

**PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN SISTEM LATIHAN *DRILL*  
DAN POLA PUKULAN TERHADAP KETERAMPILAN *LOB* BULU  
TANGKIS PADA ATLET PERSATUAN BULU  
TANGKIS KEINAN JAYA GUWOREJO  
SRAGEN TAHUN 2021**

Feri Andrian Ariyanto<sup>a</sup>, Slamet Santoso, M.Pd, Rima Febrianti, M.Pd <sup>b</sup>

<sup>ab</sup> *Physical Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Surakarta, Indonesia.*

email: <sup>a</sup> [feriandrian614@gmail.com](mailto:feriandrian614@gmail.com)

---

**INFO ARTIKEL**

*Sejarah artikel:*

Menerima 1 Januari 2020

Revisi 21 Januari 2020

Diterima 31

Online 1 Februari 2020

---

*Kata kunci:*

latihan *drill*, pola pukulan,  
keterampilan *lob*

---

*Keywords:*

*drill practice, stroke pattern,*

*lob skill*

---

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian untuk mengetahui (1) Adakah perbedaan pengaruh pendekatan sistem latihan *drill* dan pola pukulan terhadap keterampilan *lob* bulu tangkis pada Atlet persatuan bulu tangkis Keinan Jaya Guworejo Sragen Tahun 2021. (2) Untuk mengetahui manakah yang lebih baik pengaruhnya antara pendekatan sistem latihan *drill* dan pola pukulan terhadap keterampilan *lob* bulu tangkis pada Atlet persatuan bulu tangkis Keinan Jaya Guworejo Sragen Tahun 2021.

Populasi dalam penelitian adalah pada Atlet persatuan bulu tangkis Keinan Jaya Guworejo Sragen tahun 2021 yang berjumlah 45. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah pada Atlet persatuan bulu tangkis Keinan Jaya Guworejo Sragen tahun 2021 yang berjumlah 30 orang. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan pukulan *lob* bulu tangkis menggunakan *high clear test* dari Frank Verducci (2011:30). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drill* dan metode latihan pola pukulan terhadap keterampilan *lob* bulu tangkis pada Atlet persatuan bulu tangkis Keinan Jaya Guworejo Sragen Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 4,6821$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2). Metode *drill* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan pola pukulan terhadap keterampilan *lob* bulu tangkis pada Atlet persatuan bulu tangkis Keinan Jaya Guworejo Sragen Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan terhadap keterampilan *lob* bulu tangkis menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode pola pukulan) adalah 39.72% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode *drill*) adalah 40.438%.

---

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi] Satu, N. P., & Dua, N. P. (Tahun). Judul Artikel. Register: Jurnal Ilmiah Teknologi Sistem Informasi, v(n), Halaman awal - Halaman akhir. [heading Isi sitasi]

## ABSTRACT

*The purpose of the study was to find out (1) Is there a difference in the effect of the drill training system approach and stroke pattern on the badminton lob skills of the Badminton Association Athlete Keinan Jaya Guworejo Sragen in 2021. (2) To find out which one has a better effect between the drill training system approach and the stroke pattern. on badminton lob skills in badminton union athletes Keinan Jaya Guworejo Sragen in 2021. The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference between the drill training method and the stroke pattern training method on the badminton lob skills of the badminton union athlete Keinan Jaya Guworejo Sragen in 2021.*

*The population in this study was the badminton union athletes Keinan Jaya Guworejo Sragen in 2021, totaling 45. The sampling technique used in this study was purposive sampling. The sample in this study was the athletes of the badminton union Keinan Jaya Guworejo Sragen in 2021, which amounted to 30 people. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the badminton lob ability is using the high clear test from Frank Verducci (2011:30). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.*

