

PENGARUH LATIHAN *DRILL* DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN *BACKHAND CLEAR* PADA ATLET BULUTANGKIS PB ABADI

Danu Pallaya¹, Ilham Arvan Junaidi², Endie Riyoko³

^{1,2,3}Universitas PGRI Palembang

¹danupallaya40@gmail.com, ²ilhamarvanjunaidi@univpgri-palembang.ac.id

³endieriyoko@univpgri-palembang.ac.id

ABSTRACT

The background of this study is based on the low backhand clear ability of athletes as seen from the less than optimal power of the shot, the accuracy of the shuttlecock direction, and the consistency of the shot during training and matches. This study aims to determine the effect of drill training on improving the backhand clear ability of PB Abadi badminton athletes. This study used an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population in this study were all 15 PB Abadi Indralaya athletes. The sampling technique used saturated sampling, so that the entire population was used as the research sample. The data collection technique was carried out through a backhand clear ability test before and after being given drill training treatment. Data were analyzed using statistical tests to determine the effect of drill training on improving the backhand clear ability of athletes. The results showed that drill training had a significant effect on improving the backhand clear ability of PB Abadi badminton athletes. This improvement was seen in the aspects of power of the shot, the accuracy of the shuttlecock direction, and the consistency of the athlete's shot after being given structured and repeated drill training treatment. Thus, drill training can be used as an effective training method in improving the backhand clear ability of PB Abadi badminton athletes.

Keywords: *Drill Training, Backhand Clear, Badminton, PB Abadi Athletes.*

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya kemampuan *backhand clear* atlet yang terlihat dari kurang optimalnya kekuatan pukulan, ketepatan arah *shuttlecock*, dan konsistensi pukulan saat latihan maupun pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *backhand clear* pada atlet bulutangkis PB Abadi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet PB Abadi Indralaya yang berjumlah 15 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling* jenuh, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes kemampuan *backhand clear* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *drill*. Data dianalisis menggunakan uji statistik untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *backhand clear* atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *backhand clear* pada atlet bulutangkis PB Abadi. Peningkatan tersebut terlihat pada aspek kekuatan pukulan, ketepatan arah

shuttlecock, dan konsistensi pukulan atlet setelah diberikan perlakuan latihan *drill* secara terstruktur dan berulang. Dengan demikian, latihan *drill* dapat digunakan sebagai metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan *backhand clear* pada atlet bulutangkis PB Abadi.

Kata Kunci: Latihan *Drill*, *Backhand Clear*, Bulutangkis, Atlet PB Abadi.

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan untuk membina, membangun serta melatih tubuh kita. Dengan berolahraga tubuh akan terbiasa dengan beban yang sering kita dapat. Semakin kita sering berolahraga tubuh akan memiliki imunitas yang kuat. Hal ini sejalan dengan (Zubaida I, Fernanda R.A, 2022) yang menyatakan bahwa olahraga merupakan salah satu hal penting dalam menunjang kehidupan agar selalu bugar dan sehat. Selain sebagai sarana menjaga kesehatan, olahraga juga dapat dijadikan sebagai hobi dan gaya hidup.

Salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia adalah bulutangkis. Bulutangkis merupakan permainan yang menggunakan raket dan *shuttlecock* yang dimainkan secara tunggal maupun ganda dengan tujuan memperoleh poin melalui penempatan *shuttlecock* di area permainan lawan Agustin et al., (2024). Bulutangkis termasuk cabang olahraga yang bersifat kompleks

karena menuntut penguasaan teknik yang baik sehingga atlet harus terbiasa dan mampu menyesuaikan diri dengan berbagai teknik yang digunakan dalam permainan Ramadhan et al., (2024). Salah satu aspek penting dalam permainan bulutangkis adalah penguasaan teknik dasar. Semakin optimal penguasaan teknik dasar yang dimiliki, maka semakin baik dan efektif pula kemampuan bermain bulutangkis (Kusuma, 2020).

Penguasaan teknik dasar yang baik memungkinkan atlet untuk mengontrol permainan, mengatur strategi, serta merespons berbagai situasi yang muncul dalam pertandingan. Salah satu teknik dasar yang memiliki peranan penting dalam permainan bulutangkis adalah pukulan *backhand clear*. Menurut (Andiwibowo, 2022), pukulan *backhand clear* merupakan salah satu jenis pukulan yang memiliki kekuatan cukup besar dengan arah laju *shuttlecock* menuju area belakang lapangan lawan. Pukulan ini berfungsi

sebagai pukulan bertahan yang digunakan untuk menghindari tekanan lawan serta memberikan waktu bagi atlet untuk memperbaiki posisi dan mengatur strategi permainan.

Kemampuan *backhand clear* yang baik sangat diperlukan agar atlet mampu bertahan dan menjaga kesinambungan permainan. Namun, dalam praktik pembinaan bulutangkis, teknik *backhand clear* sering menjadi salah satu teknik yang sulit dikuasai. Banyak atlet mengalami kendala dalam melakukan pukulan *backhand clear* secara maksimal, baik dalam hal kekuatan, akurasi arah, maupun kestabilan pukulan. Kesalahan teknik umumnya disebabkan oleh kurang tepatnya posisi kaki, pegangan raket, koordinasi gerakan tubuh, serta lemahnya kekuatan pergelangan tangan.

Berdasarkan hasil pengamatan awal pada atlet bulutangkis PB Abadi, masih ditemukan berbagai permasalahan dalam pelaksanaan teknik *backhand clear*. Atlet mengalami kesulitan dalam mengarahkan *shuttlecock* hingga ke area belakang lapangan lawan sehingga pukulan yang dihasilkan cenderung tanggung dan mudah diserang kembali oleh lawan. Selain

itu, kekuatan pukulan yang dihasilkan masih belum optimal serta masih ditemukan ketidaktepatan teknik dasar seperti posisi pegangan raket, koordinasi gerak kaki, ayunan lengan, dan timing saat memukul *shuttlecock*. Kondisi tersebut juga diperparah dengan rendahnya kepercayaan diri atlet saat menggunakan pukulan *backhand clear* dalam situasi pertandingan.

Salah satu metode latihan yang dinilai efektif untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar adalah metode latihan *drill*. Metode latihan ini merupakan bentuk latihan secara berulang-ulang dan terarah dengan tujuan memperkuat penguasaan gerakan serta menyempurnakan keterampilan sehingga dapat dikuasai secara permanen (Dwijaya et al., 2020). Latihan *drill* dalam bulutangkis dapat dirancang secara spesifik sesuai dengan kebutuhan keterampilan yang ingin ditingkatkan, termasuk teknik *backhand clear*. Melalui latihan *drill backhand clear* yang dilakukan secara terprogram, atlet diharapkan mampu meningkatkan kekuatan pukulan, ketepatan arah *shuttlecock*, serta konsistensi dalam melakukan pukulan. Selain meningkatkan aspek

teknik, latihan *drill* juga berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet saat menghadapi situasi pertandingan.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, diperlukan penelitian yang mengkaji secara sistematis pengaruh latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *backhand clear* pada atlet bulutangkis PB Abadi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, terstruktur, dan terarah.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen adalah salah satu jenis metode dalam penelitian kuantitatif, metode ini digunakan untuk menguji pengaruh variabel bebas (perlakuan) terhadap variabel terikat (hasil) di bawah kondisi yang terkontrol. Desain *One Group Pretest-Posttest* adalah rancangan penelitian yang diawali dengan pemberian *pretest* sebelum perlakuan diberikan kepada subjek penelitian (Sugiyono, 2023).

Penelitian ini dilakukan di PB Abadi Indralaya, Kecamatan Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir,

Provinsi Sumatra Selatan. Pemilihan lokasi tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa kemampuan *backhand clear* para atlet di tempat tersebut masih tergolong rendah.

Populasi merupakan keseluruhan unsur yang digunakan sebagai dasar untuk menarik kesimpulan atau melakukan generalisasi. Setiap unsur dalam populasi dipandang sebagai keseluruhan subjek yang diukur dan menjadi representasi dari unit penelitian yang dikaji (Sugiyono, 2023). Dengan demikian, subjek dalam penelitian ini adalah Atlet klub PB Abadi indralaya.

