

Analisis Tingkat Keterampilan Teknik *Forehand* dan *Backhand* Atlet Bulutangkis PB Jhonlin Club Badminton Banjarbaru

Erlangga Bintang Putra Arisandi[✉], H.M Mulhim¹, Abd Hamid¹

¹Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia

Corresponding author*

E-mail: 2010122210021@mhs.ulm.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Analisis Keterampilan, Atlet Bulutangkis, Teknik Backhand, Teknik Forehand, Teknik Dasar

Keywords:

Skill Analysis, Badminton Athletes, Backhand Techniques, Forehand Techniques, Basic Techniques

Abstrak

Olahraga bulutangkis menjadi olahraga paling terkenal di Indonesia. Teknik dasar pada permainan ini, seperti forehand dan backhand, merupakan teknik pertama yang harus dikuasai pemain untuk bisa bermain optimal. Tujuan penelitian adalah melakukan analisis keterampilan teknik forehand dan backhand atlet bulutangkis di PB Jhonlin Club Banjarbaru. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan pengambilan data melalui survei. Subjek merupakan 10 atlet yang terpilih melalui pengambilan sampel jenuh. Data dikumpulkan melalui observasi dan dinilai menggunakan skala numerik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% atlet mempunyai tingkat keterampilan forehand sangat baik, sementara 60% atlet memiliki keterampilan teknik backhand dalam kategori sangat baik. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun keterampilan teknik forehand para atlet umumnya lebih baik, namun keterampilan backhand masih perlu ditingkatkan.

Abstract

Badminton is the most famous sport in Indonesia. The basic techniques in this game, such as forehand and backhand, are the first techniques that players must master to be able to play optimally. The purpose of the study is to analyze the forehand and backhand technical skills of badminton athletes at PB Jhonlin Club Banjarbaru. The research uses a quantitative descriptive approach with data collection through surveys. The subjects were 10 athletes who were selected through saturated sampling. Data were collected through observation and assessed using numerical scales. The results showed that 80% of athletes had a very good level of forehand skills, while 60% of athletes had backhand technical skills in the very good category. These findings show that although the athletes' forehand technique skills are generally better, the backhand skills still need to be improved.

© 2024 Author

[✉] Alamat korespondensi:

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia

PENDAHULUAN

Olahraga bulutangkis berkembang pesat dan tidak pernah redup. Hal tersebut

dibuktikan dengan semakin banyaknya warga negara Indonesia yang rutin melakukan aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-

hari (Syarifudin et al., 2023). Tujuan mereka melakukan olahraga pun beragam, mulai dari meningkatkan kebugaran fisik, menjaga kesehatan, hingga meraih prestasi dalam bidang olahraga tertentu. Berdasarkan keadaan yang demikian, partisipasi warga yang demikian tinggi menandakan adanya kesadaran setelah menerima manfaat dari berolahraga, baik dari segi kesehatan fisik maupun mental. Fenomena ini menunjukkan bahwa kesadaran akan pentingnya olahraga semakin meningkat di berbagai kalangan (Agustian et al., 2022).

Olahraga Bulutangkis merupakan olahraga yang mampu menerima variasi kelompok usia yang bermain hingga ramah terhadap pria ataupun Wanita yang dimainkan di luar maupun di dalam ruangan (Syauki et al., 2023). Penelitian oleh Rohim (2020) juga memberikan pengertian badminton secara general yakni jenis olahraga yang dimainkan dengan alat raket untuk memukul bolanya, yang dimainkan satu lawan satu hingga dua lawan dua. Pemain atau atlet badminton harus mengetahui dan mampu menguasai serta memahami teknik dasar yang ada pada permainan badminton (Rohim et al., 2020).

Pada permainan ini pemain harus terampil dalam penggunaan teknis dasar dalam memukul bola (cock) yang din *forehand* dan *backhand* (Subarkah & Marani, 2020). Jenis teknis dasar pertama yakni pukulan *forehand* merupakan pukulan yang dilakukan ketika bola berada di ketinggian atas kepala. Pukulan ini populer juga karena mengisyaratkan sebuah pukulan drop yang dilepaskan (Antoni, 2020).

Forehand yang optimal, pemain harus bergerak ke posisi menunggu di area belakang lapangan, sejajar dengan arah bola yang mendekat. Pada saat berada di posisi tersebut, pemain harus memutar pinggang dan bahu ke arah samping net. Raket ditarik ke belakang dengan kepala raket diturunkan di belakang bahu, dan siku tangan yang memegang raket diarahkan ke atas. Sementara itu, pukulan *backhand* dianggap lebih menantang, terutama bagi pemain pemula, karena memerlukan perpindahan posisi tubuh yang

kompleks. Banyak pemain menganggap bahwa melakukan pukulan *backhand* dari bagian belakang lapangan merupakan salah satu pukulan yang paling sulit (Rahman et al., 2022). Untuk menghasilkan pukulan *clear* dan kuat yang mendalam atau pukulan drop yang akurat, diperlukan penyesuaian waktu, kekuatan tangan dan teknik pengaturan kaki yang baik (Setiawati et al., 2014).

Hasil observasi awal yang dilakukan di PB Jhonlin Club Badminton Banjarbaru, perkembangan keterampilan teknik *forehand* dan *backhand* para atlet menjadi fokus utama untuk meningkatkan performa klub secara keseluruhan. Berdasarkan observasi awal, masih terdapat variasi dalam tingkat keterampilan teknik ini di antara para atlet. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat keterampilan teknik *forehand* dan *backhand* para atlet di klub tersebut.

METODE

Pendekatan deskriptif kuantitatif merupakan pendekatan dalam penelitian ini dengan pengambilan data berupa teknik survei yang dilakukan pada atlet PB Jhonlin Badminton Club Banjarbaru dengan jumlah populasi sebanyak 10 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh dimana anggota populasi (atlet PB Jhonlin Badminton) merupakan sampel (Murod & Jannah, 2021). Hal ini dilakukan karena populasi atlet terlalu kecil yakni 10 orang, sehingga keseluruhan populasi adalah sampel.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan juga melalui proses observasi, teknik ini digunakan ketika penelitian berkaitan dengan perilaku manusia, pola kerja dan jika jumlah responden kecil (Lisdawati et al., 2023). Penelitian ini menerapkan skala penilaian numerik (numerical rating scale). Menurut Suhardianto (2021) komponen skala penilaian numerik terdiri dari pernyataan tentang kualitas tertentu dari sesuatu yang diukur dan diikuti oleh angka yang menunjukkan skor dari objek yang diukur

(Suhardianto, 2021). Berikut merupakan kisi kisi instrumen penelitian:

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen teknik forehand

No	Indikator Penilaian	Aspek Penilaian	Skor Penilaian					Keterangan
			5	4	3	2	1	
1.	Fase Persiapan	a. Memegang raket <i>Grip handshake</i> /pistol. b. Posisi pemukulan penyamping c. Posisi tangan ke atas d. Penumpuan berat pada di kaki belakang						Skor maksimal=20
2.	Fase Pelaksanaan	a. Gerakan Siku mendahului penguluran tangan b. Dominan tidak menggerakkan tangan ke bawah c. Gerakan memutar tubuh bagian atas d. Gerakan menggapai ke atas bersiap memukul e. Tangan bagian bawah menelungkup ke depan						Skor maksimal=25
3.	Fase Lanjutan	a. Gerakan tangan yang memegang raket berakhir dengan telapak tangan menghadap luar b. Gerakan raket berakhir di bawah lurus dengan gerakan bola c. Silangkan raket pada sisi tubuh berlawanan d. Ayunkan kaki yang di belakang dengan gerakan seperti gunting e. Jaga keseimbangan badan						Skor maksimal=25

Tabel 2. Kisi kisi instrumen teknik backhand

No	Indikator Penilaian	Aspek Penilaian	Skor Penilaian					Keterangan
			5	4	3	2	1	
1.	Fase persiapan	a. Grip handshake atau pistol dengan ibu jari mengarah ke atas pada sudut kiri pegangan raket b. Posisi memukul menyamping ke arah belakang c. Tahan tangan yang memegang raket ke atas dengan tangan bagian bawah, kepala raket mengarah ke bawah d. Letakkan berat badan pada kaki belakang yang dominan						Skor maksimal=20
2.	Fase pelaksanaan	a. Gerakan siku mendahului uluran tangan. b. Mengarahkan lengan/tangan yang tidak dominan ke bawah.						Skor maksimal=30

		c. Memutar tubuh bagian atas.	
		d. Menggapai / raih ke atas untuk melakukan pukulan.	
		e. Menelentangkan tangan bagian bawah.	
		f. Kepala raket mengikuti gerakan tersebut.	
3.	Fase Lanjutan	a. Raket mengikuti gerakan kontak dengan bola, mengarah ke bawah sejajar dengan arah pengembalian.	Skor maksimal=20
		b. Mendorong tubuh ke depan menggunakan kaki belakang untuk membantu tubuh kembali ke posisi tengah lapangan.	
		c. Menggunakan perpindahan berat badan untuk menambah kekuatan.	
		d. Mempertahankan keseimbangan tubuh setelah melakukan pukulan.	

