

# Ketepatan Pukulan Dropshot Pada Atlet Bulutangkis Usia 13-15 Tahun Klub Persatuan Bulutangkis Menang Kalah Sehat Singaraja

I Ketut Diva Parmantara<sup>1\*</sup>, Luh Putu Tuti Ariani<sup>2</sup>, Suratman<sup>3</sup>

<sup>123</sup> *Affiliasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Jalan Udayana 11, Singaraja, Bali, Indonesia*

\*Korespondensi penulis: [diva.parmantara@undiksha.ac.id](mailto:diva.parmantara@undiksha.ac.id)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ketepatan pukulan *dropshot* pada atlet bulutangkis usia 13-15 tahun klub persatuan bulutangkis Menang Kalah Sehat Singaraja. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif, melalui survei. Subyek dalam penelitian ini menggunakan 10 atlet berusia 13-15 tahun klub PB MKS Singaraja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan teknik total sampling, dengan analisis data menggunakan rumus mean. Hasil penelitian menyatakan bahwa 4 atlet mendapatkan kategori sangat baik dengan presentase sebesar 40%, dan 6 atlet mendapatkan hasil yang baik, dengan presentase 60%. Kesimpulan dalam penelitian ini menyatakan bahwa tingkat ketepatan pukulan dropshot pada atlet usia 13-15 tahun klub PB MKS Singaraja berada dalam kategori baik. Saran yang diberikan bagi pihak klub untuk memperoleh hasil yang lebih optimal mengenai ketepatan pukulan dropshot, maka sebaiknya pelatihan yang diberikan pada atlet lebih terencana kembali.

**Kata kunci:** Ketepatan, Pukulan *Dropshot*, Bulutangkis.

## Abstrack

This study aims to determine the level of accuracy of dropshot shots in badminton athletes aged 13-15 years at the Win Lose Healthy Singaraja badminton association club. This research was conducted using quantitative descriptive methods, through surveys. The subjects in this study were 10 athletes aged 13-15 years from the PB MKS Singaraja club. The sampling technique used was the total sampling technique, with data analysis using the mean formula. The results of the research stated that 4 athletes got the very good category with a percentage of 40%, and 6 athletes got good results, with a percentage of 60%. The conclusion in this study states that the level of dropshot accuracy in athletes aged 13-15 years at the PB MKS Singaraja club is in the good category. The advice given to clubs to obtain more optimal results regarding the accuracy of dropshot shots is that the training given to athletes should be better planned.

**Keyword:** *Accuracy, Blow Dropshot, Badminton*

### History:

Received:

Revised:

Accepted:

Published:

**Publisher:** Undiksha Press

**Licensed:** This work is licensed under

a Creative Commons Attribution 3.0 License



## Pendahuluan

Permainan Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual, dan dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek yang di pukul. Bulutangkis dapat dimainkan pada lapangan tertutup maupun terbuka dengan lapangan permainan berupa lapangan datar terbuat dari lantai beton, kayu atau karpet ditandai dengan garis sebagai batas lapangan dan dibatasi oleh net pada

tengah lapangan permainan (Suratmin, 2018). Bulutangkis selain dipakai untuk rekreasi bisa juga termasuk dalam cabang olahraga prestasi yang bisa mengantarkan Indonesia ke ajang prestasi di berbagai dunia. Adanya prestasi yang bisa dibanggakan tersebut menjadikan bulutangkis tidak berasal dari suatu binaan dalam pelatihan.

Tidak terdapat perbedaan dari bentuk pembinaan di cabang olahraga bulutangkis dengan cabang olahraga yang lain, di mana terdapat sejumlah aspek yang wajib dipenuhi, yakni psikologis, biologis, lingkungan, dan aspek pendukung yang lainnya (Aryanti & Lismadiana, 2019). Namun, terdapat catatan dalam faktor pelatih di mana terdapat berbagai macam hal lain yang menunjang dan turut menentukan mutu dari pelatihan tersebut, yakni output temuan dari suatu riset, peralatan pelatihan dan fasilitas lain, berbagai hasil penilaian pertandingan, kecakapan seorang atlet, dan berbagai hal lainnya.

