

---

---

## IDENTIFIKASI PENGEMBANGAN LATIHAN FOREHAND BULUTANGKIS

Ari Gunawan<sup>1</sup>, Doddy Arifahmi Hamzah<sup>2</sup>, Salman<sup>3</sup>, Ashadi Cahyadi<sup>4</sup>, Muhammad Suhairi<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. IKIP PGRI Pontianak

<sup>2</sup>Alamat e-mail: wahyu2586dodi@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk latihan forehand bulutangkis. Metode yang digunakan adalah metode telaah pustaka yang menjelaskan penelitian yang terdahulu yang kemudian di analisis dan disimpulkan sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilakukan hanya berdasarkan atas karya tertulis, termasuk hasil penelitian baik yang telah maupun yang belum dipublikasikan. Adapun teknik pengumpulan data dengan menggunakan telaah pustaka dan angket sebagai data studi pendahuluan. Adapun masalah pada penelitian ini adalah untuk mengetahui relevansi bentuk latihan forehand yang digunakan dari hasil penelitian. Hasil telaah pustaka dari penelitian terdahulu menunjukkan bentuk latihan forehand sudah pernah diterapkan pada pembelajaran dan perlu ada pengembangan latihan yang dikemas dalam bentuk buku latihan berbasis QR Code yang belum dikembangkan sebelumnya sehingga dapat menambah antusias dari siswa dalam mengikuti pembelajaran passing sepak bola. Adapun kesimpulan bentuk latihan forehand yang dikembangkan memiliki kelayakan dan efektif untuk digunakan. dan perlu ada pengembangan buku latihan forehand berbasis QR Code yang belum dikembangkan sebelumnya sehingga dapat menambah antusias dari siswa, dan memudahkan dalam pengaplikasian dalam mengikuti pembelajaran bulutangkis.

**Kata Kunci:** identifikasi latihan, forehand bulutangkis

### Abstract

*The aim of this research is to analyze the form of badminton forehand training. The method used is a literature review method which explains previous research which is then analyzed and concluded in accordance with the research objectives. Library research is research conducted solely based on written works, including research results both that have been published and that have not been published. The data collection technique uses library reviews and questionnaires as preliminary study data. The problem in this research is to find out the relevance of the form of forehand training used from the research results. The results of the literature review from previous research show that forehand training has already been applied to learning and there needs to be development of exercises packaged in the form of QR Code-based practice books that have not been developed previously so that they can increase students' enthusiasm in participating in soccer passing lessons. In conclusion, the form of forehand training developed is feasible and effective for use. and there needs to be the development of a QR Code-based forehand practice book that has not been developed before so that it can increase student enthusiasm and make it easier to apply when participating in badminton lessons.*

**Keywords:** exercise identification, badminton forehand

## PENDAHULUAN

Bulutangkis adalah permainan yang menggunakan netting dan raket dalam permainannya. Bulutangkis dalam perkembangannya sangat populer baik di dunia maupun di Indonesia terlihat dari banyaknya kejuaraan yang diadakan setiap tahunnya (Aryanti et al., 2018). Permainan bulutangkis harus menguasai teknik dengan benar yang harus dipelajari oleh atlet maupun peserta

didik yang membelajarkan bulutangkis. Teknik dasar yang harus dikuasai adalah dari pukulan *forehand* dan *backhand*, yang sangat berpengaruh pada latihan bulutangkis (Ibrohim et al., 2022).

Pukulan *forehand* adalah pukulan yang melampaui dengan gerakan *forehand* biasanya dilakukan bila berada dibidang kanan lapangan, pada posisi belakang (Setiawan et al., 2020). Pukulan *forehand* mengisyaratkan seolah-olah pukulan *drop* yang dilepaskan. Pukulan *forehand* dalam tahapannya terdiri dari tahap persiapan: *grip handshake* atau pistol, posisi memukul menyamping, tangan keatas, berat badan pada kaki belakang. Tahap pelaksanaan: siku mendahului gerakan mengulur tangan yang tidak dominan kebawah, putar tubuh bagian atas, gapai tinggi keatas untuk memukul, gerakan tangan bagian bawah melungkup kedepan. Fase lanjutan: gerakan telapak tangan yang memegang raket berakhir dengan telapak tangan menghadap luar dengan gerakan raket berakhir dibawah lurus dengan gerakan bola, silangkan raket pada posisi tubuh yang berlawanan, dan ayunkan kaki yang dibelakang dengan gerakan seperti gunting, dan pindahkan berat badan (Grice, T. 2008).

