
Efektivitas Latihan Strokes dengan Shadow dan Audio Visual terhadap Akurasi Dropshot Bulutangkis

RD. Devy Citra Pratiwi¹, Lismadiana², Samsul Bahri¹.

¹*Sekolah Farmasi, Institut Teknologi Bandung, Indonesia*

²*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia*

Diterima: September 2022; Diperbaiki: Oktober 2022; Diterima terbit: Desember 2022

Abstrak

Dropshot merupakan salah satu teknik tipuan pada olahraga bulutangkis, arah *dropshot* yang baik jatuh dibelakang garis ganda. Pada atlet bulutangkis usia 11-12 tahun akurasi *dropshot* masih kurang baik, *shuttlecock* sering jatuh jauh dari net atau di belakang garis *serve* pendek. Berdasarkan pengamatan tersebut perlu adanya bentuk latihan untuk meningkatkan akurasi *dropshot*. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas latihan *strokes* dengan *shadow* dan audio visual terhadap akurasi *dropshot*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu, desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Two Groups Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian terdiri dari 14 orang atlet bulutangkis usia 11-12 tahun (7 atlet kelompok A dan 7 atlet kelompok B). Dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan *purpose sampling*, analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan kelompok A secara signifikan ada pengaruh latihan *strokes* dengan *shadow* terhadap akurasi *dropshot*, dengan peningkatan akurasi *dropshot* sebesar 23,09% dibandingkan hasil pada kelompok B latihan *strokes* dengan audio visual besarnya peningkatan akurasi *dropshot* diperoleh sebesar 16,77%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *strokes* dengan *shadow* memiliki pengaruh yang lebih baik pada akurasi *dropshot* bulutangkis untuk atlet usia 11-12 tahun.

Kata kunci: Latihan strokes, Shadow, Audio Visual, Akurasi Dropshot, Bulutangkis

Abstract

Dropshot is one of the trick techniques in badminton, a good *dropshot* direction falls behind the double line. In badminton athletes aged 11-12 years the *dropshot* accuracy is still not good, the *shuttlecock* often falls far from the net or behind the short *serve* line. Based on these observations, it is necessary to have a form of training to improve *dropshot* accuracy. This research was conducted with the aim of knowing the effectiveness of *strokes* training with shadows and audio visual on *dropshot* accuracy. This study uses a quasi-experimental method, the design used in this study is the *Two Groups Pretest-Posttest Design*. The research subjects consisted of 14 badminton athletes aged 11-12 years (7 athletes in group A and 7 athletes in group B). With the sampling technique using *purposive sampling*, data analysis in this study used the *t* test. The results of this study showed that group A had a significant effect of *strokes* training with shadow on *dropshot* accuracy, with an increase in *dropshot* accuracy of 23.09% compared to the results in group B *strokes* training with audio visual, the magnitude of the increase in *dropshot* accuracy was obtained by 16.77%. So it can be concluded that *strokes* training with shadow has a better effect on badminton *dropshot* accuracy for athletes aged 11-12 years.

Keywords: Strokes practice, Shadow, Audio Visual, Dropshot Accuracy, Badminton

PENDAHULUAN

Olahraga yang menggunakan alat dan membutuhkan peran orang lain adalah bulutangkis. Bulutangkis merupakan olahraga yang dilakukan di dalam maupun di luar ruangan, membutuhkan alat, membutuhkan ukuran lapangan dan membutuhkan rekan bermain. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu yang perlu dikembangkan untuk prestasi permainan. Teknik dasar bulutangkis harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu, guna mengembangkan mutu prestasi bulutangkis sebab menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan. Dalam permainan bulutangkis, terdapat teknik dasar pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhand stroke*).

