

Pengaruh Variasi Drill Dropshot terhadap Peningkatan Ketepatan Dropshot pada Siswa SMAN 4 Sungai Penuh

Yantoni Baene¹, Jonika Trishandra², Cundra Bahar³

^{1,2,3} STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh, Jl. Muradi Sungai Liuk, Kecamatan Pesisir Bukit, Kota Sungai Penuh, Provinsi Jambi, Indonesia
ryantoniusbane@gmail.com

Abstract

Based on the background of the problem, the accuracy of dropshot shots of SMAN 4 Sungai Penuh students is still low. Based on the results of observations when doing training or conducting matches, SMAN 4 Sungai Penuh students are very lacking in performing badminton dropshot skills, and there are often mistakes in making a movement that should be able to reach the ball easily and returned to the opponent, but the results cannot be returned at all. Therefore, to find out the above problems, the authors conducted drilling exercises to increase dropshot on students of SMAN 4 Sungai Penuh to improve the ability of dropshot shots to be better. This study aims to determine the effect of dropshot drill variation on improving dropshot accuracy in students of SMAN 4 Sungai Penuh. The research conducted is an experimental study conducted with the aim of knowing whether or not there is an effect of something that is imposed on the sample to be studied. This research was conducted at the Juanda Sport badminton court and PBSI Hall Sungai Penuh City with 12 athletes with details of the initial test, namely the test before doing the drill training method and the final test, namely the test after doing the drill training method. Based on data analysis, the research has been proven by the results of a normal normality test, a homogeneous homogeneity test and a T test with Thitung 10.10 whose results are significant with a comparison of Ttabel 2.22 this means that the research hypothesis is accepted at the 95% confidence level. So it can be concluded that drilling practice can improve the accuracy of dropshot on students of SMAN 4 Sungai Penuh. So the researcher suggests that sports trainers and teachers provide variations of racket dropshot drill exercises to improve dropshot accuracy in badminton activities.

Keywords: Variation, Drill Dropshot, & Dropshot Accuracy

Abstrak

Berdasarkan latar belakang masalah masih rendahnya ketepatan pukulan dropshot siswa SMAN 4 Sungai Penuh. Berdasarkan hasil pengamatan saat melakukan latihan atau melakukan pertandingan, siswa SMAN 4 Sungai Penuh sangat kurang dalam melakukan keterampilan dropshot bulutangkis, serta sering sekali terjadi kesalahan-kesalahan dalam melakukan suatu gerakan yang seharusnya bola dapat dijangkau dengan mudah dan dikembalikan kepada lawan, namun hasilnya tidak sama sekali dapat dikembalikan. Oleh karena itu untuk mengetahui masalah diatas, maka penulis melakukan latihan drilling terhadap peningkatan dropshot pada siswa SMAN 4 Sungai Penuh untuk meningkatkan kemampuan pukulan dropshot menjadi lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Variasi drill dropshot terhadap peningkatan ketepatan dropshot pada siswa SMAN 4 Sungai Penuh. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada sampel yang akan diteliti. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bulutangkis Juanda Sport dan Hall PBSI Kota Sungai Penuh dengan jumlah atlet 12 orang dengan perincian adanya tes awal yaitu tes sebelum melakukan metode latihan drill dan tes akhir yaitu tes sesudah melakukan metode latihan drill. Berdasarkan analisis data, penelitian telah dibuktikan dengan hasil uji normalitas yang normal, uji homogenitas yang homogen dan uji T dengan T_{hitung} 10.10 yang hasilnya signifikan dengan perbandingan T_{tabel} 2.22 ini berarti hipotesis penelitian diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Maka dapat disimpulkan latihan drilling dapat meningkatkan ketepatan *dropshot* pada siswa SMAN 4 Sungai Penuh. Maka peneliti menyarankan pelatih dan guru olahraga memberikan variasi latihan drill *dropshot* raket untuk meningkatkan ketepatan *dropshot* pada kegiatan bulutangkis.

Kata kunci: Variasi, Latihan Drill Dropshot, & Ketepatan Pukulan Dropshot

Copyright (c) 2024 Yantoni Baene, Jonika Trishandra, Cundra Bahar

✉Corresponding author: Yantoni Baene

Email Address: ryantoniusbane@gmail.com (Jl. Muradi Sungai Liuk, Kecamatan Pesisir Bukit, Kota Sungai Penuh, Provinsi Jambi, Indonesia)

Received 8 January 2024, Accepted 11 January 2024, Published 16 January 2024

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang di perlukan dalam melakukan tugasnya. Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari.

Bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang di mainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berlawanan. Bulutangkis dimainkan dengan pemain di satu sisi bertujuan memukul bola permainan melewati net agar jatuh dibidang permainan lawan yang sudah ditentukan. Dia juga harus mencegah lawan melakukan hal tersebut kepadanya. Tujuan permainan adalah memukul sebuah cook menggunakan raket, melompati jaring sekitar wilayah disepular batasan tertanda sebelum pemain atau pasangan lawan bisa memukulnya balik Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Olahraga bulutangkis dimainkan di atas lapangan yang di batasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan di bagi dua sama besar dan di pisahkan oleh net yang diregangkan di kedua tiang net yang ditanam di pinggir lapangan.

Prinsip dasar dalam bermain bulutangkis adalah memukul *shuttlecock* melewati atas net dan masuk kedalam lapangan permainan lawan. Pada saat memukul *shuttlecock* harus diusahakan agar menyulitkan lawan dalam pengembaliannya. Untuk mempersulit lawan dalam memukul *shuttlecock* ada beberapa teknik dasar yaitu *lob forehand* dan *lob backhand*, *drop*, *smash*, *netting*, dan *service*. Adapun penggunaan taktik dalam permainan bulutangkis yaitu bertahan dan menyerang atau kombinasi dari kedua-duanya. Untuk itu taktik dasar bermain bulutangkis adalah menghindari terjadinya kesalahan yang dilakukan sendiri, seperti memukul *shuttlecock* keluar dari daerah permainan atau memukul *shuttlecock* menyangkut di net, dengan demikian agar pemain dapat menerapkan teknik dan taktik dengan baik, maka diperlukan kondisi fisik yang bagus, adapun kondisi fisik yang di perlukan oleh atlet bulutangkis yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan, fleksibilitas dan kordinasi.

Dropshot adalah teknik pukulan menipu yang sifatnya seolah-olah mensmash bola dengan kencang padahal pukulan tersebut tidaklah terlalu kencang namun posisinya langsung mengecoh lawan dan mengarah ke sudut bawah.

Dropshot (Pukulan Potong) jenis pukula ini hampir meyerupai pukulan *smash*, gerakan yang dilakukan sama perbedaannya pada pukulan *dropshot*, kok dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. Pukulan *dropshot* dilakukan agar kok jatuh dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda. Pukulan *dropshot* memiliki karakteristik agar kok jatuh dekat jaring di daerah lapangan lawan.

Keberhasilan pukulan ini ditentukan oleh gerak kaki yang cepat, posisi badan dan proses perpindahan berat badan yang harmonis pada saat memukul. Perbedaan lain pukulan ini dengan pukulan *smash* ialah pada penempatan kok pada sudut-sudut lapangan lawan sedekat mungkin dengan jaring/net.

Variasi latihan *drill dropshot* adalah suatu metode *training* atau latihan yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Yang dimana dalam variasi latihan *drill* tersebut meliputi 1. Daya tahan, 2. Kelincahan, 3. Kecepatan. Berdasarkan pengamatan penulis pada pemain bulutangkis siswa SMAN 4 Kota Sungai Penuh, pada saat melakukan latihan atau melakukan pertandingan, siswa SMAN4 Kota Sungai Penuh sangat kurang dalam melakukan keterampilan *dropshop* bulutangkis, serta sering terjadi kesalahan-kesalahan dalam melakukan suatu gerakan yang seharusnya bola dapat dengan mudah dijangkau dan dikembalikan kepada lawan, namun hasilnya tidak sama sekali mampu untuk dikembalikan. Dikarenakan masih ada kelemahan yang cukup terlihat dari siswa SMAN 4 Kota Sungai Penuh terutama mengenai pukulan *dropshot*.

Faktor penyebab kurangnya pukulan *dropshot* adalah kurangnya program latihan yang di berikan pelatih, kurangnya variasi program latihan yang di berikan, terbatasnya bentuk latihan yang di dimiliki pelatih, terbatasnya sumber-sumber yang di gunakan pelatih untuk mendukung program latihan, dan kurang efektifnya bentuk latihan yang di berikan pelatih dalam memberikan bentuk latihan serta masih kurangnya jam latihan yang kondusif di karenakan latihan yang di berikan terlalu di fokuskan ke latihan fisik pemain dan teknik-teknik permainan.

