

## **FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEMAMPUAN TEKNIK PUKULAN *DROPSHOT FOREHAND* ATLET BULUTANGKIS**

Ilham Gusrinaldi<sup>1</sup>, Roma Irawan<sup>2</sup>, Yanuar Kiram<sup>3</sup>, Eval Edmizal<sup>4</sup>  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia  
E-mail: igusrinaldi@gmail.com<sup>1</sup>, \*romairawan@fik.unp.ac.id<sup>2</sup>,  
yanuarkiramfik.unp@gmail.com<sup>3</sup>, evaledmizal@fik.unp.ac.id<sup>4</sup>

### **ABSTRAK**

Permainan Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual, dan dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang. Komponen latihan pada atlet Bulutangkis terdiri dari kondisi fisik, teknik, taktik dan mental ke empat komponen tersebut merupakan faktor penting dalam meningkatkan prestasi atlet khususnya pada cabang bulutangkis. Salah satu kemampuan teknik yang harus dimiliki oleh atlet bulutangkis adalah pukulan *forehand dropshot*. Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang di ayun dari arah belakang posisi badan dengan arah depan raket dan telapak tangan menghadap ke arah bola (*shuttlecock*). Sedangkan *dropshot* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan pukulan tingkat mahir karena pukulan ini membutuhkan teknik dan akurasi yang baik, artinya pukulan *dropshot* merupakan pukulan yang pelan dengan tujuan sasaran sedekat mungkin jatuh didepan net lawan. Untuk melatih ketepatan *forehand dropshot* dibutuhkan adanya latihan yang terprogram dan sistematis. Jadi kesimpulan yang diperoleh adalah menguraikan tentang aspek-aspek yang mempengaruhi teknik pukulan *dropshot forehand* atlet Bulutangkis.

**Kata Kunci:** Bulutangkis; Forehand Dropshot; Atlet

### **PENDAHULUAN**

Olaharaga merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang terstruktur dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh yang di lakukan secara berulang ulang yang tujuannya untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani. Selain itu juga olahraga sangat dibutuhkan setiap orang untuk mendapatkan kebugaran jasmani dengan adanya kebugaran jasmani diharapkan meningkatkan produktifitas. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan sabagai ajang kompetisi atau pertandingan untuk berpacu dalam pencapain sebuah prestasi. (Bule dan Donie. 2020).

Pembinaan olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi

maksimal. Dalam pembinaan meningkatkan kemampuan teknik merupakan salah satu faktor penunjang pencapaian prestasi atlet. Hanya dapat dicapai dengan cara latihan yang benar, terprogram, terukur berdasarkan kaidah-kaidah ilmiah (Aulia dan Hermanzoni 2018).

Menurut (Subarjah, 2010) dalam (Andika dan Maidarman (2020). Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan banyak digemari masyarakat di Indonesia, bahkan di seluruh dunia. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan satelkok sebagai objek pukul, dapat dimainkan di lapangan tertutup maupun terbuka. Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang yang ditandai dengan garis, dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan permainan lawan. Permainan ini bersifat individual, dapat dimainkan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang. Dapat dimainkan oleh putera, puteri, dapat pula dimainkan oleh pasangan campuran putera dan puteri. Tujuan permainan bulutangkis ini yaitu menjatuhkan *shuttlecock* didaerah lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin.

Untuk menjadi pemain bulutangkis, seorang pemain harus bisa memukul *shuttlecock*, baik dari atas maupun dari bawah. Dengan demikian penguasaan teknik dasar bermain bulutangkis secara benar harus dikuasai oleh setiap pemain. Secara garis besar teknik pukulan dalam permainan bulutangkis adalah : “*Servis, lob, chop, smash, drive* dan *net shot*”. (Alica dan Afrizal. 2019). Di dalam dunia olahraga, teknik adalah salah satu bagian terpenting yang harus dikuasai, termasuk dalam olahraga bulutangkis. Syafruddin (2011:179) dalam (Rahman dan Padli 2020) menyatakan bahwa: “teknik dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan /memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien”. Salah satu teknik untuk memperoleh poin atau angka yaitu *dropshot*. Setiap cabang olahraga memiliki teknik dasar yang harus dikuasai terlebih dahulu oleh atlet ataupun orang yang memainkannya. Begitu juga dalam olahraga bulutangkis, seorang pemain dituntut untuk menguasai teknik dasar dalam permainan bulutangkis. Dalam permainan bulutangkis, ada beberapa komponen teknik dasar dalam bermain bulutangkis yaitu : (1) pegangan raket (*grip*), (2) pukulan, (3) olah kaki (*footwork*), dan (4) pola – pola pukulan. Untuk teknik dasar pukulan di bagi menjadi

