



## PENGARUH METODE LATIHAN TERPUSAT DAN ACAK TERHADAP KETEPATAN *DROPSHOT* PEMAIN BULUTANGKIS PB.RAHMAT PATI 2013

Toto Ariyanto B<sup>1</sup>, Sugiharto<sup>2</sup>, Taufik Hidayah<sup>3</sup>

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima April 2014  
Disetujui Mei 2014  
Dipublikasikan Juni 2014

*Keywords:*

*centralized exercise; random exercises; dropshot accuracy*

### Abstrak

Tujuan: 1). Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh metode latihan terpusat terhadap ketepatan *dropshot* permainan bulutangkis. 2). Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh metode latihan acak terhadap ketepatan *dropshot* pemain bulutangkis. 3). Untuk mengetahui hasil yang lebih baik antara metode latihan terpusat dan metode latihan acak terhadap ketepatan *dropshot* pemain bulutangkis. Metode: Desain penelitian ini adalah pola M-S atau *matching by subjek design*. Populasi pada penelitian ini adalah 20 atlet PB. Rahmat Pati tahun 2013, sampel penelitian ini 16 orang dengan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yaitu ketepatan *dropshot* dengan menggunakan metode latihan terpusat dan acak. Serta satu variabel terikat yaitu ketepatan *dropshot*. Instrumen tes menggunakan tes *dropshot* dari Tohar. Data statistik uji *t* dengan rumus pendek pada taraf signifikansi 5% dan d.b n-1. Hasil: Data diperoleh dari kelompok satu t-hitung -5,118 dan kelompok dua -5,158 dengan taraf signifikansi 5% dan diperoleh t tabel 1,895 maka  $t < t$  tabel, berarti ada perbedaan. Dari uji perbedaan kelompok mean, kelompok eksperimen satu 77,50 dan mean kelompok dua 71,25, berarti latihan dengan metode latihan terpusat lebih baik daripada metode latihan Acak. Simpulan: 1) Ada pengaruh metode latihan terpusat terhadap ketepatan *dropshot* pemain bulutangkis. 2) Ada pengaruh metode latihan acak terhadap ketepatan *dropshot* pemain bulutangkis. 3) ketepatan *dropshot* dengan menggunakan metode latihan terpusat lebih baik daripada metode latihan acak..

### Abstract

*Purpose: 1). To determine whether there is effect of rotation of the motion using training methods massed practice the accuracy of dropshot badminton game. 2). To determine whether there is effect of rotation of the motion approach using training methods massed practice and distributed the accuracy of dropshot badminton game. 3). To find better result between training methods massed practice and distributed the accuracy of dropshot badminton game. Methods: Patters of M-S matching by subject design was used in this study. Population in this research were 20 athletes PB.RAHMAT Pati Tahun 2013, the research sampel of 16 people with a total sampling. Variabel this research consisted of two variabel: the variabel independent and the variabel dependent. Instrument dropshot of this using test Tohar. t test statistica with a short formula at the significance level of 5% and n-1. Results: Data obtained from the t-count groups and group two -5.158 -5.118 with significance level of 5% and then obtained t table 1,895 < t table, there is a difference. Of the test group mean difference, 77.50 experimental group one and group two 71.25 mean, mean exercise with centralized training metode better than random training methods. Conclusion: 1). There is effect of rotation of the motion approach using training methods massed practice the accuracy of dropshot badminton game. 2). There effect of rotation of the motion approach using training methods terpusat the accuracy of dropshot badminton game. 3). The accuracy using training methods terpusat better than acak motion approach using training methods massed practice.*

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: fik@unnes.ac.id

ISSN 2252-6528

## PENDAHULUAN

Persatuan Bulutangkis Rahmat Kabupaten Pati (RAHMAT) merupakan salah satu perkumpulan bulutangkis yang ada di Kabupaten Pati. Perkumpulan bulutangkis Rahmat Pati yang didirikan 15 Desember 2002 dan dirikan oleh saudara Pusiram, yang terletak di Jl. Banyu Urip km 3. Sukoharjo. Margorejo. Pati, PB.Rahmat Pati dalam pelaksanaan latihan sudah memiliki jadwal latihan dan program latihan yang sudah tersusun baik berdasarkan kelompok umur, hal ini dimaksudkan untuk dapat membantu dan memudahkan pelatih dalam menjalankan ataupun mengorganisasikan program latihan. Pembagian yang dilaksanakan dalam persatuan bulutangkis ini diklasifikasikan menjadi 2 bagian, yaitu: kelompok pemula dan kelompok remaja, untuk usia kelompok atlet pemula usia 13-15 tahun dan untuk kelompok remaja usia 15-17 tahun.

Program latihan dan jadwal latihan yang telah disesuaikan berdasarkan pembagian kelompok tersebut. Program latihan yang diberikan untuk kelompok pemula dan remaja masing-masing berbeda. Ini sesuai dengan prinsip latihan yaitu porsi dan isi latihan yang diberikan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Untuk kelompok remaja latihan yang diberikan memiliki kualitas latihan yang lebih tinggi daripada kelompok pemula.

Materi latihan yang diberikan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan masing-masing atlet adalah sebagai berikut: Sebelum latihan dimulai pemain melakukan pemanasan terlebih dahulu, pemanasan dimulai dengan lari keliling lapangan bulutangkis sebanyak 10 kali, penguluran, dan latihan langkah tanpa menggunakan raket atau yang sering disebut dengan *foodwork*, dan menggunakan raket ke 4 sudut lapangan bulutangkis sesuai waktu yang telah ditentukan. Setelah selesai melakukan pemanasan pemain melakukan latihan inti, Latihan inti untuk kelompok atlet remaja berbeda dengan atlet pemula, latihan inti untuk kelompok atlet remaja meliputi: 1. Latihan pemanasan dengan melakukan pukulan *lob*, *dropshot*, *smash*, *drive* dan *netting* secara

berpasangan dengan bergantian sesuai porsi yang telah ditentukan, 2. Latihan *drelling* sesuai pola yang ditentukan (*drelling* pola atau *drelling* acak), 3. Latihan *stroke* (*lob*, *smash*, *dropshot*, *netting*), 4. *Sparing partner* dan latihan terakhir melakukan pelepasan atau pendinginan sesuai yang telah ditetapkan oleh pelatih dan untuk latihan inti kelompok atlet pemula meliputi: 1. Latihan *shadow*, latihan *drelling* dengan pola yang sudah ditentukan pelatih dan porsi yang berbeda di tiap-tiap atlet, 3. Latihan *stroke* (*lob*, *smash*, *dropshot*, *netting*), 4. *Sparing partner* dan latihan terakhir melakukan pelepasan atau pendinginan sesuai yang telah ditetapkan oleh pelatih.

Kelompok usia remaja merupakan bagian dari atlet di PB. Rahmat Kabupaten Pati yang sudah memiliki teknik bermain bulutangkis yang sangat baik, akan tetapi pada kenyataan yang ada dilapangan para atlet putera PB.RAHMAT Kabupaten Pati terlihat belum memiliki kemampuan yang begitu optimal dalam melakukan gerakan yang sangat dibutuhkan untuk bermain bulutangkis, terutama pada saat melakukan pukulan *dropshot*, atlet cenderung melakukan gerakan yang monoton dalam melakukan gerakan untuk *dropshot*.

Teknik permainan bulutangkis meliputi *service*, *lob*, *drive*, *smash*, *dropshot*, *netting* menurut Tatang Muhtar (2008:2.29). Untuk dapat bermain bulutangkis yang baik dan benar harus menguasai berbagai teknik tersebut. Penguasaan teknik bermain bulutangkis yang baik dan benar hanya dapat dikuasai apabila atlet yang bersangkutan memiliki ketepatan yang baik.

