

KETERAMPILAN PUKULAN *DROPSHOT* PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET PB JAYA RAYA METLAND JAKARTA

Eskar Tri Denatara
denatara03@gmail.com
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh pendekatan latihan drill dan latihan stroke berpasangan, terhadap hasil ketepatan dropshot bulutangkis, atlet putra usia 11-13 tahun. Penelitian ini dilaksanakan di PB Jaya Raya Metland Jakarta dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2X2. Sampel penelitian adalah atlet putra usia 11-13 tahun PB Jaya Raya Metland Jakarta, berjumlah 75 orang dan 20 siswa dengan persepsi kinestetik rendah. Analisis data yang digunakan adalah analisis varian (ANOVA) dua arah, dengan Uji Tukey sebagai uji lanjut, pada taraf signifikansi 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) secara keseluruhan terdapat perbedaan latihan ketrampilan dropshot antara kelompok belajar yang menggunakan pendekatan latihan drill dengan pendekatan latihan stroke berpasangan ($q_0 = 0,321$ dan $q_t = 2,023$), (2) kelompok belajar yang memiliki persepsi kinestetik tinggi, dengan pendekatan latihan drill memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap hasil ketepatan dropshot bulutangkis dibanding dengan pendekatan latihan stroke berpasangan ($q_0 = 0,909$ dan $q_t = 2,262$), (3) kelompok latihan yang memiliki persepsi kinestetik rendah, dengan pendekatan latihan stroke berpasangan memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap hasil ketepatan dropshot bulutangkis, dibanding dengan pendekatan latihan stroke berpasangan, dan (4) terdapat interaksi antara metode latihan dengan persepsi kinestetik terhadap hasil latihan dropshot bulutangkis.

Kata Kunci : Pukulan Dropshot, Jaya Raya Metland

I. PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan permainan yang sarat dengan berbagai macam teknik pukulan. Untuk menjadi seorang pemain bulutangkis yang berkualitas dituntut suatu

penguasaan teknik dasar sejak usia dini. Seperti yang dikatakan Tohar “unsur-unsur kelengkapan seorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi

dituntut untuk memahami dan menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar bermain bulutangkis yang mencakup teknik dasar pukulan maupun pegangan raket.” Keterampilan gerak dasar ini selain vital dalam pengembangan bakat atlet, juga akan sangat berguna dalam melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dikemukakan bahwa, ada tiga unsur penting untuk keterampilan, yaitu: (1) memahami ciri-ciri lingkungan relevan, (2) memutuskan apa, dimana dan kapan dilakukan, (3) menghasilkan kegiatan otot terorganisir untuk membangkitkan gerakan. 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 kebawah. *shuttlecock* lebih seperti diblok atau ditahan daripada dipukul (Tony Grice,P.71). Banyak cara atau pendekatan yang diberikan untuk meningkatkan keterampilan pukulan *dropshot*, dimana setiap pelatih akan berbeda memberikan materi latihan pada

atletnya. Adapun pendekatan latihan yang lazim dilakukan para pelatih untuk meningkatkan ketrampilan teknik bermain bulutangkis ada dua, yaitu latihan drill dan latihan stroke berpasangan.

Latihan drill dilakukan lebih bersifat individualistik, terjadi secara langsung antara pelatih dan atlet. Drill itu sendiri menurut Sugiyanto adalah : cara pendekatan dalam mengajarkan gerakan di mana atlet diinstruksikan melakukan gerakan tertentu berulang-ulang. Sementara latihan *stroke* berpasangan dilakukan oleh sepasang atlet setelah mendapatkan arahan dari seorang pelatih. Pembelajaran/latihan dengan cara berpasangan merupakan salah satu bentuk belajar/berlatih secara berhadapan satu sama lain. Penggunaan pendekatan latihan yang efektif akan membantu pelatih mengembangkan kemampuan teknik tertentu dalam hal ini khususnya pukulan *dropshot* bulutangkis.

