

**PENGARUH LATIHAN *DRILLING SMASH* TERHADAP KETEPATAN
PUKULAN *SMASH* ATLET *PB FORT DE KOCK*
KOTA BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana*



OLEH:
MUHAMMAD NAUFAL
NIM. 20086238

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Drilling Smash* terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Atlet *Pb Fort De Kock* Kota Bukittinggi

Nama : Muhammad Naufal

NIM : 20086238

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

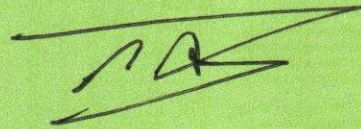
Padang, Mei 2026

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui
Pembimbing



Dr. Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd
NIDN. 0006128302

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Naufal
NIM : 20086238

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Latihan *Drilling Smash* terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Atlet
***Pb Fort De Kock* Kota Bukittinggi**

Padang, Mei 2026

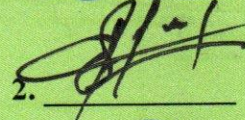
Nama

Tanda Tangan

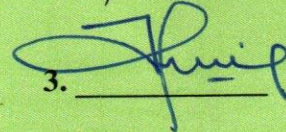
1. Ketua : Dr. Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd

1. 

2. Anggota : Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO

2. 

3. Anggota : Dr. Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd, AIFO-FIT

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Pengaruh Latihan *Drilling Smash* terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Atlet *Pb Fort De Kock* Kota Bukittinggi adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2026
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Naufal
NIM. 20086238

ABSTRAK

MUHAMMAD NAUFAL. 2026. “Pengaruh Latihan *Drilling Smash* terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Atlet *Pb Fort De Kock* Kota Bukittinggi”

Permainan bulutangkis merupakan cabang olahraga prestasi yang membutuhkan pembinaan terencana dan berkelanjutan melalui klub olahraga. Di Kota Bukittinggi, salah satu klub yang aktif membina atlet adalah *PB. Fort De Kock*. Permasalahan yang ditemukan pada atlet klub tersebut yaitu ketepatan pukulan *smash* yang masih kurang baik. Hal ini terlihat dari pukulan *smash* yang sering keluar lapangan atau menyangkut di net akibat kurangnya kontrol akurasi.

Salah satu upaya untuk meningkatkan ketepatan *smash* adalah melalui latihan *drilling smash* yang dilakukan secara berulang dan terarah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drilling smash* terhadap ketepatan pukulan *smash* atlet *PB. Fort De Kock Kota Bukittinggi*. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan jumlah sampel 20 atlet menggunakan teknik total *sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai *pretest* sebesar 60,05 dan *posttest* sebesar 71,25. Uji hipotesis memperoleh nilai t hitung 6,753 > t tabel 2,09 dengan signifikansi $p = 0,001$. Dengan demikian, latihan *drilling smash* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* atlet *PB. Fort De Kock Kota Bukittinggi*.

Kata Kunci : *Drilling Smash, Ketepatan Pukulan Smash, Badminton*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Drilling Smash* terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Atlet *Pb Fort De Kock* Kota Bukittinggi”. Penulisan proposal ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Pertama saya mau mengucapkan terimakasih untuk ibu saya Rita Sandra (almh) yang telah kembali ke rahmatullah sewaktu penulis masih kecil, wanita pertama yang selalu penulis rindukan setelah kepergiannya, walaupun sekarang tidak dapat berjumpa lagi, semua kenangan indah bersama ibu yang akan selalu di kenang, penulis yakin ibu pasti bangga melihat penulis sudah berada dititik sekarang ini dari surga nya yang maha kuasa, hanya rindu yang diselipkan dalam setiap doa penulis untuk ibunda tercinta. Selanjut nya penulis juga ingin berterimakasih kepada ayah Harisman Efendi, ayah yang pergi meninggalkan penulis semenjak kepergian ibu, walaupun sekarang penulis tidak tahu dimana keberadaan ayah,tapi gelar ini penulis persembahkan agar ayah bangga kepada penulis, bahwa anak nya bisa seperti sekarang ini. Hanya rindu dan doa selalu penulis panjatkan agar ayah selalu diberikan kesehatan dan keselamatan dimanapun ayah berada. Selanjutnya penulis juga ingin berterima kasih buat kakek Yunius dan nenek Nurhalma, yang telah membesarkan penulis semenjak kepergian ibu dan ayah, kedua sosok yang menggantikan peran ibu dan ayah bagi penulis, yang selalu senantiasa membimbing

penulis dalam kehidupan. Orang yang selalu mengusahakan segala hal buat penulis, yang selalu berkorban tenaga maupun materi demi penulis.