HASIL

Tabel 3. Hasil tes keterampilan teknik *forehand*

Nama	Fase persiapan	Fase pelaksanaan	Fase lanjutan	Total
NF	19	24	25	68
A	19	22	23	64
K	16	21	24	61
ZN	18	23	18	59
VN	20	22	24	66
FR	17	24	24	65
YF	20	24	25	69
RB	20	24	25	69
RA	20	25	20	65
HF	18	24	24	66

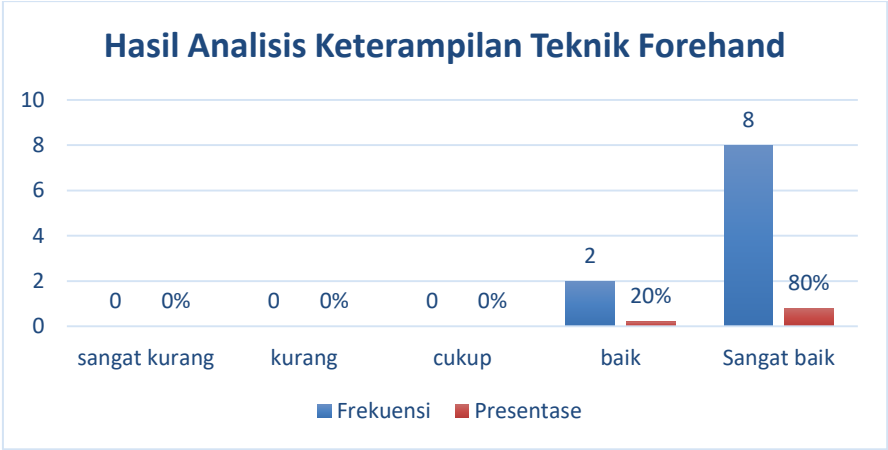
Tabel 4. Hasil tes keterampilan teknik *backhand*

Nama	Fase persiapan	Fase pelaksanaan	Fase lanjutan	Total
NF	18	29	19	66
A	11	19	14	44
K	14	23	18	55
ZN	18	22	17	57
VN	18	26	15	59
FR	20	25	20	65
YF	18	27	20	65
RB	18	27	20	65
RA	18	28	19	65
HF	19	30	20	69

Tabel 5. Distribusi frekuensi keterampilan teknik *forehand* atlet bulutangkis PB Jhonlin Club

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
44-48	sangat kurang	0	0%
49-53	kurang	0	0%
54-58	cukup	0	0%
59-63	baik	2	20%
64-68	Sangat baik	8	80%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel maka persentase keterampilan teknik *forehand* atlet sebagai berikut:

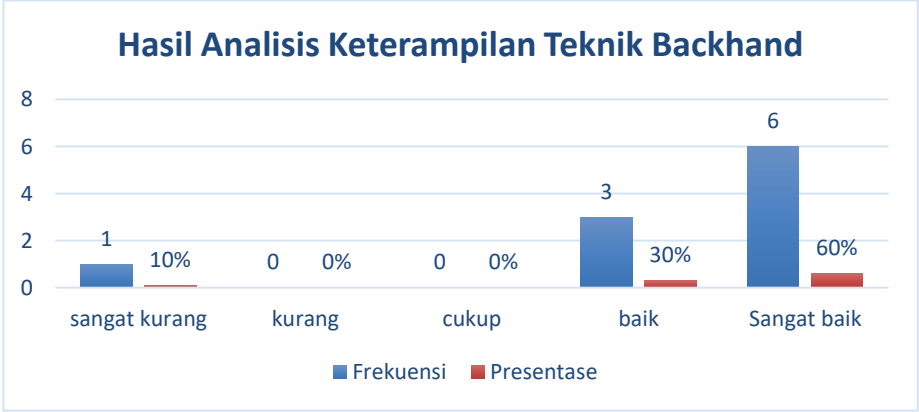


Gambar 1. Diagram hasil analisis keterampilan teknik *forehand*

Tabel 6. Distribusi frekuensi keterampilan teknik *backhand* atlet bulutangkis PB Jhonlin Club

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
44-48	sangat kurang	1	10%
49-53	kurang	0	0%
54-58	cukup	0	0%
59-63	baik	3	30%
64-68	Sangat baik	6	60%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel maka persentase keterampilan teknik *backhand* atlet sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram hasil analisis keterampilan teknik *backhand*

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik *forehand* para atlet PB Jhonlin Club Banjarbaru secara keseluruhan berada dalam kategori sangat baik. Mayoritas atlet telah menguasai teknik *forehand* dengan baik, mulai dari menunjukkan persiapan yang tepat, pelaksanaan yang benar, dan tindak lanjut yang sesuai setelah pukulan. Penguasaan teknik *forehand* yang baik ini mencerminkan program latihan yang efektif dan pemahaman mendalam tentang teknik dasar yang diperlukan dalam permainan bulutangkis.

Penelitian oleh Febriani (2019) menjelaskan program latihan yang fokus pada pengembangan teknik *forehand* dapat meningkatkan performa atlet bulutangkis secara signifikan. Penelitian ini menjelaskan bahwa program latihan yang terstruktur dan konsisten, yang menargetkan teknik *forehand*, tidak hanya memperkuat otot-otot yang digunakan selama pukulan tetapi juga meningkatkan koordinasi tangan-mata, kecepatan reaksi, dan kepercayaan diri atlet dalam melakukan pukulan. penguasaan *forehand* yang baik, atlet mampu mengendalikan permainan, memaksa lawan untuk bergerak sesuai keinginan mereka, dan menciptakan peluang untuk pukulan kemenangan.

Menurut (Kadariusman et al., 2023) Teknik *forehand* yang baik membutuhkan keseimbangan yang tepat antara kekuatan dan kontrol, serta kemampuan untuk memposisikan tubuh dan raket dengan benar sebelum, selama, dan setelah melakukan pukulan (Kadariusman et al., 2023). Latihan yang berfokus pada peningkatan teknik ini, seperti yang dilakukan di PB Jhonlin Club, dapat meningkatkan performa atlet secara signifikan. Selain itu penelitian oleh (Yuwono & Setiaji, 2018) juga menekankan pentingnya penguasaan teknik dasar dalam bulutangkis untuk mencapai performa optimal.

Hasil analisis keterampilan teknik *backhand* menunjukkan hasil yang bervariasi dibandingkan dengan teknik *forehand*. Beberapa atlet masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik ini, terutama dalam

aspek persiapan dan pelaksanaan pukulan. Kesulitan dalam teknik *backhand* ini sering kali terkait dengan tantangan dalam koordinasi tubuh dan pengaturan posisi, yang membutuhkan latihan dan perhatian lebih mendalam.

Penelitian oleh (Nugroho et al., 2020) menyoroti bahwa teknik *backhand* sering kali dianggap lebih sulit dibandingkan teknik *forehand*, terutama bagi atlet pemula. Hal ini disebabkan oleh kompleksitas gerakan yang diperlukan untuk menghasilkan pukulan yang kuat dan akurat dari posisi yang kurang menguntungkan. Penelitian oleh Susila & Pratama (2022) juga menyebutkan bahwa banyak pemain merasa bahwa pukulan *backhand* dari belakang lapangan merupakan jenis pukulan yang paling sulit dilakukan dengan baik.

Untuk mengatasi kesulitan ini, pelatih di PB Jhonlin Club perlu merancang program latihan yang lebih spesifik dan intensif untuk teknik *backhand*. Fokus pada peningkatan kekuatan otot, koordinasi tubuh, dan teknik dasar dapat membantu atlet meningkatkan keterampilan mereka dalam melakukan pukulan *backhand* dengan lebih efektif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa keterampilan teknik *forehand* atlet PB Jhonlin Club Banjarbaru umumnya sangat baik, mencerminkan program latihan yang efektif dan pemahaman mendalam tentang teknik dasar bulutangkis. Namun, terdapat variasi dalam keterampilan teknik *backhand*, dengan beberapa atlet masih mengalami kesulitan. Untuk meningkatkan performa keseluruhan, fokus yang lebih intensif pada latihan teknik *backhand* diperlukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang besar peneliti ucapkan kepada seluruh atlet dan pengurus pb jhonlin club banjarbaru atas fasilitas dan dukungan yang telah diberikan. Hal yang sama juga peneliti ucapkan kepada program studi dan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, universitas lambung mangkurat atas seluruh dukungan yang telah diberikan.