beberapa bagian seperti, *servis, lob, dropshot, smash, drive, dan netting*. (Fitriadi dan Barlian2019).

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 hal ini dikarenakan menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan (Ahmad Zainul Arifin, dkk. 2020). Salah satu teknik dasar yang diperlukan oleh seorang atlet adalah teknik pukulan *forehand Dropshot*.

Pukulan forehand adalah pukulan yang melampaui dengan gerakan forehand biasanya dilakukan bila berada dibidang kanan lapangan, pada posisi belakang. Pukulan forehand mengisyaratkan seolah olah pukulan drop yang dilepaskan. (Tony Grace, 1996:71) dalam (Susanto 2017). Sedangkan Dropshot adalah Pukulan depan yang pukulannya yang setiap pengembaliannya dilakukan sisi tubuh yang dominan serta mengembalikan bola secara dominan. Bahwa banyak atlit yang jarang melakukan smash tetapi dengan pukulan dropshot ini sangatlah efektif digunakan dalam permainan bulu tangkis. Jika kita melihat atlit pada masa lampau seperti hendrawan beliau tidak punya smash yang tajam melainkan dropshot dan pukulan lob yang mematikan, sebab latihan ini sangat simple dan sederhana serta perlu dikembangkan. Karakteristik pukulan dropshot ini adalah kok senantiasa jatuh dekat jaring didaerah lapangan lawan. Oleh karena itu harus melakukan pukulan yang sempurna dengan berbagai sikap dan posisi badan dari sudut sudut lapangan permainan.

Dalam melakukan pukulan *dropshot* yang baik pemain harus mengayunkan raket mirip seperti melakukan smash tetapi yang menjadi catatan pentingnya adalah ketika melakukan *dropshot* ayunan tersebut harus diperlambat ketika akan melakukan pukulan *dropshot*, baik *dropshot backhand* maupun *forehand* hampir sama cara melakukannya (Lalu Sapta Wijaya Kusuma. 2017). Pegangan raket adalah salah satu kunci untuk menghasilkan pukulan yang sempurna bagi setiap pemain bulutangkis. Setiap pemain bulutangkis harus memiliki pegangan raket yang baik, karena jika pegangan raket pada awal saja sudah salah maka akan sulit meningkatkan teknik dasar yang lainnya (Moh. Amir Fattahudin, dkk. 2020). Seorang atlet bulutangkis harus memiliki pegangan raket yang baik, hal ini bertujuan untuk mempermudah dalam memperoleh poin kemenangan

ketika dalam menghadapi suatu event pertandingan. Ada tiga cara untuk memegang raket dalam permainan bulu tangkis yaitu *forehand*, *backhand*, dan *frying pan* (panci penggoreng)” (Fitriyani dan Masrun 2019).

Didalam latihan Hubungan yang baik antara pelatih dan atlet tersebut dapat menjadi kekuatan mental bagi atlet ketika berlatih maupun pada saat bertanding. Adapun yang dimaksud dengan komunikasi yang baik berupa kesenangan dalam berbicara, bergaul, dan bekerja dengan orang lain (Firunika Intan, dkk. 2018). Selain itu seorang pelatih juga perlu memperhatikan setiap komponen latihan agar atlet dapat meraih prestasi dengan maksimal. Pelatih diharapkan memiliki strategi yang tepat dalam melaksanakan proses latihan. Proses pelaksanaan latihan yang baik akan dapat dipraktikkan oleh atlet dengan mudah. Pencapaian tujuan dalam proses latihan sangat bergantung dari perencanaan materi latihan yang diberikan oleh pelatih sesuai dengan situasi dan kondisi pada saat proses latihan berlangsung. Proses latihan diterapkan secara sistematis, mudah diserap dan latihan yang kompleks akan mengoptimalkan tercapainya prestasi olahraga. Sehingga atlet akan terus termotivasi untuk meningkatkan kemampuannya khususnya teknik pukulan *forehand dropshot*.

