

# **LATIHAN *DROP SHOT* DENGAN DOSIS BERBEDA TERHADAP KETEPATAN *DROP SHOT* DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS**

Oleh:

Hardloan P. Sitompul

NIM. 06602241005

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan latihan *drop shot* dengan dosis berbeda terhadap ketepatan *drop shot* dalam permainan bulu tangkis. Dosis berbeda yang dimaksud adalah latihan repetisi tetap set meningkat dan repetisi meningkat set tetap.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *pre test-post test design*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian sebanyak 25 atlet PAB Yogyakarta, sedangkan sampel dalam penelitian sebanyak 18 atlet, yang terbagi menjadi Kelompok A dan Kelompok B. Kelompok A berlatih dengan repetisi tetap set meningkat, sedangkan Kelompok B dengan repetisi meningkat set tetap. Pengukuran kemampuan ketepatan *drop shot* dengan "*drop shot test*". Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *drop shot* atlet dengan latihan repetisi tetap set meningkat dan repetisi meningkat set tetap berbeda secara signifikan. Hal ini terlihat dari hasil uji t yang menghasilkan nilai t hitung sebesar 2,581 yang lebih besar dari nilai t tabel sebesar 2,120. Bentuk latihan untuk meningkatkan ketepatan *drop shot* dapat dilatih menggunakan repetisi tetap set meningkat dengan rerata 32,22 dan repetisi meningkat set tetap dengan rerata 46,67.

Kata kunci: latihan *drop shot*, dosis berbeda, ketepatan, bulu tangkis

**EXERCISE DROP SHOT WITH DIFFERENT DOSES  
OF ACCURACY DROP SHOT  
IN BADMINTON GAMES**

By:  
Hardloan P. Sitompul  
NIM. 06602241005

**ABSTRACT**

This study aimed to determine differences in practice drop shots with different doses of the accuracy of the drop shot in the game of badminton. Different doses in question is still set up practice reps and reps increased fixed set.

This study used an experimental method pretest-posttest design. Purposive sampling technique with sampling. The population as much as 25 athletes PAB Yogyakarta, while the sample in the study a total of 18 athletes, which is divided into Group A and Group B. A group practice reps still set to increase, while Group B with a fixed set of repetitions increases. Measurement accuracy capability drop shot with a "drop shot test". The technique of data analysis using t test with significance level of 5%.

The results showed that the ability of the athlete to drop shot set up practice reps keep up sets and reps remain significantly different. This is evident from the results of the t test that produces t value of 2.581 is greater than the value of t table is 2.120. Form of exercise to improve the precision drop shot can be trained to use fixed sets of repetitions increases with increasing rates of 32.22 and a fixed set of reps with average 46.67.

Keywords: drill drop shot, different doses, accuracy, badminton