

PENINGKATAN TEKNIK SERVIS PENDEK, SERVIS PANJANG DAN SMASH DALAM BULU TANGKIS MELALUI METODE LATIHAN DRILL : SUATU STUDI LITERATUR PERMAINAN BULU TANGKIS

M. Elza Fahlevi Ramadhan¹, Mhd. Irfan², Muhammad Nasril Fahmi³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,

Universitas Negeri Medan

Surel: elzafahlevi2@gmail.com

Abstract

This research is a literature study which aims to analyze several findings from several articles, journals and previous research proceedings. The purpose of this analysis is to find out how the use of the Drill method can remind you of techniques in badminton, namely long serve techniques and short serve techniques. This research uses a literature review method. Literature Review or literature study is a description of theories, results, and other research used to formulate the problem we are investigating. Literature study or library research is a study that examines scientifically oriented literary ideas or discoveries, asks critical questions, and provides theoretical and methodological contributions to a topic. The results of this research show that the maximum, namely using the Drill training method, can improve a person's skills in performing long serve techniques and short serve techniques in the sport of Badminton.

Keyword: Serve, Smash, Drill Training Method, Badminton

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian studi literatur yang bertujuan untuk menganalisis beberapa temuan dari beberapa hasil artikel, jurnal dan prosiding penelitian sebelumnya. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui penggunaan metode Drill dapat meningkatkan teknik dalam permainan bulu tangkis yaitu teknik servis panjang dan teknik servis pendek. Penelitian ini menggunakan metode literature review. Literatur Review atau studi literatur adalah deskripsi teori, hasil, dan penelitian lain yang digunakan untuk merumuskan masalah yang sedang kita selidiki. Studi literatur atau penelitian kepustakaan adalah studi yang mengkaji gagasan atau penemuan sastra yang berorientasi ilmiah, mengajukan pertanyaan kritis, serta memberikan kontribusi teoritis dan metodologis terhadap suatu topik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa semua maksimal yaitu dengan penggunaan metode latihan Drill mampu meningkatkan keterampilan seseorang dalam melakukan teknik servis panjang dan teknik servis pendek pada cabang olahraga Bulu Tangkis.

Kata Kunci: Servis, Smash, Metode Latihan Drill, Bulutangkis

PENDAHULUAN

Bulutangkis adalah salah satu olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat dari berbagai kalangan usia. Dari anak-anak hingga lansia, banyak yang menikmati olahraga ini baik sebagai aktivitas rekreasi maupun kompetisi. Seperti yang dijelaskan oleh Cohen et al (2015),

bulutangkis adalah olahraga yang diminati oleh jutaan orang di seluruh dunia. Permainan ini membutuhkan kemampuan fisik yang baik, seperti kecepatan reaksi, daya tahan, kekuatan otot, serta kerja jantung yang tinggi. Dalam bulutangkis, pemain dapat bermain secara individu (tunggal) atau dalam tim berpasangan (ganda), dengan tujuan memukul shuttlecock melewati

net agar jatuh di area lawan dan mencegah lawan melakukan hal yang sama (Phomsoupha & Laffaye, 2015)

Sebagai salah satu cabang olahraga raket, bulutangkis memiliki keunikan tersendiri dibandingkan olahraga lainnya. Bulutangkis bisa dimainkan di dalam maupun di luar ruangan, dan jenis olahraga ini sering kali diminati karena dapat dimainkan di tempat yang ramai tanpa memerlukan kontak fisik jangka panjang. Hal ini menjadikannya olahraga yang ideal untuk berbagai situasi, baik untuk rekreasi maupun kompetisi serius. Seperti yang dijelaskan oleh Hartini (2012), bulutangkis memerlukan pemahaman terhadap teknik-teknik tertentu agar pemain dapat tampil optimal. Beberapa teknik penting dalam permainan bulutangkis antara lain adalah servis, smash, dan pukulan lainnya yang dilakukan dengan strategi tertentu.