Dalam kaitanya tentang teknik *dropshot* itu sendiri dapat dibedakan menjadi 2 yaitu *dropshot* dari atas *overhead dropshot* dan *dropshot* dari bawah *underhand dropshot*. Pukulan *dropshot* dari atas ada 3 macam yaitu: 1. Pukulan *dropshot* penuh adalah: Pukulan *dropshot* yang dilakukan pada saat posisi *shuttlecock* berada diatas kepala dan raket diraihkan setinggi-tingginya untuk memukul *shuttlecock* dengan posisi kaki tegak lurus saat perkenaan dengan *shuttlecock*, 2. Pukulan *dropshot* potong adalah pukulan yang

dilakukan dengan cara menerbangkan *shuttlecock* ke arah lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net. Pukulan dilakukan pada saat menjelang *shuttlecock* tersentuh raket saat berada diatas kepala, 3. Pukulan *dropshot* dicambuk atau *flick* adalah pukulan *dropshot* dari atas (*overhead*) yang dilakukan pada saat posisi *shuttlecock* berada diatas kepala dan raket diarahkan setinggi-tingginya untuk memukul *shuttlecock*, pada saat *impact* raket tidak dipotongkan tetapi dengan lurus, pergelangan tangan dicambukkan untuk memukul *shuttlecock* (Tohar, 1992: 51-56).

Pukulan *dropshot* sendiri sangat diperlukan dalam permainan bulutangkis karena dapat mengecoh langkah gerakan lawan. Latihan pukulan *dropshot* masih kurang mendapatkan perhatian yang khusus, walaupun hal ini begitu mudah untuk dilakukan oleh seorang pemain. *dropshot* yang baik merupakan suatu langkah dalam pertandingan bulutangkis terlihat indah dan dapat dinikmati. Beberapa cara melatih tentang kemampuan teknik *dropshot* tersebut diantaranya dengan menggunakan metode latihan terpusat dan acak

Abdulah Salamun (2012) Metode latihan terpusat adalah metode yang dilaksanakan dengan fokus pada satu keterampilan hingga selesai sebelum berpindah ke tugas keterampilan yang lain. Metode terpusat dalam pelaksanaannya terfokus pada satu teknik keterampilan. Sedangkan Metode latihan acak menurut Abdulah Salamun (2012) adalah Metode yang dilakukan dengan melakukan beberapa teknik keterampilan secara sekaligus berselang-seling atau bervariasi. Metode latihan acak mengutamakan pada beberapa teknik keterampilan yang dijadikan satu. Dari kedua keterampilan tersebut belum diketahui dengan pasti metode mana yang paling efektif dan baik untuk meningkatkan kemampuan teknik *dropshot*. Beberapa hasil penelitian tentang metode latihan terpusat dan acak yang dilakukan ada hasil yang berbeda-beda.

Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa sering dijumpai para pemain PB. RAHMAT Pati kurang begitu memperhatikan teknik dasar dan cara bermain bulutangkis

dengan baik dan benar khususnya dalam teknik dasar *dropshot*. Dalam hal permainan memang telah dilakukan dan dilaksanakan teknik dasar ini namun kurang begitu dimanfaatkan dan dioptimalkan sehingga teknik ini perlu diperhatikan dan mendapatkan penanganan yang khusus. Oleh sebab itu, teknik *dropshot* ini perlu diberikan suatu tindakan atau perlakuan dan pelatihan yang khusus secara teratur dan teroganisir. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti teknik *dropshot* dalam permainan bulutangkis dengan judul "PENGARUH METODE LATIHAN TERPUSAT DAN ACAK TERHADAP KETEPATAN *DROPSHOT* PEMAIN PB.RAHMAT PATI 2013" Berdasarkan hal tersebut maka alasan penelitian yang mendukung adalah sebagai berikut :

#### **Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan terpusat dan acak terhadap kemampuan *dropshot* dalam permainan bulutangkis PB. RAHMAT Pati.
2. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan metode terpusat dan acak terhadap kemampuan *dropshot* dalam permainan bulutangkis PB. RAHMAT Pati.
3. Untuk mengetahui kebaikan antara latihan terpusat dan acak terhadap kemampuan *dropshot* dalam permainan bulutangkis PB. RAHMAT Pati.

#### **METODE**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti"(Suharsimi Arikunto, 2002:109). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis PB.RAHMAT PATI , yang berjumlah 20 orang.

