

## PENGARUH LATIHAN *DRILL* TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *FOREHAND OVERHEAD CLEAR* DAN *BACKHAND OVERHEAD CLEAR* ATLET BULUTANGKIS DI PB GARUDA JUNIOR SEMARANG

Adam Maulana  
Email: [maulanaadam487@gmail.com](mailto:maulanaadam487@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

### ABSTRAK

Penelitian dilatarbelakangi adanya ketepatan pukulan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear* atlet bulutangkis di PB Garuda Junior Semarang berusia 12-15 tahun, dalam kategori cukup, serta kurangnya porsi latihan ketepatan pukulan yang diberikan pelatih. Tujuan penelitian adalah mengetahui adanya dampak dari latihan *drill* atas ketepatan pukulan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear* atlet bulutangkis di PB Garuda Junior Semarang. Desain kelompok kontrol non-ekuivalen digunakan dengan pendekatan kuantitatif dalam desain eksperimen semu. Populasinya berjumlah 34 atlet, terdiri dari 27 atlet putra dan 7 atlet putri. Sampel penelitian berjumlah 14 atlet putra. Mereka dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang terdiri dari tujuh atlet dan kelompok kontrol yang terdiri dari tujuh atlet. Kelompok dipisahkan menggunakan pasangan ordinal. Dengan menggunakan metode *purposive sampling*, sampel diambil. Mengumpulkan informasi melalui tes latihan untuk pukulan *backhand* dan *forehand overhead* yang jelas. Gunakan uji normalitas dan homogenitas untuk memvalidasi kebutuhan data. Gunakan uji-t sampel berpasangan untuk memverifikasi klaim. Strategi analisis data menggunakan statistik deskriptif. Temuannya mengungkapkan bahwa: (1) ketepatan pukulan *forehand overhead* pada pemain bulu tangkis PB Garuda Junior Semarang dipengaruhi oleh latihan *drill*. Pengaruh latihan *drill* terlihat pada nilai rata-rata *pre-test* sebesar 77 menjadi rata-rata *post-test* sebesar 85, dengan demikian didapatkan kenaikan 8% atau 8. (2) ketepatan pukulan *backhand overhead clear* pada pemain bulutangkis di PB Garuda Junior Semarang dipengaruhi oleh latihan *drill*. Pengaruhnya mengakibatkan perubahan nilai rata-rata mean *pre-test* sebesar 72,86 menjadi rata-rata mean *post-test* sebesar 80,29 yang diikuti dengan kenaikan mean 7,42 atau 7%. Maka dari itu, kesimpulannya yakni PB Garuda Junior Semarang mempunyai latihan dengan keunggulan pukulan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear*.

Kata kunci: latihan *drill*, ketepatan pukulan, *forehand overhead clear*, *backhand overhead clear*

## PENDAHULUAN

Tiap warga negara memiliki hak dan kewajiban sama dalam menyelenggarakan kegiatan olimpiade, menaati peraturan perundang-undangan, memilih dan mengikuti olahraga olimpiade yang sesuai dengan minat dan tujuannya, mengikuti kompetisi olimpiade, mengikuti latihan olimpiade, menjadi pesaing olimpiade, dan mengembangkan industri olimpiade.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga olimpiade yang menggunakan raket, net, dan *shuttlecock* dengan pengaturan waktu yang bervariasi mulai dari cepat hingga sangat tepat dan dengan gerakan yang menipu (Sumpani, 2015:10). Tujuan utama Bulutangkis yakni supaya pemain tetap fokus untuk mencegah pemain lawan mengambil *shuttlecock* dan melemparkannya ke areanya sendiri.

Bulutangkis memerlukan pukulan dan menempatkan *shuttlecock* dengan baik. Penempatan *shuttlecock* ke sasaran tergantung metode latihan. Meningkatkan ketepatan pukulan dalam bulutangkis, yaitu salah satunya dengan metode latihan *drill*. Menurut Sumpani (2015:13) metode latihan *drill*, adalah metode untuk melatih suatu kebiasaan, dan sebagai sarana memelihara kebiasaan tersebut. Metode ini juga digunakan untuk memperoleh ketepatan, kesempatan, ketangkasan, dan keterampilan.

Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan gerakan ke sasaran sesuai dengan tujuan (Widiantoro, 2017:17). Ketepatan yang dimaksudkan adalah ketepatan pukulan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear* pada atlet bulutangkis di PB Garuda Junior Semarang.

Menurut Karyono (2019:49) *forehand overhead clear* merupakan pukulan melambung tinggi ke arah area belakang lapangan lawan dari arah kanan dimana *shuttlecock* dipukul di atas kepala. Sedangkan *backhand overhead clear* merupakan memukul *shuttlecock* dari sebelah kiri menuju ke posisi paling belakang lapangan lawan.

Hasil observasi awal yang dilakukan kepada atlet bulutangkis PB Garuda Junior Semarang, diketahui ketepatan pukulan *forehand overhead clear* pada atlet berusia 12-15 tahun, didapatkan nilai rerata presentase yakni 58% berkategori cukup. Ketepatan pukulan *backhand overhead clear*, didapat nilai rerata presentase ialah 49% berkategori cukup. Jadi, ketepatan pukulan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear*

atlet bulutangkis dalam kategori cukup dan memerlukan suatu tindakan berupa latihan guna meningkatkan ketepatan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear*.

Hasil wawancara kepada salah satu pelatih di PB Garuda Junior Semarang, ketepatan pukulan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear* untuk atlet usia 12-15 tahun yang sering mengikuti perlombaan sudah cukup baik, namun masih sering melakukan kesalahan. Bagi atlet yang belum mengikuti perlombaan mempunyai kemampuan ketepatan pukulan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear* yang masih dalam kategori kurang baik. Faktor-faktor pendukung kemampuan ketepatan pukulan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear*, yaitu adanya latihan *drill* dan bola gantung. Faktor-faktor penghambat kemampuan ketepatan pukulan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear*, yaitu kurangnya porsi latihan yang diberikan oleh pelatih. Cara mengatasi hambatan tersebut dengan menambahkan porsi latihan kepada atlet, menambahkan jumlah *shuttlecock*, serta menambah jumlah pukulan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear*.

Metode yang biasa digunakan selama ini, yaitu latihan *stroke*, *drill*, bola gantung, dan latihan kekuatan tangan, seperti *pushup*. Metode latihan *drill* sudah pernah diberikan, akan tetapi tidak dilaksanakan secara berkelanjutan. Salah satu cara untuk melatih ketepatan pukulan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear* dengan memberikan latihan *drill* menggunakan *shuttlecock* yang banyak, sehingga semakin mengasah akurasi pukulan.

Melalui masalah tersebut, peneliti mempunyai ide dengan menerapkan latihan *drill* atas ketepatan pukulan *forehand overhead clear* juga *backhand overhead clear* pada atlet. Judul penelitian ini, yaitu “Pengaruh Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand Overhead Clear* dan *Backhand Overhead Clear* Atlet Bulutangkis di PB Garuda Junior Semarang”.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Riset ini bersifat kuantitatif yang memiliki model desain *nonequivalent control group design* dan desain quasi eksperimen. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing menerima *pre-test* sebelum perlakuan untuk menilai kesehatan masing-masing kelompok sebelum perlakuan. Selain itu, kelompok eksperimen

menjalani *post-test* untuk menilai keadaan mereka setelah pengobatan, sedangkan kelompok kontrol tidak (Sugiyono, 2013).

### **Populasi dan Sampel**

Populasinya ialah atlet bulutangkis di PB Garuda Junior sebanyak 34 atlet, terdiri dari 27 atlet laki-laki dan 7 atlet perempuan. Sampel penelitian adalah atlet bulutangkis putra di PB Garuda Junior usia 12-15 tahun berjumlah 14 atlet laki-laki. Tujuh atlet menjadi kelompok eksperimen, sedangkan tujuh atlet menjadi kelompok kontrol. Riset ini menerapkan metode *purposive sampling* sebagai strategi pengambilan sampelnya. Pebulu tangkis PB Garuda Junior Semarang dipilih untuk pengambilan sampel berdasarkan standar sebagai berikut: (1) dalam kondisi fisik yang baik; (2) berusia antara 12 dan 15 tahun; (3) gender laki-laki; (4) terbuka untuk berpartisipasi dalam kegiatan selama masa studi; (5) pernah mengikuti perlombaan atau kejuaraan; (6) berada dalam kelompok eksperimen yang terdiri dari tujuh orang; dan (7) berada dalam kelompok kontrol yang terdiri dari tujuh orang.

### **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Teknik tes yang dipergunakan ialah uji praktik pukulan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear* pada olahraga bulutangkis. Instrumen pada riset ini yakni tes praktik ketepatan pukulan *forehand overhead clear* juga *backhand overhead clear* pada atlet bulutangkis di PB Garuda Junior Semarang.

### **Teknik Analisis Data**

Untuk mencari data, menyajikan data, dan menetapkan nilai, analisis data menggunakan statistik deskriptif. Sebagai bagian dari proses pemecahan masalah juga ditentukan bagaimana latihan *drill* mempengaruhi ketepatan pukulan *forehand overhead* dan *backhand overhead clear* pemain bulutangkis di PB Garuda Junior Semarang.

## **HASIL PENELITIAN**

Pelaksanaan pemberian perlakuan (*treatment*) dengan latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear* atlet putra di PB Garuda Junior Semarang, dilakukan selama 12 kali dalam satu bulan. Hal ini dikarenakan keterbatasan waktu, biaya, dan subjek penelitian. Pelaksanaan perlakuan dilakukan sesuai dengan jadwal latihan di PB Garuda Junior Semarang, yaitu: hari jumat, sabtu, dan minggu. Pada pertemuan 1 sampai 6 dilakukan latihan *drill* dengan

intensitas rendah dengan 30 kali repetisi pukulan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear*, sedangkan pada pertemuan 7 sampai 12 dilakukan dengan intensitas sedang dengan 50 kali repetisi pukulan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear*.

Hasil *pre-test* ketepatan pukulan *forehand overhead clear* kelompok eksperimen, sebesar 77 dengan rata-rata presentase ialah 77% berkategori baik. Temuan *post-test* ketepatan pukulan *forehand overhead clear* kelompok eksperimen atlet, sebesar 85 dengan rerata presentase 85% berkategori baik.

Jadi, terdapat peningkatan ketepatan pukulan *forehand overhead clear* kelompok eksperimen atlet setelah diberikan perlakuan latihan *drill* sebesar 8%. Hasil *pre-test* ketepatan pukulan *forehand overhead clear* sebesar 77% meningkat setelah diberikan perlakuan latihan *drill* menjadi 85%.

Hasil *pre-test* ketepatan pukulan *backhand overhead clear* kelompok eksperimen atlet, sebesar 73 dengan persentase 73% kategori baik. Hasil *post-test* ketepatan pukulan *backhand overhead clear* kelompok eksperimen atlet, sebesar 80 dengan persentase 80% dalam kategori baik.

Melalui penjelasan di atas, diketahui terdapat peningkatan ketepatan pukulan *backhand overhead clear* kelompok eksperimen atlet bulutangkis di PB Garuda Junior Semarang setelah diberikan perlakuan latihan *drill* sebesar 7%. Hasil *pre-test* ketepatan pukulan *forehand overhead clear* sebesar 73% meningkat setelah diberikan perlakuan latihan *drill* menjadi 80%.

Hasil *pre-test* ketepatan pukulan *forehand overhead clear* kelompok kontrol, sebesar 74 dengan persentase 74% dalam kategori baik. Hasil *post-test* ketepatan pukulan *forehand overhead clear* kelompok kontrol atlet, sebesar 82 dengan persentase 82% dalam kategori sangat baik.

Terdapat peningkatan ketepatan pukulan *forehand overhead clear* kelompok kontrol atlet bulutangkis di PB Garuda Junior Semarang tanpa diberikan perlakuan latihan *drill* sebesar 8%. Hasil *pre-test* ketepatan pukulan *forehand overhead clear* sebesar 74% meningkat tanpa diberikan perlakuan latihan *drill* menjadi 82%.

Hasil *pre-test* ketepatan pukulan *backhand overhead clear* kelompok kontrol atlet, sebesar 71 dengan persentase 71% dalam kategori baik. Hasil *post-test* ketepatan

pukulan *backhand overhead clear* kelompok kontrol atlet, sebesar 80 dengan persentase 80% dalam kategori baik.

Terdapat peningkatan ketepatan pukulan *backhand overhead clear* kelompok kontrol atlet tanpa diberikan perlakuan latihan *drill* sebesar 9%. Hasil *pre-test* ketepatan pukulan *forehand overhead clear* sebesar 71% meningkat tanpa diberikan perlakuan latihan *drill* menjadi 80%.

Hasil uji normalitas memperlihatkan data normal karena nilai Sig akurasi pukulan *forehand overhead clear* kelompok eksperimen yakni  $0,200 > 0,05$ . Keakuratan pukulan *forehand overhead clear* pada data kelompok eksperimen adalah homogen, sesuai hasil homogenitas dengan ambang batas signifikansi 5% atau 0,05 dan nilai *P value sig*  $0,688 > 0,05$ .

Temuannya menyatakan: (1) latihan *drill* mempunyai pengaruh terhadap akurasi pukulan *forehand overhead* atlet, sesuai dengan hasil uji hipotesis. Latihan *drill* memiliki dampak 8 atau 8%, (2) latihan *drill* juga berdampak pada seberapa akurat seorang atlet dapat melakukan pukulan *backhand overhead*. Pelatihan ini memiliki pengaruh 7,42 atau 7%. Ketepatan pukulan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear* pemain bulu tangkis PB Garuda Junior Semarang dengan demikian dipengaruhi oleh latihan *drill*.

Menurut riset Dwijaya (2020), pendekatan latihan *drill* berdampak pada seberapa akurat eksekusi pukulan *backhand* di SMK Negeri 3 Jepara. Selain itu, latihan dapat membantu keterampilan *lob* anggota klub PB, menurut temuan riset Sartiwi (2022). Kategori tinggi dimiliki oleh Pinang Masak. Pada riset ini latihan *drill* berpengaruh terhadap ketepatan pukulan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear* atlet bulutangkis di PB Garuda Junior Semarang.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian yang telah dilakukan di PB Garuda Junior Semarang, memperlihatkan bahwasanya: (1) terdapat dampak dari latihan *drill* atas ketepatan pukulan *forehand overhead clear* atlet bulutangkis di PB Garuda Junior Semarang. Pengaruh yang diberikan latihan *drill* sebesar 8%; dan (2) terdapat dampak dari latihan *drill* atas ketepatan pukulan *backhand overhead clear* atlet bulutangkis di PB Garuda Junior Semarang. Pengaruh yang diberikan sebesar 7,42 atau 7%. Jadi, latihan *drill*

dapat memengaruhi ketepatan pukulan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear* atlet bulutangkis di PB Garuda Junior Semarang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dwijaya, Riza Indra. (2020). *Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Pukulan Backhand Clear Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 3 Jepara. Journal Physical Activity and Sport. Vol.1 No.1 tahun 2020.*
- Karyono, Tri Hadi. (2019). *Mengenal Olahraga Bulu Tangkis Tahapan Menuju Kemajuan.* Yogyakarta: Thema Publishing.
- Sartiwi, Leoni. (2022). *Pengaruh Penerapan Metode Latihan Variasi Drill Terhadap Peningkatan Pukulan Forehand Overhead Lob Anggota Klub Bulutangkis Pemula PB. Pinang Masak.* Skripsi. Jambi: Universitas Jambi.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D).* Bandung: Alfabeta.
- Sumpani, Listyan. (2015). *Pengaruh Latihan Pukulan Lob Metode Drill 30 Pukulan Langsung dan 2 Kali 15 Pukulan Terhadap Ketepatan Pukulan Lob dalam Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman.* Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widiantoro, Aris. (2017). *Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan Forehand dan Backhand Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Tahun 2016/2017 di SMA Negeri 1 Gamping.* Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.