Bulutangkis di Bali telah populer sejak jaman dahulu, terutama di daerah Kabupaten Buleleng. Hal tersebut terbukti melalui adanya sejumlah klub berskala besar di Bali semacam PB MKS, BULBDM, ARTHA SPORT, dan lain sebagainya. Klub bulutangkis PB MKS Singaraja telah berdiri dari tahun 1975, utamanya terletak di Kabupaten Buleleng. Hal tersebut dibuktikan melalui jumlah atlet yang berhasil mendapatkan gelar juara di segala macam kerjuaraan, baik itu di level nasional ataupun regional. PB MKS Singaraja memiliki beberapa atlet yang masih terbilang berusia sangat muda namun sudah memiliki banyak prestasi. Prestasi yang di raih oleh atlet tidak luput dengan adanya peran pembinaan dalam sebuah klub yang memiliki rentang waktu bervariasi.

Berikut merupakan tabel rentang waktu latihan yang dimiliki oleh atlet di PB MKS Singaraja

Tabel 1. Rentang Waktu Latihan Di PB MKS Singaraja

No.	Nama Atlet	Waktu Latihan
1.	Giovani	5 Tahun
2.	Kevin	4 Tahun
3.	Nanda	2 Tahun
4.	Raisa	2 Tahun
5.	Oka	7 Tahun
6.	Adit	5 Tahun
7.	Abi	2 Tahun
8.	Yoni	2 Tahun
9.	Wilson	7 Tahun
10.	Gusmang	6 Tahun

Pencapai prestasi puncak akan dapat diraih apabila diletakkan pada tumpuan yang solid memulai pembinaan yang diletakkan pada dasar yang kuat dan dilakukan sedini mungkin agar dapat berjalan baik sesuai dengan program yang direncanakan, sehingga dasar inilah yang menyakinkan perubahan para atlet, baik dari segi fisik, mental, emosional, sosial maupun prestasi olahraga (Zahroh & Junaidi, 2022). Pelatihan juga memiliki arti sebuah proses dari menyiapkan organisme seorang atlet yang tersusun secara sistematis dengan tujuan guna meraih suatu prestasi optimal dengan diberikan beban mental sekaligus fisik secara terarah, teratur, meningkat, dan repetitif dari segi waktu (Suharno 2002:11).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, masih terdapat sejumlah atlet yang kualitas bermainnya kurang baik, yaitu dari segi melaksanakan pukulan *dropshot*, baik

ketika *shuttlecock* jatuh maupun kurang tepatnya pukulan raket dan posisi badan atlet. Kondisi tersebut menggambarkan jika terdapat variasi yang banyak dari kemampuan atlet dalam melaksanakan pukulan *dropshot*, di mana terdapat atlet yang sudah mahir namun terdapat pula yang masih kurang. Sebagian atlet ketika melaksanakan pukulan *dropshot* masih belum benar, baik dalam perkenaan *shuttlecock* maupun posisi badan pada saat akan melakukan pukulan *dropshot*, sehingga *shuttlecock* belum mampu melewati net maupun masih mengenai net.

Tujuan dari dilakukannya *dropshot* yakni guna melakukan perubahan dari ritme permainan dan menjadikan lawan kewalahan atau dengan kata lain mengecoh pihak lawan dengan cara memposisikan *shuttlecock* berada paling dekat dengan net dan bergerak secara cepat di lapangan lawan. Terdapat kelebihan dan kekurangan dari *dropshot*. Kelebihan *dropshot* yaitu meningkatkan tekanan pada lawan, membuat lawan sulit mengantisipasi, menghancurkan pertahanan lawan, menciptakan peluang poin, membuat lawan mati langkah (Emi, 2023). Kelemahan *dropshot* yaitu, dibutuhkan kesabaran dan konsentrasi, rentan terhadap pukulan balik yang cepat, memerlukan kondisi fisik yang baik, sulit untuk menempatkan bola agar setipis mungkin dengan net, dan posisi tubuh ketika akan melakukan *dropshot*.

## Metode Penelitian

Metode yang dipakai dalam riset ini yakni metode deskriptif kuantitatif berupa survei. Subjek dalam riset ini yakni 10 atlet usia 13-15 tahun klub PB MKS Singaraja. Teknik yang dipakai dalam proses pengumpulan data yakni tes perlakuan yang dilakukan secara langsung pada atlet PB MKS Singaraja memakai alat ukur ketepatan pukulan *dropshot*. Alat ukur tersebut merupakan alat tes yang telah testandar dan sudah diakui di level nasional dan dipergunakan sebagai alat ukur tingkat ketepatan pukulan *dropshot*.

Subjek yakni sebuah area yang akan dilakukan generalisasi yang terdapa subjek dan objek yang memiliki jumlah dan ciri khusus yang ditetapkan oleh peneliti guna dikaji kemudian dilakukan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2019:126). Populasi dalam riset ini yakni atlet pada PB MKS Singaraja yang ber usia 13- 15 tahun dengan total 10 atlet. Dikarenakan jumlah anggota populasi yang tidak lebih dari 100, maka peneliti menetapkan seluruh anggota populasi menjadi sampel, yakni 10 atlet PB MKS Singaraja yang mengikuti kegiatan latihan bulutangkis.

Instrumen penelitian yakni suatu media yang dipakai oleh seorang peneliti guan menghimpun data dari lapangan dan bisa dipakai untuk mendapatkan informasi subjek atau objek yang dikaji (Sukardi, 2003:121). Instrumen yang dipakai dalam riset ini untuk mendapatkan data yakni tes kemampuan pukulan *dropshot*. Adapun berikut ini berupa perlengkapan dari alat tes kemampuan pukulan *dropshot* yakni raket, *shuttlecock*, lapangan bulutangkis, lakban, alat tulis, blangko penilaiandan tali rafia. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengumpulkan data melalui pengukuran dan tes, di mana target ukurnya yakni seberapa tepat atlet PB MKS Singaraja melakukan pukulan *dropshot*. Skor akan ditotal setiap 5 kali melakukan pukulan *dropshot*. Apabila *shuttlecock* mengenai maupun tidak melewati net maka dinilai dengan skor 0. Total tersebut yang menjadi skor dari pukulan *dropshot*. Norma penilaian dapat dilihat seperti tabel berikut.

Tabel 2. Norma Penilaian

No.	Nilai	Keterangan
1.	16 - 20	Sangat baik
2.	11 - 15	Baik
3.	6 - 10	Cukup
4.	0 - 5	Kurang

Sumber : Poole, 2009:47

## Hasil dan Pembahasan

Dari hasil analisis dan olah data dari tes ketepatan pukulan *dropshot* pada penelitian ini didapati jika 4 atlet berhasil memperoleh nilai dalam kategori sangat baik dengan persentase 40% dan 6 atlet dengan kategori baik dengan presentase 60%. Penilaian tersebut didasarkan pada pegangan raket yang dinilai tepat, di mana kaki yang dipakai sebagai tumpuan tetap kokoh dan menapak di lantai sehingga tidak terdapat gerakan tambahan yang bisa memberikan pengaruh pada keseimbangan tubuh, selain itu siku sedikit bengkok dan pegeulangan tangan sedikit ditekut ke arah belakang dan konstentrasi saat melakukan pemukulan *shuttlecock* menjadi faktor krusial supaya pukulan *dropshot* berhasil dilakukan. Skor total yakni total semua skor yang berhasil didapatkan. Sesuai dengan data yang diolah, didapati skor totalnya yakni 139.

Berdasarkan hasil dari ketepatan pukulan *dropshot* pada atlet usia 13-15 tahun klub PB MKS Singaraja, maka di temukan skor maksimal dan minimal pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Tes Ketepatan Pukulan *Dropshot*

No.	Hasil Tes	Nilai
1.	Maksimal	19
2.	Minimal	6

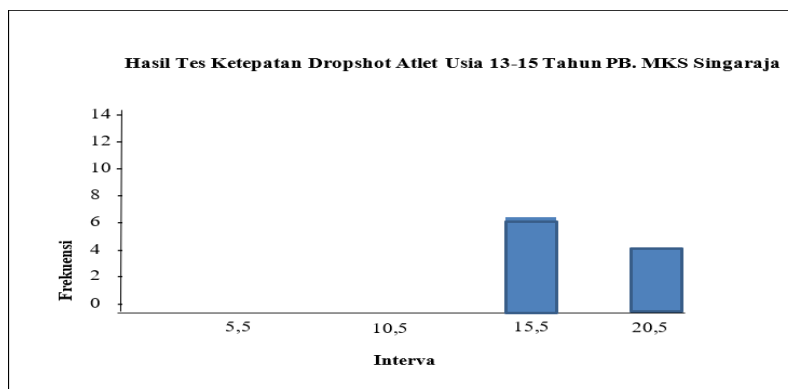
Berdasarkan Tabel 3 hasil tes ketepatan pukulan *dropshot* diperoleh hasil maksimal dan minimum. Skor maksimum yang diperoleh sebesar 19, sedangkan skor minimumnya yakni sebesar 6.