Dalam permainan bulutangkis, teknik servis menjadi salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai setiap pemain. Ada dua jenis servis utama dalam bulutangkis, yaitu servis pendek dan servis panjang. Servis pendek bertujuan mengarahkan shuttlecock melewati net dengan jarak yang pendek, sedangkan servis panjang melibatkan pukulan melambung tinggi dan jauh ke arah belakang lapangan lawan (Tohar dalam Satriya & Risnuwanto, 200); Faruq, 2008). Teknik ini penting karena menentukan pola permainan sejak awal pertandingan, sebagaimana dijelaskan oleh PBSI bahwa servis merupakan langkah pertama untuk memenangkan pertandingan.

Salah satu metode latihan yang efektif untuk mengasah kemampuan servis adalah metode latihan Drill. Metode ini melibatkan pengulangan gerakan secara terus-menerus hingga

menjadi otomatis. Latihan drill bertujuan untuk meningkatkan konsistensi dan ketepatan gerakan pemain, terutama dalam teknik servis pendek dan servis panjang. Menurut Mehdizadeh et al (2014) metode Drill adalah jenis latihan yang membutuhkan pengulangan yang intensif untuk membangun gerakan yang tepat. Dengan demikian, latihan drill dapat membantu pemain dalam menguasai teknik dasar bulutangkis dengan lebih baik.

Selain servis, smash juga merupakan salah satu pukulan penting dalam permainan bulutangkis. Smash adalah pukulan keras yang diarahkan ke bawah dan sering digunakan sebagai pukulan menyerang untuk mematikan lawan. Teknik ini membutuhkan kekuatan otot serta koordinasi yang baik antara mata dan tangan. Menurut Fernandez-Fernandez et al (2017), metode drill juga efektif untuk meningkatkan ketepatan smash, karena latihan yang berulang-ulang membantu pemain mengasah refleks dan ketepatan pukulan.

Latihan drill juga dapat digunakan untuk mengasah kemampuan smash dalam berbagai variasi, seperti smash penuh, smash potong, dan smash backhand. Pukulan smash ini memiliki karakteristik yang cepat dan kuat, sehingga sering kali menjadi senjata utama dalam mencetak poin di bulutangkis. Dengan latihan yang tepat, pemain dapat meningkatkan kualitas pukulan mereka, yang pada akhirnya berkontribusi pada kemenangan dalam pertandingan.

Berdasarkan penjelasan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan cara peningkatan teknik servis pendek, servis panjang dan smash dalam bulu tangkis melalui metode latihan drill bersumber pada literatur

seperti artikel ilmiah, buku, prosiding dan karya ilmiah lainnya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi literatur atau *literature review*. *Literature review* merupakan deskripsi teori, hasil, dan penelitian lain yang digunakan untuk merumuskan masalah yang sedang diteliti. Studi literatur ini mencakup analisis gagasan atau penemuan ilmiah yang bertujuan untuk mengajukan pertanyaan kritis dan memberikan kontribusi teoritis maupun metodologis terhadap suatu topik. Penelusuran terhadap penelitian kepustakaan dilakukan melalui jurnal, buku, dan artikel lainnya guna membentuk pemahaman yang lebih mendalam mengenai topik yang diangkat (Marzali, 2017).

Tujuan dari studi literatur adalah untuk membangun fondasi yang kuat bagi peneliti dalam merumuskan kerangka berpikir baru. Kerangka ini dibangun berdasarkan variasi pemahaman yang didapatkan dari berbagai sumber yang relevan (Kartiningrum, 2015). Dalam konteks penelitian ini, peneliti menggunakan enam artikel hasil penelitian yang berkaitan dengan teknik servis pendek, teknik servis panjang, smash, serta metode latihan drill dalam bulutangkis, yang kemudian dianalisis lebih lanjut.

