

**PENGARUH LATIHAN DRILL TERHADAP AKURASI PUKULAN DROPSHOT
DALAM PERMAINAN BULUTANGKISDI EKSTRAKURIKULER
SMAN 1 KADUGEDE**

Arif Taufik Qurohman¹), (Dani Nurdiansyah²

¹PJKR FPST Universitas Muhammadiyah Kuningan

² PJKR FPST Universitas Muhammadiyah Kuningan

Alamat e-mail : 1arifudesu@gmail.com, [2 dani@upmk.ac.id](mailto:2dani@upmk.ac.id)

ABSTRACT

PENGARUH LATIHAN DRILL TERHADAP AKURASI PUKULAN DROPSHOT DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS DI EKSTRAKURIKULER SMAN 1 KADUGEDE. This study aims to analyze the effect of drill training on the accuracy of dropshot strokes in badminton among extracurricular students at SMAN 1 Kadugede. The research employed an experimental method with a one-group pretest–posttest design. The sample consisted of 10 students selected purposively, focusing on those who had not yet mastered the dropshot technique. The instrument used was a dropshot skill test with 10 attempts, and scores were based on shuttlecock accuracy. Data were analyzed using normality and homogeneity tests, followed by a paired sample t-test. The results showed a significant improvement, with the mean score increasing from 17.40 in the pretest to 21.80 in the posttest. The normality and homogeneity tests confirmed that the data met statistical assumptions, while the paired sample t-test yielded a significance value of 0.000 (< 0.05). This indicates that drill training had a significant effect on dropshot accuracy..

Keywords: *badminton, drill, dropshot*

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN DRILL TERHADAP AKURASI PUKULAN DROPSHOT DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS DI EKSTRAKURIKULER SMAN 1 KADUGEDE Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan drill terhadap akurasi pukulan dropshot dalam permainan bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Kadugede. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest–posttest*. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa yang dipilih secara purposif, yaitu mereka yang belum menguasai teknik dropshot. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan dropshot dengan 10 kali percobaan, dan penilaian didasarkan pada akurasi shuttlecock. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, serta uji-t sampel berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan, dengan rata-rata skor pretest sebesar 17,40 meningkat menjadi 21,80 pada posttest. Uji normalitas dan homogenitas memastikan data memenuhi asumsi statistik, sementara uji-t sampel berpasangan menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa latihan drill berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan akurasi pukulan dropshot.

Kata Kunci: bulutangkis, *drill*, *dropshot*

A. Pendahuluan

Bulutangkis atau yang dikenal dengan nama Badminton merupakan suatu permainan olahraga yang menggunakan raket dimainkan oleh dua orang atau dua pasangan yang saling berlawanan. Di dalam bulu tangkis terdapat 5 kategori nomor yaitu tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri dan ganda campuran. Pada permainan bulutangkis, ada beberapa faktor yang mendukung terwujudnya kemampuan bermain yang bagus, antara lain faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Selain itu dalam bermain bulutangkis, diperlukan kecepatan, kekuatan, koordinasi, reaksi, naluri, keterampilan teknik bermain. Oleh karena itu, salah satu persyaratan untuk sukses dalam bermain bulutangkis diperlukan penguasaan teknik dasar bermain bulutangkis, karena teknik dasar dalam permainan bulutangkis merupakan salah satu pondasi yang tidak dapat di pisahkan di dalam permainan bulutangkis dan juga menjadi salah satu penentu untuk memenangkan pertandingan. Setiap cabang olahraga khususnya bulutangkis harus menguasai keterampilan dasar untuk bisa bermain bulutangkis. Keterampilan dasar adalah keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh pemain

bulutangkis dengan tujuan untuk dapat mengembalikan *shuttlecock* dengan sebaik-baiknya. (Ricky et al., 2024)

Dalam permainan bulutangkis sangat membutuhkan keterampilan untuk menguasai teknik dasar permainannya seperti cara memegang raket, gerakan kaki (*footwork*) dan teknik dasar pukulan. Dalam permainan bulutangkis ada beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai salah satunya adalah teknik pukulan. Tahap awal untuk menguasai teknik - teknik bulu tangkis adalah dimulai dengan pengenalan. Proses pengenalan teknik dasar dapat dilakukan dengan memberikan penjelasan secara langsung yang dilanjutkan 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).