Tahap awal untuk menguasai teknik bulutangkis adalah dimulai dengan pengenalan. Proses pengenalan teknik dasar dapat dilakukan dengan memberikan penjelasan secara langsung yang dilanjutkan dengan contoh gerakan di hadapan atlet atau dengan memanfaatkan media ajar sebagai sarana pembelajaran, seperti memberikan buku bacaan/pengetahuan mengenai bulutangkis, menonton video-video latihan, melihat gambar/poster (urutan-urutan pelaksanaan) dan sebagainya. Tahap berikutnya untuk menguasai teknik-teknik bulutangkis yaitu dengan mencoba melakukan atau memeragakan teknik yang diajarkan secara berulang-ulang (Ghazali Indra Putra^{*}, 2016).

Pukulan *dropshot* merupakan pukulan yang dilakukan seperti smash, perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*. *Dropshot* yang baik adalah apabila jatuhnya shuttlecock dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda. Posisi badan, *footwork* dan pegangan raket pada saat memukul merupakan faktor penentu keberhasilan pukulan *dropshot*. Pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis sangat penting artinya bagi seorang pemain, pukulan *dropshot* dapat digunakan untuk serangan. Melakukan pukulan *dropshot* dengan teknik gerakan yang benar dan konsentrasi yang tinggi maka hasil pukulannya dapat memaksa lawan untuk berlari dan dapat mendesak lawan sehingga posisi lawan yang tadinya stabil dapat berubah menjadi labil atau posisi kacau. Pukulan *dropshot* daerah sasarannya adalah bagian tepat dengan muka net lawan, dan sebaiknya di depan garis servis pendek.

Beberapa peneliti menjelaskan mengenai metode latihan *strokes* atau pola pukulan adalah pukulan rangkaian yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang menggabungkan antara teknik pukulan yang satu dengan teknik yang lain, dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadikan suatu bentuk rangkaian teknik pukulan yang dapat dimainkan secara harmonis (Tohar, 1992). Latihan *strokes* berpasangan dilakukan oleh sepasang atlet setelah mendapatkan arahan dari seorang pelatih. Metode latihan dengan cara berpasangan merupakan salah satu bentuk berlatih secara berhadapan satu sama lain. Penggunaan pendekatan latihan yang efektif akan membantu atlet mengembangkan kemampuan teknik tertentu (Eskar, 2018).

Metode latihan untuk melatih teknik bulutangkis selain *strokes* yaitu dengan *shadow* beberapa peneliti menjelaskan bahwa “Untuk melatih gerakan kaki dilakukan dengan beberapa cara, mengambil *shuttlecock* pada posisi-posisi tertentu dan melakukan gerakana atau melangkah kearah tertentu (*shadow*) dan lain-lain”. *Shadow* berarti bayangan, sehingga maksud dari latihan *shadow* bulutangkis adalah latihan yang dilakukan dengan membayangkan berada dalam suatu permainan (H, 2000). Latihan *shadow* atau latihan bayangan adalah melakukan gerakan seperti sungguhan artinya si pelaku melakukan gerakan seperti dia sedang bermain bulutangkis dia bergerak ke kiri depan, kanan, belakang seperti mengejar bola dan melakukan pukulan baik dengan raket maupun tanpa raket dengan teknik yang diinstruksikan oleh pelatih. Model latihan *shadow* ini sangat baik untuk melatih kelincahan dan penguasaan teknik pukulan. Selama melakukannya atlet harus dapat membayangkan arah datangnya *shuttlecock* dengan pergerakan sungguhan seperti bermain, hal tersebutlah yang akan mempengaruhi hasil latihan dari *shadow* sendiri (Kusuma, 2015).

Berbagai metode latihan diterapkan dalam proses latihan, salah satu metode yang dapat diberikan dengan bantuan media pembelajaran yaitu dengan visualisasi, menurut beberapa penelitian mempelajari salah satu teknik gerak manusia terlebih dahulu melalui mengingat, membayangkan dan menghayati yang dilanjutkan dengan memunculkan kembali dalam bentuk gerak seperti yang dilakukan sebelumnya. hal ini sesuai dengan yang disampaikan (Sukadiyanto, 2011). Media audio visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar yang

bisa dilihat, misalnya rekaman video, slide, suara dan sebagainya. Media visualisasi dalam latihan ini digunakan dengan maksud dapat mempermudah atlet mempelajari gerak sehingga mampu melakukan gerak dengan efektif dan efisien (Sanjaya, 2010).

Media audio visual adalah alat bantu yang memperlihatkan gambar yang bergerak dan suara secara bersama-sama saat menyampaikan informasi atau pesan. Audio visual merupakan media yang efektif dalam menyampaikan informasi yang mencakup unsur gerak karena dapat memperlihatkan suatu peristiwa secara berkesinambungan dan yang menjadi model dalam penyampaian informasi tersebut adalah orang yang memiliki keterampilan sesuai dengan gerak yang diinformasikan. Sarana pembelajaran untuk menunjang program latihan berbasis audio visual merupakan perantara atau penyampaian program latihan yang mengandung unsur visual dan suara seperti video. Sarana melalui audio visual dapat menjadi perantara dalam menyampaikan program latihan yang akan diberikan pada atlet. Seiring dengan berkembangnya teknologi, penggunaan audio visual dalam olahraga terdapat banyak manfaatnya seperti membantu pelatih saat menyampaikan program latihan agar lebih sistematis, instruksi mengenai teknik pukulan menjadi lebih mendetail, memberikan metode latihan yang lebih menarik bagi atlet dan dapat membantu atlet dalam memahami dengan jelas teknik yang diberikan saat latihan.

Hasil observasi awal yang dilakukan pada atlet bulutangkis saat latihan maupun pertandingan, sebagian atlet bulutangkis mempunyai akurasi *dropshot* yang kurang baik, penempatan *shuttlecock* hasil *dropshot* masih sering jauh dari net atau di belakang garis *serve* pendek, posisi raket ketika mengenai *shuttlecock* saat melakukan *dropshot* terlalu rendah, akibatnya *shuttlecock* membentur net. Metode latihan teknik *dropshot* yang diberikan oleh pelatih kurang diperhatikan dan jarang diberikan latihan khusus. tidak ada media penunjang program latihan saat pelatih memberikan contoh gerakan, pelatih hanya menginstruksikan secara langsung sehingga atlet kurang bisa memahami apa yang di berikan pelatih. instruksi yang diberikan pelatih cenderung monoton untuk atlet tingkat pemula maka tuntutan kebutuhan untuk menyampaikan program latihan dengan menarik antusias atlet untuk keterampilan *dropshot* yang memadai diperlukan. Berdasarkan hasil

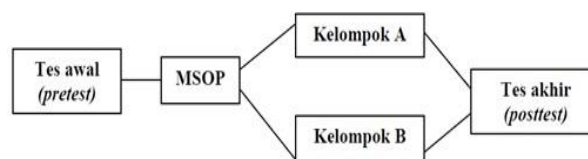
pengamatan tersebut perlu adanya bentuk latihan untuk meningkatkan akurasi *dropshot*. Peneliti mencoba menerapkan dua metode latihan yaitu latihan *strokes* dengan *shadow* dan audio visual.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas perlu adanya penelitian yang focus terhadap teknik *dropshot* untuk menunjang teknik atlet saat bertanding, peneliti belum menemukan adanya variabel penelitian *shadow* dan audio visual terhadap akurasi *dropshot*, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas latihan *strokes* dengan *shadow* dan audio visual terhadap akurasi *dropshot* bulutangkis”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007).



Gambar 1. *Two Groups Pretest-Posttest Design*

Keterangan :

Pretest : Test awal keterampilan *dropshot forehand*.

MSOP : *Matched subject ordinal pairing*.

Kelompok A : Perlakuan (*treatment*) latihan *strokes* dengan awalan *shadow*.

Kelompok B : Perlakuan (*treatment*) latihan *strokes* dengan awalan penggunaan media audio visual.

Posttest : Tes akhir peningkatan akurasi *dropshot*.

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di PB Megantara yang beralamat di GOR SMPN 1 Jatiwangi. Waktu penelitian dilaksanakan pada 9 Maret sampai dengan 13 April 2020. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam 1 Minggu, yaitu hari Senin, Kamis, dan Jum'at.

