



**METODE LATIHAN *DRILL* UNTUK MENINGKATKAN  
KETERAMPILAN *BACKHAND OVERHEAD CLEAR* PADA ATLET  
BULUTANGKIS USIA 8-12 TAHUN**

**Sekar Widya Lengga<sup>1</sup>, Sapto Adi<sup>2</sup>, Nurrul Riyad Fadhli<sup>3</sup>**

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Malang

**Abstrak**

**Kata Kunci:**  
Metode *Drill*, *Backhand  
Overhead Clear*.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *backhand overhead clear* pada atlet bulutangkis putra usia 8-12 tahun di PB. BAT Kota Malang. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode penelitian tindakan olahraga. Hasil dari penelitian ini adalah 14 atlet bulutangkis putra usia 8-12 tahun di PB. BAT Kota Malang pada siklus 1 dan siklus 2. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian metode latihan *drill* dapat meningkatkan keterampilan *backhand overhead clear* pada atlet bulutangkis putra usia 8-12 tahun di PB. BAT Kota Malang.

**Abstract**

*This study aims to improve the skills of backhand overhead clear in male badminton athletes aged 8-12 years in PB. BAT Malang City. This research is a research that uses a sports action research method. The results of this study were 14 male badminton athletes aged 8-12 years in PB. BAT Malang City in cycle 1 and cycle 2. Based on these results it can be concluded that the provision of drill training methods can improve the backhand overhead clear skills in male badminton athletes aged 8-12 years in PB. BAT Malang City.*

© 2020 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:  
Email : [saptoadi.fik@um.ac.id](mailto:saptoadi.fik@um.ac.id)

ISSN 2597-3624

**PENDAHULUAN**

Permainan bulutangkis dapat dinyatakan menang jika dapat merebut poin dua puluh satu dalam dua set langsung, karena dalam sebuah permainan pasti terdapat kemenangan dan kekalahan.

Partai permainan dalam bermain bulutangkis diantaranya tunggal putri, tunggal putra, ganda putri, ganda putra dan ganda campuran. Teknik dasar bulutangkis yang harus dikuasai terlebih dahulu diantaranya cara memegang raket (*grips*), sikap siaga, teknik langkah kaki (*footwork*) dan pukulan (*strokes*). Teknik dasar bulutangkis yang harus dikuasai terlebih dahulu diantaranya cara memegang raket (*grips*), sikap siaga, teknik langkah kaki (*footwork*) dan pukulan (*strokes*). Hasil temuan mengatakan bahwa metode latihan *drill* lebih baik digunakan untuk meningkatkan keterampilan pukulan *lob* dibandingkan dengan menggunakan metode latihan *strokes* berpola (Fitriadi & Barlian, 2019). Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh metode latihan *drill* dalam proses latihan, terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar pukulan *backhand overhead clear* bagi atlet bulutangkis putra usia 8-12 tahun di PB. BAT Kota Malang. Mengetahui ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap keterampilan *backhand overhead clear* pada atlet bulutangkis putra usia 8-12 tahun di PB. BAT Kota Malang.

Bulutangkis saat ini menjadi olahraga permainan yang tidak mengenal batasan usia dalam melakukan permainannya. Olahraga ini memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan koordinasi mata, tangan, kaki dan gerak tubuh yang mempunyai kaitan terhadap keseimbangan, konsentrasi dan reaksi dalam melakukan berbagai teknik pukulan dalam bulutangkis dan ketika melakukan permainannya (Seth, 2016). Dalam bermain olahraga bulutangkis tentu saja harus memiliki bakat kemudian bakat tersebut dikembangkan agar mencapai prestasi yang diinginkan. Pada olahraga bulutangkis ini diperlukan kemampuan keterampilan yang sangat baik guna mendapatkan sebuah kemenangan dalam sebuah pertandingan. Seorang atlet yang kurang menguasai keterampilan dalam bermain bulutangkis akan mempengaruhi hasil dalam bermain dan menjadi penyebab kegagalan dalam sebuah permainan (Arganata, 2016).