Pada cabang olahraga bulu tangkis merupakan cabang olahraga kebanggaan warga negara Indonesia. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam cabang olahraga bulu tangkis yaitu, *servis*, *lob*, *dropshoot* dan *smash*. *Servis* dalam permainan bulu tangkis adalah salah satu teknik dengan jenis gerakan memukul *cock* sebagai tanda permainan akan dimulai. Karena pukulan ini merupakan awal permainan di mulai, teknik *service* sangat penting dikuasai oleh pemain.(Aditya, 2020)

Pada permainan bulu tangkis ada beberapa teknik pukulan yang harus dikuasai. Dinata mengemukakan ada beberapa jenis pukulan yang harus dikuasai seperti *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*. Semua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan *grip* dan *footwork* yang benar. Teknik dasar yang pengembang uraikan di atas merupakan hasil dari pengkajian dengan mempertimbangkan efektif, efisien, dan kemudahan gerak. (Nugroho, 2020)

Teknik dasar pada bulu tangkis terdiri atas; (1) pegangan raket yang terdiri atas *american grip*, *forehand grip*, *backhand grip*, dan *combination grip*, (2) *service* yang terdiri atas *short service forehand*, *long service fore- hand*, dan

short service backhand, (3) pukulan dari atas (*overhead stroke*) yang terdiri atas *overhead lob forehand* dan *overhead drop fore- hand*, (4) pukulan dari bawah (*underhand stroke*) yang terdiri atas *underhand lob fore- hand*, *netting forehand*, *underhand lob back- hand*, dan *netting backhand*. Teknik-teknik yang belum tersebutkan pada pembahasan di atas tergabung dalam teknik lanjutan dan teknik prestasi. Permainan bulutangkis membutuhkan keterampilan teknik dasar yang baik, salah satunya adalah pukulan *dropshot* yang membutuhkan ketepatan dan akurasi tinggi. (Prayoga, 2022)

Dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 1 Kadugede, kemampuan melakukan *dropshot* yang akurat menjadi salah satu aspek penting untuk meningkatkan kualitas permainan siswa. Namun, berdasarkan observasi awal, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengarahkan *shuttlecock* secara tepat sesuai target yang diinginkan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (I Ketut Agus Artha, 2022) salah satu metode latihan yang dianggap efektif untuk meningkatkan akurasi pukulan adalah latihan *drill*, yang berfokus pada pengulangan gerakan secara intensif dan sistematis. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *drill* terhadap

akurasi pukulan dropshot dalam permainan bulutangkis di ekstrakurikuler SMAN 1 Kadugede.

B. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, Metode penelitian yang akan digunakan dalam “Pengaruh Latihan *Drill* Terhadap Akurasi Pukulan *Dropshot* Dalam Permainan Bulutangkis Di Ekstrakurikuler SMAN 1 Kadugede” menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian penelitian eksperimen yaitu *Pre-Experiment*. *Pre-Experiment* merupakan desain sungguh – sungguh. (Supriadi, 2021). Artinya dalam desain ini memungkinkan terdapat variabel yang dipilih dan dikontrol secara ketat sehingga mempengaruhi proses eksperimen.

Penelitian eksperimental ini menerapkan desain *pre-experimental* dengan *one-group pretest-posttest design*. Dengan desain ini, peneliti memberikan *pre-test* sebelum diberikan perlakuan dan *post-test* setelah diberikan perlakuan hal ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan dari sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah 20 peserta didik, dan pengambilan sampel dengan teknik Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam

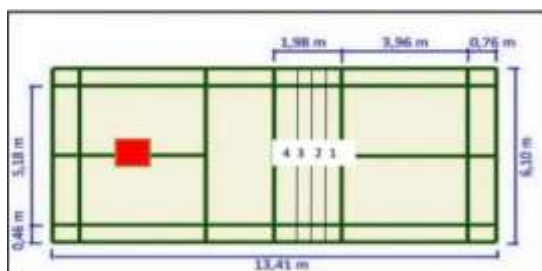
penelitian ini menggunakan *Purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. (Sugiyono, 2013) Dalam penelitian ini yang menjadi sampel yaitu siswa ekstrakurikuler yang belum menguasai pukulan *dropshot* berjumlah 10 orang.

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes pukulan dropshot bulutangkis dengan target yang telah ditentukan.

Adapun prosedur pelaksanaan tes pukulan dropshot adalah sebagai berikut : (1) Alat yang digunakan antara lain: lapangan bulutangkis, net, raket, shuttlecock, meteran, dan formulir pencatat hasil lengkap dengan alat tulis yang dibutuhkan, (2) Petugas terdiri dari tiga orang, yaitu satu orang pemanggil, satu orang pencatat hasil pukulan dropshot, dan satu orang pelaksana pelabung bola, (3) Pelaksanaan tes : Testee mula-mula mengambil sikap siap normal dengan berada di posisi tengah- tengah lapangan yang sudah ditentukan sambil memegang raket. Setelah mendengar aba-aba “siap” dan “ya” lalu testee melakukan gerakan pukulan dropshot yang di drill oleh pengumpan sebanyak 10 kali pukulan, (4) Skor: hasil yang dicatat adalah angka yang dihasilkan testee dalam melakukan tes pukulan dropshot sebanyak 10 kali

kesempatan. Jika shuttlecock keluar dari lapangan permainan atau tidak melewati net maka bernilai 0 (nol). (I Ketut Agus Artha, 2022)

(Teguh, Sepdanius E, Haris F, 2024)



C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas latihan *drill dropshot* dalam meningkatkan kemampuan teknik pukulan *dropshot* pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 1 Kadugede. Latihan diberikan tiga kali dalam seminggu selama 12 pertemuan, sehingga siswa memiliki waktu yang cukup untuk mempelajari dan mengembangkan keterampilan secara bertahap. Subjek penelitian dipilih secara purposive, yaitu siswa yang belum menguasai teknik dropshot dengan baik dan benar. Evaluasi dilakukan melalui dua tahap penilaian, yakni *pre-test* dan *post-test*. Tes pukulan *dropshot* dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 10 kali oleh setiap siswa secara individu. Penilaian berfokus pada teknik pukulan dropshot dengan penempatan shuttlecock

ke area yang sulit dijangkau oleh lawan. Berdasarkan hasil tes, seluruh peserta mengalami peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest*. dapat diketahui bahwa *pretest* dan *posttest* pukulan *dropshot* pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 1 kadugede yang terdiri dari 10 siswa. Pada *pretest* pukulan *dropshot* dengan nilai *minimum* = 13 dan *maximum* = 21, rata – rata (*mean*) = 17.40, *standar deviation* = 2.459. Sedangkan untuk *post test* nilai *minimum* = 16 dan *maximum* = 27, rata-rata (*mean*) = 21.80, *standar deviation* = 3.327. Yang berarti mengalami peningkatan yang signifikan setelah dilakukan perlakuan (*treatment*) berupa latihan *drill* selama 1 bulan.

Tabel 1. Pretes, Postest dan Hasil Uji T-Test

Descriptive Statistic					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	10	13	21	17.40	2.459
Posttest	10	16	27	21.80	3.327
Valid N (listwise)	10				

Paired Samples Test						
Paired Differences						
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper	
Pre - Post	-4.400	.956	.306	-5.091	-3.709	.014

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai rata-rata perbedaan (*mean difference*) sebesar -4,400, yang menunjukkan adanya peningkatan nilai dari *pretest* ke *posttest*. Nilai *t* hitung

sebesar -14,402 dengan derajat kebebasan (df) = 9, dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti bahwa latihan yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dropshot* siswa.

Tabel 2. Uji Normalitas

Tests of Normality			
	Statistic	df	Sig.
Pretest	.976	10	.939
Posttest	.980	10	.965

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa data pretest 0.939 dan posttest 0.965 memiliki nilai signifikan diatas 0.05 berarti keduanya berdistribusi normal dan ada peningkatan.