Subjek Penelitian

1. Populasi penelitian

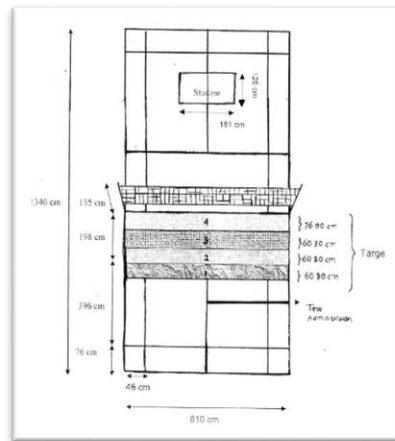
Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis berjumlah 32 atlet.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya (Siyoto, 2015). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purpose sampling*. *Purpose sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2007). Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) atlet bulutangkis yang masih aktif mengikuti latihan, (2) berusia 11-12 tahun, (3) Kehadiran pada saat treatment minimal 75%, (4) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 14 atlet.

Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen keterampilan *dropshot forehand* James Poole (Poole, 1986) Validitas tes menggunakan *logical validity*, validitas tipe ini menunjuk pada sejauh mana isi tes merupakan representasi dari ciri-ciri atribut yang hendak diukur (Azwar, 2016: 47), dan reliabilitas tes sebesar 0,788 (Septiady, 2013).



Gambar 2. Tes Keterampilan *Dropshot Forehand*

Sebelum diadakan *test* dibuat garis yang membatasi daerah sasaran antar garis yang berjarak 60,80 cm, kecuali garis yang terdekat dengan net 76,00 cm yang bernilai 4. Pada setiap jarak mempunyai nilai dari garis yang terdekat net 4, 3, 2, dan 1. Testee berdiri di tengah lapangan kemudian penyaji melambungkan *shuttlecock* ke garis belakang lapangan sebelah kanan atau kiri. Kemudian testee melakukan pukulan dropshot dan kembali ketengah lapangan. Tes ini dilakukan sampai 10 kali dan setiap testee diberi kesempatan 3 kali pukulan percobaan.

Teknik Pengumpulan Data

Seluruh sampel dikenai *pretest* keterampilan *dropshot forehand* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 7 atlet. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata (Sugiyono, 2007). Sampel dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi latihan *strokes dropshot* dengan *shadow* dan kelompok B diberi latihan *strokes dropshot* dengan audio visual.

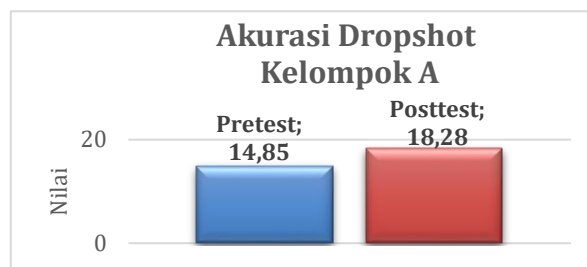
Teknik Analisis Data

1. Uji prasyarat
2. Uji hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel dan nilai $sig\ p < 0,05$, maka H_a diterima. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

HASIL

- a) Peningkatan Rata-Rata Akurasi *dropshot* Kelompok A

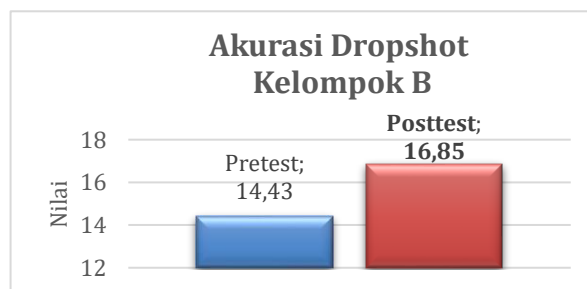


Gambar 3. Diagram Rata-rata Akurasi *Dropshot* pada Kelompok A

Hasil penelitian diatas diperoleh nilai rata-rata saat pretest sebesar 14,85, dan rata-rata posttest sebesar 18,28. Berdasarkan hasil penelitian atas diperoleh peningkatan akurasi *dropshot* dengan latihan *strokes shadow* diperoleh sebesar 23,09 %.

- b) Statistik Data Akurasi *Dropshot* Kelompok

Gambar 4. Diagram Rata-rata Akurasi Dropshot pada Kelompok B



Hasil penelitian diatas diperoleh nilai rata-rata saat *pretest* sebesar 14,43, dan rata-rata *posttest* sebesar 16,85. Berdasarkan hasil penelitian atas diperoleh peningkatan akurasi *dropshot* dengan latihan audio visual diperoleh sebesar 16,77 %.

PEMBAHASAN

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang, agar permainan bulutangkis dapat bermain baik maka dia harus menguasai banyak teknik dasar permainan, salah satunya teknik dasar pukulan *dropshot*. *Dropshot* merupakan bentuk pukulan yang meluncurkan *shuttlecock* ke daerah lawan sedekat mungkin pada net. Pukulan ini lebih banyak membutuhkan peragaan agar *shuttlecock* jatuh tipis diatas net, sehingga sulit dijangkau lawan. Gerakan memukulnya hampir sama dengan pukulan lob, tetapi pada saat perkenaan raket agak dimiringkan dan perkenaan nya lebih perlahan (H, 2000)

Teknik pukulan dropshot menjadi salah satu teknik dasar yang cukup penting, oleh karena itu perlu adanya model latihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan teknik dasar pukulan drop shoot tersebut, salah satunya adalah latihan *stroke*. Latihan *strokes dropshot* adalah teknik pukulan *dropshot* atau serangkaian pukulan yang dipukul rendah, tepat di atas net, dan pelan, dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan.

1. Pengaruh Latihan *Strokes* dengan *Shadow* terhadap Akurasi *Dropshot*

Berdasarkan hasil analisis uji t pada kelompok A diperoleh nilai t hitung (11,529) > t tabel (2,45), dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan *strokes* dengan *shadow* terhadap akurasi *dropshot*. Pada penelitian kelompok A menggunakan latihan *strokes* dengan *shadow*, dalam hal ini peserta kesempatan melakukan pukulan *dropshot*, dengan kesempatan tersebut maka secara gerak peserta mendapat pengalaman melakukan gerakan pukulan *dropshot*. sehingga kemampuan peserta dalam menempatkan *shuttlecock* juga menjadi terarah, yang secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan *dropshot* bulutangkis. Telah di uraikan *shadow* bulutangkis merupakan gerakan mengambil dan meletakan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan. Model latihan *shadow* ini sangat baik untuk melatih kelincahan dan penguasaan teknik pukulan. Selama melakukannya atlet harus dapat membayangkan arah datangnya *shuttlecock* dengan pergerakan

sungguhan seperti bermain, hal tersebutlah yang akan mempengaruhi hasil latihan dari *shadow* sendiri.

Hasil penelitian ini diperkuat dari beberapa penelitian, pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran *shadow* lebih signifikan daripada pembelajaran lempar *shuttlecock* dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar *overhead lob* pada permainan bulutangkis (Yanuarita, 2017). Pelatihan langkah bayangan (*shadow*) akan membuat otot-otot, tulang dan persendian menjadi terlatih (Saputra, 2014). Otot-otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin baik sehingga persendian akan menjadi sangat lentur. Selain itu latihan dengan membayangkan lebih tinggi menghasilkan respon psikologis (Olsson, 2008). Respon psikologis tersebut mampu menghasilkan hormon *endorphin* lebih banyak, sehingga memberi efek lebih tenang dan nyaman pada pemain saat berlatih. Dengan adanya peran hormon *endorphin* tersebut tentu membantu pemain lebih berkonsentrasi.

