

**PENGARUH METODE *DRILL* TERHADAP HASIL PUKULAN *FOREHAND OVERHEAD LOB* BULUTANGKIS EKSTRAKURIKULER SISWA SMPN 3 BABAKANCIKAO**

**Abdul Fattah Hanif<sup>1</sup>, Nana Suryana Nasution<sup>2</sup>, Rhama Nurwansyah<sup>3</sup>**  
Universitas Singaperbangsa Karawang<sup>1,2,3</sup>  
1910631070001@student.unsika.ac.id<sup>1</sup>

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode drill terhadap hasil pukulan *forehand overhead lob* bulutangkis ekstrakurikuler siswa SMPN 3 Babakancikao. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian bersifat eksperimental. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 3 Babakancikao pada tanggal 10 Mei sampai dengan 5 Juni 2023. Populasi penelitian yaitu seluruh peserta didik ekstrakurikuler di SMPN 3 Babakancikao sebanyak 20 orang. Populasi dalam penelitian diambil dengan menggunakan teknik sampling jenuh, sampel berjumlah 20 orang terdiri dari 12 orang putra dan 8 orang putri. Teknik pengambilan data yakni menggunakan teknik pretest dan posttest, sedangkan untuk analisis data menggunakan uji t. Berdasarkan hasil output dengan menggunakan SPSS 25 bahwa nilai rata-rata sebelum diberikan metode drill sebesar 58.00, setelah diberikan perlakuan dengan metode drill sebesar 80.90. Simpulan, bahwa pembelajaran teknik pukulan *forehand overhead lob* bulutangkis dengan metode latihan *drill* mampu meningkatkan hasil tes keterampilan pukulan *forehand overhead lob* bulutangkis peserta didik ekstrakurikuler.

Kata kunci: metode *drill*, *forehand overhead lob*, bulutangkis, ekstrakurikuler

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to find out how much influence the drill method had on the results of extracurricular forehand overhead lob badminton strokes for students at SMPN 3 Babakancikao. This study uses a quantitative approach with experimental research methods. This research was conducted at SMPN 3 Babakancikao from 10 May to 5 June 2023. The study population consisted of 20 extracurricular students at SMPN 3 Babakancikao. The population in the study was taken using a saturated sampling technique, a sample of 20 people consisting of 12 boys and 8 girls. The data collection technique used the pretest and posttest techniques, while the data analysis used the t test. Based on the output results using SPSS 25, the average value before being given the drill method was 58.00, after being given treatment with the drill method it was 80.90. In conclusion, learning the badminton forehand overhead lob technique using the drill training method can improve the results of extracurricular students' badminton forehand overhead lob skill tests.*

Keywords: *drill method, forehand overhead lob, badminton, extracurricular*

**PENDAHULUAN**

Pendidikan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dapat memiliki manfaat bagi kehidupan setiap manusia. Oleh karena itu kita harus memiliki pendidikan untuk

menjalani hidup bermasyarakat. Terutama bagi anak yang masih memerlukan pengetahuan UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003 menyatakan Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana pembelajaran sedemikian rupa agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memperoleh kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (RI, 2003) Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan secara sistematis yang menggunakan kegiatan proses pembelajaran dan bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan kognitif, organik, perseptual, neuromuskular, dan emosional individu dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Melyza & Aguss, 2021). Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan ekstra yang dilakukan baik di dalam maupun di luar sekolah untuk memperoleh tambahan informasi, keterampilan dan pemahaman serta membentuk kepribadian siswa sesuai dengan minat dan kemampuannya (Supiani et al., 2020)

*Lob* atau pukulan panjang merupakan keterampilan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis setelah melakukan servis. Kemampuan ini dirancang untuk menyerang bagian belakang kotak lawan. Seorang pemain bulutangkis harus memiliki dan menguasai teknik permainan yang baik terutama pada saat memukul, untuk teknik yang diperlukan salah satunya adalah pukulan *overhead*. Metode *Repetitive Practice (Drill)* latihan berulang adalah cara melatih teknik *forehand* bulutangkis dengan cara mengoper (melemparkan) *shuttlecock* oleh pelatih atau guru di atas kepala siswa untuk memukul bola ke sisi lapangan yang lain secara berulang-ulang (Muhtadis et al., 2020) Kebaruan yang ada pada peneliti ini terletak pada metode yang berbeda dari sebelumnya. Pengambilan tes yang digunakan juga berbeda, peneliti ini menggunakan ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama (SMP) sedangkan peneliti sebelumnya pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Perbedaan dari peneliti ini juga dapat dilihat dari lokasi penelitian yaitu di SMPN 3 Babakancikao. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode drill terhadap hasil pukulan *forehand overhead lob* bulutangkis ekstrakurikuler siswa SMPN 3 Babakancikao

## KAJIAN TEORI

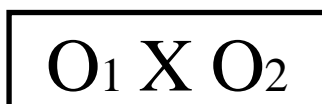
Bulutangkis merupakan salahsatu olahraga yang sangat digemari dan dapat mengharumkan nama Indonesia di kancah kejuaraan internasional seperti sea games, asian games, olympiade dan kejuaraan dunia lainnya. Bulu Tangkis adalah permainan yang dimainkan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*double*) dengan cara memukul kok (*Shuttle Cock*) menggunakan raket agar melewati net, sehingga berusaha mengembalikan kok tersebut agar tidak jatuh di area sendiri (M. M. Arnando et al., 2022; Gemilang et al., 2023). Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan (M. Arnando & Wulandari, 2018). Sebenarnya pukulan yang berlangsung dalam *rally* dapat saja bervariasi mulai dari 1 mil per jam pada pukulan drop hingga 200 mil per jam pada pukulan smash. Bila dimainkan oleh orang yang ahli, permainan ini dianggap permainan olahraga lapangan yang paling cepat didunia. Bulu tangkis adalah permainan olahraga yang alatnya menggunakan raket dan *shuttlecock* yang dapat dimainkan oleh dua orang untuk (tunggal) dan empat orang untuk (ganda) (Fattahudin et al., 2022).

Metode latihan *drill* adalah satu kegiatan yang dilakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan memperkuat suatu asosiasi atau

menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen. Keberhasilan penguasaan teknik pukulan dalam permainan bulutangkis diperoleh dari latihan yang benar teratur serta didukung oleh program latihan yang tepat. Oleh karena itu, dengan modal berlatih tekun, disiplin, dan terarah di bawah bimbingan pelatih yang berkualitas, dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bulutangkis secara benar (Dwijaya et al., 2020). Metode *drill* merupakan suatu cara yang diterapkan dengan menggunakan gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang. Maka dari itu peneliti berinisiatif menyajikan suatu metode drill seperti memberikan servis panjang pada atlit dan kemudian atlit melakukan gerakan pukulan *dropshot* (Artha & Subrata, 2022).

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini bersifat eksperimental, eksperimental mengacu pada ruang buatan di mana kondisinya dibuat dan diatur oleh peneliti. Terkait metode eksperimen ini mengemukakan bahwa “metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pre test-Post test Design*”



Keterangan :

O1 (*pre-test*): dilakukan test awal pukulan *forehand overhead lob* sebelum diberikan *treatment*

X: perlakuan atau metode *drill*

O2 (*post-test*) : dilakukan test akhir pukulan *forehand overhead lob* sesudah diberikan *treatment*

Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil”. Dengan demikian jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu 20 siswa atau sama dengan jumlah populasi.

## HASIL PENELITIAN

Sampel dalam penelitian ini adalah para siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Babakancikao, deskripsi hasil penelitian yang dikemukakan mencakup deskripsi *pretest* dan *posttest* untuk melihat kemampuan awal dan akhir peserta didik setelah dilakukannya *treatment*. Penghitungan nilai akan dihitung melalui sistematika penghitungan analisis data yaitu analisis deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *paired t-test*. Penghitungan data akan dilakukan menggunakan *software* SPSS 25 untuk menjamin penyajian data yang mudah untuk dipahami dan dimengerti.

Tabel. 1 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.176	20	.107	.917	20	.085
Posttest	.133	20	.200*	.933	20	.176

Setelah melakukan penghitungan data uji normalitas menggunakan *software* SPSS 25, ditemukanlah hasil data lewat penyajian angka pada tabel di atas. Sesuai dengan acuan pengambilan keputusan, berikut adalah hasil dan kesimpulan penghitungan data pada uji normalitas:

- 1) Pada data *Pretest*, diperoleh nilai sig. 0,085 yaitu lebih besar dari 0,05. Maka dari itu,  $H_0$  diterima atau data dapat dikatakan berdistribusi Normal.
- 2) Pada data *Posttest*, diperoleh nilai sig. 0,176 yaitu lebih besar dari 0,05. Maka dari itu,  $H_0$  diterima atau data dikatakan berdistribusi Normal

Tabel. 2 Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	2.212	1	38	.145
	Based on Median	2.147	1	38	.151
	Based on Median and with adjusted df	2.147	1	33.966	.152
	Based on trimmed mean	2.209	1	38	.145

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa nilai sig. pada tabel lebih besar dari taraf signifikan Nilai 0,05 yaitu 0,145 dan 0,151. Sesuai dengan taraf nilai signifikan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat variansi yang sama yaitu homogen.

Tabel.3 Uji *Paired* Sampel T-test

		Paired Differences							
				95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2- tailed)	
	Mean	Std. Devia tion	Std. Error Mean	Lower	Upper				
Pair 1	Pretest - Posttest	-22.900	5.590	1.250	- 25.516	- 20.284	-18.319	19	.000

Berdasarkan dari data tabel *pre test* dan *post test* yang telah dianalisis dengan uji (*T-test* sampel) dilihat dari nilai t hitung yakni 18.319, dan  $df = 19$  diperoleh dari rumus  $N-1$  dan t tabel pada signifikan sebesar 0,05 sebesar 5.590. Untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh dari metode *drill* terhadap hasil pukulan *forehand overhead lob* bulutangkis, dapat diketahui pada nilai signifikan diatas yang akan menunjukkan bahwa nilai sig ( 2-tailed )  $< 0.05$  (  $0.000 < 0.05$  ) maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari Metode *Drill* Terhadap Hasil Pukulan *Forehand Overhead Lob* Bulutangkis yang dilakukan pada Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 3 Babakancikao.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengelolaan dan analisis data dengan pendekatan statistika, menunjukkan bahwa treatment yang diberikan pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Babakancikao mendapatkan hasil yang signifikansi dan valid. Penelitian dilakukan selama 8 kali pertemuan dengan rincian pertemuan pertama Pretest, pertemuan 2 – 7 treatment, dan pertemuan ke 8 Posttest. Pembahasan hasil penelitian ini memberikan interpretasi lebih lanjut, terutama mengenai hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan sebelumnya, yang menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini di terima. Selain itu, berdasarkan hasil nilai uji *paired sampel t-test* dengan

*output "Test Statistics"* diketahui bahwa nilai sig ( 2-tailed ) < 0.05 ( 0.000 < 0.05 ) maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari metode drill terhadap hasil pukulan *forehand overhead lob* bulutangkis yang dilakukan pada Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 3 Babakancikao.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sartiwi et al., (2022), dengan hasil ada pengaruh da pengaruh dari metode latihan drill terhadap peningkatan pukulan *forehand overhead lob* pada anggota klub PB. Pinang Masak. Selain itu penelitian yang dilakukan Ahmad & Ulpi, (2023), yang menyatakan bahwa ada Pengaruh Metode Drill Terhadap Ketepatan Smash Pemain Bulutangkis.

Bulutangkis merupakan permainan yang sangat populer di Indonesia dan sangat sering di mainkan di kalangan masyarakat. Bulutangkis adalah olahraga yang menggunakan alat yang berbentuk bulat dengan memiliki rongga rongga di bagian pemukulnya dan memiliki gagang. Tujuan dari permainan ini adalah agar dapat menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan pihak lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin. Maka perlu adanya pemilihan metode latihan yang tepat untuk peningkatan pukulan yaitu dengan metode variasi drill (Sartiwi et al., 2022).

Salahsatu jenis pukulan dalam permainan bulutangkis adalah Pukulan *lob forehand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan cara melambungkan shuttlecock setinggi mungkin kearah belakang lapangan lawan sebagai salah satu cara untuk bertahan maupun menyerang dengan menggunakan pegangan *forehand* dan dalam posisi pukulan yang dominan (Muhtadis et al., 2020).

Metode *drill* salah satu kegiatan dimana pemain bulutangkis melakukan hal yang sama berulang kali untuk mencapai tujuan memperkuat ikatan atau menyempurnakan keterampilan sehingga menjadi permanen. Ada pun alat yang di gunakan untuk menciptakan proses pengajaran yang konduktif. Dengan menggunakan metode ini diharapkan dan mampu untuk berkembang dalam melakukan kegiatan pelatihan pemain yang berhubungan dengan pengajaran, dan kata lain menciptakan metode, komunikasi antara pemain dan pelatih (Hendarto et al., 2022). Metode *drill* merupakan metode latihan untuk diterapkan atau mengajarkan kemudian menerapkan, menanamkan kebiasaan tertentu (Gou, 2021). Metode *drill* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *forehand* memantulkan bola sendiri. Bola dipantulkan oleh pemain, dan bola dipukul melewati net, tujuannya agar pemain terbiasa memukul bola dengan cara memukul bola yang benar (Kamali et al., 2018).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa pembelajaran teknik pukulan *forehand overhead lob* bulutangkis dengan metode latihan *drill* mampu meningkatkan hasil tes keterampilan pukulan *forehand overhead lob* bulutangkis peserta didik ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Babakancikao.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., & Ulpi, W. (2023). Pengaruh Metode Drill Terhadap Ketepatan Smash Pemain Bulutangkis. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 433–446. <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/7518/2908>
- Arnando, M. M., Syafruddin, S., Ihsan, N., & Sari, D. N. (2022). Pengaruh Metode

- Latihan Sirkuit Dan Madu Terhadap Kemampuan Vo2 Max Atlet Bulutangkis Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 7(1), 99–107. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/272>
- Arnando, M., & Wulandari, I. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Performa*, 3(3). <https://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/29>
- Artha, I. K. A., & Subrata, I. G. H. (2022). Pengaruh Metode Drill terhadap Hasil Pukulan Dropshot pada Atlit Bulutangkis PB. Mekar Seririt. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 344–352. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1437/1440>
- Dwijaya, R. I., Pradipta, G. D., & Setiyawan, S. (2020). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Pukulan Backhand Clear Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 3 Jepara. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 101–109. <https://mahardhika.or.id/jurnal/index.php/jpas/article/view/21/15>
- Fattahudin, M. A., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(3), 182–194. <https://doi.org/10.17977/um062v2i32020p182-194>
- Gemilang, A. S., Syamsuar, S., Khairuddin, K., & Arnando, M. (2023). Tinjauan Penempatan Teknik Backhand Overhead Lob Bulu Tangkis PB Wardah Padang 2023. *Jurnal JPDO*, 6(8), 176–181. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1506/673>
- Gou, K. (2021). Permainan Bulutangkis Melalui Metode Drill Pada Siswa Kelas Vii SMP Negeri Terpadu 11 Gomarmeti Aru Selatan Timur Kalara Gou. *Jurnal of Science, Sport and Health*.
- Hendarto, M. H., Januarto, O. B., & Tomi, A. (2022). Meningkatkan Backhand Overhead Clear Bulutangkis Dengan Metode Drill. *Sport Science and Health*, 2(4), 232–238. <https://doi.org/10.17977/um062v2i42020p232-238>
- Kamali, S., Triansyah, A., & Hidasari, F. P. (2018). Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Belajar Smash Bulutangkis Di SMA Negeri 4 Singkawang. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 7(9). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/28258>
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>
- Muhtadis, A., Hariyadi, K., & Murdiansyah, N, B. (2020). Pengaruh Latihan Drilling Umpan Lempar Terhadap Pukulan Lob Forehand Peserta Didik Pada Pembelajaran Bulutangkis Kelas IV MI Jayan Karang. *Penjaga : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 15–24. <https://jurnal.stkipgritreggalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/60>
- RI, P. (2003). Undang-Undang No.20 Tahun 2003 Sistem Pendidikan Nasional. In *Departemen Pendidikan Nasional*. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/43920/uu-no-20-tahun-2003>
- Sartiwi, L., Palmizal, A., & Setiawan, I. B. (2022). Pengaruh Penerapan Metode Latihan Variasi Drill Terhadap Peningkatan Pukulan Forehand Overhead Lob Anggota

- Klub Bulutangkis Pemula PB. Pinang Masak. *Score*, 2(2), 94–98.  
<https://mail.online-journal.unja.ac.id/score/article/view/18142/15026>
- Supiani, S., Muryati, D., & Saefulloh, A. (2020). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Keagamaan Di Man Kota Palangkaraya Secara Daring. *ENGGANG: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya*, 1(1), 30–39.  
<https://doi.org/10.37304/enggang.v1i1.2351>