Perpaduan dari beberapa faktor yang mempengaruhi pemberian pendekatan latihan khususnya isi latihan tersebut yang menjadi perhatian peneliti terutama terkait pendekatan latihan yang efektif dalam meningkatkan ketepatan dan ketrampilan

dasar pukulan dropshot bulutangkis. Sebagai dasar pemilihan pendekatan latihan yang akan dilakukan seyogyanya telah memanfaatkan peran ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan. Oleh karena itulah peran penelitian dalam dunia olahraga prestasi harus menjadi pedoman bagi semua pelatih olahraga prestasi.

Persepsi kinestetik pada hakikatnya merupakan kemampuan tubuh dalam mempersepsikan atau merasakan gerakan bagian-bagian maupun keseluruhan tubuh dan mengontrol gerak tubuh dalam suatu ruang gerak terhadap benda di sekelilingnya secara sadar dan tepat. Dalam *dropshot* bulutangkis, kemampuan atlet terhadap rangsangan yang masuk diterjemahkan pada persepsi kinestetik berguna dalam merasakan rangkaian teknik gerak dropshot melalui penginderaan yang selanjutnya secara sadar memperagakannya dalam rangkaian gerakan dropshot. Dengan kesadaran gerak tersebut, seseorang yang akan melakukan dropshot dapat mengontrol gerakan dan power yang dikeluarkannya sedemikian rupa dan selanjutnya juga

dapat melakukan gerakan dropshot secara baik.

Saat melakukan pukulan dropshot dalam permainan bulutangkis yang dimulai dari awalan berupa langkah kaki, tolakan berupa lompatan atau perpindahan kaki (*footwork*), selanjutnya mengayun tangan sedemikian rupa kemudian dilanjutkan dengan *timing* berupa perkenaan raket dengan *shuttlecock*. Kesemua gerakan tersebut akan dapat dilakukan oleh seseorang yang memiliki kesadaran akan gerakannya yang akan dan sedang dilakukan dan selanjutnya mengontrol sedemikian rupa sehingga rangkaian gerak tersebut dapat dilakukan dengan sempurna.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti mendorong untuk melakukan sebuah penelitian dengan memberikan pendekatan latihan yang berbeda, yaitu (1) latihan drill, dan (2) latihan stroke berpasangan, dengan memperhitungkan faktor perbedaan tingkat kemampuan awal (2) kinestetik, yang dapat dibedakan atas (a) kinestetik tinggi dan (b) kinestetik rendah serta bagaimana pengaruhnya terhadap hasil dropshot dalam permainan bulutangkis. Kedua pendekatan latihan ini pada prinsipnya untuk mengembangkan

kemampuan teknik dropshot yang baik. Eksperimen ini akan dilakukan di PB Jaya Raya Metland, salah satu klub bulutangkis yang ada di Jakarta, yang dalam 2 tahun terakhir telah mampu mencuri perhatian para pemerhati bulutangkis di DKI melalui prestasi para atletnya. Dengan adanya penelitian ini, tentu akan membantu mencari solusi dengan kepelatihan bulutangkis di klub bulutangkis PB Jaya Raya Metland khususnya, dan para guru dan pelatih pada umumnya.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode eksperimen lapangan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Winarno bahwa metode eksperimen lapangan adalah metode yang hendak menemukan faktor-faktor sebab akibat, mengontrol peristiwa-peristiwa dalam interaksi variable-variabel serta meramalkan hasil-hasilnya paada tingkat tertentu. (Winarno,P.149). Desain yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah faktorial 2 x 2. Rancangan faktorial adalah unit-unit eksperimen ke dalam sel sedemikian rupa secara acak, sehingga

setap unit-unit eksperimen dalam setiap sel relative homogen. Secara rinci rancangan faktorial 2 x 2 penelitian dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang bergabung dalam klub Bulutangkis PB Jaya Raya Metland. Sedangkan populasi terjangkau adalah seluruh atlet Putra usia 11 - 13 tahun yang berjumlah 75 orang atau total sampel.

