

# Pengaruh Latihan *Drilling Servis Forehand Panjang Bulutangkis Terhadap Akurasi Pukulan*

Shoffan Alamsyah\*, Eko Sudarmanto

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

\*Correspondence: [a810200095@student.ums.ac.id](mailto:a810200095@student.ums.ac.id)

## Abstract

This study aims to examine the effect of badminton long forehand serve drilling training. This research method is experimental. This study used a one group pretest-posttest design. The population in this study was 50 students. The technique of determining the sample using purposive sampling as many as 20 students. The instruments used are generally forehand service technique tests. Data analysis techniques using descriptive statistical analysis and inferential analysis. Based on the results of the pretest normality test data obtained with a value of  $0.908 > 0.05$  and posttest data with a value of  $0.082 > 0.05$ , the data is normally distributed. Homogeneous test for pretest and posttest data is 0.153 which means  $> 0.05$  the data is homogeneous. Data from the hypothesis test used to compare the pretest results of 5.950 and posttest 13.50 with a significant value of 0.000 was also obtained. Therefore the pretest result is  $5.950 > posttest 13.50$  and a significant value of  $0.000 < 0.05$ . From the data analysis, description, testing of research results, and discussions that have been carried out, it can be concluded that this study is a long forehand service drilling exercise has a significant effect on increasing the accuracy of badminton shots on students of Universitas Muhammadiyah Surakarta.

**Keywords:** Stroke accuracy; badminton; long forehand serve drilling

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan drilling servis forehand panjang bulutangkis. Metode penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain penelitian one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini 50 mahasiswa. Teknik menentukan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 20 mahasiswa. Instrumen yang digunakan umumnya adalah tes teknik *servis forehand*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistika deskriptif dan analisis inferensial. Berdasarkan hasil Dari data uji normalitas *pretest* di dapat dengan nilai  $0,908 > 0,05$  dan data *posttest* dengan nilai  $0,082 > 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal. Uji homogen untuk data *pretest* dan *posttest* di dapat sebesar 0,153 yang artinya  $> 0,05$  data tersebut bersifat homogen. Di dapat juga data dari uji hipotesis yang digunakan untuk membandingkan hasil *pretest* 5,950 dan *posttest* 13,50 dengan nilai signifikan sebesar 0,000. Maka dari itu hasil *pretest* 5,950  $>$  *posttest* 13,50 dan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$ . Dari analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, serta diskusi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dari penelitian ini adalah latihan *drilling servis forehand* panjang berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi pukulan bulutangkis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta

**Kata kunci:** Akurasi pukulan; bulutangkis; *drilling servis forehand* panjang

Received: 2 November 2024, 22 Januari 2025 | Revised: 14, 18 Februari 2025

Accepted: 24 Maret 2025 | Published: 8 April 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Permainan bulutangkis merupakan olahraga yang populer dan disukai banyak orang di Indonesia bahkan di seluruh dunia (Masfufah & Budiassa, 2023). Menurut (Utomo et al., 2023) bulutangkis atau badminton adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal), atau dua pasang (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (net). Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang diminati dan disukai oleh berbagai kalangan masyarakat Indonesia, dari anak-anak hingga orang dewasa, baik wanita maupun pria (Diatmika et al., 2020). Bulutangkis adalah salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia, dengan banyak atlet bulutangkis Indonesia meraih prestasi gemilang di tingkat Internasional (Muhdar, 2020).

Menurut (Ricky et al., 2024) menyatakan bahwa, “keterampilan dasar atau teknik dasar permainan bulutangkis yang perlu dipelajari secara umum dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian yaitu cara memegang raket (*grips*), *stance* (sikap berdiri), *footwork* (gerakan kaki) dan, pukulan (*strokes*)”. Dalam permainan bulutangkis terdapat beberapa teknik dasar, diantaranya *netting*, *smash*, *service*, *dropshot*, *lob*, dan *drive*. Menurut (Anggraini et al., 2020) pada pertemuan extralordinalry general meeting di Madrid pada September 2010, ada saran untuk mengubah nama induk organisasi dari International Badminton Federation (IBF) menjadi Badminton World Federation (BWF).