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu semua individu dijadikan sebagai sampel dengan secara keseluruhan. Dari jumlah sebanyak 20 pemain dari populasi kemudian diambil 16 pemain untuk dijadikan sampel dalam menentukan jumlah sampel penulis menetapkan sebanyak 100% dari jumlah populasi. Seperti yang dikatakan Suharsimi Arikunto (2002:112). Variabel penelitian ini

terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Instrumen tes yang digunakan tes *dropshot* dari Tohar dkk, 1994/1995. Data statistika uji t dengan rumus pendek pada taraf signifikan 5% dan d.b n-1.

**PEMBAHASAN**

**Kelompok 1 (Metode Latihan Terpusat)**

**Tabel 4.5** Paired Samples Statistics Metode Terpusat

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	61,88	8	18,504	6,542
	Posttest	77,50	8	18,127	6,409

Sumber: Output SPSS

Tabel 4.5 menunjukkan perubahan *mean* skor *dropshot* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang menggunakan metode

terpusat. Sebelum mendapatkan metode latihan *Dropshot* terpusat rata-rata skor sampel adalah 61,88. Setelah mendapatkan latihan *Dropshot* terpusat rata-rata skor sampel adalah 77,50. Berarti ada peningkatan skor sebesar 15,6 setelah mendapatkan program latihan dengan metode terpusat.

**Tabel 4.6** Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	8	,889	,003

Sumber: Output SPSS

Tabel 4.6 menunjukkan Hasil korelasi antara kedua variabel, yang menghasilkan angka 0,889 dengan nilai probabilitas sebesar 0,003 < 0,05. Hal ini menyatakan bahwa korelasi antara nilai pretest dan posttest sangat nyata.

**Tabel 4.7** 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	Pretest-Posttest	-15,625	8,634	3,053	-22,844	-8,406	-5,118	7	,001

Sumber: Output SPSS

Hipotesis untuk kasus ini adalah :

Ho : Peningkatan kemampuan *dropshot* sebelum dan sesudah diberi metode latihan terpusat tidak signifikan

Hi : Peningkatan kemampuan *dropshot* sebelum dan sesudah diberi metode latihan terpusat signifikan

T hitung (-5,118) lebih kecil dari t table (1,895) maka diterima Ho. Jadi, peningkatan kemampuan *dropshot* sebelum dan sesudah diberi metode latihan terpusat tidak signifikan, namun ada perubahan.

**Kelompok 2 (Metode Latihan Acak)**

**Tabel 4.8.** Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	59,38	8	14,985	5,298
	Posttest	71,25	8	13,025	4,605

Sumber: Output SPSS

Tabel 4.8 menunjukkan perubahan *mean* skor *dropshot* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang menggunakan metode latihan acak. Sebelum mendapatkan metode latihan *dropshot* acak rata-rata skor sampel adalah 59,38. Setelah mendapatkan latihan *Dropshot* acak rata-rata skor sampel adalah 71,25. Berarti ada peningkatan skor sebesar 11,87 setelah mendapatkan program latihan dengan metode acak.

**Tabel 4.9.** Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	8	,901	,002

Sumber: Output SPSS

Tabel 4.9 menunjukkan hasil korelasi antara kedua variabel, yang menghasilkan angka 0,901 dengan nilai probabilitas sebesar 0,002 < 0,05. Hal ini menyatakan bahwa

korelasiantara nilai pretest dan posttest sangat nyata.

**Tabel 4.10** Paired Samples Test

Pair 1	Pretest- Posttest	PairedDifferences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
		-11,875	6,512	2,302	-17,319	-6,431	-5,158	7	,001

Sumber: Output SPSS

Hipotesis untuk kasus ini adalah :

Ho : Peningkatan kemampuan *dropshot* sebelum dan sesudah diberi metode latihan acak tidak signifikan

Hi : Peningkatan kemampuan *dropshot* sebelum dan sesudah diberi metode latihan acak adalah signifikan

T hitung (-5,158) lebih kecil dari t table (1,895) maka diterima Ho. Jadi, peningkatan kemampuan *dropshot* sebelum dan sesudah diberi metode latihan acak tidak signifikan, namun ada perubahan.

**Uji T Independent**

Uji t Independent digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata kelompok yang sudah mendapatkan metode latihan terpusat dan metode latihan acak, dan mengetahui metode yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *dropshot*.

**Tabel 4.11** Group Statistics

Kelompok	N	Mean	Std.	Std.
			Deviation	Error Mean
Posttest	8	77,50	18,127	6,409
			Kelompok 2	71,25

Sumber : Output SPSS

Pada tabel 4.11 di atas dapat dilihat bahwa rata-rata skor kelompok 1 (metode latihan terpusat) adalah 7,50, sedangkan rata-rata skor pada kelompok 2 (metode latihan acak) adalah 71,25. Dilihat dari rata-rata skor masing-masing kelompok, kelompok 1 (metode latihan terpusat) memiliki rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok 2 (metode latihan acak). Selisih rata-rata skor kedua kelompok yang diteliti adalah 6,25.

**Tabel 4.12** Independent Samples Test

		Posttest		
		Equalvariance sassumed	Equalvariances not assumed	
Levene's Test for Equality of Variances	F	,418		
	Sig.	,529		
	T	,792	,792	
	Dr	14	12,707	
	Sig. (2-tailed)	,442	,443	
t-test for Equality of Means	MeanDifference	6,250	6,250	
	Std. ErrorDifference	7,892	7,892	
	95% Confidence Interval of theDifference	Lower	-10,676	-10,839
	Upper	23,176	23,339	

Sumber: Output SPSS

Tabel 4.12 di atas digunakan untuk menguji apakah kedua kelompok memiliki varian yang sama. Hipotesis untuk kasus ini adalah :

Ho : Kedua kelompok memiliki varians yang sama

Hi : Kedua kelompok memiliki varians yang tidak sama

Dasar pengambilan keputusan :

Jika probabilitas (Sig.) > 0,05, Ho di tolak.

Jika probabilitas (Sig.) < 0,05, Hi di terima.

Terlihat bahwa F hitung dengan Equalvariance assumed (diasumsi kedua varians sama atau menggunakan pooled variance t test) adalah 0,418 dengan probabilitas 0,529. Oleh karena probabilitas lebih dari 0,05 maka Ho ditolak, atau kedua varians benar-benar berbeda.

Perbedaan yang nyata dari kedua varians membuat penggunaan varians untuk membandingkan rata-rata populasi dengan t test, sebaiknya menggunakan dasar Equalvariance not assumed (diasumsi kedua varians tidak sama). Selanjutnya dilakukan analisis dengan memakai t test untuk asumsi varians tidak sama.

Hipotesis untuk kasus ini :

Ho : Kedua kelompok memiliki rata-rata skor *dropshot* yang sama

Hi: Kedua kelompok memiliki rata-rata skor *dropshot* yang tidak sama

Terlihat bahwa t hitung untuk penjualan dengan Equalvariance not assumed (diasumsi kedua varians tidak sama atau menggunakan separate variance test) adalah 0,792 dengan probabilitas 0,443. Oleh karena probabilitas lebih dari 0,05, maka Ho di tolak atau kedua rata-rata (mean) skor *dropshot* Kelompok yang

mendapatkan metode latihan terpusat dan metode latihan acak adalah berbeda, dalam arti kelompok yang mendapat metode latihan *dropshot* terpusat mempunyai rata-rata skor *dropshot* yang lebih baik dari kelompok yang mendapat metode latihan acak.

## SIMPULAN

Simpulan penelitian ini adalah: 1) Ada pengaruh latihan metode terpusat dan acak terhadap ketepatan *dropshot* dalam permainan bulutangkis PB. RAHMAT Kabupaten Pati. 2) Ada pengaruh latihan metode latihan terpusat dan acak terhadap ketepatan *dropshot* dalam permainan bulutangkis PB. RAHMAT Kabupaten Pati. 3) Metode latihan terpusat lebih baik daripada metode latihan acak karena metode latihan terpusat peningkatan nilai rata-rata lebih besar daripada metode latihan acak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- Sugiono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung. CV. ALFABETA
- Singgih Santoso. 2012. *Panduan Lengkap SPSS Versi 20*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi.
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.
- , 1994. *Validasi instrumen teknik pukulan dropshot Dalam Permainan Bulutangkis Bagi Pemain Bulutangkis Se Kotamadya Semarang*. Proyek Operasi dan Perawatan Fasilitas Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Semarang Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.