

ANALISIS KETERAMPILAN DASAR *FOREHAND SMASH* PADA USIA 12-15 TAHUN DI *CLUB* PB PUSDIKLAT HANUDNAS TUNAS HARAPAN JAYA SURABAYA

Oka Sapta Morta¹, Yanuar Alfian Triardhana¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Universitas Negeri Surabaya

Email: oka.22146@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 29-10-2025; Direview: 30-10-2025; Diterima: 04-11-2025;

Diterbitkan: 04-11-2025

Abstrak: Bulutangkis yang mengalami kemajuan signifikan di era modern ini, dan menjadi salah satu olahraga yang kompleks yang membutuhkan kombinasi dari berbagai aspek fisik, taktik, dan mental. *Forehand smash* menjadi salah satu pukulan yang paling sering digunakan dalam mengumpulkan poin, dan untuk mendapatkan hasil *smash* yang baik, diperlukannya keterampilan gerak yang baik dan benar. Tujuan dari analisis keterampilan dasar *forehand smash* yaitu untuk mengetahui tingkat ketepatan sasaran *forehand smash*. Metode penelitian ini menggunakan instrumen tes ketepatan *smash*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif presentase. Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan maka disimpulkan bahwa hasil tes ketepatan *smash* yaitu, kategori sangat baik 0, kategori baik sebanyak 2 atlet, kategori kurang baik sebanyak 4 atlet, kategori kurang sekali sebanyak 4 atlet. Skor ini menunjukkan bahwa atlet di klub PB Pusdiklat Hanudnas Tunas Harapan Jaya Surabaya di kelompok usia 12-15 tahun dengan keterampilan dasar *forehand smash* yang baik hanya 2 atlet dengan presentase 20%.

Kata Kunci: Teknik, Badminton, Forehand smash

Abstract: Badminton has made significant progress in this modern era, and has become one of the complex sports that requires a combination of various physical, tactical, and mental aspects. *Forehand smash* is one of the most commonly used punches in collecting points, and to get good *smash* results, good and correct movement skills are required. The purpose of the analysis of the basic *forehand smash* skills is to determine the level of accuracy of the *forehand smash* target. This research method uses a *smash* accuracy test instrument. The data analysis technique used in this study uses quantitative descriptive analysis of percentage. Based on the results of research, data analysis and discussion, it was concluded that the results of the *smash* accuracy test were, the very good category was 0, the good category was 2 athletes, the poor category was 4 athletes, and the category was not good as many as 4 athletes. This score shows that athletes at the PB Pusdiklat Hanudnas Tunas Harapan Jaya Surabaya club in the age group of 12-15 years old with good basic *forehand smash* skills are only 2 athletes with a percentage of 20%.

Keywords: Technique, Badminton, forehand smash

PENDAHULUAN

Di era *modern* ini, perkembangan olahraga mengalami kemajuan yang signifikan, salah satunya olahraga bulutangkis. Bulutangkis merupakan olahraga yang kompleks karena membutuhkan kombinasi dari berbagai aspek fisik, teknik, taktik dan mental (Farida et al., 2025). Menurut (Aditya Setyawan, Kartika Septianingrum, 2024)

dalam permainan bulutangkis, pemain berkompetisi untuk mengumpulkan poin sesuai peraturan yang berlaku. Untuk dapat memenangkan poin, pemain dituntut memiliki kesiapan, kecepatan, dan kemampuan mengontrol shuttlecock dengan baik (Subarkah & Marani, 2020). Guna mencapai prestasi yang optimal, dibutuhkan pembinaan dan pemahaman terhadap

teknik dasar permainan bulutangkis. Perlunya memperhatikan prinsip latihan dalam proses latihan meliputi prinsip beban bertambah, prinsip variasi, prinsip beban meningkat bertahap, prinsip pemulihan, prinsip menghindari beban berlebih (Neviantoko et al., 2020).