Dari 75 atlet yang bergabung dalam klub PB Jaya Raya Metland tersebut diatas diberi tes Persepsi Kinestetik. Skor yang diperoleh dari pengukuran tersebut kemudian dirangking dari nilai tertinggi ke rendah. Selanjutnya di *marching* Untuk Menentukan kelompok yang diajar dengan metode umpan balik tertunda (A1) dan kelompok yang diajar dengan metode umpan balik langsung (A2). Untuk menentukan tingkat koordinasi mata-tangan, maka yaitu 27% dari sampel diklasifikasikan mahasiswa kelompok atas (tertinggi) dan 27% dari sampel diklasifikasikan mahasiswa kelompok bawah (terendah) dengan mengabaikan di tengah-tengahnya yang digunakan sebagai unit analisis. (Frank Verducci,P.175-177).

Untuk menentukan tingkat Kinestetik, maka Verducci menjelaskan bahwa 27 % dari sampel diklasifikasikan atlet kelompok atas dan 27 % dari sampel diklasifikasikan atlet kelompok bawah yang digunakan sebagai unit analisis. Dari konsep tersebut digunakan sebagai rujukan untuk menentukan Kinestetik atlet anggota sampel. Sehingga jumlah sampel dari masing-masing tingkat Kinestetik yakni, Kelompok atlet yang memiliki tingkat Kinestetik tinggi (B1) adalah 27 % dari 75 = 20,25 atau 20 sampel. Sedangkan kelompok atlet yang memiliki tingkat Kinestetik rendah (B2) adalah 27 % dari 75 = 20,25 atau 20 sampel.

Keterampilan pukulan dropshot menggunakan suatu tes yang diambil dari instrument yang sudah baku test ketrampilan pukulan *dropshoot* james pool, untuk mengetahui baku nya tes tersebut maka diadakan retest atau uji coba kembali alat test yang sudah baku, dengan perhitungan validitas dan reliabilitas. Sedangkan Proses penyusunan instrumen tes persepsi kinestetik diawali dengan penelusuran literatur yang terkait dengan persepsi kinestetik. Selanjuthya konsep instrumen didiskusikan dengan beberapa

pakar di bidang tes dan pengukuran. Tahap berikutnya konsep instrumen tersebut dikonsultasikan dan diperiksa oleh komisi promotor dan Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNJ. Untuk melihat apakah tes yang digunakan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, maka masing-masing variabel penelitian diuji oleh empat orang penguji.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis varians (ANOVA) dua arah pada taraf signifikansi = 0,05. Persyaratan yang diperlukan dalam analisis varians adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas menggunakan Lilifors, uji homogenitas menggunakan uji barlet. Kemudian apabila terdapat interaksi akan dilanjutkan dengan Uji Tukey.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan tes ini disesuaikan dengan norma tes. Nilai diberikan sesuai dengan ketepatan pukulan *dropshot* pada bidang yang telah ditentukan sebanyak 10 kali pukulan. Apabila terjadi kesalahan dalam pemberian *shuttlecock* oleh tester maka akan diulang sesuai jumlah kesalahan yang diberikan oleh tester. Setiap tester diberikan jatah dua kali tes

dan diambil nilai terbaik dari kedua tes tersebut. Dari hasil keterampilan tersebut diperoleh data tes akhir dari perlakuan, sehingga merupakan hasil dari penerapan pendekatan latihan drill dan stroke berpasangan.

1. Hasil Keterampilan Pukulan *Dropshot* Permainan Bulutangkis Kelompok Yang di Latih dengan Pendekatan Latihan Drill

Data hasil keterampilan pukulan *Dropshot* permainan bulutangkis pada kelompok yang diajar dengan latihan drill, diperoleh rentang antara 21 sampai 34, didapatkan $\bar{X} = 26,75$, $SD = 3,522$ dan dari tabel distribusi frekuensi didapat 50% (10 orang) memperoleh skor hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis di atas rata-rata, 5% (1 orang) pada rata-rata dan 45% (9 orang) di bawah rata-rata.