Berdasarkan jumlah populasi yang terdiri dari 15 atlet, Seluruh anggota populasi dalam penelitian ini digunakan sebagai sampel penelitian. Seluruh 15 atlet tersebut dipilih untuk memastikan data yang diperoleh lebih akurat dan relevan dalam mendukung tujuan penelitian mengenai pengaruh latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *backhand clear* pada atlet bulutangkis PB Abadi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan tes kemampuan *backhand clear* sebanyak 20

kali pukulan, Setiap pukulan yang masuk area sasaran dinilai sesuai kolom target .

- 2) Selanjutnya dilakukan pengolahan terhadap hasil tes yang telah diperoleh.
- 3) Setelah itu, berdasarkan hasil tersebut atlet diberikan perlakuan berupa latihan *drill*.
- 4) Terakhir, atlet kembali diberikan tes akhir untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kemampuan *backhand clear* setelah perlakuan diberikan.

Prosedur pelaksanaan:

- 1) Melakukan pemanasan terlebih dahulu (pemanasan umum dan khusus).
- 2) Sebelum tes dilaksanakan, atlet terlebih dahulu diberikan penjelasan serta contoh mengenai pelaksanaan tes yang akan dilakukan.
- 3) Atlet berdiri pada petak *servis* sebelah kanan sambil memegang raket dalam posisi siap untuk melakukan pukulan *backhand clear*.
- 4) Pemberi umpan mengarahkan *shuttlecock* ke bagian belakang yang berlawanan dengan sisi tangan dominan atlet.

5) Pukulan *backhand Clear* dilakukan secara lurus menuju petak sasaran sebanyak 20 kali percobaan.

6) Apabila *shuttlecock* jatuh diatas garis sasaran maka akan mendapatkan poin.

Kriteria Pengukuran:

- 1) Setiap atlet melakukan 20 kali percobaan pukulan *backhand clear*.
- 2) Setiap pukulan yang masuk ke dalam area sasaran diberi nilai sesuai kolom target.
- 3) Setiap pukulan yang tidak berhasil masuk ke area sasaran akan diberi skor 0 (nol).
- 4) Skor akhir ditentukan berdasarkan total keseluruhan pukulan yang berhasil.

Melalui desain ini, hasil penelitian dapat diperoleh dengan lebih tepat karena adanya perbandingan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun bentuk desain penelitian adalah sebagai berikut:

$$O_1 \times O_2$$

Penjelasan:

O_1 = Skor *Pretest* (nilai sebelum pemberian perlakuan).

X = Perlakuan yang diterapkan.

O₂ = Skor *Posttest* (nilai setelah pemberian perlakuan).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada atlet bulutangkis PB Abadi pada tanggal 30 Maret hingga 4 Mei 2026 dengan jumlah sampel sebanyak 15 atlet, yaitu 12 putra dan 3 putri.

Adapun tahapan pelaksanaan penelitian meliputi sebagai berikut:

- a. Pada tanggal 28 Maret 2026, peneliti menyerahkan surat izin kepada ketua klub PB Abadi.
- b. Pada tanggal 30 Maret 2026, peneliti melakukan pengambilan data awal (*pretest*) sebelum pemberian perlakuan (*treatment*)
- c. Pada tanggal 1 April hingga 2 Mei 2026, peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) kepada para atlet.
- d. Pada 4 Mei 2026, peneliti melakukan pengambilan data akhir (*posttest*) setelah seluruh atlet menerima perlakuan (*treatment*).

Pada penelitian ini berlangsung dalam 16 kali pertemuan yang disesuaikan dengan program latihan,

dengan tahapan dimulai dari intensitas rendah hingga meningkat ke intensitas yang lebih tinggi. Data yang didapat dari hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) selanjutnya dianalisis menggunakan metode statistik guna mengetahui apakah latihan *drill* berpengaruh atau tidak dalam meningkatkan kemampuan *backhand clear* pada atlet bulutangkis PB Abadi.