Usulan tersebut kemudian disetujui oleh semua delegasi yang hadir pada pertemuan tersebut. PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia) adalah organisasi bulutangkis Indonesia yang didirikan di Kota Bandung pada tanggal 5 Mei 1951 (Hasibuan & Simamora, 2018). Permainan bulutangkis melibatkan dua atau empat pemain untuk ganda, yang menggunakan raket dalam bermain (Mangun et al., 2017). Bulutangkis merupakan jenis permainan dimana satu individu (tunggal) atau dua individu (ganda) berhadapan satu sama lain, menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock* melewati net yang terletak di tengah lapangan.

Dalam bulutangkis, terdapat beberapa teknik dasar yang meliputi gerakan langkah kaki, pukulan *forehand* dan *backhand*, servis pendek serta servis tinggi, *smash*, dan *dropshot* (Susila & Pratama, 2022). Seorang pemain bulutangkis yang berkualitas diharapkan memiliki penguasaan yang baik terhadap cara memegang raket dengan benar, posisi tubuh saat berdiri, teknik pukulan, dan juga gerakan kaki (*footwork*) (Fahritsani et al., 2022). *Forehand* merupakan salah satu pukulan yang dilakukan dari arah kanan sehingga bagian depan tangan menghadap ke arah pukulan (Evita & Subagio, 2020). Pukulan *forehand* mudah dilakukan dibandingkan dengan pukulan *backhand*. Ada beberapa macam pukulan *forehand* yaitu *forehand lob*, *forehand smash*, *forehand drive*, dan *forehand dropshot* (Dermawan et al., 2024).

Dalam melakukan *forehand* panjang sebaiknya sentuhan *shuttlecock* pada saat berada di belakang tubuh dengan posisi tangan panjang. Servis panjang merupakan servis tinggi yang biasanya digunakan dalam permainan tunggal, sebisa mungkin memukul bola sampai dekat garis belakang dan menukik tajam lurus ke bawah (Agustin et al., 2023). *Forehand* panjang sering digunakan, terutama oleh pemain bulutangkis yang handal (Thoharun et al., 2022). Servis panjang termasuk ke dalam jenis pukulan *underhand stroke* yaitu pukulan dilakukan dengan ayunan raket dari bawah ke atas. Servis panjang sering digunakan dalam permainan

tunggal, dengan laju *shuttlecock* yang melambung ke arah lapangan lawan sehingga permainan akan terjadi rally (Septiyani & Apriani, 2023).

Ketepatan servis panjang *forehand* sangat penting karena di dalam olahraga permainan dibutuhkan ketepatan khususnya olahraga bulutangkis. Apabila servis itu baik dalam artian tepat, maka akan menjadi keuntungan bagi pihak yang melakukan servis atau pemain. Karena *servis* yang baik atau akurat akan memberikan keuntungan bagi pihak yang melakukan servis. Apabila *servis* yang dilakukan akurat maka pengembalian akan sulit, jika pengembalian sulit maka pengembalian *shuttlecock* akan tanggung, jika pengembalian *shuttlecock* tanggung maka pemain akan dengan mudah menyerang lawan guna mendapatkan poin. Menurut (Wardana, 2017) tujuan dan maksud menggunakan servis panjang ini ialah, untuk menekan posisi pihak lawan ke garis belakang, supaya lapangan depan menjadi kosong.

Latihan fisik adalah aktivitas-aktivitas fisik yang diatur dan dilakukan sesuai dengan metode dan aturan tertentu secara berkesinambungan dalam jangka waktu yang cukup lama, dengan peningkatan intensitas secara bertahap (Adhi & Wismanadi, 2018). Menurut (Rihatno & Tobing, 2019) latihan merupakan proses pengembangan kemampuan dalam olahraga yang melibatkan teori dan praktik, menggunakan metode serta aturan pelaksanaan yang didasarkan pada pendekatan ilmiah. Latihan juga mengikuti prinsip pendidikan yang terencana dan berkesinambungan untuk mencapai tujuan dengan tepat waktu (Zohriah et al., 2023). Training atau latihan adalah sebuah proses terlatih yang terencana dan sistematis, yang dilakukan secara berulang setiap hari dan secara bertahap menambah intensitas latihan atau tugasnya seiring berjalannya waktu (Septia, 2022).