## **METODE**

Karya ilmiah ini menggunakan metode literature rievew yang berisi ulasan rangkuman dan pemikiran penulis tentang beberapa sumber pustaka, tentang topik yang dibahas. Literature rievew harus bersifat relevan, mutakhir dan memadai. Landasan teori, tinjauan teori dan tinjauan pustaka merupakan beberapa cara untuk melakukan literature rievew. Dari tahap yang harus diikuti dalam membuat literature rievew. Langkah-langkah yang perlu diperhatikan adalah membuat sintesis dari artikel-artikel konseptual atau empiris yang relevan dengan studi yang akan dilakukan (Titik, 2019). Penelusuran referensi pada artikel ini yaitu : Jurnal patriot, Jurnal performa dan Google *scholar*

## **PEMBAHASAN**

Salah satu teknik dalam permainan bulutangkis adalah teknik pukulan *forehand dropshot*. Untuk memperoleh teknik *forehand dropshot* yang baik, seorang atlet harus memiliki teknik pegangan *forehand* yang baik. Pukulan *forehand* merupakan pukulan

yang di ayun dari arah belakang posisi badan dengan arah depan raket dan telapak tangan menghadap ke arah bola (*shuttlecock*). Cara memegang raket dalam melakukan pukulan forehand yaitu dengan pertama, raket dipegang dengan tangan kanan dengan bidang raket tegak lurus tubuh, tempatkan tangan kanan pada tali raket dan geser ke arah pegangannya sehingga tengah-tengah bagian bawah telapak tangan berada pada ujung pegangan raket. Pegangan raket harus terletak menyilang pada telapak tangan dan jari-jari telapak tangan. Jari telunjuk harus agak terpisah sedikit dengan jari-jari yang lain seperti hendak menarik pelatuk pistol. Ibu jari akan melingkar wajar pada sisi kiri pegangan raket. Jari-jari agak renggang letaknya satu sama lain seperti tangan yang sedang berjabat tangan (Donie 2009). Dalam melakukan teknik pukulan *forehand* yang benar, seorang atlet bulutangkis perlu memperhatikan teknik memegang raket yang benar. Hal ini dikarenakan pegangan raket merupakan salah satu kunci untuk menghasilkan pukulan yang sempurna bagi setiap pemain bulutangkis.

Pukulan *dropshot* (pukulan *drop*) dipukul rendah, tepat di atas net, dan pelan, sehingga bola langsung jatuh ke lantai. Bola dipukul di depan tubuh dengan jarak lebih jauh dari pukulan clear overhead, dan permukaan raket anda dimiringkan untuk mengarahkan shuttlecock lebih kebawah. Shuttlecock lebih seperti diblok atau ditahan daripada dipukul (Yudhaprawira. 2018). Pendapat lain mengatakan, pukulan *dropshot* pada permainan bulutangkis merupakan salah satu pukulan yang sering menghasilkan nilai secara langsung. Berbeda dengan pukulan smash yang membutuhkan tenaga besar, pukulan *dropshot* lebih mengandalkan perasaan (*feeling*) untuk dapat menghasilkan pukulan *dropshot* yang tajam menukik dan jatuh didekat net daerah permainan lawan (Ahmad Ismail, dkk. 2018).

Kesimpulan dari penjelasan diatas yaitu, *dropshot* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan pukulan tingkat mahir karena pukulan ini membutuhkan teknik dan akurasi yang baik, pukulan *dropshot* lebih mengandalkan perasaan (*feeling*). artinya pukulan *dropshot* merupakan pukulan yang pelan dengan tujuan sasaran sedekat mungkin jatuh didepan net lawan

Cara melakukan pukulan *dropshot* atas seperti saat melakukan pukulan *lob* atau *smash*, hanya saja pada pukulan *dropshot*, *shuttlecock* tidak dipukul secara keras dan sekuat tenaga. Pada saat *impact* atau perkenaan shuttle cock dengan raket gerakan ayunan tangan yang memegang raket secara mendadak ditahan dan *shuttlecock*

diarahkan menemukik dengan sedikit mendorong raket ke depan sehingga pukulan tersebut dapat mengantarkan *shuttlecock* jatuh menemukik dan dekat dengan net (Ahmad Ismail, dkk. 2018).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *dropshot* yaitu : Daya tahan, ketepatan gerakan, kecepatan, pengalaman gerakan, koordinasi mata-tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan serta kekuatan otot tungkai apabila *dropshot* dilakukan dengan melompat (Kiram. 2000).

a) Daya tahan

Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa timbul kelelahan. Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah untuk meningkatkan kemampuan kerja jantung di samping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah agar berfungsi secara efisien dan optimal. Semakin efisien fungsi kardiovaskuler seseorang semakin lama seseorang itu akan mampu melakukan pekerjaan, hal ini menunjukkan bahwa sistem peredaran darah, dan fungsi lainnya dari tubuh dapat berfungsi dengan baik dalam waktu yang lama.

Dalam permainan bulutangkis, khususnya teknik pukulan *dropshot* seseorang dituntut mampu bergerak lebih lama selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berat dalam melaksanakan teknik dan taktik yang ada pada olahraga bulutangkis, pada pertandingan berlangsung dalam menyerang dan bertahan harus dapat dilakukan oleh atlet dan harus selalu bergerak dinamis serta agresif untuk mencari keuntungan dalam setiap momen yang ada.

b) Ketepatan Gerakan

Ketepatan gerakan sangat menentukan sekali terhadap hasil yang ingin dicapai dalam pelaksanaan gerakan terutama teknik pukulan *dropshot*. Ketepatan gerakan dapat dilihat dari dua pengertian yaitu ketepatan gerakan dalam artian proses adalah ketepatan jalannya suatu atau rangkaian gerakan baik dilihat dari struktur dalam gerakan maupun dilihat dari sistematika gerakan. Sedangkan ketepatan produk adalah hasil shooting itu sendiri (masuk atau tidak masuk). Oleh karena itu ketepatan gerakan dalam artian proses dapat dilihat dari ketepatan pelaksanaan bagian-bagian gerakan.

c) Kecepatan

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam

permainan bulutangkis, khususnya teknik pukulan *dropshot* pemain harus mempunyai kecepatan bergerak untuk mengejar *shuttlecock* agar tidak jatuh di daerahnya, sehingga pemain bulutangkis akan bisa mengembalikan *shuttlecock* ke daerah lawannya, jika ia mampu bergerak dengan cepat.

d) Pengalaman Gerakan

Pengalaman gerakan sangat menentukan dalam teknik pukulan *dropshot*, tanpa pengalaman gerakan seorang atlet akan sulit untuk membaca permainan lawan serta mengejar jatuhnya arah bola. Berdasarkan penelitian para ahli bahwa seseorang yang banyak cenderung lebih cepat dalam mempelajari suatu teknik, jika dibandingkan dengan orang yang memiliki sedikit pengalaman gerakan. Pengalaman atau perbendaharaan gerakan yang dimiliki sangat menentukan keberhasilan seseorang dalam belajar dan berlatih suatu teknik dalam permainan bulutangkis.

e) Kekuatan Otot Tungkai

Daya ledak otot adalah kemampuan dalam menampilkan / mengeluarkan kekuatan secara *explosive* atau dengan cepat. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga, termasuk pada pukulan *dropshot*, karena daya ledak otot tungkai menentukan seberapa keras tolakan, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

f) Koordinasi mata-tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan

Koordinasi mata-tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan sangat berpengaruh dalam melakukan teknik pukulan *dropshot* karena dalam melakukan *dropshot* dengan tepat ke dalam sasaran merupakan hasil dari efektifitasnya suatu gerakan yang kita lakukan. Semakin baik koordinasi mata-tangan maka semakin baik juga efektifitas gerakan yang kita lakukan, sehingga kita mampu untuk melakukan *dropshot* itu dengan baik.

Dalam meningkatkan prestasi bulutangkis perlu ada latihan-latihan khusus, terutama yang berkaitan dengan teknik pukulan *forehand dropshot*. Karena pukulan ini termasuk dalam kategori yang cukup sulit karena harus menempatkan *cock* didekat net lawan, sehingga pukulan yang dihasilkan bisa digunakan sebagai teknik serangan maupun teknik tipuan. Pukulan *dropshot* pada dasarnya mengacu pada kemampuan khusus yang sering digunakan oleh pemain untuk menyerang, untuk mengembalikan *cock* yang sulit seperti; pukulan *lob*, dan ketika posisi pemain sudah tidak ideal lagi,

sehingga pukulan *dropshot* sangat baik digunakan ketika dalam posisi tersebut (Lalu Sapta Wijaya Kusuma. 2017).

Untuk mendapatkan kemampuan forehand dropshot yang baik, seorang pelatih perlu memperhatikan koomponen-komponen dalam meraih prestasi. Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Sajoto, 1990: 15) dalam (Soniawan dan Irawan 2018). Keempat faktor tersebut merupakan komponen penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Selain itu ada 2 faktor yang mempengaruhi prestasi atlet itu sendiri yaitu, Faktor internal saat bertanding seperti kehilangan konsentrasi yang disebabkan oleh perasaan gugup, cemas, tegang, motivasi diri yang kurang untuk memenangkan pertandingan dan hilangnya rasa percaya diri saat mengetahui akan berhadapan dengan atlet yang memiliki *track record* yang lebih baik. Sedangkan faktor eksternal, ada harapan dari pelatih untuk memberikan hasil terbaik namun sebagian atlet junior menganggapnya sebagai beban (Eddy Marheni, Eko Purnomo dan Firunika. (2018)

Menurut pendapat Helal Hassan El-Gesawi (2015), bulu tangkis adalah salah satu permainan tercepat di dunia hal ini dikarenakan ritme permainannya yang cepat, interaksi konstan antara serangan pukulan (tembakan) dan pertahanan sepanjang pertandingan dan jumlah poin yang banyak pada permainan. Berdasarkan pendapat tersebut, pentingnya melatih teknik pukulan *forehand dropshot* menjadi salah taktik bermain dalam memperoleh point di pertandingan bulutangkis. Akan tetapi dalam meningkatkan teknik pukulan *forehand dropshot* yang baik diperlukan latihan atau *drill* yang tepat dari pelatih. Bentuk latihan *forehand dropshot* mengacu pada peningkatan akurasi bermain bulutangkis.

Untuk meningkatkan kualitas teknik dalam suatu cabang olahraga akan lebih maksimal jika didukung oleh faktor intelegensi agar sesuai dengan penggunaan metode latihan yang diinginkan (Naldi dan Irawan 2020). Sama halnya Menurut Gordon (2009: 94) dalam (Soniawan dan Irawan 2018) metode latihan merupakan suatu cara atau strategi yang membantu seseorang atau pemain untuk mencapai suatu tujuan yang diharapkan.

Termasuk di dalam permainan bulutangkis dalam melatih teknik. Menurut pendapat Helal Hassan El-Gesawi (2015), hal yang perlu diperhatikan bahwa dalam meningkatkan akurasi terdapat Sembilan aspek latihan utama yaitu: perifer

penglihatan, pelacakan visual, fokus visual, persepsi kedalaman, kecepatan reaksi visual, ketajaman visual statis, ketajaman visual dinamis, persepsi bidang penglihatan dan koordinasi mata-tangan-tubuh. Metode latihan visual dianggap sebagai cara efektif dalam meningkatkan keterampilan pukulan *forehand dropshot*. Adapun bentuk latihan visual yang dimaksud adalah bentuk latihan yang melibatkan koordinasi mata, tangan dan kaki (tubuh), hal ini sesuai dengan kemampuan untuk merespons dengan cepat dan efektif terhadap lingkungan yang terus berubah merupakan faktor kunci kinerja yang sukses (Ikram Hussain, dkk. 2017).

Ada berbagai metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi pada atlet bulutangkis, yaitu meditasi yoga, *self talk*, *self hypnosis*, *autogenic training*, dan *quiet eye training* (Ima Fitri Sholichah dan Miftahul Jannah. 2015). Sedangkan menurut Ahmad Zainul Arifin (2020), terdapat 4 model variasi latihan pukulan *forehand dropshot*, yaitu: (1) variasi latihan *forehand dropshot* arah bola silang 1, (2) variasi latihan *forehand dropshot* arah bola silang 2, (3) variasi latihan *forehand dropshoot* arah bola lurus 1, (4) variasi latihan *forehand dropshot* arah bola lurus 2 dapat meningkatkan keterampilan pukulan *forehand dropshot* bagi atlet. Untuk mengetahui kemampuan teknik pukulan *forehand dropshot* perlu diadakan tes, adapun pengertian tes menurut Eval dan Vega (2019), adalah sebuah alat ukur untuk mendapatkan informasi melalui pengukuran dan aturan-aturan tertentu dalam mencapai tujuan sehingga dapat menghasilkan evaluasi dan tindak lanjut yang tepat dan benar.

Seorang pemain bulu tangkis membutuhkan kemampuan fisik dan gerakan kompleks yang dapat mengenai *shuttlecock*. Pemain bulutangkis sepiantas harus melakukan gerakan-gerakan seperti lari cepat, berhenti mendadak dan langsung bergerak, lompat, meraih *shuttlecock*, memutar tubuhnya dengan cepat, dan melebar melangkah tanpa kehilangan keseimbangan (Yuli Astuti Limatahu, dkk. 2019). Selain itu, perencanaan yang baik dan upaya pembinaan secara sistematis dan yang sangat penting yaitu peranan faktor psikologis dalam mencapai prestasi. Pelatih dan atlet mengalami kegagalan dalam mencapai prestasi. Hal ini dikarenakan, bahwa latihan fisik dan mental selama ini dilakukan sudah optimal dan saat latihan atlet menunjukkan motivasi yang tinggi untuk mencapai prestasi yang diharapkan tetapi menjelang pertandingan atlet merasa cemas, sulit berkonsentrasi dan menjadi kurang percaya diri. Motivasi, baik itu sifatnya intrinsik maupun ekstrinsik harus terarah pada suatu sasaran

tertentu, karena tanpa adanya sasaran tertentu, maka arah perilaku seseorang menjadi tidak jelas (Tjung Haw Sin. 2017).

Untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik, seorang pemain harus berlatih secara teratur dan terencana. Selain itu untuk meraih prestasi yang tinggi para atlet harus memiliki aspek teknik, fisik, taktik dan mental yang baik. Menurut Rezki Ridha Kusuma (2017), dalam cabang olahraga bulutangkis sangat diperlukan beberapa faktor individu, yaitu faktor kondisi fisik yang meliputi : daya tahan, kekuatan, stamina, kelincahan, kecepatan, dan power. Faktor teknik meliputi pola penyerangan dan pertahanan. Faktor mental meliputi : Persepsi, motivasi, sikap dan lain sebagainya. Selain itu, Keberlangsungan sebuah prestasi tergantung pada perhatian pengurus terhadap atlet sehingga program latihan yang dipermasalahkan selama ini dapat terlaksana sesuai dengan harapan. (Saputra dan Argantos 2020). Sedangkan Menurut (Maizar dan Umar 2020). Untuk meraih dan mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga, perlu dilakukan kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Diantara kegiatan olahraga yang di laksanakan tersebut harus dilakukan secara terprogram, terarah, dan berkesinambungan, Serta penerapan disiplin diri dalam melakukan dan menekuni sebuah olahraga.

Selain itu salah satu hal yang harus diperhatikan pelatih kepada atletnya adalah metode- metode latihan yang akan diberikan. Metode yang dimaksud yaitu metode yang akan bisa mengembangkan dan memberikan kontribusi terhadap keberhasilan seorang atlet itu untuk meningkatkan waktu sidang kinerja pada atlet terlatih, dengan kata kunci latihan sebelumnya, pemanasan, latihan inti dan *colling down*. (Cania dan Alnedral. 2019)

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa: *forehand dropshot* merupakan teknik pukulan terpenting didalam kemampuan bermain atlet bulutangkis. Pukulan *forehand dropshot* merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan atlet dalam menambah poin di saat pertandingan. Pukulan *forehand dropshot* yang baik dan benar tidak terlepas dari faktor akurasi yang merupakan bentuk dari koordinasi mata, tangan, dan *footwork* (kaki). Koomponen-komponen dalam meraih prestasi yang terdiri dari kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat faktor

tersebut merupakan komponen penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Selain itu, ada faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor, yaitu internal (dalam) dan eksternal (luar).

Atlet yang memiliki kondisi fisik yang bagus akan sangat menunjang kemampuan atlet dalam mempelajari bentuk-bentuk dari latihan teknik bulutangkis. Dengan demikian performa atlet dalam melakukan pertandingan dan meningkatkan prestasi akan maksimal. Peran pelatih tidak hanya sekedar memberikan program latihan fisik dan teknik semata, akan tetapi perlu ada komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet dalam menyampaikan instruksi berupa taktik-taktik dalam pertandingan. Komunikasi yang baik pelatih dan atlet tersebut dapat menjadi kekuatan mental bagi atlet ketika berlatih maupun pada saat bertanding. Sehingga atlet akan terus termotivasi untuk meningkatkan kemampuannya khususnya teknik pukulan *forehand dropshot*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alica, D., & S, A. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 1(2), 493-507. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.503>
- Andika, A., & -, M. (2020). Tinjauan Kemampuan Servis Atlet Bulutangkis PB. Sinar Talang Kabupaten Solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 73-82. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.624>
- Arifin, Ahmad Zainul., Januato, Oni Bagus, dan Tomi, Agus. 2020. Upaya meningkatkan pukulan forehand dropshot bulutangkis menggunakan metode variasi untuk atlet usia 8-12 tahun. Universitas Negeri Malang, *Sport Science and Health* Vol. 2(3):2020, ISSN 2715-3886 [Http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/](http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/)
- Bule, J., & \_, D. (2020). Perbedaan Latihan Passing Target dan Rangkaian Latihan Passing terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 26-31. <https://doi.org/10.24036/jpo136019>
- Cania, Abdul Afiq. Alnedral. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Volume 2 No. 1: 192-197. ISSN 2654-8887
- Cahyani., Firunika Intan. Marheni, Eddy.,Purnomo, Eko. 2018. Application of Character Education for Children with Special Needs in Special Schools of Perwari Padang. Proceeding of conference of mental health, Neuroscience, and Cyberpsychology. DOI: <https://doi.org/10.32698>