REFERENSI

- Agustian, E. R., Muchammad Samsul Huda, & Saiin, M. (2022). Analisis Tingkat Keterampilan Dasar Bulutangkis Pada Atlet Pb. Bersama Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3(2), 10–20. <https://doi.org/10.30872/bpej.v3i2.1829>
- Antoni. (2020). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan. *Jurnal Kependidikan*, 2(2018), 837–847.
- Febriani, Arumdani, & Hakim. (2019). pengaruh Program Latihan Forehand terhadap Performa Atlet Bulutangkis. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 3(1), 27–32. <https://doi.org/10.54082/jupin.127>
- Kadariusman, Y., Haetami, M., Yanti, N., Simanjuntak, V. G., & Bafadal, M. F. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Service Long Forehand Bulutangkis Melalui Metode Bermain Pada Siswa SMPN 4 Pontianak. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 4.
- Lisdawati, Ferawati, & Ismail, A. (2023). the Ability To Serve Forehand and Backhand At Mts Al-Qamar Takalar ' S Students. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 3(3), 185–193.
- Murod, A. M., & Jannah, M. (2021). Perbedaan ketangguhan mental atlet ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMA "X." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9).
- Nugroho, Budiarto, & Setyawan. (2020). Efektivitas Penggunaan Video Analisis terhadap Peningkatan Teknik Forehand Atlet Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga Rekreasi Dan Kesehatan*, 8(1), 1–6.
- Rahman, I., Munandar, W., Nahdia, A., Walinga, T., Fkip, P. J., & Megarezky, U. (2022). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SERVIS PENDEK BACKHAND DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS MELALUI VARIASI TARGET PADA SISWA KELAS XI MIPA 6 SMAN 15 MAKASSAR EFFORTS TO IMPROVE SHORT BACKHAND SERVICE LEARNING OUTCOMES IN BADMINTON THROUGH TARGET VARIATION IN CLA. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 2(2), 51–59.
- Rohim, M. A., Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2020). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Ketepatan Smash Pada Athlet Usia 10-11 Tahun Di Klub Bulutangkis PB. AKA Bojonegoro. *Kesehatan Olahraga*, 08(04), 107–112.
- Setiawati, H., Simanjuntak, V. G., & Atiq, A. (2014). Teknik Dasar, Pukulan Forehand Dan Backhand Bulutangkis Pada Siswa Kelas Vii Di Smp. In *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran* (Vol. 3, Issue 9, p. 3).
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106–114. <https://doi.org/10.24036/menssana.050220.02>
- Suhardianto. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Servis Backhand Dalam Permainan Bulu Tangkis Melaui Metode Inquiry Pada Siswa Smp Negeri 4 Ponrang Kabupaten Luwu. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1), 2.
- Susila, L., & Pratama, S. A. (2022). Studi Perbandingan Prestasi Servis Panjang Dengan Menggunakan Servis Forehand Dan Servis Backhand Terhadap. *Journal Transformation of Mandalika*, 3(3), 74–81.
- Syarifudin, D., Mulhim, M., & Erliana, M. (2023). Analisis Ketepatan Pukulan Forehand Smash pada Atlet Bulu Tangkis Club PB. Puma Muara Uya Kabupaten Tabalong. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 112–118.
- Syauki, A. Y., Wijaya, A., & Bahri, S. (2023). Penerapan Latihan Push Up Untuk Meningkatkan Pukulan (Smash) dalam Permainan Cabang Olahraga Bulutangkis. *TULIP (Tulisan Ilmiah*

*Pendidikan) Jurnal Fakultas Keguruan
Dan Ilmu Pendidikan, 12(2), 128–136.*

Yuwono, & Setiaji, A. W. (2018). Hubungan
antara Keterampilan Teknik Forehand
dan Performa Atlet Bulutangkis.
*Indonesian Journal for Physical Education
and Sport, 3(2), 144–155.*