

BAB II

KETERAMPILAN PUKULAN LOB DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS MENGGUNAKAN METODE *DRILL*

A. Landasan Teori

1. Permainan Bulutangkis

a. Sejarah Permainan Bulutangkis

Bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan.

Sementara itu, olahraga kompetitif bulu tangkis diciptakan oleh petugas Tentara Britania di Pune, India pada abad ke-19. Saat itu, mereka menambahkan net dan memainkannya secara bersaing. Kemudian, para tentara membawa kembali permainan itu ke Inggris pada 1850 an.

Olahraga bulu tangkis mulai menginjakkan kakinya di Indonesia sekitar tahun 1930. Kemudian pada 1933, berdiri organisasi bulu tangkis Indonesia yang diberi nama Bataviase Badminton Bond dan Bataviase Badminton League. Keduanya kemudian bergabung menjadi satu organisasi bulu tangkis yang solid.

Pada 1934, Indonesia menyelenggarakan sejumlah kejuaraan bulu tangkis di Pulau Jawa, yang kebanyakan terpusat di Kota Bandung, Jawa barat. Perkembangan bulu tangkis yang kian pesat menginisiasi berdirinya organisasi Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) pada 1951 yang menaungi olahraga ini. Setelah PBSI berdiri, kongres pertama digelar untuk mendiskusikan aturan dan tujuan olahraga bulu tangkis di Indonesia.

Selanjutnya, bulu tangkis semakin bersinar di Nusantara, bahkan beberapa atletnya sukses mengharumkan nama bangsa di kancah internasional, di antaranya Rudi Hartono, Liem Swie King, Tan Joe Hok, Christian Hadinata, Alan Budi Kusuma, Susi Susanti, dan Taufik Hidayat.

b. Pengertian Permainan Bulutangkis

Permainan bulutangkis merupakan olahraga atau permainan yang dimainkan secara tunggal maupun ganda. Cara melakukan permainan ini adalah dengan memukul *shuttlecock* ke arah lawan.

Permainan ini juga banyak dimainkan oleh berbagai kalangan masyarakat. Bahkan, bulu tangkis menjadi salah satu olahraga yang sering mengharumkan nama Indonesia di kancah internasional.

Secara harfiah, bulu tangkis berasal dari dua kata, yaitu bulu dan tangkis. Kata “bulu” diambil dari sebuah wujud *shuttlecock* yang terbuat dari bulu angsa.

Sedangkan untuk kata “tangkis”, diambil dari kata dasar, di mana inti gerakan dari cabang olahraga ini digunakan untuk menangkis pergerakan dari *shuttlecock* (bulu) tersebut.

Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI), bulu tangkis berarti permainan yang menggunakan raket dan *shuttlecock*. Kemudian, dipukul melampaui jaring yang direntangkan di tengah lapangan.

Menurut Tony Grace bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola dengan suatu teknik pemukul yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan suatu gerakan tipuan.

Menurut Herman subardjah bulutangkis yaitu sebuah permainan yang bersifat individu yang dapat dilakukan dengan cara satu orang yang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Dalam hal ini permainan bulutangkis mempunyai sebuah tujuan bahwa seseorang pemain berusaha menjatuhkan *shuttlecock* di daerah sebuah permainan lawanan dan berusaha agar lawan ini tidak dapat memukulkan *shuttlecock* dan juga menjatuhkan di daerah sendiri.

c. Peraturan Permainan Bulutangkis

Berikut ini adalah beberapa peraturan permainan jaring badminton yang mesti ditaati oleh seluruh pemain dalam pertandingan. Peraturan ini harus sesuai dengan peraturan IBF.

1. Peralatan Permainan Badminton

a) Raket memiliki panjang maksimal 68 cm dan lebar 22 cm. Panjang kepala raket atau area senar adalah 28 cm dengan lebar 22 cm. Raket bisa terbuat dari kayu atau aluminium dengan berat tak lebih dari 150 gram.

b) Kok terbuat dari enam belas helai bulu yang ditancapkan pada gabus berdiameter 25–28 mm. Berat standar kok adalah sekitar 4,74–5,5 gram. Untuk tinggi kok, yaitu 64–74 mm.

