



ISSN 2715-3886

Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan *Backhand Dropshot* Bulutangkis Dengan Menggunakan Latihan Bervariasi Bagi Atlet Usia 12-16 Tahun

Muhammad Mighfaruddin^{1*}, Oni Bagus Januarto², Gema Fitriady³

^{1,2,3}Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*Penulis koresponden: Mighfaruddin11@gmail.com, 081556504387

Abstract: The purpose of this study is to improve the backhand dropshot technique in athletes aged 12-16 years at the PB club. Bayu Kencana Pasuruan Regency uses varied exercises. This research is a sports action research using descriptive qualitative and quantitative descriptive methods using 2 cycles and there are 4 stages: (1) planning, (2) implementation, (3) observation, and (4) reflection. The subjects in this study were 15 athletes aged 12-16 years. The results of the research that have been done show that the success rate of athletes aged 12-16 years in cycle 1 with the overall completeness percentage of backhand dropshot technique is as much as 56.29% of the observers. While the success rate of athletes aged 12-16 years in cycle 2 with the overall completeness percentage of the backhand dropshot technique is 81.47%. Based on the results of this study concluded that using the variation exercise method can improve the backhand dropshot technique in athletes aged 12-16 years.

Keyword: the technique of backhand dropshot, varied exercises

Abstrak: Tujuan dari pada penelitian ini yaitu untuk meningkatkan teknik pukulan *backhand dropshot* pada atlet usia 12-16 tahun di klub PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan menggunakan latihan bervariasi. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan olahraga dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan 2 siklus dan terdapat 4 tahapan yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan (observasi), dan (4) refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah 15 atlet usia 12-16 tahun. Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan atlet usia 12-16 tahun pada siklus 1 dengan persentase ketuntasan keseluruhan teknik pukulan *backhand dropshot* sebanyak 56,29% dari *observer*. Sedangkan tingkat keberhasilan atlet usia 12-16 tahun tahun pada siklus 2 dengan persentase ketuntasan keseluruhan teknik pukulan *backhand dropshot* sebanyak 81,47%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode variasi latihan dapat meningkatkan teknik pukulan *backhand dropshot* pada atlet usia 12-16 tahun.

Kata kunci: tenik pukulan *backhand dropshot*, latihan bervariasi

PENDAHULUAN

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat Indonesia hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut meramaikan olahraga bulutangkis baik dalam kegiatan

olahraga sehari-hari maupun dalam kegiatan kejuaraan olahraga bulutangkis yang resmi dari mulai tingkat daerah, nasional maupun tingkat dunia seperti *sea games*, *asian games* dan *olimpiade* (Putra & Sugiyanto, 2016). Olahraga bulutangkis dimainkan dari mulai anak-anak sampai dewasa dengan tujuan mulai mencari hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai prestasi. Indonesia menjadi salah satu negara dengan prestasi terbaik di dunia dengan menjadi juara diajang kejuaraan-kejuaraan bergengsi di dunia dengan prestasi-prestasi membanggakan tersebut mampu menarik perhatian masyarakat untuk memainkan olahraga bulutangkis untuk mencari kesehatan sampai mencari prestasi (Aprilia, 2018).

Bulutangkis adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) dan mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (*net*) (Yuliawan & Sugiyanto, 2014). Sedangkan menurut Maulina (2018) teknik pukulan bulutangkis adalah serangkaian gerakan mengayun raket memukul *shuttlecock* ke arah lapangan area lawan. Fattahudin, Januarto, & Fitriady (2020) mengatakan bahwa bulutangkis merupakan permainan yang mempunyai ciri khas yaitu menggunakan raket dan *shuttlecock* yang berdiri di dua bidang yang dipisahkan oleh *net*.

Jadi dapat disimpulkan bahwa olahraga bulutangkis yaitu olahraga yang dimainkan menggunakan alat raket dan *shuttlecock* bisa dimainkan satu lawan satu (*single*) dan dua lawan dua (*doubeell*) dengan menyebrangkan *shuttlecock* ke daerah permainan lawan yang dimainkan menggunakan raket dengan tujuan mematikan lawan atau lawan tidak bisa mengembalikan *shuttlecock* yang di sebrangkan.

Bulutangkis merupakan olahraga yang sangat kompleks setidaknya ada empat komponen yang harus dikuasai untuk bisa memainkan olahraga bulutangkis dengan baik yaitu meliputi keterampilan fisik yang kuat, taktik, strategi yang cerdas dan mental yang bagus karena didalam bulutangkis tidak bisa mengandalkan satu komponen saja untuk bisa memainkan permainan bulutangkis dengan baik dan benar (Patterson, Pattison, Legg, Gibson, & Brown, 2017; Rusydi, Sasaki, Sucipto, Zaini, & Windasari, 2015). Arifin, Januarto, & Tomi (2020) juga menjelaskan bahwa bulutangkis merupakan olahraga yang kompetitif karena membutuhkan kecepatan serta kekuatan. Sedangkan Phomsoupha & Laffaye (2015) juga menyebutkan bahwa bulutangkis merupakan olahraga yang eksplosif yang melibatkan beberapa unsur gerakan, baik itu kelincahan, kecepatan, kekuatan, ataupun reaksi.