Sebab itulah maka diadakan latihan yang menunjang pukulan *dropshot* pemain dengan cara menerapkan metode variasi latihan *drill dropshot* terhadap ketepatan pukulan *dropshot* sehingga mampu untuk meningkatkan pukulan *dropshot* guna mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan latar belakang di atas yang dikemukakan maka penulis sangat tertarik untuk mengkaji lebih mendalam dengan judul “Pengaruh Variasi Drill Dropshot Terhadap Peningkatan Ketepatan Dropshot pada Siswa SMAN 4 Sungai Penuh”.

METODE

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan dilapangan Juanda Sport Sungai Penuh dan Hall PBSI Sungai Penuh. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2023 s.d 14 September 2023. Latihan ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan atau 4 (empat) kali dalam satu minggu.

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen karena dimaksudkan untuk melihat akibat suatu perlakuan. Seperti yang dikemukakan Arikunto, (2006:3) penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest*

Design yaitu satu kelompok yang diberikan perlakuan diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*), kemudian diakhir perlakuan dilakukan tes akhir (*posttest*).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis SMAN 4 Kota Sungai Penuh yang berumur antara 14-16 tahun yang berjumlah 12 orang. Karena jumlah populasinya kurang dari 100 maka peneliti mengambil keseluruhan atlet bulutangkis SMAN 4 Kota Sungai Penuh yang mengikuti kegiatan latihan bulutangkis. Mengingat jumlah populasi hanya 12 orang, maka sampel yang di ambil dalam penelitian ini adalah secara keseluruhan (*total sampling*)

Variabel Penelitian

Menurut Arikunto, (2006:96) Variabel adalah objek peneliti atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel dalam suatu penelitian di bagi menjadi dua yaitu variabel bebas dan terikat. Dalam penelitian ini variabel di bagi menjadi dua yaitu:

1. Variabel bebas penelitian ini adalah pengaruh variasi latihan *drilling* (x)
2. Variabel terikat penelitian ini adalah peningkatan pukulan *dropshot* pada kegiatan bulutangkis siswa SMAN 4 Kota Sungai Penuh.

Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini penulis menggunakan instrument penelitian yang berupa tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan adalah tes ketepatan pukulan *dropshot*. Tes dilaksanakan 2 kali (tes awal dan tes akhir).

Ketentuan pelaksanaan tes hasil pukulan *dropshot* bulutangkis adalah sebagai berikut:

1. Alat/perlengkapan : Lapangan bulutangkis yang berukuran standar internasional yaitu panjang lapangan 13,40 meter dan lebar 6,10 meter, *raket*, *shuttlecock*, peluit, dan alat tulis.
2. Petunjuk pelaksanaan : Testee melakukan pukulan *dropshot* setelah diberi umpan oleh pengumpan dengan *service lob*.
3. Nilai 1,2,3 dan 4 diberikan apabila bola yang dipukul masuk ke daerah lapangan lawan dan jatuh pada tempat yang sudah diberi nilai.
4. Hasil pukulan *dropshot* yang jatuh diatas garis sasaran atau diatas garis batas dianggap sah dan dapat nilai 4, sedangkan untuk pukulan yang jatuh diluar daerah sasaran mendapat nilai 0, dengan catatan sebagai berikut :
 - a. Bila pengumpan dalam menyajikan bola tidak baik, sedangkan testee tetap berusaha memukul dan masuk maka nilai yang diberikan adalah 4, tetapi bila tidak dipukul maka haknya tidak dikurangi.
 - b. Bila penyaji memberikan umpan bola baik, tetapi *testee* tidak memukul maka dianggap telah melakukan pukulan dan mendapat nilai 0.
 - c. Kesempatan melakukan sebanyak 10 kali.
 - d. Nilai keseluruhan dijumlah sehingga nilai maksimal setiap *testee* yang diperoleh dari 10 kali memukul adalah 40.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah mengenai cara mendapatkan data pelaksanaan tes. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan metode tes dan pengukuran. Yang menjadi ukurannya adalah berapa peningkatan pukulan *dropshot* yang mampu dilakukan oleh siswa SMAN 4 Kota Sungai Penuh

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah di rumuskan. Uji hipotesis yang dipergunakan uji-t. Untuk melakukan uji-t populasi harus berdistribusi normal dan bervariasi homogen.

Uji Hipotesis (T-Test)

Menurut Arikunto (2006:306) “untuk menguji hipotesis digunakan uji statistik”. Setelah data berdistribusi normal dan kedua data bervariasi *homogeny* maka dipakailah T-Tes sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

t = Harga t-test yang dicari.

Md = Mean dari deviasi (d)/mean dari perbedaan pre test dengan pos test ketepatan pukulan *dropshot*.

Xd = Perbedaan deviasi dengan mean deviasi.

$\sum X^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi.

N = Banyaknya subjek pada sampel.

D = Ditentukan dengan N-1 jumlah atlet pre-test.

HASIL DAN DISKUSI

Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka di dalam bab ini akan disajikan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang akan diajukan sebelumnya.

Hasil pengukuran jumlah ketepatan pukulan dropshot pada siswa SMAN 4 Sungai Penuh, dapat dilihat dan terangkum pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Jumlah ketepatan dropshot

Keterangan	Rata-rata	Sd	Varian	Jumlah nilai Maximum	Jumlah nilai Minimum
Pretest	19.50	1.83	3.36	22	17
Postest	28.83	2.86	8.15	32	24

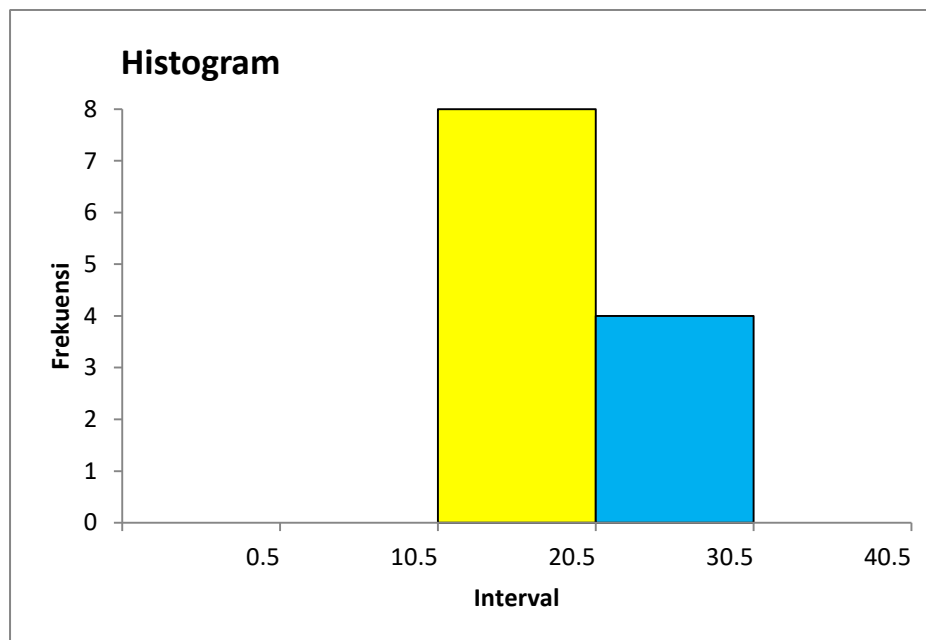
Tes Awal

Tes awal pada penelitian ini melakukan tes ketepatan pukulan dropshot, sehingga dalam tes awal ini tidak ada perlakuan pada siswa SMAN 4 Sungai Penuh. Dalam tes awal ini didapatkan hasil jumlah keseluruhan ketepatan pukulan dropshot 232 poin, dengan demikian dapat dirata-ratakan hasil ketepatan pukulan dropshot pada siswa SMAN 4 Sungai Penuh adalah 19.50 poin maka hasil tes awal ketepatan pukulan dropshot dapat dikategorikan memuaskan.