2. Jumlah Pemain

a) Tunggal: satu lawan satu dan bisa dimainkan oleh putra maupun putri.

b) Ganda: satu tim terdiri dari dua orang.

c) Ganda campuran: satu tim terdiri dari dua orang, satu putra, dan satu putri.

3. Penentuan Awal Permainan

Pertandingan diawali dengan undian, yaitu menggunakan metode lempar koin yang dilakukan oleh wasit. Undian ini digunakan untuk menentukan pemain mana yang harus melakukan servis terlebih dahulu.

4. Perhitungan Skor

Penentuan kemenangan diolahraga ini menggunakan sistem *best of three* (pemenang dua babak). Jadi, permainan bulu tangkis bisa berlangsung sebanyak dua hingga tiga babak. Jika ada permainan yang memenangkan dua set berturut-turut, maka babak ketiga tidak perlu dilakukan.

Pada setiap setnya, pemenang merupakan pemain yang berhasil mengumpulkan poin 21 terlebih dulu. Jika terjadi kedudukanimbang

di skor 20-20 (yus), pertandingan akan dilanjutkan hingga salah satu tim unggul dengan selisih dua poin.

5. Pelanggaran

- a) kok menyangkut di net.
- b) Raket menyentuh net saat memukul kok.
- c) Saat melakukan pukulan, raket melawati net, dan masuk ke area tim lawan.
- d) Kok sudah dipukul, namun jatuh diarea sendiri (tidak berhasil melawati net).
- e) Saat menerima servis, pemain sudah bergerak dulu sebelum kok berhasil dipukul.
- f) Saat melakukan / menerima servis, pemain menginjak garis batas lapangan.
- g) Kok jatuh di luar lapangan atau meluncur lewat bawah net.
- h) Kok dipukul dua kali, baik oleh satu maupun dua pemain dalam satu tim.
- i) Pemain sengaja mengulur-ulur waktu pertandingan.
- j) Pemain secara sengaja melakukan hal yang mengganggu tim lawan.

d. Sarana dan Prasarana Bulutangkis

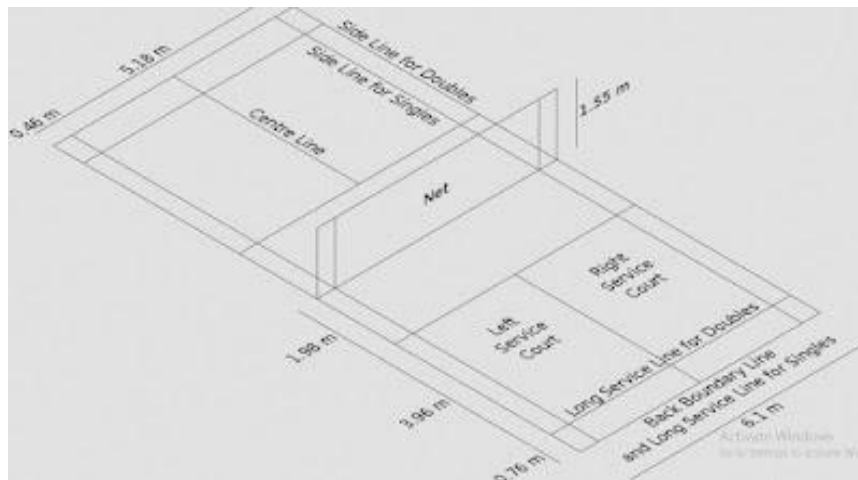
1) Lapangan dan Ukuran Bulutangkis

Lapangan bulutangkis cukup sederhana dan mudah di buat dimana saja, selama tersedia ruangan seluas 12 x 20 meter. Untuk membuat lapangan di ruangan terbuka tentu saja di usahakan agar gangguan angin tidak terlalu besar, sedangkan apabila diruangan tertutup, atap bangnannya sebisa mungkin diatas 8 meter agar kok yang tengah dimainkan tidak sampai tersangkut atau terganggu oleh atap ruangan untuk garis batasnya digunakan warna yang mencolok, hal ini dilakukan untuk mempermudah wasit melihat masuk tidaknya sebuah pukulan.

panjang lapangan : 13,40 meter

lebar lapangan nomor tunggal : 5,18 meter

lebar lapangan nomor ganda : 6,1 meter



Gambar 2.1 Lapangan Bulu Tangkis

Sumber : Martadinata, (2004:29)

Di Indonesia khususnya di bagian pedesaan lapangan bulutangkis banyak didirikan diatas tanah, semen cor, ataupun aspal. Namun di gedung olahraga biasanya sudah berupa semen yang dilapisi vinyl atau kayu lantai. Di lapangan yang berstandar International digunakan karpet yang terbuat dari karet keras namun elastis.

2) Raket (Racket)

Raket pada masa lampau, sampai tahun 1970-an, masih dikenal raket yang baik gagang maupun kepalany (daunnya) terbuat dari bahan kayu, sekarang raket pada umumnya dibuat dari bahan grafit, meskipun masih ada yang dibuat dari bahan aluminium atau besi ringan. Bentuknya beraneka macam, tetapi yang trend sampai sekarang adalah yang umumnya dipakai pemain pelatnas. Biasanya raket semaik mahal harganya semakin ringan dan kuat raket itu.



Gambar 2.2 Raket

Sumber : G. tony, (1996:10)

Raket memiliki jaring yang terbuat dari tali plastik sintetis, tali ini jamak disebut dengan sebutan string atau senar. Senar yang baik adalah yang bisa dipasang sekeras mungkin tetapi tidak gampang putus, agar raket dapat memantulkan shuttle yang dipukul kencang atau cepat. Raket juga dilengkapi dengan sebuah tas yang dapat menampung beberapa raket sekaligus.

3) *Shuttlecock*

Shuttlecock yang ada di Indonesia lazim disebut dengan kok, biasanya terbuat dari bulu angsa buatan pabrik, umumnya sudah memiliki standar yang ditentukan oleh induk organisasi bulutangkis itu sendiri (IBF). Berat shuttle sekitar 5,67 gram, bulu angsa yang menancap di gabus yang dibungkus kulit berwarna putih berjumlah antara 14-16 buah, dan diikat dua tali agar tidak mudah lepas.



Gambar 2.3 Shuttlecock

Sumber : poole james, (2006:14)

Jenis inilah yang dipakai untuk kejuaraan resmi. Di luar negeri banyak pula digunakan *shuttle* dari karet, baik untuk gabus maupun bulunya. Bentuk, ukuran dan besarnya harus sama dengan *shuttle* yang terbuat dari bulu angsa, namun umumnya *shuttle* plastik dipakai hanya pada saat latihan saja. *Shuttle* yang bagus adalah kalau dipukul dengan raket dengan tangan dibawah pinggang meluncur dengan lurus, tanpa gerakan ke arah kiri atau kanan saat berada di udara. Para pemain tingkat internasional sering mencoba shuttle dengan memukul ke ruang disebelah netnya. Bila dipukul dengan tangan mengayuh dari bawah, shuttle yang baik akan mencapai kira-kira di tempat yang sama dengan pelaku servis.

4) Tiang dan Net

Tiang dan net merupakan bagian tak terpisahkan dari lapangan, tiang dipasang dibagian luar garis samping yang memisahkan antara dua wilayah. Untuk bahannya sendiri tiang terbuat dari bahan yang kuat dan keras, sedangkan net terbuat dari tali nylon yang dilengkapi pita berwarna putih pada bagian atasnya.

Panjang net	: 6,10 m
Lebar net	: 76 m
Tinggi net	: 1,55 m
Lebar pita atas	: 3,8 cm

5) Sepatu dan Pakaian

Karena pemain dituntut cepat dan lincah diatas lapangan, maka para pemain membutuhkan pijakan kuat di lapangan agar lebih maksimal performa di lapangan. Sepatu bulutangkis membutuhkan sol karet untuk cengkrama/pijakan yang kuat, dinding sisi yang bertulang agar tahan lama selama tarik menarik, dan teknologi penyebaran goncangan saat melompat, bulutangkis mengakibatkan cukup banyak stres (ketegangan) pada lutut dan pergelangan kaki.



