



## PENGARUH LATIHAN *DRILLING FOREHAND SMASH* TERHADAP KETEPATAN *FOREHAND SMASH* BULUTANGKIS

(Studi Eksperimen pada Mahasiswa Minat Bakat Olahraga Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta)

Muhammad Thoharun<sup>1</sup>, Pungki Indarto<sup>2</sup>, Nurhidayat Nurhidayat<sup>3</sup>

Email: [a810190076@student.ums.ac.id](mailto:a810190076@student.ums.ac.id)<sup>1</sup>, [pi311@ums.ac.id](mailto:pi311@ums.ac.id)<sup>2</sup>, [nur574@ums.ac.id](mailto:nur574@ums.ac.id)<sup>3</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

### Abstrak

Penelitian ini dilakukan karena banyak mahasiswa minat bakat olahraga bulutangkis dalam penguasaan Teknik dasar bermain bulutangkis terutama *forehand smash* masih kurang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *drilling forehand smash* terhadap ketepatan *forehand smash* bulutangkis pada mahasiswa minat bakat olahraga bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan *pre-test & post-test*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang yang diambil dengan menggunakan metode *purposive sampling* atau sampel tujuan. Berdasarkan hasil pengujian statistik menggunakan *shapiro wilk test* diperoleh nilai signifikan  $0,000 < 0,5$  artinya terdapat pengaruh yang signifikan, sedangkan, apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 6,36 dan rerata *post-test* sebesar 15,00 mengalami peningkatan sebesar 8,64, artinya hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan menggunakan metode *drill* memberikan peningkatan kemampuan pukulan *forehand smash* di bandingkan dengan sebelum dilakukannya latihan dengan metode *drill*.

**Kata kunci:** *forehand smash, smash, drill*

© 2022 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA  
Prodi Ilmu Keolahragaan  
E-ISSN 2964-4224

#### Info Artikel

Dikirim : 25 Oktober 2022  
Diterima : 25 November 2022  
Dipublikasikan : 30 November 2022

✉ Alamat korespondensi: [a810190076@student.ums.ac.id](mailto:a810190076@student.ums.ac.id)  
Universitas Muhammadiyah Surakarta, Gedung C (FKIP) Kampus 1, JL. Ahmad Yani  
Pabelan, Kartasura, Surakarta 57162, Jawa Tengah



## PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan banyak digemari masyarakat di Indonesia, bahkan di seluruh dunia. Permainan ini menggunakan raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul dengan ritme permainan yang bervariasi dari lambat hingga cepat yang disertai gerak mengecoh atau tipuan sehingga membutuhkan kecepatan, fleksibilitas dan kelincahan. (Juang, 2015). Permainan ini dapat di mainkan di lapangan tertutup maupun terbuka. Permainan bulutangkis memiliki lapangan yang berbentuk persegi panjang yang di tandai dengan garis, dibatasi oleh net sebagai pemisah antara daerah permainan sendiri dengan permainan lawan.

Banyak Masyarakat Indonesia yang menjadikan Olahraga Bulutangkis ini menjadi sebuah hobi atau sekedar olahraga rekreasi. Permainan ini bersifat individual, dapat dimainkan oleh putra, putri dapat pula dimainkan oleh pasangan campuran putra & putri. Bulutangkis merupakan permainan yang mempunyai ciri khas tersendiri yang menggunakan sebuah *shuttlecock* yang dipukul secara bergantian sampai lawan tidak bisa mengembalikan. (Ramdhani, 2015). Dengan mempopulerkan bulutangkis, maka upaya-upaya harus terus didorong dan ditingkatkan untuk mencapai prestasi bulutangkis guna melestarikan dan meningkatkan keberhasilan yang telah diraih guna membawa nama baik Negara Indonesia di mata dunia. (Indarto et al., 2021)

Minat bakat olahraga merupakan wadah bagi mahasiswa Pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk meningkatkan kemampuan yang telah dimiliki sebelum masuk ke jenjang Universitas, dan dapat juga menjadi sebuah wadah untuk menemukan bakat-bakat yang sebelumnya belum terlihat pada diri mahasiswa tersebut. Karena hal itu minat bakat olahraga juga merupakan wadah untuk para mahasiswa Pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk menemukan bakat dari diri mereka yang mereka sendiri belum mengetahui

*Forehand smash* sering digunakan, terutama oleh pemain bulutangkis yang handal (Putri, 2013) karena sifat jatuhnya shuttlecock yang tajam dan cepat dengan sudut sebesar mungkin dan mendapatkan poin atau angka untuk mengahiri rally Panjang. Pergelangan tangan sangat berpengaruh untuk mendapatkan kualitas *smash* yang baik, pergelangan yang



luwes membuat atlet mudah untuk menentukan bagaimana dan dimana *shuttlecock* akan diarahkan.(Tantra,Aditya & Pramono,2016). Oleh karena itu diperlukan suatu latihan khusus untuk meningkatkan keterampilan pukulan *forehand smash*. Pukulan *smash* adalah pukulan yang menggunakan power dan mengarah dengan cepat yang cenderung pukulan *smash* ini adalah pukulan pamungkas yang digunakan untuk menyerang lawan.(Akhsan.2012).

## METODE

Metode penelitian ini dilaksanakan di Minat Bakat Olahraga Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta di Gedung Olahraga Karanglo, RT 04/RW 04, Waru, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengimplementasikan atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *Purposive Sampling*, artinya pengambilan sampel atas dasar ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang mempunyai hubungan dengan populasi yang sudah diketahui. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa Minat Bakat Olahraga Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sebenarnya berjumlah 51 mahasiswa, namun untuk penelitian ini diambil 25 mahasiswa.

Teknik pengumpulan data yang peneliti lakukan adalah menggunakan *drilling forehand smash*, data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* melakukan *drilling forehand smash* sebelum sampel diberikan perlakuan atau *treatment*, dan data *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan atau *treatment* dengan menggunakan metode latihan variasi.



Program latihan dilakukan selama satu bulan, dilakukan tiga kali dalam satu minggu, yaitu hari senin, rabu dan sabtu. Instrument penelitian tes yang digunakan adalah tes ketepatan *forehand smash* bulutangkis. Tujuannya adalah untuk melatih akurasi/ketepatan pada saat melakukan *forehand smash* bulutangkis.

Cara pelaksanaan yang peneliti lakukan adalah sebagai berikut :

1. Testee berdiri di dalam garis empat persegi panjang berukuran 120 cm x 181 cm yang terletak di tengah-tengah lapangan
2. Pengumpun berdiri di sisi lain sambil memberikan umpanan lambung kepada testee tepat pada pukulan *forehand* sebanyak 12 kali pukulan *smash* kearah sasaran. Testee melakukan pukulan *smash* dengan cara *forehand*.
3. Testee melakukan pukulan *smash shuttlecock* diatas kepala atau dengan *overhead smash*
4. Sasaran dari tes *smash* adalah daerah permainan/lapangan ganda. Daerah sasaran pukulan *smash* hanya satu, yakni daerah yang dibatasi oleh dua garis tepi (*slide lines*) yang membujur pada lapangan bulutangkis. Daerah sasaran ini dengan lebar 46 cm dan bernilai 3
5. Lapangan yang digunakan adalah lapangan bulutangkis yang dipasang sebuah pita sepanjang net dan sejajar dengan jarak net = 30,48 di tas net

Teknik analisi data yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data ini menggunakan uji *shapiro wilk test*. Aturan pengambilan keputusan : Jika p-value (nilai pada kolom sig. Pada tabel Test of Normality)  $< \alpha$ , maka tolak  $H_0$ .

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

| No | Variabel         | Sig   | Kesimpulan   |
|----|------------------|-------|--------------|
| 1. | <i>Pre-test</i>  | 0,004 | Tidak normal |
| 2. | <i>Post-test</i> | 0,036 | Tidak normal |



- Uji homogenitas digunakan menguji bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan.

**Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas**

| No | Variabel | Sig   | Kesimpulan |
|----|----------|-------|------------|
| 1. | KE       | 0,103 | Homogen    |

- Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji non-parametrik yaitu dengan analisis uji *wilcoxon*.

Hipotesis teori : Terdapat pengaruh metode latihan *Drilling* terhadap ketepatan *forehand smash* bulutangkis minat bakat olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Ho = **Tidak ada perbedaan** skor *forehand smash* bulutangkis sebelum dan setelah diberikan penelitian

Ha = **Ada perbedaan** skor *forehand smash* bulutangkis sebelum dan setelah diberikan pelatihan

**Kriteria pengujian Ho :**

Ho ditolak apabila,  $p \text{ value} < \alpha (0,05)$

Ho diterima apabila,  $p \text{ value} > \alpha (0,05)$

**Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon**

| No | Variabel         | N  | Mean  | Sig   |
|----|------------------|----|-------|-------|
| 1. | <i>Pre-test</i>  | 25 | 0,00  | 0,000 |
| 2. | <i>Post-test</i> | 25 | 13,00 |       |

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil dari pemberian latihan *Drilling* berpengaruh atau berhubungan secara signifikan terhadap ketepatan *Forehand Smash* Bulutangkis pada Minat Bakat Olahraga Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta. Adapun sebelum dilakukan analisis statistic maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas,



uji homogenitas, dan uji perbandingan. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, uji homogenitas digunakan untuk mengetahui sampel berasal dari populasi yang bersifat homogen, sedangkan uji perbandingan digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara dua kelompok sampel.

Apabila dilihat dari angka rerata Pre-Test 6,36 dan rerata Post-Test sebesar 15.00 hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan peningkatan sebesar 8,64 terhadap Ketepatan *Forehand Smash* dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa latihan *Drilling Forehand Smash* terbukti memberikan hasil yang cukup baik terhadap Ketepatan *Forehand Smash* Bulutangkis. Hal ini membuktikan seberapa besar peran latihan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan Mahasiswa, peningkatan Latihan *Drilling Forehand Smash* sebesar 8,64 ini membuktikan bahwa latihan yang diberikan sudah sesuai dengan prinsip-prinsip latihan dan mengenai tepat pada kebutuhan Mahasiswa Minat Bakat Olahraga Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta. Latihan *Drilling Forehand Smash* mampu memberikan pengaruh signifikan terhadap Ketepatan *Forehand Smash* Bulutangkis. Hal ini diperkuat oleh Syaiful Sagala dalam (Munadi, et al.,2018) Metode *Drill* adalah metode latihan atau metode *training* yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Pemberian metode *Drill* pada setiap gerakan akan mempercepat siswa dalam menguasai keterampilan gerak. (Rustandi & Safitri, 2019).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Drilling*

*Forehand Smash* terhadap ketepatan *Forehand Smash* Bulutangkis pada Mahasiswa Minat Bakat Olahraga Bulutangkis Universitas Muhammadiyah Suarakarta. Dari hasil analisis statistik *Wilcoxon* dari latihan *Drilling Forehand Smash* memiliki nilai signifikansi 0.00. yang artinya nilai p value <0.05 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan.



## PERNYATAAN PENULIS

Dalam penelitian ini, peneliti belum pernah menerbitkan di jurnal/publikasi ilmiah lain dan tidak ada unsur plagiarisme. Penulis menulis artikel ini dalam keadaan sehat dan seadanya tanpa ada gangguan atau tekanan dari pihak lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhsan, H. 2012. *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Arisman, A, & Saripin, S. 2018. *Hubungan kelentukan pergelangan tangan dan power otot lengan-bahu dengan hasil akurasi smash bulutangkis putra pada PB*. Angkasa Pekanbaru.
- Bagaskara, E. 2017. *Pengaruh Latihan Smash Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Peningkatan Kemampuan Smash Pada Atlet Bulutangkis Di Pb Ac Quality Yogyakarta*. Pend. Kepelatihan Olahraga-S1, 1(6).
- Kristriawan, A., & Sukadiyanto, S. (2016). *Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Smash Backcourt Atlet Bola Voli Yuniior Putra*. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 122–134
- Kamali, S. (2018). *Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Belajar Smash Bulutangkis Di SMA Negeri 4 Singkawang*.
- Munadi, D., Satrianingsih, B., & Bausad, A. A. (2018). *Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Pada Pemain Bulutangkis PB SELAGIK JR Lombok Timur Tahun 2018*. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*,
- Rustandi, E., & Safitri, S. (2019). *Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bulutangkis Smk Negeri 1 Lemahabang Kecamatan Lemahabang Kabupaten Cirebon*. *Journal Respects*
- Santoso, G & Dikdik Z.S, (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Bulutangkis*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Budiwanto, S. 2013. *Dasar-dasar Teknik dan Taktik Bermain Bulutangkis*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Chan, F. 2012. *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. Cerdas Sifa Pendidikan.



- Indarto, P., & Ridlo, M. F. (2021). *Keterampilan Long Service Forehand Bulutangkis (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga UMS Angkatan 2018)*.
- Indarto, P., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2018). *Pengukuran Tingkat Minat Dengan Bakat Mahasiswa Pendidikan Olahraga UMS*. *Journal of Sport and Exercise Science*.
- Juang, B. R. 2015. *Analisis Kelebihan dan Kelemahan Keterampilan Teknik Bermain Bulutangkis pada Pemain Tunggal Putra Terbaik Indonesia Tahun 2014*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*,
- Khodami, A., Nikseresht, A., & Khoshnam, E. 2014. *The effect of 8 weeks of plyometric training on cortisol and DHEA Levels in male badminton players*. *European Journal of Experimental Biology*, 4(1), 265–269
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. 2015. *Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia*.
- Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. 2013. *Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis*. *Jurnal Keolahragaan*.
- Pujianto, A. 2012. *Modifikasi Pegangan Raket untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik Pegangan Bulutangkis*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Purnama, S. K. (2016). *Kepelatihan Bulutangkis Modern* (S. Riyadi & M. Rohmadi (eds.)). Yuma Pustaka.
- Purnama, S.K. 2016. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Ramadhani, K. 2015. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*.
- Putra, G. I., & Sugiyanto, F. (2016). *Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Bulu Tangkis Berbasis Multimedia Pada Atlet Usia 11 Dan 12 Tahun*
- Tantra, Aditya, F., & Pramono, M. (2016). *Kontribusi Konsentrasi dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Short Serve pada Pemain Bulutangkis SMAN 2 Tanggul - Jember* Fauzi Aditya Tantra Made Pramono Abstrak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 110–116.
- Munadi, D., Satrianingsih, B., & Bausad, A. A. (2018). *Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Pada Pemain Bulutangkis PB SELAGIK JR Lombok Timur Tahun 2018*. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*,
- Rustandi, E., & Safitri, S. (2019). *Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Siswa*



*Ekstrakurikuler Permainan Bulutangkis Smk Negeri 1 Lemahabang Kecamatan Lemahabang Kabupaten Cirebon. Journal Respects,*