



Pengaruh Metode Latihan *Drill* dengan *Interval* dan Tanpa *Interval* terhadap Hasil Pukulan *Overhead Clear Forehand* Atlet UKM Bulutangkis UPI

Muhammad Hilmi^{1*}, Ucup Yusuf¹, Muhammad Tafaqur²

¹ Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

² Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

*Correspondence: E-mail: hilmi13000@gmail.com

ABSTRACT

This research is motivated by facts on the ground regarding the training conditions at the UPI Badminton UKM, which tend to pay less attention to training problems and still maintain conventional training, this causes the athletes to have low self-efficacy. This study aims to determine the effect of drill training methods with intervals and without intervals on the results of overhead clear forehand strokes for UPI badminton UKM athletes. The method used in this research is an experimental method using Two Group Pre-test Post-Test Design. Data collection techniques were carried out by giving initial tests to 2 groups. Then given treatment with drill training methods with intervals and without intervals, then a final test was given using the overhead clear forehand test. Data analysis was carried out by using SPSS version 27.00 for Windows. Both of these drill training methods have an effect on the results of overhead clear forehand strokes, but the interval drill method has a more significant effect. So it can be concluded that the drill method with intervals has a more significant effect on the results of overhead clear forehand strokes for UPI Badminton UKM athletes.

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted 28 April 2022

Revised 12 June 2022

Accepted 10 July 2022

Available online 04 August 2022

Publication Date 01 September 2022

Keyword:

Badminton,
Clear Forehand Overhead,
Drill Practice.

1. PENDAHULUAN

Bulutangkis saat ini menjadsi olahraga permainan yang tidak mengenal batasan usia dalam melakukan permainannya. Olahraga ini memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan koordinasi mata, tangan, kaki dan gerak tubuh yang mempunyai kaitan terhadap keseimbangan, konsentrasi dan reaksi dalam melakukan berbagai teknik pukulan dalam bulutangkis dan ketika melakukan permainannya (Seth, 2017). Dalam bermain olahraga bulutangkis tentu saja harus memiliki bakat kemudian bakat tersebut dikembangkan agar mencapai prestasi yang diinginkan. Pada olahraga bulutangkis ini diperlukan kemampuan keterampilan yang sangat baik guna mendapatkan sebuah kemenangan dalam sebuah pertandingan. Seorang atlet yang kurang menguasai keterampilan dalam bermain bulutangkis akan mempengaruhi hasil dalam bermain dan menjadi penyebab kegagalan dalam sebuah permainan (Arganata, 2017).

Overhead clear drill merupakan pukulan yang dilakukan pada ketinggian di atas tali yang tingginya 2,44 meter melewati kepala pemain yang sedang melakukan pukulan jauh ke belakang dan shuttlecock jatuh di antara garis double secara berulang-ulang. Pukulan *overhead lob forehand* merupakan pukulan yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan kok melambung ke arah belakang. Pukulan *overhead clear* atau pukulan *lob* harus benar-benar dikuasai, karena pukulan ini sama dengan beberapa pukulan lainnya. Dalam melakukan *lob forehand* ini digunakan pegangan *forehand* dengan cara seperti berjabat tangan pada ibu jari dan telunjuk berbentuk huruf "V" posisi tangan diletakkan pada bagian gagang raket.

Dalam meningkatkan kemampuan melakukan pukulan *overhead clear forehand* diperlukan latihan yang kontinyu dan berulang, salah satu bentuk latihan yang cocok adalah dengan menggunakan bentuk metode latihan pengulangan (*drill*). Metode latihan pengulangan (*drill*) adalah pengulangan isi/materi latihan dengan intensitas beban yang sangat tinggi terdapat *interval – interval* yang membawa pemulihan yang sempurna (penuh). Metode latihan pengulangan (*drill*) menekankan pada kerja dengan intensitas yang sangat tinggi dan diselangi dengan istirahat. Metode *interval* adalah suatu bentuk latihan yang berupa serangkaian latihan yang dikelilingi oleh periode waktu untuk melakukan kegiatan lain yang lebih ringan (Junusal Hairry, 2017).

Berdasarkan penjabaran di atas maka peneliti tertarik melakukan kajian tentang pengaruh metode latihan *drill* dengan *interval* dan tanpa *interval* terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI. Kemudian dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pelatih bulutangkis agar dapat mengoptimalkan metode latihan yang tepat untuk menunjang prestasi atlet. Sehingga penelitian ini perlu dilakukan.

Rumusan masalah dari penelitian ini yaitu: (1) Apakah metode latihan *drill* dengan *interval* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI? (2) Apakah metode latihan *drill* tanpa *interval* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI? (3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *drill* dengan *interval* dan metode latihan *drill* tanpa *interval* terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI?

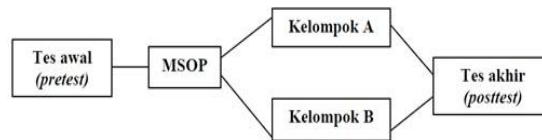
2. METODE

Metode yang di pakai dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, Sugiyono (2018:107) menjelaskan “penelitian eksperimen dapat di artikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Sedangkan Lutan dkk (2018:146) “penelitian eksperimen hanya jenis penelitian yang langsung berusaha untuk mempengaruhi variabel utama dan jenis penelitiannya yang benar- benar dapat menguji hipotesis tentang hubungan sebab akibat”. Metode ini digunakan atas dasar bahwa sifat penelitian eksperimen yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment.

Metode penelitian eksperimen adalah sebuah metode percobaan dengan tujuan menyelidiki sesuatu hal atau masalah yang di ambil sehingga memperoleh hasil. Berdasarkan pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa metode penelitian eksperimen adalah metode percobaan untuk menyelidiki terhadap suatu masalah yang di teliti sehingga mendapatkan hasil.

Menurut Arikunto (2018) mengemukakan bahwa desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancar-ancar kegiatan, yang akan dilaksanakan. Fokus penelitian yang akan diteliti adalah pengaruh metode latihan *drill* dengan *interval* dan tanpa *interval* terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah pengaruh metode latihan *drill* dengan *interval* dan tanpa *interval* dan variabel terikatnya (Y) adalah hasil pukulan *overhead clear forehand*.

Penulis menggunakan *Two Group Pretest and Posttest Design* sebagai desain penelitiannya. Dalam desain ini, kemudian diadakan tes awal atau *pretest*. Kemudian sampel diberikan perlakuan atau treatment. Setelah masa perlakuan berakhir, maka dilakukan tes akhir atau *posttest*.



Gambar 2.1. Two Group Pretest and Posttest Design

Penelitian berbentuk metode eksperimen, jadi peneliti menggunakan tes dan pengukuran serta observasi tujuannya untuk menentukan seberapa besar pengaruh metode latihan *drill* dengan *interval* dan tanpa *interval* terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI. Tes pukulan *overhead clear forehand* dengan menggunakan lapangan yang diberi skor.

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | X | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Y | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Gambar 2.2 Instrumen Tes Pukulan *Overhead clear forehand* (Karyono, 2020)

2.1. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini populasinya adalah atlet unit kegiatan mahasiswa (UKM) bulutangkis Universitas Pendidikan Indonesia yang berjumlah 52 orang. Dalam penelitian ini semua anggota populasi dijadikan sumber data, seluruh atlet yang berlatih di UKM Bulutangkis UPI tersebut, yaitu 6 orang atlet putra dan 6 orang atlet putri.

Pelaksanaan treatment dilakukan dengan cara membagi sampel dalam 2 kelompok yaitu: kelompok A diberikan metode latihan *drill* dengan *interval* dan kelompok B diberikan metode latihan *drill* tanpa *interval*. Pembagian 2 kelompok tersebut dirangking dari skor tertinggi sampai terendah seberapa baik pukulan *Overhead clear forehand* kemudian disusun dengan cara zig-zag, sehingga kelompok yang di dapat mempunyai kemampuan yang seimbang.

Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang penulis gunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018). Alasan menggunakan purposive sampling karena tidak semua anggota UKM memenuhi kriteria yang akan peneliti lakukan. Adapun kriteria yang tergolong pada penelitian ini adalah sebagai berikut : 1) Sampel tersebut merupakan atlet yang terdaftar dalam anggota unit kegiatan mahasiswa (UKM) bulutangkis Universitas Pendidikan Indonesia. 2) Sampel merupakan kelompok yang aktif dalam mengikuti setiap latihan yang dilaksanakan oleh UKM bulutangkis UPI. 3) Mempunyai pengalaman yang cukup baik dalam permainan dan pertandingan bulutangkis. 4) Atlet yang telah mengikuti pertandingan antar mahasiswa tingkat regional, maupun nasional. 5) Atlet yang pernah menjuarai pertandingan seperti, liga mahasiswa, bumi siliwangi open, PBC Unpad, dll.

Berdasarkan kriteria tersebut, dari jumlah populasi awal yang berjumlah 52 orang maka yang tergolong kepada kriteria di atas berjumlah 12 orang dengan 6 orang laki-laki dan 6 orang perempuan, maka sampel pada penelitian ini berjumlah 12 orang yang di bagi menjadi 2 kelompok masing-masing kelompok terdapat 3 orang perempuan dan 3 orang laki-laki sesuai dengan treatment yang akan diberikan. Usia latihan pada sampel yang penulis gunakan adalah 10 sampai 14 tahun. Pendekatan sampel untuk pembagian kelompok ini akan menggunakan cara subject matching ordinal pairing yaitu subjek yang hasilnya sama atau hampir sama dengan tes awal kemudian dipasangkan dengan rumus AB-BA, maka otomatis akan terbentuk dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 yang mempunyai tingkat kemampuan yang seimbang.

2.2. Prosedur Penelitian

Untuk mengetahui secara kronologis langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan, maka harus dijelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian ini dilakukan yaitu: 1) Menentukan populasi yaitu atlet UKM Bulutangkis UPI Bandung. 2) Menentukan sampel yaitu sebagian dari anggota populasi UKM Bulutangkis UPI Bandung. Penulis menggunakan purposive sampling, sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. 3) Menyiapkan surat perizinan untuk melaksanakan penelitian kepada ketua UKM bulutangkis UPI. 4) Meminta surat balasan dari ketua UKM bulutangkis UPI. 5) Menentukan sampel menjadi dua kelompok. 6) Tes awal (pre-test) dengan menggunakan tes pukulan overhead clear forehand, yang bertempat di Sport Hall FPOK UPI Bandung Jl. Padasuka Cicaheum. 7) Treatment diberikan dengan menggunakan latihan *drill* dengan *interval* dan latihan *drill* tanpa *interval* dengan repetisi yang telah ditentukan dalam program latihan, dilakukan sebanyak 16 pertemuan. Latihan sebanyak 3 kali seminggu pada hari senin, kamis dan sabtu. Hal ini di tunjang dari penelitian sebelumnya oleh (Harsono, 2016) bahwa atlet yang mengikuti suatu program latihan kondisi fisik yang intensif selama 6-10 minggu akan memiliki kekuatan, daya tahan, dan stamina yang lebih baik. Selanjutnya di jelaskan bahwa dalam pelaksanaan pengaturan lama latihan di haruskan untuk mempertimbangkan tingkat kelelahan secara fisiologis. Latihan yang dilakukan dalam waktu yang lama pada setiap kali latihan belum tentu dapat meningkatkan kemampuan atau keterampilan atlet. Hal penting yang harus di pertimbangkan dalam pelaksanaan pengaturan lama latihan adalah intensitas latihan harus mencapai batas minimal (training zone), beban latihan sebaiknya dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu Tite, dkk (dalam Lasyasari, 2013). Proses Pelaksanaan Latihan (Treatment) Kelompok A : Melakukan pukulan *overhead clear forehand* dengan *interval* yang dipukul dengan benar dan memenuhi persyaratan serta jatuh dalam daerah sasaran yang diletakan nilai dari luar kedalam yaitu 2, 3, 4, 5. Sebaliknya apabila shuttlecock tidak masuk kedaerah sasaran tidak diberikan nilai. Shuttlecock yang jatuh pada daerah garis sasaran dianggap masuk daerah sasaran yang bernilai lebih tinggi. Kelompok B : Melakukan pukulan *overhead clear forehand* tanpa *interval* yang dipukul dengan benar dan memenuhi persyaratan serta jatuh dalam daerah sasaran yang diletakan nilai dari luar kedalam yaitu 2, 3, 4, 5. Sebaliknya apabila shuttlecock tidak masuk kedaerah sasaran tidak diberikan nilai. Shuttlecock yang jatuh pada daerah garis sasaran dianggap masuk daerah sasaran yang bernilai lebih tinggi.

Gambar 2.3 Treatment Kelompok A dan B

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | X | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Y | | | | | | |
| | | | | | | |

8) Tes akhir (pos-test) yaitu kembali melakukan pukulan *overhead clear forehand* yang bertempat di Sport Hall FPOK UPI Bandung Jl.Padasuka Cicaheum. 9) Langkah terakhir yaitu melakukan pengolahan data, menganalisis dan menarik kesimpulan dari hasil pengolahan data dan analisis data.

3. HASIL PENELITIAN

a) pengaruh yang signifikan metode latihan *drill* tanpa *interval* terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI. H_0 : latihan *drill* tanpa *interval* tidak memiliki pengaruh terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI. H_1 : latihan *drill* tanpa *interval* memiliki pengaruh terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI. b) perbedaan pengaruh antara metode latihan *drill* dengan *interval* dan metode latihan *drill* tanpa *interval* terhadap terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI. H_0 : Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *drill* dengan *interval* dan latihan *drill* tanpa *interval* dalam peningkatan hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI. H_1 : Terdapat perbedaan pengaruh antara 1 latihan *drill* dengan *interval* dan latihan *drill* tanpa *interval* dalam peningkatan hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI,

Kriteria Uji:

Tolak H_0 atau terima H_a jika nilai probabilitas (p-value) memiliki nilai yang lebih kecil dari 0,05 dalam hal lainnya pada Tabel 3.1 dan 3.2

Tabel 3.3 Persentase Perubahan Pretest Posttest Secara Umum

| Group | n=12 | Perubahan Pre-test Post-test |
|-------|------------------|------------------------------|
| A | $\bar{X} \pm SD$ | 23.16±0.34 |
| B | $\bar{X} \pm SD$ | 16.17±0.20 |

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 3.3 dapat dilihat bahwa nilai rata-rata perubahan pukulan *overhead clear forehand* dengan metode latihan *drill* dengan *interval* adalah sebesar 23,16%. Sedangkan nilai rata-rata pukulan *overhead clear forehand* pada sampel yang menggunakan metode latihan *drill* tanpa *interval* menunjukkan adanya perubahan sebesar 16,17% dari nilai awal. Pada poin selanjutnya akan dilakukan pengujian untuk membuktikan signifikansi pengaruh metode latihan *drill* dengan *interval* dan tanpa *interval* terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penemuan dan analisis data yang di peroleh dari tes awal dan tes akhir menunjukkan adanya pengaruh hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet ukm bulutangkis upi yaitu menggunakan latihan *Drill interval* dan latihan *drill* tanpa *interval*. Peserta Pada tes awal pukulan *overhead clear forehand* Kelompok A rata-rata yaitu 35 Dan kelompok B rata-rata yaitu 34,8 sedangkan pada tes akhir pukulan *overhead clear forehand* Kelompok A rata-rata yaitu 45,7 Dan kelompok B rata-rata yaitu 41,8. Hasil pelaksanaan tes pukulan *overhead clear forehand* atlet ukm bulutangkis upi Setelah diberikan latihan *drill* menggunakan *interval* menunjukkan adanya perubahan dari hasil pelaksanaan tes akhir Kelompok yaitu 23,3%. Sedangkan hasil pelaksanaan tes pukulan *overhead clear forehand* atlet ukm bulutangkis upi Setelah diberikan latihan *drill* tanpa menggunakan *interval* menunjukkan adanya perubahan dari hasil pelaksanaan tes akhir Kelompok yaitu 16,6%.

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data yang penulis lakukan, bahwa kedua metode latihan *Drill* memiliki pengaruh terhadap peningkatan hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet ukm bulutangkis upi. Tetapi metode latihan *Drill* menggunakan *Interval* memiliki pengaruh yang lebih baik di dibandingkan dengan metode latihan *Drill* tanpa menggunakan *Interval* baik yang dilakukan oleh putra maupun putri. Hal ini ditunjang dari penelitian sebelumnya yang dijelaskan (Aksan, 2018:13), Perkembangan psikomotorik dapat dipengaruhi dan memberikan pengaruh yang baik dalam melakukan teknik pukulan khususnya pada cabang olahraga bulutangkis dengan menggunakan latihan metode *drill*. Peneliti lain menjelaskan bahwa dalam permainan bulutangkis, bentuk latihan *Drill* merupakan salah satu bentuk latihan yang diperlukan dalam permainan sebagai upaya meningkatkan ketepatan dibandingkan dengan metode latihan stroke untuk pukulan lob karena berlatih harus dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus dengan beban yang bertambah secara bertahap (Makara, 2018).

Mengacu kepada hasil penelitian dan pengolahan data mengenai hasil pukulan *overhead clear forehand*, terdapat pengaruh secara signifikan dari hasil latihan *Drill* dengan menggunakan *interval* dan latihan *Drill* tanpa menggunakan *interval*, keduanya memiliki efektivitas dalam meningkatkan hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM Bulutangkis UPI. Namun hasil pada metode latihan *Drill* menggunakan *interval* menunjukkan perubahan yang lebih baik terhadap peningkatan hasil pukulan *overhead clear forehand* di dibandingkan dengan metode latihan *Drill* tanpa menggunakan *interval*. Hal ini di buktikan dari hasil analisis data yang peneliti lakukan. Hasil data menunjukkan bahwa latihan *Drill* menggunakan *interval* lebih berpengaruh terhadap peningkatan hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM Bulutangkis UPI.

Hal ini di tunjang dari penelitian sebelumnya bahwa maksud dari latihan *drill* pada bulutangkis adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan berulang dengan berada dalam suatu permainan, dan ini membuktikan bahwa latihan seperti ini mampu meningkatkan hasil pukulan *overhead clear forehand* para pemain bulutangkis (Rustandi & Safitri, 2019). Selanjutnya (Makarao, 2018) menjelaskan bahwa latihan *drill* bulutangkis berupa melakukan gerakan berulang di tepi-tepi lapangan bulutangkis mempengaruhi hasil pukulan *overhead clear forehand*.

Dari pendapat diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa latihan *drill interval* dan tanpa *interval* sangat berpengaruh terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand*, karena metode latihan *drill* memiliki karakteristik gerakan yang sangat menyerupai gerakan aslinya saat bermain bulutangkis. Hal ini dijelaskan oleh (Rustandi & Safitri, 2019) dalam permainan bulutangkis, bentuk latihan *drill* merupakan salah satu bentuk latihan yang diperlukan dalam permainan sebagai upaya meningkatkan hasil pukulan *overhead clear forehand*. Bentuk latihan *drill* menuntut atlet untuk bergerak ke segala arah. Tentunya untuk dapat meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis dan meningkatkan hasil pukulan *overhead clear forehand* di perlukan latihan yang serius serta terus menerus.

Melihat kepada hasil penelitian dan pengolahan data mengenai pengaruh metode latihan *drill* dengan *interval* dan tanpa *interval* terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand*, dapat dilihat bahwa persentase perubahan peningkatan hasil pukulan *overhead clear forehand* menggunakan metode latihan *drill* dengan *interval* memiliki nilai yang lebih tinggi (10.66%) apabila dibandingkan dengan metode latihan *drill* tanpa *interval* (7.17%). Menurut statistik, perbedaan ini sangat bermakna (signifikan) karena nilai probabilitas (p-value) yang kurang dari 0,05 yaitu sebesar 0,002. Selain itu apabila dilihat efektivitas dari masing-masing metode latihan, kedua metode ini memiliki efek dalam meningkatkan hasil pukulan *overhead clear forehand*. Dimana nilai *pretest* dan *post-test* antara masing-masing metode latihan memiliki perbedaan yang signifikan dengan p-value untuk metode latihan *drill* dengan *interval* adalah sebesar 0,000 dan latihan *drill* tanpa *interval* sebesar 0,000 dan nilai ini lebih kecil dari 0,05.

Jika melihat hasil tersebut, secara umum nilai hasil pukulan *overhead clear forehand* yang menggunakan metode latihan *drill* dengan *interval* memiliki perubahan yang jauh lebih baik dibandingkan metode latihan *drill* tanpa *interval*. Hasil penelitian dan analisis data serta pengolahan data yang penulis lakukan, menunjukkan bahwa penggunaan latihan *drill* dengan *interval* memberi pengaruh secara signifikan terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* dalam olahraga bulutangkis. Bentuk latihan *drill* dengan *interval* tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet bulutangkis. hasil pukulan *overhead clear forehand* menurut Jones (2017) dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Dari hasil penelitian tersebut masih banyak faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian maksimal seorang atlet, faktor-faktor mempengaruhi hasil pukulan *overhead clear forehand* ialah kecepatan, kekuatan, power, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi neuromuscular (Aksan, 2018). hasil pukulan *overhead clear forehand* merupakan reaksi cepat seseorang dalam merubah arah gerak, dengan terus menerus dilakukannya latihan secara berulang-ulang maka akan terjadi suatu refleks bersyarat atau gerakan otomatis (otomatisasi gerak) terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* yang sudah di latih. Menurut Rustandi & Safitri (2019) reflex bersyarat ialah volunter (disadari) yang efisiensi dan kecepatan timbulnya seperti refleks dan terjadinya gerakan demikian ialah oleh karena telah di penuhi syarat tertentu. Gerakan refleks bersyarat ini berbeda dengan refleks biasa yang sudah di dapatkan oleh setiap orang sejak lahir, untuk mendapatkan gerakan refleks bersyarat ini di perlukan suatu bentuk latihan. Hal ini di tunjang dari penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa reflex bersyarat ialah gerakan yang sangat efisien dan ekonomis seperti suatu reflex yang diperoleh setelah melalui satu syarat tertentu yaitu latihan. Oleh karena itu maka gerakan-gerakan yang sedang di pelajari harus dicoba dan diulang (dilatih) berkali-kali sampai akhirnya menjadi hafal atau dalam istilah Ilmu Faal berubah menjadi reflex bersyarat (Aksan, 2018).

Tentunya untuk mencapai peningkatan hasil pukulan *overhead clear forehand* ini tidaklah mudah, dibutuhkan konsistensi latihan fisik yang teratur, selain itu faktor pendukung lain seperti faktor fisiologis, komponen kondisi fisik lain seperti kekuatan, kecepatan, dan fleksibilitas sangatlah berpengaruh terhadap peningkatan hasil pukulan *overhead clear forehand* seorang atlet. Pelatihan fisik yang teratur akan menyebabkan terjadinya hipertropi fisiologi otot, yang dikarenakan jumlah miofibril, ukuran miofibril, kepadatan pembuluh darah kapiler, saraf tendon dan ligamen, dan jumlah total kontraktil terutama protein kontraktil myosin meningkat secara proposional (Syaiful Sagala, 2018). Jadi, telah dibuktikan secara teoritis bahwa dengan dilakukan pelatihan fisik maka unsur kebugaran jasmani seperti kekuatan otot tungkai, kecepatan, fleksibilitas sendi lutut dan pinggul, elastisitas otot dan keseimbangan dinamis akan mengalami peningkatan fungsi secara fisiologis sehingga akan berpengaruh terhadap peningkatan hasil pukulan *overhead clear forehand* (Jones, 2017). Berdasarkan pendapat dan hasil penelitian ini, peneliti menarik kesimpulan bahwa latihan *drill* dengan *interval* dan latihan *drill* tanpa *interval* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM Bulutangkis UPI, tentunya hal ini di tunjang dari beberapa faktor seperti komponen kondisi fisik, latihan yang teratur, terus menerus, faktor fisiologis, dan mental yang baik (Lengga et al., 2020).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian tersebut yang telah dilaksanakan selama 16 kali pertemuan pada atlet UKM Bulutangkis upi, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan dan peningkatan yang telah dipaparkan pada pembahasan, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa Latihan *drill* dengan *interval* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Hasil pukulan *overhead clear forehand*, Latihan *drill* Tanpa *interval* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Hasil pukulan *overhead clear forehand*, Metode latihan *drill* dengan *interval* memiliki nilai yang lebih tinggi apabila dibandingkan dengan metode latihan *drill* tanpa *interval*, hal ini mengindikasikan bahwa Metode latihan *drill* dengan *interval* lebih baik dibanding dengan metode latihan *drill* tanpa *interval*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan beserta temuan-temuan dan hasil penelitian, penulis merekomendasikan kepada beberapa pihak terkait penelitian tersebut antara lain sebagai berikut: 1) Bagi Atlet, Setelah pelaksanaan latihan, atlet diharapkan mampu meneruskan pelatihan yang telah diberikan agar atlet dapat berkembang dan mampu meningkatkan keterampilannya dalam pelatihan pukulan *overhead clear forehand* dengan kepercayaan diri yang baik. 2) Bagi Pelatih, Setelah diberikannya inovasi terbaru dengan menerapkan latihan *drill* dengan *interval* dalam pelatihan pukulan *overhead clear forehand*, penulis berharap model ini dapat dijadikan referensi program untuk pembelajaran selanjutnya selain dengan metode konvensional yang hanya berpusat pada pelatih. 3) Bagi Pihak Club, Bagi pihak club diharapkan selalu melihat dan mengevaluasi pelatih maupun atlet dalam setiap pelatihan dan juga memberikan apresiasi dan penghargaan kepada atlet maupun pelatih yang dapat mengembangkan bakat yang dimiliki oleh siswa. Penghargaan ini diberikan agar atlet maupun pelatih tetap memberikan keterampilan terbaiknya dan ide-ide dalam pelatihan agar terus meningkat. 4) Bagi Peneliti Lain, Bagi peneliti yang lain, penelitian ini dilakukan memerlukan proses yang panjang dan waktu yang cukup lama. Untuk selanjutnya bagi peneliti yang lain, penulis merekomendasikan agar dapat mengembangkan model pelatihan yang lain dengan sampel dan analisis serta level yang berbeda untuk mendapatkan hasil yang baik dan juga meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri atlet dalam pelatihan pukulan *overhead clear forehand* sehingga dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya.

6. AUTHORS' NOTE

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan mengenai publikasi artikel ini. Penulis memastikan bahwa artikel ini bebas dari plagiarisme.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Arganata, M. A. (2016). Analisis kekalahan pemain bulutangkis ganda putra indonesia dari pemain ganda putra korea. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3), 607-616.
- Bauersfeld, K. H., & Schröter, G. (2015). *Grundlagen der Leichtathletik: Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis*. Meyer & Meyer Verlag. 6(2), 34-45.
- Chen, C. (2014, June). Footwork teaching of college badminton elective course. In *3rd international conference on science and social research (ICSSR 2014)* (pp. 281-283).
- Guntur, G. (2020). Pengaruh metode drill terhadap keterampilan servis panjang permainan bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler di sman 1 rengasdengklok. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 157-162.
- Hambali, S., Ma'mun, A., Susetyo, B., Hidayat, Y., & Gumilar, A. (2018). *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*. 6(2), 33-40.
- Hanrdiansyah, S. (2017). Pengaruh metode interval training terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa jurusan pendidikan olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 83-92.
- Irwansyah, R. (2012). Pengaruh latihan plyometric terhadap tinggi lompatan smash dan ketepatan smash atlet bulutangkis usia 13-17 tahun. *Yogyakarta: FIK UNY*. 4(6) 23-20.
- Lloyd-Jones, D. M., Morris, P. B., Ballantyne, C. M., Birtcher, K. K., Daly, D. D., DePalma, S. M., ... & Smith, S. C. (2017). 2017 focused update of the 2016 ACC expert consensus decision pathway on the role of non-statin therapies for LDL-cholesterol lowering in the management of atherosclerotic cardiovascular disease risk: a report of the American College of Cardiology Task Force on Expert Consensus Decision Pathways. *Journal of the American College of Cardiology*, 70(14), 1785-1822
- Latar, I. M. (2015). Meningkatkan keterampilan bolavoli mahasiswa penjas dengan metode latihan. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 1-10.
- Lengga, S. W., ADI, S., & FADHLI, N. R. (2020). Metode Latihan Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Backhand Overhead Clear Pada Atlet Bulutangkis Usia 8-12 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 4(2).
- Wicaksono, A. (2022). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Pengantar Ringkas*. Garudhawaca.