## Metode

Metode penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest design*, metode penelitian ini melibatkan *pretest* sebelum pemberian perlakuan dan *posttest* setelah pemberian perlakuan, yang membantu dalam memperoleh informasi yang lebih akurat karena memungkinkan perbandingan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Populasi adalah sekelompok subjek penelitian yang memiliki kesamaan karakteristik tertentu (Susanti, 2005). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 50 mahasiswa minat bakat olahraga. Sampel adalah sebagian kecil dari keseluruhan populasi yang menjadi fokus penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *purposive sampling* untuk menentukan sampelnya (Fadhillah & Atibah, 2022). *Purposive sampling* adalah metode yang digunakan untuk memilih sampel berdasarkan kriteria dan tujuan yang spesifik (Fadhillah & Atibah, 2022). Kriteria yang digunakan untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut harus berjenis kelamin laki-laki, tidak sedang sakit, dan bersedia untuk mengikuti aturan yang diterapkan dalam perlakuan. Dari kriteria tersebut, jumlah individu yang memenuhi kriteria tersebut adalah sebanyak 20 orang. Data yang terhimpun dari studi ini meliputi data *pretest*, yang berasal dari evaluasi kemampuan mahasiswa dalam tes ketepatan sebanyak 2 kali percobaan, dan *posttest* yang akan mencakup evaluasi kemampuan mahasiswa setelah menjalani 2 kali percobaan tes ketepatan atau akurasi setelah pemberian perlakuan berupa penggunaan teknik langkah kaki (*footwork*) yang tepat.

Dari data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dilanjutkan dengan menganalisis data menggunakan statistika. Statistik dapat diartikan sebagai metode yang digunakan untuk melakukan pengolahan, penafsiran, dan penarikan kesimpulan dari data dan hasil (Hutasuhut, 2022). Analisis data adalah rangkaian pengamatan pada suatu variabel yang terekam dalam data berdasarkan urutan kejadian dan disusun secara statistik (Alhamda, 2018:83). Sebelum menjalankan pengujian hipotesis, langkah pertama yang perlu dilakukan adalah melakukan uji prasyarat. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data. Ini termasuk uji seperti uji normalitas, homogenitas, serta pengujian hipotesis.

Teknik analisis data disesuaikan dengan pertanyaan dan hipotesis penelitian. Pertanyaan dan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sesuai dengan analisis statistika deskriptif dan analisis inferensial. Data yang dikumpulkan tersebut akan dianalisis secara statistik deskriptif maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang akan digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut statistik deskriptif, memberikan gambaran umum tentang rata (*mean*), standar deviasi (*sd*), nilai minimum dan nilai maksimum. Statistik inferensial, menguji hipotesis penelitian dengan uji T-test secara keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan sistem komputer pada program SPSS pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  (95%).

Instrumen yang digunakan umumnya adalah tes penilaian *servis* (misalnya tes teknik *servis forehand*) yang telah tervalidasi dan memiliki reliabilitas yang baik. Instrumen tersebut meliputi lembar observasi yang mencatat aspek teknis seperti pegangan raket, posisi badan dan langkah kaki, gerakan ayunan (sikap ayunan, timing, dan fase kontak), ketepatan *shuttlecock* mengenai area target. Norma penilaian dibuat sebagai acuan untuk mengukur efektivitas latihan drilling. Misalnya, standar penilaian dapat dibagi berdasarkan zona target di lapangan.

Tabel 1. Norma penilaian mengukur efektivitas latihan drilling

Skor	Kategori	Ket
5	Baik Sekali	Pukulan yang tepat mengenai zona optimal (misalnya, tepat di garis belakang area servis)
4	Baik	Pukulan yang mendekati zona optimal, hanya sedikit menyimpang
3	Sedang	Pukulan dengan ketepatan sedang
2	Kurang	Pukulan yang kurang tepat, menyimpang lebih jauh dari zona target
1	Sangat Kurang	Pukulan yang jauh tidak mengenai target yang ditetapkan

Dengan menggunakan norma tersebut, perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest* dapat dihitung (misalnya dengan menghitung *gain score*) untuk menilai peningkatan teknik *servis forehand* panjang.

## Hasil

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan drilling pada pukulan *servis forehand* panjang bulutangkis Universitas Muhammadiyah Surakarta. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan jumlah sampel 20 orang. Penelitian diawali dengan pengambilan data *pretest* 21 Mei 2024 dan diakhiri dengan pengambilan data *posttest* pada tanggal 20 Juni 2024. Data tersebut kemudian

di analisis menggunakan analisis statistika pada aplikasi SPSS seperti terlihat pada lampiran. Adapun rangkuman deskripsi data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk. Hasil penelitian dapat dideskripsikan sebagai berikut. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan terkait *drilling forehand* Panjang maka dapat dideskripsikan dalam bentuk.

Tabel 2. Deskripsi latihan *drilling forehand* panjang

Variabel	N	Mean	Median	SD	Max	Min
<i>Pretest</i>	20	5,95	5,5	6,614	24	0
<i>Posttest</i>	20	15	15	4,975	30	6

Berdasarkan data tabel diatas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan *forehand* panjang pada saat *pretest* yaitu dengan rerata sebesar 6,36. Nilai tengah 3, simpang baku 6,614. Sedangkan skor tertinggi terbesar 24 dan skor terendah sebesar 0. Selanjutnya pada tingkat kemampuan *forehand* panjang pada saat *posttest* yaitu dengan rerata 15, nilai tengah 15, simpang baku 4,975, sedangkan skor tertinggi sebesar 30 dan skor terendah 6. Perbandingan dan selisih data gain (perubahan rata-rata)  $gain\ rata-rata = posttest\ mean - pretest\ mean$   $Gain = 15 - 5,95 = 9,05$ . Persentase peningkatan =  $(Gain / pretest\ mean) \times 100 = (9,05 / 5,95) \times 100 = 152\%$  Data tersebut dapat diolah secara statistik dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t (paired t-test) untuk menentukan signifikansi peningkatan. Teknik analisis data ini umum digunakan dalam penelitian eksperimental dengan desain *one-group pretest posttest*. Dari hasil tersebut, akan disajikan dalam bentuk grafik dan dapat dilihat pada.

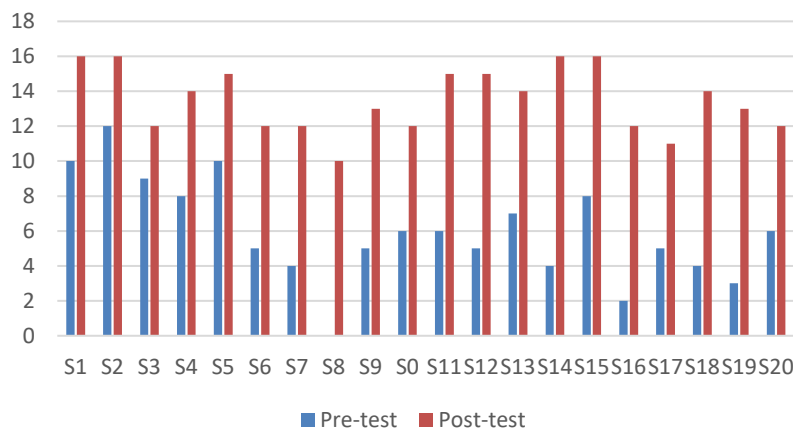


Diagram 1. *Pretest-posttest*

Pelaksanaan tes ini adalah setiap subjek melakukan servis *forehand* panjang sebanyak 12 kali kesempatan secara bergantian. Subjek berada di posisi garis tengah depan lapangan bulutangkis kemudian subjek memukul *shuttlecock* keatas melewati net dilakukannya pukulan *servis forehand* panjang diarahkan kedalam sasaran yang telah ditentukan dari skor 4 sedangkan pukulan meleset dan tidak mengenai sasaran maka tidak mendapatkan skor atau 0. Adapun untuk klasifikasi hasil kemampuan *servis forehand* panjang.

Tabel 3. Klasifikasi hasil *forehand* panjang

No	Kriteria	Keterangan
1	36-27	Sangat Baik
2	26-19	Baik
3	18-9	Cukup
4	0-8	Kurang

Hasil dari pemberian pengaruh latihan pukulan *drilling servis forehand* panjang bulutangkis terhadap akurasi pukulan pada minat bakat olahraga bulutangkis. 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. Pengujian normalitas menggunakan *shapiro wilk test*. Aturan pengambilan Keputusan “jika p-value (nilai pada kolom Sig. pada tabel tests of normality) <  $\alpha$ , maka tolak  $H_0$ .” Penulisan Hipotesis Untuk Uji Normalitas  $H_0$  : Data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.  $H_a$  : Data tidak berasal dari populasi yang berdistribusi normal

Tabel 4. Hasil uji normalitas

No	Variabel	Sig	Kesimpulan
1.	<i>Pretest</i>	0,908	normal
2.	<i>Posttest</i>	0,082	normal

Berdasarkan uji normalitas dengan metode *shapiro wilk test* variabel *pretest* sebesar 0,908 dan variabel *posttest* 0,082. Artinya, p-value > 0,05. Dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Maka dari keterangan tersebut, penelitian ini dapat dianalisis. Dalam uji ini akan menguji bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan. Lebih dari 0,05.

