

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DRILL DAN POLA PUKULAN
TERHADAP KETERAMPILAN *LOB* BULU TANGKIS PADA SISWA
EXTRAKURIKULER
BULU TANGKIS**

¹Muchhamad Sholeh, ²Teguh Andibowo
sholeh.utp@gmail.com

^{1,2}universitas Tunas Pembangunan Surakarta

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui (1). Untuk mengetahui Perbedaan pengaruh pendekatan sistem latihan drill dan pola pukulan terhadap keterampilan *lob* bulutangkis pada siswa putra ekstrakurikuler Bulu Tangkis UKM Bulutangkis UTP Surakarta tahun ajaran 2020/2021. (2). Untuk mengetahui manakah yang lebih baik pengaruhnya antara pendekatan sistem latihan drill dan pola pukulan terhadap keterampilan *lob* bulutangkis pada siswa putra ekstrakurikuler Bulu Tangkis UKM Bulutangkis UTP Surakarta tahun ajaran 2020/2021.

Populasi dalam penelitian adalah pada siswa putra ekstrakurikuler Bulu Tangkis UKM Bulutangkis UTP Surakarta tahun ajaran 2020/2021 yang berjumlah 45. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah pada siswa putra ekstrakurikuler Bulu Tangkis UKM Bulutangkis UTP Surakarta tahun ajaran 2020/2021 yang berjumlah 30 orang. Variabel penelitian ini yaitu latihan keterampilan *lob* dengan latihan drill dan pola pukulan sebagai variabel bebas serta keterampilan pukulan *lob* bulu tangkis variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan pretest-posttest design. Tes untuk mengetahui kemampuan pukulan *lob* bulutangkis menggunakan “Untuk mengukur kemampuan pukulan *lob* bulutangkis dengan *high clear test* dari Frank Verducci (1980: 30). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus t-test yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan drill dan pola pukulan terhadap keterampilan *lob* bulutangkis pada siswa putra ekstrakurikuler Bulu Tangkis UKM Bulutangkis UTP Surakarta tahun ajaran 2020/2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 0,5261$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2). Metode *drill* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan pola pukulan terhadap keterampilan *lob* bulutangkis pada siswa putra ekstrakurikuler Bulu Tangkis UKM Bulutangkis UTP Surakarta tahun ajaran 2020/2021. Berdasarkan persentase peningkatan terhadap keterampilan *lob* bulutangkis menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *drill*) adalah 39.72% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode pola pukulan) adalah 40.438%.

Kata Kunci : latihan drill, pola pukulan, *lob* bulutangkis

PENDAHULUAN

Olahraga membentuk manusia sehat dan memiliki kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani dan kondisi fisik yang baik, dapat meningkatkan produktivitas dan prestasi kerja. Tujuan yang akan dicapai seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga berbeda-beda, banyak jenis olahraga yang dapat dijadikan pilihan dalam kegiatan olahraganya, pemilihan olahraga tersebut tergantung pada minat masing-masing individu. Pembinaan dan pengembangan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan prestasi. Olahraga prestasi sendiri dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan guna mencapai prestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dalam pelaksanaan permainannya menggunakan raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai obyek yang dipukul. Permainan bulutangkis telah lama dikenal di Indonesia. Perkembangan prestasi bulutangkis di Indonesia sangat membanggakan. Sejak tahun 1968 pemain Indonesia telah mengukir prestasi di tingkat Internasional. Hingga Indonesia menduduki peringkat utama dunia. Oleh karena itu, bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang menjadi kebanggaan bangsa Indonesia ditingkat internasional.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 13). Olahraga prestasi yang dimaksudkan disini adalah sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan dan potensi diri dari olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan mertabat bangsa guna mencapai prestasi.

Prestasi yang dicapai atlet bulutangkis Indonesia sampai saat ini masih cukup membanggakan di tingkat internasional. Sangat diharapkan agar masa mendatang prestasi perbulutangkisan Indonesia akan selalu berbicara di tingkat internasional. Hal ini menurut adanya usaha yang keras dari semua unsur yang berkompeten dalam dunia perbulutangkisan Indonesia. Sistem pembinaan prestasi dalam bulutangkis yang ada harus selalu ditingkatkan baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya.

Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan kesehatan dan kebugaran jasmani (UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 12).

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara (Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 1). Salah satu upaya agar tujuan pendidikan nasional dapat tercapai adalah melalui pendidikan pada tingkat perguruan tinggi yang sistem pembelajarannya dilaksanakan melalui pendekatan pembelajaran penjaskes.

Ekstrakurikuler Bulu Tangkis UKM Bulutangkis UTP Surakarta Tahun Ajaran 2020/2021, merupakan salah satu lembaga pendidikan dan latihan yang mempunyai tujuan untuk mencetak siswa-siswi yang profesional. Dalam pelaksanaan pembelajaran, para siswa mendapat materi teori dan praktek berbagai macam cabang olahraga dan disiplin ilmu pengetahuan yang mendukung dalam kegiatan olahraga.

Sebagai calon generasi penerus bangsa harus mengetahui berbagai aspek yang mendukung aktivitas yang lebih maju khususnya kegiatan olahraga. Melalui pembelajaran diharapkan para siswa menjadi tenaga ahli yang siap pakai sesuai dengan tuntutan dan kebutuhan masyarakat. Perkembangan dan kemajuan zaman menuntut tenaga-tenaga pendidik dan pelatih yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik, sehingga kualitas pendidikan di Indonesia dapat lebih maju sesuai yang diharapkan.

Salah satu upaya untuk meningkatkan keterampilan baik itu gerak dalam cabang olahraga tertentu maupun bagaimana metode untuk melakukan pengamatan yang baik sebagai seorang pelatih, Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bulu Tangkis UKM Bulutangkis UTP Surakarta Tahun Ajaran 2020/2021, mengadakan latihan seminggu tiga kali, pada saat mendekati pertandingan latihan akan di tambah seminggu sampai 5 kali.

Keterampilan melakukan teknik yang baik yang bertujuan memenangkan pertandingan merupakan faktor penting dalam permainan bulutangkis. Seorang pemain bulutangkis akan mampu memenangkan pertandingan apabila didukung penguasaan

teknik dasar bulutangkis yang baik. Permainan bulutangkis memerlukan teknik yang bersifat khusus, sesuai karakteristiknya. Menurut Sarwono dalam Sumarno dkk. (1995: 489) teknik dalam permainan bulutangkis dapat diklasifikasikan menjadi empat macam, yaitu “(1) Teknik memegang raket (*grips*), (2) teknik mengatur kerja kaki (*footwork*), (3) Teknik menguasai pola-pola pukulan”. Hal senda dikemukakan Herman Subardjah (1999/2000: 21) bahwa, “keterampilan dasar atau teknik dasar permainan bulutangkis yang perlu dipelajari secara umum dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian yaitu (1) cara memegang raket (*grips*), (2) *stance* (sikap berdiri), (3) *footwork* (gerakan kaki) dan, (4) pukulan (*stroke*)”.

Teknik dasar pukulan (*stroke*) merupakan salah satu ciri dari permainan bulutangkis. Hal ini karena, Pelaksanaannya permainan bulutangkis dilakukan dengan memukul bola (*shuttlecock*) menggunakan raket yang bertujuan menyeberangkan bola atau *shuttlecock* dengan teknik memukul yang benar ke daerah permainan lawan dengan maksud untuk mematikan lawan agar memperoleh nilai. Berdasarkan jenisnya teknik dasar pukulan permainan bulutangkis terdiri dari *servis*, *Latihan Drill*, *smash*, *dropshot*, *drive* dan *netting*.

Latihan Drill merupakan salah satu jenis pukulan bulutangkis yang dilakukan dengan arah pukulan bola lurus, tinggi dan jauh kebelakang lapangan permainan lawan. *Latihan Drill* merupakan pukulan yang mempunyai tujuan sebagai pola pertahanan (*defensive*) dan penyerangan (*ofensive*). *Latihan Drill* pertahanan merupakan suatu strategi untuk mempertahankan diri dari serangan lawan, yaitu dengan melakukan pukulan yang diarahkan melambung tinggi di belakang permainan lawan. Sedangkan *Latihan Drill* serang merupakan bentuk strategi penyerangan, yaitu lawan dalam kondisi tidak seimbang atau tidak stabil, dengan melakukan pukulan *Latihan Drill* dilakukan dengan cepat dan datar, sehingga lawan tidak mempunyai kesempatan untuk mengambil posisi yang baik. Pentingnya peranan pukulan *Latihan Drill*, maka setiap permainan harus mampu melakukannya sehingga akan bermanfaat untuk meningkatkan strategi permainannya.

Pada prinsipnya pukulan *Latihan Drill* diarahkan ke lapangan belakang permainan lawan. Untuk melakukan pukulan *Latihan Drill* yang tinggi dan jauh kebelakang permainan lawan dibutuhkan keterampilan fisik yang memadai. Ditinjau dari tujuan atau penempatan bola pada pukulan *Latihan Drill* yaitu diarahkan ke elakang permainan lawan menuntut kerja otot-otot lengan secara maksimal. Pada saat

melakukan pukulan *Latihan Drill*, otot-otot lengan harus dikerahkan dengan kuat dan cepat dalam satu rangkaian gerakan yang utuh dan eksplosif. Keterampilan seorang pemain mengerahkan otot-otot lengan secara kuat dan cepat pada pukulan *Latihan Drill*, agar menghasilkan pukulan cepat dan tepat antara dapat melaju tinggi jauh kebelakang permainan lawan.

Dalam upaya peningkatan kualitas *Latihan Drill* pemain bulutangkis, pendekatan pembelajaran yang digunakan memiliki peran yang sangat penting karena dengan menerapkan pendekatan pembelajaran yang tepat untuk koordinasi mata tangan di harapkan dapat menghasilkan *Latihan Drill* yang berkualitas yaitu tepat pada sasaran yang di kehendaki.

Dari hasil observasi awal di Ekstrakurikuler Bulu Tangkis UKM Bulutangkis UTP Surakarta Tahun Ajaran 2020/2021, menunjukkan bahwa dalam pelatihan *Latihan Drill* masih kurang. Selain itu pengajar hanya menggunakan metode pembelajaran yang pernah mereka dapatkan dari pengalaman sebelumnya, Tanpa memperhatikan metode-metode yang tepat untuk meningkatkan kualitas *Latihan Drill* atlitnya.

Dalam meningkatkan kualitas *Latihan Drill* pemain yang masih rendah, maka diperlukan usaha pelatih untuk meningkatkan pukulan *Latihan Drill* pemain, sehingga kualitas pukulan *Latihan Drill* akan meningkat sesuai harapan. Usaha yang dapat dilakukan pelatih adalah dengan menggunakan *Latihan Drill* dan latihan pola pukulan.

Lob merupakan pukulan yang dilakukan dengan arah pukulan bola lurus, tinggi dan jauh ke belakang pertahanan lawan. Tohar (1992: 78) mengemukakan pukulan *lob* adalah “suatu pukulan dalam permaian bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan”. Sedangkan Tony Grice (2004: 57) berpendapat, “pukulan *lob* yang tinggi dan panjang biasanya digunakan agar mendapatkan lebih banyak waktu untuk kembali ke posisi bagian tengah lapangan”. Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, sasaran pukulan *lob* adalah bidang lapangan permainan lawan bagian belakang. Agar dapat mencapai sasaran didaerah belakang lawan, maka pukulan ini dilakukan melambung tinggi dan panjang kearah belakang permainan lawan. Dengan pukulan melambung tinggi dan jauh kebelakang permainan lawan, maka akan mempunyai kesempatan untuk menstabilkan posisinya, sehingga akan lebih baik untuk mengantisipasi permainan selanjutnya.

Pukulan *lob* penting peranannya dalam permainan bulutangkis. Icuk Sugiarto (1993 : 54) menyatakan, “pukulan *lob* merupakan pukulan yang sangat penting bagi bola pertahanan maupun penyerangan”. Sedangkan Tony Grice (2004 : 57) berpendapat, “Kegunaan utama dari pukulan *lob* adalah untuk membuat bola menjauh dari lawan anda dan membuatnya bergerak dengan cepat. Dengan mengarahkan bola belakang lawan atau dengan membuat mereka bergerak lebih cepat dari yang mereka inginkan, akan membuat mereka kekurangan waktu dan menjadi lebih cepat lelah”. Hal ini artinya, *lob* yang cepat dan jauh kebelakang dapat membuat lawan kewalahan dalam mengembalikan bola atau membuat lawan lebih cepat lelah dan dalam pengembalian bola tidak sempurna (tanggung), sehingga akan mudah dimatikan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian adalah Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bulu Tangkis UKM Bulutangkis UTP Surakarta Tahun ajaran 2020/2021 yang berjumlah 45. Sampel pada penelitian ini adalah Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bulu Tangkis UKM Bulutangkis UTP Surakarta Tahun ajaran 2020/2021. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 siswa

