



PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP PUKULAN LONG FOREHAND BULUTANGKIS PADA PEMAIN PB BUNGO BADMINTON CLUB

Arif Rahman^{1*}, Ihsan Maulana Putra^{2*}, Titis Wulandari³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia

Email: [*arifdpasker@gmail.com](mailto:arifdpasker@gmail.com)

Abstract: This research is motivated by the low ability in executing long forehand strokes among PB Bungo Badminton Club athletes aged 12–18 years, as indicated by poor accuracy, power, and reach to the back area of the opponent's court. The study aims to determine the effect of variational training on the long forehand stroke ability in badminton.

This is a quantitative study using a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population consisted of 20 athletes, with a sample of 15 male athletes selected through purposive sampling. The research was conducted at Panam Hall, Bungo Regency, in June and July 2025, over a period of 6 weeks with a total of 16 training sessions (3 times per week). The instrument used was a long forehand stroke test consisting of 20 attempts, assessed according to a standardized scoring rubric.

Based on the results of the t-test analysis, the long forehand stroke ability increased from an average pretest score of 29.13 to 58.73 in the posttest, with a difference of 29.6 points. The distribution of posttest results showed that 8 athletes (53.33%) were in the "Very Poor" category, 4 athletes (26.66%) in the "Poor" category, 2 athletes (13.33%) in the "Fair" category, and 1 athlete (6.66%) had not yet met the assessment criteria. Based on the data analysis using the t-test, the obtained t-value was 11.385, which is greater than the t-table value of 1.761. This indicates that variation training has a significant effect on the long forehand stroke in badminton players at PB BBC.

Keywords: Badminton, Long Forehand, Variational Training.

A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Olahraga adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang, baik secara jasmani ataupun rohani. Kebanyakan orang biasanya hanya mengartikan olahraga berupa kegiatan yang disengaja dilakukan untuk bisa meningkatkan atau menjaga kesehatan tubuh (Ramadhan & Bulqini, 2018:13).

Berdasarkan UU Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, bab V pasal 20 bahwa 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. Program tersebut memiliki arti penting yang bisa berlangsung dengan baik.

Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan (Irawan & Supriyanto, 2020:33). Bulutangkis bertujuan memukul bola atau shuttlecock melewati jaring (net) agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama.

Dalam permainan bulutangkis terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain seperti pegangan raket yang terdiri dari american grip, forehand grip, beckhand grip, service yang terdiri long service forehand dan short service beckhand serta pukulan-pukulan seperti lob, dropshot, smash, netting dan drive. Semua jenis pukulan dan teknik tersebut harus dilakukan dengan menggunakan grip dan footwork yang benar.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kombinasi antara kecepatan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, serta keterampilan teknis yang tinggi. Dalam permainan bulutangkis, pukulan forehand merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting, terutama pukulan long forehand yang sering digunakan dalam serangan maupun pengembalian bola ke area belakang lawan. Keefektifan pukulan ini sangat menentukan alur permainan, kontrol lapangan, serta peluang mencetak poin (Joni, 2015).

Namun demikian, untuk menghasilkan pukulan long forehand yang optimal, dibutuhkan kekuatan otot lengan, kecepatan ayunan raket, ketepatan koordinasi, serta konsistensi teknik yang baik. Salah satu pendekatan latihan yang dapat diterapkan adalah latihan variasi menggunakan raket beban. Raket beban merupakan variasi alat latihan yang memiliki bobot lebih berat dibandingkan raket standar. Dengan beban tambahan ini, latihan difokuskan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, kecepatan reaksi, serta ketahanan otot dalam melakukan pukulan. Latihan menggunakan raket beban diyakini dapat membantu pemain dalam membentuk kekuatan pukulan yang lebih eksplosif, meningkatkan kontrol, serta mempertajam teknik dasar dalam kondisi tubuh yang lebih terbebani.