Tabel 5. Hasil uji homogenitas

No	Variabel	Sig	Kesimpulan
1.	KE	0,153	Homogen

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi 0,153, yang artinya > 0,05. Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi bersifat homogen. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji non-parametrik yaitu dengan analisis uji *wilcoxon*. Hipotesis teori pengaruh latihan *drilling servis forehand* panjang bulutangkis terhadap akurasi pukulan pada minat bakat olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta.

$H_0$  = Tidak ada perbedaan skor servis *forehand* panjang bulutangkis sebelum dan setelah diberikan pelatihan.

$H_a$  = Ada perbedaan skor servis *forehand* panjang bulutangkis sebelum dan setelah diberikan pelatihan.



Kriteria pengujian  $H_0$ :

$H_0$  ditolak apabila,  $p \text{ value} < \alpha (0,05)$

$H_0$  diterima apabila,  $p \text{ value} > \alpha (0,05)$

Untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan *drilling* servis *forehand smash* panjang bulutangkis terhadap akurasi pukulan pada minat bakat olahraga.

Tabel 6. Hasil uji wilcoxon

No	Variabel	N	Mean	Sig
1.	<i>Pretest</i>	20	5,950	0,000
2.	<i>Posttest</i>	20	13,50	

Berdasarkan tabel output hasil uji wilcoxon, diperoleh nilai p-value 0,000. Artinya, p-value  $(0,000) < \alpha (0,05)$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Adapun, berdasarkan analisis hasil deskriptif diperoleh rata-rata skor *pretest* 5,950 dan pada *posttest* 13,50. Dari analisis hasil data tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor *forehand* panjang bulutangkis sebelum dan setelah diberikan pelatihan. Dengan demikian, bahwa pemberian latihan *Drilling* berpengaruh atau berhubungan secara signifikan terhadap akurasi pukulan servis *forehand* panjang bulutangkis minat bakat olahraga.

## Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *drilling servis forehand* panjang dalam bulutangkis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap akurasi pukulan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan pada rerata skor *pretest* sebesar 5,950 menjadi 13,50 pada *posttest*, serta didapatkan nilai signifikansi  $p = 0,000 (< 0,05)$ , yang mengindikasikan adanya peningkatan yang signifikan setelah latihan dilakukan. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa metode latihan *drilling* dapat meningkatkan keterampilan spesifik dalam olahraga (Rustandi & Safitri, 2019).

Menurut (Wahyudiarto et al., 2015) *drill* adalah metode latihan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan melalui pengulangan dan penguatan pola gerakan tertentu. Dalam konteks penelitian ini, latihan *drilling* membantu mahasiswa dalam memperbaiki teknik *servis forehand* panjang, yang berkontribusi pada peningkatan akurasi pukulan. Secara teori, penelitian ini mendukung konsep yang dikemukakan oleh (Munadi et al., 2018) yang menyatakan bahwa metode *drill* dapat mempercepat penguasaan keterampilan gerak. Dalam olahraga bulutangkis, latihan *drilling* berperan dalam meningkatkan koordinasi mata dan tangan serta presisi dalam memukul *shuttlecock* ke area yang ditargetkan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya mengkonfirmasi penelitian sebelumnya tetapi juga menegaskan pentingnya latihan *drilling* sebagai metode yang efektif dalam pembelajaran teknik dasar bulutangkis. Dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil penelitian ini memberikan penegasan kebaruan dalam penerapan metode *drilling* pada kelompok mahasiswa. Dari penelitian sebelumnya, lebih banyak menyoroti efektivitas latihan pada atlet muda atau tingkat pemula. Dalam konteks mahasiswa yang memiliki latar belakang

beragam dalam olahraga bulutangkis, temuan ini menunjukkan bahwa metode *drilling* dapat diterapkan secara luas dan tidak terbatas pada kategori atlet tertentu.

Dari perspektif aplikatif, penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan *drilling* dapat digunakan sebagai studi eksperimen pada mahasiswa minat bakat olahraga. Selain itu, penelitian ini juga membuka peluang bagi penelitian selanjutnya yang dapat mengeksplorasi variasi latihan *drilling* yang lebih kompleks, seperti integrasi dengan latihan fisik tambahan untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan pukulan. Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan dampak positif, terdapat juga beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah ukuran sampel yang relatif kecil, yaitu 20 mahasiswa, sehingga generalisasi temuan ini masih terbatas. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada satu jenis pukulan dalam bulutangkis, sehingga penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi dampak latihan *drilling* terhadap keterampilan lain seperti *smash* atau *netting*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *drilling servis forehand* panjang terbukti memberikan hasil yang cukup baik terhadap akurasi pukulan servis *forehand* panjang bulutangkis. Hal ini membuktikan seberapa besar peran latihan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa, peningkatan latihan *drilling servis forehand* panjang 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 servis forehand* panjang mampu memberikan pengaruh signifikan terhadap akurasi *servis forehand* panjang bulutangkis. Hal ini diperkuat oleh (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

Kesimpulan dari penelitian ini adalah membuktikan bahwa latihan *drilling servis forehand* panjang berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi pukulan bulutangkis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor *posttest* dibandingkan *pretest* dan mengindikasikan adanya efektivitas pada metode ini dalam meningkatkan keterampilan teknis mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa metode *drilling* dapat meningkatkan penguasaan keterampilan olahraga melalui pengulangan dan penguatan gerakan. Latihan ini juga efektif dalam meningkatkan koordinasi dan presisi pukulan. Dibandingkan penelitian sebelumnya, penelitian ini menegaskan bahwa latihan *drilling* tidak hanya efektif untuk atlet pemula tetapi juga bagi mahasiswa dengan latar belakang keterampilan yang beragam. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya penggunaan metode *drilling* dalam program pelatihan bulutangkis di Universitas agar mahasiswa dapat meningkatkan keterampilan teknik secara lebih sistematis. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada ukuran sampel yang kecil dan berfokus hanya pada satu jenis pukulan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupannya dengan sampel lebih besar dan menguji metode ini pada teknik bulutangkis lainnya.



## Pernyataan Penulis

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Shoffan Alamsyah

Nim : a810200095

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surakarta

Menyatakan bahwa artikel yang saya buat belum pernah dipublish pada jurnal yang lain.

## Daftar pusaka

- Adhi, Y. N., & Wismanadi, H. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/25134>
- Agustin, T. A., Zulfikar, A. S. A.-N., & Arsyada, F. I. (2023). Tingkat Kemampuan Servis Panjang Forehand dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Citius*, 3(1), 136–140. <https://doi.org/10.32665/citius.v3i1.1734>
- Anggraini, Y., Januarto, O. B., & Kurniawan, R. (2020). Upaya Peningkatan Pukulan Backhand Clear Bulutangkis Menggunakan Metode Drill. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 2(9), 440–445. <https://doi.org/10.17977/um062v2i92020p440-445>
- Alhanda, S. (2018). *Buku Ajar Metlit dan Statistik* (Ed 1). Grup Penerbitan Cv Budi Utama.
- Dermawan, D., Apriliyanto, R., & Sulaiman, A. (2024). Analisis Pertandingan Anthony Sinisuka Ginting Vs Viktor Axelsen. *Journal of S.P.O.R.T*, 8(2), 782–799. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i2.11244>
- Diatmika, I. P. W., Yoda, I. K., & Tisna, G. D. (2020). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulutangkis di Persatuan Bulutangkis (PB) Anugerah Denpasar dengan Metode Context, Input, Procces, Product (CIPP)). *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 2(1), 21–26. <https://doi.org/10.23887/ijst.v1i1.34832>
- Evita, Y., & Subagio, I. (2020). Analisis Gerak Forehand Tennis Lapangan pada Rafael Nadal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3), 139–145. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/35826>
- Fadhillah, R., & Atibah, A. (2022). Pengaruh Kinerja Keuangan, Ukuran Dewan Pengawas Syariah, dan Ukuran Perusahaan terhadap Jumlah Zakat Entitas Bank Umum Syariah di Indonesia. *Jurnal Ijaaf*, 2(1), 45–59. <https://ejournal.poliban.ac.id/index.php/IJAAF/article/view/1465>
- Fahrītsani, H., Wanto, S., Bayu, I. M. A., Fajar, M., & Okilanda, A. (2022). Variasi Latihan Shadow Meningkatkan Pukulan Forehand. *Jurnal Riyadhoh*, 5(2), 178–184. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.9705>
- Hasibuan, N., & Simamora, R. (2018). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulutangkis PBSI Sumatera Utara. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 2(1), 13–23. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/view/12946>
- Hutasuhut, S. H. (2022). Peranan Statistika dalam Penelitian Pendidikan Matematika. *MES: Journal of Mathematics Education and Science*, 7(2), 60–69.

<https://doi.org/10.30743/mes.v7i2.5186>

- Mangun, F. A., Budiningsih, M., & Sugianto, A. (2017). Model Latihan Smash pada Cabang Olahraga Bulutangkis untuk Atlet Ganda. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 78–89. <https://doi.org/10.21009/gjik.082.01>
- Masfufah, A., & Budiasa, M. (2023). Peran Brand Ambassador Atlet Badminton dalam Membangun Brand Awareness pada Produk Olahraga Yonex. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 365–376. <https://ejournal.stpmataram.ac.id/Amal/article/view/3003>
- Muhdar, M. J. (2020). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Ketepatan servis Backhand dalam Permainan Bulutangkis pada UKM Bulutangkis IKIP Mataram Tahun 2014. *Jurnal Moralitas*, 2(1), 53–63. <http://ejournal.kopertais4.or.id/sasambo/index.php/Moralitas/article/view/4139>
- 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*, 3(3), 92–98. <https://doi.org/10.58258/jupe.v3i3.521>
- Ricky, Z., Prasetyo, D. E., & Saputra, A. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Teknik Dasar Bulutangkis untuk Siswa SMPN 1 Koto Baru. *Athena Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 1–17. <https://doi.org/10.56773/athena.v2i2.22>
- Rihatno, T., & Tobing, S. R. A. L. (2019). Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan pada Cabang Olahraga Softball. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.01>
- 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*, 1(2), 68–76. <https://doi.org/10.31949/jr.v1i2.1472>
- Septia, A. (2022). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Tubuh. *Jurnal JPES*, 4(1), 27–37. <https://jurnal.umkuningan.ac.id/index.php/jpess/article/view/1967>
- Septiyani, I., & Apriani, L. (2023). Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan dan Kekuatan Otot Lengan pada Ketepatan Smash Bulutangkis Club Pb. Bankriau Kepri Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Dharmas*, 4(1), 179–185. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v4i1.949>
- Susanti, R. (2005). Sampling Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 9(16), 187–208. <https://jurnalteknodik.kemdikbud.go.id/index.php/jurnalteknodik/article/view/543>
- Susila, L., & Pratama, S. A. (2022). Studi Perbandingan Prestasi Servis Panjang dengan Menggunakan Servis Forehand dan Servis Backhand Terhadap Ketepatan Sasaran dalam Permainan Bulu Tangkis pada Club Pb Satria Dompu. *Jurnal Transformation of Mandalika*, 3(3), 74–81. <https://www.ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm/article/view/2564>
- Thoharun, M., Indarto, P., & Nurhidayat, N. (2022). Pengaruh Latihan Drilling Forehand Smash Terhadap Ketepatan Forehand Smash Bulutangkis. *Jurnal IJST (Jurnal Indonesian Journal of Sport Science and Technology)*, 1(2), 99–107. <https://doi.org/10.31316/ijst.v1i2.6013>
- Utomo, A. W. B., Wulandari, B., & Wahyudi, A. N. (2023). Pengaruh Latihan Footwork

- Terhadap Kelincahan dan Kecepatan pAtlet Bulu Tangkis Pb. Kusuma Ngawi. *Jurnal Kejaora*, 8(2), 207–215. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.2840>
- Wahyudiarto, D., Rahmani, D., & Maryani, D. (2015). Mengembangkan Kreativitas Kekaryaan Tari Bagi Siswa SMA. *Abdi Seni Jurnal*, 6(2), 139–150. <https://jurnal.isi-ska.ac.id/index.php/abdiseni/article/view/2971>
- Wardana, Z. S. (2017). Analisis Ketepatan Servis Panjang Depan pada Atlet Pb. Suryanaga Surabaya Kategori Remaja Putra. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–23. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/20076>
- Zohriah, A., Faujiah, H., Adnan, A., & Badri, M. S. M. N. (2023). Ruang Lingkup Manajemen Pendidikan Islam. *Jurnal Dirosah Islamiyah*, 5(3), 704–713. <https://journal.laaroiba.com/index.php/jdi/article/view/4081>