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada keterampilan *lob* dalam permainan bulutangkis pada tes awal. Setelah hasil tes awal diranking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di UKM Bulutangkis UTP Surakarta Tahun Adapun Penelitian dilaksanakan dari bulan setember sampai dengan bulan oktober 2021 pada hari Selasa, Kamis dan Minggu, lama latihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu. Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes terhadap keterampilan *lob* bulutangkis. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan metode Latihan pola pukulan dan kelompok 2 dengan perlakuan metode Latihan

drill, serta data tesakhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistic *t-test*. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk table sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes terhadap keterampilan *lob* bulutangkis pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	20	30	432.3	111.9
	Akhir	15	22	29	57.85	8.52
Kelompok 2	Awal	15	22	30	445.3	65.93
	Akhir	15	23	31	58.84	5.02

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

HasilTes	Reliabilitas	Kategori
Data tes terhadap keterampilan <i>lob</i> bulutangkis	0,723	Cukup

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman table koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (2010: 15) yaitu:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L _{hitung}	L _{tabel 5%}
K ₁	15	16.447	4.258	0.1504	0.220
K ₂	15	16.944	2.508	0.1723	0.220

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD ²	F _{hitung}	F _{tabel 5%}
K ₁	15	41.404	0.4132	2,48
K ₂	15	41.901		

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada Kelompok 1 (K₁) dan Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
K ₁	15	41.404	4.257	2,145
K ₂	15	57.850		

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K₁)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes Awal	15	41,901	4.6821	2,145
Tes Akhir	15	58.845		

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes Awal	15	42.65	3,5918	2,145
Tes Akhir	15	59.77		

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K₁) dan Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
K ₁	15	41.404	0.5261	2,145
K ₂	15	41.901		

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K₁) dan Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	41.404	41.901	41.404	39.72
Kelompok 2	15	57.850	58.845	41.901	40.43

1. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan pola pukulan dan metode Latihan drill Terhadap terhadap keterampilan lob bulutangkis.

Dari hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan, diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 = 0.5261, sedangkan t_{tabel} = 2,145. Ternyata t yang diperoleh > t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang. Antara kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik terhadap keterampilan lob bulutangkis yang sama. Berarti setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal itu karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 3,5918, sedangkan t_{tabel} = 2,145. Ternyata t yang diperoleh > dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Berarti kelompok 1 memiliki terhadap keterampilan lob bulutangkis yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu dengan metode Latihan pola pukulan. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama

sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan terhadap keterampilan lob bulutangkis menjadi lebih baik.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 3,5918, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki terhadap keterampilan lob bulutangkis yang disebabkan oleh metode yang diberikan, metode Latihan drill. Dalam metode ini pemain mempelajari elemen gerak secara keseluruhan, sehingga dapat menyebabkan terhadap keterampilan lob bulutangkis.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 0.5261. Sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari metode yang diberikan.

Dalam pelaksanaan metode latihan bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Perlakuan yang diberikan selama latihan merupakan stimulus yang akan memperoleh respon dari pelaku. Dalam penelitian ini kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan perlakuan (*treatment*) dengan bentuk metode yang berbeda. Perbedaan metode yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode Latihan pola pukulan dan metode Latihan drill, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap terhadap keterampilan lob bulutangkis. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh setelah diberikan perlakuan antara metode Latihan pola pukulan dan metode Latihan drill terhadap terhadap keterampilan lob bulutangkis terhadap keterampilan lob bulutangkis pada siswa

putra ekstrakurikuler Bulu Tangkis UKM Bulutangkis UTP Surakarta tahun ajaran 2020/2021, dapat diterima kebenarannya.

2. Metode Latihan pola pukulan Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Terhadap keterampilan lob bulutangkis.