Dalam bulutangkis, teknik pukulan yang sangat efektif dalam mengumpulkan poin Adalah *forehand smash*, yaitu pukulan yang mengarah kebawah di daerah pertahanan lawan dengan menggunakan tenaga yang cukup besar (Prayadi & Rachman, 2013) dan sifatnya yang kuat dan menukik membuat pukulan ini sulit di kembalikan oleh lawan (Yuliawan & Sugiyanto, 2014). Teknik ini dikategorikan sebagai pukulan *ofensif* karena bertujuan mematikan pergerakan lawan (Setiawan et al., 2020), namun mengingat karakteristiknya yang *eksplosif* dan membutuhkan koordinasi gerakan yang presisi, masih banyak terjadi kesalahan dalam melakukan gerakannya, terutama dalam ketepatannya. Faktor yang mempengaruhi kurangnya pukulan *forehand smash* yakni, kesalahan teknik yang kurang tepat seperti *timing* pengambilan bola, perpindahan beban tubuh sebelum dan sesudah melakukan gerakan pukulan *smash*, kurangnya kekuatan otot lengan dan pergelangan lengan atas tubuh (Ade et al., 2022).

Untuk membantu meningkatkan keterampilan pukulan *forehand smash*, banyak program-program latihan yang telah disusun, salah satunya latihan *drill* dan *shadow* raket. Latihan *drill* menjadi metode latihan yang paling sering digunakan dalam mengembangkan teknik pukulan *forehand smash*, karena

metode *drill* merupakan pembelajaran yang menekankan pada komponen teknis dan *drill* membutuhkan banyak pengulangan gerakan untuk menghasilkan gerakan yang baik dan sempurna (Artha, 2021). Adapun latihan *shadow* raket yang dapat membantu menyempurnakan gerakan pukulan *forehand smash*. *Shadow* atau bayangan, yang berarti melakukan gerakan seperti pada saat bermain bulutangkis namun dalam latihan *shadow* raket melakukan gerakan tanpa adanya *shuttlecock* (Sitorus & Siahaan, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian milik (Febrisyah et al., 2022) berdasarkan analisis data yang diperoleh menunjukkan bahwa metode latihan kombinasi *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *smash* di PB Kiber Sambas.

Berdasarkan observasi, keterampilan dasar pukulan *forehand smash* atlet PB Pusdiklat Hanudnas Tunas Harapan Jaya Surabaya menunjukkan bahwa kurangnya keterampilan pukulan *forehand smash*, sehingga jatuhnya bola masih kurang tepat di kotak sasaran. Dengan presentase kriteria pukulan sangat baik memperoleh 0%, kriteria baik memperoleh 20%, kriteria kurang baik memperoleh 40% dan kriteria sangat kurang memperoleh 40%.

Berdasarkan latar belakang diatas, timbul keinginan peneliti untuk menguji tentang Analisis Keterampilan Dasar *Forehand Smash* Pada Atlet Usia 12-15 Tahun di *Club* PB Pusdiklat Hanudnas Tunas Harapan Jaya Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Ingin menganalisis Keterampilan Dasar *Forehand Smash* Pada Atlet Usia 12-15 Tahun di *Club* PB

Pusdiklat Hanudnas Tunas Harapan Jaya Surabaya. Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi para pelatih dan atlet dalam meningkatkan keterampilan dasar *forehand smash* menjadi lebih baik. Dan sebagai acuan bagi pelatih bulutangkis dalam meningkatkan prestasi atletnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada 25 Juni 2025 di PB Pusdiklat Hanudnas Tunas Harapan Jaya Surabaya yang berlokasi di GOR Amerta Surabaya. Jenis penelitian yang digunakan merupakan deskriptif kuantitatif dengan metode survei sebagai instrumen pengumpulan data. Penelitian ini dirancang untuk menganalisis keterampilan dasar *forehand smash* atlet usia 12-15 tahun PB Pusdiklat Hanudnas Tunas Harapan Jaya Surabaya.

Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan sampel atlet usia 12-15 tahun *club* PB Pusdiklat Hanudnas Tunas Harapan Jaya Surabaya sebanyak 10 atlet putra dengan karakteristik yang sama. Prosedur pengambilan data untuk mengukur ketepatan keterampilan *forehand smash* dengan menggunakan tes ketepatan *smash*. Statistik analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif presentase dan dianalisis dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Program for Social Science*) 29.0.

Tabel 1. Norma Penilaian Tes Smash

No.	Norma	Nilai
-----	-------	-------

1.	Sangat Baik	31-40
2.	Baik	21-30
3.	Kurang Baik	11-20
4.	Kurang Sekali	1-10

(Poole James, 2016)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji analisis keterampilan dasar *forehand smash* pada atlet usia 12-15 tahun di *club* PB Pusdiklat Hanudnas Tunas Harapan Jaya Surabaya. Penelitian ini dilakukan pada atlet PB Pusdiklat Hanudnas Tunas Harapan Jaya Surabaya. Sampel penelitian ini terdiri dari 10 atlet putra dengan kriteria-kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya oleh peneliti.

Tabel 2. Hasil SPSS Statistik Deskriptif

	N	Mini mum	Maxi mum	S u m	M e a n	Std. Devi ation
Usia	10	14	15	146	14.60	0.516
HasilS mash	10	8	25	158	15.80	6.374
Valid N (listwise)	10					

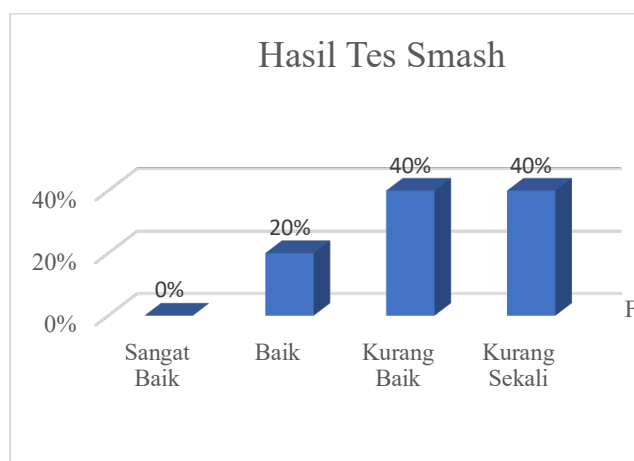
Berdasarkan analisis presentase yang dilakukan, didapatkan nilai ketepatan *forehand smash* disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Ketepatan Smash

No.	Nilai	Kategori	Jumlah	Presentase
-----	-------	----------	--------	------------

1.	31-40	Sangat Baik	0	0%
2.	21-30	Baik	2	20%
3.	11-20	Kurang Baik	4	40%
4.	1-10	Kurang Sekali	4	40%

Berdasarkan pada tabel 3 maka dapat digambarkan dalam bentuk grafik pada gambar yakni sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Hasil Tes Ketepatan Smash

PEMBAHASAN

Analisis keterampilan dasar *forehand smash* pada klub Pusdiklat Hanudnas Tunas Harapan Jaya Surabaya menunjukkan variasi yang beragam dalam penguasaan *forehand smash* diantara para pemain. Dalam pelatihan, hasil analisis menunjukkan pentingnya pengawasan dan evaluasi teknik sejak awal untuk mencegah gerakan yang salah. Program latihan yang terstruktur dan pelatihan yang konsisten dari pelatih, memiliki peran yang penting dalam proses pembelajaran keterampilan dasar *forehand smash*. Faktor-faktor lain pendukung lainnya

seperti kondisi fisik atlet, pemahaman program latihan, frekuensi latihan juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan dasar *forehand smash* atlet.

Hasil yang ditunjukkan tersebut didukung oleh catatan lapangan berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti diantaranya tes pengukuran ketepatan *smash* melalui 4 kategori nilai. Pada pengukuran ketepatan *smash*, hasil yang diperoleh belum sepenuhnya terampil baik karena 20% atlet hanya menampilkan dan dikategorikan baik. Diperlukannya gerakan yang benar dan tepat agar jatuhnya bola sesuai dengan sasaran, sesuai dengan pendapat (Zhang et al., 2016) saat melakukan kontak dengan *shuttlecock* dengan lengan terentang penuh, sendi siku harus diluruskan pada saat kontak dengan *shuttlecock*, setinggi mungkin pada raket dan sedikit di depan tubuh agar dapat mengontrol arah *shuttlecock*. Koordinasi gerak tubuh yang baik, membuat keseimbangan yang lebih stabil dan membuat atlet dapat memukul *shuttlecock* dalam kondisi yang baik dengan pengarahan *shuttlecock* dan kekuatan ayunan lengan membuat *shuttlecock* jatuh pada target sasaran (Ade et al., 2022).

Forehand smash menjadi salah satu cara untuk memenangkan permainan dalam bulutangkis. Dengan karakteristik pukulan yang tajam dan terarah membuat lawan sulit untuk mengembalikannya (Masail et al., 2025). Dalam pukulan *forehand smash* memerlukan kekuatan otot tungkai, bahu, lengan dan pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang

harmonis untuk keberhasilan pukulannya (Aditya Setyawan, Kartika Septianingrum, 2024).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan hasil penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut, nilai untuk hasil ketepatan *forehand smash* yaitu nilai keterampilan dengan kategori sangat baik adalah 0%. Kategori sangat baik adalah 20% dengan frekuensi 2 atlet. Kategori kurang baik adalah 40% dengan frekuensi 4 atlet. Kategori kurang sekali adalah 40% dengan frekuensi 4 atlet. Skor ini menunjukkan bahwa atlet di klub PB Pusdiklat Hanudnas Tunas Harapan Jaya Surabaya di kelompok usia 12-15 tahun dengan keterampilan dasar *forehand smash* yang baik hanya 2 atlet dengan presentase 20%.

SARAN

Dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disarankan untuk melakukan *forehand smash* pada titik tertinggi yang mampu dicapai, secara bersamaan dapat dengan mengukur kecepatan *shuttlecock* dalam melakukan *forehand smash* serta melatih tingkat akurasi *forehand smash*.

REFERENSI

Ade, A. I., Andiana, O., & Abdullah, A. (2022). Analisis Gerak Smash Forehand Terhadap Ketepatan Sasaran Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja Putra. *Jurnal Sport Science*, 12(1), 12. <https://doi.org/10.17977/um057v12i1p12-20>

Aditya Setyawan, Kartika Septianingrum, A. N. W. (2024). *Analisis Teknik Smash Penuh Pemain Bulutangkis Pemula Klub Rajawali*. 01, 1–8.

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>

Farida, Taufiq Hidayat, & Sandi Achmad Pratama. (2025). Analisis Teknik Bermain Bulu Tangkis Terhadap Smash Forehand Pada Permainan Ganda Putri. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 89–95. <https://doi.org/10.61798/pok.v1i2.242>

Febrisyah, T., Purnomo, E., & Rubiyatno, R. (2022). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis Atlet Pb. Kiber Sambas. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(6), 207. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i6.55343>

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>

Neviantoko, G. Y., Mintarto, E., &

- Wiriawan, O. (2020). Pengaruh Latihan Five Cone Snake Drill, V-Drill Dan Lateral Two in the Hole, in Out Shuffle Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 154. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9039>
- Poole James. (2016). *Belajar Bulutangkis*. Pionir Jaya.
- Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 63–71. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2346>
- Setiawan, A., Effendi, F., & Toha, M. (2020). Dikaitkan Dengan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan. 10, 50–56.
- Sitorus, I., & Siahaan, D. (2021). Analisis Teknik Permainan Bulutangkis Pada Atlit Pb Indocafe Medan. *Jurnal Prestasi*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.24114/jp.v5i1.25616>
- 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>
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. X. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Olahraga*, 2(2), 145–154. <https://doi.org/>
- <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2610>
- Zhang, Z., Li, S., Wan, B., Visentin, P., Jiang, Q., Dyck, M., Li, H., & Shan, G. (2016). The Influence of X-Factor (Trunk Rotation) and Experience on the Quality of the Badminton Forehand Smash. *Journal of Human Kinetics*, 53(1), 9–22. <https://doi.org/10.1515/hukin-2016-0006>