Gambar 2.4 Sepatu dan Pakaian

Sumber : H. Hartanto

Seperti atlet pada umumnya, setiap pemain bulutangkis memiliki perlengkapan utama dan tambahan ketika tampil di sebuah permainan maupun pertandingan, Baju, celana, sepatu tergolong aksesoris utama, sedang ikat tangan, ikat kepala, pelindung lutut, kalung bisa disebut tambahan. Sepatu bulutangkis harus ringan, namun menggigit bila dipakai dilapangan, agar pemain dapat bergerak maksimal baik maju maupun mundur tanpa terpeleset.

e. Teknik Dasar Pukulan *Lob* Permainan Bulutangkis

Permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang memiliki berbagai macam pukulan. Pukulan *lob* adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah ke belakang garis lapangan. Pukulan *lob* yaitu berdiri dengan rilek, tempatkan posisi badan sedemikian rupa di belakang shuttlecock, salah satu kaki di depan, berat badan di belakang. *Shuttlecock* dipukul di depan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan. Lecutkan pergelangan tangan ke depan. Setelah raket menyentuh shuttlecock lanjutkan gerakan memukul sehingga raket berada di samping badan Herman Subardjah, 2000: 46-47. Menurut Pudji Hastuti 2009: 21

pukulan *lob* atau pukulan panjang merupakan salah satu ketrampilan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis setelah service. Kemampuan ini harus dipertahankan untuk menyerang ke belakang lapangan. Pemain pemula biasanya mengalami kesulitan untuk melakukan pukulan *lob* sampai jauh 27 ke belakang lapangan. Sebaliknya pemain yang telah terlatih akan memiliki kekuatan tangan untuk memukul kok, saat memukul *lob* pemain yang terlatih akan memukul dengan pergelangan tangan saja dan akan menghemat tenaga untuk pukulan-pukulan selanjutnya dan timing pukulan *lob* saat memukul haruslah dikenakan pada senar raket atau saat memukul harus memiliki ketepatan pada saat kok itu melambung atau di bawah harus cepat mengambil langkah untuk memukul kok. Dan timing yang lebih stabil dalam melakukan pukulan *lob* akan menghasilkan pukulan *lob* yang lebih baik. Saat melakukan pukulan *lob* sebaiknya melakukan pukulan dengan berdiri dengan rileks atau santai saat menunggu serta saat akan menyerang dengan pukulan *lob*, serta saat akan memukul *lob* tempatkan posisi badan sedemikianrupa di belakang kok, salah satu kaki di depan, berat badan di belakang. Setelah raket menyentuh *shuttlecock* lanjutkan. Hal senada menurut (Tohar 1992: 149) bahwa pukulan *lob* adalah melakukan pukulan dengan cara menerbangkan *shuttlecock* secara melambung ke belakang lapangan lawan. Sehingga pemain bulutangkis diperlukan kecakapan untuk melakukan pukulan *lob* karena pukulan ini adalah usaha untuk menjauhkan bola dari daerah sendiri sehingga dengan pukulan *lob* yang kuat lawan akan bergerak dan berusaha untuk mengembalikan bola. Pukulan *lob* sangat penting bagi pemain bulutangkis terutama pemain tunggal karena penguasaan lapangannya 28 luas dan diperlukan pukulan-pukulan *lob* yang membutuhkan kekuatan dan bisa saja menyulitkan lawan untuk mengembalikan *shuttlecock*. Pukulan *lob* adalah pukulan yang dipukul dari atas kepala, posisinya memukul biasanya dari belakang lapangan dan diarahkan ke atas pada bagian belakang lapangan lawan Syahri Alhusin, 2007: 41. Gerakan *lob*

mempunyai banyak kesamaan dengan teknik smash dan dropshot. Pukulan *lob* adalah pukulan dalam permainan bulutangkis yang bertujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.