Saat memberikan program latihan *shadow* dengan intensitas 70%-80% dari denyut nadi maksimal maka unsur kebugaran jasmani seperti kekuatan otot tungkai, kecepatan, fleksibilitas sendi lutut dan pinggul, elastisitas otot dan keseimbangan dinamis akan mengalami peningkatan fungsi secara fisiologis sehingga akan berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan kaki (Ngurah, 2012). Dengan diberikan pelatihan *shadow* otot-otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin baik sehingga persendian akan menjadi sangat lentur sehingga menyebabkan ayunan tungkai dalam melakukan langkah-langkah menjadi sangat lebar. Keseimbangan dinamis juga akan terlatih karena dalam pelatihan ini harus mampu mengontrol keadaan tubuh saat melakukan pergerakan.

2. Pengaruh Latihan *Strokes* dengan Audio Visual terhadap Akurasi *Dropshot*

Sedangkan hasil analisis uji t pada Kelompok B diperoleh nilai t hitung (12,021) > t tabel (2,45), dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan *strokes* dengan audio visual terhadap akurasi *dropshot*. Pengaruh tersebut dikarenakan audio visual memberikan pemahaman yang jelas dan tergambar melalui video kepada atlet. Pemahaman mengenai gerakan yang baik ini menjadi sebuah pengalaman tersendiri

untuk dapat menerapkan pada pukulan *dropshot*, dengan demikian ketepatan pukulan juga akan menjadi lebih baik. Pembelajaran tidak lagi hanya memanfaatkan media langsung seperti raket, *shuttlecock*, kun dan lain sebagainya, tetapi juga media tak langsung yang dapat dilihat ataupun dan didengar seperti menggunakan media audio visual. Latihan dengan bantuan media visual dan audio visual, membuat proses latihan tidak hanya memusatkan perhatian, mengoptimalkan alokasi waktu yang ada, tetapi juga dapat memberikan pengalaman dan mempermudah atlet, meningkatkan ketertarikan dan motivasi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan pemahaman atlet, baik afektif, kognitif, maupun psikomotorik.

Hasil ini diperkuat dari beberapa penelitian sebelumnya penelitian, pemanfaatan video yang ada pada multimedia sebagai bahan pembelajaran teknik bulutangkis sangat berguna. Hal ini akan terasa berguna jika pelatih tidak memiliki teknik atau kemampuan memberikan contoh gerakan secara baik. Pemanfaatan media sebagai media pembelajaran juga dapat berguna untuk menarik minat atlet dan menjaga agar minatnya selalu tinggi. Dengan media ini pelatih bisa mengambil gambar dan video dari seorang pemain saat latihan berlangsung. Meminta pemain yang baik secara teknik agar memeragakan satu demi satu, langkah demi Langkah teknik yang harus dilakukan, serta cara yang benar untuk melakukan gerakan dari teknik yang akan dipelajari oleh atlet (Ghazali Indra Putra^{1*}, 2016).

Media audio visual dalam pembelajaran keterampilan motorik kasar anak tunagrahita ringan kelas bawah ini sangat baik dan efektif. Oleh karena itu, media pembelajaran yang dikembangkan ini layak untuk digunakan dan diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk anak tunagrahita ringan. Produk dari penelitian pengembangan ini yaitu buku pedoman penggunaan dan DVD pembelajaran, media audio visual dalam pembelajaran keterampilan motorik kasar anak tunagrahita ringan kelas bawah (Michael, 2016).

Adanya peningkatan hasil belajar siswa menggunakan media audio visual dengan dalam pendidikan jasmani materi *backhand short service* pada kelas VIII-5 SMP Negeri 7 Medan. Ditambahkan hasil penelitian Tisnasari (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual dapat meningkatkan hasil

belajar siswa dalam melakukan gerak dasar ibing pencak silat paleredan pada siswa kelas V SDN Cimalaka III Kabupaten Sumedang (Sari, 2015). Penelitian lain menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari penerapan audio visual terhadap hasil shooting pada permainan futsal peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Krembung (Syam, Penerapan audio visual terhadap hasil shooting pada permainan futsal, 2014). Terdapat pengaruh penggunaan media audio visual pada siswa kelas X Multimedia 3 dan *powerpoint* pada siswa kelas X Multimedia 2 terhadap hasil belajar *dribbling* sepakbola di SMK Yapalis Krian (Ananda, 2018).

3. Perbandingan Latihan *Strokes Shadow* dengan Audio Visual terhadap Akurasi *Dropshot*

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui kedua kelompok mengalami peningkatan ketepatan pukulan *dropshot*, akan tetapi berdasarkan persentase peningkatan diketahui bahwa latihan *strokes* dengan *shadow* mempunyai persentase peningkatan yang lebih baik sebesar 23,09% dibandingkan Latihan *strokes* dengan audio visual sebesar 16,77%.

Hasil penelitian ini diperkuat penelitian sebelumnya, pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran *shadow* lebih signifikan daripada pembelajaran lempar *shuttlecock* dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar *overhead lob* pada permainan bulutangkis (Yanuarita, 2017). Hasil ini diperkuat jurnal penelitian, dengan diberikan pelatihan *shadow* dengan intensitas 70%-80% denyut nadi maksimal maka unsur kebugaran jasmani seperti kekuatan otot tungkai, kecepatan, fleksibilitas sendi lutut dan pinggul, elastisitas otot dan keseimbangan dinamis akan mengalami peningkatan fungsi secara fisiologis sehingga akan berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan kaki. Dengan diberikan pelatihan *shadow* otot-otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin baik sehingga persendian akan menjadi sangat lentur sehingga menyebabkan ayunan tungkai dalam melakukan langkah-langkah menjadi sangat lebar. Keseimbangan dinamis juga akan terlatih karena dalam pelatihan ini harus mampu mengontrol keadaan tubuh saat melakukan pergerakan (Ngurah, 2012).

Latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (skill). Keterampilan teknik merupakan kemampuan melakukan gerakan-

gerakan teknik yang diperlukan dalam cabang olahraga. Teknik mencakup keseluruhan struktur teknik dan bagian-bagian yang tergabung dengan seksama dan gerakan-gerakan yang efisien seorang atlet dalam usahanya melakukan tugas berolahraga. Keterampilan teknik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi. Tanpa keterampilan teknik yang baik maka seorang atlet tidak mungkin akan mampu menampilkan permainan atau gaya yang baik dan benar dalam suatu cabang olahraga. Teknik dalam setiap cabang olahraga akan selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan permainan yang semakin tinggiuntutannya, yaitu pencapaian keterampilan dan prestasi yang setinggi mungkin. Upaya untuk mencapai tujuan tersebut maka latihan keterampilan teknik secara proporsional harus mendapat prioritas utama dalam suatu susunan program latihan (Bompa, 1994).

Gerakan pelatihan yang dilakukan berulang-ulang selama 16 sesi latihan atau 6 minggu pada ke dua kelompok maka akan terpola pada sistem saraf sebagai pengalaman sensoris. Sehingga pada saat tes akhir ketepatan tembakan bola, tingkat respon motorik (penampilan) pada masing-masing kelompok disesuaikan dengan pola sensorik yang tersimpan, yang menyebabkan penampilan gerakan tembakan pada masing-masing kelompok akan berbeda karena pelajaran reflek regang yang mempengaruhi gerakan saat tubuh melakukan tembakan (Made & I, 2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan disimpulkan ada pengaruh latihan strokes dengan *shadow* terhadap ketepatan *dropshot*, besarnya peningkatan sebesar 23,09 % dan ada pengaruh latihan *strokes* dengan audio visual terhadap ketepatan *dropshot*, besarnya peningkatan sebesar 16,77 %. Latihan *strokes* dengan *shadow* mempunyai persentase peningkatan yang lebih baik dibandingkan latihan *strokes* dengan audio visual terhadap akurasi *dropshot* bulutangkis.

