

Dampak Latihan *Drop Shot* Target Statis dan Dinamis terhadap Akurasi Pukulan *Drop Shot* pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SD Negeri Sumbaga 02

Suroso¹, Didi Muhtarom^{2*}

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

*Penulis Korespondensi: karom@upmk.ac.id

Abstract. *This study aims to determine the effect of fixed target and changing target drop shot training, as well as to examine the difference in effectiveness between the two methods on drop shot accuracy among badminton extracurricular participants at SD Negeri Sumbaga 02. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental method and a non-equivalent control group design. Sampling was conducted using a purposive sampling technique, resulting in 30 students, equally divided into a fixed target group (n=15) and a changing target group (n=15). The data collection instrument used a modified French Drop shot Test that had been validated with a feasibility level of 92.5%. Data analysis was performed using SPSS, including prerequisite tests and hypothesis testing (Paired T-Test, Independent T-Test, and N-Gain). The results showed that both methods had a significant effect on improving drop shot accuracy with a significance value of $0.000 < 0.05$. However, the Independent Sample T-Test results indicated a highly significant difference in effect between the two groups (Sig. $0.000 < 0.05$). N-Gain analysis corroborated these findings, where the changing target training group recorded an effectiveness of 68.57% (medium approaching high category), far superior to the fixed target training group which only reached 33.96% (medium category). The conclusion of this study is that changing target training is proven to be more effective and is recommended for improving students' drop shot accuracy compared to fixed target training which tends to be monotonous.*

Keywords: *Badminton Training; Changing Target Training; Drop Shot Accuracy; Extracurricular Students; Fixed Target Training.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drop shot* sasaran tetap dan sasaran berubah, serta menguji perbedaan efektivitas antara kedua metode tersebut terhadap ketepatan pukulan *drop shot* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri Sumbaga 02. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*) dan desain *non-equivalent control group*. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* yang menghasilkan 30 siswa, dibagi rata menjadi kelompok sasaran tetap (n=15) dan sasaran berubah (n=15). Instrumen pengumpulan data menggunakan modifikasi *French Drop shot Test* yang telah divalidasi dengan tingkat kelayakan 92,5%. Analisis data dilakukan berbantuan SPSS meliputi uji prasyarat dan uji hipotesis (uji-T berpasangan, uji-T tidak berpasangan, dan *N-Gain*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *drop shot* dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Namun, hasil uji Independent Sample T-Test menunjukkan adanya perbedaan pengaruh yang sangat signifikan antara kedua kelompok (Sig. $0,000 < 0,05$). Analisis *N-Gain* mempertegas temuan tersebut, di mana kelompok latihan sasaran berubah mencatatkan efektivitas sebesar 68,57% (kategori sedang mendekati tinggi), jauh lebih unggul dibandingkan kelompok latihan sasaran tetap yang hanya mencapai 33,96% (kategori sedang). Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan sasaran berubah terbukti lebih efektif dan direkomendasikan untuk meningkatkan akurasi *drop shot* siswa dibandingkan latihan sasaran tetap yang cenderung monoton.

Kata Kunci: Akurasi Pukulan *Drop Shot*; Latihan Sasaran Bergerak; Latihan Sasaran Tetap; Pembinaan Bulutangkis; Siswa Ekstrakurikuler.

1. PENDAHULUAN

Permainan badminton adalah salah satu jenis olahraga yang sangat digemari di Indonesia, terutama di antara anak-anak dan remaja. Di tingkat sekolah dasar, badminton tidak hanya dijadikan sebagai aktivitas rekreasi, tetapi juga diintegrasikan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan jasmani dan mental para siswa. Salah satu

teknik penting dalam badminton adalah *drop shot*, yang membutuhkan akurasi dan taktik saat dilaksanakan. *Drop shot* yang dilakukan dengan baik dapat menjadi alat yang efisien dalam sebuah pertandingan, karena dapat menggoda lawan dan menciptakan kesempatan untuk meraih poin (Sukma, 2020).