Menurut Kartiningrum (2015), proses analisis data dalam studi literatur dimulai dari pengumpulan sekuensi data yang relevan dengan topik penelitian. Data yang dikumpulkan tidak harus sama persis dengan topik yang diteliti, namun harus tetap memiliki keterkaitan yang jelas. Pemilihan artikel untuk dianalisis memperhatikan tahun terbitan, dimulai

dari yang paling mutakhir hingga artikel yang lebih lama, untuk memastikan bahwa penelitian didasarkan pada temuan terkini.

Penelitian ini menggunakan data sekunder. Data sekunder adalah hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dan bersifat relevan terhadap topik yang sedang diteliti. Dalam hal ini, sumber jurnal diperoleh dari situs *Google Scholar* dengan kata kunci "Metode Drill dalam Bulutangkis." Dari hasil penelusuran, ditemukan enam jurnal nasional yang sesuai dengan tema penelitian.

Jurnal-jurnal yang digunakan sebagai referensi dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria tertentu, salah satunya adalah tahun penerbitan. Temuan yang dijadikan acuan dispesifikasi pada tujuh tahun terakhir, yaitu dari tahun 2013 hingga 2020. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa penelitian berlandaskan pada literatur yang up-to-date, sesuai dengan perkembangan dalam bidang bulutangkis.

Dengan melakukan studi literatur yang cermat, peneliti berharap dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai teknik servis dan metode latihan drill dalam bulutangkis, serta memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan teori dan praktik dalam olahraga ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini bertujuan untuk meneliti pengaruh Metode Latihan Drill dalam meningkatkan teknik servis dan smash dalam permainan bulutangkis dengan pendekatan metode *literature review*. Metode *literature review* melibatkan pengumpulan dan analisis data sekunder dari berbagai penelitian yang relevan, dengan tujuan memberikan

pemahaman yang lebih mendalam dan terarah mengenai pengaruh metode drill terhadap peningkatan keterampilan bulutangkis. Pemilihan jurnal dan artikel penelitian dilakukan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat, memastikan bahwa hanya studi yang relevan dengan topik penelitian yang dianalisis secara lebih lanjut. Dari proses seleksi tersebut, peneliti memperoleh enam jurnal yang dikaji secara mendalam untuk memberikan gambaran holistik mengenai penerapan metode drill pada teknik servis dan smash bulutangkis.

Pada pembahasan pertama, penelitian yang dilakukan oleh Marsheilla et al (2023) berjudul "Pengaruh Metode Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Servis Panjang Bulutangkis Pada Atlet PB Macan Tunggal" menggunakan metode eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan dalam keterampilan long servis bulutangkis setelah penerapan metode drill. Meskipun demikian, skor yang diperoleh para atlet tidak mencapai standar yang ditetapkan, dengan hasil tes servis panjang masih di bawah norma. Hal ini diduga disebabkan oleh keterbatasan waktu latihan, yang menyebabkan kurangnya optimalisasi keterampilan atlet dalam menguasai teknik servis panjang. Peneliti menyarankan agar studi lanjutan dilakukan dengan alokasi waktu yang lebih fleksibel dan metode drill yang diterapkan secara lebih intensif, guna memperoleh hasil yang lebih signifikan dan efisien.

Pembahasan kedua merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Artha (2021) dengan judul "Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Bulutangkis Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 4 Busungbiu." Dalam penelitian ini, metode drill diterapkan secara