Dalam pelaksanaannya, Tes awal (*pretest*) bertujuan untuk mengukur kemampuan dasar atlet sebelum diberikan *treatment* berupa latihan *drill*. Sementara itu, tes akhir (*posttest*) dilakukan untuk mengukur kemampuan atlet setelah diberikan perlakuan latihan *drill*. Setelah seluruh data melalui proses pengujian terkumpul, peneliti memperoleh hasil nilai dari para atlet Bulutangkis PB Abadi sebagai berikut:

**Tabel 1 Data Hasil *Pretest* (tes awal)
Pukulan *Backhand Clear***

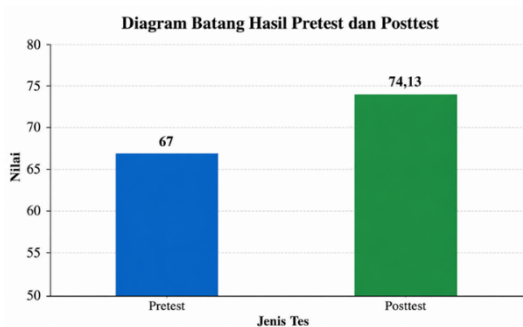
No	Nama	Nilai
1	AA	71
2	DAM	73
3	AF	70
4	JI	67
5	AG	72
6	RAP	75
7	MA	67
8	RF	74
9	AS	65
10	CJS	62
11	PAS	65
12	NA	69

13	AM	66
14	A	60
15	J	58

Tabel 2 Data Hasil *Posttest* (tes akhir) Pukulan *Backhand Clear*

No	Nama	Nilai
1	AA	79
2	DAM	81
3	AF	72
4	JI	75
5	AG	84
6	RAP	70
7	MA	67
8	RF	68
9	AS	74
10	CJS	75
11	PAS	66
12	NA	74
13	AM	79
14	A	78
15	J	70

Tabel 3 Distrbusi Frekuensi Tes Awal (*pretest*) dan Tes Akhir (*posttest*)



Berdasarkan data pada tabel *pretest* dan *posttest* pukulan *backhand clear* pada permainan bulutangkis di atas, diperoleh data distribusi dan frekuensi dari hasil *pretest* serta *posttest* sebagai berikut:

Tabel 4 Distribusi dan frekuensi hasil *pretest* dan *posttest* Pukulan *Backhand Clear* dalam Bulutangkis

Variabel	Pretest			Posttest			
	Mean	Min (%)	Maks (%)	Mean	Min (%)	Maks (%)	Selisih
Hasil total pukulan	67,60	58	75	74,13	66	64	6,53

(Sumber:SPSS IBM 22)

Dari tabel distribusi dan frekuensi hasil tes awal (*pretest*) serta hasil tes akhir (*posttest*) pukulan *backhand clear*, dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata sebelum diberikan perlakuan adalah (67,60) dan setelah diberikan perlakuan, rata-rata nilai tersebut meningkat menjadi (74,13), dengan selisih kenaikan sebesar (6,53) poin.

Berdasarkan *pretest* dan *posttest* yang diberikan kepada atlet PB Abadi, diperoleh data peningkatan kemampuan pukulan *backhand clear* sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data yang dianalisis memiliki distribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan dengan bantuan SPSS IBM 22 melalui uji *Shapiro-wilk*.

Tabel 5 Uji Normalitas Data
Case Processing Summary

Cases						
Valid			Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRETEST	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
POSTEST	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%

Dari tabel hasil uji normalitas diatas, terlihat bahwa data hasil pukulan *backhand clear* sebelum dan setelah diberikan latihan *drill* berdistribusi normal, Hal tersebut terlihat dari nilai signifikansi $p = 0,000 > 0,05$, maka analisis dilanjutkan dengan uji *Paired Sample T-Test*.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui kesamaan varians data sampel penelitian. Pengujian dilakukan menggunakan SPSS Versi 22 dengan kriteria bahwa data dinyatakan homogen jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$ atau $F_{hitung} < F_{tabel}$. Hasil pengujian homogenitas dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut.

Tabel 6 Uji Homogenitas Data

Tests of Homogeneity of Variances		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL DATA	Based on Mean	.025	1	28	.875
	Based on Median	.034	1	28	.855
	Based on Median and with adjusted df	.034	1	27.954	.855
	Based on trimmed mean	.021	1	28	.885

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,875. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data memiliki varians yang homogen.

c. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, peneliti memakai SPSS IBM 22 untuk melakukan pengujian hipotesis secara statistik melalui uji *Paired Sample T-Test*.

Tabel 7 Hasil Uji Paired Sample T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETEST	67.60	15	5.082	1.312
POSTEST	74.13	15	5.357	1.383

(Sumber: SPSS IBM 22)

Berdasarkan tabel tersebut, Dapat diketahui bahwa dalam uji *Paired Sample T-Test*, H_a diterima jika nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$ yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan, sedangkan H_o diterima jika nilai signifikansi (2-tailed) $> 0,05$ yang berarti tidak terdapat pengaruh signifikan.

Berdasarkan hasil uji t di atas, memperlihatkan adanya perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Hal tersebut dibuktikan melalui nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *drill* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *backhand clear* pada atlet bulutangkis PB Abadi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh signifikan latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *backhand clear* pada atlet bulutangkis PB Abadi. Adapun tahapan kegiatan dalam penelitian ini meliputi: (1) pelaksanaan tes awal (*pretest*) dilaksanakan untuk mengetahui kemampuan awal atlet sebelum diberi

perlakuan, (2) pemberian perlakuan (*treatment*) berupa latihan *drill* sebanyak 14 kali pertemuan berdasarkan program latihan yang telah ditetapkan, serta (3) pelaksanaan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui peningkatan kemampuan pukulan *backhand clear* setelah diberikan *treatment*.

Dari hasil analisis data, diketahui bahwa kemampuan atlet mengalami peningkatan yang signifikan setelah mengikuti latihan. Perlakuan berupa latihan *drill* terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan pukulan *backhand clear*. Hal ini diperkuat oleh hasil uji t yang memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Hasil menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Oleh karena itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *drill* terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *backhand clear* pada atlet PB Abadi. Peningkatan kemampuan tersebut juga terlihat dari rata-rata nilai *pretest* sebesar 67,60 yang meningkat menjadi 74,13 pada hasil *posttest*.

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian, dapat dijelaskan bahwa latihan *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *backhand clear* pada atlet PB Abadi. Pengulangan gerakan yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan mampu memperbaiki teknik, meningkatkan ketepatan dan konsistensi pukulan, serta membentuk pola gerak yang lebih efektif sehingga kemampuan *backhand clear* atlet meningkat secara nyata.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan *drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan pukulan *backhand clear* pada atlet bulutangkis PB Abadi. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 67,60 pada *pretest* menjadi 74,13 pada *posttest* dengan selisih peningkatan sebesar 6,53 poin. Selain itu, hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Dengan demikian,

latihan *drill* dapat digunakan sebagai metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan pukulan *backhand clear* pada atlet bulutangkis PB Abadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N. M., Ramadhan, R., Hakim, L. Al, Ginanjar, A., & I. (2024). Permainan Bulu Tangkis Untuk Pendidikan Tinggi Implementasi Menggunakan Sport Education. *Journal Unu Cirebon Press*.
- Andiwibowo, T. (2022). Peningkatan Kemampuan Pukulan Backhand Clear. *Journal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga: Menggambarkan Backhand Clear Sebagai Pukulan Mematikan Untuk Serangan Jarak Jauh*.
- Kusuma, I. A. (2020). Hubungan Antara Koordinasi Mata-Tangan, Persepsi Kinestetik dan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan Short Service dalam Permainan Bulutangkis pada Pemain Putra Usia 14-15 Tahun PB Natura Prambanan Klaten Tahun 2019. *Journal Ilmiah Spirit*, 20(2), 11–23.
- Ramadhan, M., Irfan, Mhd., & Fahmi, M. N. (2024). Peningkatan Teknik Dasar Dalam Bulutangkis Melalui Metode Latihan Drill. *Journal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALBERTA, CV BANDUNG.
- Zubaida I, Fernanda R.A, & F. W. W. . (2022). Memasyarakatkn Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan. *Olahraga Kemasyarakatan*, 1(1).