

**PENGARUH LATIHAN DRILLING DROPSHOT TERHADAP
KETERAMPILAN DROPSHOT PADA ATLET BULUTANGKIS
PB WARDAH KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji Departemen Kesehatan dan Rekreasi
sebagai salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh:

Teguh

18089117/2018

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Drilling Dropshot Terhadap Keterampilan
Dropshot Pada Atlet Bulutangkis PB Wardah Kota Padang.

Nama : Teguh

Nim : 18089117

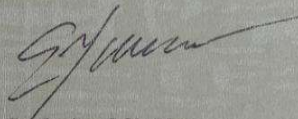
Pogram Studi : Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

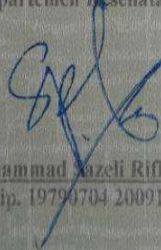
Padang, Mei 2023

Disetujui oleh:
Pembimbing



Endang Setiandanius, S.Si., M.Or
Nip. 19890926 201504 1 002

Mengetahui:
Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhammad Rizki, S.Si., M.Pd
Nip. 19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Pengaruh Latihan Drilling Dropshot Terhadap Keterampilan Dropshot Pada
Atlet Bulutangkis PB Wardah Kota Padang.

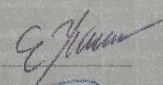
Nama : Teguh
Nim : 18089117
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2023

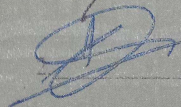
Tim Penguji

Tanda Tangan

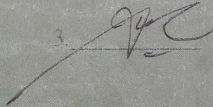
Ketua : Endang Sepdanius, S.Si., M.Or

1. 

Anggota : Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd., M.Pd

2. 

Anggota : Fahmil Haris, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir ini berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Drilling Dropshot Terhadap Keterampilan Dropshot Pada Atlet Bulutangkis PB Wardah Kota Padang”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh dari karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2023
Yang membuat pernyataan



Teguh
18089117/2018

ABSTRAK

Teguh. (2023): Pengaruh Latihan Drilling Dropshot Terhadap Keterampilan Dropshot Pada Atlet Bulutangkis PB Wardah Kota Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drilling dropshot* terhadap keterampilan *dropshot* bulutangkis pada atlet PB Wardah Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 atlet bulutangkis PB Wardah Kota Padang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) Atlet yang berlatih minimal selama 6 bulan, (2) pemain merupakan atlet PB Wardah, dan (3) rajin latihan di setiap minggunya. Berdasarkan kriteria tersebut maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 atlet. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas dan dilanjutkan dengan uji t. Dilakukan dengan program komputer SPSS Versi 25.

Hasil keterampilan *dropshot pretest* menunjukkan nilai minimal 16, dan nilai maksimal 21, rata-rata 18, dengan standar deviasi (SD) menunjukkan angka 1,51. Dengan demikian atlet yang diberikan perlakuan latihan *drill* memiliki capaian hasil keterampilan *dropshot* yang meningkat, dengan capaian hasil *posttest* menunjukkan nilai minimal 24, dan nilai maksimal 28, rata-rata 25,57, dengan standar deviasi (SD) menunjukkan angka 1,28.

Kata Kunci : Latihan *drilling, dropshot*, bulutangkis

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmad dan petunjuk-Nya, sehingga penulis telah dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **“Pengaruh Latihan Drilling Dropshot Terhadap Keterampilan Dropshot Pada Atlet Bulutangkis PB Wardah Kota Padang”** di tulis untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana olahraga. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penyelesaian skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa bantuan, motivasi dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan.
3. Bapak Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Endang Sepdanius, S.Si., M.Or selaku pembimbing yang telah membantu penulis dengan semangat dan motivasinya untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Fahmil Haris M,Pd dan Dr Ahmad Chaeroni, S.Pd.,M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh dosen, staf, dan karyawan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pelatih PB Wardah kota padang, yang telah bersedia memberikan izin kepada peneliti untuk pengambilan data penelitian.
8. Pimpinan perpustakaan beserta karyawan dan karyawan perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.
9. Teristimewa kepada kedua orang tua ayahanda dan ibunda tercinta yang telah mengasuh, mendidik, dan membimbing penulis dengan penuh kasih sayang, serta memberikan dukungan moril, material dan do'a. kepada kakak dan adik yang selalu memberikan dukungan moril dan motivasi untuk penulis. Sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan menjadi sarjana.
10. Tidak lupa kepada teman-teman seperjuangan angkatan 2018 yang selalu memberikan bantuan dan semangat baik secara moril spiritual kepada penulis.