Terdapat dua cara melakukan pukulan *lob* dalam permainan bulu tangkis. Menurut buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, ada dua jenis cara melakukan pukulan *lob* tersebut ialah sebagai berikut:

1. Overhead *Lob* berarti *lob* dari atas kepala, pukulan ini hanya bisa dilakukan bila *shuttlecock* melambung diatas kepala pemain. Pemain tinggal memukul *shuttlecock* dari atas kepala menuju jauh ke titik belakang garis lapangan lawan.
2. Underhand *lob* dilakukan dengan memukul dari bawah, *shuttlecock* yang berada di bawah badan dapat langsung dipukul hingga melambung tinggi dan menuju ke arah bagian belakang garis lapangan lawan.

Kedua jenis pukulan *lob* diatas dilakukan dengan Langkah-langkah berikut ini :

- a. Posisi badan di *shuttlecock*
 - b. Salah satu kaki berada didepan
 - c. Berat badan bertumpu ke kaki belakang
 - d. Setelah itu ayunkan raket dari posisi atas atau bawah tergantung keinginan.
 - e. Sesaat setelah raket mengenai *shuttlecock*, lecutkan pergelangan tangan.
- Dua jenis cara diatas merupakan ragam pukulan *lob* berdasarkan posisi memukulnya. Sementara itu, pukulan *lob* juga bisa dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan ketinggian sedang, tapi *shuttlecock* tetap menuju lapangan lawan bagian belakang.

Adapun Langkah-langkah melakukan pukulan *lob* sesuai rekomendasi adalah sebagai berikut :

- a. Posisi tangan di pegangan seperti berjabat tangan
- b. Pegang raket dan posisikan di samping bahu

- c. Posisi badan menyamping (*vertical*) dengan arah net
- d. Posisi kaki kanan berada dibelakang kaki kiri pada mulutnya
- e. Saat memukul *shuttlecock* harus terjadi perpindahan beban badan dari kaki kanan ke kaki kiri
- f. Posisi dalam keadaan siap untuk memukul
- g. Ayunkan raket dan pukul *shuttlecock* lalu dilepas dan raket jatuh di depan badan
- h. Biarkan ayunan raket terus kearah bawah pinggang jangan ditahan
- i. Setelah memukul kaki kiri mendarat terlebih dahulu
- j. Di bagian kaki belakang agak berjingkat dan badan harus condong kedepan.

2. Metode *Drill*

Metode *drill* adalah cara yang digunakan untuk menyampaikan materi pelajaran dalam upaya mencapai tujuan. Dewasa ini aktivitas guru yang bertindak sebagai fasilitator dan pembimbing bagi siswa. Pengembangan kurikulum dan pembelajaran (2002:22) juga sesuai dengan petunjuk pelaksanaan kegiatan belajar mengajar kelas. Tentang pengertian metoda latihan ialah latihan siap sangat sesuai untuk melatih keterampilan, baik keterampilan fisik maupun mental dan menurut pendapat Syaiful Sagala dan Subana (217: 202). **Metode *Drill*** merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Latihan adalah suatu teknik mengajar yang mendorong siswa untuk melaksanakan kegiatan latihan agar memiliki ketangkasan / keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari. Menurut Djamarah dan Zain (2006) metode Latihan *drill* adalah suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, yang digunakan untuk memperoleh ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Syaiful Sagala (2003) menyatakan bahwa **Metode *drill*** adalah metode latihan, atau metode training yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan” Sedangkan

Roestiyah (2001: 125) mengungkapkan metode latihan adalah cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan metode latihan *drill* adalah suatu cara mengajar yang dilakukan guru untuk menanamkan suatu kebiasaan-kebiasaan tertentu atau mengajarkan siswa melakukan suatu latihan-latihan. Hal ini dilakukan supaya siswa dapat memperoleh suatu ketangkasan maupun keterampilan yang lebih baik lagi. Fungsi dan Manfaat Metoda Latihan atau *drill* dapat diterapkan untuk materi yang menekankan aspek keterampilan, baik keterampilan fisik maupun keterampilan mental karena dengan latihan, sesuatu keterampilan dapat dikuasai. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam penggunaan teknik/ metode latihan.

- a. Sifat latihan berbeda dengan latihan sebelumnya, karena situasi dan pengaruh latihan berbeda. Hal itu mendatangkan kondisi, respon serta tanggapan yang berbeda.
- b. Penilaian latihan dengan keseluruhan pelajaran disekolah perlu dikaitkan agar siswa ada dorongan motivasi untuk mengetahui tujuan latihan serta kaitannya dengan pelajaran sehingga dapat memanfaatkannya dalam kehidupan.

Sudjana dan Syaiful Sagala (86: 217) mengatakan: Penilaian pada umumnya digunakan untuk memperoleh keterangan suatu keterampilan dari apa yang telah dipelajari dan sebagai sarana untuk membantu siswa menguasai keterampilan secara tepat dalam perilaku yang cepat dan otomatis.

Metode *drill* ia berhubungan dengan pembentukan kemahiran motoris (fisik) ataukah kemahiran yang bersifat penyesuaian seperti kemahiran untuk memecahkan suatu soal atau kecakapan dalam penyelesaian diri terhadap suatu situasi (petunjuk pelaksanaan mengajar, 21: 22).

Agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan, guru harus memperhatikan dari pihak anak didik, yaitu mereka memiliki dorongan

minat dan perhatian terhadap apa yang sedang dipelajari, pelaksanaan metoda latihan harus tetap diusahakan mengembangkan minat dan meningkatkan kemampuan anak didik.

Kelebihan dan Kekurangan Latihan (*Drill*):

Kelebihan Latihan *Drill* menurut Djamarah dan Zain (2006: 6):

- a. Untuk memperoleh kecakapan motoris, seperti menulis, melafalkan huruf, kata-kata atau kalimat, membuat alat-alat, dan terampil menggunakan setiap peralatan.
- b. Untuk memperoleh kecakapan mental seperti, perkalian, pembagian, penjumlahan, pengurangan, tanda-tanda (simbol- simbol), dan sebagainya.
- c. Untuk memperoleh kecakapan dalam bentuk asosiasi yang dibuat, seperti hubungan huruf-huruf dalam ejaan, penggunaan simbol, dan sebagainya.
- d. Pembentukan kebiasaan yang dilakukan dan menambah ketepatan serta kecepatan pelaksanaan.
- e. Pemanfaatan kebiasaan-kebiasaan yang tidak memerlukan adanya konsentrasi dalam pelaksanaannya.
- f. Pembentukan kebiasaan-kebiasaan membuat gerakan-gerakan yang kompleks, rumit, menjadi lebih otomatis.

Kelemahan Latihan *Drill* menurut Djamarah dan Zain (2006):

- a. Menghambat bakat dan inisiatif siswa, karena siswa lebih banyak dibawa kepada penyesuaian dan diarahkan jauh dari pengertian.
- b. Menimbulkan penyesuaian secara statis kepada lingkungan.
- c. Kadang-kadang latihan yang dilaksanakan secara berulang-ulang merupakan hal yang monoton, mudah membosankan.
- d. Membentuk kebiasaan yang kaku, karena bersifat otomatis.
- e. Dapat menimbulkan verbalisme.

Langkah-Langkah Penerapan Latihan *Drill*

Berikut ini Langkah-Langkah Penerapan Latihan (*drill*), agar pembelajaran dapat terlaksana dengan efektif serta hasil belajar dapat sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

- a) Siswa terlebih dahulu dibekali dengan pengetahuan secara teori, sesuai dengan bahan ajaran yang akan diterapkan dengan metode pembelajaran drill.
- b) Guru memberikan contoh latihan soal sebelum diberikannya latihan tentang materi pembelajaran yang telah diberikan.
- c) Guru memberikan latihan soal-soal tentang materi yang telah diberikan, kemudian dilakukan oleh siswa, dengan bimbingan guru.
- d) Guru mengoreksi dan membetulkan kesalahan-kesalahan latihan yang dilakukan oleh siswa.
- e) Siswa diharuskan mengulang kembali latihan untuk mencapai gerakan otomatis yang benar.
- f) Pengulangan yang ketiga kalinya atau terakhir, guru melakukan evaluasi hasil belajar siswa, dengan lembar tes. Evaluasi dilakukan pada saat melakukan kegiatan yang ketiga kalinya.

B. Kajian relevan

Berdasarkan hasil penelitian yang relevan yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut :

Berkaitan dengan *drill* Amung Ma'mun dan Toto Subroto (2001:7) menyatakan pendekatan *drill* adalah cara belajar yang lebih menekan komponen-komponen teknik. *Drill* merupakan suatu jenis latihan yang membutuhkan ulangan yang cukup banyak untuk menghasilkan gerakan yang mendekati otomatis. Sugiyanto (1993: 371) menyatakan dalam pendekatan *drill* siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan guru atau pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Pengulangan gerak ini bertujuan agar terjadi otomatisasi gerak. Menurut Suharno (1993: 2) metode drill (metode siap) merupakan metode yang lazim dipergunakan untuk mencapai kecakapan, keterampilan sesuatu cabang olahraga. Teori connectionism oleh Thorndike yang dikutip oleh Suharno (1993: 2), yang ada hubungannya dengan metode *drill* menyatakan bahwa dengan latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis.

Dalam hal ini yang perlu diperhatikan dalam penggunaan metode *drill* (metode latihan siap) adalah:

- a) Tujuan gerak otomatis harus tegas, serta ada kaitannya dengan maksud dan arti dalam rangka mencapai ketangkasan.
- b) Latihan yang teratur, sistematis dan terus-menerus sepanjang masa latihan.
- c) Latihan-latihan harus menarik perhatian, menyenangkan agar efektif dan efisien.
- d) Pada waktu latihan perlu penyesuaian dengan perbedaan individu dan memilih masalah mana dulu yang dioptimalkan. *Drill* merupakan kesatuan yang teratur dalam latihan. Setiap *drill* seharusnya dapat mempertinggi sasaran dari beberapa bentuk latihan. Lebih lanjut, *drill* dapat menghasilkan kemajuan jadi setiap pemberian *drill* berkelanjutan dengan yang berikutnya. Dalam hal ini pemain akan memahami tujuan *drill* dan hubungannya dengan permainan (Cecile Reynaud, 2011: 12). Lebih jelas, Cecile Reynaud (2011: 12) menyatakan bahwa “pada dasarnya, pemecahan masalah yang baik dengan membuat bentuk *drill* yang bermanfaat. Kuncinya adalah mengidentifikasi dan mengutamakan masalah yang ada. Dimana akan memperoleh manfaat yang maksimal dengan mengidentifikasi kebutuhan dengan lebih spesifik. Dengan mengutamakan pokok latihan akan membuat tim menjadi lebih bersaing”. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *drill* adalah latihan dengan praktek yang dilakukan berulang kali atau kontinyu untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari. Lebih dari itu diharapkan agar pengetahuan atau keterampilan yang telah dipelajari itu menjadi permanen, mantap dan dapat dipergunakan setiap saat oleh yang 17 bersangkutan. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan drilling smash adalah teknik pukulan *smash* dengan menggunakan gerakan yang diulang-ulang.

C. Hipotesis Tindakan

Hipotesis sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Sukardi (2013:41) mengatakan hipotesis merupakan jawaban yang masih bersifat sementara dan bersifat teoritis, hipotesis dikatakan sementara karena kebenarannya masih perlu diuji atau dites kebenarannya dengan data yang asalnya dari lapangan. Sugiyono (2014:284) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang diajukan, maka titik tolak untuk merumuskan hipotesis adalah rumusan masalah dan kerangka berfikir. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban sementara yang masih dangkal, yang harus di uji kebenarannya melalui pemecahan masalah. Berdasarkan tujuan penelitian, maka hipotesis penelitiannya terdapat peningkatan keterampilan dasar pukulan *lob* melalui Permainan bulu tangkis pada siswa kelas XII Ak 3 SMK Negeri 1 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi.