

**PENGARUH METODE *DRILL* SERVIS PANJANG DENGAN TARGET SASARAN TERHADAP KETEPATAN SERVIS PANJANG SISWI KELAS X EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMKN 8 SURABAYA**

**Febri Alif Mukti, Yanuar Alfian Triardhana**

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

[febri.21027@mhs.unesa.ac.id](mailto:febri.21027@mhs.unesa.ac.id), [yanuartriardhana@unesa.ac.id](mailto:yanuartriardhana@unesa.ac.id)

**Dikirim: 07-06-2025 Direview: 27-06-2025 Diterima: 07-06-2025  
Diterbitkan: 07-07-2025**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan meningkatkan kemampuan ketepatan servis panjang siswi kelas x ekstrakurikuler bulutangkis SMKN 8 Surabaya dengan menggunakan target sasaran, karena hasil observasi awal yang dilakukan menunjukkan bahwa para siswi memiliki kelemahan dalam ketepatan saat melakukan servis panjang. Pengujian menggunakan eksperimen. Populasi berupa anggota ekstrakurikuler bulutangkis SMKN 8 Surabaya yang berjumlah 27 siswa laki-laki dan perempuan. Pengambilan sampel berupa *simple purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 20 siswi perempuan, yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan *treatment*. Setiap kelompok terdiri dari 10 siswi dengan kelompok *treatment* melakukan latihan *drill*. Kelompok *treatment* melakukan latihan sebanyak 18 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 sesi per minggu. Kelompok kontrol hanya mengikuti *pretest* dan *posttest*. Dalam penelitian ini, instrumen untuk mengukur kinerja adalah tes pengukuran ketepatan servis panjang *pretest* dan *posttest* dikumpulkan dari tes ini. Setiap individu melakukan pukulan servis panjang sebanyak-banyaknya selama 1 menit yang digunakan untuk menentukan presentase latihan setiap minggunya. Hasil dari program depan analisis statistik menggunakan uji-t latihan menunjukkan bahwa penggunaan latihan *drill* dengan target sasaran ini signifikan untuk meningkatkan ketepatan servis panjang.

**Kata Kunci:** *drill*, ketepatan servis panjang dan bulutangkis

**Abstract**

*This research aims to improve the accuracy of long serves of grade X students of SMKN 8 Surabaya badminton extracurricular by using target targets, because the results of initial observations showed that the students had weaknesses in accuracy when performing long serves. Testing using experiments. The population was members of SMKN 8 Surabaya badminton extracurricular totaling 27 male and female students. Sampling was done using simple purposive sampling. The sample in this study was 20 female students, who were divided into 2 groups, namely the control and treatment groups. Each group consisted of 10 students with the treatment group doing drill exercises. The treatment group did 18 training sessions, with a frequency of 3. In this study, the instrument to measure performance is a long service accuracy measurement test pretest and posttest collected from this test. Each individual performs as many long service strokes as possible for 1 minute which is used to determine the percentage of training each week. The results of the front program statistical analysis using the t-test training showed that the use of drill training with this target was significant to improve the accuracy of long service sessions per week. The control group only took the pretest and posttest.*

**Keywords:** *drill*, long service accuracy and badminton

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang sangat berguna untuk kelangsungan hidup seseorang, baik untuk menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kualitas kesehatan, dan untuk membentuk fisik yang sehat. Kesehatan adalah suatu hal yang lebih mahal dari apapun (Salahudin & Rusdin, 2020).

Bulutangkis merupakan olahraga populer, dengan jutaan peminat di seluruh dunia (Yu et al., 2023). Secara singkat, olahraga ini dimainkan saling berhadapan menggunakan raket dan *shuttlecock* yang hanya dibatasi oleh net yang dapat dengan mudah dimainkan oleh siapapun (Poole, 2016). Olahraga ini bisa dibilang memiliki tingkat intensitas sedang ke tinggi dalam permainannya (Phomsoupha & Laffaye, 2015). Disisi lain, bulutangkis memiliki banyak gerakan yang cepat dan *intens* dengan berbagai gerakan khusus seperti melangkah maju, mundur, dan ke samping (Herbaut & Delannoy, 2020). Kekuatan pukulan, kecepatan bergerak, dan ketepatan pukulan adalah aspek utama permainan (Firmansyah & Wiriawan, 2018). Selain memerlukan keterampilan kaki, permainan ini juga memerlukan teknik pukulan dasar seperti *serve*, *smash*, *lob*, dan *dropshot* (Valdecabres et al., 2022).

SMKN 8 Surabaya menjadi salah satu sekolah yang sudah menyediakan ekstrakurikuler bulutangkis ini berlokasi di Jl. Kamboja No. 18, Ketabang, Genteng, Surabaya. Sekolah yang sudah memiliki akreditasi A ini sudah menyediakan ekstrakurikuler bulutangkis sejak 2 tahun terakhir yang meskipun pada saat kegiatan ekstrakurikuler harus menggunakan lapangan balai desa dan menggunakan peralatan yang seadanya. Menurut (Aryanti et al., 2021) pemberian fasilitas olahraga atau ekstrakurikuler dapat membantu meningkatkan *kognitif* dan *psikomotorik* siswa.

Di bulutangkis, ada beberapa teknik yang harus dimiliki oleh atlet, salah satunya servis. Servis dibagi menjadi dua, yaitu servis pendek dan panjang. Servis pendek adalah teknik servis yang dilakukan menggunakan *backhand* dengan *shuttlecock* yang jatuh di dekat jaring net atau bagian depan area lapangan lawan, sedangkan servis panjang yaitu teknik servis yang dilakukan menggunakan *forehand* dengan *shuttlecock* diarahkan melambung ke atas dengan tujuan ke belakang area lapangan lawan (Badaru et al., 2023).

Servis panjang merupakan pukulan yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kontrol yang cukup dengan tujuan untuk membuat lawan susah untuk mengembalikan *shuttlecock*. Teknik servis panjang mengacu pada pegangan yang tepat dan gerakan yang benar (Seth, 2016). Kemampuan ini sangat penting dimiliki dalam bulutangkis. Menurut (Wardana & Jayadi, 2017) dijelaskan juga bahwa servis menjadi langkah awal untuk mendapatkan poin atau kehilangan poin karena jika servis yang dilakukan tidak mengarah dengan benar maka kesempatan buat lawan untuk

melakukan serangan lewat pengembalian (*reserve*).

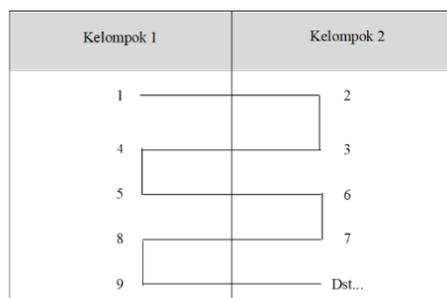
Kemampuan servis panjang di SMK Negeri 8 sendiri masih bisa dibilang kurang baik dari segi ketepatan pukulan dan juga teknik dalam melakukannya. Oleh sebab itu, diperlukan latihan yang tepat untuk dapat meningkatkan hal tersebut. Pemilihan latihan akan sangat penting. Menurut (Chaeroni et al., 2023) bahwa ada dua hal penting yang harus diperhatikan untuk memiliki kemampuan ketepatan servis panjang yang baik, yaitu dengan metode latihan yang tepat dan koordinasi antara mata dengan tangan. Selain itu, (Masail et al., 2025) menjelaskan bahwa dengan menggunakan latihan teknik yang baik akan berdampak terhadap ketepatan dalam permainan. Dalam hal ini metode latihan *drill* dianggap tepat karena mampu meningkatkan kemampuan seseorang.

Metode latihan *drill* adalah latihan yang dengan fokus pengulangan untuk memperoleh peningkatan. Latihan ini dipercaya dapat meningkatkan ketepatan servis panjang para siswi karena sebuah ketepatan dapat diperoleh dari latihan yang dilakukan berulang-ulang. Menurut (Astuti et al., 2022) latihan *drill* selain melatih ketepatan juga dapat melatih koordinasi tangan dengan mata secara bersamaan dengan baik. Selain itu menurut (Finishia & S, 2025) latihan *drill* juga membantu meningkatkan daya ingat atlet tentang sebuah gerakan yang dilakukan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* dengan target sasaran terhadap ketepatan servis panjang sisiwi kelas X ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 8 Surabaya. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu atlet dalam meningkatkan kemampuan servis panjang.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang menggunakan rancangan *Two-Group pretest dan posttest design* dengan mengambil data awal sebelum diberikan perlakuan dan pengambilan data akhir setelah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2013). Desain ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *drill* dengan target sasaran terhadap ketepatan servis panjang antara kelompok kontrol dengan kelompok *treatment*. Pembagian kelompok menggunakan metode *ordinal pairing*.

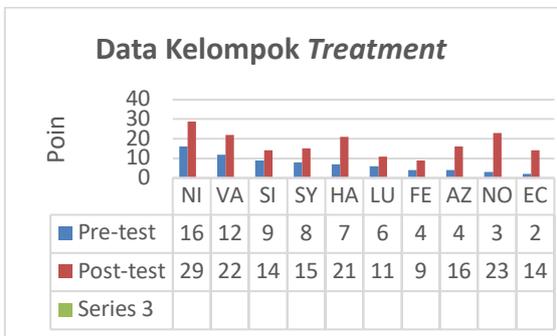
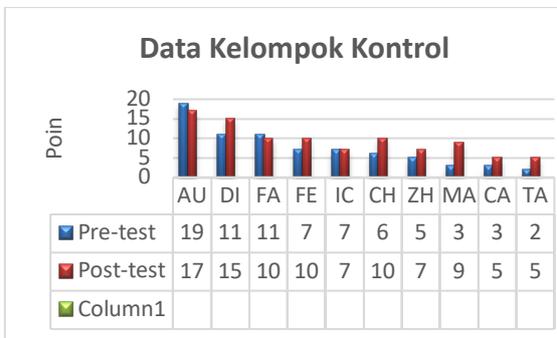


Gambar 2. Ordinal Pairing

Populasi merupakan jumlah keseluruhan yang ada pada wilayah atau kelompok yang dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi anggota ekstrakurikuler bulutangkis SMKN 8 Surabaya yang berjumlah 27 anggota. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan dan maksud tertentu (Sari et al., 2023). Penelitian ini dilaksanakan di Balai Kelurahan RW II, Gubeng.

### 3. HASIL

Pengujian dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* dengan tes *drill* servis panjang. Program latihan ditentukan dari repetisi maksimal (RM) sebagai dasar dari intensitas latihan.



#### Hasil Uji Persyaratan dan Analisis Data Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk* dengan *SPSS 26*. Dinyatakan normal apabila nilai signifikan lebih dari 0,05 berikut hasil perhitungannya:

##### Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
<i>prekontrol</i>	,875	10	,115
<i>postkontrol</i>	,897	10	,203
<i>preeksperiment</i>	,928	10	,432
<i>posteksperiment</i>	,918	10	,328

Dari data di atas, dapat dilihat bahwa semua

data yang diperoleh memiliki (*sig.*) yang lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

#### Test of Homogeneity of Variance

		Levene	Sig.
		Statistic	
		ic	
Ketepatan servis panjang	Based on Mean	3,570	,075
	Based on Median	1,762	,201
	Based on Median and with adjusted df	1,762	,208
	Based on trimmed mean	3,218	,090

Berdasarkan hasil perhitungan “*test of homogeneity of variances*” diatas, didapatkan hasil yaitu berdasarkan *output* di atas diketahui nilai signifikan (*sig.*) seluruh data kelompok > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh adalah *homogen*.

### Uji Hipotesis

#### Paired Samples Test

	df	Sig. (2-tailed)
Pair prekontrol - 1 postkontrol	9	,025
Pair preeksperiment - 2 posteksperiment	9	,000

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa hasil *output paired samples test* yaitu diperoleh nilai *sig. (2 tailed)* kelompok kontrol dengan nilai 0,025 > 0,05 maka dapat disimpulkan tidak signifikan, sedangkan kelompok *treatment* sebesar 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *drill* servis panjang dengan target sasaran terhadap ketepatan servis panjang siswi kelas x ekstrakurikuler SMKN 8 Surabaya.

### 4. PEMBAHASAN

Sekolah sebagai tempat untuk menuntut ilmu baik itu akademik maupun non akademik bagi para siswa. Salah satu bentuk dibidang non akademik yaitu tersedianya ekstrakurikuler yang berguna untuk

mengembangkan bakat dan minat di luar akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *drill* dengan target sasaran terhadap ketepatan servis panjang siswi kelas X ekstrakurikuler bulutangkis SMKN 8 Surabaya. Sebanyak 20 siswi mengikuti program latihan ini yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan *treatment* dimana kelompok kontrol hanya mengikuti *pretest* dan *posstest*, sementara kelompok *treatment* diberi program latihan *drill* selama 18 pertemuan.

Latihan *drill* lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan ketepatan servis panjang karena *drill* sendiri menekankan pada pengulangan gerakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Dan adapun hasil penelitian terdahulu latihan *drill* terhadap peningkatan akurasi servis bulutangkis pada siswa (Suwardi, 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *drill* secara signifikan meningkatkan keterampilan servis siswa. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh (Efrilia et al., 2025) dijelaskan juga bahwa penggunaan latihan *drill* yang terstruktur dan terarah dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap ketepatan servis panjang. Penggunaan latihan *drill* sendiri memberi banyak manfaat kepada atlet, salah satunya dapat meningkatkan daya ingat dan membentuk gerakan-gerakan yang rumit agar mudah dilakukan. Menurut (Aini et al., 2023) dijelaskan juga bahwa keuntungan latihan *drill* antara lain terbentuknya gerakan-gerakan yang rumit menjadi otomatis dilakukan.

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil pengujian menunjukkan bahwa latihan *drill* servis panjang dengan target sasaran memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan ketepatan servis panjang siswi kelas X ekstrakurikuler bulutangkis SMKN 8 Surabaya. Secara khusus, latihan ini terbukti memberikan pengaruh yang signifikan pada peningkatan ketepatan servis. Selain itu, latihan *drill* juga berperan penting dalam meningkatkan fokus dan konsistensi para siswi. Oleh karena itu, program latihan ini efektif untuk meningkatkan ketepatan servis panjang.

Berdasarkan kesimpulan di atas, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan kepada pihak-pihak terkait, khususnya dalam bidang olahraga dan bulutangkis. Untuk siswi anggota ekstrakurikuler, latihan *drill* dengan target sasaran dapat dijadikan alternatif untuk meningkatkan ketepatan servis panjang. Bagi pelatih, disarankan untuk mengadopsi metode latihan yang lebih variatif guna memaksimalkan performa siswi. Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian dengan variabel yang sama bisa menambahkan latihan fisik. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian di bidang olahraga prestasi maupun bidang terkait lainnya.

Dengan demikian program latihan dapat

disesuaikan dengan kebutuhan individu guna mencapai hasil yang lebih optimal.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas nikmat yang diberikan berupa kesehatan dan kelancaran dalam menyelesaikan penelitian ini. Artikel ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua. Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan tugas akhir artikel ilmiah ini, mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang telah mendoakan dan memberikan support yang tidak terhingga. Serta kepada pihak yang tidak bisa penulis sebutkan yang telah memberikan semangat serta dukungan. Penulis menyadari bahwasannya dalam penulisan artikel ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, Penulis sangat mengharapkan masukan serta tanggapan untuk mencapai kesempurnaan dalam artikel ini. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

## REFERENSI

- Aini, N., Sulryana Nasultion, N., & Nulrwansyah Sulmarsono, R. (2023). Pengaruh metode *drill* terhadap hasil servis panjang bulutangkis. *Jurnal Porkes*, 6(2), 355–369. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.18273>
- Aryanti, S., Solahuddin, S., & Azhar, S. (2021). Learning Forehand Service Badminton Using Teaching Games For Understanding (TGfU) Students. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 305. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i2.5675>
- Astuti, S. T., Usra, M., Sumarni, S., Iyakrus, I., & Bayu, W. I. (2022). Effect of Drill Method Application on Short Serving Accuracy and Eye-Hand Coordination in Badminton Game. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(2), 690. <https://doi.org/10.31851/hon.v5i2.8181>
- Badaru, B., Suwardi, Adam, M., Mappaompo, Nurhalizah, A. S., & Asdar. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Long Servis Forhand Bulutangkis Menggunakan Metode Drill Pada Siswa kelas VII SMP Negeri 52 Makassar. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(4), 2655–2663.
- Chaeroni, A., Fitriadi, F., Sepdanius, E., Pranoto, N. W., & Alimuddin, A. (2023). The Influence of Exercise Media and Hand Eye Coordination on Badminton Playing Skills. *Proceedings of the 3rd Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium*

- (PSSHERS 2021), 3, 206–213.  
[https://doi.org/10.2991/978-2-494069-33-6\\_25](https://doi.org/10.2991/978-2-494069-33-6_25)
- Efrilia, D., Utamayasa, I. G. D., & Indrakusuma, A. (2025). *English The Effect Of Target Practice Drill On The Accuracy Of Badminton Forehand Service Technique In Extracurricular Courses At Sma Al - Islam Krian*. 1(1), 1–8.
- Finishia, S. H., & S, A. (2025). *Variations of Drill Methods to Improve Long Service Technique for Badminton*. 8(Ii), 1–12.
- Firmansyah, M. R., & Wiriawan, O. (2018). *Prosentase Pukulan Dan Pola Permainan Bulutangkis Ganda Putra Usia 14 – 15 Tahun Percentage of Punch and Pattern of Bulutangkis Game Men ' S Doubles Age 14- 15 Yaers*.
- Herbaut, A., & Delannoy, J. (2020). *Fatigue increases ankle sprain risk in badminton players: A biomechanical study*. *Journal of Sports Sciences*, 38(13), 1560–1565.  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1748337>
- Masail, M. K., Pranoto, A., Siantoro, G., Marsudi, I., Orhan, B. E., Hafidz, A., Jayadi, I., Ismalasari, R., Wahyudi, A. R., & Triardhana, Y. A. (2025). *The effect of combined skipping and smash drill training on smash accuracy of PB Garuda badminton players*. *Retos*, 66, 15–25.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v66.113338>
- 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>
- Poole, J. (2016). *Belajar Bulu Tangkis*. Penerbit Pionir Jaya.
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). *Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam*. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 457–464.  
<https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236>
- Sari, R. K., Kusuma, N., Sampe, F., Putra, S., Fathonah, S., Ridzal, D. A., Rato, K. W., Apriani, E., Yurni, Wibowo, T. P., Mardhiyana, D., Purba, O. N., Mu'min, A. K., S, M. I., & Togatorop, M. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Issue July). Sada Kurnia Pustaka.
- Seth, B. (2016). *Determination factors of badminton game performance Bipasa*. *BiocheInternational. Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(3), 22–24.
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*
- Suwardi. (2024). *Pengaruh Latihan Drill terhadap Peningkatan Akurasi Servis Bulutangkis pada Siswa SMP*. 1–7.
- Wardana, Z. S., & Jayadi, I. (2017). *Analisis ketepatan servis panjang forehand pada atlet PB. Suryanaga Surabaya kategori remaja putra*. 23.  
<http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/1234>
- Valdecabres, R., Richards, J., & De Benito, A. M. (2020). *The effect of match fatigue in elite badminton players using plantar pressure measurements and the implications to injury mechanisms*. *Sports Biomechanics*, 21(8), 940–957.
- Yu, L., Wang, Y., Fernandez, J., Mei, Q., Zhao, J., Yang, F., & Gu, Y. (2023). *Dose-response effect of incremental lateral-wedge hardness on the lower limb Biomechanics during typical badminton footwork*. *Journal of Sports Sciences*, 41(10), 972–989.  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2257513>