intensif dalam rangka meningkatkan keterampilan smash pada siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa ada peningkatan signifikan dalam keterampilan smash setelah metode drill diterapkan, dengan hasil posttest menunjukkan peningkatan nilai minimal dari 34 menjadi 48, dan rata-rata nilai posttest siswa mencapai 42,30. Penelitian ini sejalan dengan teori *Connectionism* oleh Thorndike, yang menyatakan bahwa latihan yang dilakukan secara terus-menerus akan memperkuat hubungan antara rangsangan dan respons, menjadikannya otomatis. Penggunaan metode drill memungkinkan siswa untuk membiasakan diri dengan gerakan smash melalui repetisi yang konsisten, sehingga keterampilan siswa semakin meningkat secara otomatis.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Setyawati et al (2022) berjudul "Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Menggunakan Metode Drill Variasi bagi Atlet PB. Malang Badminton Club Kota Malang" juga menunjukkan hasil yang positif. Penelitian ini menggunakan metode *Penelitian Tindakan Olahraga* (PTO), yang terdiri dari beberapa siklus pelatihan. Pada siklus pertama, keterampilan forehand smash atlet meningkat sebesar 52,56%, dan pada siklus kedua, meningkat menjadi 77,69%. Hasil ini melampaui persentase keberhasilan tindakan yang telah ditentukan, yaitu 61%, menunjukkan bahwa metode drill variasi yang diterapkan berhasil mencapai tujuan penelitian. Drill variasi memungkinkan atlet untuk mengasah keterampilan dengan lebih adaptif dan mengatasi berbagai situasi yang berbeda dalam permainan, sehingga keterampilan pukulan forehand smash mereka meningkat secara signifikan.

Pada pembahasan keempat, artikel yang ditulis oleh Wahyuningtyas et al (2024) berjudul "Upaya Meningkatkan Keterampilan Long Service Forehand Bulutangkis Melalui Metode Drill pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Kota Jayapura" menggunakan metode *Penelitian Tindakan Kelas* (PTK). Penelitian ini menunjukkan bahwa metode drill secara efektif meningkatkan keterampilan long service forehand bulutangkis pada siswa. Pada siklus pertama, hanya 45% siswa yang tuntas, sementara pada siklus kedua, seluruh siswa (100%) berhasil mencapai ketuntasan. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah metode drill diterapkan, dan memberikan bukti bahwa metode ini efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik long service forehand bulutangkis.

Pembahasan kelima mengulas penelitian yang dilakukan oleh Badaru et al (2023) dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Long Service Forehand Bulutangkis Menggunakan Metode Drill pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 52 Makassar." Penelitian ini juga menggunakan metode PTK, dengan dua siklus tindakan. Pada siklus pertama, hasil belajar teknik dasar long service forehand masih di bawah standar yang diinginkan, dengan 79% siswa tuntas. Namun, setelah dilakukan tindakan pada siklus kedua, seluruh siswa (100%) berhasil mencapai ketuntasan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode drill efektif dalam memperbaiki teknik dasar long service forehand bulutangkis, terutama dengan pemberian latihan tambahan yang difokuskan pada siswa yang belum mencapai hasil maksimal.

Pembahasan terakhir adalah penelitian yang dilakukan oleh Aini et al

(2023) berjudul "Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Servis Panjang Bulutangkis." Penelitian ini menggunakan pendekatan statistika untuk mengolah dan menganalisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode drill secara signifikan meningkatkan kemampuan servis panjang pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di MTS Sirojull Athfal. Penelitian dilakukan selama sepuluh kali pertemuan, di mana pada pertemuan pertama dilakukan pretest, diikuti dengan latihan drill, dan diakhiri dengan posttest pada pertemuan terakhir. Hasil posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kemampuan servis panjang siswa, membuktikan bahwa metode drill memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengasah keterampilan ini. Temuan ini mendukung teori bahwa latihan berulang dengan metode drill dapat meningkatkan kemampuan teknik servis panjang dalam bulutangkis secara signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, metode latihan drill terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik servis dan smash pada permainan bulutangkis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode drill secara konsisten dan intensif mampu meningkatkan kemampuan teknis para atlet dan siswa dalam waktu yang relatif singkat. Metode ini memungkinkan pemain untuk melakukan repetisi gerakan secara berulang, yang pada akhirnya memperkuat keterampilan motorik dan menjadikan teknik tersebut otomatis melalui proses pembiasaan. Keberhasilan metode ini terlihat pada peningkatan signifikan hasil tes

keterampilan seperti servis panjang dan forehand smash setelah latihan drill diterapkan, baik dalam lingkungan pelatihan formal maupun ekstrakurikuler.

