



**PERBEDAANPENGARUH METODE LATIHAN DRILLING SHUTTLECOCK DAN PUKULAN LOB BERPOLA TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN LOB DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET USIA 10 - 13 PB JEWEL GUMILANG WONOGIRI TAHUN 2023**

**Muhammad Fauzi<sup>1</sup>, Kodrad Budiyo<sup>2</sup>, Pipit Fitria Yulianto<sup>3</sup>, Rustam Yulianto<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup> UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA

Email : [Muhammadfauzi192@gmail.com](mailto:Muhammadfauzi192@gmail.com)

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *drilling shuttlecock* dan pukulan *lob* berpola terhadap kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis pada atlet usia 10 – 13 tahun PB Jewel Gumilang Wonogiri Tahun 2023, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *drilling shuttlecock* dan pukulan *lob* berpola terhadap kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis pada atlet usia 10 – 13 tahun PB Jewel Gumilang Wonogiri Tahun 2023. Sampel penelitian adalah Pada Atlet Usia 10 – 13 Tahun PB Jewel Gumilang dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan pukulan *lob* dengan latihan *drilling shuttlecock* dan pukulan *lob* berpola sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan pukulan *lob* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *Two Group Pretest-Posttest Design*. Tes untuk mengetahui kemampuan pukulan *lob* menggunakan tes kemampuan pukulan *lob* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Hidayat (2004: 139). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek. Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode *Drilling shuttlecock* dan menggunakan metode Pukulan *lob* berpola terhadap hasil Kemampuan Pukulan *lob* Dalam permainan bulutangkis Pada Atlet Usia 10 – 13 Tahun PB Jewel Gumilang Wonogiri Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 2.861$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *drilling shuttlecock* lebih baik pengaruhnya dari pada metode Pukulan *lob* berpola terhadap hasil Kemampuan Pukulan *lob* Dalam permainan bulutangkis Pada Atlet Usia 10 – 13 Tahun PB Jewel Gumilang Wonogiri Tahun 2023. Berdasarkan persentase hasil kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *drilling shuttlecock*) adalah 12.925% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode pukulan *lob* berpola) adalah 11.290%.

**Kata Kunci :** Bulutangkis, *Drilling Shuttlecock*, Pukulan *Lob* Berpola

**ABSTRACT**

*The purpose of the study was to determine the difference in the effect of drilling shuttlecock training methods and patterned lob strokes on the ability of lob strokes in badminton games in athletes aged 10 – 13 years PB Jewel Gumilang Wonogiri in 2023, and if there are differences, it is to find out which one is better between drilling shuttlecock training methods and patterned lob strokes on the ability of lob punches in badminton games in athletes aged 10 – 13 years PB Jewel Gumilang Wonogiri in 2023. The research sample was athletes aged 10 – 13 years, PB Jewel Gemilang Athletes with a total of 30 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study are the results of lob punch ability with shuttlecock drilling training and patterned lob punches as independent variables and the results of variable lob punch ability bound. The research design used a Two Group Pretest-*



*Posttest Design. The test to determine the ability of the lob punch uses the lob punch ability test using the instructions for the implementation of the test from Hidayat (2004: 139). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula. The results of the data analysis then concluded that the conclusions were obtained: (1) There is a significant difference in influence between using the Drilling shuttlecock method and using the patterned lob method on the results of the lob punch ability in badminton games for athletes aged 10 – 13 years PB Jewel Gumilang Wonogiri in 2023. This is evidenced by the results of the final test calculation of each group, namely  $t_{count} = 2,861$  greater than  $t_{table} = 2,145$  with a signification level of 5%. (2) The drilling shuttlecock method has a better effect than the patterned lob method on the results of the lob punch ability in badminton games for athletes aged 10 – 13 years PB Jewel Gumilang Wonogiri in 2023. Based on the percentage of results of lob punch ability in badminton games shows that group 1 (group treated using drilling shuttlecock method) is 12.925% > group 2 (group treated using patterned lob punch method) is 11.290%.*

**Keywords :** *Badminton, Drilling Shuttlecock, Patterned Lob Punch*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang. Tujuan seseorang berolahraga bermacam-macam, ada yang untuk sekedar mengisi waktu, rekreasi, kesehatan, kebugaran ataupun pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas memerlukan proses latihan yang cukup lama tidak mudah untuk mendapatkannya dilakukan dari proses pembinaan usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik dan Perkembangan olahraga di Indonesia sangatlah pesat terutama olahraga bulutangkis. Hal ini dibuktikan dengan semakin diakuinya olahraga bulutangkis sebagai wadah yang tepat untuk mengekspresikan kreatifitas seseorang.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga permainan. Bulutangkis dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Laki-laki dan wanita dapat memainkan permainan bulutangkis. Oleh karena itu bulutangkis memberikan peran dalam kehidupan masyarakat luas secara nyata. Olahraga bulutangkis di Indonesia sudah dikenal sejak lama, sehingga bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia. Permainan bulutangkis yang dimainkan satu lawan satu (*single*) dan atau dua lawan dua (*double*) dengan peraturan yang sudah ditentukan dimana cara memainkannya adalah memukul kok melewati net menggunakan raket (Herman Subardjah, 2000: 11).



Di Indonesia permainan bulutangkis mengalami perkembangan yang pesat karena tidak lepas dari kerja keras pelatih, atlet, dan pengurus dalam pembinaan bulutangkis. Hal ini dapat dibuktikan dengan prestasi yang diraih dalam kejuaraan-kejuaraan yang diikuti oleh atlet bulutangkis Indonesia seperti kejuaraan *Thomas Cup*, *Uber Cup*, *All England*, bahkan *Olimpiade*. Prestasi yang diraih bukanlah hal yang cepat dan mudah, semua itu melalui proses yang panjang dan waktu yang lama. Mulai dari pemasalahan, pembibitan, hingga pembinaan secara terpadu, terarah, dan berkelanjutan. Permainan bulutangkis memerlukan berbagai gerakan yang atraktif, gerak yang sewaktu-waktu merubah arah dapat memberikan nilai seni tersendiri dalam permainan bulutangkis. Konsentrasi dan kemampuan teknik seorang pemain dapat menunjang dalam melakukan gerakan yang cepat, lentur dan keseimbangan supaya tetap terjaga. Latihan kondisi fisik yang menunjang dan terprogram akan menciptakan permainan yang baik.

Perkembangan bulutangkis dari waktu ke waktu semakin pesat, hal ini dikarenakan makin tingginya keterampilan penguasaan teknik dari para pemainnya. Dengan keterampilan teknik yang tinggi akan memberikan permainan yang berkualitas. Untuk mendapat penguasaan keterampilan yang baik, maka sejak dini atlet sudah diberikan pelatihan teknik dasar, sehingga dengan teknik dasar yang telah dimiliki pemain akan dapat mengembangkan keterampilan bulutangkis di masa yang akan datang.

Menjadi pemain bulutangkis yang handal diperlukan berbagai macam syarat, salah satunya penguasaan teknik dasar. Dalam olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, diantaranya pegangan raket, teknik pukulan, sikap berdiri, dan posisi serta *footwork*. Sedangkan Tohar (1992: 67) mengemukakan macam-macam teknik pukulan bulutangkis yang harus dikuasai adalah sebagai berikut: pukulan *servis*, pukulan *lob* atau *clear*, pukulan *dropshot*, pukulan *smash*, pukulan *drive* atau mendatar dan pengembalian *servis* atau *return service*.

Bermain bulutangkis memerlukan alat untuk melaksanakan permainan tersebut, di antaranya: lapangan, raket, net, dan *shuttlecock*. Raket adalah alat yang terbuat dari serat karbon yang berbentuk tongkat yang memiliki kepala, serta bagian kepala yang terdapat senar yang dililitkan pada bagian kepala raket (Herman Subardjah, 2000:50).