Antusias masyarakat yang meminati olahraga bulutangkis di Indonesia semakin tahun semakin meningkat ditandai dengan banyaknya orang tua yang memasukan anak-anaknya di klub-klub atau tempat pembinaan bulutangkis (Al Farisi, 2018; Ardyanto, 2018; Hannah & Wulandari, 2014; Subarjah, 2016). Pembinaan usia dini memang sangat diperlukan karena untuk menciptakan karakter bermain mulai sejak dini serta untuk penguasaan teknik-teknik dasar dalam bulutangkis harus dimulai sejak dini untuk menuju prestasi-prestasi kedepannya, ada beberapa teknik dasar didalam olahraga bulutangkis yaitu *servise*, *backhand*, *dropshoot*, *smash*, *netting*, *lob*, *drive*, dll. Di Kabupaten Pasuruan banyak sekali dijumpai klub-klub bulutangkis dan tempat pembinaan bulutangkis yang menjadi wadah bagi anak-anak untuk menimba ilmu dan berlatih bulutangkis untuk mencari prestasi.

Di Kabupaten Pasuruan terdapat beberapa klub-klub atau tempat pembinaan bulutangkis salah satunya yaitu PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan yang beralamatkan di Desa Winong, Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan. Jumlah atlet yang ada di PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan berjumlah 40 orang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B, tim A (12-18 tahun) beranggotakan 18 orang dan tim B (6-12 tahun) beranggotakan 22 orang. Jumlah pelatih yang ada di PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan yaitu berjumlah 5 orang dengan 1 kepala pelatih yang bernama Joko Purnomo dan 4 asisten pelatih yaitu Aminun, Joko, Tagjul Arifin Billah, dan Indra Leonard dari kelima pelatih tersebut hanya beberapa yang sudah mempunyai lisesnsi kepelatihan yang dibuktikan dengan mempunyai sertifikat pelatih, jadi tidak diragukan lagi dalam soal kepelatihan. Kegiatan latihan PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan dilaksanakan 6 kali dalam seminggu yaitu dimulai dari hari senin sampai Sabtu dan untuk hari minggu libur, porsi latihan tim A dan tim B di PB. Bayu Kencana tersebut dalam satu hari melakukan dua sesi latihan siang dan malam, untuk sesi siang dimulai dari pukul 14.00 WIB sampai pukul 16.30 WIB selesai latihan atlet diberi waktu istirahat dan kembali berlatih pukul 18.30 WIB sampai pukul 21.00 WIB. Terdapat banyak fasilitas yang ada di PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan diantaranya lapangan yang berjumlah 6 *line*, kantin, *jogging track*, tempat fitnes dan asrama atlet putra dan putri. Banyak prestasi yang dihasilkan oleh atlet-atlet PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan dari mulai tingkat kabupaten, propinsi dan tingkat nasional. Hasil tes berupa permainan yang

dilakukan peneliti kepada Tim A PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan menghasilkan persentase yang tersaji dalam Tabel 1.

Tabel 1 Data Hasil Observasi Permainan Bulutangkis di PB. Bayu Kencana Pasuruan.

No.	Teknik	Total Intensitas	Benar		Salah	
			%	%	%	%
1.	Service	124	75,80%		24,19%	
2.	Lob	178	80,89%		19,10%	
3.	Netting	93	80,64%		19,35%	
4.	Smash	112	83,03%		16,96%	
5.	Underhand lob	104	70,19%		29,80%	
6.	Backhand dropshot	97	39,17%		60,82%	