Inti dari permainan bulutangkis adalah menghasilkan poin dengan cara mengarahkan *shuttlecock* ke dalam area lapangan lawan yang dipisahkan oleh jaring setinggi 1,55 meter dari permukaan tanah, sesuai dengan peraturan permainan yang ada. Untuk mendapatkan poin dalam bulutangkis, diperlukan pukulan agresif yang dapat menghentikan gerakan lawan, salah satunya adalah pukulan *drop shot*. Pukulan *drop shot* dilakukan dengan teknik yang hampir serupa dengan smash, tetapi terdapat perbedaan pada posisi raket ketika menyentuh *shuttlecock*. *Drop shot* yang berhasil adalah saat *shuttlecock* jatuh dekat dengan jaring dan tidak melewati garis ganda. Beberapa aspek yang mempengaruhi keberhasilan pukulan ini termasuk cara memegang raket, kecepatan gerakan kaki, posisi tubuh, serta keseimbangan dalam proses perpindahan berat badan ketika melakukan pukulan.

Latihan *drop shot* yang efektif sangat tergantung pada cara pelatihan yang digunakan. Dua metode yang sering dipakai adalah latihan dengan target tetap dan latihan dengan target yang berubah. Latihan dengan target tetap melibatkan penempatan sasaran yang tidak berubah, memungkinkan peserta untuk fokus pada teknik serta akurasi pukulan mereka. Sebaliknya, latihan dengan target yang berubah memaksa peserta untuk beradaptasi dengan situasi yang terus berubah, lebih mirip dengan keadaan di pertandingan sesungguhnya. Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa variasi dalam latihan bisa meningkatkan kemampuan atlet dalam beradaptasi dan juga keterampilan teknis mereka (Hendrawan, 2019).

Dalam lingkungan ekstrakurikuler bulutangkis di tingkat sekolah dasar, sangat penting untuk mengetahui bagaimana kedua teknik pelatihan ini mempengaruhi akurasi *drop shot* siswa. Data yang dikumpulkan melalui pengamatan dan pengukuran akurasi pukulan siswa dapat memberikan informasi yang berharga mengenai seberapa efektif masing-masing metode. Contohnya, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rahardjo (2021) mengindikasikan bahwa siswa yang menerima pelatihan menggunakan metode sasaran berubah mengalami peningkatan akurasi yang lebih signifikan dibandingkan dengan mereka yang hanya mendapatkan pelatihan dengan metode sasaran tetap.

Selain itu, ada elemen lain seperti dorongan, pengalaman yang telah dilalui, dan bantuan dari pelatih yang juga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan latihan. Berdasarkan studi oleh Sari (2022), siswa yang memiliki dorongan kuat dan dukungan dari pelatih cenderung lebih cepat menguasai teknik *drop shot*. Oleh sebab itu, sangat penting untuk memperhatikan

berbagai faktor ini saat menyusun program latihan yang efisien bagi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis.

Berdasarkan pengamatan awal di ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri Sumbaga 02, para pemain menjalani latihan dengan berbagai variasi, termasuk teknik menyerang dan bertahan. Pelatih memberikan pengajaran mengenai teknik dasar dalam permainan, seperti servis, smash, *overhead* (lob), drive, *drop shot*, *netting*, dan *underhand*. Selama ini, pendekatan latihan yang diterapkan pelatih lebih menekankan pada pengulangan teknik bermain. Dengan cara ini, diharapkan para pemain dapat melakukan pukulan-pukulan tersebut dengan baik. Namun, terdapat beberapa teknik bulutangkis yang masih perlu perbaikan, salah satunya adalah teknik *drop shot*. Banyak pemain yang mengalami kesalahan saat mencoba teknik ini, baik saat berlatih maupun saat bertanding. Masalah yang sering muncul mencakup ketidakakuratan dalam menyentuh *shuttlecock*, yang menyebabkan *shuttlecock* jatuh tidak sesuai, terjebak di net, atau bahkan keluar dari lapangan. Pukulan *drop shot* seharusnya menjadi senjata yang efektif untuk mengalahkan lawan dan meraih poin, bukan sebaliknya. Menurut catatan pelatih, tingkat keberhasilan pukulan *drop shot* sangat rendah; dari 10 kali percobaan, hanya 2-3 kali yang berhasil. Latihan untuk teknik *drop shot* jarang dilakukan, sementara lebih banyak waktu dihabiskan untuk latihan fisik dan teknik smash.

Untuk menyelesaikan masalah tersebut, diperlukan penerapan teknik latihan yang sesuai agar kemampuan pukulan *drop shot* bisa ditingkatkan. Beberapa teknik latihan untuk meningkatkan ketepatan *drop shot* yang bisa dilakukan meliputi latihan dengan target tetap dan target yang berbeda. Kedua teknik ini menggunakan target yang sama, tetapi cara penerapannya berbeda di lapangan. Teknik latihan *drop shot* dengan target tetap merupakan metode untuk melatih ketepatan *drop shot* dengan menggunakan target yang sama secara berulang tanpa mengganti target dalam satu sesi yang ditentukan oleh pelatih. Mua'mar (2017) mengatakan bahwa "Metode *drill* dengan target konstan adalah teknik latihan yang dilakukan dengan gerakan servis ke target yang tetap dan dilakukan secara berulang pada setiap sesi latihan hingga waktu yang ditetapkan". Tujuan dari metode ini adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik. Sejalan dengan pandangan Edwards (2011:409), pengulangan keterampilan yang sama dalam beberapa percobaan memungkinkan peserta didik untuk menyesuaikan kinerja dalam ingatan atau memori kerja. Pengulangan gerakan ini bertujuan untuk mencapai otomatisasi gerakan, sehingga siswa dapat mencapai keahlian sesuai dengan prinsip latihan.

Metode sasaran yang berubah-ubah merupakan cara untuk melatih akurasi *drop shot* dengan menggunakan target yang berbeda dalam setiap sesi sesuai keinginan pemain (Nafi,

2005:28). Mua'mar (2017) juga mengungkapkan bahwa "Metode *drill* dengan sasaran yang bersifat dinamis adalah melaksanakan teknik *drop shot* dengan tujuan yang tidak tetap". Hal ini menunjukkan adanya variasi dalam latihan dan pengaturan sasaran yang tidak tetap. Latihan dengan sistem acak tidak dilakukan secara berurutan dalam satu sesi, melainkan lebih difokuskan pada variasi beberapa sasaran. Keunggulan dari metode sasaran yang berubah-ubah adalah memberikan kesempatan untuk memperkaya teknik keterampilan yang dilatih. Dengan penerapan metode latihan yang sesuai, diharapkan kualitas *drop shot* yang dikuasai oleh para pemain dapat meningkat.

2. KAJIAN PUSTAKA

Bulutangkis

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di seluruh dunia. Menurut Siswantoyo (2014: 33), bulutangkis termasuk dalam kategori olahraga yang banyak diminati oleh berbagai kalangan. Olahraga ini dapat menjangkau orang-orang dari berbagai latar belakang etnis, agama, dan budaya. Oleh karena itu, bulutangkis memberikan kontribusi yang besar dalam kehidupan sosial masyarakat secara umum. Permainan ini dapat dimainkan sebagai tunggal (*single*) atau ganda (*double*), sesuai dengan aturan yang sudah ada, di mana pemain memukul *shuttlecock* melewati jaring menggunakan raket. Grice (2007:1) juga menyatakan bahwa bulutangkis termasuk olahraga yang terkenal di seluruh dunia. Olahraga ini menarik perhatian dari berbagai usia dan tingkat kemampuan, baik pria maupun wanita, baik untuk hiburan maupun untuk berkompetisi. Bulutangkis dimainkan dengan menggunakan jaring, raket, dan *shuttlecock*, dengan variasi teknik pukulan yang berbeda dari yang lambat sampai yang sangat cepat, disertai dengan gerakan tipu daya.