Selain itu, metode drill juga efektif dalam memperbaiki teknik dasar bulutangkis melalui variasi dan penyesuaian yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing pemain. Keterlibatan aktif dalam latihan drill tidak hanya membantu mempercepat proses pembelajaran, tetapi juga mendorong para pemain untuk mengatasi kekurangan teknis mereka dengan lebih cepat. Dari berbagai penelitian yang ditinjau, terbukti bahwa metode drill memiliki dampak positif pada hasil belajar dan performa atlet, baik di tingkat pemula maupun lanjutan. Oleh karena itu, metode latihan ini dapat dipertimbangkan sebagai strategi pelatihan utama dalam pengembangan keterampilan bulutangkis, terutama dalam teknik servis dan smash.

DAFTAR RUJUKAN

- Aini, N., Sulryana Nasultion, N., & Nulrwansyah Sulmarsono, R. (2023). Pengaruh metode drill terhadap hasil servis panjang blullultangkis. *Jurnal Porkes*, 6(2), 355–369. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.18273>
- 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), 46–55. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/969>
- Badaru, B., Suwardi, S., Mappaompo, M. A., Muh, A. H., & Asdar, A. S. N. (2023). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LONG SERVICE FOREHAND BULUTANGKIS MENGGUNAKAN METODE DRILL PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 52 MAKASSAR. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 2655–2663. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/22096>
- Cohen, C., Texier, B. D., Quéré, D., & Clanet, C. (2015). The physics of badminton. *New Journal of Physics*, 17(6), 063001. <https://doi.org/10.1088/1367-2630/17/6/063001>
- Faruq, M. M. (2008). *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Bulutangkis*. Grasindo.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz, D., Sarabia, J. M., & Moya, M. (2017). The Effects of Sport-Specific Drills Training or High-Intensity Interval Training in Young Tennis Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(1), 90–98. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0684>
- Hartini, M. P. (2012). *GEDUNG OLAH RAGA BULUTANGKIS YOGYAKARTA* [Universitas Atma Jaya Yogyakarta]. <https://e-journal.uajy.ac.id/1084/>
- Kartiningrum, E. D. (2015). Panduan penyusunan studi literatur. *Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Politeknik*

- Kesehatan Majapahit, Mojokerto, 1–9.
- Marsheilla, R., Adhi Nugroho, R., & Arifai, A. (2023). Pengaruh Metode Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Servis Panjang Bulu Tangkis Pada Atlet PB Macan Tunggal. *Jendela Olahraga*, 8(2), 113–121.
<https://doi.org/10.26877/jo.v8i2.14877>
- Marzali, A.-. (2017). Menulis Kajian Literatur. *ETNOSIA: Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(2), 27–36.
<https://doi.org/10.31947/etnosia.v1i2.1613>
- Mehdizadeh, S., Arshi, A. R., & Davids, K. (2014). Effect of speed on local dynamic stability of locomotion under different task constraints in running. *European Journal of Sport Science*, 14(8), 791–798.
<https://doi.org/10.1080/17461391.2014.905986>
- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The Science of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness and Biomechanics. *Sports Medicine*, 45(4), 473–495.
<https://doi.org/10.1007/s40279-014-0287-2>
- Satriya, S., & Risnuwanto, L. (2009). Pengaturan Latihan Acak Pola Tetap Dan Gabungan Pola Tetap-Acak Terhadap Hasil Pertandingan Bulutangkis. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 42–50.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16261>
- Setyawati, A., Januarto, O., & Kurniawan, R. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Menggunakan Metode Drill Variasi Bagi Atlet PB. Malang Badminton Club Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(2), 119–130.
<https://doi.org/10.17977/um062v4i22022p119-130>
- Wahyuningtyas, E., Islam, R. W. H., & Waingai, H. H. (2024). UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LONG SERVIS FOREHAND BULUTANGKIS MELALUI METODE DRILL PADA SISWA KELAS X SMA MUHAMMADIYAH KOTA JAYAPURA. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 10202–10207.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/31620>