Dalam Penyelesaian proposal ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T. selaku Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd., sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO dan Dr. Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan, arahan, dan koreksi serta penyempurnaan dalam skripsi ini.

6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.

Akhir kata hanya kepada Allah Subhanallahu Wa Ta'ala tempat menyerahkan diri, semoga penulisan proposal ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, 10 Februari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ixii
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Bulutangkis	10
2. Teknik Dasar Dalam Permainan Bulutangkis	13
B. Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Konseptual	34
D. Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian	36
B. Lokasi Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Jenis dan Sumber Data	37
E. Definisi Operasional	38
F. Desain Penelitian	39
G. Instrumen Penelitian	43
H. Teknik Analisis Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Data.....	48
B. Pembahasan.....	53
BAB V PENUTUP.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Rangkaian Gerakan Smash.....	16
Gambar 2.	Smash Penuh.....	17
Gambar 3.	Smash Iris	17
Gambar 4.	Smash Melingkar	18
Gambar 5.	Smash Cambukan	19
Gambar 6.	Backhand Smash.....	21
Gambar 7.	Kerangka Konseptual	35
Gambar 8.	Lapangan Tes Kemampuan Smash.....	44
Gambar 9.	Histogram Pretest Kemampuan Akurasi Pukulan Smash.....	49
Gambar 10.	Histogram Posttest Kemampuan Akurasi Pukulan Smash	50
Gambar 11.	Valida.....	60
Gambar 12.	Pengarahan Peneliti Sebelum Melakukan Tes Akurasi Pukulan Smash.....	84
Gambar 13.	Pemanasan	84
Gambar 14.	Pengambilan Data Akurasi Pukulan Smash	85
Gambar 15.	Latihan Drilling Smash.....	85
Gambar 16.	Alat dan Lapangan Penelitian.....	86
Gambar 17.	Foto Bersama Atlet PB Fort De Kock	86

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Atlet PB. Fort De Kock	37
Tabel 2. Kemampuan dan Nilai Akhir dari Smash	46
Tabel 3. Hasil Deskriptif Frekuensi Data Pretest.....	49
Tabel 4. Hasil Frekuensi Data Posttes.....	50
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 7. Hasil Uji T-Test	52

DAFTAR LAMPIRAN

1. Validasi	60
2. Program Penelitian.....	61
3. Master Tabel.....	77
4. Hasil Olah Data	80
5. Dokumentasi Penelitian	84
6. Surat Izin Penelitian	87
7. Surat Balasan Penelitian.....	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu kegiatan aktifitas fisik yang bisa dilakukan diluar maupun di dalam ruangan (Jamal Usman dan Argantos, 2020:18). Olahraga bulutangkis adalah olahraga yang sangat populer di Indonesia dan di berbagai belahan dunia, dimainkan oleh semua kalangan, baik muda maupun dewasa, serta oleh pria maupun wanita. Dalam kompetisi bulutangkis, terdapat dua kategori utama, yaitu tunggal dan ganda. Permainan ini membutuhkan peralatan utama berupa raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul. Dalam Undang-Undang RI Nomor 11 tahun 2022 tentang olahraga prestasi pada pasal 1 ayat 7&12 yang menyatakan bahwa:

“Pembina Olahraga adalah orang yang memiliki minat dan pengetahuan, kepemimpinan, kemampuan manajerial, dan/atau pendanaan yang didedikasikan untuk kepentingan pembinaan dan pengembangan Olahraga. Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”.

Tujuan utama dalam bulutangkis adalah mengarahkan *shuttlecock* melewati *net* ke area lawan dengan strategi yang dapat menyulitkan lawan untuk melakukan pengembalian. Selain itu, olahraga ini merupakan ajang perebutan poin yang harus dimainkan sesuai dengan peraturan yang berlaku. Untuk dapat mencetak poin, pemain harus memiliki kecepatan, ketangkasan, dan kontrol yang baik terhadap *shuttlecock*. Bulutangkis sendiri merupakan

olahraga berbasis raket yang dimainkan oleh dua pemain dalam pertandingan tunggal atau empat pemain dalam kategori ganda. Setiap pemain atau pasangan berada di sisi lapangan yang berbeda dan dipisahkan oleh *net* sebagai pembatas permainan (Hermawan Aksan, 2013).

Sebelum memulai bermain bulutangkis dengan bagus sebaiknya mengetahui teknik-teknik dasar sebagai kunci utama permainan bulutangkis, agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera. Seorang atlet yang kurang menguasai teknik dalam bermain bulutangkis akan mempengaruhi hasil dalam bermain dan menjadi penyebab kegagalan dalam sebuah pertandingan (Arganata, 2016:607-616). Dalam permainan bulutangkis, terdapat beberapa teknik dasar yang penting untuk dikuasai, antara lain servis, *lob*, *smash*, *dropshot*, dan *netting*.

Salah satu teknik yang paling penting dalam permainan bulutangkis itu adalah *smash*. Menurut Prayadi & Rachman, dalam Syahriandi, S. (2020:147-156) mengatakan “*Smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. *Smash* merupakan salah satu senjata pemain untuk dapat memperoleh poin demi poin, karena di dalam permainan bulutangkis, pemain yang berusaha mencoba untuk melakukan serangan, maka pemain tersebut lebih besar peluang untuk mendapatkan poin dibandingkan pemain yang bertahan. Oleh sebab itu, pukulan *smash* harus dimiliki oleh setiap pemain bulutangkis. *Smash* berfungsi untuk mematikan pertahanan lawan, maka yang perlu diperhatikan adalah kecepatan dan ketepatan dalam mengarahkan bola *smash* ke daerah lawan. Pukulan

smash hanya dapat dilakukan dengan posisi *overhead*. Bola dipukul dengan kuat, tetapi *smasher* harus mengatur tempo atau irama permainan dan keseimbangan sebelum mencoba mempercepat kecepatan *smash*nya. Ciri yang paling penting dan pukulan *smash overhead* yang baik, selain dari kecepatan adalah sudut raket yang mengarah ke bawah. Bola dipukul di depan tubuh lebih jauh dan pukulan *clear* atau *drop*. Permukaan raket digerakkan sedemikian rupa untuk mengarahkan bola lebih ke bawah. Jika *smash* yang dilakukan tersebut cukup tajam dan menukik, maka pukulan tersebut kemungkinan tidak dapat dikembalikan lawan dan itu berarti suatu keuntungan (Joko Sulistyono, 2021:1-41). Dengan demikian, *smash* itu sangat penting dimiliki oleh setiap pemain bulutangkis, karena pukulan ini dapat menjadi senjata utama dalam memenangkan pertandingan. *Smash* yang dilakukan dengan tepat dan penuh tenaga mampu mematikan pergerakan lawan dan menjadi kunci dalam memperoleh poin secara cepat. Pentingnya *smash* ini juga diperkuat oleh pendapat para pelatih dan praktisi olahraga yang menyebutkan bahwa *smash* yang tajam dan terarah dapat meningkatkan kepercayaan diri pemain sekaligus memberi tekanan kepada lawan. Dalam konteks pertandingan, kemampuan melakukan *smash* yang baik menunjukkan bahwa seorang pemain tidak hanya mengandalkan strategi, tetapi juga menguasai teknik dasar dengan baik. Oleh karena itu, latihan *smash* harus menjadi fokus utama dalam pembinaan atlet, karena teknik ini berperan besar dalam menentukan kualitas permainan secara keseluruhan.

Teknik-teknik pukulan dalam bulutangkis dapat dilatih melalui

berbagai metode, salah satunya adalah metode *drilling*. *Drilling* adalah cara latihan dengan menggunakan gerakan yang diulang-ulang, Pengulangan gerak ini berfungsi agar terjadi otomatisasi gerakan (Artha. 2021:46-55). Hal ini juga diperkuat oleh Syaiful Sagala dalam (Munadi et al., 2018) yang mengatakan bahwa metode *drilling* merupakan metode latihan yaitu merupakan salah satu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Pemberian metode *drilling* pada setiap gerakan akan mempercepat atlet dalam menguasai keterampilan gerak (Rustandi & Safitri, 2019:68), apabila tidak menggunakan metode *drilling* yang tidak terprogram maka mengakibatkan kemampuan penguasaan teknik yang lemah. Bentuk latihan *drilling* berupa diberikan umpan *shuttlecock* secara berulang-ulang dengan repetisi dan variasi yang sudah ditentukan. Metode ini dilakukan tanpa disertai *mobilitas* perpindahan atlet dari tempat satu ke tempat yang lain, tujuannya agar atlet dapat fokus pada satu gerakan dan meminimalisir besarnya tenaga yang dikeluarkan karena disertai interval istirahat yang cukup. Hal itu senada dengan Rahantokman dalam (Wiratama, 2016) mengatakan bahwa oleh karena pengulangan terhadap setiap gerak yang dilakukan akan memperkuat koneksi antara stimulus dan respon, sehingga dapat meningkatkan kemampuan anak latih dalam merespon stimulus yang diterima. Oleh karena itu, dalam *smash*, pentingnya metode *drilling* tidak dapat diabaikan. Penerapan *drilling* yang sistematis dan berkelanjutan sangat berperan dalam membentuk pola gerakan yang tepat dan efisien. Melalui latihan berulang yang terfokus, pemain dapat meningkatkan kekuatan,

akurasi, serta kecepatan *smash* secara signifikan. Selain itu, *drilling* juga membantu menciptakan memori otot yang membuat gerakan *smash* menjadi lebih otomatis saat bertanding. Dengan kata lain, semakin sering teknik *smash* dilatih melalui metode *drilling*, maka semakin besar pula peluang pemain untuk menguasai pukulan ini sebagai senjata utama dalam pertandingan. Ini bukan hanya soal kemampuan teknis, tetapi juga soal kesiapan mental dalam mengambil keputusan cepat di lapangan.

PB *Fort De Kock* merupakan salah satu klub bulutangkis yang berada di kota Bukittinggi. Klub ini sudah terdaftar di organisasi PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia), yang dilatih oleh Aldiansyah S.Pd. Jumlah keseluruhan atlet pada PB *Fort De Kock* lebih kurang ada 40 orang. Di PB *Fort De Kock* pembinaan sudah dilakukan sejak tahun 2012 sampai sekarang masih aktif dan banyak peminatnya. Jadwal latihan dilakukan pada hari Selasa, Rabu, Kamis, Jumat dari sore sampai malam dan Minggu dari pagi sampai sore (5 kali seminggu). Rata-rata setiap latihan para atlet memiliki frekuensi latihan 4 jam. Pada PB *Fort De Kock* terdapat beberapa program latihan secara garis besar dari hari Selasa sampai Jumat itu lebih banyak latihan teknik *drilling*, dan latihan pola, serta pada hari Minggu dibagi menjadi 2 sesi pada sesi pagi itu latihan fisik, dan pada siang harinya atlet bermain game, diakhir pelatih melakukan evaluasi. Para atlet PB *Fort De Kock* telah mulai mengikuti pertandingan dari kelompok umur pra usia dini sampai kelompok umur dewasa. Pertandingan yang sudah pernah diikuti seperti O2SN kabupaten/kota sampai ke tingkat Nasional, Kejuprov,

Kejurwil, Kejurnas, serta pertandingan swasta lainnya. Pada setiap pertandingan ada beberapa atlet yang meraih prestasi, tapi tidak dalam semua kelompok umur, bias dibilang tidak merata juaranya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan beberapa atlet di PB *Fort De Kock* Kota Bukittinggi. Salah satu atlet, sebut saja R (usia 17 tahun), yang telah berlatih di klub ini selama lebih dari tiga tahun, menyampaikan bahwa latihan *drilling smash* merupakan salah satu menu latihan yang rutin diberikan oleh pelatih. Latihan *drilling smash* biasanya dilakukan hampir setiap sesi latihan. Pelatih menekankan pentingnya mengulang gerakan *smash* secara terus-menerus supaya gerakan lebih otomatis dan akurat. Kalau dulu saya sering out atau kurang tepat arahnya, sekarang saya merasa lebih percaya diri karena arah bola jadi lebih terkontrol.

Dari hasil pengamatan dan wawancara tersebut, terlihat bahwa para atlet menyadari pentingnya latihan teknik secara berulang melalui metode *drilling*. Mereka mengakui bahwa latihan ini memberikan dampak signifikan terhadap ketepatan pukulan smash mereka, terutama dalam pertandingan. Hal ini memperkuat alasan pentingnya penelitian yang bertujuan untuk menguji secara ilmiah pengaruh latihan *drilling smash* terhadap ketepatan smash atlet bulutangkis di PB *Fort De Kock* Kota Bukittinggi.

Berdasarkan data observasi di PB *Fort De Kock* Kota Bukittinggi, saya menemukan beberapa permasalahan yang cukup mencolok, khususnya dalam aspek teknik dasar permainan, yaitu pada ketepatan smash para atlet. Meskipun para atlet sudah memiliki tenaga yang cukup kuat dan kecepatan

yang baik dalam melakukan smash, namun akurasi arah pukulan masih sering meleset dari target yang diinginkan, baik saat latihan maupun dalam pertandingan. Seringkali, smash yang dilakukan tidak tepat sasaran, seperti keluar lapangan atau malah mudah dikembalikan oleh lawan karena tidak mengenai area kosong. Hal ini tentu berdampak pada efektivitas serangan dalam permainan bulutangkis, di mana smash seharusnya menjadi pukulan yang mematikan. Melihat kondisi tersebut, saya menilai ada kebutuhan untuk meningkatkan aspek ketepatan smash melalui metode latihan yang lebih spesifik dan terarah. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengembangan kemampuan *smash* bulutangkis pada atlet PB *Fort De Kock* dengan memberikan metode latihan *drilling smash*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penelitian dapat mengidentifikasi masalah yang terjadi di PB *Fort De Kock* Kota Bukittinggi, sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik *smash* atlet.
2. Kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan teknik *smash*.
3. Metode latihan yang diberikan dalam peningkatan kemampuan *smash*.
4. Kurangnya pemahaman atlet mengenai teknik dasar smash yang benar.
5. Penghambat yang menyebabkan kurang optimalnya hasil *smash* meskipun telah dilakukan latihan secara rutin.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka diperlukan pembatasan masalah dalam penelitian ini, hanya pada metode latihan *drilling* terhadap kemampuan *smash* atlet bulutangkis PB *Fort De Kock* kota Bukittinggi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *drilling smash* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB *Fort De Kock* Kota Bukittinggi?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dirumuskan di atas, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hasil dari pengaruh latihan *drilling smash* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB *Fort De Kock* kota Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

1. Peneliti sendiri, Penelitian ini menjadi sarana untuk mengembangkan wawasan dan keterampilan dalam bidang pelatihan olahraga, khususnya dalam menerapkan metode latihan teknik bulutangkis secara ilmiah dan sistematis.
2. Pelatih, Memberikan referensi dan bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan yang lebih terarah untuk meningkatkan ketepatan *smash* atlet melalui metode *drilling smash*.

3. Atlet bulutangkis, Membantu atlet memahami pentingnya latihan *drilling smash* dalam meningkatkan akurasi pukulan, sehingga dapat menunjang performa saat bertanding.
4. Peneliti berikutnya, Menjadi acuan dan dasar bagi penelitian lanjutan yang ingin mengkaji metode latihan lain atau variabel performa teknis atlet bulutangkis secara lebih mendalam.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *drilling smash* terhadap ketepatan pukulan *smash* atlet *PB Fort De Kock* kota Bukittinggi dengan nilai t hitung 6,753 dan t tabel 2,09 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan latihan *drilling smash*, diantaranya:

1. Bagi pemain, latihan *drilling smash* disarankan untuk dilakukan secara rutin karena dapat meningkatkan ketepatan pukulan *smash*.
2. Bagi pelatih, latihan *drilling smash* dapat dijadikan salah satu metode latihan yang terprogram dan disesuaikan dengan kemampuan atlet.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambah variasi latihan, durasi, atau meneliti aspek lain dari kemampuan *smash*

DAFTAR PUSTAKA

- Althapizen, Fadly, Kamal Firdaus, Muhammad Arnando, and Kata Kunci. 2025. "Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Smash Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis Atlet PB Alba Badminton Rejang Lebong." 8(1): 20–27.
- Amin, Nur Fadilah, Sabaruddin Garancang, and Kamaluddin Abunawas. 2023. "KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN Nur." *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer* 14(1): 15–31.
- Andi Suhendro. (2004). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arganata, Muhammad Alif. 2016. "Kekalahan Pemain Bulutangkis Ganda Putra Indonesia Dari Pemain Ganda Putra Korea." *Jurnal kesehatan olahraga* 06(2): 607–16.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Artha, I.K.A. 2021. Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Bulutangkis Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 4 Busungbiu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 7, 1 (Jan. 2021), 46-55. DOI:<https://doi.org/10.5281/zenodo.4420479>.
- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Benovri, Ridho. 2018. "Pengembangan Model Latihan Smash Bulutangkis Untuk Usia Remaja." *Motion: Jurnal Riset Physical Education* 9(1): 1–10.
- Bompa, Tudor O., & Buzzichelli, Carlo. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019.
- Bompa, Tudor O., & Haff, G. Gregory. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 5th ed. Champaign: Human Kinetics, 2009.
- Budiati, Sevi, and Dwi Anita Apriastuti. 2012. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Kesiapan Anak Menghadapi Masa Pubertas." *Kebidanan* IV(01): 96–101. <http://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/58>.
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. M. (2014). *Performance assessment for field sports*. Routledge.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Donie. (2009). *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Padang: Wineka Media.
- Fattahudin, Mohammad Amir, Oni Bagus Januarto, and Gema Fitriady. 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): 182–94.
- Grice, T. (2008). *Badminton: Steps to success*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Grice, Tony. 2016. "Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula Dan Lanjut."
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Harsono. (2017). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Hermawan Aksan. (2013). *Mahir Bulu Tangkis*. eds. Tim and Nuansa. Nuansa Cendekia.
- Hung, Min Hao et al. 2020. "The Applications of Landing Strategies in Badminton Footwork Training on a Backhand Side Lateral Jump Smash." *Journal of Human Kinetics* 73(1): 19–31.
- Jamal Usman, Argantos. 2023. "JURNAL PERFORMA OLAHRAGA Pelaksanaan Latihan Beban Di Axel Fitness." *Jurnal Performa Olahraga* (ISSN Online : 2714- 660X ISSN Cetak : 2528-6102): 1–12. <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel>.
- Joko Sulistyono. 2021. "Keterampilan Smash Bulu Tangkis." : 1–41.
- Light, R. (2008). Complex learning theory-Its epistemology and its assumptions about learning: Implications for physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(1), 21–37. <https://doi.org/10.1123/jtpe.27.1.21>
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications* (11th ed.). McGraw-Hill Education
- Munadi, S, dkk. 2018. *Employability Skills Lulusan SMK dan Relevansinya terhadap Kebutuhan Dunia Kerja*. Yogyakarta: UNY Press.
- Noviudin, M. A. P., Sugiharto, & Rahayu, S. (2014). Pengaruh metode latihan smash dan koordinasi mata-tangan dengan menggunakan umpan langsung dan tak langsung umpan pada bulutangkis. *Journal of Physical Education and Sports*, 3(1), 22–29. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jpes/article/view/4796>
- Prayadi, Heri Yogo, and Hari Amirullah Rachman. 2013. "Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis." *Jurnal Keolahragaan* 1(1): 63–71.
- Purwanto. 2019. "Variabel Dalam Pendidikan." *Teknodik* 10(18): 1–20. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>.
- Rizka, R. (2018). *Pengembangan perangkat pembelajaran matematika berbasis pendekatan kontekstual pada materi sistem persamaan linear dua variabel untuk peserta didik kelas VIII SMP/MTs*. *Jurnal Edukasi dan Penelitian Matematika*, Universitas Negeri Padang.
- Rusdiana, A. (2019). *Teori dan Aplikasi Kepelatihan Olahraga*. Bandung: UPI Press.
- S, Ikram Deswari, and John Arwandi. 2019. "Korelasi Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Passing Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Kota Padang." *Artikel Penelitian*: 151–157.
- Safitri., Rustandi, E. (2019). Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bulutangkis SMK Negeri 1 Lemahabang Kecamatan Lemahabang Kabupaten Cirebon. *Jurnal Physical*

- Education and Sports Vol. 1, No. 2 Juli 2019, 68-76.
- 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), 51–60. <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo/article/view/949>
- Sina, P. G. (2013). “Money belief penentu financial behavior”. *Jurnal Economia*, Vol. 9, No. 1, pp 92- 101.
- Sajoto, M. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud, 1995
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.
- Subarjah, H. (2004). *Bulutangkis*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Subarkah, Ari. 2019. “The Effectiveness of Footwork Exercises to Improve Agility in Badminton.”
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 72.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Depdikbud, 1988.
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukendro, Boy Indrayana. 2018. *Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jambi: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi
- Tohar, M. (1992). *Pembelajaran dan Latihan Keterampilan Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Wiratama, S. A. (2016). Pengaruh Metode Latihan Drill Dan Pola Pukulan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-12 Tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta. *Journal Student UNY*.
- Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23(5), 1382–1414. <https://doi.org/10.3758/s13423-015-0999-9>