Penggunaan raket beban mencerminkan prinsip overload dalam teori latihan, di mana tubuh akan merespons stimulus yang lebih berat dengan adaptasi fisiologis berupa peningkatan kekuatan dan daya tahan. Selain itu, pendekatan latihan hand grip dapat meningkatkan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot di definisikan sebagai gaya (force) yang dapat dihasilkan otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Dan latihan Dumbell Wrist Curl suatu gerakan fisik atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kelentukan jari-jari dan pergelangan tangan.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 11, dan 12 Mei 2025 yang telah dilakukan di club PB bbc, masih banyak terdapat atlet umur 12 sampai 18 tahun yang belum tepat dalam melakukan pukulan forehand, sehingga perkenaan pada shuttlecock masih kurang tepat, dan menyebabkan lawan dengan mudah mengambil shuttlecock tersebut. Faktanya, banyak pemain yang masih melakukan pukulan forehand saat bola tersangkut di net, tidak sampai ke area yang diinginkan atau bahkan terlempar keluar lapangan. Kemampuan pukulan forehand masih kurang baik dari segi kecepatan maupun ketepatan. Pada saat kompetisi, sebagian besar pemain saat melakukan pukulan forehand yang dimainkan oleh para pemain terlalu tanggung saat memukul sehingga tidak sampai kebelakang garis pertahanan lawan, pukulan forehand yang panjang seharusnya mencetak poin untuk diri mereka sendiri justru membawa lebih banyak poin bagi pemain lawan. Pola latihan forehand di club PB bbc kurang mendapat perhatian, atau pun sebagian pemain hanya melakukan latihan fisik seperti lari, lompat tali dan lain-lain.

Dalam praktiknya, banyak atlet muda masih menghadapi kesulitan dalam mengontrol kekuatan dan arah pukulan forehand, terutama saat berada dalam tekanan permainan yang cepat. Oleh karena itu, dibutuhkan metode latihan yang lebih spesifik dan terfokus untuk mengatasi kendala tersebut. Ada beberapa macam latihan yang dapat membantu meningkatkan pukulan long forehand yaitu, latihan Variasi dengan hand grip, dumbbell wrist curl, dan latihan raket beban. Latihan variasi ini merupakan metode latihan dimana setiap isi latihan tidak sama tetapi tetap untuk satu tujuan, yang tujuannya agar anak latihan tidak jemu atau bosan dan tertarik pada latihan yang dibuat karena latihan yang lebih bervariasi (Sandhi & Budiwanto, 2016:37).

Diharapkan untuk kedepannya hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dan informasi penting bagi pelatih dan pemain bulutangkis dalam mengembangkan teknik

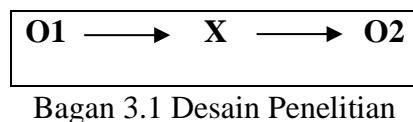
dan strategi latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam permainan bulutangkis.

Permasalahan yang sama masih ditemukan pada saat penulis melakukan observasi ketiga pada tanggal 13 Mei 2025. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk meningkatkan kemampuan long forehand atlet bulutangkis usia 12-18 tahun di PB bbc melalui latihan variasi. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Pukulan Long forehand Bulutangkis Pada pemain PB bungo badminton club".

B. METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, sedangkan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini quasi eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2021:111) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan, tujuan utama dari penelitian eksperimen adalah untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara dua variabel atau lebih dalam kondisi yang terkontrol dan terukur. Dengan demikian, peneliti dapat memastikan apakah variabel independen benar-benar memengaruhi variabel dependen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan tes pengukuran kemudian pengambilan data dengan tes. Dari hasil tes yang didapatkan kemudian data dianalisis untuk mengetahui pengaruh latihan drill menggunakan raket beban terhadap kemampuan pukulan long forehand bulutangkis pada atlet PB bbc.

Design penelitian yang digunakan yaitu "one-group pretest-posttest design". Pada design ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan post-test setelah diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2021:114). Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:



Bagan 3.1 Desain Penelitian

Keterangan:

O1: Nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

X : Treatment

O2 : Nilai posttest (setelah diberi perlakuan)

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian disajikan berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan untuk memperoleh jawaban atas hipotesis yang diajukan. Secara sistematis, hasil penelitian meliputi penyajian deskripsi data serta pengujian persyaratan analisis yang terdiri atas uji normalitas dan uji-t. Data penelitian diperoleh melalui pelaksanaan tes awal dan tes akhir yang kemudian dianalisis secara menyeluruh oleh penulis.

1. Deskripsi Data

Setelah pelaksanaan tes awal, subjek diberikan perlakuan dan diakhiri dengan tes akhir sehingga diperoleh data mengenai kemampuan pukulan long forehand. Data tersebut selanjutnya dianalisis menggunakan uji-t dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0.05$).

a. Hasil Pree Test kemampuan pukulan long forehand

Hasil pretest yang dilaksanakan sebelum penerapan metode latihan variasi menunjukkan bahwa skor pukulan long forehand tertinggi adalah 48 dan terendah 11, dengan rata-rata sebesar 29,13. Nilai median diperoleh 32,00 dan modus sebesar 33,00. Distribusi data tersebut tersaji pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Tabel hasil data Distribusi *Pretest* dan *Posttest*

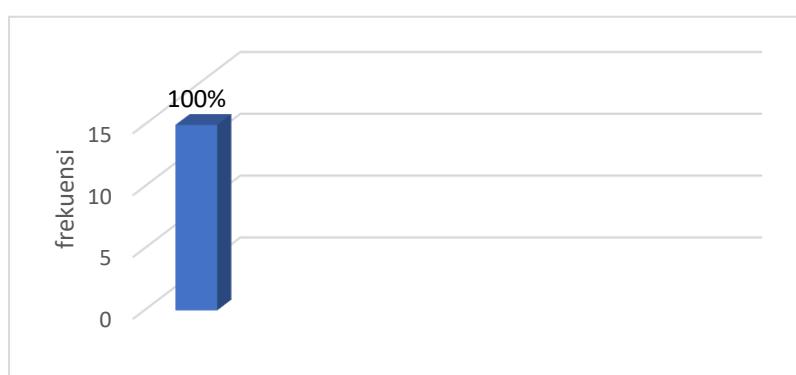
		Pretest	Posttest
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		29.1333	58.7333
Median		32.0000	58.0000
Mode		33.00 ^a	54.00 ^a
Std.		11.36955	9.69143
Deviation			
Minimum		11.00	36.00
Maximum		48.00	74.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tabel 4.2 Hasil data distribusi frekuensi *pretest*

No	Nilai kemampuan	Frekuensi (f)	Persentase	Kategori
1	90-100	0	0%	Baik sekali
2	80-89	0	0%	Baik
3	70-79	0	0%	Sedang
4	60-69	0	0%	Kurang
5	50-59	0	0%	Kurang sekali
6	< 49	15	100%	
	Total	15	100%	

Berdasarkan tabel diatas diketahui hasil tes awal kemampuan pukulan *long forehand*, seluruh peserta memperoleh nilai di bawah 49. Hal ini menunjukkan bahwa belum ada peserta yang mencapai standar kemampuan sesuai norma penilaian. Berikut ini merupakan diagram data



Grafik 4.1 Hasil *pretest* pukulan *long forehand*

b. Hasil Post test kemampuan pukulan long forehand

Hasil posttest setelah penerapan metode latihan variasi menunjukkan bahwa skor pukulan long forehand tertinggi mencapai 74 dan terendah 36, dengan rata-rata sebesar 58,73. Nilai median diperoleh 58,00, sedangkan modus sebesar 54,00. Distribusi data tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Tabel hasil data Distribusi *Pretest* dan *Posttest*

		Statistics	
		Pretest	Posttest
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		29.1333	58.7333
Median		32.0000	58.0000
Mode		33.00 ^a	54.00 ^a
Std.	Deviation	11.36955	9.69143
Minimum		11.00	36.00
Maximum		48.00	74.00

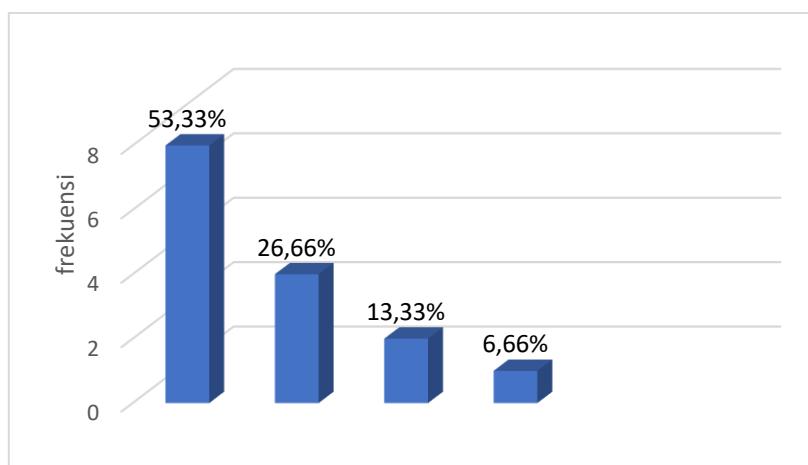
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tabel 4.4 Hasil data distribusi frekuensi *posttest*

No	Nilai kemampuan	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase	Kategori
1	90-100	0	0%	Baik sekali
2	80-89	0	0%	Baik
3	70-79	2	13,33%	Sedang
4	60-69	4	26,66%	Kurang
5	50-59	8	53,33%	Kurang sekali
6	< 49	1	6,66%	
	Total	15	99,98%	

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil tes akhir kemampuan pukulan *long forehand* dengan rincian sebagai berikut, sebanyak 8 peserta (53,33%) berada pada kategori sangat kurang, 4 peserta (26,66%) pada kategori kurang, dan 2 peserta (13,33%) pada kategori sedang. Selain itu, terdapat 1 peserta yang nilainya belum mencapai standar kemampuan sesuai norma penilaian. Berikut ini merupakan grafik data.





Grafik 4.2 Hasil *posttest* pukulan *long forehand*

2. Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel dependen dan independen berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan bantuan program SPSS versi 25 for Windows.

Uji normalitas residual dilakukan dengan memeriksa nilai Shapiro dan Asymp melalui uji Shapiro-Wilk. Adapun hasil pengujian normalitas tersebut disajikan sebagai berikut:

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnova ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	,165	15	,200*	,942	15	,414
Posttest	,117	15	,200*	,949	15	,502

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan bahwa sig 0,502 artinya data berdistribusi normal hal ini signifikan 0,502 lebih besar dari 0,05.

b. Uji Hipotesis (Uji T)

Uji hipotesis berguna untuk menguji kesamaan antar kelompok data. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 25. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut:

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui kesamaan antara kelompok data. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 25. Adapun hasil uji hipotesis tersaji pada tabel berikut:

Paired Samples Test

		Paired Differences						Sig. (2-tailed)	
		Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference					
	Mean		Mean	Lower	Upper	T	Df		
Pair 1	pretest - posttest	- 29.600	10.06976	2.60000	- 35.17645	24.02355	11.38	14	.000

(Sumber: data diolah melalui SPSS 25)

Berdasarkan pada hasil uji hipotesis data, dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti $< 0,05$ dimana menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel.

Pembahasan

Bulutangkis atau badminton adalah salah satu olahraga bola kecil yang dimainkan dengan menggunakan raket untuk memukul shuttlecock di lapangan permainan yang dibatasi oleh net. Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kombinasi antara kecepatan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, serta keterampilan teknis yang tinggi. Dalam permainan bulutangkis, pukulan forehand merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting, terutama pukulan long forehand yang sering digunakan dalam serangan maupun pengembalian bola ke area belakang lawan. Keefektifan pukulan ini sangat menentukan alur permainan, kontrol lapangan, serta peluang mencetak poin (Joni, 2015). Untuk menghasilkan pukulan long forehand yang optimal, dibutuhkan kekuatan otot lengan, kecepatan ayunan raket, ketepatan koordinasi, serta konsistensi teknik yang baik. Pendekatan latihan yang dapat diterapkan adalah latihan variasi menggunakan raket beban, hand grip, dan dumbbell wrist curl bertujuan meningkatkan kekuatan, kelentukan, dan daya tahan otot, khususnya pada lengan, tangan, dan pergelangan. Raket beban melatih kekuatan pukulan dan kontrol melalui prinsip overload, sementara hand grip dan dumbbell wrist curl fokus pada kontraksi maksimal dan kelentukan otot secara sistematis.

Sebelum diberikan latihan variasi dengan menggunakan raket beban, nilai rata-rata (mean) pretest adalah 29,13 dan meningkat menjadi 58,73 pada posttest. Standar deviasi pretest sebesar 11,36, sedangkan pada posttest sebesar 9,69. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan kemampuan pukulan long forehand setelah penerapan latihan variasi.

Berdasarkan analisis data, hipotesis alternatif yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil perhitungan yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Perbedaan tersebut terlihat dari selisih nilai mean sebesar 29,600. Dengan demikian, pada tingkat kepercayaan 95% dapat disimpulkan bahwa latihan drill menggunakan raket beban berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan pukulan long forehand bulutangkis pada pemain PB Bungo Badminton Club.



Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Jalaluddin dkk., 2021). Adanya peningkatkan hasil pukulan forehand bulu tangkis pada atlet pemula menggunakan variasi latihan. Hal ini didukung dari analisis data yang dilakukan, Berdasarkan analisis data, terdapat peningkatan kemampuan pukulan forehand. Hasil yang diperoleh yaitu skor rata-rata pretest sebesar 66,5 dan posttest sebesar 81,8 serta uji effect size sebesar 6,5.

Berdasarkan hasil penelitian (Jalaluddin dkk., 2021). Dengan judul “Variasi latihan untuk meningkatkan hasil pukulan forehand bulu tangkis pada atlet pemula”. Pada hasil analisis data, ada peningkatan terhadap pukulan forehand.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Pengaruh Latihan variasi terhadap Pukulan *Long Forehand* Bulutangkis pada Pemain PB Bungo Badminton Club”, dapat disimpulkan bahwa latihan variasi terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan pukulan *long forehand* bulutangkis. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan Uji-t , diperoleh t hitung sebesar $11,385 > t$ tabel sebesar 1,761. Artinya, terdapat pengaruh latihan variasi terhadap pukulan *long forehand* bulutangkis pada pemain PB BBC, yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara nilai *pretest* dan *posttest*. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 29,13 meningkat menjadi 58,73 pada *posttest* dengan selisih 29,6 poin, sehingga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pukulan *long forehand* setelah diberikan perlakuan latihan variasi.

REFERENCES

- Irawan, B., & Supriyanto, S. (2020). Tingkat Kemampuan Servis Pendek Forehand Dan Kemampuan Smash Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Slb Negeri I Kota Bengkulu. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.33258/jder.v1i1.977>
- Jalaluddin, M., Haetami, M., & Gustian, U. (2021). Variasi Latihan Untuk Meningkatkan Hasil Pukulan Forehand Bulutangkis Pada Atlet Pemula. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(1), 1–8. <https://doi.org/10.26418/jppk.v10i1.44322>
- Joni, D. (2015). Pengaruh Latihan Beban Engkel Terhadap Pukulan Long Forehand Dalam Permainan Bulu Tangkis Bagi Siswa Kelas v SDN 03/x Tanjung Solok Kecamatan Kuala Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa*, 32.
- Ramadhan, A., & Bulqini, A. (2018). *Analisis Receive Pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017*. 1(1).
- Sandhi, D. T., & Budiwanto, S. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Model Variasi Dan Pengaruh Latihan Reguler Terhadap Teknik Menggiring Bola Pada Anak Latih Sekolah Sepak Bola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri Usia 14 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 25–40.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

