

## BAB II

### 2.1 Penelitian Yang Relevan

Pengertian penelitian yang relevan merupakan penelitian yang sudah ada atau sudah pernah dibuat mempunyai hubungan dengan judul dan topik yang akan diteliti berguna untuk menghindari terjadinya pengulangan penelitian, dalam artian penelitian relevan yaitu berbagai referensi atau landasan teori yang erhubungan denan penelitian yang akan dibahas.

Dibawah ini beberapa penelitian terdahulu sebagai acuan yang relevan antara lain:

1. Hasil penelitian relevan sebelumnya yang sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Nanang Kusnadi (2020) yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Pukulan *Dropshot* Bulutangkis Untuk Usia 12-14 Tahun”. Metode yang digunakan dalam model- model latihan pukulan *dropshot* dengan berbagai variasi dengan metode *drilling* berpasangan atau dilakukan oleh dua orang.

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan menghasilkan model latihan pukulan *dropshot* untuk kelompok umur 12-14 tahun dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan teknik dasar dan layak digunakan dalam latihan bulutangkis.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah peneliti pukulan *dropshot*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini sama-sama menggunakan metode *drilling*.

Perbedaan dalam penelitian ini dengan yang akan penulis lakukan yaitu terletak pada model yang diberikan penulis memberikan 30 model latihan pukulan *dropshot* pada anak 8-11 tahun sedangkan penelitian sebelumnya tidak menyebutkan berapa banyak model pukulan *dropshot* pada anak 12-14 tahun yang diberikan. Lokasi dalam penelitian ini dilakukan di Kota Tasikmalaya, sedangkan penelitian yang akan penulis dilakukan di Kota Bandarlampung. Perbedaan lainnya pada bidang kajiannya, jika penelitian yang sudah adanya dapat dikembangkan dan di terapkan serta layak untuk digunakan pelatih dalam melatih pukulan *dropshot*, sedangkan penulis akan meneliti.

2. Hasil penelitian relevan sebelumnya yang sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Zainul Arifin, Oni Bagus Januarto, dan Agus Tomi (2020) yang berjudul “Upaya Peningkatan Pukulan *Forehand Dropshot* Bulutangkis Menggunakan Metode 4 model Variasi Untuk Atlet Usia 8-11 Tahun” menggunakan metode variasi latihan bagi atlet usia 8-11 tahun di PB. Sari Agung Banyuwangi Genteng Kabupaten Bayuwangi.

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan menghasilkan model latihan 4 model variasi pukulan *dropshot* untuk atlet 8-12 tahun di PB. Sari Agung Banyuwangi Genteng Kabupaten Bayuwangi. Dapat meningkatkan keterampilan pukulan *forehand dropshot* bagi atlet 8-12 tahun di PB. Sari Agung Banyuwangi Genteng Kabupaten Bayuwangi.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah peneliti pukulan *dropshot* dan perbedaannya pada dalam penelitian ini dengan yang akan penulis lakukan yaitu terletak pada model yang diberikan penulis

memberikan 30 model latihan pukulan *dropshot* pada anak 8-11 tahun menggunakan metode *drilling* sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan 4 model variasi pukulan *dropshot* dan menggunakan sesi latihan *single game* 11 pada atlet 8-12 tahun yang diberikan. Lokasi dalam penelitian ini dilakukan di Kota Bayuwangi, sedangkan penelitian yang akan penulis dilakukan di Kota Bandar Lampung. Perbedaan lainnya pada bidang kajiannya, jika penelitian yang sudah adanya dapat meningkatkan keterampilan pukulan *forehand dropshot* bagi atlet 8-12 tahun di PB. Sari Agung Banyuwangi Genteng Kabupaten Bayuwangi, sedangkan penulis akan meneliti.

3. Hasil penelitian relevan sebelumnya yang sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Ratno Susanto (2017) yang berjudul “Pengembangan Model Latihan *Forehand Dropshot* Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 2 Trawas Mojokerto”. Menggunakan metode model pengembangan yang mengacu pada model pengembangan (*research and development*) di SMP Negeri 2 Trawas menggunakan pengembangan model-model latihan *forehand dropshot*.

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dengan menggunakan pengembangan model-model latihan *forehand dropshot* produk pengembangan ini pada siswa ekstrakurikuler dengan sistematika penulisan produk tersebut dikembangkan dalam bentuk buku yang menerangkan keseluruhan tentang langkah-langkah model latihan pukulan *forehand dropshot* mulai dari penjabaran berikut penjelasannya tentang peralatan, teknik, model latihan

pukulan *forehand dropshot* sehingga buku ini dapat dikembangkan dan dapat digunakan untuk proses pembelajaran.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah peneliti pukulan *dropshot* dan perbedaannya pada dalam penelitian ini dengan yang akan penulis lakukan yaitu terletak pada model yang diberikan penulis memberikan 30 model latihan pukulan *dropshot* pada anak 8-11 tahun menggunakan metode *drilling* sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan pengembangan model latihan *dropshot forehand* pada anak SMP dan menggunakan (*research and development*), dan penelitian yang penulis belum diteliti.

4. Hasil penelitian relevan sebelumnya yang sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Ismail, Moch. Asmawi, Yusmawati Widiastuti yang berjudul “Pengembangan Model Latihan *Dropshot* Pada Olahraga Bulutangkis’. Menggunakan metode penelitian pengembangan (*Research & Development*) dengan 25 variasi latihan di PB. Jaya Raya Jakarta pada atlet pemula putra usia 13-14 tahun.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah peneliti pukulan *dropshot* dan perbedaannya pada dalam penelitian ini dengan yang akan penulis lakukan yaitu terletak pada model yang diberikan penulis memberikan 30 model latihan pukulan *dropshot* pada anak 8-11 tahun menggunakan metode *drilling* sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan 25 variasi latihan pada atlet putra 13-14 tahun. Lokasi dalam penelitian ini dilakukan di Kota Jakarta, sedangkan penelitian yang akan penulis dilakukan

di Kota Bandar Lampung. Perbedaan lainnya pada bidang kajiannya, jika penelitian yang sudah adanya model latihan dropshot dapat dikembangkan dan layak diterapkan meningkatkan keterampilan pukulan *dropshot* bagi atlet putra 13-14 tahun di PB. Jaya Raya Jakarta, sedangkan penulis akan meneliti.

## **2.2 Bulutangkis**

Olahraga bulutangkis adalah olahraga permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan oleh satu orang atau dua orang (Cendra *et al*, 2019). Dalam permainan bulutangkis pemain berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* ke daerah permainan lawan untuk mendapatkan *point*. Bulutangkis menggunakan sistem *rally point* dalam pengumpulan angka yaitu permainan akan langsung mendapatkan poin dari setiap kesalahan yang dilakukan oleh lawan. Sistem *rally poin*, permainan berlangsung hingga poin 21. Apabila pada permainan terjadi poin 20 sama maka dilakukan *deuce* hingga terjadi selisih 2 poin, maksimal hingga poin 30. Sebuah *rally* berakhir jika *shuttlecock* menyentuh lantai atau menyentuh tubuh seorang pemain (Hermawan Aksan, 2012:14). Menurut (Nurdwi, 2019) permainan bulutangkis memiliki tujuan menjatuhkan *shuttlecock* ke lapangan lawan dan lawan tidak bisa mengembalikan *shuttlecock*, maka *shuttlecock* jatuh dilapangan sendiri.

Permainan bulutangkis diawali dengan servis, servis yang dilakukan harus melawati net, pada pendek harus melewati garis depan net yang berjarak 198 cm dari net, dan pada servis panjang tidak boleh melewati garis belakang. Pada permainan olahraga bulutangkis garis merupakan bagian dari lapangan, maka apabila bola yang jatuh tepat pada garis dinyatakan masuk. Pada awal permainan servis dilakukan pada

sebelah kanan. Hal ini dikarenakan poin atau skor pemain yang melakukan servis adalah nol (0), yang artinya skor genap. Setiap kali skor genap, servis dilakukan di sebelah kanan dan' jika skor di angka ganjil dilakukan pada sebelah kiri.

Lapangan bulutangkis memiliki beberapa garis yaitu garis servis, garis pinggir, garis tengah dan net menjadi pembatas yang memiliki tinggi 1,55 m (Nuzul Fitra & Sifu, 2020). Dalam permainan bulutangkis terdapat permainan tunggal dan ganda, permainan tunggal menggunakan lapangan panjang dan sempit. Apabila bola masuk kedalam dua garis panjang samping (*side alley*), maka *shuttlecock* dinyatakan keluar, sedangkan jika *shuttlecock* masuk kedalam dua garis belakang (*back alley*) maka *shuttlecock* dinyatakan masuk. Sedangkan pada permainan ganda menggunakan lapangan lebih lebar. Servis yang dilakukan dalam permainan ganda berbeda dengan permainan tunggal, dimana servis pada permainan ganda lebih pendek dan lebar. *Shuttlecock* yang jatuh pada *side alley* dinyatakan masuk dan bola yang jatuh pada *back alley* dinyatakan keluar. Apabila permainan sudah berlangsung *shuttlecock* yang jatuh pada *back alley* dinyatakan masuk

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang ada di Indonesia, olahraga bulutangkis ini mulai mengalami perkembangan yang cukup pesat baik didalam ataupun diluar negeri (Yuliawan, 2017). Seiring dengan perkembangan bulutangkis di Indonesia hal ini dibuktikan dengan minat anak-anak usia 8-11 tahun yang masuk klub atau tempat pelatihan bulutangkis (Al Farisi, 2018; Ardyanto, 2018; Hannah & Wulandari, 2014; Subarjah, 2016). Adanya pelatihan terhadap anak usia 8-11 tahun untuk mendapatkan keterampilan yang baik dalam bermain bulutangkis. Bulutangkis merupakan olahraga yang cepat sehingga pemain harus memiliki fisik

yang bagus, teknik, taktik dan mental yang baik agar bisa memenangkan permainan (Budiwanto, 2013).

Olahraga Bulutangkis merupakan salah satu olahraga permainan yang paling populer di Indonesia, bahkan diseluruh dunia, olahraga permainan ini banyak menggunakan kemampuan fisik dengan gerakan cepat dan pukulan keras yang dilakukan dalam hitungan detik. Olahraga ini memiliki empat bagian yang harus dikuasai dalam permainan bulutangkis serta berhubungan erat yaitu meliputi kemampuan fisik yang baik, taktik, strategi yang dan mental yang baik dalam hal ini semua dibutuhkan untuk bisa bermain bulutangkis dengan baik (Patterson, at al, 2017; Rusydi, at al, 2015). Pemain bulutangkis perlu menguasai teknik dasar dalam bermain bulutangkis. Teknik dasar ini merupakan pokok yang harus dikuasai dan dipahami oleh tiap pemain dalam bermain bulutangkis. Adapun teknik dasar didalam olahraga bulutangkis meliputi: *servis, lob, dropshot, smash, netting* dan *drive*. Menurut (Purnama. S, 2010: 15) permainan bulutangkis memiliki beberapa macam teknik dasar pukulan yaitu servis panjang, servis pendek, *lob, smash, drop shot, chop, drive* dan *netting*. Untuk dapat menguasai teknik dasar pada permainan bulutangkis diperlukan latihan sehingga dapat menguasai teknik dasar dengan baik.

### **2.3 Teknik Dasar Permainan Bulutangkis**

Dalam permainan bulutangkis seorang pemain harus memiliki kemampuan menguasai pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan permainan bulutangkis itu sendiri. Salah satu yang berkaitan dengan keterampilan dalam permainan bulutangkis yaitu menguasai keterampilan teknik dasar.

Teknik dasar dalam permainan bulutangkis yaitu keterampilan yang harus dimiliki seorang pemain pemula meliputi memegang raket, gerakan kaki (*footwork*), dan teknik dasar pukulan (Hendra Sutiyawan, at al, 2015), dengan tujuan untuk dapat bermain bulutangkis dengan cara yang baik dan benar. Menurut (Sapta Kunta Purnama, 2010) teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bulutangkis yaitu sikap berdiri (*Stance*), teknik memegang raket (*Grip*), teknik langkah kaki (*Footwork*), dan teknik memukul bola (*Strokes*).

### **2.3.1 Sikap Berdiri (*Stance*)**

Dalam permainan bulutangkis sikap berdiri harus dikuasai oleh seorang pemain, sikap berdiri yang dilakukan dengan baik dan benar salah satunya bertujuan untuk mengambil *shuttlecock* ke seluruh titik atau sudut lapangan. Sikap berdiri dilakukan pada saat servis, menerima servis dan sikap saat siap, jika sikap berdiri dilakukan dengan tidak baik maka terjadi gerakan yang dilakukan tidak efisien dan merugikan bagi pemain dikarenakan pada saat mengejar atau menerima *shuttlecock* diawali dengan posisi berdiri jadi sikap berdiri seorang pemain harus dalam keadaan benar-benar siap.

### **2.3.2 Teknik Memegang Raket**

Macam-macam teknik memegang raket dalam permainan bulutangkis, akan tetapi tidak diwajibkan pegangan seorang atlet bulutangkis sama dengan referensi yang sudah ada. Seseorang pemain punya ciri khas dalam memegang raket dan kenyamanan dalam memegang raket berbeda-beda. Dalam teknik memegang raket merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain. Teknik memegang raket



yang baik yaitu pegangan raket senyaman mungkin untuk mendapatkan pukulan yang baik dan akurat.

Pegangan raket pada saat permainan bulutangkis dapat berubah-ubah sesuai dengan jenis pukulan dan tujuan yang diinginkan. Pegangan raket dibagi menjadi dua bagian yaitu pada bagian atas dan bagian bawah. Fungsinya berbeda-beda pegangan bagian atas digunakan untuk melakukan pukulan *netting* yang bersifat lambat dan halus. Untuk pukulan bagian bawah biasanya digunakan untuk pukulan yang keras seperti pukulan *smash* dan *lob*. Adapun jenis pukulan yang keras dengan menggunakan pegangan bagian atas yaitu pada pukulan *drive*. Pegangan raket atas banyak digunakan pada pemain ganda yang banyak bermain di dekat net.

Kesalahan saat memegang raket dapat mempengaruhi pola dan tipe pukulan pada saat permainan, jika tidak diperbaiki sejak awal sangat sulit untuk dibenahi, karena itu pengenalan dan pembiasaan cara memegang raket yang baik dan benar mendapatkan perhatian yang khusus dan pengarahan sejak awal belajar. Cara pegangan raket dalam permainan bulutangkis antara lain:

a. *Western Grip (American Grip)*

Raket dipegang dengan bagian antara ibu jari dan telunjuk nempel pada bagian permukaan raket. Dikalangan masyarakat disebut pegangan “ gebuk kasur” Pegangan ini seperti pegangan *continental*, tetapi raket diputar setengah putaran ke kiri, sehingga muka raket menghadap ke bawah.

b. *Cara Continental (Backhand Grip )*

Cara pegangan raket *continental* sama seperti pegangan *inggris*, tetapi

raket diputar seperempat putaran ke kanan, sehingga ibu jari pegangan raket melekat pada bagian yang lebar. Cara raket sedemikian rupa, sehingga bagian ibu jari menempel pada bagian tangkai yang gepeng dan telunjuk berada pada bagian yang sempit.

c. Cara *Shakehand* atau (*forehand grip*)

Cara pegangan ini sama seperti orang berjabat tangan. Cara pegangan ini sering dinamakan *forehand grip*, karena dengan pegangan ini sangat mudah untuk melakukan pukulan *forehand* (Subarjah & Hidayat, 2010 : 31). Meskipun demikian dengan cara pegangan ini dapat melakukan pukulan *backhand* relatif mudah.

d. Cara Campuran (*Combination Grip*)

Cara pegangan ini adalah cara pegangan campuran dari ketiga bentuk tadi yaitu cara *shakehand (forehand grip)*, cara *continental (backhand grip)*, cara *wasthern grip (american grip)*. Pegangan ini dilakukan dengan cara mengubah posisi jari telunjuk dan ibu jari disesuaikan dengan arah datangnya bola dan jenis pukulan. (Subarjah & Hidayat, 2010 : 33). Mengatakan: biasa para pemain top dunia hanya menggunakan cara pegangan *shakehand* pada saat melakukan pukulan *forehand* sedangkan melakukan *overhand backhand grip*nya diubah dan di putar seperempat putaran kesebelah dalam sehingga ibu jari berada pada bagian pegangan yang gepeng atau (pegangan *inggris*). Cara pegangan ini biasanya oleh pemain yang mahir.

### **2.3.3 Footwork**

*Footwork* merupakan teknik pengaturan langkah kaki supaya menjadi lebih efektif pada saat bermain bulutangkis dilapangan. *Footwork* merupakan teknik dasar dari bulutangkis supaya menghasilkan pukulan yang berkualitas, oleh karena itu harus dilakukan dalam posisi yang baik dan benar. Para Atlet bulutangkis harus memiliki

gerakan kaki yang cepat. kecepatan gerak kaki tidak akan bisa dicapai kalau *footwork*nya tidak teratur.

Berikut ini cara melakukan latihan *footwork*:

1. Berdiri dengan santai, berat badan tetap pada kedua kaki dan jaga keseimbangan tubuh.
2. kedua kaki terbuka selebar bahu dengan sejajar atau salah satu kaki didepan kaki lainnya, tekuk kedua lutut berdiri pada ujung kaki sehingga posisi pinggang tetap tegak dan rileks.
3. Kedua lengan dengan siku bengkok pada posisi disamping badan sehingga lengan bagian atas yang memegang raket tetap bebas bergerak.
4. Raket dipegang dengan rileks dan pada posisi kepala raket lebih tinggi dari kepala.
5. Gerakan kaki cukup satu atau dua *step* saja dan maksimal tiga step dengan tetap menjaga keseimbangan dengan formasi:
  - a) Dari tengah ke depan, sebagai langkah dasar hanya dua langkah dimulai dengan kaki kiri kemudian ganti kaki kanan.
  - b) Dari tengah ke belakang.
  - c) Dari depan ke belakang dan sebaliknya.

Beberapa macam latihan yang dapat meningkatkan kelincahan yaitu: 20 *yard shuttle*, 30 *yard T-Drill*, *Squirm*, 40 *yard sprint*, *footwork*, (Hendri Irawadi, 2015 : 202). Salah satu latihan yang meningkatkan kelincahan, latihan *footwork* adalah latihan yang sangat tepat dan sesuai dengan kebutuhan untuk meningkatkan gerakan. Gerakan kaki

merupakan peranan penting dalam permainan bulutangkis, termasuk dalam permainan cepat dan berusaha *shuttlecock* tidak jatuh di lantai (Hamid & Amimudin, 2019).

#### **2.3.4 Teknik Memukul Bola (*Strokes*)**

Teknik memukul bola merupakan hal terpenting dalam permainan bulutangkis karena tujuan dari permainan ini melakukan pukulan menggunakan *shuttlecock* dengan alat pukul raket dengan teknik tertentu sehingga *shuttlecock* jatuh didaerah lawan dan berusaha lawan tidak bisa menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan sendiri (Hendra Sutiawan, at al, 2015). *Strokes* atau pola pukulan merupakan latihan yang dilakukan secara berkesinambungan yang menggabungkan antara pukulan yang satu dengan yang lainnya dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadikan suatu bentuk rangkaian pukulan yang dimainkan secara sistematis dan terpadu. Banyaknya pukulan yang dilakukan dalam permainan bulutangkis memiliki banyak variasi pukulan untuk melakukan strategi yang akan digunakan (Seth, 2016).

