

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* TERHADAP KETEPATAN PUKULAN  
*FOREHAND OVERHEAD CLEAR* ATLET PEMULA BULUTANGKIS  
(USIA 12-15 TAHUN) DI PB SATRIA SUBAH**

Alfata Sidiq

Email: [alfatahsidiq@gmail.com](mailto:alfatahsidiq@gmail.com)

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

***ABSTRACT***

*Accuracy of forehand overhead clear with an average percentage value of 58%. Lack of portion of accuracy stroke training given by the coach to the athletes. The purpose of study to determine the effect of drill training on accuracy forehand overhead clear.*

*The research approach uses quantitative with pre-experimental designs type one group pretest-posttest. Data collection uses tests. Hypothesis uses paired sample t-test. Data analysis techniques use descriptive statistics.*

*The results the study showed there was an effect of drill training on the accuracy of forehand overhead clear strokes. The difference between the average pre-test and post-test mean 71.82 to the average of 79.55, then the increase in the average mean value was 7.727 or 7.7%. Drill training improve accuracy forehand overhead clear.*

*Keywords: drill training, stroke accuracy, forehand overhead clear, badminton*

***ABSTRAK***

Pukulan *forehand* atlet dengan nilai rata-rata 58%. Porsi latihan dari pelatih kepada atlet masih kurang. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan *forehand overhead clear*.

Pendekatan menggunakan kuantitatif dengan *pre-experimental designs tipe one group pretest-posttest*. Pengumpulan data dengan tes. Uji hipotesis dengan *paired sampel t-test*. Analisis data menggunakan statistik deskriptif.

Hasil diketahui ada pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan *forehand overhead clear*. Perbedaan antara rata-rata *mean pre-test* dengan *post-test* sebesar 7,727 atau 7,7%. Latihan *drill* meningkatkan ketepatan pukulan *forehand overhead clear*.

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

**PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan kegiatan fisik untuk memperkuat stamina. Tujuannya adalah memperkuat dan menyehatkan anggota tubuh, serta daya tahan. Olahraga dapat memupuk perilaku dan peningkatan segi sosial, intelektual, moral, mental, serta spiritual (Febrisyah, *et al.*, 2022). Bulutangkis adalah kegiatan permainan dengan memukul *shuttlecock* melewati net (Arnando, *et al.*, 2022).

Bulutangkis memerlukan ketepatan pukulan dengan menempatkan *shuttlecock* pada titik sasaran. Penempatan sesuai dengan sasaran dapat dilatih menggunakan metode latihan yang baik, salah satunya latihan *drill*. Artha dan Subrata (2022) menyatakan

latihan *drill* adalah cara latihan dengan melakukan kebiasaan guna memperoleh ketangkasan, ketepatan, dan keterampilan. Latihan *drill* menekankan gerakan pengulangan demi menghasilkan gerakan yang baik (Artha, 2021). Ketepatan merupakan suatu usaha mengarahkan gerak pada sasaran sesuai tujuan (Widiantoro, 2019). Karyono (2019) menyatakan *forehand overhead clear* adalah pukulan lambung ke sasaran belakang area lawan dengan memukul di atas kepala.

Obervasi awal diketahui ketepatan pukulan *forehand overhead clear*, diperoleh nilai rata-rata 58% kategori cukup. Ketepatan *forehand overhead clear* dalam kategori cukup dan membutuhkan latihan. Beberapa atlet pernah mengikuti beberapa ajang kompetisi dan rajin mengikuti latihan dengan baik. Beberapa atlet juga belum pernah mengikuti kompetisi dan masih kurang dalam latihan khususnya latihan pukulan *forehand overhead clear*. Adanya latihan *drill* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan.

Hasil wawancara pelatih, menunjukkan bahwa kemampuan *forehand overhead clear* atlet yang mengikuti lomba cukup baik, tetapi sering melakukan kesalahan. Atlet yang belum mengikuti lomba memiliki pukulan *forehand overhead clear* kurang baik. Faktor pendukung pukulan *forehand* yaitu latihan *drill* dan bola gantung. Faktor penghambat *forehand* yaitu porsi latihan kurang. Latihan *drill* pernah diberikan, tetapi tidak berkelanjutan.

Hasil penelitian Sartiwi (2022) menyatakan pukulan *lob* masuk kategori tinggi setelah diberikan latihan *drill*. Selain itu, hasil penelitian Febrisyah, *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa latihan *drill* dapat meningkatkan ketepatan *smash* pemain bulutangkis. Pada penelitian ini latihan *drill* dilakukan untuk memberikan pengaruh pada pukulan *forehand*.

## **METODE**

Pendekatan adalah kuantitatif yang hasilnya dijabarkan dengan angka (Sugiyono, 2017). Populasi seluruh atlet pemula berjumlah 11 atlet sekaligus sebagai sampel. Tes digunakan untuk pengumpulan data. Penelitian dengan uji *paired sampel t test*. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif.

## **HASIL PENELITIAN**

Latihan *drill* dilakukan kepada atlet sebanyak 12 kali pertemuan selama sebulan. Atlet melakukan pengulangan sebanyak 10 repetisi pada latihan ke 1-3 dengan intensitas rendah, 6 set dengan interval 2 menit. Atlet melakukan pengulangan sebanyak 10 repetisi pada latihan ke 4-6 dengan intensitas rendah, 8 set dengan interval 2 menit. Atlet melakukan pengulangan sebanyak 10 repetisi pada latihan ke 7-9 dengan intensitas sedang, 10 set dengan interval 1 menit. Atlet melakukan pengulangan sebanyak 15 repetisi pada latihan ke 10-12 dengan intensitas sedang, 10 set dengan interval 1 menit.

Sebelum diberikan perlakuan latihan *drill*, atlet pemula bulutangkis usia 12-15 tahun di PB Satria Subah diberikan *pre-test* ketepatan pukulan *forehand overhead clear*. Hasil *pre-test* diperoleh nilai total rata-rata sebesar 72 dengan persentase 72%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan ketepatan pukulan sebelum diberikan latihan *drill* berada kategori baik. Beberapa atlet melakukan ketepatan pukulan *forehand overhead* dengan sangat baik. Tetapi, beberapa atlet lainnya mengalami kesulitan pukulan *forehand overhead* dengan kategori cukup.

Setelah diberikan perlakuan latihan *drill*, atlet pemula bulutangkis usia 12-15 tahun di PB Satria Subah diberikan *post-test*, didapatkan nilai total rata-rata sebesar 80 dengan persentase 80%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *forehand* mengalami peningkatan. Beberapa atlet melakukan ketepatan pukulan *forehand overhead* dengan sangat baik. Beberapa atlet lainnya, melakukan pukulan *forehand overhead* dengan kategori baik. Hasil tersebut sesuai milik Hanif, *et al.*, (2023) bahwa latihan *drill* meningkatkan keterampilan *forehand overhead*. Selanjutnya, hasil penelitian Rahmadani dan Sukendro (2024) menunjukkan penerapan latihan *drill* meningkat dengan *t*-hitung > *t*-tabel.

## SIMPULAN

Latihan *drill* meningkatkan pukulan *forehand overhead clear* atlet pemula (usia 12-15 tahun) di PB Satria Subah. Nilai rata-rata *mean pre-test* 71,82 meningkat menjadi rata-rata *mean post-test* sebesar 79,55, maka peningkatan nilai rata-rata *mean* 7,727 atau 7,7%.

## DAFTAR PUSTAKA

Arnando, Syafruddin, Ihsan, dan Sari. (2022). *Pengaruh Metode Latihan Sirkuit dan Madu Terhadap Kemampuan Vo2 Max Atlet Bulutangkis Universitas Negeri*

Padang. *Jurnal MensSana*. Vol.7, No.1. Hal: 99-107.  
<http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/272>.

- Artha. (2021). *Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Bulutangkis Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 4 Busungbiu*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol.7, No.1. Hal: 46-55.
- Artha dan Subrata. (2022). *Pengaruh Metode Drill terhadap Hasil Pukulan Dropshot pada Atlit Bulutangkis PB . Mekar Seririt*. Vol.8, No.2. Hal: 344-352.
- Febrisyah, Purnomo, dan Rubiyatno. (2022). *Pengaruh Latihan Drill Terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis Atlet PB. Kiber Sambas*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. Vol.11, No.6.  
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb>.
- Hanif, Nasution, dan Nurwansyah. (2023). *Pengaruh Metode Drill terhadap Hasil Pukulan Forehand Overhead Lob Bulutangkis Ekstrakurikuler Siswa SMPN 3 Babakancikao. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol.7, No.1. ISSN: 2597-6567. DOI: 10.31539/jpjo.v7i1.6858.
- Karyono, Tri Hadi. (2019). *Mengenal Olahraga Bulu Tangkis Tahapan Menuju Kemajuan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Rahmadani dan Sukendro. (2024). *Pengaruh Latihan Variasi Drill terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Overhead Lob pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 14 Muaro Jambi*. *Jurnal Score*. Vol.4, No.1. ISSN 2830-5752. Doi: 10.22437/sc.v4i1.25079.
- Sartiwi, Leoni. (2022). *Pengaruh Penerapan Metode Latihan Variasi Drill Terhadap Peningkatan Pukulan Forehand Overhead Lob Anggota Klub Bulutangkis Pemula PB. Pinang Masak*. Jambi: Universitas Jambi.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Widiantoro, Aris. (2019). *Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan Forehand dan Backhand Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Tahun 2018/2019 di SMA Negeri 1 Gamping*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.