Raket sendiri memiliki fungsi sebagai alat pemukul *shuttlecock*. Menurut Herman Subardjah (2000:53) *shuttlecock* harus mempunyai 16 lembar bulu yang ditancapkan pada dasar *shuttlecock* atau gabus yang dilapisi kain atau kulit. Permainan bulutangkis dimainkan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang.

Salah satu teknik dalam permainan bulutangkis adalah pukulan *lob*. Agar bisa melakukan *lob* dengan akurasi yang baik tentu saja tidak lepas dari pembinaan dan latihan yang kontinyu dan terorganisir dengan baik. Pukulan *lob* atau pukulan panjang merupakan satu keterampilan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis setelah servis. Kemampuan ini diperuntukkan menyerang ke belakang lapangan lawan. Kelemahan dalam latihan bulutangkis adalah siswa biasanya mengalami kesulitan melakukan pukulan *lob* sampai jauh ke belakang dan pukulan masih terlalu lemah atau tanggung sehingga memudahkan lawan untuk mengembalikan serta menyerang. Sebaliknya pemain yang terlatih atau siswa akan memiliki kekuatan dan timing yang stabil dalam melakukan pukulan *lob*. Pukulan *lob* biasanya dilakukan dengan cara *shuttlecock* dipukul di depan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan kemudian lecutkan pergelangan tangan ke depan. Pukulan *lob* dapat dilakukan dari bawah (*under head lob*) maupun dari atas kepala (*over head lob*). Pukulan *lob* merupakan pukulan yang sangat penting bagi pola pertahanan (*defensive*) maupun pola penyerangan (*offensive*). Oleh karena itu pembinaan perlu diberikan sejak awal.

Persatuan bulutangkis (PB) merupakan suatu tempat atau sarana untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet khususnya atlet bulutangkis. Banyaknya klub bulutangkis di wilayah Wonogiri menunjukkan perkembangan yang cukup pesat adanya, dan salah satunya PB Jewel Gumilang Wonogiri Tahun 2023 yang terletak di Wonogiri. PB Jewel Gumilang memiliki 2 orang pelatih bulutangkis yang nota benanya merupakan mantan atlet bulutangkis pada eranya masing masing.

Berdasarkan observasi di PB Jewel Gumilang Wonogiri Tahun 2023, masih ada beberapa orang pemain yang kurang baik dalam melakukan pukulan *lob*. Teknik kemampuan pukulan *lob* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan *smash, shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar



lapangan. Kemampuan pukulan *lob* masih kurang, baik kecepatan maupun ketepatannya. Pada saat bermain, sebagian besar kemampuan pukulan *lob* yang dilakukan oleh siswa terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga kemampuan pukulan *lob* yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Seharusnya kemampuan pukulan *lob* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mematikan permainan lawan dan mendapatkan point. Pola latihan pukulan *lob* juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan game.

Latihan *drilling shuttlecock* dan pukulan *lob* berpola sebenarnya sering digunakan untuk latihan di PB Jewel Gumilang Wonogiri Tahun 2023, namun menu latihan masih kurang diperhatikan oleh pelatih. Seharusnya latihan harus sesuai dengan prinsip prinsip latihan agar tujuan dapat tercapai. Seperti yang diungkapkan oleh Bempa (1994: 29-48) bahwa prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Prinsip-prinsip latihan diantaranya: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, dan (7) prinsip peningkatan beban.

Latihan dengan metode *drilling shuttlecock* adalah metode atau cara melatih kemampuan *lob*, dengan menggunakan sasaran yang sama secara terus-menerus dan tidak mengubah sasaran satu set dapat diselesaikan yang ditentukan oleh pelatih (Nafi, 2005: 28). Dengan menggunakan metode latihan *drill* diharapkan atlet dapat meningkatkan kemampuan pukulan *lob* dengan hasil yang baik dan akurat. Sedangkan metode latihan pukulan *lob* berpola adalah dengan cara diberi umpan terus menerus dengan *shuttlecock* yang banyak, kurang lebih 20 buah, dengan rentangan melakukan 10 kali pukulan, istirahat 60 detik selanjutnya dilakukan 10 kali lagi pukulan *lob* dan seterusnya. Untuk memberi umpan dalam *service* diusahakan dengan melambungkan *shuttlecock* ke belakang di atas garis permainan bagian belakang.

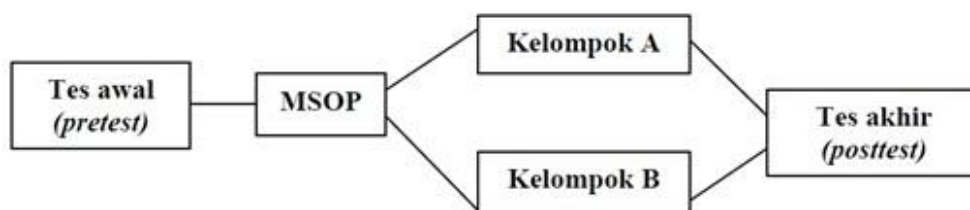
Latihan metode *drilling shuttlecock* dan pukulan *lob* berpola memberikan latihan yang dilakukan secara sistematis, kontinyu dan terprogram, maka dapat meningkatkan kemampuan pukulan *lob* menjadi lebih baik. Oleh karena itu, melatih



kemampuan pukulan *lob* Pada Atlet PB Jewel Gumilang Tahun 2023 harus dilakukan dengan cara latihan yang tepat, di antaranya dengan latihan metode *drilling shuttlecock* dan pukulan *lob* berpola. Untuk mengetahui pengaruh latihan metode *drilling shuttlecock* dan pukulan *lob* berpola dalam permainan Bulutangkis, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Drilling Shuttlecock* Dan Pukulan *Lob* Berpola Terhadap Kemampuan Pukulan *Lob* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Usia 10 – 13 Tahun PB Jewel Gumilang Wonogiri Tahun 2023”.

**METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah “*two groups pre-test-post-test design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun desain penelitian sebagai berikut:



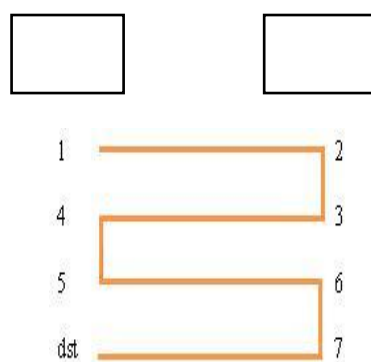
Gambar1. *Two Group Pre-test-Post-test Design* (Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

- MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*.
- Pre-test : Test awal melakukan kemampuan pukulan *lob*
- Kelompok A : Perlakuan (*treatment*) metode Latihan *Drilling Shuttlecock* .
- Kelompok B : Perlakuan (*treatment*) metode Latihan Pukulan *Lob* Berpola
- Post-test : Tes akhir dengan melakukan kemampuan pukulan *lob*.



Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada kemampuan pukulan *lob* pada permainan bulu tangkis tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian sampel yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 ( $K_1$ ) dan kelompok 2 ( $K_2$ ). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* menurut Sutrisno Hadi (2004: 485) sebagai berikut:



Gambar2. Bagan Pengelompokan dengan *Ordinal Pairing*  
(Sutrisno Hadi, 2015)

Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 orang dengan Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Jumlah kriteria yang masuk dalam penentuan sampel adalah 30 siswa, yang ini meliputi: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) atlet yang memiliki tubuh yang sehat jasmani dan rohani, (3) atlet yang siap menjadi sampel.

Dengan demikian maka peneliti memberi hak yang sama kepada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan (*chance*) dipilih menjadi sampel. Oleh karena hak setiap sampel sama, maka penelitian terlepas dari perasaan mengistimewakan satu atau beberapa subjek untuk dijadikan sampel. Setiap subjek yang terdaftar sebagai populasi diberi nomor urut mulai dari 1 sampai dengan banyaknya subjek. Di dalam pengambilan sampel biasanya peneliti sudah menentukan terlebih dahulu besarnya jumlah sampel yang paling baik.



Dari 30 siswa yang dijadikan sampel penelitian, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok 1 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan pukulan *lob* dengan metode latihan *drilling shuttlecock*. Kelompok 2 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan pukulan *lob* dengan metode latihan pukulan *lob* berpola.

Teknik pengumpulan data melalui tes dan hasil pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis Sumber: (Hidayat, 2004:139). Petunjuk pelaksanaan tes pukulan *lob*.

1. Deskripsi tes

Jenis tes keterampilan dasar memukul yang dilakukan dari atas kepala dengan gerakan *forehand* dan arah *shuttlecock* melambung ke bagian belakang lapangan lawan dengan tujuan untuk bertahan atau mendapatkan keseimbangan pada posisi semula.

2. Tujuan tes

Mengukur ketepatan memukul keterampilan hasil belajar siswa/atlet dalam melakukan keterampilan dasar *lob* bertahan kearah sasaran tertentu dengan arah *shuttlecock* melambung ke bagian belakang lapangan lawan.

3. Peralatan

Lapangan bulutangkis standar, raket, *shuttlecock*, meteran, dua buah tiang besi setinggi 2,72 meter, pita yang direntangkan sejajar di atas net dengan jarak 4.27 meter, dan tinggi 3 meter dari lantai, alat tulis dan formulir pengisian skor.

4. Petugas pelaksanaan pengesanan

Terdiri dari 5 orang, dua orang sebagai pengumpan, satu orang penghitung, pencatat, dan pengambil *shuttlecock*.

5. Pelaksanaan tes

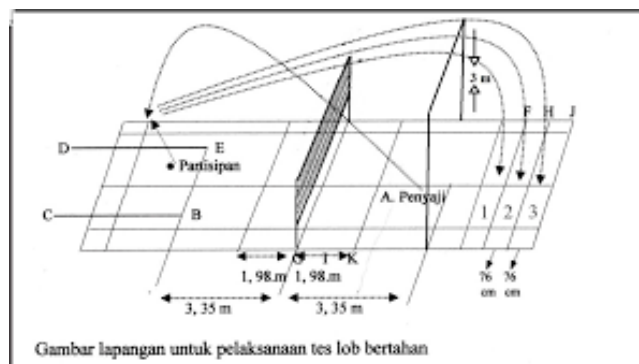
- a. Penyaji berdiri di tengah-tengah lapangan atau pada titik yang sudah ditentukan paling dekat dengan net 3,35 meter dari net.
- b. Testi atau partisipan mengambil tempat dan berdiri pada zona yang telah ditentukan paling dekat 3,35 meter dari net.
- c. Penyaji melakukan servis ke zona partisipan dan bergerak memukul *shuttlecock* sehingga melewati tali setinggi 3 meter dari permukaan lantai yang dipasang pada tiang net.



- d. Setiap partisipan mendapatkan dua kali kesempatan, dan setiap kali kesempatan di sediakan 6 *shuttlecock*, sehingga partisipan mendapatkan 12 kesempatan untuk melakukan pukulan dan di ambil 10 pukulan terbaik.
- e. Apabila *shuttlecock* mengenai tali setinggi 3 meter dari permukaan lantai yang dipasang pada tiang net dan ajatunya tidak sampai pada zona skor maka diadakan pukulan ulang.

6. Penilaian

Dari 12 pukulan terbaik itu maka didapatkan skor hasil pukulan yang masuk pada bidang sasaran. Setelah testee melakukan maka hasil *Lob Bertahan* yang dihitung berapa poin yang di dapat. Jika *shuttlecock* jatuh di luar lapangan maka di beri nilai 0. Nilai akhir adalah antara 22-40 (Baik), 11-21 (Sedang), 0-10 (Rendah). Untuk kriteria penilaian hasil pukulan *Lob Bertahan*.



Gambar 8. Tes Pukulan *Lob*

Sumber : Hidayat, (2004:139)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan metode latihan *drilling shuttlecock* dan kelompok 2 dengan perlakuan metode pukulan *lob* berpola, serta data tes akhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik *t-test* seperti terlihat pada lampiran. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan Pukulan *lob* Dalam permainan bulutangkis pada Kelompok 1 dan Kelompok 2



Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	15	24	19,60	3,00
	Akhir	15	18	26	22,13	2,88
Kelompok 2	Awal	15	17	25	20,67	2,53
	Akhir	15	20	27	23,00	2,33

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata peningkatan kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis sebesar 19.60, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata peningkatan kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis sebesar 22.13. Adapun rata-rata nilai kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 20.67, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai peningkatan kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis sebesar 23.00.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal Kemampuan Pukulan <i>lob</i>	0,876	Tinggi
Data tes akhir Kemampuan Pukulan <i>lob</i>	0,993	Tinggi Sekali

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (1999: 15) yaitu:

Tabel 3. Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
Tinggi Sekali	0,80 – 1,00	0,90 – 1,00	0,95 – 1,00
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69




---

*Tidak Signifikan*      0,00 – 0,39                      0,00 – 0,39                      0,00 – 0,49

---

Tabel4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	2.533	1.246	0.163	0.220
K <sub>2</sub>	15	2.333	1.589	0.144	0.220

Tabel5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD <sup>2</sup>	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	1.552		
K <sub>2</sub>	15	2.524	1.626	2,48

Tabel6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
Tes Awal	15	19.600		
Tes Akhir	15	22.133	3.380	2,145

Tabel7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
Tes Awal	15	20.667		
Tes Akhir	15	23.000	3.126	2,145

Tabel8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)



Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	19.600		
K <sub>2</sub>	15	20.667	2.861	2,145

Tabel9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

Kelompok	N	MeanPretest	MeanPosttest	MeanDifferent	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	19.600	20.667	19.600	12.925%
Kelompok 2	15	22.133	23.000	20.667	11.290%

**1. Perbedaan Pengaruh Latihan *Drilling Shuttlecock* Dan Pukulan *Lob* Berpola Terhadap Kemampuan Kemampuan Pukulan *Lob* Dalam Permainan Dalam Permainan Bulutangkis.**

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 3.380, sedangkan t<sub>tabel</sub> = 2,145. Ternyata t yang diperoleh > dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Berarti kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu dengan menggunakan metode *drilling shuttlecock*. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu teknik pukulan *lob* yang dilakukan secara terus menerus sampai benar-benar dikuasai hingga menjadi gerak otomatisasi, sehingga menyebabkan peningkatan kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis menjadi lebih baik.



Nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 3.126, sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan Kemampuan Pukulan *lob* Dalam permainan bulutangkis perbedaan yang disebabkan oleh metode yang diberikan, menggunakan metode Pukulan *lob* berpola. Dalam metode ini pemain mempelajari teknik pukulan dengan menggunakan pola yang sudah ditentukan oleh pelatih dengan elemen gerak secara berkelanjutan, sehingga dapat menyebabkan hasil peningkatan kemampuan Pukulan *lob* Dalam permainan bulutangkis menjadi baik.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai  $t$  sebesar 2.861. Sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari metode yang diberikan.

Dalam pelaksanaan metode latihan bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan menggunakan metode *drilling shuttlecock* dan menggunakan metode pukulan *lob* berpola, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh setelah diberikan perlakuan antara menggunakan metode *drilling shuttlecock* dan menggunakan metode pukulan *lob* berpola terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis, dapat diterima kebenarannya.

## **2. Metode Dengan *Drilling Shuttlecock* Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *Lob* Dalam Permainan Bulutangkis.**



Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis sebesar 12.925%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis sebesar 11.290%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis yang lebih besar dari kelompok 2.

Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *drilling shuttlecock*), ternyata memiliki peningkatan kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis yang lebih besar dari pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode pukulan *lob* berpola). Hal ini karena metode *drilling shuttlecock* sangat efektif untuk peningkatan Kemampuan Pukulan *lob* Dalam permainan bulutangkis. Metode dengan menggunakan metode *drilling shuttlecock* mempertemukan celah pemisah antara kondisi fisik, kekuatan dan koordinasi yang lebih tepat metodenya. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu teknik pukulan *lob* yang dilakukan secara terus menerus sampai benar-benar dikuasai hingga menjadi gerak otomatisasi, inilah faktor utama keberhasilan pembelajaran untuk peningkatan Kemampuan Pukulan *lob* Dalam permainan bulutangkis yang lebih optimal. Sedangkan menggunakan metode Pukulan *lob* berpola menekankan dalam metode ini pemain mempelajari teknik pukulan dengan menggunakan pola yang sudah ditentukan oleh pelatih dengan elemen gerak secara berkelanjutan sehingga memungkinkan peningkatan kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis, sedang pengulangan gerakan akan menyulitkan pemain karena fokus pemain hanya untuk fokus pada pola tersebut yang sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa metode *drilling shuttlecock* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis, dapat diterima kebenarannya.



## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode *Drilling shuttlecock* dan menggunakan metode Pukulan *lob* berpola terhadap hasil Kemampuan Pukulan *lob* Dalam permainan bulutangkis Pada Atlet Usia 10 – 13 Tahun PB Jewel Gumilang Wonogiri Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 2.861$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%.
2. Metode *drilling shuttlecock* lebih baik pengaruhnya dari pada metode Pukulan *lob* berpola terhadap hasil Kemampuan Pukulan *lob* Dalam permainan bulutangkis Pada Atlet Usia 10 – 13 Tahun PB Jewel Gumilang Wonogiri Tahun 2023. Berdasarkan persentase hasil kemampuan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *drilling shuttlecock* ) adalah 12.925% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode pukulan *lob* berpola) adalah 11.290%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suhendro. (2004). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bernd Volker Brahm. (2010). *Badminton Handbook*. Singapore: Meyer & Meyer Sport.
- Budiwanto, S., (2004). *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*, Malang: Jurusan Ilmu. Keolahragaan, FIP.
- Harsono. (2001). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Hidayat, (2004). *Latihan Beban*. Bandung.
- Herman Subardjah. (2000). *Bulutangkis*. Bandung.
- Icuk Sugiarto. 2002. *Total Badminton*. Solo: Setyaki Eka Anugrah



- Josef Nossek. (1995). *Teori Umum Latihan. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. General Theory of Training. Logos: Pan African Press Ltd.*
- LANKOR, (2007), *Pedoman Akreditasi dan Sertifikasi Kepelatihan Olahraga*, Jakarta
- Mulyono. 2010. *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purnama. (2010). *Kepelatihan bulutangkis modern*. Surakarta: Yuma Pustaka. . Journal of Education, Health and Sport.
- Rushall Dean Pyke. (1992). *raining for sports and fitness*. Melbourne,. Australia: Macmillan Educational.
- Suharjana (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY
- Subarjah dan Hidayat (2008) *Permainan Bulutangkis*. Bandung : FPOK UPI.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta. 67
- Suharno. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO. Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sutiyawan, Tuter Hendra, Wiwik Yunitaningrum, Edi Purnomo (2015) *Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Pada Proses Pembelajaran Bulu Tangkis, Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa, Vol 4 No 8*
- Sudjana.(2002). *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito
- Tony Grice. (2007). *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Olahraga.