Pengertian dan uraian di atas bahwa perlunya latihan *forehand* oleh pelatih serta kurangnya informasi bagi latihan yang baru. Latihan *forehand* dapat digunakan beberapa bentuk bola, dapat berupa *dropshot*, maupun bola melambung panjang kebelakang. Pukulan *forehand* sangat dominan dalam permainan bulutangkis dan diperlukan daya tahan serta kekuatan dan koordinasi yang tinggi pada saat latihan maupun dalam pertandingan bulutangkis. Dalam proses pembelajaran jarang ditemukan naskah lengkap model latihan *forehand* untuk semua jenis latihannya. Dasar lain perlunya diadakan pengembangan model latihan *forehand* bulutangkis ini adalah melalui analisis hasil review pustaka belum ditemukannya model latihan *forehand* yang disusun dengan naskah yang lengkap mulai dari latihan mudah, sedang hingga kompleks baik menggunakan variasi fokus pada langkah, ketepatan target maupun kombinasi lainnya yang dikemas dalam bentuk naskah lengkap berbasis QR Code. Sehingga memudahkan dalam pembelajaran mengingat terdapat video pada naskah yang disajikan. Untuk itu peneliti tertarik untuk menganalisis latihan *forehand* bulutangkis sebagai bagian dari studi pendahuluan dalam bentuk review pustaka sebagai langkah awal untuk pengembangan *forehand* bulutangkis akan datang.

## METODE

Adapun metode yang digunakan dalam identifikasi latihan *forehand* bulutangkis pada penelitian yang digunakan adalah *literatur review* atau tinjauan pustaka. Studi *literatur review* merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengumpulkan data yang berhubungan pada topik

tertentu yang mana bisa diperoleh dari berbagai sumber seperti artiukel atau jurnal, buku, internet, dan daftar pustaka lainnya (Paulina, 2022). Sesuai dengan *litelature review* terkait identifikasi alat pengembangan latihan passing sepak bola maka peneliti melakukan tinjauan pustaka melalau database *google scholar* dengan menggunakan pencarian kata kunci pengembangan alat latihan *forehand* bulutangkis kemudian mengambil 3 (tiga) artikel jurnal terbaru terkait dengan pengembangan alat latihan *forehand* bulutangkis yang akan menjadi *litelatur review*. Jurnal yang diperoleh kemudian dikumpulkan menjadi satu dan diringkas meliputi nama peneliti, tahun terbit, judul, metode, dan hasil penelitian. Kemudian dilakukan pembahasan dari beberapa hasil penelitian. Hasil analisis ini akan dijadikan acuan untuk melakukan pengembangan alat latihan *forehand* bulutangkis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini akan diuraikan 3 (tiga) litelatur yang membahas tentang pengembangan alat latihan drill *forehand* bulutangkis, jurnal tersebut diperoleh dari penelusuran hasil penelitian di *google scholar* dengan mengkaitkan kata kunci “pengembangan alat” dan “latihan *forehand* bulutangkis”, kemudian dianalisis menggunakan analisis *critical appraisal* untuk menganalisis dari inti jurnal, hasil studi sehingga mengetahui persamaan dan perbedaan dari jurnal tersebut (Lucius;, 2023). Berikut adalah tabel analisis *critical apparsial* dari 3 (tiga) jurnal yang digambarkan pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1. Analisis Critical Appraisal Identifikasi Bnetuk Latihan Forehand Bulutangkis**

No.	Nama penulis dan Tahun	Judul	Inti Jurnal	Hasil Studi
1.	Randi Nandika, dkk (2017)	Pengembangan Model Latihan Strokes Bulutangkis berbasis footwork Untuk Anak Usia Pemula (U-15)	Subyek penelitian ini PB Megantara Majalengka. Model latihan menggunakan model penelitian dan pengembangan ( <i>Research and Development</i> ) Brog and Gall.	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata hasil latihan <i>strokes</i> bulutangkis berbasis <i>footwork</i> sebelum diberikan model latihan adalah 81.485 dan setelah diberikan perlakuan dengan model latihan <i>strokes</i> adalah 94.685 artinya bahwa nilai rata-rata adanya peningkatan dan Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$

---

---

			yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan latihan <i>strokes</i> bulutangkis sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan <i>strokes</i> bulutangkis berbasis <i>footwork</i> ..
2. Ratno Susanto, (2017)	Pengembangan Model Latihan <i>Forehand Dropshot</i> Bulutangkis pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 2 Trawas Mojokerto	Subyek siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Trawas. Metode yang digunakan metode penelitian dan pengembangan (R & D) adopsi Brog and Gall dalam terjemahan Sugiono.	Berdasarkan keseluruhan hasil analisis data yang diperoleh bahwa pengembangan model latihan pukulan forehand dropshot bulutangkis dapat membantu pembelajaran siswa dan dapat digunakan sebagai buku panduan pengembangan model latihan <i>forehand dropshot</i> bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Trawas Kabupaten Mojokerto Tahun pelajaran 2017.
3. Nurman Hasibuan (2022)	Pengembangan Model Latihan <i>Forehand</i> Berbasis Target	Subyek penelitian ini 12 untuk uji kelompok kecil, 60 untuk uji kelompok besar. Dan 80 untuk eksperimen dengan masing-masing kelompok 40 orang. Model pengembangan menggunakan penelitian dan pengembangan ( <i>Research and Development</i> ) dari Brog and Gall yang terdiri dari 10 langkah dalam penelitian.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan forehand lob bulutangkis berbasis target games untuk pemain pemula layak dipakai untuk latihan pukulan <i>forehand lob</i> bulutangkis bagi pemain pemula. Secara empiris model latihan forehand lob bulutangkis berbasis target games memiliki efektivitas yang sangat baik

---

Jurnal dari literatur hasil penelitian di atas menghasilkan produk akhir yang berbeda-beda, tiga di antaranya menghasilkan variasi model latihan passing yang dikemas dalam bentuk naskah latihan dengan perbedaan salah satu fokus dalam bentuk model latihan menggunakan target, latihan berbasis *footwork* dan satu jurnal dari literatur berupa pengembangan latihan drill *forehand* bulutangkis dalam bentuk pengayaan variasi dan kombinasi.

## Pembahasan

Pembahasan terkait identifikasi bentuk latihan *forehand* bulutangkis pada penelitian ini membahas dari 3 (tiga) hasil penelitian yang telah dipublikasi pada jurnal yang diperoleh pada pencarian *google scholar*, yang telah direview dari aspek latar belakang masalah, metode yang digunakan, subyek, hasil penelitian, dan saran penelitian lanjutan. Penelitian (Nandika et al., 2017) mengeksplorasi pengembangan latihan pukulan (*strokes*) berbasis *footwork*. Pada penelitian ini pengembangan model yang diunggulkan dengan melatih gerakan langkah yang dikemas dalam bentuk naskah bentuk latihan *strokes* berbasis *footwork*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata hasil latihan *strokes* bulutangkis berbasis *footwork* sebelum diberikan model latihan adalah 81.485 dan setelah diberikan perlakuan dengan model latihan *strokes* adalah 94.685 artinya bahwa nilai rata-rata adanya peningkatan dan Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$  yang berarti.

Kajian pengembangan yang kedua pada penelitian (Susanto, 2017) mengeksplorasi pengembangan model yang dihasilkan berupa variasi dan kombinasi model latihan *forehand* dalam bentuk naskah. Yang diperuntukkan untuk siswa menengah pertama yang mengikuti ekstrakurikuler. Berdasarkan observasi dari uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar kepada siswa adalah: data hasil evaluasi yang diperoleh presentase keseluruhan pada uji coba kelompok kecil yaitu 78,7% data tersebut memenuhi kriteria baik dari presentase keseluruhan uji coba kelompok besar adalah 80% data tersebut memenuhi kriteria baik. Berdasarkan keseluruhan hasil analisis data yang diperoleh bahwa pengembangan model latihan pukulan *forehand dropshot* bulutangkis dapat membantu pembelajaran siswa dan dapat digunakan sebagai buku panduan pengembangan model latihan *forehand dropshot* bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Trawas kab.Mojokerto Tahun pelajaran 2016-2017.

Kajian pengembangan yang ketiga hasil penelitian pengembangan (Hasibuan, 2020). Eksplorasi hasil penelitian diperoleh penelitian ini memfokuskan latihan *forehand* dengan menggunakan target/sasaran dalam latihannya, yang disusun dalam bentuk naskah bentuk latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis target games untuk pemain pemula layak dipakai untuk latihan pukulan *forehand lob* bulutangkis bagi pemain pemula. Secara empiris model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis target games memiliki efektivitas yang sangat baik. Berdasarkan uji efektivitas yang dilakukan terhadap kelompok eksperimen (model baru) dan kelompok kontrol (model lama), diketahui bahwa hasil analisis statistik diperoleh nilai  $t=6,296$  dan  $df = 78$  dan sig (2 tailed) atau  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$  atau  $H_0$

ditolak. Dengan demikian, dari hasil uji t yang diperoleh, terbukti bahwa kelompok eksperimen menunjukkan hasil yang lebih baik atau efektif dari pada kelompok kontrol sehingga dapat dinyatakan bahwa model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis target games efektif dipakai untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pukulan *forehand lob* untuk pemula. Adapun indikator efektifitas ditentukan dengan hitungan N-gain dengan kategori “cukup efektif”, sehingga model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis target games dinyatakan layak digunakan untuk pemula.

Beberapa naskah latihan forehand yang telah ada dapat dipertimbangkan untuk dikembangkan dalam bentuk produk final berupa buku panduan latihan forehand bulutangkis yang dikemas dalam bentuk QR Code yang dapat melengkapi naskah dalam bentuk video latihan pada tiap jenis latihan. Sehingga memudahkan untuk semua kalangan dalam mempelajari pukulan forehand khususnya untuk di satuan pendidikan dalam proses pembelajaran. Sebagaimana dinyatakan bahwa penggunaan media yang bervariasi yang terdapat teks, video dan audio akan memudahkan dalam memahami rangkaian gerak yang akan dipraktikkan (Suhairi, M., Tangkudung, J., & Asmawi, 2020). Selain media faktor pendukung meningkatnya keterampilan juga dipengaruhi faktor latihan yang rutin dilakukan dengan pengawasan pelatih sehingga dapat berlatih secara teratur, terukur dan terstruktur (Noviana; et al., 2023).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian review pustaka yang didapat disimpulkan bahwa 1) semua variasi latihan dapat dilakukan dan diterapkan, akan tetapi harus disesuaikan dari yang mudah ke yang kompleks untuk meningkatkan pukulan *forehand* bulutangkis; dan 2) pada saat latihan berbasis langkah dan strikes anak cenderung terburu-buru untuk secepat mungkin menyelesaikan tugasnya, maka pelatih harus memberikan arahan dan pengawasan agar gerak dan timing benar. Berdasarkan kelebihan dan kelemahan model yang dikembangkan, keberagaman situasi dan kondisi dari tempat pengembangan, keberagaman kemampuan para pengguna model yang dikembangkan ini, maka perlu dirumuskan saran dalam penggunaan model agar bisa berlangsung secara efektif dan efisien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Grice, T. (2008) *Badminton: Steptosuccess*. Amerika: Human Kinestetics.
- Aryanti, S., Victorian, A. R., & Yusfi, H. (2018). Pengembangan Teknik Pembelajaran Servis Forehand Bulutangkis Bagi Siswa Putra Sekolah Menengah Atas. *Sebatik*, 22(2), 181–187.

<https://doi.org/10.46984/sebatik.v22i2.325>

- Hasibuan, N. (2020). *Pengembangan Model Latihan Forehand Berbasis Target* [Universitas Negeri Jakarta]. [http://repository.unj.ac.id/30440/2/01 COVER.pdf](http://repository.unj.ac.id/30440/2/01_COVER.pdf)
- Ibrohim, I., Setiawan, A., & Agustin, N. M. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Ketepatan Servis Long Forehand Bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 9(1), 51–61. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v9i1.46364>
- Nandika, R., Hadi, D. T., & Ridho, Z. A. (2017). Pengembangan Model Latihan Strokes Bulutangkis Berbasis Footwork Untuk Anak Usia Pemula (U-15). *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 102–110. <https://doi.org/10.21009/gjik.082.03>
- Noviana, Suhairi, M., & Fuzita, M. (2023). SPJ : Sport Development Index Analysis Of Silat Hilir Subdistrict , Kapuas Hulu District. *Sport Pedagogy Journal*, 12(2), 10–23.
- Paulina, F. (2022). Analisis Pengembangan Media Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Pedagogy Journal*, 11(2), 9–18. <https://doi.org/10.24815/spj.v11i2.25436>
- Setiawan, A., Effendi, F., & Toha, M. (2020). Akurasi Smash Forehand Bulutangkis Dikaitkan dengan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 50. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.949>
- Suhairi, M., Tangkudung, J., & Asmawi, M. (2020). *The Need Analysis of Interactive Multimedia Program as the Medium for Volleyball Subject*. 21(Icsshpe 2019), 79–82. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.022>
- Susanto, R. (2017). Pengembangan Model Latihan Forehand Dropshot Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler Smpn 2 Trawas Mojokerto. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 2(2), 102–121. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v2i2.127>