

Upaya meningkatkan teknik dasar pukulan *netting forehand* dan *backhand* dengan metode *drill* untuk atlet usia 8-12 tahun di PB. AIC Kabupaten Malang

Efforts to improve the basic technique of netting forehand and backhand with the drill method for athletes aged 8-12 years in PB. AIC Malang Regency

Muhammad Ghivari Zaka Wali¹, Sapto Adi², Prisca Widiawati³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

Abstrak

Olahraga merupakan aktivitas manusia secara fisik bertujuan untuk empat bentuk, yaitu tujuan pendidikan, rekreasi, tingkat kemampuan fisik tertentu, dan prestasi. Salah satu cabang olahraga yang paling digemari masyarakat pada umumnya adalah bulutangkis. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang bukan hanya berguna untuk rekreasi namun juga prestasi. Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang sering dilombakan dalam olimpiade dengan 5 kategori, yaitu tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran. Salah satu metode pola latihan secara berulang-ulang kepada atlet bulutangkis agar dapat melakukan suatu gerakan untuk tepat sasaran adalah metode drilling. Pada metode drilling terdapat *netting forehand* dan *backhand* yang dilakukan oleh atlet agar terjadi pukulan yang akurasi dan tepat. Metode pada penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) yang berlandaskan pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Data pada penelitian ini menggunakan blanko penilaian sebagai alat untuk mencatat data hasil penelitian. Hasil penelitian ini adalah dengan menggunakan latihan *netting forehand* dan *backhand* dapat meningkatkan akurasi dan ketepatan pukulan net bagi atlet Klub AIC Kabupaten Malang. Hasil persentase keberhasilan pada seluruh siklus tergolong sangat baik dan mengalami peningkatan pada setiap kali pertemuan.

Kata kunci: *netting*, badminton, metode *drilling*.

Abstract

Sport is a human physical activity aimed at four forms, namely the purpose of education, recreation, a certain level of physical ability, and achievement. One of the most popular sports, in general, is badminton. Badminton is a sport that is useful for recreation and achievement. Badminton is a sport that is often contested in the Olympics with five categories, namely men's singles, women's singles, men's doubles, women's doubles, and mixed doubles. Tracing patterns repeatedly for badminton athletes to be able to perform a movement to hit the target is the drilling method. In the drilling method, athletes perform forehand and backhand netting so that an accurate and precise blow occurs. This study uses the Sports Action Research (PTO) method, which is based on Classroom Action Research (CAR). The data in this study used an assessment form to record research data. This research shows that using netting forehand and backhand exercises can improve the accuracy and accuracy of net strokes for athletes from the AIC Club, Malang Regency. The results of the percentage of success in all cycles are classified as very good and have increased at each meeting.

Keywords: *netting*, badminton, *drilling method*.

Correspondence author: Muhammad Ghivari Zaka Wali, Universitas Negeri Malang, Indonesia.
Email: ghivarizakawali3011@gmail.com



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Berolahraga bulutangkis merupakan berolahraga yang disukai di segala dunia, serta jutaan orang di seluruh umur. Berolahraga ini memerlukan pergantian kecepatan, kecepatan respon, energi tahan serta kekuatan otot, dan juga kerja jantung yang besar". Olahraga bulutangkis adalah olahraga yang disukai di seluruh dunia, juga jutaan orang di segala usia. Berolahraga ini mempunyai ikatan yang signifikan dengan keterampilan koordinasi mata, tangan, kaki serta gerak badan yang memiliki kaitan terhadap penyeimbang, konsentrasi serta respon dalam melaksanakan bermacam metode pukulan dalam bulutangkis serta kala melaksanakan permainannya (Seth 2016). Bulutangkis dicoba di dalam lapangan dengan wujud lapangan persegi panjang yang dipecah jadi 2 bagian serta telah diatur serta disesuaikan dengan ketentuan yang terdapat di dalam bulutangkis (Cohen et al., 2015). Bulutangkis merupakan jenis berolahraga raket yang dimainkan oleh 2 orang (tunggal) ataupun 2 pendamping (ganda) yang mengambil posisi bertentangan di bidang lapangan yang dipecah 2 oleh suatu jaring (net). Jadi kesimpulan dari penafsiran bulutangkis merupakan berolahraga yang dimainkan memakai net, raket serta shuttlecock dengan metode pukulan yang bermacam-macam serta sistem rally point 21. Berolahraga ini kerap diadakan bermacam kejuaraan yang mempertandingkan kelompok usia. Perihal ini dicoba sebab banyaknya peminat berolahraga bulutangkis tersebut. Tentang ini pula bertujuan buat pembinaan khususnya mulai kelas umur dini hingga kelas taruna dari tiap- tiap klub buat mencari bibit- bibit muda sehingga bisa menciptakan atlet kelas dunia yang dapat membanggakan nama Indonesia di kancah Internasional (Aksan 2012:14). Tata cara *drill* ataupun latihan merupakan sesuatu metode mengajar dengan membagikan latihan terhadap apa yang sudah dipelajari partisipan didik sehingga mendapatkan sesuatu keahlian tertentu. Pengulangan dalam tata cara *drill* dimaksudkan supaya terjalin otomatisasi gerakan. Dengan demikian, karakteristik khas dari tata cara *drill* merupakan aktivitas berbentuk pengulangan yang berulang kali dari sesuatu perihal yang sama