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet yang masih mempunyai ketepatan *dropshot* yang kurang, dapat belajar menggunakan pengaruh latihan *strokes* dengan *shadow*.

2. Bagi pelatih akan lebih mempertimbangkan latihan *strokes* dengan *shadow* untuk meningkatkan akurasi *dropshot* bulutangkis.
3. Bagi peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, variabel yang berbeda sehingga efektivitas latihan *strokes* dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan ketepatan *dropshot* bulutangkis.
4. Bagi penelitian selanjutnya dapat menggunakan variabel lainya sehingga efektivitas latihan *strokes* dengan *shadow* dan audio visual dapat teridentifikasi secara luas, tidak hanya berpengaruh pada akurasi *dropshot* saja.

REFERENSI

Ananda, S. (2018). Pengaruh Media Audio Visual Dan Powerpoint Terhadap Hasil Belajar Dribbling Sepakbola Pada. *Jurnal JPOK* , 06 , 264.

Bompa, O. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company .

Eskar. (2018). Keterampilan pukulan dropshot permainan bulutangkis pada atlet PB Jaya Raya Metland Jakarta. . *Jurnal Olahraga*, 3 Nomor 1 , 68.

Ghazali Indra Putra^{1*}, F. S. (2016). Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Bulutangkis Berbasis Multimedia Pada Atlet Usia 11 Dan 12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan* , 4, 176.

H, S. (2000). *Bulutangkis* . Jakarta: Depikbud Direktorat Jendral Kebudayaan dan Menengah.

Kusuma. (2015). Pengaruh Pelatihan Bayangan (Shadow) Bulutangkis Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Reaksi.

Made, K. L., & I, W. W. (2015). Pelatihan passing dinding empat repetisi lima set selama enam minggu lebih baik daripada pelatihan passing berpasangan empat repetisi lima set selama enam minggu dalam meningkatkan ketepatan tembakan bola pada siswa putra SDN 1 Kediri Lombok Barat . *Sport and Fitness Journal* , 4.1, 56.

Michael, L. &. (2016). Pengembangan Media Audio Visual dalam Pembelajaran Keterampilan Motorik Kasar Pada Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Keolahragaan*, 4.1.

Ngurah, G. (2012). Pengaruh Pelatihan Bayangan Shadow Bulutangkis Terhadap Peningkatan Kelincahan dan Kecepatan Reaksi. *Jurnal Keolahragaan* .

Olsson, C. (2008). *Imaging imagining actions*. Umeå University, S-901 87 Umeå, Sweden.: Doctoral dissertation from the department of integrative medical biology, section for physiology,.

Poole, J. (1986). *Belajar Bulutangkis* . Bandung: Pionir Jaya .

Purnama, S. K. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis*. Surakarta: Yuma Pustaka.

R, T. (2017).). Penggunaan media audio visual dalam pembelajaran ibing pencak silat paleredan. . *Juara : Jurnal Olahraga*, 2.7.

Sanjaya, W. (2010). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.

Saputra. (2014). Pengaruh pelatihan langkah bayangan (shadow) memindahkan bola bulutangkis terhadap kelincahan dan daya ledak otot tungkai pada siswa putra ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri I Ubud. . *E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*, 2.

Sari, R. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Backhand Short Service dalam Permainan Bulutangkis Melalui Media Audiovisual pada Siswa Kelas V II SMP Negeri 7 Medan Tahun Ajaran 2015/2016. . *Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*.

Siyoto, S. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. . Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Sugiyanto. (1993). *Belajar Gerak*. Jakarta: KONI Pusat.

Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. . Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : CV Lubuk Agung .

Syam, H. &. (2014). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* , 4.2, 327-332.

Syam, H. &. (2014). Penerapan audio visual terhadap hasil shooting pada permainan futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4.2, 327-332.

Tohar. (1992). *Olahraga pilihan bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.

Yanuarita, S. S. (2017). Pengaruh metode pembelajaran shadow dan lempar shuttlecock terhadap kemampuan gerak dasar overhead lob bulutangkis. *Jurnal Sportive*, 2.1.