Pegangan *backhand* dilakukan dengan cara menggeser V tangan ke arah dalam dan bantalan jempol berada pada pegangan raket yang lebar. Perbedaan pegangan *backhand* dan *forehand* terletak pada ibu jari yang dipindahkan dari kedudukan yang melingkar pada sisi pegangan raket menjadi posisi tegak pada sudut kiri atas dari pegangan raket tersebut. Dalam teknik pegangan ini, salah satu keuntungan bagi pemain adalah ketika memukul *shuttlecock*, arah *shuttlecock* akan begitu sulit diduga oleh lawan. Selain sulit diduga, *shuttlecock* yang dipukul dengan teknik pegangan raket ini juga bakal melesat keras dan cepat sehingga tentu akan begitu kesulitan bagi lawan untuk membalas pukulan secara tepat. Terdapat pula kelemahan pada cara memegang dengan pegangan *backhand grip* ini untuk diwaspadai. Pegangan ini akan menyulitkan pemain saat hendak mengembalikan *shuttlecock* yang keras, terutama apabila arah *shuttlecock* yang dipukul ke sisi kanan tubuh kita. Jadi ketika lawanlah yang memakai teknik pegangan ini, maka akan sulit bagi kita untuk mengembalikan *shuttlecock*.

*Backhand overhead clear* merupakan pukulan yang sangat sulit dilakukan terutama pada sasaran dengan posisi tubuh yang tidak menghadap ke lawan, sehingga akan mempengaruhi apabila setelah memukul dan mendapat pukulan selanjutnya dari lawan sulit dikembalikan. Pukulan dilakukan dengan punggung tangan menghadap ke *net* dan punggung badan membelakangi *net*. Teknik pukulan *overhead* atau disebut pukulan di atas kepala. Pukulan ini perlu dikuasai supaya bisa mematikan langkah lawan. Pukulan yang sulit dilakukan pada usia tertentu, pukulan tersebut memiliki tingkat kesulitan terutama pada *impact* saat perkenaan *shuttlecock* dengan raket dimana harus menggunakan pergelangan secara kuat serta melecutkan agar mengarah ke bagian belakang lapangan lawan. Keterampilan *backhand overhead lob* dapat dilakukan untuk meningkatkan sasaran dan jauhnya

pukulan *backhand obverhead clear* (Umam, 2008). Dikemukakan oleh (Huang, Shaw-Shiun, & Tsai, 2002) “*It was concluded that the increased wrist angular velocity of smash and clear improves the shuttle velocity*”. Maka perlu diadakannya penelitian dengan menggunakan metode latihan *drill* untuk memberikan solusi dalam permainan bulutangkis pada pukulan *backhand overhead clear*. Secara tidak langsung pertumbuhan dan perkembangan fisik akan mempengaruhi cara anak memandang dirinya sendiri dan orang lain (Yuksel, Cengiz, Zorba, & Gokdemir, 2015:546)

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan tindakan olahraga (PTO) yang termasuk dalam penelitian kualitatif dan terapan. Penelitian tindakan olahraga (PTO) mempunyai kesamaan dengan penelitian tindakan kelas (PTK). Pelaksanaan rancangan penelitian PTO bisa dikatakan sama dengan langkah-langkah seperti PTK dengan menggunakan siklus. Dilakukan dalam 2 siklus dengan setiap siklus 3 kali pertemuan. Subyek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet PB. BAT Kota Malang yang berusia 8-12 tahun. Atlet yang berusia 8-12 tahun berjumlah 14 atlet dengan jenis kelamin laki-laki.

Penelitian ini dilakukan di PB. BAT Kota Malang di Gedung Bulutangkis Mahkota Wulung Kelurahan Tunggulwulung Kota Malang dan dilakukan pada jadwal latihan PB. BAT Kota Malang pada hari Senin, Selasa, Kamis, Jumat, dan Sabtu mulai pukul 15.30-18.30 WIB. Teknik pengumpulan data adalah bagian dari rangkaian kegiatan penelitian yang saling berkaitan untuk menghasilkan penelitian yang berkualitas dengan suatu cara untuk mengumpulkan data penelitian (Arikunto, 2010). Teknik pengumpulan data menggunakan dua cara yaitu dengan tes dan non-tes.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif dan analisis kuantitatif. Teknik analisis data kualitatif memiliki tiga langkah dalam proses analisis datanya. Dalam penelitian kualitatif menganalisis data ketika mengumpulkan data yang telah diperoleh dengan mereduksi data yang artinya menyimpulkan data, kemudian data dipilah sesuai kategori yang diinginkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor penyebab kenapa atlet kurang menguasai pukulan *backhand overhead clear* karena masih belum ada program latihan yang dikhususkan dengan latihan metode *drill* pada teknik dasar pukulan *backhand overhead clear* dan kurangnya pembinaan secara terstruktur yang menyebabkan kurangnya efektifitas latihan sehingga teknik dasar pukulan *backhand overhead clear* kurang baik pada saat latihan, juga hanya diberikan pada latihan dasar saat pertama kali mengikuti pelatihan di suatu persatuan bulutangkis (*club*), selain itu kurangnya kedisiplinan pada atlet itu sendiri dalam melaksanakan sebuah program latihan dan kurangnya pengetahuan terhadap bulutangkis khususnya pada teknik dasar *backhand overhead clear*, sehingga pelatih berkenan untuk peneliti akan memberikan pelatihan dengan metode *drill* dalam pukulan *backhand overhead clear* yang sulit dilakukan. Indikator pencapaian yang dinilai oleh peneliti diantaranya adalah aspek motorik yaitu: gerakan persiapan, gerakan memukul dan sikap lanjutan serta pada aspek kognitif dan aspek afektif.

Berdasarkan hasil tindakan yang dilakukan pada hari Kamis, 5 Desember 2019, Jum'at 6 Desember 2019 dan Sabtu, 7 Desember 2019 pada siklus 1 yang berlangsung selama 3 kali pertemuan dengan program latihan pukulan *backhand overhead clear* bulutangkis diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil Penilaian Pada Siklus 1

| <b>Gerakan Teknik Dasar Pukulan <i>Backhand Overhead Clear</i> Bulutangkis</b> |                            |                          |                           |                  |
|--|----------------------------|--------------------------|---------------------------|------------------|
|  | <b>Sikap<br/>Persiapan</b> | <b>Sikap<br/>Memukul</b> | <b>Sikap<br/>Lanjutan</b> | <b>Rata-rata</b> |
| Pertemuan 1  |                            |                          |                           |                  |
| Jumlah   | 16                         | 11                       | 7                         | 11,33            |
| Jumlah Maksimal  | 42                         | 42                       | 42                        | 42               |
| Benar (%)  | 38,09                      | 26,19                    | 16,66                     | 26,98            |
| Pertemuan 2  |                            |                          |                           |                  |
| Jumlah   | 18                         | 13                       | 11                        | 14               |
| Jumlah Maksimal  | 42                         | 42                       | 42                        | 42               |
| Benar (%)  | 42,85                      | 30,95                    | 26,19                     | 33,33            |
| Pertemuan 3  |                            |                          |                           |                  |
| Jumlah   | 18                         | 15                       | 15                        | 16               |
| Jumlah Maksimal  | 39                         | 39                       | 39                        | 39               |
| Benar (%)  | 46,15                      | 38,46                    | 38,46                     | 41,02            |

Tabel tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dari pertemuan 1 sampai 3 pada 14 atlet bulutangkis putra usia 8-12 di PB. BAT Kota Malang dari aspek motorik pada sikap persiapan dan sikap memukul, tetapi masih belum mencapai kriteria persentase ketuntasan berkisar antara 61-80%. Sikap lanjutan setelah memukul hampir seluruh atlet sebagai subyek tidak dilakukan. Penyampaian materi latihan sebelum dilakukannya latihan *drill backhand overhead clear* ada beberapa atlet yang kurang memahami. Aspek afektif dari 14 atlet disiplin tidak datang terlambat, hanya atlet kurang bertanggung jawab dalam melaksanakan latihan, masih bergurau saat tidak melakukan *drill*.

Berdasarkan hasil tindakan yang dilakukan pada hari Senin, 9 Desember 2019, Selasa, 10 Desember 2019, Kamis, 12 Desember 2019 pada siklus 1 yang berlangsung selama 3 kali pertemuan dengan program latihan pukulan *backhand overhead clear* bulutangkis diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Data Hasil Penilaian Pada Siklus 2

| <b>Gerakan Teknik Dasar Pukulan <i>Backhand Overhead Clear</i> Bulutangkis</b> |                        |                      |                           |                  |
|--|------------------------|----------------------|---------------------------|------------------|
|  | <b>Sikap Persiapan</b> | <b>Sikap Memukul</b> | <b>Sikap<br/>Lanjutan</b> | <b>Rata-rata</b> |
| Pertemuan 1  |                        |                      |                           |                  |
| Jumlah   | 22                     | 19                   | 18                        | 19,6             |