supaya tercipta pengetahuan ataupun keahlian yang tiap saat bisa digunakan (Anitah 2009). Untuk membuat keterampilan ini permanent, latihan hal yang sama secara berulang-ulang (Sudjana, 2010). Pada saat yang sama, pandangan lain adalah bahwa latihan *drill* adalah unit yang dapat membuat target pukulan lebih akurat dalam setiap latihan (Cecile Reynaud 2011)

Netting ialah teknik pukulan pendek di depan net dengan tujuan untuk menyulitkan lawan dan mengarahkan *shuttlecock* setipis mungkin jaraknya dengan net di daerah lawan agar lawan susah dalam mengembalikannya, dengan cara silang maupun lurus (Sapta Kunta Purnama 2010:15). Adapun pendapat lain yang menjelaskan bahwa *netting* adalah pukulan yang dilakukan di depan dan diarahkan pada area net daerah lawan dengan posisi tubuh condong ke depan net dan tumpuan terfokus pada kaki kanan jika atlet tersebut bermain dengan menggunakan tangan kanan, jika atlet tersebut bermain dengan menggunakan tangan kiri maka tumpuan berada pada kaki sebelah kiri (Subarjah 2010). Pendapat lain mengemukakan bahwa *netting* bulutangkis dilakukan di dekat net serta di arahkah sedekat mungkin dengan net, baik lurus di depan net maupun silang dengan sentuhan halus melintir serta dekat sekali dengan bibir net. (Hermawan Aksan 2012:78). Dalam semua jenis olahraga pasti memerlukan kelincahan kaki yang biasa dikenal dalam dunia olahraga yaitu footwork. Footwork adalah gerakan kaki agar lebih mudah menjangkau shuttlecock dengan mudah, berpindah posisi dengan cepat, mengarahkan shuttlecock ke arah yang diinginkan dengan kontrol kaki yang benar (Chen et al., 2016). Dalam melakukan langkah kaki dengan cepat dan efektif jika melakukan teknik langkah kaki ke arah depan kanan maupun kiri makan harus di akhiri dengan kaki kanan. Jika bergerak ke arah belakang kanan maupun kiri makan harus diakhiri dengan kaki kanan pula (bagi yang bukan kidal), (Budiwanto 2012).

Latihan adalah proses aktivitas olahraga yang dilakukan sesuai progam latihan yang tersusun secara sistematis dan berulang-ulang dengan tujuan agar atlet mencapai hasil maksimal dalam persiapan

menghadapi suatu pertandingan (Budiwanto 2012:16). Menurut pendapat lain latihan adalah suatu yang sistematis dari berlatih untuk menyempurnakan kualitas kerja olahragawan yang dilakukan secara berulang serta kian hari semakin meningkat sesuai tujuan/target (Hatmisari & Pasurney 2007:1). Latihan juga dapat diartikan sebagian dalam mencapai tingkat kemampuan berolahraga yang memerlukan waktu dan perencanaan sesuai dengan target dan latihan diberikan dari yang mudah hingga yang kompleks (Winarno 2013:153). Adapun ciri latihan lainnya adalah adanya beban latihan yang diperlukan agar proses dan hasil berlatih dapat berpengaruh pada kualitas fisik, psikis, mental, dan sikap sosial atlet (Sukadiyanto & Muluk (2011). Ketika latihan pelatih juga selalu memberikan variasi latihan agar siswa/atlet tidak bosan dan jenuh ketika latihan (H. Harsono 2015:11). Kesimpulan akhir dari hasil serta ulasan, buat siswa yang berlatih sungguh- sungguh di cabang berolahraga bulutangkis ini bisa mencapai prestasi dan didorong dari pembinaan yang baik, berlatih yang giat, tekun, disiplin, kemampuan metode dasar pula mempengaruhi buat nanti kedepannya, sehingga nantinya banyak prestasi- prestasi yang ditorehkan dari tingkatan Nasional maupun Internasional (Fattahudin, Januarto, and Fitriady 2020).

Adapun penelitian sebelumnya dengan metode drill yang dilakukan oleh beberapa peneliti yaitu:

- Hasil penelitian (Wiratama and Karyono 2017) mengenai pengaruh metode latihan drill terhadap ketepatan smash atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta, dengan peningkatan persentase sebesar 61,02%.
- Penelitian (Cahyaningrum, Asnar, and Wardani 2018) menunjukkan bahwa latihan kombinasi bayangan dengan drilling dan latihan kombinasi bayangan dengan strokes keduanya dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi dan ketepatan pukulan smash bulutangkis.
- Hasil penelitian (Hendarto, Januarto, and Tomi 2020) dengan menggunakan metode drill dapat meningkatkan teknik dasar

pukulan backhand overhead clear bulutangkis pada atlet putra usia 7-12 tahun di PB. BAT Kota Malang.

- Hasil penelitian (Lengga, Adi, and Fadhli 2020) dengan metode drill dapat meningkatkan keterampilan backhand overhead clear atlet bulutangkis putra usia 8-12 tahun di PB. BAT Kota Malang dengan kategori baik antara 61-80%.
- Hasil penelitian (Anggraini, Januarto, and Kurniawan 2020) dengan menggunakan model latihan metode drill dapat meningkatkan keterampilan pukulan backhand clear bagi atlet PB. Eka Jaya Sidoarjo.

Ada beberapa permasalahan yang dialami kebanyakan siswa atlet masih belum bisa melakukan akurasi dalam ketepatan pukulan *netting* forehand dan backhand dengan tipis di atas net yang menyebabkan lawan dengan mudah untuk mengembalikan bola. Adapun faktor yang mempengaruhi pukulan *netting* forehand dan backhand dalam bulutangkis tidak tepat dan akurat yaitu kurangnya variasi latihan. Ketepatan dalam pukulan yang disebut akurasi pukulan yaitu suatu kemampuan pukulan yang dimiliki seseorang dalam mengubah suatu gerakan pola dengan cepat yang sesuai dengan tujuannya. Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti melakukan penelitian berjudul “Upaya meningkatkan Teknik Pukulan Dasar *Netting* Forehand dan Backhand dengan Metode Drill untuk Atlet Usia 8-12 Tahun di PB. AIC Kabupaten Malang”.

METODE

Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) yang berlandaskan pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK) akan digunakan sebagai metode penelitian, yang membedakan PTK jasmani dan PTK kepelatihan olahraga yaitu “terletak pada subjek serta objek penelitian dan konsep kelasnya”. Substansi PTK pendidikan jasmani berfokus pada persoalan pembelajarannya, sedangkan PTK kepelatihan olahraga pada persoalan

pelatihan untuk peningkatan prestasi cabang olahraga tertentu (Kristiyanto 2010). Dalam pengambilan data dengan metode Drilling, peneliti menggunakan blangko penilaian sebagai alat/instrumen untuk mencatat data hasil penelitian. Untuk program latihan dilaksanakan di mulai dari tanggal 9-27 juni 2021. Data yang awalnya kualitatif nantinya akan diubah menjadi data yang bersifat kuantitatif dengan cara melakukan perhitungan menggunakan angka 1 pada indikator menunjukkan ($\sqrt{\quad}$) sedangkan angka (0) berarti indikator yang menunjukkan (-). Peneliti akan memakai rumus untuk mengolah data yang berupa deskriptif persentase kuantitatif menurut (Sudijono, 2014:43) adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya.

N= Number of Cases (jumlah frekuensi/banyaknya individu).

P = Angka persentase.

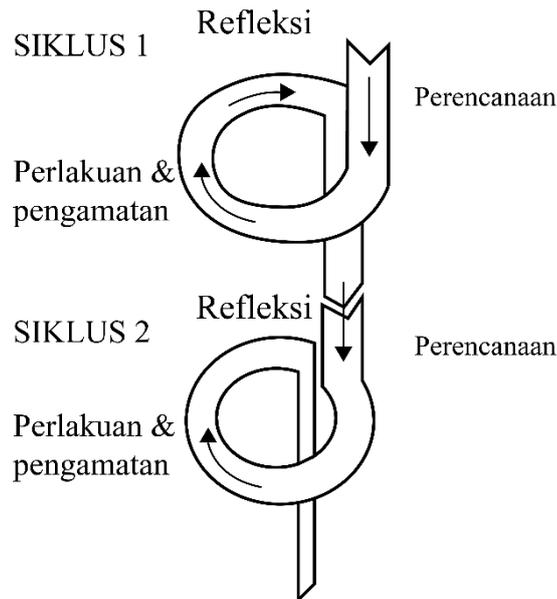
Adapun penilaiannya menggunakan analisis persentase. Hasil perhitungan persentase tersebut dapat diketahui hasilnya dengan tabel dibawah ini.

Tabel 1. Analisis Persentase

Persentase	Keterangan	Makna
81% - 100%	Sangat baik	Digunakan
61% - 80%	Baik	Digunakan
41% - 60%	Cukup	Digunakan
21% - 40%	Kurang	Diperbaiki
0% - 20%	Kurang sekali	Diganti

(Sumber: Arikunto, 2010:44)

Prosedur penelitian menggunakan dua siklus, setiap siklus ada beberapa tahap- tahapan yakni, tahap perencanaan, tahap pelaksanaan & pengamatan, dan tahap refleksi. M E Winarno (2013:56) mengilustrasi isi dari setiap siklus PTK ataupun PTO dapat digambarkan sebagai berikut.



(Sumber: M E Winarno, 2013)

HASIL

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di Klub AIC Kabupaten Malang pada tanggal 6 Juni 2021 sampai dengan 25 Juni 2021. Peneliti melakukan pengamatan kepada atlet AIC Kabupaten Malang dengan melakukan game tunggal dengan poin 15 ganti lawan secara bergantian, disini peneliti mengamati serta mencatat tentang ketepatan teknik pukulan smash, net, dropshot, lob, *service*, *drive* pada saat pertandingan berlangsung. Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti diperoleh data bahwa untuk keterampilan teknik dasar pukulan bulutangkis atlet AIC Kabupaten Malang yang kurang adalah pada keterampilan pukulan *netting* forehand dan backhand. Hal ini dapat dilihat dari tingkat kesalahan pukulan *netting* forehand dan backhand pada atlet AIC Kabupaten Malang sebesar 55,67%.

Peneliti menemukan beberapa kendala, diantaranya: atlet sulit dalam melakukan pukulan *netting forehand* dan *backhand* dengan arah shuttlecock tipis melewati atas net, shuttlecock tidak berputar saat dipukul, susah mengarahkan pukulan *netting*, ketika memukul posisi raket terlalu ke bawah dan kurangnya variasi latihan untuk pukulan net yang diberikan oleh pelatih. Hal ini dapat dibuktikan dengan tabel dibawah ini.

Tabel 2. Rata-Rata Hasil Pengamatan Keterampilan Pukulan *Netting Forehand* dan *Backhand* pada siklus 1

Persentase Keberhasilan dan Kegagalan	Keterampilan Pukulan <i>Netting Forehand dan backhand</i>		
	Gerakan awal	Gerakan Saat Memukul	Gerakan Akhir
	Siklus 1		
Pertemuan 1	56,65%	54,55%	48,48%
Pertemuan 2	62,12%	59,95%	50%
Pertemuan 3	65,15%	60,61%	52,98%
Pertemuan 4	68,17%	62,12%	56,06%

Tabel 3. Rata-Rata Hasil Pengamatan Keterampilan Pukulan *Netting Forehand* dan *Backhand* Pada Siklus 2

Persentase Keberhasilan dan Kegagalan	Keterampilan Pukulan <i>Netting Forehand dan backhand</i>		
	Gerakan awal	Gerakan Saat Memukul	Gerakan Akhir
	Siklus 2		
Pertemuan 1	70,35%	68,32%	60,61%
Pertemuan 2	74,45%	72,73%	69,07%
Pertemuan 3	78,79%	77,75%	75,76%
Pertemuan 4	86,65%	83,35%	78,79%

Berikut hasil dari pengamatan selama empat kali pertemuan pada siklus 1 dan 2 antara lain:

- a. Persentase keberhasilan pada keseluruhan teknik dasar pukulan *netting* forehand dan backhand bulutangkis pada siklus 1 yakni 55,81%.
- b. Persentase keberhasilan pada keseluruhan teknik dasar pukulan *netting* forehand dan backhand bulutangkis pada siklus 2 yakni 74,65%.

Berdasarkan dari hasil pengamatan keterampilan pukulan *netting* forehand dan backhand yang dilakukan oleh 2 observer pada siklus 1 dan 2. Hasil yang diperoleh adalah ada peningkatan yang dilakukan oleh atlet Klub AIC Kabupaten Malang dan sudah mencapai kriteria yang ditentukan yaitu 74,65%. Maka dengan hasil tersebut tidak perlu lagi tindakan lanjut yang lebih optimal pada siklus selanjutnya.

PEMBAHASAN

Tentunya para atlet/siswa yang selalu mengalami peningkatan pada setiap pertemuannya tidak lepas juga pengaruh dari pelatih yang selalu memberi arahan dan motivasi ketika latihan, teman sebaya-nya yang selalu memberikan semangat satu sama lain. Peneliti hanya memberikan latihan tambahan dan meminta 1 lapangan tim A, digunakan tim B untuk latihan *shadow net* dan *drilling net* setiap melakukan penelitian.

Berdasarkan hasil Observasi awal dilakukan dengan mewawancarai Sulthan Akmarullah dan Ilham Luhur Subekti selaku pelatih. Peneliti menemukan beberapa temuan, diantaranya, (1) kegiatan latihan dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu yakni mulai hari rabu, jumat, dan dan minggu, (2) latihan dilaksanakan pukul 13.00-15.00 WIB untuk kelas A sedangkan untuk kelas B dilaksanakan pukul 15.00-18.00 dan pada latihan hari minggu dilaksanakan pukul 18.00-21.00 kelas A dan B, (3) atlet yang berlatih di klub AIC Kabupaten Malang sebanyak 25 atlet terdiri dari 11 atlet berumur 8-12 tahun, 13 atlet berumur 15-14 tahun, dan 1 atlet berumur 20 tahun yang masih rutin aktif latihan, (4) pelatih tidak memiliki lisensi

kepelatihan (5) program latihan yang diberikan secara tidak merata , sehingga atlet masih ada yang kurang paham, (6) kurangnya variasi latihan yang diberikan pelatih saat latihan.

Pukulan net dalam bulutangkis adalah pukulan yang mendasar selain service dan lob, karena selain untuk melakukan pertahanan pukulan net juga dapat digunakan untuk menyerang dengan cara mengarah shuttlecock ke arah silang (kanan atau kiri) agar dapat mengecoh lawan. Menurut Hermawan Aksan (2012:78),” bahwa pukulan *netting* dalam permainan bulutangkis dilakukan di dekat net dan di arahkan sedekat mungkin dengan net, baik lurus di depan net maupun silang dengan sentuhan halus melintir dan dekat sekali dengan net”. Pukulan net dalam pertandingan sangat berperan penting karena dapat membuat lawan menjadi kesusahan dalam mengambil shuttlecock dengan baik jika melakukan pukulan net dengan benar.

Berdasarkan hasil observasi awal bahwa keterampilan pukulan *netting forehand* dan *backhand* atlet Klub AIC Kabupaten Malang memiliki tingkat kesalahan paling tinggi dibanding dengan keterampilan lainnya. Mencermati hal tersebut peneliti berupaya untuk meningkatkan keterampilan pukulan net dengan

1.1 Siklus 1

1.1.1 Perencanaan Tindakan 1

Setelah mengetahui kelemahan yang dialami atlet klub AIC Kabupaten Malang dalam pukulan *netting forehand* dan *backhand*. Peneliti bekerjasama dengan pelatih untuk mempersiapkan program latihan yang akan diberikan kepada atlet selama empat kali pertemuan dalam 1 siklus. Variasi latihan pukulan *netting forehand* dan *backhand* yang diberikan adalah: (1) latihan *netting forehand* dan *backhand* variasi dropshot lurus, (2) latihan *netting forehand* dan *backhand* variasi lob lurus, (3) latihan *netting forehand* dan *backhand* variasi dropshot silang, (4) latihan *netting forehand* dan *backhand* variasi defense lurus.

Selain mempersiapkan variasi program latihan pukulan *netting forehand* dan *backhand*, peneliti juga menyiapkan blangko penilaian dan

catatan lapangan untuk mengambil data selama proses latihan berlangsung, serta mempersiapkan alat yang diperlukan saat proses latihan.

1.1.2 Pelaksanaan Tindakan 1

Pelaksanaan tindakan 1 dilaksanakan pada tanggal 9 Juni 2021 sampai tanggal 16 Juni 2021. Kegiatan latihan hari rabu dan jumat dimulai pukul 13.00-18.00 dan untuk hari minggu di mulai pukul 18.00-21.00 WIB dan dilaksanakan di Gedung Bulutangkis AIC Kabupaten Malang. Saat pelaksanaan tindakan 1 peran peneliti adalah menjadi pemberi materi dan dibantu oleh pelatih sekaligus pelatih bertindak sebagai observer yang mengamati proses latihan berlangsung.

Pelaksanaan tindakan 1 selama empat kali pertemuan, dengan memberikan 1 variasi latihan setiap pertemuannya. Pelaksanaan variasi latihan di pertemuan pertama adalah latihan pukulan *netting* forehand dan backhand variasi dropshot lurus. Pertemuan kedua dengan latihan pukulan *netting* forehand dan backhand variasi lob lurus. Pertemuan ketiga dengan latihan *netting* forehand dan backhand variasi dropshot silang. Pertemuan keempat dengan latihan *netting* forehand dan backhand variasi defense lurus.

1.1.3 Pengamatan Tindakan 1

Hasil pengamatan yang dilakukan pada siklus 1 selama empat kali pertemuan pada tanggal 9, 11, 13, dan 16 Juni 2021. Hasil pengamatan pada pertemuan pertama siklus 1 melalui catatan lapangan adalah sebagai berikut.

1. Aktivitas Pelatih
 - a. Pelatih dan atlet berdoa sebelum memulai latihan.
 - b. Pelatih memberikan instruksi untuk pemanasan.
 - c. Pada saat pemanasan pelatih tidak fokus kegiatan yang dilakukan atlet, sehingga pemanasan atlet kurang terkontrol.
 - d. Pelatih menyampaikan program latihan yang akan dilakukan.

- e. Pelatih tidak memberikan pembenaran terhadap atlet yang masih salah dalam melakukan gerakan pukulan *netting forehand* dan *backhand*.

2. Aktivitas Peserta

- a. 9 atlet hadir saat latihan.
- b. 2 atlet kurang serius dalam melakukan pemanasan.
- c. 3 atlet datang terlambat.
- d. Banyak atlet yang mengalami kesulitan dalam melakukan latihan pukulan *netting forehand* dan *backhand*.

1.1.4 Refleksi

Setelah melaksanakan proses latihan pukulan *netting forehand* dan *backhand* dengan menggunakan variasi latihan pada siklus 1 selama empat kali pertemuan diperoleh hasil terbilang cukup baik, meskipun hasil penilaian pengamatan yang dilakukan oleh 2 observer memiliki hasil yang berbeda, namun hasil dari setiap pertemuan tetap mengalami peningkatan dan hasilnya semakin baik. Kemudian ketika atlet mengikuti latihan dengan program yang bervariasi atlet dapat mengikuti dengan baik meskipun ada beberapa atlet yang belum melakukan dengan maksimal.

2.1 Siklus 2

2.1.1 Perencanaan Tindakan 2

Setelah mengetahui kelemahan yang dialami atlet Klub AIC Kabupaten Malang dalam pukulan *Netting forehand* dan *backhand*. Peneliti berkoordinasi dengan pelatih untuk mempersiapkan program latihan yang akan diberikan kepada atlet selama empat kali pertemuan dalam siklus 2. Variasi latihan pukulan *netting forehand* dan *backhand* yang diberikan adalah: (1) latihan *netting forehand* dan *backhand* variasi dropshot lurus, (2) latihan *netting forehand* dan *backhand* variasi lob lurus, (3) latihan *netting forehand* dan *backhand* variasi dropshot silang, (4) latihan *netting forehand* dan *backhand* variasi defense lurus.

Selain mempersiapkan program latihan pukulan *Netting forehand* dan *backhand*, peneliti juga mempersiapkan lembar penilaian dan catatan

lapangan untuk mengambil data selama proses latihan berlangsung, serta mempersiapkan alat yang diperlukan saat proses latihan.

2.1.2 Pelaksanaan Tindakan 2

Pelaksanaan tindakan 2 dilaksanakan pada tanggal 20 sampai 27 Juni 2021. Kegiatan latihan untuk hari rabu dan jumat dimulai pukul 13.00-18.00 dan untuk hari minggu dimulai pukul 18.00-21.00 WIB dan dilaksanakan di Gedung Bulutangkis AIC Kabupaten Malang. Saat pelaksanaan tindakan 1 peran peneliti adalah menjadi pemberi materi dan dibantu oleh pelatih sekaligus pelatih bertindak sebagai observer yang mengamati proses latihan berlangsung.

Pelaksanaan tindakan 2 selama empat kali pertemuan, dengan memberikan 1 variasi latihan setiap pertemuannya. Pelaksanaan variasi latihan di pertemuan pertama adalah latihan pukulan *netting* forehand dan backhand variasi dropshot lurus. Pertemuan kedua dengan latihan pukulan *netting* forehand dan backhand variasi lob lurus. Pertemuan ketiga dengan latihan *netting* forehand dan backhand variasi dropshot silang. Pertemuan keempat dengan latihan *netting* forehand dan backhand variasi defend lurus.

2.1.3 Pengamatan Tindakan 2

Hasil pengamatan yang dilakukan pada siklus 2 selama empat kali pertemuan pada tanggal 20, 23, 25, dan 27 Juni 2021. Berikut hasil dari pengamatan keseluruhan pada siklus 2. Berdasarkan dari hasil pengamatan keterampilan pukulan *netting* forehand dan backhand yang dilakukan oleh 2 observer pada siklus 1 dan 2. Hasil yang diperoleh adalah ada peningkatan yang dilakukan oleh atlet Klub AIC Kabupaten Malang dan sudah mencapai kriteria yang ditentukan yaitu 74,65%. Maka dengan hasil tersebut tidak perlu lagi tindakan lanjut yang lebih optimal pada siklus selanjutnya.

2.1.4 Refleksi Akhir

Setelah melaksanakan latihan pada siklus 2 sebanyak empat kali pertemuan diperoleh hasil yang baik dan ada peningkatan yang diperoleh atlet. Dari pertemuan pertama hingga pertemuan keempat dalam siklus 2

semua mengalami peningkatan baik dari aspek gerakan awal, gerakan saat memukul, gerakan akhir. Melalui proses latihan yang dilakukan dengan menerapkan variasi latihan atlet bisa meningkatkan pukulan *netting forehand* dan *backhand* menjadi lebih baik dan maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian tindakan olahraga (PTO) yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan variasi latihan *netting forehand* dan *backhand* dapat meningkatkan akurasi dan ketepatan pukulan net bagi atlet Klub AIC Kabupaten Malang. Hal ini dapat dibuktikan dengan tingkat keberhasilan keterampilan pukulan *netting forehand* dan *backhand* yang diperoleh. Hasil persentase keberhasilan pada seluruh siklus tergolong sangat baik untuk gerakan awalan dan memukul, sedangkan untuk gerakan akhir tergolong baik.

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari penelitian tindakan ini semuanya mengalami peningkatan dari setiap kali pertemuan. Analisis data persentase tingkat keberhasilan penelitian tindakan dari siklus pertama tergolong klasifikasi hasil baik dan cukup. Sedangkan, analisis data persentase tingkat keberhasilan penelitian tindakan dari siklus kedua tergolong klasifikasi hasil sangat baik dan baik.

REFERENSI

- Aksan, Hermawan. 2012. *Mahir Bulu Tangkis*. Nuansa Cendekia.
- Anggraini, Yefi, Oni Bagus Januarto, and Rama Kurniawan. 2020. "Upaya Peningkatan Pukulan *Backhand Clear* Bulutangkis Menggunakan Metode *Drill*." *Sport Science and Health* 2(9):440–45.
- Anitah, Sri. 2009. "Teknologi Pembelajaran."
- Arikunto, Suharsimi. 2010. "Metode Penelitian." *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Budiwanto, Setyo. 2012. "Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang."
- Cahyaningrum, Gyta Krisdiana, Elyana Asnar, and Tjitra Wardani. 2018. "Perbandingan Latihan Bayangan Dengan *Drilling* Dan *Strokes* Terhadap Kecepatan Reaksi Dan Ketepatan *Smash*." *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 4(2):159–70.

- Cecile, Reynaud. 2011. "Coaching Volleyball Technical and Tactical Skill." *United States: Human Kinetics*.
- Chen, Ziyu, Rui Li, Chao Ma, Xiaoqing Li, Xu Wang, and Konggeng Zeng. 2016. "3D Vision Based Fast Badminton Localization with Prediction and Error Elimination for Badminton Robot." Pp. 3050–55 in *2016 12th World Congress on Intelligent Control and Automation (WCICA)*. IEEE.
- Cohen, Caroline, Baptiste Darbois Texier, David Quéré, and Christophe Clanet. 2015. "The Physics of Badminton." *New Journal of Physics* 17(6):63001.
- Fattahudin, Mohammad Amir, Oni Bagus Januarto, and Gema Fitriady. 2020. "Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun." *Sport Science and Health* 2(3):182–94.
- Harsono, H. 2015. "Kepeleatihan Olahraga, Teori Dan Metodologi." *Jakarta: Remaja Rosdakarya*.
- Hatmisari, Dwi, and P. Pasurney. 2007. "Pelatihan Pelatih Fisik Level 1." *Jakarta: Kementerian Pemuda Dan Olahraga*.
- Hendarto, Muhammad Hafid, Oni Bagus Januarto, and Agus Tomi. 2020. "Meningkatkan Backhand Overhead Clear Bulutangkis Dengan Metode Drill." *Sport Science and Health* 2(4):232–38.
- Kristiyanto, Agus. 2010. "Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kepeleatihan Olahraga."
- Lengga, Sekar Widya, SAPTO ADI, and NURRUL RIYAD FADHLI. 2020. "METODE LATIHAN DRILL UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN BACKHAND OVERHEAD CLEAR PADA ATLET BULUTANGKIS USIA 8-12 TAHUN." *Indonesia Performance Journal* 4(2).
- Purnama, Sapta Kunta. 2010. "Kepeleatihan Bulutangkis Modern." *Surakarta: Yuma Pustaka*.
- Seth, Bipasa. 2016. "Determination Factors of Badminton Game Performance." *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 3(1):20–22.
- Subarjah, Herman. 2010. "Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bulutangkis Studi Eksperimen Pada Siswa Diklat Bulutangkis FPOK-UPI." *Jurnal Cakrawala Pendidikan* 3(3).
- Sudijono, Anas. 2010. "Pengantar Statistik Pendidikan."
- Sudjana, Nana. 2010. "Dasar-Dasar Proses Belajar, Sinar Baru Bandung Setyono, B. et Al.(2006)." *Multimedia Pembelajaran Berbasis Macromedia Authorware* 6.
- Sukadiyanto & Muluk, D. 2011. "Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik." *Bandung: Lubuk Agung*.

Winarno, M. E. 2013. "Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani. Malang: Universitas Negeri Malang."

Wiratama, Sukmara Aldo, and Tri Hadi Karyono. 2017. "Efek Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulu Tangkis Berusia Muda Di Yogyakarta." *Jurnal Olahraga Prestasi* 13(1).