

PENGARUH LATIHAN *STROKE* TERHADAP AKURASI PUKULAN *FOREHAND DROPSHOT* BULUTANGKIS USIA 8-12 ATLET PB LAJU JAYA

Rean Bagus Dwidatama¹, Yanuar Alfian Triardhana²

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

rean.22170@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 15-06-2026; Direview: 15-06-2026; Diterima: 18-06-2026;
Diterbitkan: 18-06-2026

Abstrak

Bulutangkis merupakan olahraga prestasi populer yang menuntut penguasaan teknik dasar yang matang. Masalah utama dalam penelitian ini adalah rendahnya akurasi pukulan *forehand dropshot* pada atlet usia 8-12 tahun di PB Laju Jaya, di mana jatuhnya *shuttlecock* masih terlampaui jauh dari net. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh metode latihan *stroke* terhadap peningkatan akurasi pukulan tersebut. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian berjumlah 16 atlet (12 laki-laki dan 4 perempuan) yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes akurasi James Poole. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *stroke* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi pukulan (Sig. <0,001). Besar pengaruh latihan *stroke* adalah 23,48% dengan peningkatan nilai rata-rata sebesar 1,69, yaitu dari 22,94 pada saat *pretest* menjadi 24,63 pada saat *posttest*. Simpulan dari penelitian ini adalah latihan *stroke* efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik *forehand dropshot* pada atlet bulutangkis usia dini.

Kata Kunci: bulutangkis, latihan *stroke*, *forehand dropshot*

Abstract

Badminton is a popular competitive sport that requires mastery of basic techniques. The main problem in this research is the low accuracy of the forehand dropshot in athletes aged 8-12 years at PB Laju Jaya, where the shuttlecock still falls too far from the net. This study aims to determine the extent of the influence of the stroke training method on improving the accuracy of these shots. The method used is quantitative experimental research with a One Group Pretest-Posttest design. The research sample consisted of 16 athletes (12 males and 4 females) selected using a purposive sampling technique. The instrument used was the James Poole accuracy test. The results showed that stroke training had a significant effect on improving shot accuracy (Sig. <0.001). The magnitude of the effect of stroke training was 23.48% with an increase in the mean score of 1.69, from 22.94 at the pretest to 24.63 at the posttest. The conclusion of this study is that stroke training is effective in improving the forehand dropshot technique in early-age badminton athletes.

Keywords: badminton, stroke training, *forehand dropshot*

1. PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang sangat populer di Indonesia. Penguasaan teknik dasar yang matang memiliki peran penting dalam menentukan hasil pertandingan dan merupakan faktor internal yang harus dikuasai untuk

menjadi atlet profesional. Menurut Gusrialdi et al. (2020), terdapat empat komponen teknik dasar utama yaitu pegangan raket, teknik pukulan, *footwork*, dan pola pukulan. Di antara berbagai jenis pukulan, *dropshot* memegang peranan krusial untuk membongkar pertahanan lawan dengan cara

menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net,. Namun, penguasaan akurasi pada teknik ini seringkali menjadi kendala, terutama pada atlet usia dini.

Urgensi penelitian ini bermula dari fenomena yang ditemukan di klub PB Laju Jaya, di mana prestasi atlet usia 8-12 tahun dalam berbagai kejuaraan daerah belum konsisten. Sebagai contoh, pada Kejurkab Kediri 2025, klub hanya memperoleh 3 medali perak dan 1 perunggu dari 20 atlet, sementara pada Liga Pelajar 2025 hanya meraih 1 medali perunggu dari 7 atlet. Hasil analisis pelatih menunjukkan bahwa kelemahan utama terletak pada rendahnya akurasi pukulan *forehand dropshot*, di mana jatuhnya *shuttlecock* masih terlampaui jauh dari net. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa 50% atlet masih berada pada kriteria "kurang" dalam akurasi pukulan tersebut.