*This is evidenced from the results of the final test calculation for each each group, namely  $t_{count} = 4.6821$ , greater than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2). The drill method has a better effect than the stroke pattern training method on badminton lob skills at the badminton union athlete Keinan Jaya Guworejo Sragen in 2021. Based on the percentage increase in badminton lob skills, it shows that group 1 (the group that received treatment with the stroke pattern method) was 39.72% < group 2 (the group that received the drill method treatment) was 40.438%.*

## 1. Pendahuluan

Olahraga mempunyai peranan penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga membentuk manusia sehat dan memiliki kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani dan kondisi fisik yang baik, dapat meningkatkan produktivitas dan prestasi kerja. Tujuan yang akan dicapai seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga berbeda-beda, banyak jenis olahraga yang dapat dijadikan pilihan dalam kegiatan olahraganya, pemilihan olahraga tersebut tergantung pada minat masing-masing individu. Pembinaan dan pengembangan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan prestasi. Olahraga prestasi sendiri dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan

---

dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan guna mencapai prestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Menurut Subardjah dan Hidayat (2011:30) bahwa, “Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dalam pelaksanaan permainannya menggunakan raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai obyek yang dipukul”. Permainan bulu tangkis telah lama dikenal di Indonesia. Perkembangan prestasi bulu tangkis di Indonesia sangat membanggakan. Sejak tahun 1968 pemain Indonesia telah mengukir prestasi di tingkat Internasional. Hingga Indonesia menduduki peringkat utama dunia. Oleh karena itu, bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang menjadi kebanggaan bangsa Indonesia ditingkat internasional.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 13). Olahraga prestasi yang dimaksudkan disini adalah sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan dan potensi diri dari olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan mertabat bangsa guna mencapai prestasi. Menurut Muchlas (2012:3) bahwa, “Prestasi olahraga tidak hanya tergantung kepada keterampilan teknik olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki atlet yang bersangkutan, tetapi juga bergantung pada keadaan-keadaan psikologi dan kesehatan mentalnya”

Prestasi yang dicapai atlet bulu tangkis Indonesia sampai saat ini masih cukup membanggakan di tingkat internasional. Sangat diharapkan agar masa mendatang prestasi perbulu tangkisan Indonesia akan selalu berbicara di tingkat internasional. Hal ini menurut adanya usaha yang keras dari semua unsur yang berkompeten dalam dunia perbulu tangkisan Indonesia. Sistem pembinaan prestasi dalam bulu tangkis yang ada harus selalu ditingkatkan baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya. Menurut Bandura (2012:10) bahwa, “Kepercayaan diri sebagai suatu perasaan yang berisikan kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi oleh suatu keyakinan untuk sukses”

PB Keinan Jaya Bulu Tangkis Guworejo Sragen Tahun 2021 yang mempunyai tujuan untuk mencetak atlet yang profesional. Keterampilan melakukan teknik yang baik yang bertujuan memenangkan pertandingan merupakan faktor penting dalam permainan bulu tangkis. Seorang pemain bulu tangkisan mampu memenangkan pertandingan apabila didukung penguasaan teknik dasar bulu tangkis yang baik. Adapun macam-macam teknik dasar bulu tangkis terdiri dari: (1) teknik memegang raket (*grip*), (2) teknik mengatur kerja

kaki (*footwork*), (3) teknik penguasaan pukulan (*stroke*), dan (4) teknik menguasai pola-pola pukulan.

Tempat pelaksanaan latihan PB Keinan Jaya di Desa Guworejo Kecamatan Karangmalang Kabupaten Sragen. PB Keinan Jaya ini di pegang oleh seorang pelatih yang bernama Dwi Joko Prabowo yang memiliki 30 atlet di PB Keinan Jaya ini. Adapun sarana dan prasarana di Gedung bulu tangkis ini yakni :

1. Raket
2. Net
3. Lapangan
4. Shuttlecock/kok
5. Tali/Pita
6. Tiang pancang
7. Alat tulis dan blangko penilaian

Berikut prestasi yang dimiliki oleh salah satu atlet di PB Keinan Jaya ini :