|                 | Sikap Persiapan | Sikap Memukul | Sikap Lanjutan | Rata-rata |
|-----------------|-----------------|---------------|----------------|-----------|
| Jumlah Maksimal | 42              | 42            | 42             | 42        |
| Benar (%)       | 52,38           | 45,23         | 42,85          | 46,82     |
| Pertemuan 2     |                 |               |                |           |
| Jumlah          | 21              | 17            | 19             | 19        |
| Jumlah Maksimal | 36              | 36            | 36             | 36        |
| Benar (%)       | 58,33           | 47,22         | 52,77          | 52,77     |
| Pertemuan 3     |                 |               |                |           |
| Jumlah          | 26              | 27            | 24             | 25,66     |
| Jumlah Maksimal | 42              | 42            | 42             | 42        |
| Benar (%)       | 61,9            | 64,28         | 57,14          | 61,1      |

Tabel tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dari pertemuan 1 sampai 3 pada 14 atlet bulutangkis putra usia 8-12 di PB. BAT Kota Malang sudah mencapai kriteria persentase ketuntasan yang ditentukan berkisar 61-80%. Sikap lanjutan setelah memukul sudah mulai dilaksanakan atlet sebagai subyek. Penyampaian materi latihan sebelum dilakukannya latihan *drill backhand overhead clear* ada beberapa atlet sudah memahami tetapi ketika melaksanakan *drill* sudah lupa. Aspek afektif dari 14 atlet disiplin tidak datang terlambat, hanya atlet kurang bertanggung jawab dalam melaksanakan latihan.

## DISKUSI

Bulutangkis merupakan cabang olahraga dalam bentuk permainan yang ditentukan berdasarkan kemenangan dengan 21 poin 2 set. Pembinaan bulutangkis dapat dilakukan sejak usia dini. Di tempat saya meneliti, kebanyakan orang tua atlet menggunakan olahraga bulutangkis untuk dijadikan sebagai tempat anaknya menjauhi hal yang negatif seperti saat ini marak bermain *gadget*, sehingga masih banyak calon atlet yang akhirnya keluar masuk di PB. BAT Kota Malang. Olahraga bulutangkis masih belum dijadikan sebagai tempat untuk mencari ilmu dan mencari prestasi. Faktor yang mempengaruhi kurangnya motivasi atlet untuk berprestasi karena kurangnya dukungan orang tua dan tidak ada kemauan dari atlet itu sendiri untuk mendisiplinkan dirinya dalam berlatih maupun untuk berprestasi. Faktor yang paling penting untuk meningkatkan prestasi seorang atlet yaitu pada lingkungan berupa tempat latihan, bersosialisasi antara orang tua, pelatih dan atlet serta dukungan berupa fasilitas latihan (Kuspriyani & Setyawati, 2014).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap keterampilan *backhand overhead clear* pada atlet bulutangkis putra usia 8-12 tahun di PB. BAT Kota Malang. Urutan kegiatan penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Tes awal (*pretest*) dengan instrumen dari James Poole, (2) Memberikan perlakuan yaitu program latihan keterampilan *backhand overhead clear* dengan metode *drill*, (3) Kemudian memberikan tes akhir (*posttest*). Setelah itu untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pemberian perlakuan selama 2 siklus dengan 1 siklus 3 kali pertemuan dilakukan uji beda *mean* antara hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*).

Hasil tersebut didapatkan karena dalam pelaksanaan pemberian perlakuan menekankan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan *backhand overhead clear* yang pertama dari latihan itu sendiri. Metode latihan *drill* tepat dilakukan untuk mencapai tujuan latihan itu sendiri. Melalui metode latihan *drill* diharapkan mampu meningkatkan keterampilan khususnya pada latihan teknik. Pada usia 8-12 tahun merupakan tahap belajar untuk berlatih keterampilan gerakan mendasar yang mana disebut dengan tahap keemasan untuk belajar pada keterampilan olahraga tertentu (*Long Term Athlete Development Model Handbook*, 2015). Anak-anak bersiap memulai latihan yang formal artinya latihan ditekankan pada keterampilan mendasar atau umum yang cocok pada olahraga yang disukai berawal dari bersenang-senang kemudian akan mencoba dan menguasai hal baru yang belum pernah dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, ternyata metode latihan *drill* dapat berpengaruh terhadap keterampilan teknik dasar bulutangkis salah satunya teknik pukulan *backhand overhead clear* seperti yang terdapat pada penelitian menurut (Astuti, 2018), metode latihan *drill* lebih baik daripada metode latihan bermain untuk meningkatkan keterampilan khususnya teknik sesuai cabang olahraga yang diterapkan kepada anak usia sekolah dasar. Metode latihan *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *backhand overhead clear* karena metode yang digunakan adalah mengulang-ulang pukulan yang sama hingga benar-benar menguasai tetapi metode latihan *drill* tidak cukup dilakukan hanya dengan satu kali dalam sesi latihan, tetapi harus dilakukan dengan jangka waktu yang lama. Hasil penelitian yang lain menunjukkan latihan metode *drill* merupakan metode yang baik dan tepat dibandingkan dengan metode latihan *stroke* untuk pukulan *lob* karena berlatih harus dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus dengan beban yang bertambah secara bertahap (Fitriadi & Barlian, 2019). Dikemukakan oleh (Wiratama & Karyono, 2017) menyatakan “adanya pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta”, yang artinya metode latihan *drill* tepat digunakan untuk melatih keterampilan suatu teknik dasar pada bulutangkis karena dilakukan secara berulang-ulang. Kesimpulannya adalah metode latihan *drill* tidak hanya digunakan untuk melatih teknik *backhand overhead clear*, tetapi dapat digunakan untuk melatih seluruh teknik dasar khususnya pada bulutangkis.

Pengalaman saya selama menjadi atlet bulutangkis, saya belum pernah diajarkan teknik *backhand overhead clear* mulai dasar hingga mencapai prestasi. Teknik *backhand overhead clear* secara tidak langsung dilakukan secara otodidak atau belajar sendiri karena kebutuhan saat bertanding dalam keadaan sulit ketika mendapat *shuttlecock* dari lawan di sebelah kiri. Pukulan *backhand overhead clear* saya anggap pukulan yang sangat sulit untuk dilakukan, karena utamanya pada kekuatan pergelangan tangan yang harus digunakan dalam melakukan pukulan *backhand overhead clear*. Dikemukakan oleh (Huang et al., 2002) “*It was concluded that the increased wrist angular velocity of smash and clear improves the shuttle velocity*”. Beberapa penelitian menyatakan bahwa usia masa sekolah sangat baik berlatih keterampilan pada cabang olahraga yang diminati dengan pendekatan taktis (Subarjah, 2010)

Anak usia 8-12 tahun di PB. BAT Kota Malang menjadikan bulutangkis sebagai hobi, pengisi waktu luang dan mencari prestasi. Usia 8-12 tahun tergolong usia yang sangat mudah untuk diajarkan hal yang berhubungan dengan fisik. Rata-rata sangat suka sekali lari saling mengejar teman, dalam bulutangkis pun juga digunakan untuk bersaing antar teman dalam pembuktian permainan bulutangkis. Hasil penelitian membuktikan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi pertumbuhan

fisik anak apabila diberikan dengan benar terkait karakteristiknya yang senang bermain, mencoba hal baru dan bergerak sesuai usianya (Burhaein, 2017). Usia 8-12 tahun termasuk dalam pengembangan atlet jangka panjang belajar untuk berlatih (*learn to train*) ketika anak-anak menikmati keterampilan berlatih yang dipelajari sendiri dan mengerti akan hal baru yang telah dipelajari. Pada tahap *learn to train* anak-anak harus diberikan kesempatan untuk belajar dan bernain sehingga akan mencegah kebosanan dalam latihan pada masa depan dan tidak sampai berhenti berlatih di tengah jalan. Menghindari hal yang tidak diinginkan di masa depan khususnya untuk atlet yang ingin berprestasi, hal tersebut perlu dilakukan. Perkembangan psikomotorik dapat dipengaruhi dan memberikan pengaruh yang baik dalam melakukan teknik pukulan khususnya pada cabang olahraga bulutangkis dengan menggunakan latihan metode *drill* (Marlan, 2016). Metode *drill* baik digunakan untuk latihan terutama pada saat berlatih tentang keterampilan pada suatu cabang olahraga. Keterampilan diberikan dengan metode *drill* karena gerakan yang sama dilakukan secara berulang-ulang sehingga akan diingat oleh seorang atlet dalam melakukan suatu gerakan tersebut (Mu'ammam, 2017).

Subyek penelitian mengatakan bahwa pukulan *backhand overhead clear* merupakan pukulan yang paling sulit dilakukan dan selama mereka berlatih di PB. BAT Kota Malang belum pernah diberikan latihan dengan metode *drill* pada pukulan *backhand overhead clear*. Sehingga ketika bermain bulutangkis kategori *single* maupun *double* mereka lebih sering menggunakan pukulan *round the head*. Pukulan *backhand overhead clear* akan dilakukan apabila pemain dalam keadaan netral atau dalam posisi *defensif*. Pukulan *backhand overhead clear* memiliki tujuan untuk mengembalikan pukulan lawan dari sisi kiri atas kepala dalam keadaan tertekan.

Program latihan untuk memberikan perlakuan terhadap subyek penelitian mengacu pada tahap *learn to train* yang terdapat pada (*Badminton For Life Badminton Long-term Athlete Development*, 2009) dalam satu minggu dengan satu sampai tiga sesi (*one to three sessions a week*). Dalam satu sesi dilakukan dengan durasi 30-90 menit (*sessions of 30-90 minutes duration*). Volume atau intensitas latihan ditentukan dari pertumbuhannya, volume akan tinggi apabila intensitas latihan meningkat (*volume or intensity of training according to growth could be high volume with increasing intensity*). Pada tahap perkembangan atlet harus diperkenalkan dengan teknik bulutangkis seperti, *net, clear overhead and underhand, smash, drops, serves, return of serve, movement*. Partisipasi dalam sesi latihan reguler sangat penting untuk memberikan latihan keterampilan gerakan mendasar yang akan mempengaruhi hasil yang signifikan dan menjadi peluang berpotensi prestasi tinggi. Metode latihan *drill* adalah cara yang baik digunakan untuk melatih keterampilan atlet tingkat pemula dibandingkan dengan latihan *strokes* (Yuliawan & Sugiyanto, 2014:153).

Periode penting dalam perkembangan motorik untuk anak-anak dapat dipercepat dengan koordinasi motorik (keterampilan) untuk mengembangkan olahraga menuju spesialisasi karena pada tahap ini anak-anak usia 8-12 tahun sedang dalam proses menyempurnakan keterampilan olahraga yang mendasar dan siap secara perkembangan untuk memperoleh olahraga umum. Terdapat beberapa karakterk anak pada tahap *learn to train* usia 8-12 tahun berdasarkan (Balyi, Way, & Higgs, 2013) yaitu anak-anak usia 8-12 tahun pada tahap *learn to train* sudah mengetahui yang disukai dan yang tidak disukai. Olahraga bulutangkis memiliki 11 teknik dasar, diantaranya *backhand overhead, smash, dropshot, netting* dan yang lainnya. Metode latihan *drill* tidak hanya dilakukan pada keterampilan pukulan *backhand overhead clear* saja, tetapi banyak penelitian yang lain menggunakan metode latihan

*drill* pada keterampilan cabang olahraga yang lainnya, seperti pada penelitian pukulan *dropshot* yang dilakukan oleh (Denatara, 2018).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat ditarik kesimpulan bahwa setelah latihan dengan metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan *backhand overhead clear* atlet bulutangkis putra usia 8-12 tahun di PB. BAT Kota Malang dengan kategori baik antara 61-80%. Diharapkan kepada pelatih PB. BAT Kota Malang dan pembaca untuk menggunakan program latihan teknik dengan metode *drill* untuk meningkatkan keterampilan teknik pada cabang olahraga bulutangkis khususnya *backhand overhead clear* yang belum pernah diberikan selama berlatih untuk usia 8-12 tahun ketika pada tahap *learn to train*. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih mengembangkan penelitian menjadi *true eksperimen riset*.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arganata, M. A. (2016). *Kekalahan Pemain Bulutangkis Ganda Putra Indonesia Dari Pemain Ganda Putra Korea*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Proyek Pengembangan LPTK.
- Astuti, Y. (2018). *Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Mini Pada Siswa Sekolah Dasar*. *Curricula*. <https://doi.org/10.22216/jcc.2018.v3i1.1928>
- Badminton For Life Badminton Long-term Athlete Development*. (2009). Ontario Ottawa: Badminton Canada.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long Term Athlete Development* (3rd ed.; C. A & E. J. Blakley, eds.). United State of America: Sheridan Books.
- Burhaein, E. (2017). *Aktivitas Fisik Olahraga Untuk Pertumbuhan Dan Perkembangan Siswa SD*. *Indonesian Journal of Primary Education*. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Denatara, E. T. (2018). *Keterampilan Pukulan Dropshot Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pb Jaya Raya Metland Jakarta*. *Jendela Olahraga*. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i1.2035>
- Fitriadi, S., & Barlian, E. (2019). Pengaruh Latihan Drilling Lob Dan Strokes Lob Berpola Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan Lob Atlet Bulutangkis Putra Pb. Illverd Kota Padang. *Jurnal Patriot, Vol 2 No 0*.
- Huang, K.-S., Shaw-Shiun, C., & Tsai, C.-L. (2002). Kinematic Analysis of three different Badminton Backhand Overhead Strokes. *ISBS 201*, 200–202.
- Kuspriyani, D. S., & Setyawati, H. (2014). Survei Motivasi Prestasi Atlet Klub Bulutangkis Pendowo Semarang Tahun 2014. *Journal of Physical Education, Health and Sport, 1 (2)*.
- Long Term Athlete Development Model Handbook*. (2015). Hongkong: Hongkong International School.

- Marlan, M. (2016). Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain Badminton Menggunakan Metode Drill Pada Siswa Kelas Vi Sd Negeri 104213 Delitua. *Elementary School Journal Pgsd Fip Unimed*. <https://doi.org/10.24114/esjpsgd.v6i1.5914>
- Mu'ammarr, M. (2017). Pengaruh metode latihan drill dan koordinasi terhadap ketepatan servis tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12805>
- Seth, B. (2016). Determination factors of badminton game performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(1), 20–22.
- Subarjah, H. (2010). Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bulutangkis Studi Eksperimen Pada Siswa Diklat Bulutangkis Fpok-Upi. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. <https://doi.org/10.21831/cp.v3i3.361>
- Umam, C. (2008). *Pengaruh latihan pukulan backhand lob evorhead dan kekuatan lengan terhadap jauhnya pukulan backhand lob overhead bulutangkis bagi pemain putra usia 12-15 tahun di Persatuan Bulutangkis Empat Putra Ketapang Kabupaten Sampang*. 2(1), 2. Retrieved from [library.um.ac.id/free-contents/printjournal.php/37766.html](http://library.um.ac.id/free-contents/printjournal.php/37766.html).
- Wiratama, S. A., & Karyono, T. (2017). Efek Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulu Tangkis Berusia Muda Di Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12885>
- Yuksel, M. F., Cengiz, A., Zorba, E., & Gokdemir, K. (2015). Effects of Badminton Training On Physical Parameters of Players. *Anthropologist*, 21(3), 542–547. <https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891845>
- 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>



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MALANG (UM)  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Jalan Semarang 5, Malang 65145  
Telepon : 0341-551102 Laman : [www.um.ac.id](http://www.um.ac.id)

**SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI ARTIKEL  
DI JURNAL FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MALANG**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyetujui PUBLIKASI artikel dengan identitas sebagai berikut:

Nama Mahasiswa : Sekar Widya Lengga  
NIM : 160631614063  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul Artikel : Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Backhand Overhead Clear Pada Usia 8-12 Tahun

- Diterbitkan di jurnal : 1. Indonesia Journal of Sport and Physical Education  
Pilih salah satu dg lingkari nomor 2. Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia  
3. Jurnal Sport Science  
4. Indonesia Performance Journal  
5. Preventia: The Indonesian Journal of Publik Health  
6. Sport Science and Health

Saya menyatakan bahwa artikel dengan judul di atas sudah melalui tahap penyuntingan dan perbaikan sehingga siap untuk dipublikasikan.

Malang, 27 Februari 2020  
Pembimbing 1

Dr. Supto Adi, M. Kes  
NIP. 196511161990021001.....

Pembimbing 2

Murrul Riyad Fadhli, S. Pd., M. Or  
NIP. 198803062019031012.....

Nb. TTD Pembimbing 2 jika ada.