Tabel 2. Hasil Tes Awal

No.	Rentan Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	31 – 40	Sangat Baik	0	0%
2.	21 – 30	Baik	4	33.33%
3.	11 – 20	Cukup	8	66.67%
4.	0 – 10	Kurang	0	0%

Berikut merupakan hasil tes awal yang diperoleh bahwa hasil tes awal ketepatan pukulan dropshot pada siswa SMAN 4 Sungai Penuh yang memiliki kategori Baik sebanyak 4 orang dengan presentase 33.33%, kategori cukup sebanyak 8 orang dengan presentase 66.67%

Gambar 1. Histogram *Pre-Test*

Tes Akhir

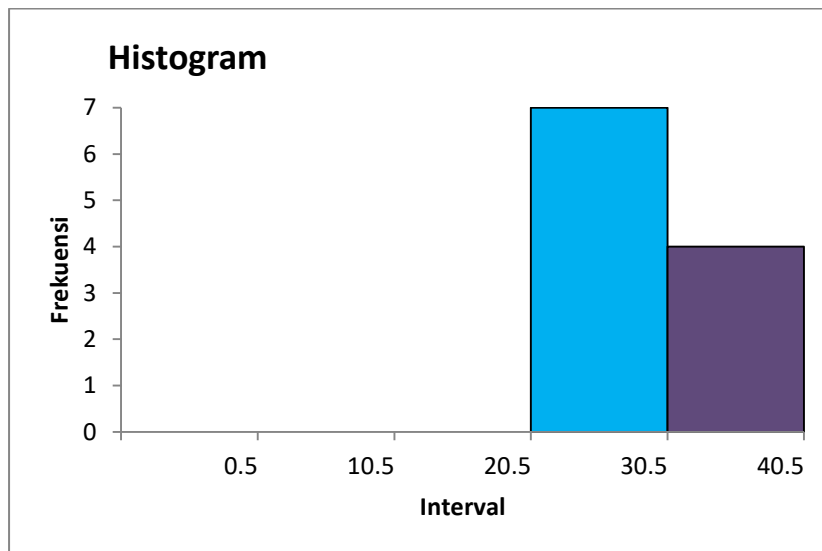
Tes akhir penelitian ini yaitu tes yang dilakukan setelah kegiatan bulutangkis siswa SMAN 4 Sungai Penuh tersebut diberi perlakuan atau di beri latihan berupa latihan drill dropshot, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes setelah melakukan latihan tersebut. Pada tes akhir ini didapatkan jumlah keseluruhan yaitu 346 poin. Dengan demikian rata-rata hasil ketepatan pukulan dropshot adalah sebesar 28.83 poin, maka hasil tes akhir ketepatan pukulan dropshot dikategorikan sangat memuaskan.

Tabel 3. Hasil Tes Akhir

No.	Rentan Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
-----	--------------	----------	-----------	------------

1.	31 – 40	Sangat Baik	5	41,66%
2.	21 – 30	Baik	7	58.33%
3.	11 – 20	Cukup	0	0%
4.	0 – 10	Kurang	0	0%

Berikut merupakan hasil tes akhir yang diperoleh bahwa hasil tes akhir ketepatan pukulan dropshot pada siswa SMAN 4 Sungai Penuh yang memiliki kategori Sangat Baik sebanyak 5 orang dengan presentase 41.66%, kategori baik sebanyak 7 orang dengan presentase 58.33%.



Gambar 3. Histogram *Post-Test*

Jika dilihat dari hasil ketepatan pukulan dropshot pada siswa SMAN 4 Sungai Penuh pada tes awal berjumlah 234 poin dengan rata-rata tes awal sebesar 19.50 poin, jika dibandingkan dengan hasil tes akhir berjumlah 346 poin dengan rata-rata sebesar 28.83 poin terlihat tampak perbedaan diantara kedua hasil tersebut adalah 112 poin. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap T_{hitung} dalam taraf kepercayaan 0,05. Apabila T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} ini berarti adanya perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila T_{hitung} lebih kecil dari T_{tabel} ini berarti tidak adanya perbedaan yang berarti.

Uji Persyaratan

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat pengaruh latihan driil dropshot terhadap hasil ketepatan pukulan dropshot pada siswa SMAN 4 Sungai Penuh maka digunakan analisis perbedaan. Adapun persyaratan analisis perbedaan adalah:

Uji Normalitas

Analisis uji normalitas distribusi variable dengan menggunakan Latihan Drill data pre-test dan post-test dianalisis dengan statistic uji normalitas liliefors dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar untuk menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$. Membandingkan L_{hitung} dengan L_{Tabel} menggunakan kriteria; jika L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} ($L_o < L_t$) berarti populasi berdistribusi normal, sebaliknya jika L_{hitung} lebih besar daripada L_{tabel} ($L_o > L_t$) berarti populasi tidak berdistribusi normal.

Berikut ini adalah tabel hasil penelitian latihan dropshot terhadap hasil ketepatan pukulan dropshot pada siswa SMAN 4 Sungai Penuh sebagai berikut :

Tabel 4. Uji Normalitas

No	Bentuk Tes	N	L _{Hitung}	L _{Tabel}	Keterangan
1	Tes Awal (Pretest)	12	0.210	0.242	Normal
2	Tes Akhir (Postest)	12	0.173	0.242	Normal

Hasil data tes awal $L_{hitung} 0.210 < L_{tabel} 0.242$ maka data tes awal hasil ketepatan pukulan dropshot dikatakan normal, dan hasil data tes akhir $L_{hitung} 0.173 < L_{tabel} 0.242$ maka data tes akhir hasil ketepatan pukulan dropshot dikatakan normal.

Uji Homogenitas

Untuk menentukan apakah varians sampel homogeny atau tidak maka diajukan uji Homogenitas dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2} = \frac{8.15}{3.36} = 2.42$$

Dari perhitungan diatas diperoleh $F_{hitung} = 2.42$ yang kemudian di bandingkan dengan $F_{tabel} 2.82$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ sehingga dari taraf signifikan tersebut diperoleh $F_{hitung} < F_{Tabel}$ atau $2.42 < 2.82$

Tabel 5. Uji Homogenitas

No	Bentuk Tes	N	S	F _{hitung}	F _{tabel}	Keterangan
1	Tes Awal (Pretest)	12	3.36	2.42	2.82	Homogen
2	Tes Akhir (Postest)	12	8.16			

Dari hasil data tes awal dan tes akhir diatas diperoleh $F_{hitung} 2.42 < F_{tabel} 2.82$ maka dapat dikatakan bahwa data termasuk dalam kategori homogen.

Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan drilling terhadap peningkatan dropshot pada siswa SMAN 4 Sungai Penuh.

Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data sebagai berikut : $T_{Hitung} 10.10$ dan $T_{Tabel} 2.22$ dengan d.b. $n-1 (12-1 = 11$ pada $\alpha = 0,05, 95\%$) maka di bandingkan harga T_{Hitung} dengan harga T_{Tabel} . Perbandingan harga antara T_{Hitung} dan nilai presentil dari tabel distribusi diperoleh $T_{Hitung} (10.10) > T_{Tabel} (2.22)$. Ini berarti Terdapat pengaruh metode latihan drilling terhadap peningkatan pukulan dropshot pada siswa SMAN 4 Kota Sungai Penuh.

Diskusi

Dilihat dari analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan rumus uji t-test, dalam penelitian ini diharapkan melahirkan suatu kesimpulan yang dapat sesuai dengan data yang diperoleh.

Dengan demikian kesimpulan yang diambil nantinya akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang diharapkan selama eksperimen ini dilakukan.

Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori-teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar, maka pengetahuan yang didapatkan tentu benar, hingga hasil penelitian dapat diterima kebenarannya.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, test dilakukan sebanyak dua kali yaitu test awal dan test akhir. Test awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan test akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti atau tidak. Cara mengetahui kemampuan sampel yaitu dengan pengamatan oleh orang yang berpengalaman dibidangnya dengan mencatat jumlah nilai ketepatan pukulan dropshot.

Dari proses perlakuan ini tampak hasil ketepatan pukulan dropshot pada siswa SMAN 4 Sungai Penuh tersebut dari mengalami peningkatan hingga pada saat tes akhir hasilnya lebih baik dari pada saat melakukan tes awal sebelum sampel diberikan perlakuan. Yang mana pada tahap awal latihan sebagian dari sampel tersebut masih belum maksimal saat melakukan ketepatan pukulan dropshot, dengan adanya latihan drilling dropshot pada siswa SMAN 4 Sungai Penuh, sedikit banyak dapat membantu dalam meningkatkan hasil ketepatan pukulan dropshot. Adapun tujuan utama melakukan latihan drilling dropshot ini adalah untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen, kemudian variasi latihan yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk merangsang penyediaan pada respon latihan, dapat menurunkan kebosanan latihan dan dapat merangsang adaptasi fisiologi. Hal ini dikarenakan dengan adanya latihan drill dropshot yang terprogram atau tersusun secara sistematis dapat membantu membiasakan sampel untuk melakukan gerakan yang ada pada saat melakukan gerakan ketepatan pukulan dropshot.

Setelah tahap perlakuan (Treatment) ini selanjutnya pada tahap terakhir yaitu tes akhir (Posttest) prosedur pelaksanaan tes akhir ini dilakukan satu hari setelah selesai tahap perlakuan (Treatment) maka dilakukanlah tes akhir untuk mengukur hasil dari perlakuan (Treatment), disini akan terlihat hasil ketepatan pukulan dropshot pada siswa SMAN 4 Sungai Penuh apakah terjadi peningkatan atau sebaliknya tidak sama sekali terjadi peningkatan. Dan hasil ketepatan pukulan dropshot sesudah diberi perlakuan dapat terlihat jelas peningkatan hasil ketepatan pukulan dropshot.

Berdasarkan hasil analisis dari tes awal sampai tes akhir diperoleh harga T_{hitung} sebesar 10.10 bila dibandingkan dengan T_{tabel} sebesar 2.22. Ini menunjukkan terdapatnya pengaruh yang berarti. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan latihan drilling yang melatih ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan sehingga berpengaruh pada tepatnya pukulan dropshot. Pada saat penelitian dilakukan, latihan dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa sudah jelas hasil yang diperoleh pada tes akhir dan tes awal, karena sampel telah diberi perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh.

Dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis alternatif (H_a) yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya dengan menunjukkan tes awal dan tes akhir berbeda, dengan kata lain terjadi peningkatan antara tes awal dan tes akhir, dan dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh metode latihan drilling terhadap peningkatan pukulan dropshot pada siswa SMAN 4 Kota Sungai Penuh.

Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh Terdapat pengaruh metode latihan drilling terhadap peningkatan pukulan dropshot pada siswa SMAN 4 Kota Sungai Penuh Latihan drill dropshot yang mengarah pada melatih ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan, serta seimbang akan dapat memberikan hasil pukulan yang tepat pada sasaran.

Ketepatan pukulan dropshot yang dimiliki seorang atlet sangat perlu dimana teknik gerakan kaki yang cepat, perubahan gerak tubuh dan kaki serta teknik yang benar dapat membantu atlet dalam menyelesaikan suatu pertandingan. Dalam penelitian ini latihan drilling dropshot dapat memberikan hasil ketepatan pukulan dropshot yang baik terbukti dari hasil tes awal sebelum di beri latihan, hasil ketepatan pukulan dropshot atlet yang kurang, kemudian setelah diberikan latihan selama delapan belas kali pertemuan dan dilakukan tes akhir hasil ketepatan pukulan dropshot atlet pun meningkat. Dengan demikian latihan drilling dropshot dapat memberikan pengaruh yang signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan data penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan drilling terhadap peningkatan pukulan dropshot pada siswa SMAN 4 Kota Sungai Penuh dengan hasil yang signifikan yaitu. Pertama, ketepatan pukulan dropshot yang berada pada kategori sangat baik sebanyak 5 (lima) orang dari 12 siswa. Kedua, ketepatan pukulan dropshot yang berada pada kategori baik sebanyak 7 (tujuh) orang dari 12 siswa.

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa hampir semua siswa sudah mampu melakukan ketepatan pukulan dropshot dengan baik dan tidak ada satu siswa pun yang memiliki nilai dibawah kategori baik.

REFERENSI

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka.
- Denatara, T. (2018). Keterampilan Pukulan Dropshot Permainan Bulu Tangkis pada Atlet PB Jaya Raya Metland Jakarta. *Jendela Olahraga*. Volume 3, Nomor 1, 2018.
- Ismi Tashilatun dan Mateus Deli, (2017). *Buku Pintar Bulutangkis*. Jakarta: Anugrah.
- Muhajir, (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan jasmani*. Jakarta: Erlangga.
- Poole, James 2011. *Belajar Bulutangkis*. Bandung. Pionir Jaya.
- Pratomo, D. 2013. Perbedaan hasil Latihan Umpan Balik Lob Lansung dan Lob Tidak Lansung Terhadap Ketepatan Lob dalam Olahraga bulutangkis di PB Tugu Muda Kota Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. JSSF 2(1)(2013).

- Putra, P.2021. Hasil Ketepatan SMASH dalam permainan bulutangkis. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*. Volume 2, Nomor 2, Oktober 2021.
- Roestiyah, (2001), *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sapta Kunta, (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : PT Tarsito.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : ALFABETA.
- Suharno. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Tony Grice. (1999). *Bulutangkis, Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjutan*. Jakarta: Radja Grafindo Persada