

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Pengertian Bulutangkis

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual. Lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Dengan demikian yang dimaksud permainan bulutangkis dalam penelitian ini adalah permainan memukul sebuah *shuttlecock* menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Permainan bulutangkis dilaksanakan dua belah pihak yang saling memukul *shuttlecock* secara bergantian dan bertujuan menjatuhkan atau menempatkan *shuttlecock* di daerah lawan untuk mendapatkan point.

Sidik. Ramadhan, (2017: hlm 1) mengatakan bahwa bulutangkis adalah suatu olahraga permainan net memakai raket yang dimainkan dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (ganda) yang berhadapan. Bulutangkis dimainkan dengan pemain di satu sisi bertujuan memukul bola permainan (kok atau *shuttlecock*) melewati net agar jatuh di bidang permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah untuk memukul sebuah kok menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan di seputar Batasan bidang tertanda sebelum pemain atau pasangan lawan bisa memukulnya balik.

Menurut ardiyanto dalam (fadhly dkk., 2021: hlm 22) “bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net raket dan bola atau kok dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan”. Menurut subardjah, dalam (junarko mahdian, rahmat zikrur, 2021:hlm 13) mengatakan bahwa “ bulutangkis yaitu *shuttlecock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri, apabila *shuttlecock* jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan berhenti”.

Inti permainan bulutangkis adalah untuk mendapatkan poin dengan cara memasukkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan yang dibatasi oleh jaring (*net*) setinggi 1,55 meter dari permukaan lantai, yang dilakukan atas dasar peraturan permainan tertentu. Lapangan bulutangkis berukuran 610 cm x 1340 cm yang dibagi dalam bidang-bidang, masing-masing dua sisi berlawanan dengan dibatasi oleh jaring (*net*). Ada garis tunggal, garis ganda, dan ada ruang yang memberi jarak antara pelaku dan penerima *service*.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang membutuhkan keterampilan bermain yang dipengaruhi beberapa faktor. Faktor dari setiap individu dapat mempengaruhi keberhasilan latihan. Disamping itu faktor dari pelatih dan metode latihan juga berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan bermain. Metode latihan yang digunakan dalam meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis adalah metode latihan pukulan yang terdiri dari metode *drill*. Porsi latihan yang berbeda dalam penggunaan metode latihan tersebut menjadikan dasar masalah penelitian tersebut. Metode latihan ini memberikan pengaruh dalam meningkatkan keterampilan pukulan dalam permainan bulutangkis.

Penggunaan metode latihan pukulan yang tepat akan berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis. Sehingga terdapat perbedaan pengaruh antara metode *drill* terhadap peningkatan bermain bulutangkis.

2.1.2 Teknik Dasar Bulutangkis

Dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat teknik dasar, Dalam permainan bulutangkis, penguasaan teknik dasar merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk menjadikan seseorang atlet mencapai prestasi maksimal. Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai atlet dalam permainan Bulutangkis yakni, yakni cara memegang raket, cara melakukan pukulan (*servis, lob, smash, netting play, dropshot dan drive*), posisi dasar dan *footwork*. Disamping itu, sangat di tuntut agar berlatih tekun, disiplin, dan terarah dibawah bimbingan pelatih yang berkualifikasi baik, teknik dasar permainan bulutangkis yang perlu dipelajari secara umum dapat dikelompokkan kedalam beberapa bagian yaitu: (a) cara memegang raket (*grips*) (b) *Stance* (sikap berdiri) (c) *Footwork* (gerakan kaki) (d) Pukulan (*Strokes*)”.

2.1.3 Pukulan Clear

Muhajir (2013, hlm 64) menjelaskan “*Clear* adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh keberlakang garis lapangan”. Oleh karena itu, betapapun kemampuannya seseorang melakukan berbagai pukulan maka tidak akan sempurna bila tidak melengkapi dengan pukulan lob yang baik.

Menurut Prayogo (2016, hlm 205) Lob(*clear*) adalah salah satu bentuk pukulan dalam permainan bulutangkis, dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin yang mengarah dan jatuh di bagian belakang lapangan lawan.

Aksan. Hermawan, (2012 hlm, 52). Ada dua jenis pukulan *clear* yaitu *underhead clear* dan *overhead clear*, dalam *overhead clear* pun terdapat dua jenis pukulan yaitu “*deep lob/clear*, bolanya tinggi ke belakang dan *attacking lob/clear*, bolanya tidak terlalu tinggi”.



Gambar 2.1 *Overhead Clear*
Sumber : wisnu Adi (2022 : hlm 8)

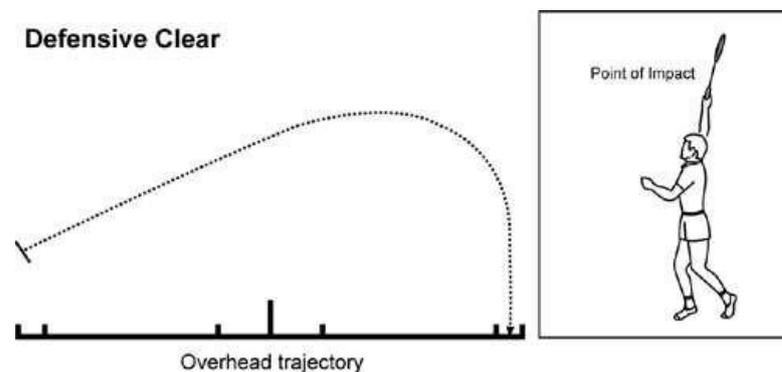
Overhead clear adalah Teknik pukulan yang dilakukan guna menguras tenaga lawan dengan hasil pukulan yang melambung tinggi ke arah belakang garis permainan lawan. Sejalan dengan pendapat tersebut Aksan. Hermawan, (2012:hlm 75) menjelaskan bahwa pukulan *overhead clear* adalah “bola yang dipukul dari atas kepala, posisinya biasanya dari belakang lapang dan diarahkan ke keatas pada bagian belakang lapang”. Pukulan *overhead clear* biasanya digunakan oleh pemain, baik di nomor tunggal maupun ganda yang bertujuan menguras tenaga lawan

selama permainan, dengan harapan lawan dapat kesulitan dalam mengembalikan *shuttlecock* karena bolanya melambung ke atas menuju garis belakang permainan lawan. Keberhasilan Teknik *overhead clear* ditentukan oleh penguasaan Teknik dan didukung oleh kondisi fisik. Selain kedua aspek tersebut hal yang paling penting adalah mental karena mental adalah segalanya.

1) Jenis-jenis *overhead clear*

a) *Deep lob/clear*

Yaitu memukul *shuttlecock* melambung tinggi hingga jatuh ke lapangan bagian belakang permainan lawan.

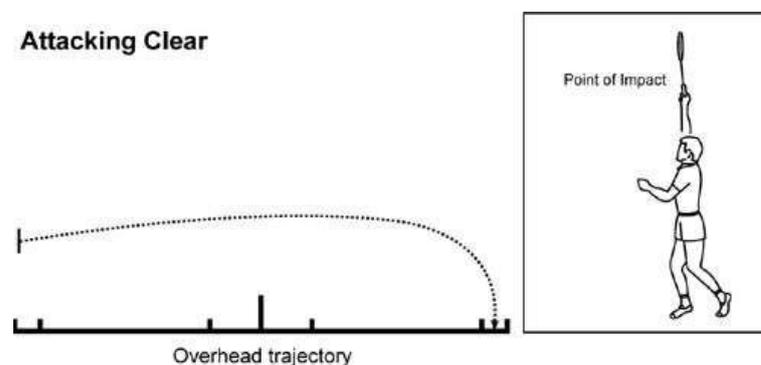


Gambar 2.2 *Deep Lob*

Sumber: (budiwanto, 2013)

b) *Attacking lob/clear*

Yaitu memukul *shuttlecock* dengan ketinggian sedang tapi laju bola menuju lapangan bagian belakang permainan lawan.



Gambar 2.3 *Attacking Clear*

Sumber: (budiwanto, 2013)

2) Hal yang perlu diperhatikan dalam *overhead clear*

- a) Penggunaan pegangan *forhand*, pegangan raket dan posisinya di samping bahu.
- b) Posisi badan menyamping (*vertical*) dengan arah net. Posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri pada saat meukul *shuttlecock*, harus terjadi perpindahan beban badan dari kaki kanan ke kaki kiri.
- c) Posisi badan harus diupayakan selalu berada di belakang *shuttlecock*.
- d) *Shuttlecock* dipukul seperti gerakan melempar.
- e) Pada saat perkenaan *shuttlecock*, tangan harus lurus. Posisi akhir raket mengikuti arah *shuttlecock*, lalu lepas, sedangkan raket jatuh di depan badan.
- f) Lecutkan pergelangan (raket) saat terkena *shuttlecock*.
- g) Bagi yang melakukan pukulan dengan pegangan tangan kiri posisi/gerakan kaki dan tangan dilakukan sebaliknya.

3) Hal yang perlu dilakukan pada saat melakukan *overhead clear*

- a) Posisi preparation sama dengan *overhead* biasa
- b) Karena, biasanya bola berada jauh di belakang kepala kita, untuk menjangkaunya, pertama badan diputar yaitu dengan melangkahkan kaki kanan ke belakang, lalu lompatkan kaki kanan sambil badan dan raket diputar untuk menjangkau *shuttlecock* yang berada di belakang kepala, sehingga terjadi perpindahan berat badan.
- c) Setelah memukul, kaki kiri mendarat lebih dulu di bagian depan kaki (agak berjingkat), badan harus condong ke depan.
- d) Dengan yang melakukan pukulan menggunakan pegangan tangan kiri posisi kaki dan kanan dilakukan sebaliknya.

2.1.4 Pengertian Latihan

Pengertian Latihan adalah suatu proses yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif dan merupakan upaya yang dilakukan untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk

mencapai tujuan tertentu.

Latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Berikut adalah beberapa pengertian latihan yang diungkapkan oleh beberapa ahli. Latihan adalah suatu proses berlatih yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metadis, dari mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Pengertian Latihan Menurut Harsono (2017: hlm 50) menjelaskan “training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban Latihan atau pekerjaannya”.

Menurut Siregar (2015: hlm 5), latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Menurut Mylsidayu dan Kurniawan, (2015) “Latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan.

Dari pendapat diatas mengenai pengertian Latihan penulis dapat simpulkan bahwa dikatakan Latihan apabila dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, kian hari kian menambah latihannya.

2.1.5 Tujuan Latihan

Tujuan latihan adalah meningkatkan kekuatan, ketahanan, kelentukan, kelincihan dan kecepatan. Kekuatan-kekuatan ini berhubungan dengan struktur dan faal dalam tubuh. Kalau latihan itu dikerjakan secara teratur dan sesuai dengan cara berlatih, maka diharapkan adanya perubahan-perubahan (adaptasi) yang menunjang tercapainya kekuatan-kekuatan tersebut.

Menurut Harsono. (2017: hlm 39) “tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah unttuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”.

Tujuan latihan yang harus di pahami adalah sebagai berikut: Menurut

(Siregar, 2015: hlm 5) latihan adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya latihan menjadi suatu jalan untuk memperoleh kesuksesan seorang atlet”. Selanjutnya menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2015: hlm 49), mengemukakan “Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual setara keterampilan dalam membenatu mengungkapkan potensi atlet mencapai puncak prestasi”. Maksud dari pembahasan menurut beberapa para ahli di atas menjelaskan mengenai tujuan latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan. Latihan dapat membantu para pembina, pelatih guru olahraga untuk meningkatkan potensi atlet mencapai puncak prestasi.

Dari pendapat mengenai tujuan latihan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan tersebut dapat dimaksimalkan semaksimal mungkin.

2.1.6 Prinsip Latihan

Untuk mencapai tujuan Latihan selama proses lama Latihan harus menerapkan prinsip-prinsip Latihan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting dalam aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Oleh karena akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Prinsip latihan merupakan hal yang harus di taati, dilakukan, dan dihindari agar tujuan dari latihan dilakukan, dan dihindari agar tujuan dari latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Menurut (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Mengemukakan “Prinsip latihan merupakan garis pedoman yang hendaknya dipergunakan dalam Latihan yang terorganisir dengan baik. Prinsip semacam itu menunjuk pada semua aspek dan tugas pelatihan, prinsip itu menentukan corak dan isi pelatihan, sasaran dan metode pelatihan, serta organisasi pelatihan”.

Menurut Noer (2018:91-93) mengemukakan bahwa prinsip Latihan dalam olahraga meliputi: (1) Latihan yang dilakukan hendaknya berulang-ulang (2) Latihan yang dilakukan harus cukup berat, (3) Latihan yang diberikan harus cukup meningkat, (4) Latihan harus dilakukan secara teratur, (5) kemampuan berprestasi.

Menurut Harsono (2017: hlm 51-68) mengemukakan prinsip olahraga, diantaranya yaitu: overload, perkembangan menyeluruh, individualisasi, kualitas Latihan, intensitas latihan, variasi Latihan, lama Latihan, dan spesifik.

Sesuai dengan penelitian yang penulis lakukan prinsip-prinsip Latihan yang digunakan selama pelatihan yaitu prinsip *overload*, kualitas Latihan, dan variasi Latihan.

a) Prinsip *overload*

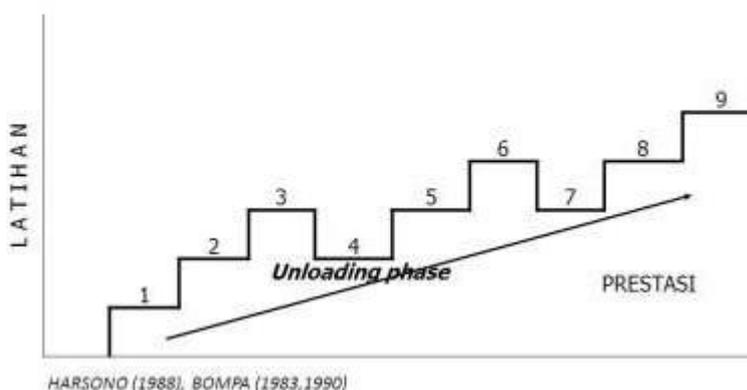
Prinsip beban lebih (*overload*) adalah prinsip latihan yang paling mendasarkan tetapi paling penting, oleh karena tanpa kenerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek fisik, Teknik, taktik, maupun mental”.

Menurut Harsono (2015: hlm 102) menjelaskan beban berlebih sebagai berikut, “perubahan-perubahan fisiologis dan psikologis positif hanyalah mungkin, bila atlet dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip overload dimana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi serta kadar intensitas daripada repetisi”.

Badriah, Dewi.,L (2016: hlm 3) menjelaskan bahwa, prinsip peningkatan beban bertambah yang dilaksanakan di setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara, misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi maupun latihan”. Untuk menerapkan prinsip latihan beban bertambah terlebih dahulu harus diketahui kemampuan optimal siswa dalam melakukan tugas latihannya. Setelah itu baru diberikan penambahan beban latihan sehingga selama kegiatan latihan siswa benar-benar berada pada ambang batas kemampuannya.

Untuk menerapkan prinsip overload sebaiknya menggunakan sistem tangga yang di desain oleh Bompa (1983) yang dilakukan oleh Harsono (2015: hlm 105) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut:

Penerapan prinsip ini dicontohkan dengan sistem tangga
(*the step type approach*)



Gambar 2.4 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap Sumber Harsono: (2018: hlm 105)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan beban), sedangkan garis horisontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada tiga tangga atau *cycle*. Pertama ditingkatkan secara bertahap pada *cycle* ke-4 beban di turunkan. Ini disebut *unloading fase*, yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi ditangga-tangga berikutnya. Pelaksanaan penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini adalah dengan menambah jumlah frekuensi pukulan *overhead clear*.

b) Kualitas Latihan

Menurut Harsono (2017: hlm 58) “Lebih penting dari intensitas Latihan adalah kualitas Latihan yang diberikian pelatih kepada atlit. Setiap Latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan jelas arah dan tujuan Latihanya. Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya, dan bahwa hari itu dia telah lagi belajar atau mengalami sesuatu yang baru”. Berlatih secara intensif belumlah cukup apabila latihan atau dril-dril tidak berbobot, bermutu, berkualitas. Orang yang bisa saja berlatih keras sampai habis nafas dan tenaga, tetapi isi latihanya tidak bermutu. Karena itu prestasi tidakakan meningkat.

Contoh: seorang pelatih bulutangkis pada suatu sore memberikan jadwal latihan yang paat berupa :warming-up sekitar 20 menit, lalu latihan pukulan overhead clear selama 5 menit, disusul dengan berbagai variasi latihan drilling clear, dan latihan diakhiri dengan permainan dengan point 21 sebayak dua set. Sebelum melakukan warming-down yang berupa latihan overhead clear, para atlet harus melakukan sit-up dan push-up. Seluruh latihan tersebut dilakukan dengan tempo yang tinggi.