2. Hasil Keterampilan Pukulan *Dropshot* Permainan Bulutangkis Kelompok yang Diajar dengan Latihan Stroke Berpasangan

Data hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis pada kelompok yang diajar dengan latihan

stroke berpasangan, diperoleh rentang antara 19 sampai 33, di dapatkan $\bar{X} = 26,3$ $SD = 3,643$ dan dari table distribusi frekuensi didapat 40% (8 orang) memperoleh skor hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis di atas rata-rata, 25% (5 orang) pada rata-rata dan 35% (7 orang) di bawah rata-rata

3. Hasil Keterampilan Pukulan *Dropshot* Permainan Bulutangkis Kelompok Kinestetik Tinggi yang Dilatih dengan Latihan Drill

Data hasil keterampilan pukulan *drpshot* permainan bulutangkis pada kelompok kinestetik tinggi yang dilatih dengan pendekatan latihan drill, diperoleh rentang antara 26 sampai 33, di dapatkan $\bar{X} = 29,7$ $SD = 1,494$ dan distribusi frekuensi sebagaimana terlihat dalam tabel 7, didapat 50% (5 orang) memperoleh skor hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis di atas rata-rata, 40% (4 orang) pada rata-rata dan 10% (1 orang) di bawah rata-rata.

4. Hasil Keterampilan Pukulan *Dropshot* Permainan Bulutangkis Kelompok Kinestetik Rendah yang

Dilatih dengan Pendekatan Latihan Drill

Data hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis pada kelompok koordinasi mata-tangan rendah yang dilatih dengan metode umpan balik tertunda, diperoleh rentang antara 19 sampai 26, di dapatkan $\bar{X} = 23,8$ SD = 2,149 dan distribusi frekuensi didapat 50% (5 orang) memperoleh skor hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis di atas rata-rata, 20% pada rata-rata (2 orang) dan 30% (3 orang) di bawah rata-rata

5. Hasil Keterampilan Pukulan Dropshot Permainan Bulutangkis Kelompok Kinestetik Tinggi yang Dilatih dengan Pendekatan Latihan Stroke Berpasangan

Data hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis kelompok kinestetik tinggi yang dilatih dengan stroke berpasangan, diperoleh rentang antara 26 sampai 33 didapatkan $\bar{X} = 29,1$ SD = 2,846 dan distribusi frekuensi didapat 40% (4 orang) memperoleh skor hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis

di atas rata-rata dan 60% (6 orang) di bawah rata-rata.

6. Hasil Keterampilan Pukulan Dropshot Permainan Bulutangkis Kelompok Kinestetik Rendah yang Dilatih dengan Pendekatan Latihan Stroke Berpasangan

Data hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis kelompok kinestetik rendah dengan latihan stroke berpasangan, diperoleh rentang antara 19 sampai 26, di dapatkan $\bar{X} = 23,5$ SD = 1,581 dan distribusi frekuensi didapat 70% (7 orang) memperoleh skor hasil keterampilan pukulan atas lob permainan bulutangkis di atas rata-rata, 10% (1 orang) pada rata-rata dan 20% (2 orang) di bawah rata-rata.

7. Hasil Pendekatan Latihan Drill dengan Persepsi Kinestetik terhadap Keterampilan Pukulan Dropshot Permainan Bulutangkis

Dapat diambil kesimpulan bahwa hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis atlet dengan persepsi kinestetik tinggi yang dilatih dengan pendekatan latihan drill ($\bar{X} = 29,7$) lebih

tinggi jika dibandingkan dengan kelompok atlet yang dilatih dengan latihan stroke berpasangan ($\bar{X} = 29,1$). Sedangkan sebaliknya hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis atlet dengan persepsi kinestetik rendah yang dilatih dengan pendekatan latihan stroke berpasangan, ($\bar{X} = 23,8$) lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok atlet yang dilatih dengan latihan drill ($\bar{X} = 23,5$).

Dengan demikian dapat diduga bahwa terdapat interaksi antara pendekatan latihan dengan persepsi kinestetik dalam hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas skor hasil keterampilan pukulan smash permainan bulutangkis dilakukan dengan menggunakan uji Liliefors pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas varians untuk masing-masing kelompok data keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis dari setiap perlakuan dengan menggunakan uji Barlett pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Ringkasan hasil uji

homogenitas dapat dilihat pada tabel (lampiran halaman).

Hasil perhitungan sebagaimana digambarkan pada tabel, diperoleh $X^2h = 5,009$ lebih kecil dibanding dengan $X^2t = 7.815$ atau $X^2h < X^2t$, pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keempat populasi mempunyai varians yang sama besar (homogen).

c. Pengujian Hipotesis

Untuk menguji hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik analisis varians (ANOVA) dua jalur.

PEMBAHASAN

1. Terdapat perbedaan antara Latihan Drill dan Latihan Stroke Berpasangan terhadap keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis.

Berdasarkan hasil analisis varian (ANOVA) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, didapat $F_o = 0,005$ dan $F_t = 4,085$. Rangkumannya dapat dilihat pada lampiran 7 halaman 168. Dengan demikian $F_o < F_t$, sehingga ada alasan untuk menolak H_o , dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, terdapat perbedaan yang nyata antara Pendekatan Latihan Drill

dengan Latihan Stroke Berpasangan terhadap hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis.

Hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis setelah diajar dengan menggunakan pendekatan latihan drill ($\bar{X} = 26,6$; $SD = 3,515$) lebih baik dari pada pendekatan latihan stroke berpasangan ($\bar{X} = 26,45$; $SD = 3,663$). Ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa secara keseluruhan hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis dengan menggunakan pendekatan latihan drill lebih baik dibanding dengan menggunakan pendekatan latihan stroke berpasangan. Hal ini terbukti berdasarkan hasil uji lanjut dalam analisis varian (ANOVA) dengan menggunakan uji Tukey yang menunjukkan bahwa $Q_o < Q_t$ yang berarti signifikan, hasilnya sebagai berikut:

2. Terdapat perbedaan antara Pendekatan Latihan Drill dan Pendekatan Latihan Stroke Berpasangan terhadap keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis pada atlet yang memiliki Persepsi Kinestetik tinggi

Pendekatan latihan drill memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis pada kelompok atlet yang memiliki persepsi kinestetik tinggi. Hal ini terbukti berdasarkan hasil uji lanjut dalam analisis varian (ANOVA) dengan menggunakan uji Tukey yang hasilnya sebagai berikut:

Kelompok perlakuan kinestetik tinggi dengan latihan drill (P_3) dibanding dengan kelompok perlakuan kinestetik tinggi dengan latihan stroke berpasangan (P_4), diperoleh $Q_o = 0,909$ dan $Q_t = 2,262$. Dengan demikian $Q_o < Q_t$, berdasar data tersebut ada alasan untuk menolak H_o , sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat perbedaan hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis secara nyata antara latihan drill dengan latihan stroke berpasangan pada atlet dengan persepsi kinestetik tinggi.

Berdasarkan hasil perhitungan, didapat nilai rata-rata bahwa atlet yang mempunyai kinestetik tinggi dengan menggunakan latihan drill ($\bar{X} = 29,7$; $SD = 1,149$) lebih baik daripada latihan stroke berpasangan ($\bar{X} = 29,1$; $SD = 2,846$)

terhadap hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis. Dengan demikian hipotesis penelitian dinyatakan bahwa pada atlet dengan persepsi kinestetik tinggi, penerapan latihan drill lebih baik dibanding dengan latihan stroke berpasangan dalam hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis.

3. Terdapat perbedaan antara pendekatan latihan drill dengan pendekatan latihan stroke berpasangan terhadap keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis bagi atlet yang memiliki persepsi kinestetik rendah.

Latihan Stroke berpasangan memberikan pengaruh yang nyata terhadap hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis pada kelompok yang memiliki persepsi kinestetik rendah. Hal ini terbukti berdasarkan hasil uji lanjut dalam analisis varian (ANOVA) dengan menggunakan uji Tukey, yang hasilnya sebagai berikut:

Kelompok perlakuan atlet dengan persepsi kinestetik rendah dengan pendekatan latihan drill (P_5) dibanding dengan kelompok perlakuan kinestetik menggunakan pendekatan latihan stroke

berpasangan (P_6), diperoleh $Q_o = 0,454$ dan $Q_t = 2,262$ Dengan demikian $Q_o < Q_t$, berdasar data tersebut tidak ada alasan untuk menerima H_o , sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat perbedaan hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis secara nyata antara latihan drill dengan latihan stroke berpasangan pada atlet dengan persepsi kinestetik rendah.

Berdasarkan perhitungan, didapat nilai rata-rata atlet yang mempunyai persepsi kinestetik rendah dengan menggunakan pendekatan latihan stroke berpasangan ($\bar{X} = 23,8$) lebih besar daripada pendekatan latihan drill ($\bar{X} = 23,5$) dalam hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis. Jika diuji secara empirik nilai rata-rata kedua kelompok metode tersebut menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan ditunjukkan $Q_o < Q_t$, sehingga H_o ditolak atau terdapat perbedaan yang berarti.

4. Terdapat interaksi antara pendekatan latihan dan persepsi kinestetik terhadap keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis.

Berdasarkan hasil analisis varian tentang interaksi antara pendekatan latihan dan persepsi kinestetik terhadap hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis terlihat pada tabel perhitungan anava di atas, bahwa harga hitung F_o interaksi (FAB) = 0,051 dan $F_{tabel} = 4.085$ terlihat bahwa fungsi $F_o < F_t$, sehingga ada alasan untuk menolak H_o .

Kesimpulannya bahwa terdapat interaksi antara dua pendekatan latihan dengan persepsi kinestetik terhadap keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis. Dengan kata lain adanya kerjasama antara pendekatan latihan (drill dan stroke berpasangan) dan persepsi kinestetik terhadap keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis. Dengan terujinya interaksi tersebut, maka selanjutnya perlu dilakukan uji lanjut. Uji lanjut dimaksudkan untuk mengetahui tentang: (1) perbedaan hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis antara pendekatan latihan drill dengan pendekatan latihan stroke berpasangan bagi kelompok yang memiliki persepsi kinestetik tinggi; (2) perbedaan hasil keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis antara pendekatan latihan drill

dengan pendekatan latihan stroke berpasangan bagi kelompok yang memiliki persepsi kinestetik rendah.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, dan uji hipotesis diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Secara keseluruhan terdapat perbedaan keterampilan pukulan *dropshot* antara atlet yang diberi perlakuan pendekatan latihan drill dengan atlet yang diberi perlakuan pendekatan latihan stroke berpasangan.
2. Terdapat interaksi antara pendekatan latihan dan persepsi kinestetik terhadap keterampilan pukulan *dropshot* permainan bulutangkis.
3. Bagi kelompok atlet yang memiliki persepsi kinestetik tinggi, keterampilan pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis lebih tinggi bila diajar dengan pendekatan latihan drill.
4. Bagi kelompok atlet yang memiliki persepsi kinestetik rendah, keterampilan pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis lebih tinggi bila diajar dengan pendekatan latihan stroke berpasangan.

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka dapat dikemukakan saran dan rekomendasi sebagai berikut :

1. Dalam upaya meningkatkan keterampilan pukulan *dropshot*, maka pelatih, pembina, dan guru penjas perlu mengembangkan berbagai macam bentuk pendekatan latihan, serta membuat pengelompokan kemampuan persepsi kinestetiknya.
2. Dalam proses evaluasi program latihan di masing-masing klub dibutuhkan penilaian tentang teknik keterampilan masing-masing pukulan dan persepsi kinestetik para atletnya.
3. Untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan keterampilan pukulan *dropshot* pada permainan bulutangkis selain dari variabel yang diteliti, maka perlu penelitian lebih lanjut.

American Press, 1993
Sugiyanto, *Belajar Gerak*, (Jakarta ; KONI Pusat, 1993)
Tohar, *Olahraga Pilihan Bulutangkis*, (Jakarta : Depdikbud, 1992)

DAFTAR PUSTAKA

Frank M. Verducci, *Measurement Concept in Physical Education*. (London: The C.V. Mosby Company, 1980)
Grice, Tony. *Badminton for The Collage Student*. Boston Massachessets: