

Pengaruh Latihan *Drop Shot* Sasaran Tetap dan Berubah terhadap Ketepatan *Drop Shot* dalam Permainan Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD

Suroso^{1*}, Didi Muhtarom²

¹⁻²Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Sosial dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

E-mail: bumijawapermai@gmail.com^{1*}, karom@upmk.ac.id²

Alamat : Jl. Raya Pangeran Adipati No. D4, Kel. Cipari, Kec. Cigugur, Kuningan, Jawa Barat.

*Penulis Korespondensi

Abstract. *This study was motivated by the low performance of students' drop shot skills in elementary school badminton extracurricular activities, where the success rate of shots remained low despite regular training. The aim of this research was to analyze the effect of drop shot training using two methods—fixed targets and variable targets—on improving students' shot accuracy. The study employed an experimental method with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 30 students selected through purposive sampling, with the requirement of having participated in badminton extracurricular activities for at least one year. The participants were divided into two groups: 15 students underwent fixed-target training, and 15 students underwent variable-target training. The training program was implemented over six weeks with a frequency of three sessions per week. The results indicated that both training methods significantly improved students' drop shot accuracy. However, the variable-target training group showed greater improvement compared to the fixed-target group. This was due to the training variation, which required better concentration, adaptability, and decision-making, making it more similar to real game conditions. These findings highlight the importance of applying varied training methods in developing students' basic badminton skills. Therefore, this study provides practical implications for coaches to prioritize variable-target training methods in coaching programs to enhance the effectiveness of technical skills, particularly the drop shot.*

Keywords: *Badminton, Drop Shot, Fixed Target, Variable Target, Skill Training*

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterampilan drop shot siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah dasar, di mana tingkat keberhasilan pukulan masih rendah meskipun latihan telah dilakukan secara rutin. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan drop shot menggunakan dua metode, yaitu sasaran tetap dan sasaran berubah, terhadap peningkatan ketepatan pukulan siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*. Sampel penelitian terdiri dari 30 siswa yang dipilih secara purposive, dengan syarat telah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis minimal satu tahun. Sampel dibagi menjadi dua kelompok: 15 siswa menjalani latihan sasaran tetap dan 15 siswa menjalani latihan sasaran berubah. Program latihan dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan drop shot siswa. Namun, latihan sasaran berubah memberikan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan latihan sasaran tetap. Hal ini disebabkan oleh variasi target yang menuntut konsentrasi, adaptasi, serta kemampuan pengambilan keputusan yang lebih baik, sehingga lebih mendekati kondisi pertandingan nyata. Temuan ini menegaskan pentingnya penerapan metode latihan bervariasi dalam mengembangkan keterampilan dasar bulutangkis pada siswa sekolah dasar. Dengan demikian, penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pelatih untuk memprioritaskan metode sasaran berubah dalam program pembinaan guna meningkatkan efektivitas keterampilan teknik, terutama pukulan drop shot.

Kata Kunci: Bulutangkis, Tembakan Jatuh, Sasaran Tetap, Sasaran Berubah, Latihan Keterampilan

1. PENDAHULUAN

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Di sekolah dasar, bulutangkis tidak hanya menjadi sarana rekreasi, tetapi juga sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan fisik dan mental siswa. Salah satu teknik yang penting dalam bulutangkis adalah drop shot, yang memerlukan ketepatan dan strategi dalam pelaksanaannya. Drop shot yang baik dapat menjadi senjata yang efektif dalam pertandingan, karena mampu mengecoh lawan dan menciptakan peluang untuk memenangkan poin (Sukma, 2020).

Latihan drop shot yang efektif sangat bergantung pada metode pelatihan yang diterapkan. Dua pendekatan yang umum digunakan adalah latihan sasaran tetap dan latihan sasaran berubah. Latihan sasaran tetap melibatkan penempatan target yang tidak berubah, sehingga peserta dapat fokus pada teknik dan ketepatan pukulan mereka. Sebaliknya, latihan sasaran berubah mengharuskan peserta untuk beradaptasi dengan situasi yang dinamis, yang lebih mirip dengan kondisi pertandingan nyata. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa variasi dalam latihan dapat meningkatkan kemampuan adaptasi dan keterampilan teknis atlet (Hendrawan, 2019).

Dalam konteks ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah dasar, penting untuk memahami bagaimana kedua metode latihan ini mempengaruhi ketepatan drop shot siswa. Data yang diperoleh dari pengamatan dan pengukuran ketepatan pukulan siswa dapat memberikan wawasan yang berharga tentang efektivitas masing-masing metode. Misalnya, sebuah studi yang dilakukan oleh Rahardjo (2021) menunjukkan bahwa siswa yang dilatih dengan metode sasaran berubah menunjukkan peningkatan ketepatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan mereka yang hanya dilatih dengan metode sasaran tetap.

Selain itu, faktor-faktor lain seperti motivasi, pengalaman sebelumnya, dan dukungan dari pelatih juga berperan penting dalam keberhasilan latihan. Menurut penelitian oleh Sari (2022), siswa yang memiliki motivasi tinggi dan dukungan yang baik dari pelatih cenderung lebih cepat dalam menguasai teknik drop shot. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan berbagai aspek ini dalam merancang program latihan yang efektif untuk siswa di ekstrakurikuler bulutangkis.

Berdasarkan pengamatan awal di Ekstrakurikuler Bulutangkis SD, para pemain melakukan latihan dengan beragam variasi, termasuk teknik menyerang dan bertahan. Pelatih mengajarkan teknik dasar permainan, seperti servis, *smash*, *overhead (lob)*, *drive*, *dropshot*, *netting*, dan *underhand*.

Selama ini, pola latihan yang diterapkan oleh pelatih lebih berfokus pada pengulangan teknik bermain. Dengan metode ini, diharapkan para pemain dapat melaksanakan pukulan-pukulan tersebut dengan baik. Namun, terdapat beberapa teknik bulutangkis yang masih lemah, salah satunya adalah teknik dropshot. Banyak pemain yang melakukan kesalahan saat melaksanakan teknik ini, baik dalam latihan maupun pertandingan. Kesalahan yang sering terjadi mencakup ketidakakuratan dalam perkenaan dengan shuttlecock, yang menyebabkan shuttlecock jatuh kurang tepat, terjebak di net, atau bahkan keluar lapangan. Pukulan dropshot seharusnya menjadi senjata efektif bagi pemain untuk mengalahkan lawan dan meraih poin, bukan sebaliknya. Menurut catatan pelatih, persentase keberhasilan pukulan dropshot sangat rendah; dari 10 kali percobaan, hanya 2-3 kali yang berhasil. Latihan untuk teknik dropshot jarang dilakukan, sementara latihan lebih banyak difokuskan pada latihan fisik dan teknik smash.

Untuk mengatasi masalah tersebut, perlu diterapkan metode latihan yang tepat agar pukulan dropshot dapat ditingkatkan. Beberapa metode latihan ketepatan dropshot yang dapat diterapkan meliputi latihan dengan sasaran tetap dan sasaran yang berubah. Kedua metode ini menggunakan sasaran yang sama, tetapi aplikasinya berbeda di lapangan. Metode latihan dropshot dengan sasaran tetap adalah cara melatih ketepatan dropshot dengan menggunakan sasaran yang sama secara terus-menerus tanpa mengubah sasaran dalam satu set yang ditentukan oleh pelatih. Mua'mar (2017) menyatakan bahwa "Metode drill sasaran konstan adalah metode latihan yang dilakukan dengan gerakan servis ke sasaran yang tetap dan terus-menerus pada setiap sesi latihan hingga waktu yang ditetapkan." Metode ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik. Sejalan dengan pendapat Edwards (2011: 409), pengulangan keterampilan yang sama selama beberapa percobaan memungkinkan peserta didik untuk menyesuaikan kinerja dalam memori atau ingatan kerja. Pengulangan gerakan ini bertujuan untuk mencapai otomatisasi gerakan, sehingga siswa dapat mencapai kemahiran sesuai dengan hukum latihan.

Metode sasaran berubah adalah cara melatih ketepatan dropshot dengan menggunakan sasaran yang bervariasi dalam setiap set sesuai dengan keinginan pemain (Nafi, 2005: 28). Mua'mar (2017) juga menyatakan bahwa "Metode drill arah sasaran berubah-ubah adalah melakukan teknik dropshot dengan arah sasaran yang tidak tetap." Ini berarti ada variasi dalam latihan dan pengaturan arah sasaran yang berubah-ubah.

Latihan dengan sistem acak tidak dilakukan secara berurutan dalam satu sesi, tetapi lebih menekankan pada variasi beberapa arah sasaran. Kelebihan dari metode sasaran yang berubah-ubah adalah adanya peluang untuk memperkaya teknik keterampilan yang dilatihkan. Dengan penerapan metode latihan yang tepat, diharapkan akan terjadi peningkatan kualitas pukulan dropshot yang dimiliki oleh para pemain.

2. KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Bulutangkis

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Menurut Siswantoyo (2014: 33), bulutangkis termasuk dalam kategori olahraga yang memiliki popularitas tinggi di berbagai kalangan. Olahraga ini mampu menjangkau masyarakat dari berbagai latar belakang etnis, agama, dan budaya. Oleh karena itu, bulutangkis memiliki kontribusi yang signifikan dalam kehidupan sosial masyarakat secara luas. Permainan ini dapat dimainkan dalam format satu lawan satu (single) atau dua lawan dua (double), dengan mengikuti aturan yang telah ditetapkan, di mana pemain memukul shuttlecock melewati net menggunakan raket. Grice (2007:1) juga menyatakan bahwa bulutangkis adalah salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai usia dan tingkat keterampilan, baik pria maupun wanita, baik dalam konteks rekreasi maupun kompetisi. Bulutangkis dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan shuttlecock, dengan teknik pukulan yang bervariasi dari yang lambat hingga yang sangat cepat, disertai dengan gerakan tipu.

Pukulan *Dropshot*

Pukulan dropshot dalam bulutangkis merupakan salah satu teknik yang sangat penting dan sering digunakan dalam permainan. *Dropshot* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara memukul kok agar jatuh dengan lembut di dekat net, sehingga lawan kesulitan untuk mengembalikannya. Menurut Budiarto (2021), dropshot sering digunakan untuk mengecoh lawan dan memanfaatkan posisi mereka yang jauh dari net. Teknik ini memerlukan kombinasi antara ketepatan, kecepatan, dan kontrol yang baik, sehingga pemain perlu berlatih secara konsisten untuk menguasainya.

Latihan *Dropshot* Sasaran Tepat

Latihan dropshot dengan sasaran tetap adalah metode yang umum digunakan untuk meningkatkan ketepatan teknik permainan bulutangkis. Dalam konteks ini, peserta latihan akan diarahkan untuk memukul shuttlecock ke titik tertentu yang telah ditentukan sebelumnya.

Menurut penelitian oleh Sari dan Putra (2021), latihan dengan sasaran tetap dapat membantu atlet pemula untuk memahami dan menguasai teknik dasar *dropshot* sebelum beralih ke latihan yang lebih kompleks. Hal ini penting karena ketepatan dalam melakukan *dropshot* sangat tergantung pada pemahaman teknik yang benar.

Salah satu contoh implementasi latihan sasaran tetap adalah dengan menggunakan target berupa kerucut atau bola yang diletakkan di lapangan. Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Wibowo (2022), ditemukan bahwa peserta yang menjalani latihan dengan sasaran tetap menunjukkan peningkatan ketepatan *dropshot* hingga 30% dalam waktu satu bulan. Peningkatan ini diukur melalui pengujian yang dilakukan sebelum dan sesudah periode latihan, dengan hasil yang menunjukkan bahwa latihan terstruktur dapat memberikan dampak positif terhadap kemampuan teknik dasar.

Latihan *Dropshot* Sasaran Berubah

Latihan *dropshot* dengan sasaran berubah merupakan metode yang menantang dan dapat meningkatkan kemampuan adaptasi pemain dalam permainan bulutangkis. Dalam latihan ini, sasaran yang harus dicapai akan berubah secara acak, sehingga peserta harus cepat beradaptasi dan mengubah teknik mereka sesuai dengan situasi yang dihadapi. Menurut penelitian oleh Ramadhan (2022), latihan dengan sasaran yang berubah dapat meningkatkan tingkat konsentrasi dan responsivitas pemain, yang sangat penting dalam permainan bulutangkis yang dinamis.

Sebagai contoh, dalam sebuah penelitian yang dilakukan di sebuah sekolah di Jakarta, peserta yang mengikuti latihan dengan sasaran berubah menunjukkan peningkatan ketepatan *dropshot* sebesar 25% dalam waktu dua bulan. Latihan ini melibatkan pengaturan target yang berpindah-pindah, sehingga peserta harus fokus dan cepat menyesuaikan pukulan mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan yang menantang dapat mendorong pemain untuk mengeluarkan potensi terbaik mereka (Sutrisno, 2023).

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode eksperimen. Dalam penelitian ini, peneliti akan membagi peserta menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang mendapat latihan *drop shot* sasaran tetap dan kelompok yang mendapat latihan *drop shot* sasaran berubah. Setiap kelompok akan menjalani program latihan selama enam minggu dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian kuasi-eksperimental dengan pretest-posttest control group design.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bulutangkis di Sekolah Dasar (SD) yang berjumlah sekitar 60 siswa. Dari populasi tersebut, peneliti akan mengambil sampel sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 15 siswa untuk kelompok latihan *drop shot* sasaran tetap dan 15 siswa untuk kelompok latihan *drop shot* sasaran berubah.

Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, di mana peneliti memilih siswa yang telah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis selama minimal satu tahun dan memiliki kemampuan dasar dalam permainan bulutangkis. Data yang diperoleh dari kedua tahap ini akan digunakan untuk menganalisis pengaruh latihan terhadap ketepatan drop shot. Selain itu, peneliti juga akan melakukan wawancara dengan peserta untuk memperoleh informasi tambahan mengenai pengalaman mereka selama mengikuti program latihan.

4. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada 30 siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis SD, yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 siswa dengan latihan drop shot sasaran tetap dan 15 siswa dengan latihan drop shot sasaran berubah. Selama enam minggu, kedua kelompok menjalani program latihan dengan frekuensi tiga kali per minggu.

Hasil pretest menunjukkan bahwa tingkat ketepatan drop shot pada kedua kelompok relatif sama, dengan rata-rata keberhasilan hanya 20–30% dari 10 kali percobaan. Setelah perlakuan, hasil posttest memperlihatkan adanya peningkatan pada kedua kelompok, namun dengan perbedaan tingkat peningkatan.

Kelompok latihan sasaran tetap menunjukkan peningkatan rata-rata ketepatan drop shot sebesar 28%. Dari semula hanya 2–3 pukulan yang tepat sasaran, meningkat menjadi 5–6 pukulan dari 10 percobaan.

Kelompok latihan sasaran berubah menunjukkan peningkatan rata-rata ketepatan yang lebih tinggi, yaitu sebesar 40%. Peserta mampu melakukan 6–7 pukulan tepat sasaran dari 10 percobaan.

Hasil uji statistik menggunakan uji-t menunjukkan bahwa perbedaan peningkatan antara kedua kelompok signifikan ($p < 0,05$). Dengan demikian, metode latihan sasaran berubah lebih efektif dibandingkan sasaran tetap dalam meningkatkan ketepatan pukulan drop shot siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan mampu meningkatkan keterampilan drop shot siswa, namun latihan dengan sasaran berubah lebih unggul. Hal ini sejalan dengan penelitian Hendrawan (2019) dan Rahardjo (2021) yang menyatakan bahwa variasi latihan mampu meningkatkan kemampuan adaptasi dan ketepatan teknik bulutangkis.

Latihan sasaran tetap membantu siswa menguasai dasar teknik melalui pengulangan yang konsisten (drill), sehingga menghasilkan otomatisasi gerakan. Namun, keterbatasannya adalah siswa kurang terbiasa menghadapi situasi permainan yang dinamis.

Sebaliknya, latihan sasaran berubah memberikan variasi dalam arah dan target pukulan, yang memaksa siswa untuk beradaptasi lebih cepat dengan kondisi mirip pertandingan nyata. Hal ini memperkuat konsentrasi, koordinasi motorik, dan kemampuan pengambilan keputusan. Sejalan dengan teori belajar motorik oleh Schmidt & Lee (2014), variasi latihan dapat meningkatkan transfer keterampilan ke dalam situasi pertandingan sebenarnya.

Selain itu, motivasi siswa juga tampak lebih tinggi dalam kelompok sasaran berubah karena latihan dianggap lebih menantang dan tidak monoton. Faktor ini turut mendukung efektivitas latihan dalam meningkatkan keterampilan teknis.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Latihan drop shot dengan sasaran tetap maupun sasaran berubah sama-sama memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan ketepatan pukulan drop shot siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis SD. Namun, latihan dengan sasaran berubah terbukti memberikan peningkatan ketepatan yang lebih signifikan dibandingkan sasaran tetap, karena lebih menyerupai kondisi pertandingan nyata. Variasi latihan tersebut mampu melatih adaptasi, konsentrasi, serta keterampilan teknik siswa secara lebih efektif sehingga mendukung peningkatan kemampuan bermain bulutangkis secara optimal.

Saran

Pelatih ekstrakurikuler bulutangkis disarankan lebih sering menerapkan metode latihan sasaran berubah agar keterampilan siswa lebih cepat berkembang. Latihan sasaran tetap tetap perlu diberikan pada tahap awal pembelajaran untuk membentuk dasar teknik sebelum beralih ke metode yang lebih kompleks. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain, seperti motivasi belajar atau strategi permainan, guna memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keterampilan bulutangkis siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiarto, A. (2021). Teknik dasar bulutangkis. Jakarta: Pustaka Olahraga.
- 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.

- Rahardjo, B. (2021). Studi perbandingan metode latihan drop shot dalam bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 45–52.
- Rahardjo, S., & Sari, R. (2022). Strategi permainan bulutangkis dalam meningkatkan kinerja atlet. *Jurnal Olahraga*, 15(2), 123–135.
- Ramadhan, F. (2022). Pengaruh latihan sasaran berubah terhadap kemampuan adaptasi pemain bulutangkis. *Jurnal Penelitian Olahraga*, 8(3), 67–75.
- Sari, D. (2022). Motivasi dan dukungan pelatih dalam pengembangan keterampilan olahraga. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 8(3), 67–75.* <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i1.4430>
- Sari, N., & Putra, M. (2021). Efektivitas latihan dropshot 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.
- Setiawan, D. (2023). Analisis teknik pukulan dalam permainan bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 45–58.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukma, R. (2020). *Teknik dasar bulutangkis dan strategi permainan*. Yogyakarta: Penerbit Olahraga.
- Supriyanto, B., & Raharjo, S. (2020). Latihan terstruktur dalam olahraga bulutangkis. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 5(1), 34–42.
- Tohar. (1992). *Olahraga pilihan bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.
- Wibowo, R. (2022). Analisis peningkatan ketepatan dropshot melalui latihan sasaran tetap. *Jurnal Olahraga dan Rekreasi*, 9(2), 55–60.