Berikut merupakan tabel dari hasil pengolahan data dengan rumus presentase.

Tabel 4. Frekuensi

No.	Rentang Nilai	Keterangan	Frekuensi	Presentase
1.	16 - 20	Sangat Baik	4	40%
2.	11 - 15	Baik	6	60%
3.	6 - 10	Cukup	0	0
4.	0 - 5	Kurang	0	0

Berdasarkan Tabel 4, hasil tes ketepatan pukulan *dropshot* pada atlet bulutangkis usia 13-15 tahun PB MKS Singaraja, maka bisa ditarik kesimpulan jika 4 atlet berhasil memperoleh nilai dalam kategori sangat baik dengan persentase 40% dan 6 atlet dengan kategori baik dengan presentase 60%.



Gambar 1. Hasil Tes Ketepatan Pukulan *Dropshot* pada Atlet Bulutangkis Usia 13-15 Tahun PB. MKS Singaraja.

Penilaian tersebut didasarkan pada teori *Connectionism*. Yang berarti bahwa dengan gerakan yang dilakukan secara terus menerus, hubungan antara rangsangan dan jawaban akan menjadi otomatis (Wiratama, 2016). Gerakan yang dilakukan berulang kali pada sasaran yang sama diharapkan dapat tersimpan di dalam memori sehingga mampu menjadi otomatisasi gerak. (Anam dkk, 2018).

Sistem dari tes kemampuan pukulan *dropshot* dibutuhkan bagi para pelaku pembangunan di semua bidang, terlebih jika dikorelasikan dengan masifnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di masa kini. Hal tersebut dikarenakan kemampuan pukulan *dropshot* dari suatu individu memiliki korelasi yang kuat dengan upaya yang dijalankannya untuk menaikkan kemampuan tersebut. Latihan yang baik yakni dilakukan secara repetitif dari sejumlah gerakan tubuh di beberapa bagian khusus secara teratur dan sistematis, memiliki irama yang bertujuan guna melakukan pemeliharaan dan peningkatan kemajuan teknik suatu individu. Esensi dari hubungan terkait kemampuan pukulan *dropshot* dikorelasikan dengan prestasi olahraga yang wajib diselenggarakan di beberapa waktu khusus yakni supaya para individu yang memainkan bulutangkis bisa memiliki dasar dalam menaikkan latihannya secara benar dan teratur dalam upaya menaikkan kemampuan pukulan *dropshot*.

## Simpulan

Dari hasil tes yang dilakukan pada sampel di riset ini, didapati jika terdapat 4 atlet berhasil memperoleh nilai dalam kategori sangat baik dengan persentase 40% dan 6 atlet dengan kategori baik dengan presentase 60%. Berdasarkan analisis dan olah data pada penelitian ini, kesimpulan yang bisa ditarik yakni kategori ketepatan pukulan *dropshot* atlet dalam kategori baik dari 10 atlet yang menjadi sampel. Selain teknik dan pengalaman dari seorang atlet, usia latihan juga menjadi faktor terkait tingkat keberhasilan dalam proses ketepatan pukulan *dropshot*. Terbukti dalam penelitian ini 4 atlet yang mendapatkan kategori sangat baik memiliki waktu latihan di atas 5 tahun, dan 6 atlet yang mendapat kategori baik memiliki rata-rata usia latihan di bawah 5 tahun.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. PT. Rineka Grice.
- Aryanti, R., & Lismadiana, L. (2019). Manajemen Pembinaan dan Latihan Bulutangkis Siswa SD Negeri 2 Barongan Kudus. *Pedagogia : Jurnal Pendidikan*, 8(1), 139–144. <https://doi.org/10.21070/pedagogia.v8i1.2031>
- Ariani, Luh Putu Tuti. 2022. *Badminton for all*. Cv Jakad media Publishing.

- Artha, I. K. A., & Subrata, I. G. H. (2022). Pengaruh Metode Drill terhadap Hasil Pukulan Dropshot pada Atlet Bulutangkis PB . Mekar Seririt. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*
- Denatara, E. T. (2018). Keterampilan Pukulan Dropshot Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pb Jaya Raya Metland Jakarta. *Jendela Olahraga*.
- Diatmika, I. P. W., Yoda, I. K., & Tisna, G. D. (2021). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulutangkis di Persatuan Bulutangkis (PB) Anugerah Denpasar dengan Metode Context, Input, Procces, Product (CIPP)). *Indonesian Journal of Sport & Tourism*.
- Hong, Y., Wang, S. J., Lam, W. K., & Cheung, J. T. M. (2014). Kinetics of Badminton Lunges in Four Directions. *Journal of Applied Biomechanics*.
- Ilham Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan Dropshot Forehand Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*.
- Iwan Fernando, Syarif Hidayat, Ketut Chandra Adinata Kusuma (2021). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Akademi Semarapura United.
- James, P. (2008). Belajar bulutangkis. In *Bandung: Pionir Bandung*. Pioner Jaya.
- James, P. (2011). Belajar bulutangkis. In *Bandung: Pionir Bandung*. Pioner Jaya.
- Kanisius Sinyorio Kehi, Suratmin, Ketut Chanda Adinata Kusuma (2018). Pengaruh Pelatihan *Footwork* Dengan Pola Dan Pelatihan *Footwork* Berdasarkan Perintah Terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP NEGERI 3 MENGWI TAHUN 2018
- Kusnadi, N. (2020). Pengembangan Model Latihan Pukulan Dropshot Bulutangkis Untuk Usia 12 – 14 Tahun. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*.
- Kusuma, L. S. W. (2017). Pengaruh Latihan Dropshot Menggunakan Rintangan Tali 0,5 Meter terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Overhead Drop Dalam Permainan Bulutangkis Pada Club PB. Bersama Masbagik Tahun 2015. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Kehi, K. S., Suratmin, S. P. M., & Kusuma, K. C. A. (2018). \* Pengaruh Pelatihan Fotwork Dengan Pola dan Pelatihan Footwork Berdasarkan Perintah Terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakuikuler Bulutangkis SMP NEGERI 3 MENGWI TAHUN 2018. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*.
- Lazuardi, C. B. (n.d.). Upaya. Meningkatkan Teknik Pukulan. Backhand Dropshot Menggunakan. *Metode. Drill. Bagi. Atlet Bulutangkis PB. Nikko Steel Kota Malang.* *Sport Pedagogy Journal*.
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X Jilid 1. In *Erlangga*. Erlangga.
- Ni'mah, I. T., & Deli, M. (2017). Buku pintar bulutangkis. In *Anugerah*. Anugrah.
- Purnama, K., & Salahuddin, M. (n.d.). Kepeleatihan Bulutangkis Modern . Surakarta : Yuma Pustaka. *Jurnal Panrita..*
- Salahuddin, M. (2021). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Pukulan Dropshot Dalam PermainanBulutangkis.*JurnalPanrita*.
- Subarkah, A., & Marani, I. . (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan dalam Permainan Bulutangkis. *MensSana*.
- Sudijono, A. (2007). Pengantar Statistik Pendidikan, Cet. In *Jakarta: Raja Grafindo Persada*. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. ALFABETA.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta. In *Bandung: Alfabeta*. Penerbit Alfabeta.

- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur Penelitian*. PT Rineka Grice.
- Tony, G. (2019). Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). PT Raja Grafindo Persada.
- Wiratama. (2016). No Title. 1–109. <https://123dok.com/document/zwvjw0q-pengaruh-metode-latihan-pukulan-terhadap-ketepatan-bulutangkis-yogyakarta.html>
- Zahroh, M., & Junaidi, S. (2022). Pembinaan Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Takraw di Kabupaten Boyolali. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(2), 74–85. <https://doi.org/10.15294/jssf.v7i2.49273>