BAB 2
TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedmikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampian teknik tertentu, harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Mengenai latihan Badriah (2011) menjelaskan,

> Pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia. (hlm.69).

Menurut Harsono (2015) latihan adalah "Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaaannya" (hlm.50). Maksud dari sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan system tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metodis, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Latihan atau *training* menurut Suharjana (2017), adalah "Suatu program *exercise* untuk meningkatkan kinerja, dan kemampuan fisik atlet guna meningkatkan penampilan atlet. Latihan mempunyai manfaat yang banyak yaitu untuk memperbaiki teknik, taktik, dan kemampuan fisik" (hlm.12). Sedangkan menurut Badriah (2011) "Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu" (hlm.70).

Jadi, bisa disimpulkan bahwa tujuan akhir latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah setiap aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang dari yang mudah ke yang

sukar, dari yang sederhana ke yang rumit. Selain itu, harus tetap diingat bahwa ketika melaksanakan latihan kemampuan fisik, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, luka, dan sebagainya.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan latihan menurut Harsono (2015) "Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin" (hlm.39). Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut. Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)
   Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power.*
2) Latihan Teknik (*Technical Training*)
   Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan morotik atau perkembangan *neuromuscular.*
3) Latihan Taktik (*Teatical Training*)
   Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.
4) Latihan Mental (*Psycological Training*)
   Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan

> emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks. (hlm.39-49).

Keempat aspek tersebut harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

Lebih lanjut tujuan dan sasaran latihan menurut Tirtawirya (2016) secara garis besar antara lain: "(1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, serta pola bermain, dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan aspek psikis" (hlm.2-3).

Dari uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih dengan atlet sesuai dengan program latihan yang telah dibuat yang telah memiliki tujuan untuk dicapai yang disusun guna meningkatkan kemampuan gerak dasar dan memperoleh prestasi tinggi. Untuk mencapai tujuan, pelatih dan atlet harus dengan serius melaksanakan program yang telah disusun dengan baik, sistematis, terarah dan kompleks. Program latihan yang disusun pelatih harus memenuhi berbagai aspek, antara lain: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental

2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Tujuan latihan tidak akan tercapai apabila dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan namum tanpa berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah ada. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet.

Agar hasil latihan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah (2011)

mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Harsono (2015) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload prinsipal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba” (hlm.51).

Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

2.1.1.3.1 Prinsip Individualisasi

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkatan kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, dan metode latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi tiap-tiap individu. Olahraga yang bersifat regu (tim) meskipun tujuan akhir kekompakan regu, namun proses melatihnya pasti lewat individu-individu dari anggota regu.

Menurut Harsono (2015) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (hlm.64). Agar latihan bisa menghasilkan hasil yang baik bagi setiap individu, prinsip individualisasi ini senantiasa diterapkan pada latihan. Artinya beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi serta karakteristik spesifik dari atlet. Sejalan dengan pendapat Harsono, Badriah (2011) mengemukakan “Penerapan prisnip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial dari setiap orang berbeda” (hlm.4).

Menurut Sukadiyanto (2012), prinsip individual adalah “Setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara satu dengan yang lainnya” (hlm.14). Merespon beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga

beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak untuk merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cidera dan motivasi. Oleh karena itu dalam menentukan beban latihan pelatih harus mengetahui dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan seperti cidera.

Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Berdasar pada paparan di atas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian dilakukan dengan cara : (a) Masing-masing individu (atlet) melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing, seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) Peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

Dengan demikian penulis simpulkan bahwa prinsip individual yaitu bahwa karakteristik dan kemampuan setiap individu itu berbeda-beda sehingga pemberian dosis latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

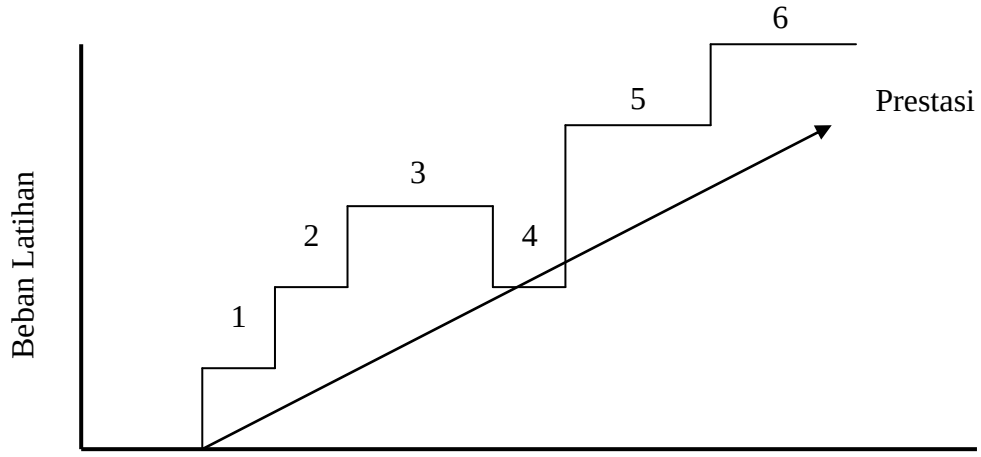
2.1.1.3.2 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Menurut Badriah (2011) “Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk

latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan" (hlm.6). Pendapat Badriah di atas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis. Secara fisiologi, tubuh.

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015) menjelaskan sebagai berikut "Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, olehn karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat" (hlm.51). Perubahan-perubahan *physicological* dan *fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*".

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015,hlm.54) dengan ilustrasi grafis berikut ini.



Gambar 2.1 Sistem Tangga
Sumber : Harsono (2015,hlm.54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

2.1.1.3.3 Kualitas Latihan

Harsono (2015) mengemukakan bahwa "Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya" (hlm.75). Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah "Latihan dan *drill-driil* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan" (hlm.75). Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan,

> Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detil baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet (hlm.76).

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat

mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2.1.1.3.4 Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm.76). Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahnnya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya bulutangkis. Menurut Herdiansyah, Edi (2014) variasi latihan adalah “Suatu bentuk latihan/perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkatkan motifasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, variasi latihan dilakukan untuk meningkat prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan” (hlm.3).

Menurut Prihantoko (2014) “Dalam sebuah latihan diperlukan sebuah variasi, ini bertujuan mengatasi sebuah kebosanan dalam latihan dikarenakan latihan yang monoton setiap minggunya” (hlm.8). hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm.78). Latihan untuk meningkatkan keterampilan *dropshot*, bisa melakukan metode latihan *drill* dengan variasi posisi berubah. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan *dropshot* tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdik akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

2.1.2 Keterampilan Teknik

Keterampilan merupakan kemampuan menyelesaikan tugas bisa juga kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Menurut Sukadiyanto (2012), "Keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan" (hlm.279). Menurut Ma'mun dan Saputra (2010) "Keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Penggolongan keterampilan dapat dilakukan dengan cara mempertimbangkan (1) stabilitas lingkungan, (2) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (3) ketepatan gerakan yang dimaksud" (hlm.57-58).

Selanjutnya Ma'mun dan Saputra (2010) menjelaskan keterampilan adalah "Derajat keberhasilan yang konsosten dalam suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil orang tersebut" (hlm.57-58). Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang mengembangkan tingkat keterampilannya. Hal ini bisa terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya menulis, memainkan gitar atau piano dan lainnya. Jika ini yang digunakan maka kata "keterampilan" yang dimaksud adalah sebagai kata benda. Dipihak lain, keterampilan juga bisa digunakan sebagai kata sifat, walaupun kalau hal ini digunakan, kata tersebut sudah berubah strukturnya hingga menjadi terampil. Kata ini digunakan untuk menunjukkan suatu tingkat keberhasilan dalam melakukan sesatu tugas.

Jika memperhatikan kondisi dari kedua hal yang digambarkan di atas, maka istilah "keterampilan" tersebut harus di identifikasikan dengan dua cara. Pertama, dengan menganggapnya sebagai kata benda, yang menunjuk pada suatu kegiatan tertentu yang berhubungan dengan seperangkat gerak yang harus

dipenuhi syarat-syaratnya agar bisa disebut suatu keterampilan. Kedua, dengan menganggapnya dengan sebagai kata sifat. Yang sudah dilakukan orang selama ini dalam kaitannya denga istilah keterampilan baru terbatas pada penjabaran definisi dalam konteks yang terakhir. Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, dimana energy yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal. Lebih lanjut Schmidt mencoba menggambarkan definisi keterampilan tersebut dengan meminjan definisi yang diciptakan oleh E.R. Guthrie, yang dikutip oleh Mahendra (2012) yang menyatakan bahwa

> Keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimal dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. Derajat keberhasilan yang konstan dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Kedua definisi di atas, walaupun dinyatakan secara berbeda namun sama-samam memiliki unsur-unsur pokok yang menjadi ciri-ciri dari batasan keterampilan. Unsur-unsur itu adalah
>
> 1) Didalam keterampilan terdapat beberapa tujuan yang berhubungan dengan lingkungan yang diinginkan, misalnya menahan posisi handstand dalam senam atau menyelesaikan umpan ke depan. Dalam pengertian ini, keterampilan dibedakan dari gerakan yang tidak mesti memiliki tujuan yang berhubungan dengan lingkungan tertentu seperti menggoyang-goyangkan jari tangan tanpa tujuan.
> 2) Di dalam keterampilan pun terkandung keharusan bahwa pelaksanaan tugas atau pemenuhan tujuan akhir tersebut dilaksanakan dengan kepastian yang maksimum, terlepas dari unsur kebetulan atau untung-untungan. Jika seseorang harus melakukan suatu keterampilan secara berulang-ulang, maka hasil dari setiap ulangan itu relatif harus tetap, meskipun di bawah kondisi yang bervariasi maupun yang tidak terduga.
> 3) Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, di mana energi yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal. Dalam hal ini bahwa dalam beberapa tugas gerak tertentu, efisiensi tenaga ini bukanlah tujuan utama, sebab tugas gerak seperti dalam tolak peluru atau *sprint* misalnya mengharuskan pelakunya mengerahkan tenaganya dalam takaran yang maksimal. Kaitan pengeluaran energi yang minimum berlaku dalam hal pengorganisasian gerak atau aksi yang tidak hanya dalam arti energi tubuh saja, melainkan juga menunjuk pada pengeluaran energi secara psikologis atau mental. Bergerak secara keras tetapi kaku menunjukkan pengeluaran energi tubuh yang tidak efisien. Demikian juga jika selama pelaksanaan tugas itu si pelaku merasa tegang, tertekan, atau masih memikirkan secara mendalam tentang gerakan yang dimaksud.

4) Keterampilan mengandung arti pelaksanaan yang cepat, dalam arti penyelesaian tugas gerak itu dalam waktu yang minimum. Semakin cepat pelaksanaan suatu gerak, tanpa mengorbankan hasil akhir (kualitas) yang diharapkan, maka akan membuat terakuinya keterampilan orang yang bersangkutan. Dalam hal ini perlu dimengerti bahwa mempercepat gerakan suatu tugas akan menimbulkan pengeluaran energi yang semakin besar, di samping membuat gerakan semakin sulit untuk dikontrol ketepatannya. Namun meskipun demikian, lewat latihan dan pengalaman semua unsur yang terlibat dalam menghasilkan gerakan yang terampil perlu dikombinasikan secara serasi. (hlm.30)

Sebagai perbandingan dari keempat sumber di atas, menurut pendapat Jhonson (dalam Mahendra, 2012) "Mengidentifikasi adanya aspek atau variabel yang mencirikan keterampilan, keempat aspek itu adalah kecepatan, akurasi, bentuk dan kesesuaian" (hlm.31). Artinya, pertama keterampilan harus ditampilkan dalam batasan waktu tertentu, yang menunjukkan bahwa semakin cepat semakin baik, kedua keterampilan harus menunjukkan akurasi yang tinggi sesuai dengan yang ditargetkan. Ketiga keterampilan pun harus juga adaptif, yaitu tetap cakap meskipun di bawah kondisi yang berbeda-beda.

Sebagai kesimpulan, keterampilan pada dasarnya merupakan upaya untuk mencapai tujuan-tujunya yang berhubungan dengan lingkungan dengan cara :

1) Memaksimalkan keterampilan prestasi.
2) Meminimalkan pengeluaran energi tubuh dan energi mental.
3) Meminimalkan waktu yang digunakan.

2.1.3 Konsep Permainan Bulutangkis

2.1.3.1 Pengertian Permainan Bulutangkis

Bulutangkis sudah dikenal sejak abad 12 di England. Juga ada bukti bahwa pada abad ke 17 di Polandia permainan ini dikenal dengan nama "*Battledore dan Shuttlecock*". Disebut *Battledore* karena pemukulan dengan pemukul kayu yang dikenali dengan nama *Bat* atau "*Batedor*". Bulutangkis sudah dimainkan di Eropa antara abad ke 11 dan ke 14. Cara permainannya adalah pemain diharuskan untuk menjaga bola agar tetap dapat dimainkan selama mungkin.

Battledore dan *Shuttlecock* dimainkan di ruangan besar yang disebut dengan *Badminton House di Gloucestershire*, England selama tahun 1860-an.

Nama *Badminton* diambil dari nama kota *Badminton* tempat kediamkan *Duke of Beaufort*. Nama "Bulutangkis menggantikan *Battledore dan Shuttlecock* untuk Indonesia karena bola yang dipukul dibuat dari rangkaian bulu itik berwarna putih dan cara memukulnya dengan ditangkis atau dikembalikan.

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok olahraga permainan kecil. Dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan menggunakan *shuttlecock* (bola) dan raket sebagai alat untuk memukul *shuttlecock*. Olahraga ini menjadi salah satu olahraga yang paling banyak digemari, karena permainan ini mudah untuk dilakukan dan menyenangkan. Cabang olahraga ini, seorang dituntut harus memiliki kelenturan, kelincahan, ketahanan fisik dan keterampilan.

Menurut Sutrisno, dkk. (2010) bulutangkis adalah "Suatu permainan yang menggunakan raket dan *shuttlecook*. Permainan ini dimainkan oleh dua orang untuk permainan *single* atau empat orang untuk permainan *double"* (hlm.20). Menurut Muhajir (2017) bulutangkis adalah "Cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, dengan lapangan yang dibatasi garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu" (hlm.29). Sedangkan menurut Salim (2018) bulutangkis adalah "Aksi saling memukul terhadap sebuah bola terbentuk seperti peluru yang dilengkapi asesoris yang terbuat dari bulu unggas. Aksi saling memukul ini dilakukan oleh dua orang atau regu yang saling melontar dan menerima bola" (hlm.9). Selanjutnya, menurut Grice (2017) bahwa "Permainan bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola dengan teknik memukul yang bervariasi mulai dari relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan" (hlm.1).

Menurut Candra, Sodikin dan Ahmad E. S. (2010) "Bulutangkis merupakan permainan bola kecil dengan raket dan kok yang dipukul melalui net yang direntangkan di tengah lapangan. Permainan ini dapat dimainkan oleh dua orang (tunggal) maupun empat orang (ganda)" (hlm.47-51). Peraturan permainan bulutangkis ditetapkan oleh IBF *(International Badminton Federation).* Langkah awal yang digunakan dalam permainan bulutangkis dengan baik adalah menguasai

teknik-teknik dasarnya lebih dahulu. Penguasaan teknik dasar permainan bulu tangkis harus dipelajari dengan baik dan benar.

Berdasarkan hakikat permainan yang telah dikemukakan oleh para ahli diatas penulis menarik kesimpulan bahwa, permainan bulutangkis adalah berbentuk permainan yang bersifat individual dan dapat dimainkan dua (*single*) atau empat orang pemain (*double*) dengan menggunakan raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* (bola) sebagai objek yang dipukul dan melintas melewati net untuk menyatakan bahwa bola masih dalam keadaan hidup.

Tujuan awalnya menjaga *shuttlecock* agar tetap berada diudara dalam waktu selama mungkin. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan. Permainan yang memerlukan kecepatan, kelincahan, kelenturan, ketepatan, dan ketahan fisik.

2.1.3.2 Peralatan dalam Permainan Bulutangkis

Peralatan yang baik untuk olahraga bulutangkis sama pentingnya dengan peralatan olahraga lain pada umumnya. Peralatan yang baik yang digunakan dalam permainan bulutangkis akan menguntungkan permainan pemakainya. Oleh karena itu peralatan yang digunakan dalam permainan bulutangkis harus yang baik. Peralatan tersebut adalah raket, *shuttlecock*, dan lapangan bulutangkis yang akan penulis paparkan secara berurutan.

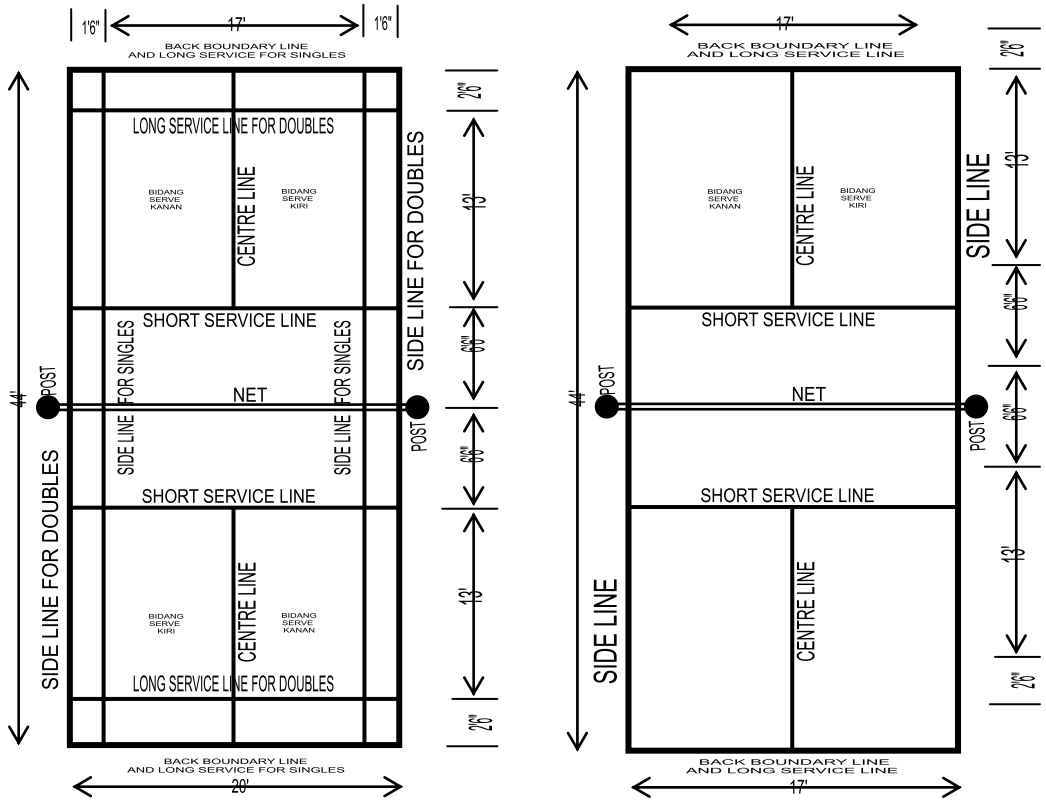
2.1.3.2.1 Lapangan

Menurut Poole (2016), “Bentuk lapangan bulutangkis yang resmi yaitu lapangan untuk tunggal maupun untuk ganda. Jaring mempunyai ketinggian 5` 1``pada tiang dan 5` di tengah lapangan. Tebal garis lapangan harus 1,5`` lebarnya” (hlm.8).

Sedangkan Damiri (2014) mengemukakan pendapatnya mengenai lapangan bulutangkis sebagai berikut, “Lapangan bulutangkis berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 1540 cm dan lebar 800 cm. Panjang lapangan tersebut dibagi dua yang dibatasi oleh jaring/net. Tinggi tiang jaring/net adalah 152,5 cm sedangkan tinggi jaring/net dari lantai adalah 46 cm” (hlm.3).

Menurut menurut Poole (2016) “Lapangan bulutangkis bisa di luar maupun di dalam ruangan, tetapi semua turnamen sampai saat ini dimainkan di

lapangan dalam ruangan karena menguntungkan (*shuttle* tidak dipengaruhi angin)" (hlm.8-9). Jika lapangan dalam ruangan harus mempunyai langit-langit minimal setinggi 25`, meskipun sering turnamen diadakan di lapangan tertutup dengan tinggi langi-langit sekitar 20`. Tinggi terakhir ini mengurangi kemungkinan pukul-pukulan, tidak memungkinkan pukulan '*serve'* yang tinggi *'defensive clear'*. Kini kebanyakan lapangan bulutangkis bertaraf internasional mempunyai langit-langit di atas 30`. Penerangan merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian. Bila memungkinkan, harus dihindarkan cahaya yang memberikan cahaya langsung pada lapangan sehingga dapat menyilaukan pemain bila melihat ke atas untuk memukul *shuttle*.



Gambar 2.2 Lapangan Bulutangkis
Sumber : Poole, James (2016,hlm.15)

2.1.3.2.2 Raket

Memilih raket harus memilih harus disertaai perasan cocok dalam hati. Ada berapa hal penting untuk diperhatikan ketika membeli dan memilih raket dengan memperhatikan dan mengingat perasaan cocok dalam diri saat memilih

dan membeli raket, kalian akan mendapatkan jenis dan merek dari raket yang diinginkan serta terasa sesuai pada gengam tangan kalian.

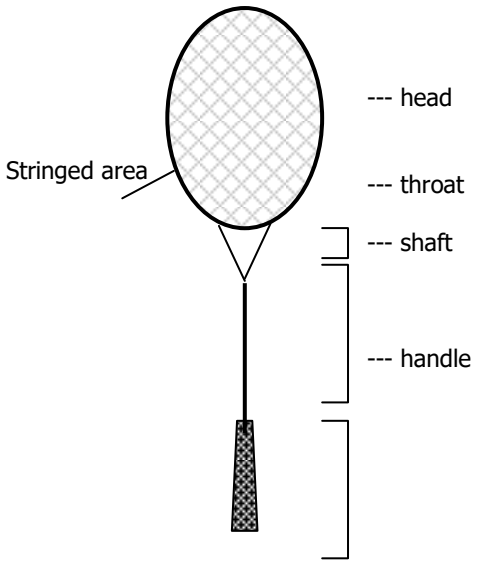
Raket bulutangkis biasanya terbuat dari rangka kayu atau metal. Ada pula raket baru yang lebih ringan terbuat dari bahan boron, karbon, atau grafit yang dirancang dan dibuat dengn tingkat ketegangan yang bervariasi. Selain itu ada juga raket yang lebar atau *oversize* untuk daya hambatan udara dan tenaga putaran yang lebih sedikit.

Senar raket biasanya terbuat dari tali nylon atau sintetis. Raket dengan rangka kayu biasanya menggunakan tali senar karena mempunyai daya lenting dan kelemahan yang lebih baik. Raket dengan rangka kayu jika tidak dipakai harus disimpan dalam rangka khusus yang menjepit untuk mencegah rangkanya berubah bentuk akibat tegangan senarnya. Sedangkan raket dengan rangka metal biasanya menggunakan tali senar atau tali *nylon* karena tali *nylon* dapat dipasang lebih kencang dan lebih tahan lama. Raket dengan rangka metal yang menggunakan tali nylon tidak perlu disimpan dalam rangka yang khusus yang menjepit karena tidak akan bengkok atau berubah bentuk.

Dalam peraturan bulutangkis tidak ada persyaratan khusus mengenai raket. Pada umumnya panjang raket adalah 26``dengan berat antara 3,75 sampai dengan 5,5 ons dan bertali senar atau *nylon* sesuai dengan keinginan pemainnya.

Raket yang baik menurut Poole (2016) menyarankan, “Pilihlah raket anda berdasarkan ukuran, keseimbangan, macam dari pegangan, ayunan, dan tegangan tali yang cocok dengan anda. Jangan memilih raket berdasarkan `rupanya` yang menarik” (hlm.7). Sedangan Grice (2017) menyarankan, “Raket yang disarankan adalah raket dengan harga menengah. Sebaiknya anda mencoba memukul bola dengan beberapa tipe raket dan pilihlah raket yang anda rasa paling tepat untuk anda” (hlm.5).

Kedua kutipan di atas memberi petunjuk kepada kita bahwa raket yang baik adalah raket yang ukurannya, keseimbangannya, macam dari pegangannya, ayunannya, dan tegangan talinya yang cocok dengan kebutuhan pemakainya.



Gambar 2.3 Raket
Sumber : Poole, James (2016,hlm.13)

2.1.3.2.3 *Shuttlecock*

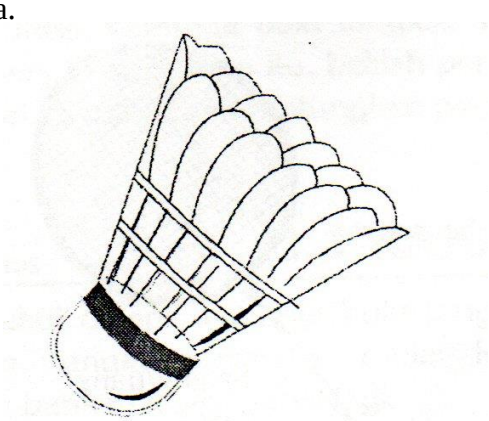
Shuttlecock adalah bola yang biasa digunakan dalam permainan bulutangkis. Hal ini sejalan dengan pendapat Grice (2017) bahwa "*Shuttle* atau *shuttlecocok* adalah benda yang digunakan dalam permaiman bulutangkis, sama dengan bola" (hlm.12). Sedangkan Poole (2016) mengemukakan penjelasannya mengenai *shuttlcock* sebagai berikut.

> *Shuttlecocok* atau `*shuttle*` dibuat dalam dua tipe. Yang terbaik dan selalu digunakan dalam pertandingan turnamen adalah *shuttle* dari bulu. *Shuttle* ini dibuat dari bulu angsa dengan berat antara 7,3 sampai 8,5 grain (1 grain = 0,0648 gram), dan mempunyai 14 sampai 16 heli bulu. Rata-rata berat *shuttle* untuk lapangan dengan suhu relatif tinggi adalah 76 grain. Berat ini tergantung dari suhu ruangan tempat lapangan permainan berada. (hlm.7)

Shuttle dari *nylon* akhir-akhir ini sangat populer karena daya tahannya dan harganya lebih murah. Bahkan sekolah-sekolah pun banyak yang menggunakan *shuttle* ini karena dapat bertahan 2 sampai 4 minggu untuk kelas-kelas olahraga. Menurut Poole (2016), "*Shuttle* ini telah diterima secara resmi untuk turnamen-turnamen kecil, tetapi untuk turnamen internasional tetap digunakan *shuttle* bulu karena memudahkan pengontrolan dan pemain-pemain turnamen umumnya biasa menggunakan *shuttle* jenis ini" (hlm.7). Sehubungan dengan tidak adanya variasi pada desain secara umum; kecepatan dan terbang dari *shuttlecock*, modifikasi dan

spesifikasi seperti tersebut di atas diperkenalkan dengan persetujuan Persatuan Bulutangkis yang bersangkutan untuk hal-hal : tempat-tempat dimana kondisi atmosfer dikarenakan oleh karena ketinggian atau iklim yang membuat *shuttlecock* standar menjadi tidak cocok.

Untuk menguji *shuttlecock*, pemain harus menggunakan pukulan dari bawah secara penuh (*full underhand stroke*), yang menyentuh *shuttlecock* pada saat berada di atas garis belakang (*back boundary line*). *shuttlecock* harus dipukul secara melengkung ke atas dengan arah pararel terhadap garis samping (*side line*); *shuttlecock* yang mempunyai kecepatan yang benar akan mendarat tidak kurang dari 530 mm dan tidak lebih dari 990 mm terhitung dari garis belakang (*back boundary line*) lainnya.



Gambar 2.4 *Shuttlecock*
Sumber : Poole, James (2016,hlm.14)

2.1.3.3 Teknik Dasar Bulutangkis

Agar dapat bermain bulutangkis dengan baik dan berkualitas, maka setiap pemain harus menguasai teknik-teknik bermain bulutangkis. Terdapat beberapa teknik pukulan yang dapat dikuasai oleh seorang pemain, yaitu sebagi berikut :

1) ***Servis,*** *Servis* merupakan suatu pukulan awal atau tanda dimulainya suatu permainan dalam bulutangkis. Selain itu ada 3 cara melakukan *servis* yaitu *servis* panjang, *servis* pendek dan rendah, dan *servis* tanggung lainnya adalah servis drive dan flick (Grice, 2017 hlm.25).
2) ***Forehand,*** pukulan *forehand* dilakukan dengan gerakan melempar sepenuhnya dari setengah sisi belakang lapangan, gerakan menelungkupkan tangan bagian bawah terjadi pada pukulan *forehand* (Grice, 2017 hlm.41).

3) ***Backhand***, pukulan *backhand* ini dilakukan dengan gerakan mengulurkan tangan yang dominanan sepenuhnya ke arah atas dari sudut *backhand* lapangan anda dan merupakan kebalikan dari pukulan *forehand*, gerakan menelentangkan tangan bagian bawah terjadi pada pukulan *backhand* (Grice, 2017 hlm.41).
4) ***Smash,*** pukulan *smash* ini dilakukan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat, dan tajam, untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul ke atas (Grice, Tony 2007,hlm.85). Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan cepat, baik smash lurus maupun *smash* menyilang, keduanya dapat dipukul dengan ayunan yang sama (Icuk, dkk. 2014 hlm.48).
5) ***Dropshot,*** *drop shot* adalah pukulan yang dilakukan dengan tujuan menempatkan bola secepatnya dan sedekat-dekatnya dengan jaring pada lapangan lawan (Icuk, dkk. 2014 hlm.58). *Dropshot* dipukul rendah, tepat di atas net, dan pelan, sehingga bola langsung jatuh ke lantai. Bola dipukul di depan tubuh dengan jarak lebih jauh dari pukulan *clear overhead*, dan permukaan raket anda dimiringkan untuk mengarahkan bola lebih ke bawah (Grice, 2017 hlm.71).
6) ***Lob,*** pengembalian tinggi yang diarahkan jauh ke belakang lapangan (Grice 2017 hlm.10). Pukulan *lob* merupakan pukulan yang sangat penting bagi pola pertahanan maupun penyerangan (Icuk, dkk. 2014 hlm.42).
7) ***Drive,*** Pukulan datar yang mengarahkan bola dengan lintasan *horizontal* melintasi net. Baik *drive forehand* maupun *backhand* mengarahkan bola dengan ketinggian yang cukup untuk melakukan *clear* pada bola dengan jalur yang datar atau sedikit menurun (Grice, 2017 hlm.97). Pukulan *drive* adalah pukulan yang biasa digunakan untuk menekankan lawan atau untuk tidak memberikan kesempatan kepada lawan mendapatkan bola-bola yang melambungkan sehingga lawan tidak memperoleh kesempatan bagi atlet untuk melakukan pukulan atas (Icuk, dkk. 2014 hlm.64).

2.1.3.4 Pukulan *Dropshot*

Pengertian pukulan *drop* dalam permainan bulutangkis menurut Poole (2016) adalah “Pukulan yang tepat melalui jaring, dan langsung jatuh ke sisi

lapangan lawan" (hlm. 132). Menurut Tohar (2012) pukulan *dropshot* adalah "Pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah pihak lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net" (hlm.50). Pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis sering disebut juga pukulan *netting*. Cara melakukan pukulan ini, pengambilan *shuttlecock* pada saat mencapai titik tertinggi sehingga pemukulannya secara dipotong atau diiris. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dari mana saja baik dari belakang maupun dari depan. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu *dropshot* dari atas dan *dropshot* dari bawah.

Sedangkan Tanjung (2015) menjelaskan bahwa *dropshot* adalah "Pukulan yang dilakukan seperti *smash*, perbedaanya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*" (hlm. 32). *Dropshot* (pukulan potong) yang baik adalah apabila jatuhnya bola dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda. Faktor pegangan raket, gerak kaki yang cepat, posisi badan dan proses perpindahan berat badan yang harmonis pada saat memukul merupakan faktor penentu keberhasilan pukulan ini.

Pukulan *dropshot* merupakan pukulan lunak dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net di daerah lawan melewati net bagian atas. mengenai pukulan *dropshoot*, Alhusin (2017) menjelaskan bahwa

> *Dropshot* atau pukulan potong merupakan pukulan yang dilakukan seperti smash. Perbedaannya terletak pada posisi raket saat perkenaan dengan shuttlecock. *Shuttlecock* dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus". *Dropshot* yang baik dilakukan apabila jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net dan tidak melewati garis servis. (hlm. 46-47)

Ciri yang paling penting dari pukulan *overhead dropshot* yang baik adalah gerakan tipuan. Gerak tipuan pada pukulan *overhead dropshot* tersebut, kadang-kadang sulit untuk diantisipasi dan dapat menghasilkan angka/poin kemenangan. Alhusin (2017) menjelaskan bahwa

> Ciri utama dalam pukulan potong ini adalah *shuttlecock* selalu jatuh dekat jarring di daerah lapangan lawan. Oleh karena itu, pemain harus mampu melakukan pukulan yang sempurna dengan berbagai sikap dan posisi badan dari sudut-sudut lapangan permainan. Faktor pegangan raket, gerak kaki yang cepat, posisi badan, dan proses perpindahan berat badan yang

> harmonis pada saat memukul merupakan faktor penentu keberhasilan pukulan ini.

Pukulan *dropshot* (pukulan *drop*) dipukul rendah, tepat di atas net, dan pelan, sehingga bola langsung jatuh ke lantai. Bola dipukul di depan tubuh dengan jarak lebih jauh dari pukulan *clear overhead*, dan permukaan raket anda dimiringkan untuk mengarahkan *shuttlecock* lebih ke bawah. *Shuttlecock* lebih seperti diblok atau ditahan daripada dipukul.

2.1.3.4.1 Jenis-jenis Pukulan *Dropshot*

Berdasarkan pada bentuknya, pukulan *dropshot* dibedakan menjadi dalam 2 jenis, yaitu pukulan *fast drop* atau *chop* dan pukulan *cut drop* atau c*hop*. Pukulan *dropshot* cepat hampir sama dengan pukulan *smash* yang lambat, dan *shuttlecock*-nya diharapkan jatuh di dekat garis *service* pendek yaitu sekitar 7 sampai dengan 10 sentimeter di sekitar garis servis pendek. Keuntungan penggunaan pukulan *dropshot* cepat menurut Nasution (2010) adalah "1) memaksa pemain untuk mengangkat *shuttlecock* atau melakukan *netting* ke dekat jaring, 2) sesegera mungkin menjatuhkan *shuttlecock* disaat lawan masih berada di bidang belakang, 3) sebagai pukulan kejutan sehingga lawan tidak bisa mengantisipasi pukulan apa yang akan dilakukan selanjutnya" (hlm.33).

Selanjutnya Nasution (2010) menjelaskan

> Pukulan *dropshot* lambat, biasanya *shuttlecock* mengapung di daerah sendiri dan jatuh di lapangan lawan sedekat mungkin dengan net. Keuntungan *dropshot* lambat adalah : 1) dapat menipu lawan karena gerakan yang dilakukan tampak seperti pukulan *lob* yang lurus, tetapi jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net, 2) *shuttlecock* dengan cepat jatuh ke lantai, dan 3) lantai yang memadai akan memudahkan pola pengontrol hasil pukulan.

Uraian pengertian *dropshot* diatas dapat disimpulkan bahwa pukulan *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* kedaerah pihak lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net.

2.1.3.4.2 Macam-macam Pukulan *Dropshot*

Pukulan *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan dengan tujuan menempatkan bola secepatnya dan sedekat-dekatnya dengan net pada lapangan lawan. Menurut Alhusin (2017) dalam pelaksanaannya ada dua macam, yaitu "*Dropshot* dari atas: Pada pukulan ini, bola tidak dipukul keraskeras atau dnegan sekuat tenaga, tetapi gerakan tangan tiba-tiba ditahan, sampai seolah-olah berhenti dan sekejap kemudian doronglah atau sentuhlah sedikit saja supaya jatuh sedekat-dekatnya pada net dilapangan lawan" (hlm.25).

Dalam pemainan bulutangkis, pukulan *dropshot* hasilnya akan lebih efektif apabila pemain dapat mengkombinasikan pukulan *lob* dan *smash*, karena hal ini memaksa lawan untuk lebih banyak bergerak. Berkaitan dengan hal ini, Tohar (2012) menjelaskan bahwa

> *Dropshot* (pukulan *drop*) dipukul rendah, tepat di atas net, dan pelan, sehingga *shuttlecock* langsung jatuh ke lantai. *Shuttlecock* dipukul di depan tubuh dengan jarak lebih jauh dari pukulan *clear overhead*, dan permukaan raket dimiringkan untuk mengarahkan *shuttlecock* lebih ke bawah. *Shuttlecock* lebih seperti diblok atau ditahan daripada dipukul. (hlm.71)

Tujuan dari pukulan *dropshot* untuk memperdaya gerakan lawan karena gerakan pukulan dropshot menyerupai gerakan pukulan *clear overhead* atau *smash* yang membedakan adalah kecepatan dari perkenaan raket dengan *shuttlecock*. Pada saat raket menyentuh *shuttlecock*, bidang raket harus tegak lurus lantai atau sedikit menunjuk kearah bawah. Gunakan sepenuhnya gerakan lengan bawah dan pergelangan tangan, tetapi *shuttle* harus 'didorong' dengan lembut menyebrangi jaring dan tidak 'dipukul.

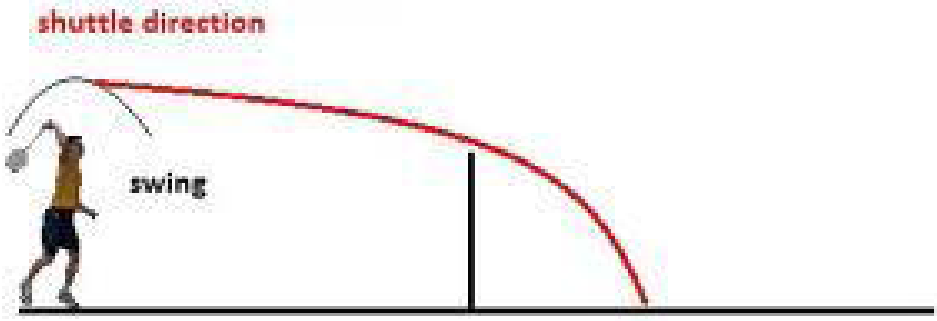
2.1.3.4.3 Cara-cara Melakukan Pukulan *Dropshot*

Berikut ini contoh fase gerakan *dropshot* menurut Grice (2017), yaitu:

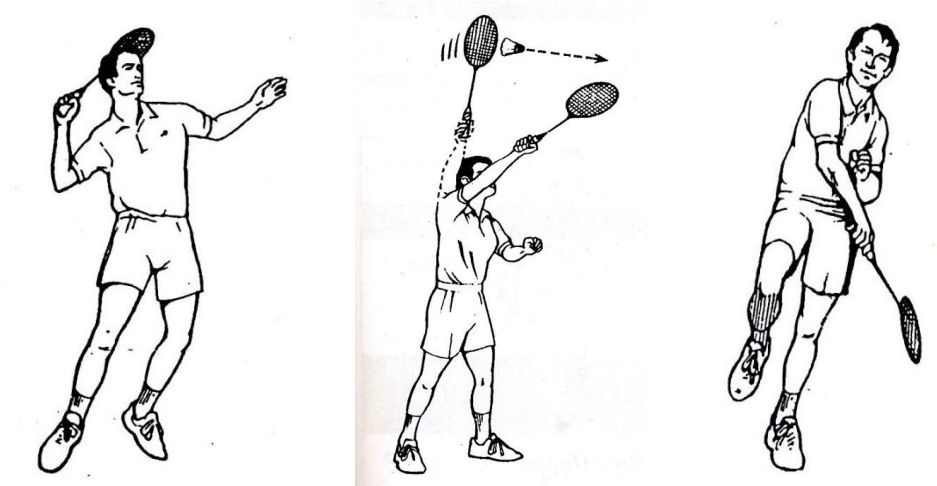
1) Fase Persiapan
   a. Grip *handshake* atau pistol.
   b. Kembali ke posisi menunggu atau menerima.
   c. Angkat tangan ke atas dengan kepala raket yang mengarah ke atas.
   d. Berat badan seimbang pada telapak kaki bagian depan.
2) Fase Pelaksanaan
   a. Raih bola dengan kaki yang dominan.
   b. Putar dan balikkan tubuh ke arah bola yang akan datang.

c. *Backswing* menempatkan pergelangan tangan dalam posisi ditekukkan.
d. Forward Swing untuk memukul bola.
e. Raket menjangkau ke atas untuk memukul bola, yang merupakan blok, bukan pukulan.
f. Kepala raket bergerak searah dengan bola.

3) Fase Lanjutan (*Follow-Through*)
a. Lanjutkan gerakan lurus dengan gerakan bola.
b. Gerakan mengayun mengikuti sudut gerakan bola.
c. Dengan menggunakan kaki, dorong tubuh anda ke bagian tengah lapangan.
d. Kembali ke bagian tengah lapangan. (hlm.47)



Gambar 2.5 Arah Pukulan *Dropshot*
Sumber : Dessianty (2018)



Fase Persiapan Fase Pelaksanaan Fase *Follow Through*

Gambar 2.6 Tahapan Gerak *Dropshot*
Sumber : (Grice, 2017,hlm.47)

Adapun hal yang perlu diperhatikan dalam pukulan *dropshot* yaitu Dinata (2016):

1) Pergunakan pegangan *forehand*, pegangan raket dan posisinya di samping bahu.
2) Posisi badan menyamping (vertikal) dengan arah net posisi kaki kanan berada dibelakang kaki kiri. Pada saat memukul *shuttlecock*, harus terjadi perpindahan beban badan dari kaki kanan ke kaki kiri.
3) Posisi badan harus diupayakan selalu berada dibelakang *shuttlecock*.
4) Pada saat perkenaan *shuttlecock*, tangan harus lurus, menjangkau *shuttlecock* dan dorong dengan sentuhan halus.
5) Untuk arah *forehand* lawan, pukul bagian lengkungan *shuttlecock* sebelah kanan dan bagian lengkungan kiri *shuttlecock* untuk tujuan *backhand* lawan.
6) Posisi akhir raket mengikuti arah *shuttlecock*.
7) Biasakan bergerak cepat mengambil posisi pukul yang tepat dibelakang *shuttlecock*.
8) Perhatikan gerak langkah dan keseimbangan badan pada saat dan setelah memukul *shuttlecock*.
9) *Shuttlecock* harus dipukul dengan sikap lengan lurus dan hanya menggunakan tenaga kecil.
10) Pukulan potong ini mengandung aspek kehalusan gerak dan gerak tipu. (hlm. 17)

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat digambarkan bahwa penekanan gerakan pukulan *dropshot* hampir sama dengan pukulan lainnya. Namun, ketika melakukan pukulan *dropshot shuttlecock* seperti diblok atau dipotong daripada ditepuk, dan dengan bola dengan pesat kehilangan kecepatan dan jatuh lurus ke bawah setelah melewati net. Dengan demikian, untuk menghasilkan pukulan *dropshot* dengan baik, maka gerakan yang dilakukan oleh seorang pemain harus berdasarkan prinsip-prinsip mekanika yang berhubungan dengan gerakan tubuh dan benda lain, yang nantinya bermanfaat untuk menganalisis dan mengoreksi pola gerak pemain

2.1.4 Metode *Drill*

Berkaitan dengan *drill* Amung, Ma'mun dan Toto Subroto (2011) menyatakan "Pendekatan *drill* adalah cara belajar yang lebih menekan komponen-komponen teknik. *Drill* merupakan suatu jenis latihan yang membutuhkan ulangan yang cukup banyak untuk menghasilkan gerakan yang mendekati otomatis" (hlm.7). Sugiyanto (2013) menyatakan bahwa "Pendekatan *drill* siswa

melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diintruksikan guru atau pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Pengulangan gerak ini bertujuan agar terjadi otomatisasi gerak" (hlm.371).

Menurut Suharno (2013) "Metode *drill* (metode siap) merupakan metode yang lazim dipergunakan untuk mencapai kecakapan, keterampilan sesuatu cabang olahraga" (hlm.2). Teori *connectionism* oleh *Thorndike* yang dikutip oleh Suharno (2013), yang ada hubungannya dengan metode *drill* menyatakan bahwa "Dengan latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis" (hlm.2). Dalam hal ini yang perlu diperhatikan dalam penggunaan metode *drill* (metode latihan siap) adalah:

1) Tujuan gerak otomatis harus tegas, serta ada kaitannya dengan maksud dan arti dalam rangka mencapai ketangkasan.
2) Latihan yang teratur, sistematis dan terus-menerus sepanjang masa latihan.
3) Latihan-latihan harus menarik perhatian, menyenangkan agar efektif dan efisien.
4) Pada waktu latihan perlu penyesuaian dengan perbedaan individu dan memilih masalah mana dulu yang dioptimalkan.

Menurut Reynaud, (2011)

> *Drill* merupakan kesatuan yang teratur dalam latihan. Setiap *drill* seharusnya dapat mempertinggi sasaran dari beberapa bentuk latihan. Lebih lanjut, *drill* dapat menghasilkan kemajuan jadi setiap pemberian *drill* berkelanjutan dengan yang berikutnya. Dalam hal ini pemain akan memahami tujuan *drill* dan hubungannya dengan permainan. (hlm.12)

Lebih jelas, Reynaud (2011) menyatakan bahwa

> Pada dasarnya, pemecahan masalah yang baik dengan membuat bentuk *drill* yang bermanfaat. Kuncinya adalah mengidentifikasi dan mengutamakan masalah yang ada. Dimana akan memperoleh manfaat yang maksimal dengan mengidentifikasi kebutuhan dengan lebih spesifik. Dengan mengutamakan pokok latihan akan membuat tim menjadi lebih bersaing. (hlm.12)

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *drill* adalah latihan dengan praktek yang dilakukan berulang kali atau kontinyu untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang

dipelajari. Lebih dari itu diharapkan agar pengetahuan atau keterampilan yang telah dipelajari itu menjadi permanen, mantap dan dapat dipergunakan setiap saat oleh yang bersangkutan. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *drilling dropshot* adalah teknik *dropshot* dengan menggunakan gerakan yang diulang-ulang.

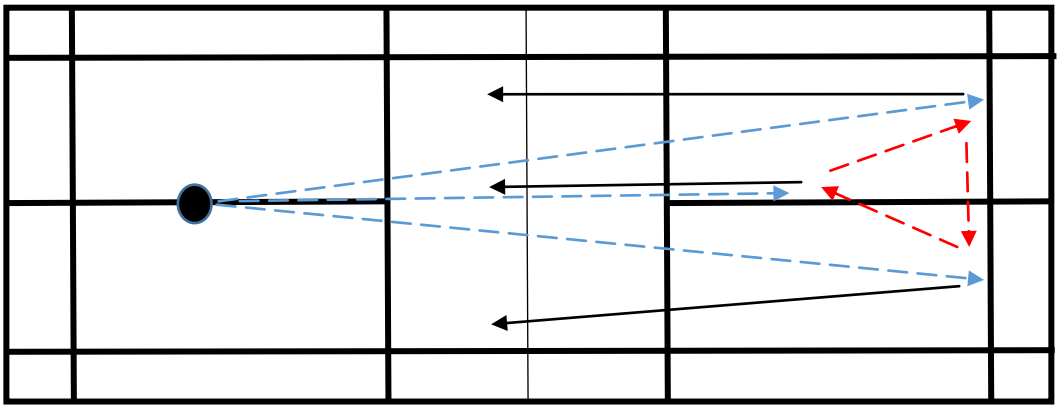
2.1.5 Pelaksanaan Latihan *Dropshot* dengan Metode *Drill* Variasi Posisi Berubah

Metode ini dapat dilakukan untuk melatih ketepatan pukulan dalam permainan bulutangkis. Latihan *dropshot* dengan *drill* ini dapat dipergunakan dalam meningkatkan ketepatan *dropshot* dalam permainan bulutangkis. Menurut Tohar (2012) pengertian *drill* adalah

> Latihan yang dilaksanakan dengan cara di beri umpan terus menerus dengan *shuttlecock* yang jumlahnya kurang lebih 20 buah. Latihan ini dapat dilakukan dengan cara pengumpan memberikan umpan secara berulang-ulang dengan posisi sampel berubah-ubah sesuai arah *shuttlecock* dengan gerakan maju atau mundur. (hlm.60)

Selanjutnya Tohar (2012) "Latihan ada beberapa cara yaitu: 1) Latihan di umpan sendiri, 2) Latihan di umpan dengan tangan, 3) Latihan di umpan dengan raket" (hlm.61). Penguasaan teknik *dropshot* dengan baik harus banyak mencoba dan mengulang dalam suatu program latihan yang terprogram dan terencana.

Latihan *dropshot* dengan metode *drill* dengan variasi posisi berubah dalam penelitian ini adalah dengan cara seorang pengumpan memberikan umpan *shutllecock* kebelakang garis lapangan secara terus menerus dengan mengarah target, dan yang menerima melakukan *dropshot*. Pelaksanaan *dropshot* dengan latihan posisi berubah adalah dengan cara diberi umpan terus menerus dengan posisi berubah ke arah belakang sebelah kanan, depan dan kiri lapangan sehingga membentuk segitiga dengan *shuttlecock* kurang lebih 30 buah, dengan rentangan melakukan 10 kali pukulan latihan kearah kanan, 10 kali kearah depan dan 10 kali ke arah kiri dengan melakukan *dropshot*. Untuk memberi umpan dalam *service* diusahakan dengan melambungkan *shuttlecock* ke belakang di atas garis permainan bagian belakang.



Gambar 2.7 Visualisasi Latihan Pukulan *Dropshot* dengan Metode *Drill*

Keterangan Gambar :

: Pengumpan

: Arah umpan *shuttlecock*

: Arah berpindah

: Arah pukulan *dropshot*

Gambar 2.8 Latihan Pukulan *Dropshot* dengan Metode *Drill*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Rizki Ibnu Abdillah mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan Tahun 2015. Penelitian yang dilakukan oleh Rizki Ibnu Abdillah bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan *dropshot*

menggunakan alat bantu tali terhadap keterampilan *dropshot* dalam permainan bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh metode latihan *drill* dengan variasi posisi berubah terhadap keterampilan *dropshot* dalam bulutangkis pada Anggota Klub PB Leo Kabupaten Tasikmalaya.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Rizki Ibnu Abdillah seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh metode latihan *drill* dengan variasi posisi berubah. Sampel dalam penelitian Rizki Ibnu Abdillah adalah siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah Anggota Klub PB Leo Kabupaten Tasikmalaya. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Rizki Ibnu Abdillah tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

Melakukan kegiatan dengan sistematis dan berulang-ulang serta menambah beban setiap kali melakukannya, maka dalam diri pelakunya akan terjadi perubahan terutama dalam hal yang berkaitan dengan kegiatan yang dilakukannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Tohar (2012) “Jika seseorang melakukan gerakan *dropshot* secara sistematis dan berulang-ulang serta menambah beban latihan makin hari makin meningkat maka keterampilan melakukan gerakan *dropshot* orang tersebut akan meningkat” (hlm.18).

Kelebihan dan kekurangan dari metode latihan *drill* adalah :

1) Kelebihan *dropshot* dengan metode latihan *drill* dengan variasi posisi berubah yaitu pemain cepat menguasai kelincahan kaki dalam lapangan pada saat melakukan *dropshot* dalam permainan bulutangkis, karena pada saat latihan *dropshot* menggunakan *shuttlecock* diumpan dan terbiasa melakukan pukulan yang berubah-ubah, tidak terpaku pada satu tempat sehingga kelincahan kaki dan penguasaan lapangan sangat baik.

2) Kekurangan *dropshot* dengan metode latihan *drill* dengan variasi posisi berubah adalah: a. mengalami kesukaran dalam hal ketepatan karena arah *shuttlecock* bebas b. mengalami kesukaran dalam hal melakukan teknik pukulan yang benar, c. mengalami kesulitan konsentrasi. Dalam hal ini atlet tidak dapat berkonsentrasi penuh pada saat memukul *shuttlecock*, sehingga mengalami gangguan dalam berkonsentrasi pada saat akan melakukan *dropshot*, d. motivasi dalam melakukan pukulan kurang baik karena atlet mengalami kesukaran dalam melakukan pukulan, sehingga hal ini dapat mengakibatkan turunnya motivasi atlet.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara atau merupakan praduga tentang apa saja yang kita amati. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2015), bahwa,

> Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm.96).

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan. Sejalan dengan kutipan di atas penulis hipotesis dalam penelitian ini adalah “Metode *drill* dengan variasi posisi berubah berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *dropshot* dalam permainan bulutangkis pada Anggota Klub PB Leo Kabupaten Tasikmalaya”.