Menurut (Phomsoupha and D, 2016) ketika pertandingan berlangsung pemain dituntut untuk mempertahankan pukulan selama mungkin agar energi yang dikeluarkan sesuai pada intensitas permainan dan efisiensi perpindahan pada permainan bulutangkis. Seorang pemain harus memusatkan perhatiannya pada *shuttlecock* dan lawan untukantisipasi terhadap pukulan yang diberikan oleh lawan. Supaya dapat mengembalikan *shuttlecock* dari lawan yang tidak terduga, pemain memerlukan persiapan khusus dan ketampilan yang baik dalam mengembalikan pukulan selama permainan berlangsung (Phomsoupha and Laffaye, 2015).

## 2.4 Dropshot

*Dropshot* adalah pukulan menyerang dengan menepatkan *shuttlecock* tipis dekat dengan jaring pada lapangan lawan. Menurut (James Poole, 2013: 59), Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dari bagian atas kepala yang dilakukan seperti *smash* namun dengan dorongan atau sentuhan yang halus. *Dropshot* yang baik dilakukan apabila jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net dan tidak melewati garis *servis*. Pukulan yang dilakukan dari atas yaitu pukulan *lob*, pukulan *dropshot*, dan pukulan *smash* (Widodo, 2017). *Dropshot* dilakukan dari bagian atas kepala dan bagian bawah. *Dropshot* atas terdiri atas beberapa macam, yaitu *dropshot* penuh dengan arah yang menukik tajam dan digunakan pada permainan tunggal, dan *dropshot* potong, yaitu gerakan raket menyentuh bola tanpa menahan gerak tersebut,

*Dropshot* dari atas pada pukulan ini, bola tidak dipukul keras-keras atau dengan sekuat tenaga, tetapi gerakan tangan tiba-tiba ditahan, sampai seolah-olah berhenti dan sekejap kemudian doronglah atau sentuhlah sedikit saja supaya jatuh sedekat-dekatnya pada net dilapangan lawan. *Dropshot forehand* adalah pukulan yang dilakukan dengan mengayunkan raket kearah belakang dengan posisi badan mengarah kedepan, telapak tangan menghadap kearah *shuttlecock*, dan *shuttlecock* diusahakan jatuh di dekat bibir net. Sedangkan *dropshot backhand* adalah pukulan yang menggunakan tangan kanan dengan posisi tangan menghadap kesebelah kiri (tangan membelakangi arah *shuttlecock*) diusahakan *shuttlecock* jatuh pada bibir net. Penerapan model latihan *drilling dropshot* pada anak kelompok umur 8-11 tahun menggunakan *dropshot forehand*. *Dropshot forehand* ada 3 jenis yaitu *dropshot* penuh, *dropshot* cambuk dan *dropshot* potong.

a. *Dropshot* Penuh

Pukulan *dropshot* penuh merupakan cara memukul *shuttlecock* secara tegak lurus dengan raket. Dapat dilakukan pada saat posisi tertinggi dari jangkauan sehingga *shuttlecock* dapat dipukul dari tempat setinggi-tingginya supaya *shuttlecock* dapat menukik lebih tajam supaya lawan susah mengembalikannya (Suratman, 2010:19).

b. *Dropshot* Potong/Iris

*Dropshot* dipotong atau iris merupakan pukulan *dropshot* yang dilakukannya pada saat posisi *shuttlecock* berada tepat diatas kepala dengan cara dipotong atau diiris. Dan didapatkan pukulan sedikit lebih dari net dan jatuhnya *shuttlecock* lebih cepat sangat baik dilakukan menyilang kekanan maupun kekiri dimana kecepatan, kecuraman, dan jatuhnya *shuttlecock* lebih cepat (Suratman, 2010 : 20).

c. *Dropshot* Cambuk/*flick*

*Dropshot* cambuk adalah pukulan ini dilakukan pada saat posisi *shuttlecock* berada di atas kepala dengan cara posisi raket menjangkau *shuttlecock* di posisi setinggi mungkin menggunakan pergelangan tangan untuk memukul. Dan didapatkan pukulan yang tajam kearah tengah lapangan baik menyilang ataupun lurus (Suratman, 2010: 20).

*Dropshot* dari bawah pukulan ini memiliki gerakan yaitu tidak dipukul sekuat tenaga, melain dilambungkan pelan nyaris menyentuh net dan jatuh dilapangan lawan dekat net. Pukulan ini mengandalkan keterampilan gerak pergelangan tangan dan keseimbangan badan.

## 2.5 Pengertian Latihan

Latihan adalah kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus terprogram dengan waktu yang relatif lama dengan tujuan akhir yang optimal. Menurut (Budiwanto, 2012: 16) latihan yaitu suatu program yang sudah tersusun secara terencana yang dilakukan untuk tercapainya peningkatan kemampuan atlet dalam pencapaian prestasi untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan.

Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih dengan harapan untuk mendapatkan prestasi, dalam mencapai prestasi yang maksimal seorang pemain memerlukan kondisi fisik yang prima serta postur tubuh yang mendukung (Mahfud *et al*, 2020). Bulutangkis adalah cabang olahraga yang memiliki sifat bersaing yang tinggi membutuhkan kesiapan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan juara (Purnama, 2010: 1).

Pada saat pertandingan atlet memiliki beberapa kendala pada saat di lapangan, faktor-faktor yang mempengaruhi performa dan prestasi atlet yaitu konsentrasi dan mental (Agus, R. M. & Yuliandra, R, 2020). Hal ini terjadi pada atlet bulutangkis yang ada di Indonesia terutama pada anak kelompok umur 8-11 tahun.

Anak kelompok umur 8-11 tahun harus memperhatikan kebutuhan gizi dan makan harus diperhatikan untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh, faktor tersebut berpengaruh untuk tumbuh dan berkembang serta melakukan kegiatan fisik sehari-hari sangat memerlukan zat gizi, tingkat daya tahan jantung dan pernafasan dapat dipengaruhi dengan faktor usia, jenis kelamin, kegiatan olahraga, aktifitas bermain, sarana dan prasarana, lingkungan yang bersih dan nyaman (Fahrizqi & Yuliandra, 2020).

Di Indonesia prestasi olahraga bulutangkis mengalami pasang surut (Broto Happy Mondowiamono, 2011: 2). Pada tahun 1970 hingga tahun 1990an bulutangkis berada pada puncak emas prestasi, pada tahun 2000an masa kejayaan pasangan ganda campuran Nova Widyanto dan Liliyana Natsir berhasil meraih gelar Internasional. Mencapai puncak prestasi seorang atlet membutuhkan ketekunan dan keuletan dalam berlatih. Menurut (Hermawan Aksan, 2013: 91) pelatih bulutangkis harus memiliki perencanaan dan pengaplikasian latihan fisik sebagai berikut:

- a. Persiapan fisik umum, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan kerja organ tubuh untuk mempermudah pembinaan dan peningkatan tahapan latihan yang dilakukan.
- b. Persiapan fisik khusus, dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik dan gerak yang baik untuk menghadapi perlombaan.
- c. Peningkatan kualitas gerak khusus atlet, dengan upaya pemain menjadi terampil dalam melakukan gerakan dalam olahraga bulutangkis yang dibutuhkan untuk menghadapi perlombaan.

Kondisi fisik yang prima sangat penting dimiliki pemain bulutangkis. Kondisi fisik yang baik didapatkan dari latihan fisik yang terprogram. Kondisi ini berdampak baik pada kebugaran mental dan psikis, yang akhirnya berpengaruh pada penampilan teknik bermain bulutangkis (Aksan, 2013: 90).

Pada dasarnya program latihan dibagi menjadi tiga tahap yaitu (1) tahap persiapan, (2) tahap kompetisi dan (3) tahap transisi. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal dipengaruhi oleh kualitas latihan. Beberapa faktor menentukan kualitas latihan antara lain: kemampuan dan kepribadian pelatih, fasilitas dan peralatan, hasil



penelitian, kompetisi dan kemampuan atlet meliputi bakat dan motivasi, serta pemenuhan gizi atlet. Kualitas latihan yang baik di harapkan dapat menghasikan atlet-atlet yang berprestasi (Sari, *et al*, 2018: 11).

Program latihan juga harus menyesuaikan atlet yang akan dilatih terutama anak-anak. Masa pertumbuhan anak perkembangan motorik sangatlah penting, terdapat dua bentuk perkembangan motorik yaitu motorik halus dan kasar perkembangan motorik mencakup tubuh kembang dan melatih anak untuk hidup mandiri, perkembangan motorik anak sangat penting untuk diperhatikan karena sesuai dengan karakteristik anak yaitu bermain sehingga dibutuhkan keterampilan motorik yang baik guna menunjang aktivitas sehari-hari anak (Mahfud. I, & Yuliandra, R, 2020).

Untuk mendapatkan hasil latihan yang optimal harus mengikuti proses latihan yang sungguh-sungguh dan mengikuti berbagai pertandingan untuk menambah jam terbang pemain. (Jori Lahinda, 2020: 12) menyatakan program latihan yang diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dapat menapatkan hasil yang maksimal.

## **2.6 Prinsip-Prinsip Latihan**

Disetiap cabang olahraga latihan yang dilakukan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip. Pada prinsip latihan harus mengikuti peraturan yang sudah ditentukan untuk tercapainya tujuan latihan mempunyai peran penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan (Sukadianto, 2010: 13). Dengan mengetahui prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas didalam suatu latihan. Selain itu menurut (Sukadiyanto & Muluk, 2011: 13)

prinsip latihan adalah segala sesuatu proses yang harus ditaati supaya tujuan dari latihan itu sendiri tercapai sesuai yang diinginkan.

Prinsip-prinsip dalam latihan adalah sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) adaptasi spesialisasi, (4) beban lebih, (5) *progresif*, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berebihan, dan (12) sistematis. Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan disini adalah prinsip yang paling mendasar, namun yang penting dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan benar-benar diketahui oleh pelatih ataupun atlet.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah beban latihan yang diberikan kepada atlet, meliputi prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, *progresif*, spesifik, variasi, pemanasan, dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berebihan, dan sistematis.

## **2.7 Tujuan dan Sasaran Latihan**

Untuk mencapai tujuan dan sasaran pada latihan hal yang penting untuk mengembangkan pengetahuan dengan mengikuti program yang diberikan akan mengubah pengetahuan. (Menurut Hardiansyah, 2017) latihan adalah kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus agar tercapai suatu tujuan untuk meningkatkan kemampuan. Dalam hal ini latihan harus dilakukan secara berulang-ulang (tidak berhenti), secara sistematis (teratur), yang berurutan dan penambahan suatu beban, dengan demikian prestasi dapat diperbaiki (Maifitri, 2008).

## 2.8 Latihan *Drill*

Latihan *drill* adalah latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan sungguh-sungguh agar mendapatkan keterampilan menjadi bersifat permanen. Latihan *drill* memiliki ciri khas berupa latihan teknik pukulan yang dilakukan berulang-ulang untuk mendapatkan pukulan yang baik (Amung Ma'mun & Toto Subroto, 2011). Menurut Thorndike (Admaja & Tomilius, 2015: 2) maka pengulangan gerakan ini bertujuan untuk mendapatkan otomatisasi gerakan. Gerakan otomatisasi didapatkan dari latihan yang dilakukan secara terus menerus. Menurut Sugiyono (Prayogo & Rachman, 2013: 64). Latihan *drill* pada atlet melaksanakan gerakan-gerakan yang diinstruksikan pelatih dan dilakukan latihan secara terus menerus. Latihan *drill* cara mengajakan latihan-latihan tentang apa yang sudah dipelajari atlet sehingga mendapatkan suatu keterampilan tertentu (Dhedhy Yuliawan & FX. Sugiyanto, 2014). Latihan menggunakan *drill* adalah metode latihan yang sering digunakan untuk mendapatkan keterampilan dan kemahiran dalam permainan bulutangkis (Sajot, 2011).