Kelompok 1 memiliki nilai persentase terhadap keterampilan lob bulutangkis sebesar 39.72%, sedangkan kelompok 2 memiliki terhadap keterampilan lob bulutangkis sebesar 40.43%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase terhadap keterampilan lob bulutangkis yang lebih besar dari kelompok 2.

Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode Latihan pola pukulan), ternyata memiliki terhadap keterampilan lob bulutangkis yang lebih baik dari pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode Latihan drill). Hal ini karena metode Latihan pola pukulan sangat efektif untuk terhadap keterampilan *lob* bulutangkis. metode Latihan drill mempertemukan celah pemisah antara ketepatan, kekuatan dan koordinasi yang lebih tepat metodenya. metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, inilah faktor utama keberhasilan latihan untuk terhadap keterampilan *lob* bulutangkis yang lebih optimal. Sedangkan metode Latihan drill menekankan tiap bagian dikuasai terlebih dahulu dengan baik kemudian baru dilanjutkan penguasaan bagian berikutnya sehingga pemain yang baru belajar keterampilan *lob* bulutangkis akan lebih sempurna dan baik dalam gerakannya sehingga memungkinkan dapat meningkatkan terhadap keterampilan *lob* bulutangkis, sedang pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antar bagian sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa metode Latihan pola pukulan lebih baik pengaruhnya terhadap terhadap keterampilan lob bulutangkis terhadap keterampilan *lob* bulutangkis pada siswa putra ekstrakurikuler Bulu Tangkis UKM Bulutangkis UTP Surakarta tahun ajaran 2020/2021, dapat diterima kebenarannya.

SIMPULAN

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

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan drill dan pola pukulan terhadap keterampilan *lob* bulutangkis pada siswa putra ekstrakurikuler Bulu Tangkis UKM Bulutangkis UTP Surakarta tahun ajaran 2020/2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 0.5261$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Metode *drill* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan pola pukulan terhadap keterampilan *lob* bulutangkis pada siswa putra ekstrakurikuler Bulu Tangkis UKM Bulutangkis UTP Surakarta tahun ajaran 2020/2021. Berdasarkan persentase peningkatan terhadap keterampilan *lob* bulutangkis menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *bolck*) adalah 39.72% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode *ramdom*) adalah 40.438%.

Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah, setiap metode latihan memiliki efektifitas yang berbeda dalam peningkatan keterampilan *lob* bulutangkis pada siswa putra ekstrakurikuler Bulu Tangkis UKM Bulutangkis UTP Surakarta tahun ajaran 2020/2021. Oleh karena itu, dalam menerapkan metode latihan yang bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan terhadap keterampilan *lob* bulutangkis, harus menggunakan metode latihan yang tepat dan sesuai dengan keadaan siswa putra ekstrakurikuler Bulu Tangkis UKM Bulutangkis UTP Surakarta tahun ajaran 2020/2021. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan metode latihan yang tepat, khususnya untuk meningkatkan terhadap keterampilan *lob* bulutangkis.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 1999. *Periodization: Theory and Methodology 'Training*, 4th Edition, Grice, Tony. 1996. *Badminton Step To Success*. Human Kinetics Publisher, Inc
- Harsono, 1986. *Ilmu Coaching*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga. KONI Pusat. Proyek Pembinaan Organisasi Olahraga dan Peningkatan Prestasi Olahraga.
- <http://www.dartfish.com/downloads>. [10 November 2016]

[Http://translate.google.co.id/translatehl=id&langpair=enid&u=http://.www.brianm.ac.co.uk/energy.htm](http://translate.google.co.id/translatehl=id&langpair=enid&u=http://.www.brianm.ac.co.uk/energy.htm).

Icuk Sugiyarto. 1993. Strategi Mencapai Juara Bulutangkis. Jakarta: Setyaki Eka Anugrah.

Mulyono B. (2010). Tes dan Pengukuran dalam *Pendidikan Jasmani*. Surakarta: UNS Press.

Scott. M. Gladys and French. Ester. 1959. Measurement and Evaluation in Health and Physical Education. Dubuque Iowa: Company Publisher.

Soemarno dkk. 1985. Olahraga Pilihan Bulutangkis. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Strata D-11.