



PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *DROP SHOT* PADA OLAHRAGA BULUTANGKIS

Ahmad Ismail, Moch. Asmawi, Yusmawati Widiastuti

Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Juni 2018

Disetujui Juni 2018

Dipublikasikan Agustus 2018

Keywords:

Exercise model, Drop Shot, Badminton

Abstrak

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model latihan pukulan drop shot untuk atlet pemula olahraga bulutangkis. Selain itu pada penelitian dan pengembangan ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang pengembangan dan penerapan model latihan pukulan drop shot. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode penelitian pengembangan (Research & Development) dari borg and Gall. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah atlet pemula putra (usia 13-14 tahun) cabang olahraga bulutangkis PB.Jaya Raya Jakarta sebanyak 35 orang. Instrument penelitian dan pengembangan yang digunakan adalah angket, kuisisioner, serta instrument tes keterampilan pukulan drop shot. Uji efektifitas model menggunakan tes pukulan drop shot yaitu untuk mengetahui tingkat kemampuan drop shot bulutangkis. Teknik analisis data menggunakan "uji-t" dari nilai rata-rata pre test 16,286 dan rata-rata post test 24,400, rata-rata pre test dan post test 8.11429 dan standar deviasi 1,51019, nilai t 31,787 taraf signifikansi 0,005 oleh karena itu H0 ditolak. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan drop shot pada olahraga bulutangkis yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan keterampilan pukulan drop shot.

Abstract

The purpose of this research and development is to produce a drop shot punch exercise model for beginner athletes of badminton. In addition, this research and development was carried out with the aim of obtaining in-depth information about the development and application of the drop shot punch training model. This research and development uses Research & Development (R & D) research methods from Borg and Gall. The subjects in this research and development were young boy athletes (aged 13-14 years) PB badminton sports. Jaya Raya Jakarta as many as 35 people. The research and development instruments used were questionnaires, questionnaires, and drop shot punch skill test instruments. Test the effectiveness of the model using a drop shot punch test that is to determine the level of badminton drop shot ability. Data analysis techniques using "t-test" from the average value of pre test 16,286 and post test average 24,400, the average pre test and post test 8.11429 and standard deviation 1,51019, t value 31,787 significance level 0,005 therefore H0 is rejected. Based on this information, it can be said that the model of drop shot training on badminton is developed effectively and can improve drop shot skills.

© 2018 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK UNNES

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: jscpe.pklo@unnes.ac.id

ISSN 2548-4885

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan dapat dijadikan sebagai sarana untuk memasyarakatkan olahraga. Olahraga permainan dapat dimodifikasi menjadi olahraga rekreasi, sehingga dapat dilakukan oleh seseorang yang belum terlatih. Salah satu tujuan olahraga pada masyarakat ialah tercapainya kegembiraan, kebugaran jasmani, persaudaraan bagi masyarakat setelah melaksanakan aktivitas permainan olahraga bersama, dan juga prestasi.

Usaha dalam meningkatkan keterampilan permainan bulutangkis salah satunya adalah mengembangkan model latihan teknik pukulan drop shot, tujuan pengembangan model latihan tersebut agar dapat membantu atlet untuk mencapai tujuan prestasi puncak. Pelatih juga diharapkan memiliki strategi yang tepat dalam melaksanakan proses latihan. Proses pelaksanaan latihan yang baik akan dapat dipraktikkan oleh atlet dengan mudah.

Pencapaian tujuan dalam proses latihan sangat bergantung dari perencanaan materi latihan yang diberikan oleh pelatih sesuai dengan situasi dan kondisi pada saat proses latihan berlangsung. Proses latihan diterapkan secara sistematis, mudah diserap dan latihan yang kompleks akan mengoptimalkan tercapainya prestasi olahraga.

Berdasarkan ulasan yang disampaikan diatas, maka upaya untuk meningkatkan keterampilan pukulan drop shot bulutangkis, peneliti tertarik mengembangkan beberapa model latihan drop shot pada olahraga bulutangkis. Model-model latihan tersebut bertujuan untuk menunjang atlet pemula dalam

menguasai keterampilan pukulan drop shot. Dengan model ini pelatih/guru dapat memberikan latihan secara variatif sesuai dengan kemampuan atlet dan tujuan latihan, sehingga anak dapat menguasai materi latihan secara baik dan mudah.

Konsep Pengembangan Model

Penelitian adalah proses yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi guna untuk meningkatkan pemahaman kita pada suatu topic (Imam Gunawan, 2016:79). Proses pengumpulan dan menganalisis data secara sistematis dalam penelitian merupakan tujuan untuk memberikan jawaban terhadap permasalahan atau fenomena yang kita hadapi. Secara umum bahwa penelitian diartikan sebagai suatu proses pengumpulan dan analisis data yang dilakukan secara sistematis dan logis untuk mencapai tujuan tertentu (Sukmadinata, 2011:5).

Penelitian pengembangan (development research) merupakan kajian secara sistematis untuk merancang, mengembangkan dan mengevaluasi program-program, proses dan hasil-hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria, konsistensi, dan keefektifan secara ilmiah.

Penelitian & pengembangan adalah penelitian yang dipergunakan untuk menciptakan produk baru dan atau mengembangkan produk yang telah ada berdasarkan analisis kebutuhan yang terdapat dilapangan seperti observasi, wawancara, kuisioner kebutuhan awal (James tangkudung, 2016:7). Untuk menciptakan model baru, peneliti harus melakukan analisis kebutuhan kepada subjek yang akan diteliti supaya sesuai apa yang dibutuhkan oleh subjek.

Penelitian & pengembangan (research and development) menurut Borg & Gall dalam Sukmadinata merupakan metode untuk mengembangkan dan menguji suatu produk (Sukmadinata, 2011:57).

Dengan demikian penelitian pengembangan dapat disimpulkan sebagai penelitian yang menghasilkan suatu produk yang telah dianalisis terlebih dahulu tingkat keefektifannya dalam latihan ataupun latihan dengan diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk dan uji coba produk. Produk dievaluasi dan direvisi dari hasil uji coba.

Pukulan Drop Shot Bulutangkis

Unsur kelengkapan seorang pemain bulutangkis yang baik untuk mencapai prestasi dituntut untuk memahami dan menguasai salah satu komponen dasar, teknik dasar dalam bulutangkis. Teknik dasar keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis antara: sikap berdiri, teknik memegang raket, teknik langkah kaki, dan teknik memukul.

Macam-macam teknik pukulan dalam permainan bulutangkis antara lain, service, lob, smash, drive dan drop shot. Pukulan drop shot merupakan pukulan yang tepat melampaui jaring (net), dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan. Drop shot merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan pukulan tingkat mahir karena pukulan ini membutuhkan teknik dan akurasi yang baik. The drop shot is hit, just over the net, and slow (Tony Grice, 2008:62), artinya pukulan drop shot merupakan pukulan yang pelan dengan tujuan sasaran sedekat mungkin jatuh didepan net lawan

Drop shot adalah pukulan menyerang dengan menempatkan bola tipis dekat jaring

pada lapangan (Sapta Kunta, 2010:22). Pukulan drop shot pada permainan bulutangkis merupakan salah satu pukulan yang sering menghasilkan nilai secara langsung. Berbeda dengan pukulan smash yang membutuhkan tenaga besar, pukulan drop shot lebih mengandalkan perasaan (feeling) untuk dapat menghasilkan pukulan drop shot yang tajam menukik dan jatuh didekat net daerah permainan lawan. Aksan Hermawan menjelaskan pukulan drop shot dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu pukulan drop shot dari atas dan pukulan drop shot dari bawah (Aksan Hermawan, 2012:51).

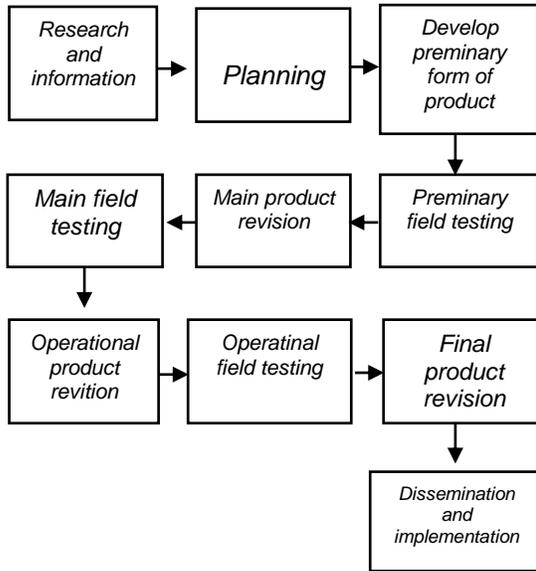
Cara melakukan pukulan drop shot atas seperti saat melakukan pukulan lob atau smash, hanya saja pada pukulan drop shot, shuttle cock tidak dipukul secara keras dan sekuat tenaga. Pada saat impact atau perkenaan shuttle cock dengan raket gerakan ayunan tangan yang memegang raket secara mendadak ditahan dan shuttle cock diarahkan menukik dengan sedikit mendorong raket ke depan sehingga pukulan tersebut dapat mengantarkan shuttle cock jatuh menukik dan dekat dengan net.

METODE PENELITIAN

Penelitian pengembangan model latihan pukulan drop shot ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif serta menggunakan model pengembangan Research and Development (R&D) dari Borg dan Gall mencakup 10 langkah umum, sebagai berikut: 1) Research and information collecting, 2) Planning, 3) Develop preliminary form of product, 4) Preliminary field testing, 5) Main product revision, 6) Main field testing, 7) Operational product revision, 8) Operational field testing, 9) Final product

revision, dan 10) Dissemination & implementation.

Sepuluh langkah tersebut dapat juga digambarkan dalam bentuk skema tahapan pengembangan seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Instructional Design R and D

Sumber: Walter R. Borg and Meredith D. Gall, Educational Research: An Introduction, 4th Edition. (New York: Longman Inc., 1983)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Model latihan drop shot bulutangkis yang telah peneliti rancang setelah dievaluasi ahli, kemudian mengalami revisi tahap I. Setelah desain produk direvisi kemudia model diuji cobakan tahap II.

Berdasarkan evaluasi uji coba kelompok kecil yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) berdasarkan uji ahli yang dilakukan dapat disimpulkan ada beberapa variasi model latihan tidak layak diberikan pada usia

pemula, (2) Perlu adanya contoh gerakan terlebih dahulu supaya anak mudah untuk memahami rangkaian gerakan, (3) Berdasarkan uji coba ahli yang dilakukan dari 29 variasi latihan, 25 variasi latihan yang akan di uji cobakan pada tahap selanjutnya.

Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Tahapan selanjutnya dari hasil uji coba kelompok kecil, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba kelompok besar. Berdasarkan hasil uji coba terbatas (uji coba kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh 25 model latihan drop shot pada olahraga bulutangkis yang akan digunakan dalam uji coba kelompok besar.

Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap II dari ahli maka dilanjutkan dengan menguji cobakan produk kepada kelompok besar dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 35 atlet

Hasil Uji Efektifitas

Uji efektifitas dilakukan pada atlet PB. Jaya Raya Jakarta yang berjumlah 35 atlet.

Tabel 1. Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair Post 1 Test	24.4000	35	2.35397	.39789
Pre Test	16.2857	35	2.09441	.35402

Tabel 2. Paired Samples Correlations

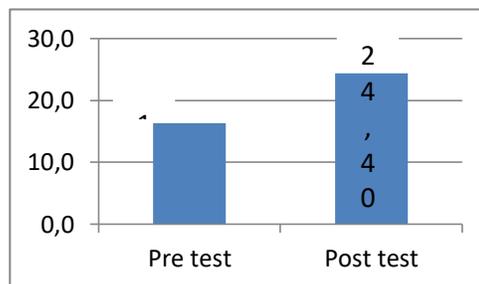
	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Post Test & Pre Test	35	.776	.000

Tabel 3. 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 Post Test - Pre Test	8.11429	1.51019	.25527	7.59552	8.63305	31.787	34	.000	

Berdasarkan analisis data, diperoleh t hitung sebesar 31,787. Pada $\alpha = 0,05$ dan $df = 34$ diperoleh t tabel sebesar 2,032. Dengan demikian maka nilai t hitung > t tabel, dan nilai sig = 0,000 < 0,05 atau H_0 ditolak. Berdasarkan keterangan diatas dapat dikatakan terdapat perbedaan antara hasil *drop shot* pada tes awal dan tes akhir dan model latihan *drop shot* yang dikembangkan efektif serta dapat meningkatkan *drop shot* atlet bulutangkis.

Berikut perbandingan hasil dari tingkat pukulan *drop shot* atlet sebelum pemberian *treatment* dan sesudah pemberian *treatment* dengan model latihan *drop shot* pada olahraga bulutangkis dengan diagram batang.



Gambar 2. Diagram rata-rata pre test dan post test drop shot bulutangkis

Penyempurnaan Produk

Berdasarkan perolehan angka pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa model latihan drop shot pada olahraga bulutangkis layak untuk digunakan dalam latihan olahraga bulutangkis serta efektif untuk meningkatkan drop shot atlet pemula. Terdapat perbandingan angka yang menunjukkan bahwasanya hasil dari tes awal dan tes akhir mengalami perkembangan, dari tes awal yang berjumlah 570 kemudian diberikan perlakuan berupa model latihan drop shot pada olahraga bulutangkis yang sudah dikembangkan kemudian baru diadakan tes akhir atau post test untuk mengetahui efektivitas model yang dikembangkan dan diperoleh data berjumlah 854 jadi model drop shot pada olahraga bulutangkis efektif untuk meningkatkan drop shot.

Melihat kekurangan dan kelebihan dari produk yang dibuat terdapat masukan yang akan peneliti sampaikan demi tercapainya penyempurnaan produk ini, adapun masukannya adalah sebagai berikut:

Dikarenakan ini adalah model maka perlu adanya penyesuaian gerakan terhadap atlet pemula untuk merangsang gerakan.

Pengulangan atau repetisi yang banyak akan lebih membantu atlet untuk meningkatkan pukulan drop shot.

Perhatikan faktor keselamatan pada saat pelaksanaan latihan untuk menjaga keamanan dan menghindari cedera dalam berolahraga.

Pembahasan Produk

Model latihan drop shot pada olahraga bulutangkis yang dikembangkan dan dibuat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk membantu pelatih dalam olahraga bulutangkis, untuk meningkatkan drop shot atlet pemula, dan sebagai referensi model latihan berdasarkan kebutuhan dalam aktifitas bulutangkis di PB Jaya Raya Jakarta. Adapun keunggulan produk model latihan drop shot ini antara lain:

- 1) Model latihan drop shot yang dibuat peneliti dapat meningkatkan kemampuan pukulan drop shot pada atlet pemula olahraga bulutangkis.
- 2) Model latihan yang sistematis dan mudah dipahami, sehingga intruksi/ penyampaian materi dari pelatih dapat dipraktikkan oleh atlet dengan cepat.
- 3) Model latihan drop shot ini bisa menjadi salah satu referensi pelatih dalam membuat program latihan pukulan drop shot
- 4) Model latihan drop shot pada olahraga bulutangkis ini dilakukan dari materi latihan yang mudah ke materi latihan yang sulit (meningkat).

Keterbatasan Produk

Pengembangan model latihan drop shot pada olahraga bulutangkis telah diupayakan secara maksimal sesuai dengan kemampuan dari peneliti, dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan peneliti pada saat penelitian. Adapun

keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut:

- 1) Proses uji coba lapangan akan lebih baik lagi jika dilakukan pada populasi yang lebih luas.
- 2) Model latihan yang digunakan masih sebatas pukulan forhand drop shot, sehingga masih bisa dikembangkan untuk pukulan backhand drop shot.
- 3) Sarana dan prasaran yang digunakan pada model latihan drop shot ini masih terbatas.
- 4) Penyampaian materi dan peraturan dalam model latihan drop shot pada olahraga bulutangkis yang masih jauh dari kata sempurna.

SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengembangan model drop shot pada olahraga bulutangkis anatar lain: 1)

Model latihan drop shot pada olahraga bulutangkis dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan cabang olahraga bulutangkis. 2) Model latihan drop shot pada olahraga bulutangkis yang telah dikembangkan oleh peneliti, diperoleh data efektifitas dan hasil pengembangan pukulan drop shot serta layak digunakan dalam latihan bulutangkis.

Model pengembangan latihan drop shot pada olahraga bulutangkis sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian materi latihan pada olahraga bulutangkis. Beberapa saran yang dapat disampaikan berkaitan dengan pemanfaatan produk meliputi saran deseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut.

Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan model latihan drop shot adalah materi latihan pukulan drop shot cabang olahraga bulutangkis yang ditujukan pada atlet pemula usia (13-14 tahun). Model latihan ini juga dapat digunakan sebagai program latihan untuk anak-anak maupun remaja, namun pemanfaatan model latihan ini perlu mempertimbangkan kemampuan atlet, situasi, kondisi dan sarana prasarana.

Saran Deseminasi

Peneliti berharap dalam penyebarluasan pengembangan model latihan drop shot kesasaran yang lebih luas, peneliti memberikan saran, antara lain:

- a. Proses penyebarluasan produk model latihan drop shot, sebaiknya tetap diteliti dan disusun kembali menjadi lebih baik. Baik tentang tata cara penulisan, gambar, maupun isi dari materi model latihan drop shot pada olahraga bulutangkis yang dikembangkan oleh peneliti.
- b. Agar model latihan drop shot pada olahraga bulutangkis ini dapat digunakan oleh para pelatih bulutangkis, maka sebaiknya dicetak lebih banyak lagi, sehingga nantinya para pelatih bulutangkis dapat mengetahui dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksan Hermawan, Mahir Bermain Bulutangkis, Bandung: Nuansa, 2012
- Borg. W. R & Gall, M. D, Educational Research An Introduction New York: Longman, 1983
- Iman Gunawan, Metode penelitian kualitatif, Jakarta: Bumi Aksara, 2016
- Nana Syaodih Sukmadinata, Metode Penelitian Pendidikan, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011.

Poole James, Belajar Bulutangkis, Bandung: Pioner Jaya, 2006

Purnama K Sapta, Kepelatihan Bulutangkis Modern, Surakarta: Yuma Pustaka, 2010

Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2011.

Tangkudung, James. Wahyuningtyas Puspitarini, Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga" Edisi II, Jakarta: Cerdas Jaya, 2012

Tangkudung, James. Macam macam Metode Penelitian Urian dan Contoh, Jakarta: Lensa Media Pustaka Indonesia, 2012

Tony Grice, Badminton Step to Success, second edition, USA: Human Kinetic, 2008