Latihan *Drop shot* Sasaran Tepat

Latihan *drop shot* dengan target tetap adalah cara yang banyak dipakai untuk meningkatkan akurasi dalam teknik permainan bulutangkis. Dalam hal ini, peserta latihan akan diarahkan untuk memukul *shuttlecock* ke lokasi tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Berdasarkan penelitian Sari dan Putra (2021), latihan dengan target tetap mampu membantu atlet pemula untuk mengenali dan menguasai teknik dasar *drop shot* sebelum melanjutkan ke latihan yang lebih rumit. Ini sangat krusial karena ketepatan dalam melakukan *drop shot* sangat bergantung pada pemahaman teknik yang tepat.

Salah satu contoh pelaksanaan latihan dengan sasaran tetap adalah dengan memanfaatkan target seperti kerucut atau bola yang ditempatkan di lapangan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wibowo (2022), ditemukan bahwa peserta yang menjalani latihan sasaran tetap

mengalami peningkatan akurasi *drop shot* hingga 30% dalam satu bulan. Kenaikan ini diperoleh melalui penilaian yang dilakukan sebelum dan setelah periode latihan, dengan hasil yang menunjukkan bahwa latihan yang terencana dapat memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan teknik dasar.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen kuasi. Populasi yang menjadi fokus dalam studi ini terdiri dari semua peserta ekstrakurikuler bulutangkis di Sekolah Dasar Negeri Sumbaga 02 yang berjumlah 60 siswa. Dengan mempertimbangkan bahwa penelitian ini menerapkan desain *quasi-experimental* yang melibatkan kelompok kontrol non-setara, teknik pemilihan sampel yang diterapkan tidak bersifat acak, tetapi menggunakan sampling purposif. Dari jumlah total 60 siswa, peneliti memilih sebanyak 30 siswa sebagai sampel.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, ditemukan bahwa latihan *drop shot* dengan target tetap maupun target yang berubah menunjukkan dampak yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *drop shot* para peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri Sumbaga 02. Temuan ini didukung oleh hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000.

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji independent sample t-test diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan sasaran tetap dan kelompok latihan sasaran berubah. Artinya, kedua metode memiliki tingkat efektivitas yang berbeda dalam meningkatkan ketepatan *drop shot*.

Hasil analisis *N-Gain* menunjukkan bahwa kelompok latihan dengan sasaran berubah memperoleh nilai sebesar 68,57% yang termasuk dalam kategori sedang mendekati tinggi, sedangkan kelompok latihan sasaran tetap hanya memperoleh nilai sebesar 33,96% yang termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan sasaran berubah memiliki tingkat efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan latihan sasaran tetap.

Pembahasan

Hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa kedua pendekatan latihan, baik yang menggunakan sasaran tetap maupun yang menggunakan sasaran bergerak, sama-sama efektif dalam meningkatkan akurasi *drop shot* siswa. Temuan ini sejalan dengan teori pembelajaran

motorik yang menjelaskan bahwa latihan yang dilakukan secara rutin dapat memperbaiki keterampilan teknik dasar melalui proses adaptasi dan pembentukan memori gerakan. Latihan dengan sasaran tetap memberikan kesempatan bagi siswa untuk terus-menerus berkonsentrasi pada teknik dasar, yang pada gilirannya membantu membangun dasar keterampilan yang kokoh.

Namun, latihan dengan tujuan yang bervariasi terbukti lebih berhasil dalam meningkatkan akurasi *drop shot*. Ini dikarenakan latihan dengan pilihan sasaran yang berbeda dapat melatih keterampilan adaptasi, pengambilan keputusan, serta koordinasi gerakan siswa dalam kondisi yang lebih dinamis dan menyerupai keadaan pertandingan sesungguhnya. Sesuai dengan pendapat Schmidt dan Lee (2014), variasi dalam latihan dapat memperbaiki kemampuan transfer keterampilan ke situasi nyata karena melibatkan proses kognitif dan motorik yang lebih rumit.