Penulis berdoa semoga Allah SWT. Membalas segala bantuan yang telah diberikan dengan pahala yang berlipat ganda. Amin ya rabbal alamin, karena tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Februari 2023
Penulis

Teguh
Nim. 18089117/2018

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis	8
2. Teknik Pukulan Dalam Bulutangkis	9
3. Hakikat <i>Dropshot</i>	12
4. Hakikat Latihan	16
5. Latihan <i>Drill</i>	20
B. Penelitian yang Relevan	21
C. Kerangka Berpikir	23
D. Hipotesis Penelitian	25
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisis Data	30
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Teori	32
1. Deskripsi Subjek, Lokasi Dan Waktu Penelitian	32
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian	32
3. Hasil Analisis Data	34
B. Pembahasan	36
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Implikasi Hasil Penelitian	39
C. Keterbatasan Penelitian	40
D. Saran	40

DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Arah Pukulan Dropshot	14
2. Tahapan Gerakan Dropshot	15
3. Kerangka Berpikir	25
4. Lapangan Tes Keterampilan <i>Dropshot Forehend</i>	30
5. Diagram Batang	33

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain Eksperimen The One Group Pretest Posttest Design	27
2. Data Hasil Penelitian <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Drill Dropshot</i>	33
3. Uji Normalitas	34
4. Uji Homogenitas	34
5. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Dropshot</i>	35

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia olahraga merupakan bentuk dari ketahanan nasional dalam mencapai kesehatan dan kebugaran untuk menciptakan kualitas manusia Indonesia yang lebih baik lagi, salah satu olahraga bulutangkis yang pada saat ini berkembang sangat cepat. Kemajuan olahraga bulutangkis dapat dilihat dari banyaknya event yang diadakan baik ditingkat nasional maupun internasional, sehingga olahraga bulutangkis merupakan salah satu bentuk kemajuan kualitas masyarakat Indonesia yang telah dibuktikan dari prestasi yang diperoleh Indonesia dari cabang olahraga bulutangkis. Hal ini juga dijelaskan dalam Undang-Undang RI Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Pada BAB I pasal 1 ayat 12 dijelaskan sebagai berikut :

“Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Bulutangkis merupakan olahraga yang dapat menembus batasan etnis di dalam semua kalangan masyarakat. Olahraga ini menjadikan batasan tersebut tidak tampak ketika setiap individu melakukan permainan tersebut. Bulutangkis dalam masyarakat luas sudah menjadi satu kesatuan untuk dimainkan setiap individu dan tidak memperdulikan setiap batasan ekonomi, sosial budaya dan Agama. Bulutangkis sendiri dapat menjadi sarana penghubung yang positif dalam setiap batasan tersebut. Di dalam masyarakat permainan ini dimainkan oleh kalangan sosial dari manapun dan apapun (Dhedy Yuliawan,2017 : 1).

Dalam permainan bulutangkis tujuan utamanya adalah untuk memperoleh suatu poin supaya bisa memenangkan pertandingan, salah satunya dibutuhkan pukulan serangan untuk mematikan pergerakan lawan sehingga lawan tidak bisa mengembalikan kok lagi. Salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bulutangkis adalah pukulan *dropshot*.

Dimana teknik ini merupakan kemampuan untuk memukul kok supaya jatuh tepat di depan net. Pukulan *dropshot* berguna untuk mengecoh lawan karena *dropshot* hampir sama dengan pukulan smash, perbedaannya pada pukulan *dropshot* tidak memerlukan *power* yang kuat. Dalam melakukan pukulan *dropshot* kita memerlukan keterampilan yang bagus dengan tidak banyak membuat kesalahan yang menguntungkan bagi lawan untuk mendapatkan poin secara mudah.

Pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis sangat penting bagi setiap pemain yang ingin bermain bulutangkis. Karena dapat digunakan untuk serangan dan juga bisa mengalihkan pergerakan lawan. Dalam melakukan pukulan *dropshot* memerlukan 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* sasarannya adalah bagian yang tepat di depan net lawan, dan sebaliknya di depan garis servis pendek.

Banyak cara atau pendekatan yang diberikan untuk meningkatkan keterampilan pukulan dropshot, dimana setiap pelatih akan berbeda memberikan materi latihan pada atletnya. Adapun pendekatan latihan yang lazim dilakukan

para pelatih untuk meningkatkan keterampilan teknik bulutangkis ada dua, yaitu latihan *drill* dan latihan *stroke* berpasangan.

Di penelitian ini peneliti lebih memilih melakukan latihan *drill* dimana latihan *drill* dilakukan lebih bersifat individualistik, terjadi secara langsung antara pelatih dan atlet. Sementara latihan *stroke* berpasangan dilakukan oleh sepasang atlet setelah mendapat arahan dari seorang pelatih. Penggunaan pendekatan latihan yang efektif akan membantu pelatih mengembangkan kemampuan teknik tertentu dalam hal ini khususnya pukulan *dropshot* bulutangkis. Teknik latihan *drill* ini dilakukan dengan menggunakan raket untuk mengumpan kok kearah belakang lapangan atlet, kekiri maupun kearah kanan dan atlet bertugas sebagai eksekusi melakukan *dropshot* sedekat mungkin dengan net melewati lapangan pelatih yang dilakukan secara berulang-ulang.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi pemberian pendekatan latihan khususnya isi latihan tersebut yang menjadi perhatian peneliti terutama terkait pendekatan latihan yang efektif dalam meningkatkan ketepatan dan keterampilan dasar pukulan *dropshot* bulutangkis. Sebagai dasar pemilihan pendekatan latihan yang akan di lakukan seyogyanya telah memanfaatkan peran ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan. Oleh karena itulah peran penelitian dalam dunia olahraga prestasi harus menjadi pedoman bagi semua pelatih olahraga yang ingin meningkatkan prestasi atlitnya baik di tingkat nasional maupun internasional.

Saat melakukan pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis yang dimulai dengan awalan berupa langkah kaki, tolakan berupa lompatan atau perpindahan kaki dalam permainan bulutangkis berfungsi sebagai penopang tubuh untuk bergerak ke segala arah dengan cepat, agar dapat memposisikan

tubuh sedemikian rupa sehingga dapat melakukan pukulan yang efektif. Selanjutnya mengayunkan tangan kemudian dilanjutkan dengan gerakan berupa perkenaan raket dengan kok. Kesemua gerakan tersebut akan dapat dilakukan oleh seseorang yang memiliki kesadaran akan gerakannya yang sedang dilakukan dan selanjutnya mengontrol sedemikian rupa sehingga rangkaian gerak tersebut dapat dilakukan dengan sempurna.

PB Wardah merupakan salah satu klub Kota Padang yang selalu mengirimkan atletnya untuk mengikuti pertandingan, baik pertandingan perorangan maupun pertandingan antar klub. Dari berbagai event yang di ikuti oleh atlet binaan PB Wardah yang menuai prestasi yang positif. Bahkan beberapa atlet binaan PB Wardah ada yang mengikuti Seleksi Nasional (SELEKNAS) dan mewakili sumbar untuk Piala Presiden. Yang menunjukkan bahwa atlet binaan PB Wardah merupakan atlet yang berprestasi.

Dari beberapa tahun belakangan ini, prestasi atlet PB Wardah bisa dibilang mengalami peningkatan. Terlihat dari beberapa event yang di ikuti atlet PB Wardah, dalam tiga tahun terakhir selalu ada di delapan besar, semi final dan final bahkan juara.

Dari wawancara yang peneliti lakukan bersama pelatih binaan PB Wardah yang bernama Yuda mengatakan bahwa atlet binaan PB Wardah mempunyai kekurangannya masing-masing. Seperti smash yang mendarat sehingga tidak menjadi serangan yang mematikan terhadap lawan, lob yang membahayakan karena tidak sampai kearah belakang lapangan lawan, *drobshot* yang mudah di baca lawan dan sering menyangkut, servis tanggung sehingga mudah dimanfaatkan lawan dan juga kondisi fisik atlet binaan PB Wardah masih ada yang belum mencapai harapan yang diinginkan, karena bila kondisi fisik atlet

kurang maka konsentrasi pemain akan menurun sehingga banyak melakukan kesalahan.

Dari hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, peneliti melihat pukulan *dropshot* yang dilakukan belum baik oleh atlit PB Wardah Kota Padang. Masih banyak kesalahan yang dilakukan atlit PB Wardah Kota Padang seperti *dropshot* sering menyangkut dan mudah dibaca lawan. Menurut peneliti *dropshot* yang dilakukan pemain PB wardah perlu diperbaiki lagi sehingga tidak menjadi keuntungan bagi lawan untuk mendapatkan poin dengan mudah. Dari observasi yang dilakukan, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa kemampuan *dropshot* PB Wardah Kota Padang masih rendah.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti tentang efisiensi metode latihan yang digunakan untuk melatih keterampilan pukulan *dropshot* dan dapat memberikan porsi latihan yang tepat pada setiap tingkatan usia. Oleh karena itu, agar pemain dapat menguasai teknik-teknik dasar bulutangkis khususnya teknik *dropshot* salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan latihan *Drilling Dropshot*. Dengan latihan ini, diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *Dropshot* pada atlet bulutangkis PB Wardah Kota Padang.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Drilling Dropshot* Terhadap Keterampilan *Dropshot* Pada Atlet Bulutangkis PB Wardah Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi apa saja yang menjadi masalah PB Wardah sebagai berikut:

1. Smash yang mendarat sehingga tidak menjadi serangan yang mematikan terhadap lawan.
2. Lob yang sering membahayakan karena tidak sampai kearah belakang lapangan lawan karena pukulan yang dilakukan terlalu lemah.
3. Servis yang dilakukan belum sempurna karena sering tanggung sehingga mudah dimanfaatkan lawan.
4. Masih ada atlet binaan PB Wardah yang kondisi fisiknya masih ada yang belum mencapai harapan yang diinginkan.
5. Keterampilan pukulan *dropshot* PB Wardah masih kurang karena sering menyangkut dan mudah dibaca lawan.

C. Batasan Masalah

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan *drilling dropshot* terhadap keterampilan *dropshot* pada atlet bulutangkis PB Wardah Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Bertolak dari uraian yang ada dalam latar belakang masalah maka muncul permasalahan dalam penelitian ini yaitu: Adakah pengaruh latihan *drilling dropshot* terhadap keterampilan *dropshot* pada atlet bulutangkis PB Wardah Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *drilling dropshot* terhadap keterampilan *dropshot* pada atlet bulutangkis PB Wardah Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi olahraga bulutangkis maupun se-profesi dalam membahas peningkatan keterampilan bermain atlet.
- b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet di lingkungan tempat latihan PB Wardah Kota Padang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pihak Pelatih

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan keterampilan bermain bulutangkis.

b. Bagi Peneliti.

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