Tabel 3 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest & Posttest	Based on Mean	.698	1	18	.414
Dropshot	Based on Median	.684	1	18	.419
	Based on Median and with adjusted df	.684	1	15.643	.421
	Based on trimmed mean	.698	1	18	.414

Berdasarkan hasil pengujian dari *Test of homogeneity of variances* menunjukkan bahwa nilai signifikansi ($Sig > 0,05$) berdasarkan nilai mean yaitu 0,414 berdasarkan median sebesar 0,419.

Semua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data hasil dari *pretest* dan *posttest* bersifat homogen.

E. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan drill terhadap peningkatan keterampilan pukulan *dropshot* siswa yang sebelumnya belum menguasai teknik tersebut dengan baik. Proses penelitian dilakukan dengan desain *one group pretest-posttest design*, yaitu dengan memberikan tes awal (*pretest*), perlakuan berupa latihan drill secara terprogram, dan tes akhir (*posttest*). Sampel penelitian berjumlah 10 siswa yang dipilih secara *purposive sampling*, yaitu mereka yang belum menguasai teknik *dropshot*. Latihan diberikan selama dua bulan dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu, sehingga total berlangsung sebanyak 12 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan *dropshot* setelah diberikan perlakuan. Data deskriptif memperlihatkan nilai rata-rata (*mean*) pretest sebesar 17,40 dengan nilai minimum 13 dan maksimum 21. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan drill, nilai rata-rata meningkat menjadi 21,80 dengan nilai minimum 16 dan maksimum 27. Hal ini menunjukkan adanya

peningkatan kemampuan dropshot yang signifikan pada siswa. Analisis uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest maupun posttest memiliki nilai signifikansi di atas 0,05 (0,939 dan 0,965). Hal ini berarti data berdistribusi normal. Selanjutnya, uji homogenitas dengan Levene Test juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,414 yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian bersifat homogen. Uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Nilai *t hitung* sebesar -14,402 dengan signifikansi 0,000 ($<0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, latihan drill terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi pukulan dropshot siswa. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan latihan drill secara sistematis dan berkesinambungan mampu meningkatkan kemampuan teknik dropshot siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 1 Kadugede. Dengan demikian, metode latihan drill dapat direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran teknik dasar yang efektif dalam kegiatan

ekstrakurikuler maupun pembelajaran olahraga di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya. (2020). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pb. Manggala Makassar. *Analisis Keterampilan Teknik Dasar*

- Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pb. Manggala Makassar*, 24, 5.
http://eprints.unm.ac.id/21609/%0Ahttp://eprints.unm.ac.id/21609/1/JURNAL_ADITYA.pdf
- I Ketut Agus Artha, I. G. H. S. (2022). Pengaruh Metode Drill terhadap Hasil Pukulan Dropshot pada Atlet Bulutangkis PB. Mekar Seririt I Ketut Agus Artha 1)* , I Gede Harja Subrata 2) 1) dan 2) STKIP. *Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Pukulan Dropshot Pada Atlet Bulutangkis PB.Mekar Seririt*, 8(2), 344–352.
- Nugroho, S. (2020). Perkembangan Olahraga Permainan Bulutangkis. In *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta* (Issue September).
https://www.researchgate.net/profile/Sigit-Nugroho-7/publication/344428843_Perkembangan_Olahraga_Permainan_Bulutangkis/links/5f7452d492851c14bca07751/Perkembangan-Olahraga-Permainan-Bulutangkis.pdf
- Prayoga, H. (2022). Kemampuan Teknik Dasar Bulu Tangkis Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanah Abang. *Jurnal Olahraga Papua*, 4(2), 62–69.
<https://doi.org/10.31957/jop.v4i2.1387>
- Ricky, Z., Prasetyo, D. E., & Saputra, A. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Teknik Dasar Bulutangkis Untuk Siswa SMPN 1 Koto Baru. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 2(2), 1–17.
<https://doi.org/10.56773/athena.v2i2.22>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Supriadi, G. (2021). *PENELITIAN PENDIDIKAN Metod1.pdf*.
- Teguh, Sepdanius E, Haris F, C. A. (2024). Pengaruh Latihan Drilling Dropshot Terhadap Keterampilan Dropshot Pada Atlet Bulutangkis Pb Wardah Kota Padang. 3(10), 32114.
<https://doi.org/10.1016/j.proeng.2012.06.377>