Hasil data yang dipaparkan pada tabel data di atas didapatkan dari hasil pengamatan permainan yang dilakukan oleh peneliti dibantu oleh pelatih sebagai observer yang mempunyai lisensi kepelatihan pada sesi permainan game 11 untuk atlet pada usia 16-12 tahun di PB. Bayu Kencana Pasuruan yang berjumlah 15 atlet dengan kriteria benar jika *shuttlecock* masuk ke lapangan lawan dan kriteria salah jika *shuttlecock* tidak tepat sasaran ataupun menyangkut di net dan keluar lapangan (*out*). Hasil data yang didapatkan berupa teknik pukulan *service* sebanyak 124 pukulan dengan persentase 75,80% benar dan 24,19% salah, teknik pukulan *lob* sebanyak 178 pukulan dengan persentase 80,89 % benar dan 19,10 % salah, teknik pukulan *netting* sebanyak 93 pukulan dengan persentase 80,64% benar dan 19,35% salah, teknik pukulan *smash* sebanyak 112 pukulan dengan persentase 83,03% benar dan 16,96% salah, teknik pukulan *underhand lob* sebanyak 104 pukulan dengan persentase 70,19% benar dan 29,80% salah, teknik pukulan *backhand dropshot* sebanyak 97 pukulan dengan persentase 39,17% benar dan 60,82% salah.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh pelatih yang sudah mempunyai lisensi kepelatihan, pada keterampilan *backhand dropshot* terhadap atlet PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan Usia 12-16 tahun, di atas diperoleh keterangan bahwa sebanyak 53,33% mengalami kesulitan sebanyak 8 atlet pada sikap persiapan tahap 1, dengan persentase 66,66% sebanyak 10 atlet mengalami kesulitan pada sikap persiapan pada tahap 2, dan pada tahap 3 dengan persentase 73,33% sebanyak 11 atlet mengalami kesulitan pada tahap 3. Dengan persentase 73,33% atlet mengalami kesulitan saat akan memukul *shuttlecock* diantaranya sebanyak 11 atlet kesulitan digerakan memukul *shuttlecock* tahap 1, sebanyak 11 atlet mengalami kesulitan saat memukul tahap 2 dengan persentase 73,33% dan sebanyak 10 atlet mengalami kesulitan saat memukul *shuttlecock* tahap 3 dengan persentase 66,66. Dengan persentase 66,66% mengalami kesulitan saat melakukan gerakan lanjutan terdiri dari 10 atlet mengalami kesulitan saat melakukan gerakan lanjutan tahap 1, sebanyak 10 atlet mengalami kesulitan pada gerakan lanjutan tahap 2 dengan persentase 66,66 , dan pada tahap 3 sebanyak 10 atlet dengan persentase 66,66% mengalami kesulitan pada tahap 3.

Dari hasil observasi peneliti menyimpulkan bahwa atlet usia 12-16 Tahun PB. Bayu kencana Pasuruan banyak melakukan kesalahan atau kesulitan pada sikap gerakan memukul *shuttlecock* dan gerakan lanjutan. Berdasarkan wawancara mengenai program latihan dengan pelatih di PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan bahwa teknik-teknik dasar dalam bulutangkis hampir semua sudah berikan pada saat program latihan untuk diajarkan kepada atlet akan tetapi ada beberapa yang hanya teknik dasar saja dan pukulan *backhand dropshot* menjadi pukulan yang lumayan sulit dan menjadi kelemahan bagi atlet. Salah satu penyebab dari kelemahan kemampuan atlet tersebut yaitu kurangnya latihan khusus untuk teknik dasar *backhand dropshot* dan kurangnya variasi latihan karena keterbatasan waktu dalam latihan. kurangnya model latihan yang diberikan untuk pukulan *backhand dropshot* menjadi salah satu faktor penghambat untuk meningkatnya pukulan *backhand dropshot* untuk itu peneliti ingin membantu meningkatkan keterampilan *backhand dropshot* dengan menggunakan model variasi latihan untuk membantu proses latihan atlet. Sebelumnya ada penelitian sejenis yaitu : 1) " Upaya Meningkatkan Pukulan *Forehand Dropshot* Bulutangkis menggunakan Metode *Drill* Bagi Atlet Usia 8-12 Tahun Di PB. Brawijaya Kota Malang" yang di tulis oleh Mahmuda Permata Sari 2018 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, 2) " Upaya Meningkatkan Teknik Pukulan *Backhand Clear* Bulutangkis menggunakan Model Latihan Variasi Pada Atlet Usia 12-16 Tahun Di PB. Brawijaya Jr. Kota Malang" yang ditulis oleh Rixy Sirhall 2018 Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Malang, 3) “ Upaya Meningkatkan Keterampilan pukulan *Forehand smash* Pada Atlet Pendowo Kepanjen Kabupaten Malang” yang ditulis oleh Taufan Bayu Prasetyo tahun 2016 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti ingin mengadakan penelitian yang berjudul “**Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan *Backhand Dropshot* Bulutangkis Dengan Menggunakan Latihan Bervariasi Bagi Atlet PB. Bayu Kencana Usia 12-16 Tahun**”.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan olahraga (PTO) yaitu penelitian yang diadaptasi dari penelitian tindakan kelas (PTK) . tujuan dari penelitian ini adalah untuk dapat meningkatkan pukulan *backhand dropshot* menggunakan model latihan bervariasi bagi atlet usia 12-16 tahun di PB.Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan. Maka dilaksanakan penelitian ini sebagai tindak lanjut dari observasi kebutuhan atlet yang menyatakan bahwa perlu adanya peningkatan keterampilan pukulan *backhand dropshot*.

Pada Kehadiran peneliti dalam proses latihan yaitu bekerja sama bersama pelatih untuk membuat konsep, peneliti tidak bekerja sendiri tetapi dibantu bersama–sama dengan pelatih-pelatih PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan. kehadiran peneliti sangat dibutuhkan pada setiap aktivitas di tempat penelitian agar tujuan penelitian tercapai. Penelitian ini melibatkan 1 *observer* yang mempunyai lisensi kepelatihan tingkat BWF agar data yang diperoleh lebih akurat.

Penelitian tindakan olahraga (PTO) ini dilakukan pada atlet PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan pada usia 12-16 tahun sebanyak 15 atlet. PB. Bayu Kencana beralamatkan di Desa Winong Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan. Subjek Subjek dalam penelitian ini yaitu Tim A kelompok Usia 12-16 Tahun PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan yang berjumlah 15 atlet yang diantaranya 10 atlet laki-laki dan 5 atlet perempuan.

Data yang diperoleh dari penelitian ini yaitu melalui hasil observasi yang dilakukan oleh *observer* untuk mengamati dan memberi penilaian pada saat proses pelaksanaan.

Untuk mendapatkan pengumpulan data perlu adanya instrumen yang digunakan, dalam penelitian ini menggunakan metode pengambilan data berdasarkan pendapat dari Van Hoecke (2016) yang menyatakan bahwa teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi (pengamatan), *interview* (wawancara), kuisisioner (angket), dokumentasi, dan gabungan keempatnya. Dari hasil pengamatan peneliti dengan beberapa komponen yaitu: permainan, keterampilan, wawancara, penyebaran angket kemudian hasil tersebut dituangkan ke dalam pengamatan.

Penelitian ini menggunakan 2 teknik analisis data yaitu teknik analisis kualitatif dan kuantitatif. Pada pernyataan dijelaskan dapat disimpulkan bahwa pada tahap reduksi data memerlukan kecerdasan yang tinggi proses berfikir. Penyajian data pada penelitian kualitatif berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori. Sedangkan untuk verifikasi data masih bersifat sementara dan masih bisa diubah jika ditemukan bukti yang kuat.

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

P = Angka persentase

f = Jumlah nilai

N = Jumlah frekuensi

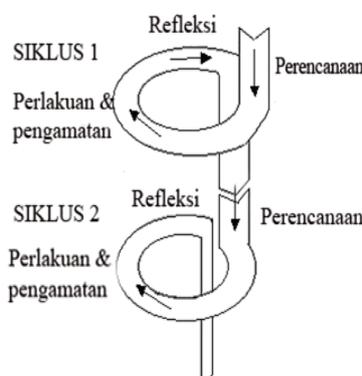
Taraf keberhasilan tindakan ditentukan dengan berpedoman pada persentase keberhasilan tindakan yang telah dihitung.

Tabel 2. Penentuan Taraf Keberhasilan Tindakan

Persentase	Keterangan	Makna
81% - 100%	Sangat Baik	Digunakan
61% - 80%	Baik	Digunakan
41% - 60%	Cukup	Digunakan
21%-40%	Kurang	Diperbaiki
0%-20%	Kurang Sekali	Diganti

Evaluasi dalam hal ini digunakan untuk mengetahui apakah tindakan yang dilakukan oleh peneliti untuk para atlet sudah cukup efektif atau telah memenuhi ketentuan yang sudah ditetapkan dalam memperbaiki keterampilan pukulan *backhand dropshot* usia 12-16 tahun di PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan dengan menggunakan bentuk variasi latihan. Jika pelaksanaan tindakan ini belum mencapai tingkat keberhasilan sebesar 70%, maka peneliti akan mencoba merefleksi kembali dimanakah letak kesalahan dalam proses latihan sehingga diperlukan perbaikan.

Tujuan dari tindakan refleksi yaitu ini untuk menelaah atau memproses data yang didapat saat melakukan observasi. Hasil refleksi ini dijadikan dasar untuk menyusun perencanaan tindakan siklus selanjutnya. Penelitian akan dilaksanakan berdasarkan prosedur penelitian tindakan kelas dengan siklus sebagai berikut:



Gambar 1. Rancangan Tindakan Kelas

Berikut ini adalah penjelasan dari ilustrasi tersebut:

Siklus 1

Tahap pada siklus 1 meliputi: perencanaan I, pelaksanaan I, observasi I, refleksi I.

Perencanaan Siklus 1

Pada perencanaan tindakan 1 ini ada beberapa kegiatan yang dilakukan oleh peneliti, antara lain: (1) Membuat rancangan program latihan pukulan *backhand dropshot* di Klub PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan, (2) Mempersiapkan sarana dan prasarana untuk menunjang proses kegiatan latihan, (3) Mempersiapkan instrumen kegiatan latihan dengan model variasi latihan *backhand dropshot* yang sudah dibuat yang berjumlah 5 model variasi latihan.