- Donie.(2009). *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Padang. Wineka Media.
- Edmizal, E., & Soniawan, V. (2019). Badminton Specific Agility Test Development Analysis. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 13-18. <https://doi.org/10.24036/jpo32019>
- El-Gesawi, Helal Hassan. 2015. Effect of Visual Training On Accuracy of Attack Shots Perfomance In Badminton. Egypt: Alexandria University Journal of Appiled Sport Science, December 2015, Volume 5, No.4
- Fattahudin, Moh. Amir., Oni Bagus., Juniarto, Gema Fitriady. 2020. Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun. Malang: Universitas Negeri Malang, *Sport Science and Health Vol. 2(3):2020*, ISSN 2715-3886 <Http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/>
- Hermanzoni, hermanzoni, & Aulia, Y. (2018). PENGARUH BENTUK BENTUK LATIHAN SMASH TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA ATLET BOLAVOLI M3C PESISIR SELATAN. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 139. <https://doi.org/10.24036/jpo45019>
- Hussain, Ikram., Ahmed, Saleem., Moh. Arshad Bari., Ahsan Ahmad., Arif Mohammad., Asim Khan. 2017. India: Aligarh Muslim University *Innovative system design and Engineering ISSN 2222-1727 (Paper) ISSN 2222-2871 (Online) Vol 2, No.3*
- Ismail, Ahmad, Moch. Asmawi, Widiastuti, Yusmawati. 2018. Pengembangan Model Latihan *Drop Shot* Pada Olahraga Bulutangkis. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta *Journal of Sport Coaching and Physical Education 3 (1) (2018) ISSN: 2548-4885* <http://journal.unnes.ac.id/sju,index.php/jscpe>
- Kiram, Yanuar. (1999). Belajar Motorik. Padang : FIK UNP
- Kusuma, Lalu Saptu Wijaya. 2017. Pengaruh Latihan *Dropshot* Menggunakan Rintangan Tali 0,5 Meter Terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand Overhead Drop* Dalam Permainan Bulutangkis Pada *Club PB*. Bersama Masbagik Tahun 2015. Mataram: Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram *Jurnal Pendidikan Olahraga "GELORA" Volume 4 Nomor 1, Maret 2017 ISSN: 2355-4355*
- Kusuma, Rezki Ridha. 2017. Kontribusi Power Tungkai Dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Jumping Smash Badminton Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler SDN 01 Simpangan Cikarang Utara. Bekasi: Universitas Islam *GENTA MULIA ISSN: 2301-6671 Volume VIII No. 2, Juli 2017*
- Limatahu, Yuli Astuti., Adam, Syahril., dan Rahayu, Tandiyono. 2019. Evaluation of Badminton Shots of Beginner Single Male Players in PB. Bimasakti Ternate. Semarang: Universitas Negeri Semarang *International Conference on Science and Technology (ISET2019) Advances in Social, Education and Humanities Research, Volume 443 ( Atlantis Press)*

- Naldi, I., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6-11. <https://doi.org/10.24036/jpo133019>
- Maizan, I., & U. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12-17. <https://doi.org/10.24036/jpo134019>
- Marheni, Eddy.,Purnomo, Eko.,Cahyani., Firunika Intan. 2018. *The Role of Motivation in Increasing Achievement: Perspective Sports Psychology. Published by Atlantis Press.*2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018 (ICSSH 2018). Advances in Health Science Research (AHSR), volume 7
- Rahman, K., & Padli, P. (2020). TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA. *Jurnal Patriot*, 2(2), 369-379. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.562>
- Saputra, A., & A. (2020). Evaluasi Kebijakan Pembinaan Prestasi PSTI Kota Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 1-5. <https://doi.org/10.24036/jpo132019>
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42. <https://doi.org/10.24036/jpo18019>
- Susanto, Ratno. 2017. Pengembangan Model Latihan Forehand Dropshot Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 2 Trawas Mojokerto. *Jurnal Kejaora*. Volume 2 Nomor 2. Tahun 2017. Hlm 102-121. ISSN 2541 -5042.
- Sin , Tjung Haw. 2017. Bimbingan Motivasi bagi Mahasiswa pada Pembelajaran Bulutangkis. Padang: Universitas Negeri Padang *Jurnal Konseling dan Pendidikan Volume 5 Nomor 2, 2017, Hlm 92-96 ISSN Cetak: 2337-6740 - ISSN Online: 2337-6880 DOI: https://doi.org/10.29210/116700 http://jurnal.konselingindonesia.com*
- Sholichah, Ima Fitri dan Jannah, Miftakhul.2015.Pengaruh Pelatihan *Quiet Eye Training* Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Bulutangkis. Semarang: Universitas Negeri Semarang *Character*, Volume 03 Nomor 2 Tahun 2015
- Titik, Rahayu, dkk, 2019. “*Teknik Menulis Riview Literature Dalam Sebuah Artikel Ilmiah*”. INA-Rxiv
- Yani, suci, & -, masrun. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis PB. Telkom Padang. *Jurnal Patriot*, 1(1), 186-191. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.174>
- Yudhaprawira, Asrori. 2018. Pengaruh Umpan Balik Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Pukulan Dropshot Permainan Bulutangkis. *JSCE - Jurnal*

Ilmiah Sport Coaching and Education. Vol 2 No 2 (2018). Hlm 86-95. DOI:  
<https://doi.org/10.21009/JSCE.02203>