1. Juara 3 O2SN Sragen 2014
2. Juara 2 Kejurkab Sukoharjo 2015
3. Juara 2 Ganda Kejurprov 2015
4. Juara 1 Popda SMP Kab. Sragen 2016
5. Juara 2 O2SN SMA 2018
6. Juara 1 Kejurkab Sragen 2019

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

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

Pada prinsipnya pukulan *lob* diarahkan ke lapangan belakang permainan lawan. Untuk melakukan pukulan *lob* yang tinggi dan jauh kebelakang permainan lawan dibutuhkan keterampilan fisik yang memadai. Ditinjau dari tujuan atau penempatan bola pada pukulan *lob* yaitu diarahkan ke elakang permainan lawan menuntut kerja otot-otot lengan secara maksimal. Pada saat melakukan pukulan *lob*, otot-otot lengan harus dikerahkan dengan kuat dan cepat dalam satu rangkaian gerakan yang utuh dan eksplosif. Keterampilan seorang pemain mengerahkan otot-otot lengan secara kuat dan cepat pada pukulan *lob*, agar menghasilkan pukulan cepat dan tepat antara dapat melaju tinggi jauh kebelakang permainan lawan.

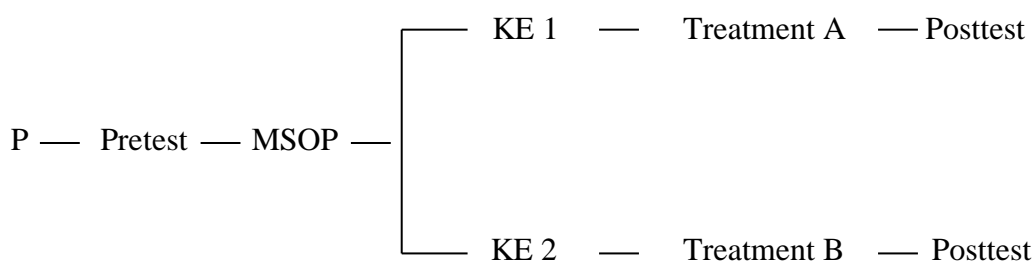
Hasil observasi awal di PB Keinan Jaya Bulu Tangkis Guworejo Sragen pada Kamis, 6 Mei Tahun 2021, menunjukkan bahwa dalam pelatihan *lob* masih kurang maksimal. Para atlet pukulan *lob* masih lemah tidak bisa mematikan pertahanan lawan melainkan membuat kesempatan lawan untuk melakukan smash. Selain itu pengajar hanya menggunakan metode latihan yang pernah mereka dapatkan dari pengalaman sebelumnya, tanpa memperhatikan metode-metode yang tepat untuk meningkatkan kualitas *lob* atletnya.

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

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti ingin meningkatkan keterampilan *lob* diharapkan metode pendekatan latihan *drill* dan pola pukulan dapat meningkatkan teknik dasar permainan bulu tangkis ini bisa dijadikan bahan rujukan dalam mengajarkan atau melatih teknik dasar keterampilan *lob*. Untuk itu dilakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh Pendekatan Sistem Latihan *Drill* Dan Pola Pukulan Terhadap Keterampilan *Lob* Bulu tangkis Pada Atlet Persatuan Bulu tangkis Keinan Jaya Guworejo Sragen Tahun 2021”.

## 2. Metode

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest design*. Gambar rancangan penelitian *pretest-posttest design* penelitian ini sebagai berikut:



Keterangan :

P = Populasi

Pretest = Tes awal keterampilan *lob* dalam permainan bulu tangkis

MSOP = *Matched Subject Ordinal Pairing*

KE1 = Kelompok 1 ( $K_1$ )

KE2 = Kelompok 2 ( $K_2$ )

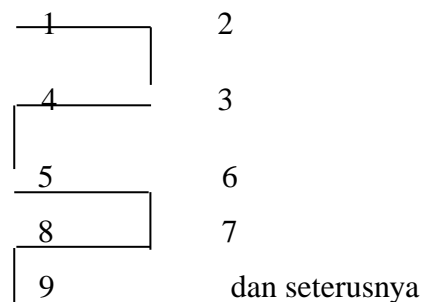
Treatment A = Pendekatan dengan latihan *drill*

Treatment B = Pendekatan dengan latihan pola pukulan

Posttest = Tes akhir keterampilan *lob* dalam permainan bulu tangkis

Sampel pada penelitian ini adalah Pada Atlet PB Keinan Jaya Bulu tangkis Guworejo Sragen Tahun 2021. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 atlet putra dari 45 atlet putra yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*.

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada keterampilan *lob* dalam permainan bulu tangkis pada tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan kedalam kelompok 1 ( $K_1$ ) dan kelompok 2 ( $K_2$ ). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* menurut Sutrisno Hadi (2015: 485) sebagai berikut:



### 3. Hasil dan Pembahasan

Tabell. Deskripsi Data Hasil Tes terhadap keterampilan *lob* bulu tangkis pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	20	30	43.23	111.9
	Akhir	15	22	29	57.85	8.52
Kelompok 2	Awal	15	22	30	44.53	65.93
	Akhir	15	23	31	58.84	5.02

Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata terhadap keterampilan *lob* bulu tangkis sebesar 43.23, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata terhadap keterampilan *lob* bulu tangkis sebesar 57.85. Adapun rata-rata nilai terhadap keterampilan *lob* bulu tangkis pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 44.53, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai terhadap keterampilan *lob* bulu tangkis sebesar 58.84.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes terhadap keterampilan <i>lob</i> bulu tangkis	0.723	Cukup

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman table koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (2011: 15) yaitu: Hasil tes terhadap keterampilan *lob* bulu tangkis mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0.723 termasuk dalam kategori cukup.

Tabel 3. *Range* Kategori Reliabilitas

Kategori	Validita	Reliabilitas	Obyektivitas
Tinggi Sekali	0,80 – 1,00	0,90 – 1,00	0,95 – 1,00
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
Tidak Signifikan	0,00 – 0,29	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49

Kategori tinggi sekali menunjukkan reliabilitas 0,90 sampai 1,0 , kategori tinggi menunjukkan reliabilitas 0,80 sampai 0,89 , kategori cukup menunjukkan reliabilitas 0,60 sampai 0,79 , kategori kurang menunjukkan reliabilitas 0,40 sampai 0,59 dan kategori tidak signifikan menunjukkan reliabilitas 0,00 sampai 0,39.

Tabel 4. Rangkuman Hasil uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	$L_{hitung}$	$L_{tabel 5\%}$
K <sub>1</sub>	15	16.447	4.258	0.1504	0.220
K <sub>2</sub>	15	16.944	2.508	0.1723	0.220

Hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K<sub>1</sub>) diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0.1504$  dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0.220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (K<sub>1</sub>) termasuk berdistribusi normal. Hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K<sub>2</sub>) diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0.1723$ , ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0.220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok 2 (K<sub>2</sub>) termasuk berdistribusi normal.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD <sup>2</sup>	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	41.404	0.4132	2.48
K <sub>2</sub>	15	41.901		

Hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai  $F_{hitung} = 0.4132$ . Sedangkan dengan  $db = 14$  lawan  $14$ , angka  $F_{tabel 5\%} = 2.48$ , yang ternyata nilai  $F_{hitung} = 0.4132$  lebih kecil dari pada  $F_{tabel 5\%} = 2.48$ , karena  $F_{hitung} < F_{tabel 5\%}$ , maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan kelompok 2 (K<sub>2</sub>) memiliki varians yang homogen.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	41.404	4.2527	2.145
K <sub>2</sub>	15	57.850		

Pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  pengujian perbedaan tes awal antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebesar 4.2527 dan  $t_{tabel}$  dengan  $N = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.145 berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan ada perbedaan yang signifikansi pada awalnya.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
Tes Awal	15	41.901	4.6821	2.145
Tes Akhir	15	58.845		

Pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 4.6821 yang ternyata lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.145, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
Tes Awal	15	42.65	3.5918	2.145
Tes Akhir	15	59.77		

Pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3.5918 yang ternyata lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.145, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.



Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ )

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
$K_1$	15	41.404	4.6821	2.145
$K_2$	15	41.901		

Pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 4.6821 yang ternyata lebih besar dari pada nilai dan  $t_{tabel}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.145, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ )

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

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan pola pukulan dan metode latihan *drill* terhadap keterampilan *lob* bulu tangkis pada Atlet persatuan bulu tangkis Keinan Jaya Guworejo Sragen Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 4.6821$  lebih besar daripada  $t_{tabel} = 2.145$  dengan taraf signifikansi 5%. Metode *drill* lebih baik pengaruhnya daripada metode latihan pola pukulan terhadap keterampilan *lob* bulu tangkis pada Atlet persatuan bulu tangkis Keinan Jaya Guworejo Sragen Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan terhadap keterampilan *lob* bulu tangkis menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode pola pukulan) adalah 39.72% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode *drill*) adalah 40.438%.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan terhadap keterampilan *lob* bulu tangkis dalam persentase pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase terhadap keterampilan *lob* bulu tangkis sebesar 39.72%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase terhadap keterampilan *lob* bulu tangkis sebesar 40.43%. Hal ini menunjukkan kelompok 2 memiliki keterampilan *lob* bulu tangkis yang lebih baik daripada kelompok 1, karena metode latihan *drill* sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan *lob* bulu tangkis. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian

mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan terhadap keterampilan *lob* bulu tangkis menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya terhadap keterampilan *lob* bulu tangkis.

#### 4. Simpulan

Metode latihan pola pukulan dan metode latihan *drill* berpengaruh terhadap terhadap keterampilan lob bulu tangkis. Metode latihan *drill* lebih baik pengaruhnya daripada metode latihan pola pukulan terhadap terhadap keterampilan lob bulu tangkis.

Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah, setiap metode latihan memiliki efektifitas yang berbeda dalam peningkatan keterampilan lob bulu tangkis pada Atlet persatuan bulu tangkis Keinan Jaya Guworejo Sragen Tahun 2021. Oleh karena itu, dalam menerapkan metode latihan yang bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan terhadap keterampilan lob bulu tangkis, harus menggunakan metode latihan yang tepat dan sesuai

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Saya Mengucapkan Banyak terima kasih kepada Ibunda saya dan bapak saya, Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univeritas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta. Ketua Progran Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta, Dosen Pembimbing I . Dosen Pembimbing II. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah berkenan membantu dan memberikan dorongan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

#### 6. Referensi

- B, Mulyono. 2011. *Rumus Reliabilitas*. Surakarta : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. UNS
- Bandura. 2012. *Kepercayaan Diri Sebagai Suatu Perasaan Yang Berisikan Kekuatan, Kemampuan, Dan Keterampilan*. Malang : UIN
- Hidayat, Subarjah. 2011. *Cabang Olahraga Permainan Bulu Tangkis*. Surakarta : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. UNS
- Muchlas. 2012. *Keterampilan Teknik Olahraga Dan Teknik Fisik*. Malang : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Malang

---

Subardjah, Herman. 2011. *Keterampilan Dasar Bulu Tangkis*. Jakarta : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Terbuka

Sutrisno, Hadi. 2015. *Teknik Pembagian Kelompok Secara Ordinal Pairing*. Surakarta : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. UNS

Verducci, Frank. 2011. *Teknik Pengumpulan Data*. Semarang : Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNNES