

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEMAMPUAN TEKNIK PUKULAN *DROPSHOT FOREHAND* ATLET BULUTANGKIS

Ihram Gusrinaldi¹, Roma Irawan²

Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail: igusrinaldi@gmail.com¹, romairawan@fik.unp.ac.id²,

Abstrak

Permainan Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual, dan dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang. Komponen latihan pada atlet Bulutangkis terdiri dari kondisi fisik, teknik, taktik dan mental ke empat komponen tersebut merupakan faktor penting dalam meningkatkan prestasi atlet khususnya pada cabang bulutangkis. Salah satu kemampuan teknik yang harus dimiliki oleh atlet bulutangkis adalah pukulan *dropshot forehand*. *Dropshot* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan pukulan tingkat mahir karena pukulan ini membutuhkan teknik dan akurasi yang baik, artinya pukulan *dropshot* merupakan pukulan yang pelan dengan tujuan sasaran sedekat mungkin jatuh didepan net lawan. Sedangkan *forehand* merupakan pukulan yang di ayun dari arah belakang posisi badan dengan arah depan raket dan telapak tangan menghadap ke arah bola (*shuttlecock*). Untuk melatih ketepatan *dropshot forehand* dibutuhkan adanya latihan yang terprogram dan sistematis. Didalam tulisan ini kami akan mencoba menguraikan tentang aspek-aspek yang mempengaruhi teknik pukulan *dropshot forehand* atlet Bulutangkis.

Kata Kunci: Bulutangkis, Dropshot Forehand, Atlet

Abstract

Badminton is a game that is individualized, and can be played by one person against one person, or two people against two people. The training components of badminton athletes consist of physical, technical, tactical and mental conditions. These four components are important factors in improving athlete's performance, especially in badminton. One of the technical abilities that badminton athletes must have is the forehand dropshot shot. Dropshot is one of the basic techniques in badminton that is done with advanced level punches because this shot requires good technique and accuracy, meaning that the dropshot is a slow shot with the aim of falling as close as possible to the opponent's net. Meanwhile, a forehand is a stroke that is swung from behind the body position with the front of the racket and the palms facing the ball (*shuttlecock*). To practice forehand dropshot accuracy requires a programmed and systematic training. In this paper, we will try to describe the aspects that affect the forehand dropshot technique of badminton athletes.

Keywords: *Badminton, Dropshot Forehand, Athlete*

PENDAHULUAN

Olaharaga merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang terstruktur dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh yang di lakukan secara berulang ulang yang tujuannya untuk meningkatkan kondisi kebugaran

jasmani. Selain itu juga olaharaga sangat dibutuhkan setiap orang untuk mendapatkan kebugaran jasmani dengan adanya kebugaran jasmani diharapkan meningkatkan produktifitas. Disisi lain olaharaga juga dapat dijadikan sabagai ajang kompetisi atau