Pelaksanaan Tindakan I

Pelaksanaan tindakan I dilakukan sesuai rencana dengan perencanaan tindakan I, kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah atlet melaksanakan program latihan pukulan *backhand dropshot* dengan metode latihan bervariasi sesuai dengan program yang telah dibuat oleh peneliti.

Observasi Tindakan I

Catatan lapangan yang harus diperoleh oleh peneliti pada saat pengamatan antara lain: (1) *Observer* mencatat situasi dalam proses latihan, (2) Mencatat variasi latihan pukulan *backhand dropshot* sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, (3) mengamati sikap dan kedisiplinan atlet saat proses latihan dilakukan, (4) mengamati dan mencatat keaktifan atau keseriusan pelaksanaan latihan dilakukan.

Refleksi I

Refleksi merupakan kegiatan penilaian dan memahami secara mendalam dan menyeluruh terhadap apa saja yang telah terjadi. Refleksi pada akhir siklus dilakukan oleh peneliti, pelatih dan *observer* yang memiliki lisensi. Kegiatan ini bertujuan untuk menganalisis proses latihan pukulan *backhand dropshot* di klub PB. Bayu Kencana Pasuruan. Langkah-langkah yang dilakukan pada saat refleksi antara lain sebagai berikut: (1) pengumpulan hasil data observasi dan catatan lapangan kemudian dianalisis, (2) refleksi pada kesimpulan akhir apakah indikator keberhasilan telah mencapai standart peneliti sebesar 70%, jika belum maka dilanjutkan pada siklus berikutnya.

Siklus II

Tahap pada siklus II di antaranya perencanaan II, pelaksanaan II, observasi II, refleksi II.

Perencanaan Siklus II

Melihat dari hasil pada siklus I, peneliti dan pelatih berkolaborasi untuk memperbaiki program latihan yang masih mempunyai kekurangan-kekurangan agar dapat meningkatkan hasil yang lebih baik pada siklus II., (2) Mempersiapkan kembali instrumen kegiatan latihan dengan model variasi latihan *backhand dropshot* yang sudah dibuat yang berjumlah 5 model variasi latihan.

Pelaksanaan Tindakan II

Pelaksanaan tindakan II ini dilakukan sesuai rencana dengan perencanaan tindakan 1 yang telah diperbaiki, kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah atlet melaksanakan program latihan pukulan *backhand dropshot* dengan metode latihan variasi sesuai dengan program yang telah dirancang oleh peneliti.

Observasi Tindakan II

Pada tahap observasi ini peneliti mencatat atau menulis hasil pengamatan yang dilakukan atlet pada saat proses latihan di Klub PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan. Pengamatan proses latihan pada siklus II ini nantinya dijadikan perbandingan untuk hasil pada siklus I.

Refleksi II

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah peneliti, pelatih dan *observer* menganalisis dan mencatat hasil proses latihan pada siklus II. Dari hasil catatan tersebut nantinya akan didiskusikan oleh peneliti dan *observer*.

HASIL

Setelah peneliti mengetahui kesulitan yang dialami oleh atlet usia 12-16 tahun di klub PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan, selanjutnya peneliti dan pelatih merancang program latihan untuk 5 kali pertemuan dan menyiapkan lembar *observer* dan catatan lapangan. Berikut program model latihan variasi pukulan *backhand dropshot* bulutangkis: (1) model latihan variasi 1, (2) model latihan variasi 2, (3) model latihan variasi 3, (4) model latihan variasi 4, (5) model latihan variasi 5. Pelaksanaan tindakan pada siklus 1 dilaksanakan pada tanggal 5 November 2019, tanggal 7 November 2019, tanggal 9 November 2019, tanggal 12 November 2019, dan tanggal 14 November 2019 dimulai pukul 14.00 - 16.30 WIB untuk latihan siang dan 18.30 - 21.00 untuk latihan malam di GOR PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan berlokasi di Desa Winong, Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan. Dalam proses pelaksanaan tindakan 1, peneliti di bantu oleh pelatih dan juga *observer* atau pengamat yang sudah memiliki lisensi kepelatihan *BWF* tentang bulutangkis untuk mengamati jalannya proses latihan. Berikut program latihan yang di gunakan pada pertemuan pertama: (1) Variasi latihan *shadow backhand dropshot* dengan instruksi teman, (2) latihan model variasi 1, 2 dan 3. Pertemuan kedua: (1) latihan shadow satu lapangan penuh, (2) latihan model variasi 1, 2 dan 3. Pertemuan ketiga: (1) latihan shadow satu lapangan penuh, (2) latihan variasi 2, 3 dan 4. Pertemuan keempat: (1) latihan shadow setengah lapangan maju, (2) Latihan variasi 2, 4 dan 5, (3) game beregu satu pukulan putar. Pertemuan kelima: (1) latihan shadow satu lapangan penuh, (2) latihan variasi 2, 4 dan 5.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan pada pelaksanaan tindakan 1 selama 5 kali pertemuan yang dilaksanakan pada tanggal 5, 7, 9, 12,14 November 2019 dimulai pukul 14.00-17.30 WIB untuk latihan siang dan pukul 18.30-21.00 WIB untuk latihan malam di GOR PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan dengan

materi teknik pukulan *backhand dropshot* bulutangkis di klub PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan diperoleh hasil pada Tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Data Hasil Penilaian Siklus 1.