Sehabis latihan memang tampak para atlet bercucuran keringat dan penat karena sudah mengeluarkan usaha maksimalnya. Dan tidak dapat kita pungkiri bahwa latihan tersebut merupakan latihan yang benar-benar intensif. Akan tetapi latihan yang intensif tersebut belum tentu dengan sendirinya berarti bahwa latihan tersebut bermutu. Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan (d) apabila prinsip-prinsip overload diterapkan, baik dalam segi fisik, teknik, maupun mental atlet.

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas latihan, serta hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna.

Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan. Pelatih dan atlet merupakan “peletak batu pertama” dan sumber pergerakan setiap sistem training.

c) Variasi Latihan

Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk Latihan, dan untuk semakin meningkatkan prestasinya.

Menurut Harsono (2015: hlm 76) “Latihan yang dilaksanakan dengan

betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk Latihan dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak boleh mengherankan kalau Latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan pada atlet. Lebih lagi pada atlet yang melakukan pada cabang olahraga yang unsur daya tahan nya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi Latihan teknis khususnya pada bulutangkis.

Selanjutnya Harsono (2015: hlm 78) “untuk mencegah kebosanan berlatih ini pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi dalam Latihan”. Latihan untuk meningkatkan keterampilan pukulan *overhead clear*, bisa menggunakan variasi Latihan dengan cara memukul *shuttlecock* tidak hanya pada satu titik atau sudut lapangan bulutangkis, namun atlet atau siswa diharuskan mengarahkan *shuttlecock* ke tengah, kanan, maupun kiri sisi belakang lapangan menggunakan Teknik pukulan *overhead clear*. Variasi-variasi Latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet/siswa selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam Latihan.

2.1.7 Pengertian Latihan Drill

1. pengertian Metode Drill

Metode *drill* menurut (Sudjana, 2016: hlm 86) adalah “metode dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap bahan yang sudah diajarkan/ diberikan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari.” Yang dimaksud metode drill dalam penelitian ini adalah metode Latihan memukul shuttlecock dimana siswa mempelajari Teknik pukulan clear secara berulang-ulang.

Menurut Sudjana (2011: hlm 17), pembelajaran drill adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu ketrampilan agar menjadi permanen. Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu

hal yang sama.

Metode *Drill* latihannya dilakukan secara berulang-ulang untuk satu tugas terlebih dahulu Latihan dilakukan secara berulang, tapi tersusun dalam satu rangkaian gerakan. Dalam latihan otot dominan yang bekerja akan terlatih secara terpusat Otot yang bekerja menyeluruh, karena dalam satu tugas atau rangkaian terdapat gerakan bermacam-macam Konsentrasi pada latihan drill dalam memukul kok terpusat dalam satu gerakan. Konsentrasi dalam metode strokes tidak terpusat, karena gerakannya bermacam-macam. Anak latih akan merasakan kebosanan, karena pengulangan diselesaikan dalam satu tugas terlebih dahulu. Tingkat kebosanan anak latih sedikit, karena gerakan bervariasi. Anak latih dapat mengerti dan menguasai teknik pukulan yang benar. Anak latih dapat mengaplikasikan langsung pukulan yang dilatihkan seperti kenyataan. Kesalahan teknik pukulan yang dilakukan anak latih akan segera diketahui pelatih dan langsung dapat dibetulkan Perlu membutuhkan waktu yang relatif lama, karena tugas adalah satu gerakan rangkaian. Pelatih selalu dapat mengawasi atau memonitoring pelaksanaan latihan.

2. Tujuan penggunaan Metode Drill

Tujuan penggunaan metode drill menurut Aramai, (2016:175) adalah:

- a) memiliki keterampilan moroeis/gerak, misalnya menghafal kata-kata, menulis, menggunakan alat, membuat suatu bentuk, atau melaksanakan gerak dalam olahraga.
- b) mengembangkan kecakapan intelek, seperti mengalikan, membagikan, menjumlah, tanda baca, dll.
- c) memiliki kemampuan menghubungkan antara suatu keadaan, misalnya hubungan sebab akibat banyak hujan maka akan terjadi banjir, antara huruf dan bunyui, dll.
- d) dapat menggunakan daya pikirnya yang makin lama makin bertambah baik, karena dengan pengajaran yang baik maka anak didik akan menjadi lebih baik teratur dan lebih teliti dalam mendorong ingatannya.
- e) pengetahuan anak didik akan bertambah dari berbagai segi dan anak didik tersebut akan memperoleh pemahaman yang lebih baik dan lebih mendalam

3. Syarat-syarat *Metode Drill*

Agar penggunaan metode drill dapat efektif, maka harus memenuhi persyaratan sebagai berikut:

- a) sebelum pelajaran/Latihan dimulai hendaknya diawali terlebih dahulu dengan pemberian pengertian dasar.
- b) metode ini dipakai hanya untuk bahan pelajaran kecekatan-kecekatan yang bersifat rutin dan otomatis.
- c) diusahakan hendaknya masa Latihan dilakukan secara singkat, hal ini dimungkinkan agar tidak membosankan siswa.
- d) maksud diadakannya Latihan berulang-ulang harus memiliki tujuan yang luas.
- e) Latihan diatur sedemikian rupa sehingga bersifat menarik dan dapat menimbulkan motivasi belajar anak.

4. Macam-macam *metode drill*

Bentuk-bentuk metode drill dapat direalisasikan dalam berbagai bentuk Teknik, yaitu sebagai berikut:

- a) Teknik *inquiry* (kerja kelompok)

Teknik ini dilakukan dengan cara mengajar sekelompok anak didik untuk bekerja sama dan memecahkan masalah dengan cara mengerjakan tugas yang diberikan.

- b) Teknik *Discovery* (penemuan)

Dilakukan dengan melibatkan anak didik dalam proses kegiatan mental melalui tukar pendapat.

- c) Teknik *Micro teaching*

Digunakan untuk mempersiapkan diri anak didik sebagai calon guru untuk menghadapi pekerjaan mengajar di depan kelas dengan memperoleh nilai tambah atau pengetahuan, kecakapan dan sikap sebagai guru.

- d) Teknik modul belajar

Digunakan dengan cara mengajar anak didik melalui paket belajar berdasarkan performan (kompetisi)

- e) Teknik belajar mandiri

Dilakukan dengan cara menyuruh anak didik agar belajar sendiri, baik di dalam kelas maupun di luar kelas.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Dalam penelitian ini penulis mempunyai penelitian rujukan yang hampir sama yakni penelitian yang dilakukan oleh Lengga, Adi, dan Fadhli yang berjudul “Metode Latihan Drill untuk meningkatkan keterampilan backhand overhead clear pada atlet Bulutangkis Usia 8-12 Tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan backhand overhead clear pada atlet bulutangkis putra usia 8-12 tahun di PB. BAT Kota Malang. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode penelititan tindakan olahraga. Hasil dari penelitian ini adalah 14 atlet bulutangkis putra usia 8-12 tahun di PB. BAT Kota Malang pada siklus 1 dan siklus 2. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian metode latihan drill dapat meningkatkan keterampilan backhand overhead clear pada atlet bulutangkis putra usia 8-12 tahun di PB. BAT Kota Malang. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Lengga dengan peneliti adalah menggunakan metode Latihan *drill pada* siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Pangandaran tetapi dalam penelitian ini peneliti memiliki tujuan yang berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Lengga yakni dalam Teknik pukulannya menggunakan *Forehand* sedangkan Lengga menggunakan Teknik *Backhand*.

Penelitian yang dilakukan oleh Surahman dan Kunco dengan judul” pengaruh pelatihan bermain bulutangkis overhead clear drill terhadap kekuatan dan daya tahan otot lengan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan bermain bulutangkis overhead clear drill terhadap kekuatan dan daya tahan otot lengan pada anggota club junior menang kalah sehat singlaraja tahun 2013. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan “The non-randomzied control group pretest design”. Subjek penelitian ini adalah anggota club junior menang kalah yang berjumlah 24 orang kemudian dibagi menjadi dua kelompok. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini tes expanding dynamometer untuk kekuatan otot lengan dan test push up semampunya untuk daya tahan otot lengan. Persamaan peneliti dengan penelitian yang dilakukan oleh Surahman yakni menggunakan pukulan *Overhead Clear* dimana *Overhead Clear*

memiliki pengertian Teknik pukulan yang dilakukan guna menguras tenaga lawan dengan hasil pukulan yang melambung tinggi ke arah belakang garis permainan lawan.

kebaruan dalam penelitian ini adalah penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan *drilling clear* terhadap keterampilan pukulan *overhead clear* dalam permainan bulutangkis.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka berfikir adalah alur berfikir yang disusun secara singkat menjelaskan bagaimana sebuah penelitian dilakukan dari awal, proses pelaksanaan, hingga akhir. Menurut sugiyono (2015: hlm 91) kerangka berfikir merupakan “model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang sudah diidentifikasi sebagai masalah yang penting”.

Dikarenakan tidak adanya latihan maka siswa ekstrakurikuler kurang baik dalam melakukan pukulan *clear*, pada saat bermain sebagian besar hasil pukulan *clear* yang dilakukan oleh siswa terlalu melebar ke sisi kanan dan kiri bahkan ke bagian belakang lapangan, sehingga pukulan *clear* yang seharusnya menghasilkan point untuk diri sendiri, justru lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Oleh karena itu kemampuan pukulan *clear* hanya bisa di dapat melalui latihan yang dilakukan secara rutin atau terus menerus. Salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan pukulan *clear* dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, seperti dengan cara metode *drill* atau disebut juga latihan yang dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Aqib dan Murtadlo (2016), pembelajaran *drill* adalah suatu cara menyajikan bahan pelajaran dengan jalan atau cara melatih siswa agar menguasai pelajaran dan terampil dalam melaksanakan tugas latihan yang diberikan. Metode *drill* adalah metode dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap bahan yang sudah diajarkan diberikan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari (Sudjana, 2015: hlm 86).

Keberhasilan teknik pukulan *clear* ditentukan oleh penguasaan teknik dan didukung oleh kondisi fisik. Selain kedua aspek tersebut hal yang paling penting adalah mental karena mental adalah segalanya. Seorang pemain yang mempunyai mental baik, dia akan mengolah emosi negatif menjadi positif, itu akan membuat

percaya diri dan termotivasi dalam pertandingan tersebut. Sedangkan seorang pemain yang tidak bisa mengolah emosi tersebut menjadi emosi positif dia akan merasa gugup, karena dia berada di bawah tekanan pertandingan dan itu merugikan bagi pemain tersebut.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari oleh sebagian besar orang di dunia pada umumnya dan di Indonesia pada khususnya. Bulutangkis merupakan permainan yang tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang memerlukan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi, dan aspek kondisi fisik pun sangat penting karena dalam permainan bulutangkis pemain harus melakukan gerakan yang kompleks, seperti melompat, gerak cepat mengejar shuttlecock, memutar badan, melangkah lebar untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Menurut Harsono. (2017: hlm 39) “tujuan serta sasaran utama dari Latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan

dan prestasinya semaksimal mungkin”. Muhajir (2013:64) menjelaskan “*Clear* adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke seberang garis lapangan”. Oleh karena itu, betapapun kemampuannya seseorang melakukan berbagai pukulan maka tidak akan sempurna bila tidak dilengkapi dengan pukulan lob yang baik. Menurut Prayogo (2016: hlm 205) Lob(clear) adalah salah satu bentuk pukulan dalam permainan bulutangkis, dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin yang mengarah dan jatuh di bagian belakang lapangan lawan. Latihan menurut Noer (2017: hlm 90) “suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang dengan cara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban Latihan untuk mencapai tujuan”. Hamzah (2018: hlm 1) mendefinisikan latihan adalah suatu kegiatan yang berupa melatih siswa secara terintegrasi dengan memperhitungkan faktor lingkungan belajar, karakteristik siswa, karakteristik

bidang studi, serta berbagai strategi Latihan baik penyampaian, pengelolaan, maupun pengorganisasian Latihan.

Menurut Sanjaya (2015: hlm 3) “Latihan individual dan Latihan kelompok merupakan suatu strategi Latihan”. Menurut Sudjana (2011: hlm 17), pembelajaran drill adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu ketrampilan agar menjadi permanen. Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama.

2.4. Hipotesis

Menurut Sugiyono, (2016) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian”. Berdasarkan pengertian hipotesis diatas penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut: Latihan metode drilling sangat berpengaruh secara signifikan untuk meningkatkan keterampilan pukulan *overhead clear* dalam permainan bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Pangandaran.