7 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/Tanggal : Kamis, 2 April 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 4 Sesi : 11 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 Menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 Menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. <i>Shadow pukulan dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	20 Menit 6 Menit Rep : 12 Set : 5 Rec : 40 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 5 Rec : 90 detik		<p>○ : Atlet Atlet melakukan <i>shadow pukulan dropshot flick</i> kanan.</p> <p>● : Pengumpan</p> <p>○ : Pelaksana</p> <p>○ Melakukan pukulan <i>dropshot flick</i> silang ke sebelah kanan pengumpan.</p>
4.	PENUTUP - <i>Colling down</i> -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 55 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i> Jumlah Atlet : 7 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/Tanggal : Jumat, 3 April 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 4 Sesi : 12 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 Menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 Menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. <i>Shadow pukulan dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	20 Menit 6 Menit Rep : 12 Set : 5 Rec : 40 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 5 Rec : 90 detik	 	○ : Atlet Atlet melakukan <i>shadow pukulan dropshot flick</i> kiri. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot flick</i> silang ke sebelah kiri pengumpan.
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 60 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i> Jumlah Atlet : 7 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/Tanggal : Senin, 6 April 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 5 Sesi : 13 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. <i>Shadow pukulan dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	25 menit 6 menit Rep : 12 Set : 6 Rec : 50 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 6 Rec : 2 menit	 	○ : Atlet Atlet melakukan <i>shadow pukulan dropshot</i> kanan dan maju netting. ● : Pengumpulan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> silang ke sebelah kanan pengumpulan dan maju netting.
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

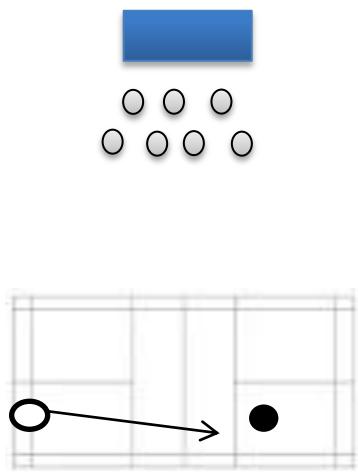
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 60 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>Dropshot</i> Jumlah Atlet : 7 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/Tanggal : Kamis, 9 Maret 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 5 Sesi : 14 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 Menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 Menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. <i>Shadow pukulan dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	20 Menit 6 Menit Rep : 12 Set : 6 Rec : 50 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 6 Rec : 2 menit	 	○ : Atlet Atlet melakukan <i>shadow pukulan dropshot</i> kiri dan maju netting. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> silang ke sebelah kiri pengumpan dan maju netting.
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

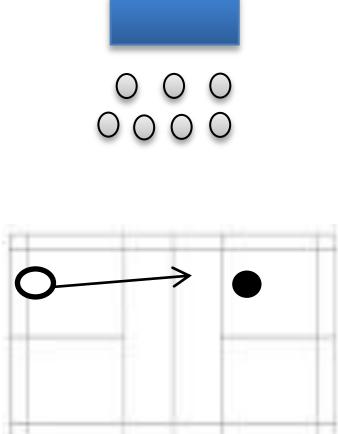
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 60 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i> Jumlah Atlet : 7 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/Tanggal : Jumat, 10 Maret 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>			<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 5 Sesi : 15 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket</i></p>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 Menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 Menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. <i>Shadow pukulan dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	25 Menit 6 Menit Rep : 12 Set : 6 Rec : 50 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 6 Rec : 2 menit	 	○ : Atlet Atlet melakukan <i>shadow pukulan dropshot</i> kanan dan maju netting. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> silang ke sebelah kanan pengumpan dan maju netting.
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

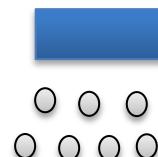
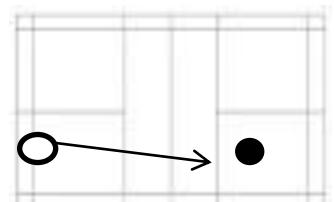
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 60 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i> Jumlah Atlet : 7 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/Tanggal : Senin, 13 April 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>			<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 6 Sesi : 16 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket</i></p>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 Menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 Menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. <i>Shadow pukulan dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	20 Menit 6 Menit Rep : 12 Set : 6 Rec : 50 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 6 Rec : 2 menit		○ : Atlet Atlet melakukan <i>shadow pukulan dropshot</i> kiri dan maju netting. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> silang ke sebelah kiri pengumpan dan maju netting.
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

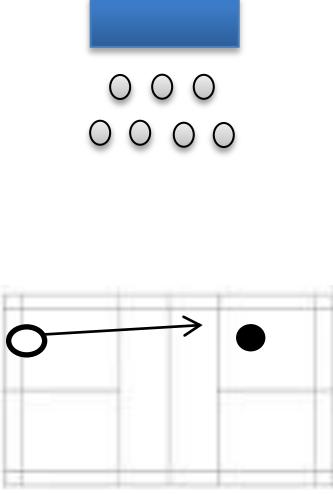
Lampiran 9. Program Latihan dengan Awalan Audio Visual

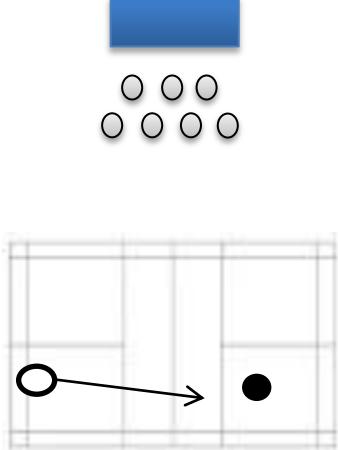
Program Latihan dengan Awalan Audio Visual

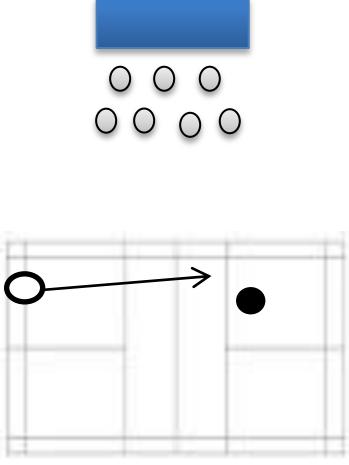
Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 50 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i> Jumlah Atlet : 7 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/tanggal : Senin, 9 Maret 2020 Pukul : 17.00 WIB		Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 1 Sesi : 1 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket, laptop, infocus</i>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. Visualisasi pukulan <i>dropshot</i> b. <i>Strokes Dropshot</i>	15 menit 6 menit Rep : 2 menit Set : 2 Rec : 15 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 3 Rec : 60 detik		: Video ○ : Atlet Atlet menonton video pukulan <i>dropshot</i> penuh serta pelatih memberikan penjelasan. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> penuh ke sebelah kiri pengumpan.
4.	PENUTUP -Colling Down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

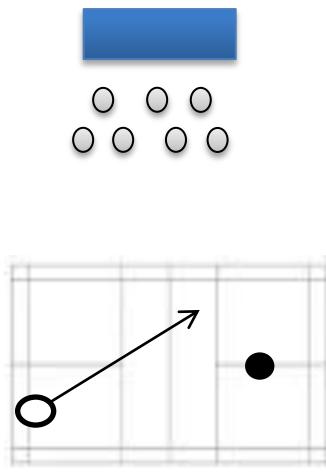
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis</p> <p>Waktu : 50 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i></p> <p>Jumlah Atlet : 7 orang</p> <p>Usia : 11-12 Tahun</p> <p>Hari/Tanggal : Kamis, 12 Maret 2020</p> <p>Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara</p> <p>Periodisasi : Khusus</p> <p>Mikro : 1</p> <p>Sesi : 2</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket, laptop, infocus</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 Menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 Menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. Visualisasi pukulan <i>dropshot</i> b. <i>Strokes Dropshot</i>	15 Menit 6 Menit Rep : 2 menit Set : 2 Rec : 15 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 3 Rec : 60 detik		 : Video ○ : Atlet Atlet menonton video pukulan <i>dropshot</i> penuh serta pelatih memberikan penjelasan. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> penuh ke sebelah kanan pengumpan.
4.	PENUTUP -Colling Down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

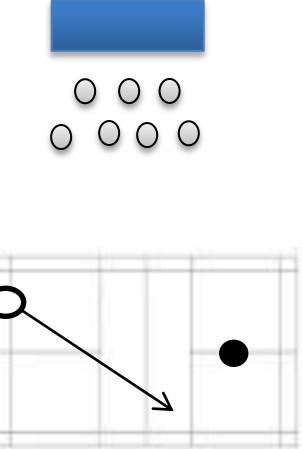
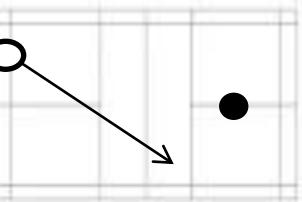
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis</p> <p>Waktu : 50 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan <i>Dropshot</i></p> <p>Jumlah Atlet : 7 orang</p> <p>Usia : 11-12 Tahun</p> <p>Hari/Tanggal : Jumat, 13 Maret 2020</p> <p>Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara</p> <p>Periodisasi : Khusus</p> <p>Mikro : 1</p> <p>Sesi : 3</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket, laptop, infocus</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. Visualisasi pukulan <i>dropshot</i> b. <i>Strokes Dropshot</i>	15 menit 6 menit Rep : 2 menit Set : 2 Rec : 15 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 3 Rec : 60 detik	 	 : Video ○ : Atlet Atlet menonton video pukulan <i>dropshot</i> penuh serta pelatih memberikan penjelasan. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> penuh ke sebelah kiri pengumpan.
4.	PENUTUP -Colling Down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

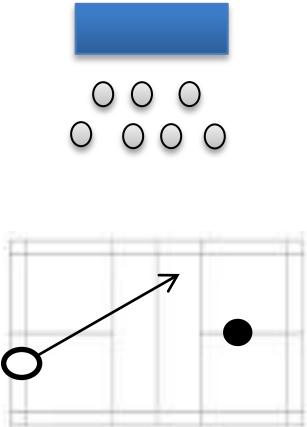
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 50 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>Dropshot</i> Jumlah Atlet : 7 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/Tanggal : Senin, 16 Maret 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 2 Sesi : 4 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket, laptop, infocus</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 Menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 Menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. Visualisasi pukulan <i>dropshot</i> b. <i>Strokes Dropshot</i>	15 Menit 6 Menit Rep : 2 menit Set : 2 Rec : 15 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 3 Rec : 60 detik		 : Video ○ : Atlet Atlet menonton video pukulan <i>dropshot</i> penuh serta pelatih memberikan penjelasan. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> penuh ke sebelah kanan pengumpan.
4.	PENUTUP -Colling Down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

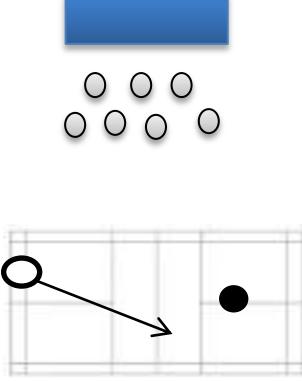
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis</p> <p>Waktu : 55 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i></p> <p>Jumlah Atlet : 7 orang</p> <p>Usia : 11-12 Tahun</p> <p>Hari/Tanggal : Kamis, 19 Maret 2020</p> <p>Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara</p> <p>Periodisasi : Khusus</p> <p>Mikro : 2</p> <p>Sesi : 5</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket, laptop, infocus</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 Menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 Menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. Visualisasi pukulan <i>dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	20 Menit 6 Menit Rep : 2 menit Set : 2 Rec : 15 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 4 Rec : 80 detik		 : Video ○ : Atlet Atlet menonton video pukulan <i>dropshot</i> iris serta pelatih memberikan penjelasan. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> iris ke sebelah kiri pengumpan.
4.	PENUTUP - <i>Colling Down</i> -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

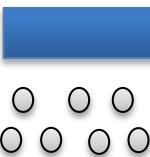
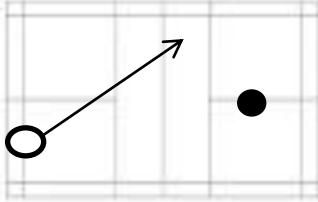
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 55 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i> Jumlah Atlet : 7 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/Tanggal : Jumat, 20 Maret 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 2 Sesi : 6 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket, laptop, infocus</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. Visualisasi pukulan <i>dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	20 menit 6 menit Rep : 2 menit Set : 2 Rec : 15 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 4 Rec : 80 detik		 : Video ○ : Atlet Atlet menonton video pukulan <i>dropshot</i> iris serta pelatih memberikan penjelasan. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> iris ke sebelah kanan pengumpan.
4.	PENUTUP -Colling Down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

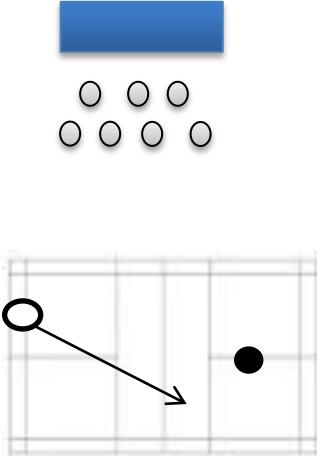
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 7 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i> Jumlah Atlet : 7 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/Tanggal : Senin, 23 Maret 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 3 Sesi : 7 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket, laptop, infocus</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 menit	XXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. Visualisasi pukulan <i>dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	20 menit 6 menit Rep : 2 menit Set : 2 Rec : 15 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 4 Rec : 80 detik		 : Video ○ : Atlet Atlet menonton video pukulan <i>dropshot</i> iris serta pelatih memberikan penjelasan. ● : Pengumpulan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> iris silang ke sebelah kanan pengumpulan.
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 menit	XXXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

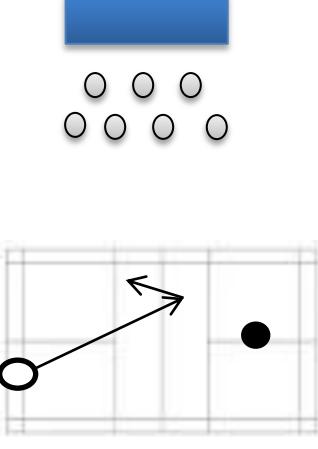
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 55 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i> Jumlah Atlet : 7 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/Tanggal : Kamis, 26 Maret 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 3 Sesi : 8 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket, laptop, infocus</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 Menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 Menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. Visualisasi pukulan <i>dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	20 Menit 6 Menit Rep : 2 menit Set : 2 Rec : 15 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 4 Rec : 80 detik	 	 : Video : Atlet Atlet menonton video pukulan <i>dropshot</i> serta pelatih memberikan penjelasan. ● : Pengumpan : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> iris silang ke sebelah kiri pengumpan.
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

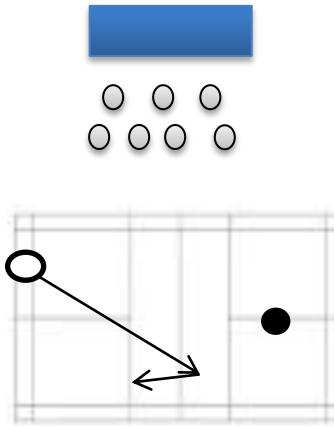
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis</p> <p>Waktu : 55 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i></p> <p>Jumlah Atlet : 7 orang</p> <p>Usia : 11-12 Tahun</p> <p>Hari/Tanggal : Jumat, 27 Maret 2020</p> <p>Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara</p> <p>Periodisasi : Khusus</p> <p>Mikro : 3</p> <p>Sesi : 9</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket, laptop, infocus</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. Visualisasi pukulan <i>dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	20 menit 6 enit Rep : 2 menit Set : 2 Rec : 15 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 5 Rec : 90 detik		<p>■ : Video</p> <p>○ : Atlet</p> <p>Atlet menonton video pukulan <i>dropshot</i> flick serta pelatih memberikan penjelasan.</p> <p>● : Pengumpulan</p> <p>○ : Pelaksana</p> <p>○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> flick silang ke sebelah kanan pengumpulan.</p>
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

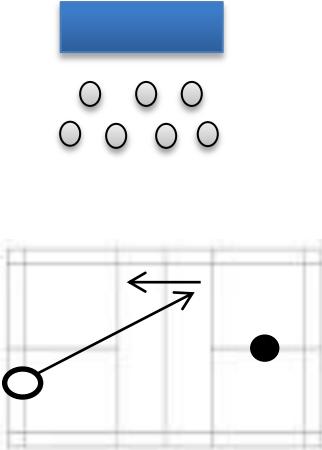
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis</p> <p>Waktu : 55 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i></p> <p>Jumlah Atlet : 7 orang</p> <p>Usia : 11-12 Tahun</p> <p>Hari/Tanggal : Senin, 30 Maret 2020</p> <p>Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara</p> <p>Perodisasi : Khusus</p> <p>Mikro : 4</p> <p>Sesi : 10</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket, laptop, infocus</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. Visualisasi pukulan <i>dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	20 menit 6 menit Rep : 2 menit Set : 2 Rec : 15 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 5 Rec : 90 detik		 : Video ○ : Atlet Atlet menonton video pukulan <i>dropshot flick</i> serta pelatih memberikan penjelasan. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot flick</i> silang ke sebelah kiri pengumpan.
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

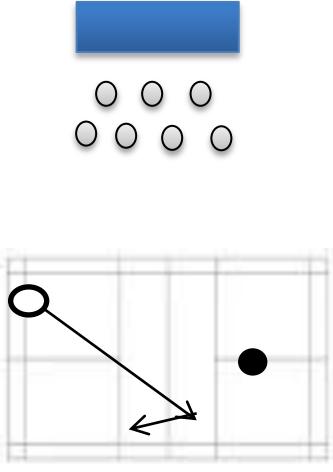
<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis</p> <p>Waktu : 55 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i></p> <p>Jumlah Atlet : 7 orang</p> <p>Usia : 11-12 Tahun</p> <p>Hari/Tanggal : Kamis, 2 April 2020</p> <p>Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara</p> <p>Periodisasi : Khusus</p> <p>Mikro : 4</p> <p>Sesi : 11</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket, laptop, infocus</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 Menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 Menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. Visualisasi pukulan <i>dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	20 Menit 6 Menit Rep : 2 menit Set : 2 Rec : 15 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 5 Rec : 90 detik	 	 : Video ○ : Atlet Atlet menonton video pukulan <i>dropshot</i> flick serta pelatih memberikan penjelasan. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> flick silang ke sebelah kanan pengumpan.
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 55 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i> Jumlah Atlet : 7 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/Tanggal : Jumat, 3 April 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 4 Sesi : 12 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket, laptop, infocus</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 Menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 Menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. Visualisasi pukulan <i>dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	20 Menit 6 Menit Rep : 2 menit Set : 2 Rec : 15 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 5 Rec : 90 detik		 : Video ○ : Atlet Atlet menonton video pukulan <i>dropshot</i> flick serta pelatih memberikan penjelasan. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> flick silang ke sebelah kiri pengumpan.
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 60 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i> Jumlah Atlet : 7 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/Tanggal : Senin, 6 April 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>			<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 5 Sesi : 13 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket, laptop, infocus</i></p>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. Visualisasi pukulan <i>dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	25 menit 6 menit Rep : 2 menit Set : 2 Rec : 15 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 6 Rec : 2 menit		 : Video ○ : Atlet Atlet menonton video pukulan <i>dropshot</i> serta pelatih memberikan penjelasan. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> silang ke sebelah kanan pengumpan dan maju netting.
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 60 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>Dropshot</i> Jumlah Atlet : 7 orang Usia : 11-12 Tahun Hari/Tanggal : Kamis, 9 April 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>			<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 5 Sesi : 14 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket, laptop, infocus</i></p>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 Menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 Menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. Visualisasi pukulan <i>dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	20 Menit 6 Menit Rep : 2 menit Set : 2 Rec : 15 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 6 Rec : 2 menit	 <p>○ : Atlet ● : Pengumpulan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> silang ke sebelah kiri pengumpulan dan maju netting.</p>	<p>Blue box : Video</p> <p>○ : Atlet</p> <p>Atlet menonton video pukulan <i>dropshot</i> serta pelatih memberikan penjelasan.</p> <p>● : Pengumpulan</p> <p>○ : Pelaksana</p> <p>○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> silang ke sebelah kiri pengumpulan dan maju netting.</p>
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis</p> <p>Waktu : 60 Menit</p> <p>Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i></p> <p>Jumlah Atlet : 7 orang</p> <p>Usia : 11-12 Tahun</p> <p>Hari/Tanggal : Jumat, 10 April 2020</p> <p>Pukul : 17.00 WIB</p>		<p>Klub : PB. Megantara</p> <p>Periodisasi : Khusus</p> <p>Mikro : 5</p> <p>Sesi : 15</p> <p>Intensitas : Sedang</p> <p>Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket, laptop, infocus</i></p>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 Menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 Menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. Visualisasi pukulan <i>dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	25 Menit 6 Menit Rep : 2 menit Set : 2 Rec : 15 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 6 Rec : 2 menit	 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> silang ke sebelah kanan pengumpan dan maju netting.	 [Blue Box] : Video ○ : Atlet Atlet menonton video pukulan <i>dropshot</i> serta pelatih memberikan penjelasan. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> silang ke sebelah kanan pengumpan dan maju netting.
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup , pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

<p>Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 60 Menit Sasaran Latihan : Ketepatan <i>dropshot</i> Jumlah Atlet : 7 orang Usia : 10-12 Tahun Hari/Tanggal : Senin, 13 April 2020 Pukul : 17.00 WIB</p>			<p>Klub : PB. Megantara Periodisasi : Khusus Mikro : 6 Sesi : 16 Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, racket, laptop, infocus</i></p>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 Menit	XXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis - Jogging	15 Menit 8 x 2 hitungan 8 repetisi	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI a. Visualisasi pukulan <i>dropshot</i> b. <i>Strokes dropshot</i>	20 Menit 6 Menit Rep : 2 menit Set : 2 Rec : 15 detik Interval : 1 menit Rep : 12 Set : 6 Rec : 2 menit		 : Video ○ : Atlet Atlet menonton video pukulan <i>dropshot</i> serta pelatih memberikan penjelasan. ● : Pengumpan ○ : Pelaksana ○ Melakukan pukulan <i>dropshot</i> silang ke sebelah kiri pengumpan dan maju netting.
4.	PENUTUP -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 Menit	XXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak latih.

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Pemberian arahan *test*



Pelaksanaan *pretest*



Treatment shadow



Treatment audiovisual



Strokes dropshot



Posttest

Lampiran 11. Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
 FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
 PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Alamo : Jl. Colombe No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : RD. Devy Citra Pratiwi
 NIM : 16602241006
 Pembimbing : Dr. Lismadiana, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.		<ul style="list-style-type: none"> - latihan di luar kota - hujan intensitas - alat pelatihan di perbaiki 	f.
2.	27/10/2019	<ul style="list-style-type: none"> - Rumusan masalah di perbaiki - data bulis di perbaiki - Degrassi operasional tanah - di perbaiki - Di latihan di gelar - Mengumpulkan bantuan penelitian - mal dingin mengalihalih 	f.
3.	8/1/2019	<ul style="list-style-type: none"> - di perbaiki drpt program - latihan - di saat sen latihan 	f.

Kajur PKL,

*). Blangko ini kalau sudah selesai
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Ch. Fajar Sriwahyuniati,M.Or
 NIP 19711229 200003 2 001



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPERLATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPERLATIHAN OLAHRAGA

Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

=====
LEMBAR KONSULTASI
=====

Nama : RD. Devy Citra Pratiwi
NIM : 16602241006
Pembimbing : Dr. Lismadiana, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
4	11/5 /20	- identifikasi masalah disesuaikan dg latar belakang - kajian pustaka terkait dhatuw dan stroke masih kurang.	f
5.	18/5 /20	- lengkapil dg jurnal penelitian minimal pembahasan 6 lembar. - profil klub dimasukan pada bab 2	f
6.	27/5 /20	- tulis tulis diperbaiki - tujuan ti sampaikan dg tujuan penelitian dan rumusan masalah	f
7.	12/6 /20	- kerangka berfikir belum memperbaiki tentang dhatuw. - definisi operasional variabel ti telakur penelitian dhatuw seperti upn.	f
8	24/6 /20.	- daftar gambar, tabel dan lampiran ti lengkap - abstrak diperbaiki - daftar pustaka saat treatment ti cuituhukan .	f

Kajur PKL.

*). Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Ch. Fajar Sri wahyuniati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001