Gerakan Teknik Pukulan <i>Backhand Dropshot</i> Bulutangkis			
	Sikap Persiapan	Sikap Memukul	Sikap Lanjutan
(Observer)	60,00	51,11	57,77
(Observasi) Presentase Ketuntasan Keseluruhan (%)		56,29	

Dari hasil pengamatan Tabel 3 persentase penilaian pada siklus 1 dapat diketahui bahwa pada sikap persiapan *observer* mendapatkan hasil sebesar 60,00%. Kedua, pada indikator sikap memukul *observer* mendapatkan hasil sebesar 51,11%. Ketiga, pada indikator sikap lanjutan hasil yang didapatkan dari *observer* mendapatkan hasil sebesar 57,77%.

Setelah melaksanakan program latihan pada tindakan 1 selama 5 kali pertemuan, peneliti bekerjasama dengan pelatih melakukan refleksi kegiatan dari siklus 1. Adapun hasil refleksi dari kegiatan siklus 1 diantaranya: (1) Persentase ketuntasan pada atlet klub PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan usia 12-16 tahun hasil analisa dari *observer* sebanyak 56,29%, (2) Perlu adanya tindakan berupa teguran kepada atlet yang kurang fokus dan masih banyak yang bergurau dalam melaksanakan program latihan variasi *backhand dropshot*, serta perlu ada teguran untuk atlet yang kurang disiplin dan yang sering terlambat ketika datang latihan, (3) Perlu adanya perubahan sedikit diprogram latihan yang lebih variatif agar atlet tidak mudah bosan. Berdasarkan dari hasil refleksi yang diadakan oleh peneliti bersama pelatih, peneliti bersama pelatih mencoba untuk memperbaiki baik dari segi penyampaian materi dan program latihan yang lebih variatif supaya dapat meningkatkan teknik pukulan *backhand dropshot* bulutangkis dengan program latihan variasi sehingga nantinya mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Temuan Siklus 2

Berdasarkan hasil evaluasi dan refleksi yang dilaksanakan oleh peneliti bersama pelatih pada siklus 1, selanjutnya dilakukan upaya untuk meningkatkan keterampilan teknik pukulan *backhand dropshot* bulutangkis menggunakan model latihan variasi. Peneliti bersama dengan pelatih menyiapkan kembali program latihan untuk 5 kali pertemuan pada siklus 2, lembar *observer*, dan catatan lapangan yang nantinya digunakan pada proses disiklus 2. Peneliti bersama dengan pelatih sepakat untuk menggunakan model latihan variasi yang sama dengan model latihan variasi yang digunakan pada siklus 1 berdasarkan hasil pada siklus 1 yang sudah meningkat hanya saja masih kurang maksimal sehingga peneliti bersama dengan pelatih hanya merubah susunan model latihan variasinya yang akan digunakan pada siklus 2. Berikut program latihan variasi pukulan *backhand dropshot* bulutangkis: (1) model latihan variasi 1, (2) model latihan variasi 2, (3) model latihan variasi 3, (4) model latihan variasi 4 (5) model latihan variasi 5.

Pelaksanaan tindakan 2 dimulai pada tanggal 16 November 2019, tanggal 19 November 2019, tanggal 21 November 2019, tanggal 23 November 2019, dan tanggal 25 November 2019 pada pukul 14.00-16.30 WIB untuk latihan siang dan pukul 18.30-21.00 WIB untuk latihan malam di GOR PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan. Dalam proses pelaksanaan tindakan 2, peneliti dibantu oleh pelatih untuk membuat program latihan dan *observer* yang ahli dalam bidang bulutangkis yang mempunyai lisensi *BWF* untuk mengamati semua proses latihan. Berikut program latihan yang digunakan pada pertemuan pertama: (1) latihan *shadow* setengah lapangan, (2) model latihan variasi 1, 2 dan 4, (3) *game single* satu *set* poin 21. Pertemuan kedua: (1) model latihan variasi 1, 3, dan 4, (2) *game single* 1 *set* poin 21. Pertemuan ketiga: (1) latihan variasi model 1,4, dan 5 (2) *game single* poin 11 putar. Pertemuan keempat: (1) *shadow* bayangan setengah lapangan (2) latihan variasi model 2 dan 5 (3) *game single*. Pertemuan kelima: (1) *shadow* satu lapangan penuh (2) pelatih memberikan model variasi latihan 2, 3 dan 5, (3) pelatih memberikan waktu untuk *game*. Dari hasil pengamatan yang dilakukan pada pelaksanaan tindakan 2 selama 5 kali pertemuan yang dilaksanakan pada tanggal 16 November 2019, tanggal 19 November 2019, tanggal 21 November 2019, tanggal 23 November 2019, dan tanggal 25 November 2019 pada pukul 14.00-16.30 WIB untuk latihan siang dan pukul 18.30-21.00 WIB untuk latihan malam di GOR PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan dengan materi teknik pukulan

backhand dropshot bulutangkis di klub PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan diperoleh hasil pada Tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Data Hasil Penilaian Siklus 2.

Gerakan Teknik Pukulan <i>Backhand Dropshot</i> Bulutangkis			
	Sikap Persiapan	Sikap Memukul	Sikap Lanjutan
(Observer)	86,66	75,55	82,22
(Observasi) Presentase Ketuntasan Keseluruhan (%)		81,47	

Dari hasil pengamatan Tabel 5.2 persentase penilaian pada siklus 2 dapat diketahui bahwa pada sikap persiapan hasil yang didapat dari *observer* 86,66%. Kedua, pada indikator sikap memukul hasil yang didapatkan oleh *observer* sebesar 75,55%. Ketiga, pada indikator sikap lanjutan hasil yang didapatkan dari *observer* mendapatkan hasil sebesar 82,22%.

Setelah melaksanakan program latihan pada siklus 2 selama 5 kali pertemuan, peneliti bersama pelatih melakukan refleksi kegiatan di siklus 2. Adapun hasil refleksi dari siklus 2 sebagai berikut: (1) Persentase ketuntasan keseluruhan keterampilan pukulan *backhand dropshot* bulutangkis dari 15 atlet analisa *observer* adalah 81,47%, (2) atlet sudah melakukan pukulan *backhand dropshot* dengan baik menggunakan model variasi latihan tetapi perlu ditingkatkan dengan diawasi oleh pelatih.

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada tindakan 2 mengenai peningkatan keterampilan pukulan *backhand dropshot* bulutangkis atlet klub PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan usia 12-16 tahun, dapat disimpulkan bahwa pada tindakan 2 mengalami peningkatan. Maka bisa dikatakan bahwa tujuan dari penelitian ini telah tercapai dan tidak perlu diadakan tindak lanjut pada siklus berikutnya.

Setelah melaksanakan seluruh kegiatan pada siklus 1 dan siklus 2, peneliti dan pelatih melaksanakan refleksi. Hasil yang diperoleh mengenai teknik pukulan *backhand dropshot* bulutangkis atlet usia 12-16 tahun di klub PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan dari siklus 1 ke siklus 2 mengalami peningkatan yang signifikan. Berikut perbandingan siklus 1 dan siklus 2 dapat dilihat pada Tabel 5: (1) Terlihat dari siklus 1 dan siklus 2 persentase ketuntasan para atlet yang dilakukan oleh *observer* mengalami peningkatan yang signifikan, (2) Peningkatan persentase ketuntasan dilihat dari pertemuan pertama dimana penilaian dari *observer* 36,11% hingga pertemuan terakhir dari *observer* 81,47%, (3) Peningkatan persentase ketuntasan dari siklus 1 dan siklus 2 dikarenakan ketika melakukan program latihan dengan metode latihan variasi para atlet sudah melakukan dengan baik.

PEMBAHASAN

Dari hasil yang dipaparkan tersebut, dapat dilihat pada tabel 3.1 mengenai kriteria persentase ketuntasan yang mana dijelaskan bahwa jika melebihi 70% masuk dalam kategori cukup dan dapat digunakan. Sementara hasil yang telah didapat peneliti mendapatkan hasil dari *observer* sebanyak 81,47% masuk dalam kategori baik hingga sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode latihan variasi dapat meningkatkan teknik pukulan *backhand dropshot* bagi atlet usia 12-16 tahun di klub PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan.

Peneliti mengkaji dari penelitian sebelumnya dengan Penggunaan metode latihan variasi pada penelitian sebelumnya dapat meningkatkan teknik pukulan *backhand clear* bulutangkis, dijelaskan oleh Hendarto, Januarto, & Tomi (2020) bahwa dengan menggunakan metode latihan variasi dapat meningkatkan teknik pukulan *backhand clear* bulutangkis pada atlet PB. Brawijaya Jr Kota Malang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian tindakan olahraga yang dilaksanakan untuk atlet usia 12-16 tahun di PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan dengan materi latihan peningkatan pukulan *backhand dropshot* bulutangkis menggunakan model latihan variasi mendapatkan persentase ketuntasan penilaian dari *observer*

81,47%. maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan 4 model variasi latihan pukulan *forehand dropshoot*, yaitu: (1) model latihan variasi 1 yaitu atlet melakukan pukulan *backhand dropshot* lalu kembali ke tengah. (2) model latihan variasi 2 yaitu dimulai dari area belakang sebelah kiri untuk melakukan *backhand dropshot* lalu maju ke depan melewati slop dan melakukan *netting*. (3) model latihan variasi 3 yaitu pukulan *backhand dropshot* disertai dengan maju lurus ke depan melakukan pukulan *netting* kemudian mundur lurus dan melakukan pukulan *backhand dropshot* kemudian maju menyilang dan melakukan pukulan *netting*. (4) model latihan variasi 4 yaitu variasi pukulan *backhand dropshot* disertai gerakan maju ke tengah lapangan dan mundur ke kanan melakukan pukulan *forehand dropshot* kemudian kembali ke tengah. (5) model latihan variasi 5 yaitu variasi latihan pukulan *backhand dropshot* menyilang yang dilakukan dengan cara berpasangan dari belakang kiri kemudian maju lurus ke depan melakukan *netting* silang kemudian pasangan mengembalikan *netting* silang lalu melakukan *underhand lob* ke arah belakang kiri dan dikembalikan dengan cara *backhand dropshot* menyilang dan dilakukan secara berulang-ulang. model latihan variasi yang telah dirancang oleh peneliti serta bantuan dari berbagai pihak dapat meningkatkan keterampilan pukulan *backhand dropshot* bulutangkis pada atlet usia 12-16 tahun di PB Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan.

Adapun saran yang bisa peneliti berikan yaitu: (1) Dengan menggunakan teknik model latihan variasi dapat meningkatkan keterampilan pukulan *backhand dropshot* bulutangkis pada atlet usia 12-16 tahun di PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan., (2) Untuk pelatih dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu rujukan untuk meningkatkan keterampilan pukulan *backhand dropshot* untuk atlet PB. Bayu Kencana Kabupaten Pasuruan, (3) Dengan adanya hasil penelitian ini, atlet diharapkan dapat meningkatkan keterampilan pukulan *backhand dropshot* bulutangkis secara mandiri maupun bantuan pelatih baik di dalam latihan maupun di luar latihan sehingga dapat menunjang prestasi yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Farisi, M. A. H. (2018). Model Latihan Kelincahan Bulutangkis. *Jurnal Segar*.
- Aprilia, K. N. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal Power Of Sports*. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.2210>
- Ardyanto, S. (2018). Peningkatan Teknik Servis Pendek Pada Bulutangkis Melalui Media Audio Visual. *Jurnal Ilmiah Penjas*.
- Arifin, A. Z., Januarto, O. B., & Tomi, A. (2020). Upaya Meningkatkan Pukulan Forehand Dropshot Bulutangkis Menggunakan Metode Variasi Untuk Atlet Usia 8-12 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(6), 312–322. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11777/5923>
- Fattahudin, M. A., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(3), 182–194. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11493/5421>
- Hannah, Y. P., & Wulandari, D. A. (2014). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Burnout Pada Atlet Bulutangkis Di Purwokerto. *Psycho Idea*. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v12i1.517>
- Hendarto, M. H. (Universitas N. M., Januarto, O. B. (Universitas N. M., & Tomi, A. (Universitas N. M. (2020). Meningkatkan Backhand Overhead Clear Bulutangkis Dengan Metode Drill. *Sport Science and Health*, 2(4), 232–238. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11685/5575>
- Maulina, M. (2018). Profil Antropometri Dan Somatotype Pada Atlet Bulutangkis. *averrous: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*. <https://doi.org/10.29103/averrous.v1i2.413>
- Patterson, S., Pattison, J., Legg, H., Gibson, A. M., & Brown, N. (2017). The impact of badminton on health markers in untrained females. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1210819>
- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The Science of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness and Biomechanics. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0287-2>

- Putra, G. I., & Sugiyanto, F. (2016). Pengembangan pembelajaran teknik dasar bulu tangkis berbasis multimedia pada atlet usia 11 dan 12 tahun. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10893>
- Rusydi, M. I., Sasaki, M., Sucipto, M. H., Zaini, & Windasari, N. (2015). Local Euler Angle Pattern Recognition for Smash and Backhand in Badminton Based on Arm Position. *Procedia Manufacturing*. <https://doi.org/10.1016/j.promfg.2015.07.125>
- Subarjah, H. (2016). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*.
- Van Hoecke, M. (2016). Methodology of Comparative Legal Research. *Law and Method*. <https://doi.org/10.5553/rem/.000010>
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2610>