Selain itu, temuan dari studi ini juga menguatkan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan dengan variasi (*random practice*) lebih unggul dibandingkan dengan latihan yang diulang secara tetap (*blocked practice*). Latihan dengan perubahan sasaran memberikan kesempatan bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengarahkan pukulan, sehingga mereka tidak hanya bergantung pada kebiasaan tetapi juga pada kemampuan untuk memahami situasi dalam permainan.

Perbedaan yang cukup jelas dalam nilai *N-Gain* antara kedua kelompok menunjukkan bahwa latihan dengan fokus tertentu memberikan dampak yang lebih besar pada peningkatan kemampuan siswa. Selain itu, faktor motivasi juga bisa berperan, di mana latihan yang bervariasi cenderung lebih menarik dan tidak membosankan, sehingga meningkatkan partisipasi siswa dalam proses latihan.

Oleh karena itu, dapat diambil kesimpulan bahwa meskipun kedua cara berlatih memiliki efektivitas, latihan yang menggunakan target yang bervariasi lebih dianjurkan untuk meningkatkan akurasi *drop shot* karena dapat meningkatkan aspek teknik, taktik, serta kemampuan adaptasi siswa dengan cara yang lebih baik.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dan analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *drop shot* yang mengacu pada target tetap maupun yang beradaptasi dengan target yang berubah sama-sama memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *drop shot* para peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri Sumbaga 02. Ini menunjukkan

bahwa kedua cara latihan tersebut efektif diterapkan dalam proses pengajaran teknik dasar bulutangkis, terutama dalam meningkatkan akurasi dalam melakukan pukulan *drop shot*.

Namun, ada perbedaan dalam tingkat keefektifan antara kedua metode latihan ini. Latihan dengan tujuan yang bervariasi terbukti lebih berhasil dibandingkan dengan latihan dengan tujuan yang tetap. Ini didasarkan pada hasil analisis statistik yang menunjukkan perbedaan yang signifikan dan didukung oleh nilai *N-Gain* yang lebih tinggi pada kelompok dengan tujuan yang bervariasi. Latihan dengan tujuan yang bervariasi dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam beradaptasi, berkoordinasi, serta membuat keputusan dalam situasi permainan yang dinamis.

Dengan demikian, latihan *drop shot* dengan sasaran berubah lebih direkomendasikan untuk diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis karena memberikan hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan ketepatan pukulan siswa dibandingkan dengan latihan sasaran tetap yang cenderung bersifat monoton.

DAFTAR PUSTAKA

- Edwards, W. H. (2011). *Motor Learning and Control: From Theory to Practice*. USA: Wadsworth.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. London: SAGE Publications.
- Grice, T. (2007). *Bulutangkis: Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hendrawan, A. (2019). Pengaruh Variasi Metode Latihan terhadap Keterampilan Atlet. *Jurnal Olahraga*, 15(2), 123–130.
- Mua'mar. (2017). *Metode Drill dalam Latihan Olahraga*.
- Nafi, M. (2005). *Metode Latihan dalam Olahraga Bulutangkis*.
- Pallant, J. (2016). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS*. Maidenhead: McGraw-Hill Education.
- Rahardjo, B. (2021). Studi Perbandingan Metode Latihan Drop Shot dalam Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 45–52.
- Sari, D. (2022). Motivasi dan Dukungan Pelatih dalam Pengembangan Keterampilan Olahraga. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 8(3), 67–75.
- Sari, N., & Putra, M. (2021). Efektivitas Latihan Drop Shot Sasaran Tetap dalam Meningkatkan Keterampilan Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(1), 12–20.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2014). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis* (5th Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siswantoyo. (2014). *Bulutangkis sebagai Olahraga Populer*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sukma, R. (2020). Teknik Dasar Bulutangkis dan Strategi Permainan. Yogyakarta: Penerbit Olahraga.
- Wibowo, R. (2022). Analisis Peningkatan Ketepatan Drop Shot melalui Latihan Sasaran Tetap. Jurnal Olahraga dan Rekreasi, 9(2), 55–60.