Salah satu upaya sistematis untuk meningkatkan keterampilan ini adalah melalui penerapan latihan *stroke*. Berbeda dengan metode *drill*, latihan *stroke* melibatkan dua orang atau lebih yang memukul *shuttlecock* secara bergantian hingga terjadi *rally*, sehingga memberikan gambaran situasi yang lebih menyerupai pertandingan sebenarnya,. Yulianto dan Sugiyanto (2014) mendefinisikan latihan *stroke* sebagai gabungan teknik gerak kaki dan pukulan yang dikombinasikan dalam satu rangkaian gerak untuk menghasilkan pola tertentu. Penelitian terdahulu oleh Rizky (2024) mengonfirmasi bahwa latihan *stroke* berpengaruh nyata terhadap ketepatan pukulan. Selain itu, Denatara (2018) menyatakan bahwa latihan *stroke* berpasangan sangat efektif bagi atlet dengan persepsi kinestetik rendah untuk meningkatkan ketepatan *dropshot*.

Meskipun penelitian sebelumnya oleh Pradana (2016) menunjukkan bahwa latihan *stroke* memberikan peningkatan sebesar 13,66% pada keterampilan *dropshot*, penelitian tersebut belum secara spesifik menekankan pada akurasi *forehand dropshot* lurus untuk kategori usia dini di tingkat klub daerah,. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada fokus perbaikan akurasi pukulan *forehand dropshot* melalui otomatisasi gerakan yang disesuaikan dengan karakteristik atlet usia 8-12 tahun di PB Laju Jaya. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *stroke* terhadap peningkatan akurasi pukulan *forehand dropshot* pada atlet bulutangkis usia dini,.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, di mana observasi dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum pemberian perlakuan (*pretest*) dan sesudah pemberian perlakuan (*posttest*).

Tempat dan Waktu Penelitian Penelitian dilaksanakan di GOR PB Laju Jaya Blitar. Waktu pelaksanaan dimulai pada 02 Januari 2026 hingga 16 Februari 2026, dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu selama enam minggu (total 18 sesi latihan). Setiap sesi latihan berlangsung selama empat jam, mulai pukul 15.00 hingga 19.00 WIB.

Populasi dan Sampel Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet PB Laju Jaya usia 8-12 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: atlet aktif berlatih minimal tiga kali seminggu, berusia 8-12 tahun, telah berlatih minimal satu tahun, dan tidak memiliki cedera serius. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 16 atlet yang terdiri dari 12 atlet laki-laki dan 4 atlet perempuan.

Variabel Penelitian Penelitian ini melibatkan dua variabel utama:

1. Variabel Bebas (X): Latihan *stroke*.
2. Variabel Terikat (Y): Akurasi pukulan *forehand dropshot*.

Pengukuran Data (Instrumen) Instrumen yang digunakan adalah Tes Akurasi James Poole (2018). Dalam tes ini, atlet melakukan 10 kali percobaan pukulan *forehand dropshot*. Titik jatuhnya *shuttlecock* dinilai berdasarkan norma penilaian James Poole dengan skor minimal 0 dan maksimal 4 poin per pukulan. Kriteria hasil akhir dikategorikan menjadi: Baik (>31), Cukup (21-30), dan Kurang (<20).

Analisis Data Teknik analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan dengan bantuan perangkat lunak SPSS 26:

1. Uji Prasyarat: Meliputi Uji Normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* (karena jumlah sampel <50) dan Uji Homogenitas.
2. Uji Hipotesis: Menggunakan *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.
3. Uji Efektivitas: Menggunakan *N-Gain Score* untuk mengukur efektivitas metode latihan yang diberikan selama masa eksperimen.

3. HASIL

Hasil penelitian ini dijabarkan dengan disertai deskripsi data yang membahas peningkatan *output* tes yang diperoleh setelah diberikan *treatment* kepada sampel dengan jumlah 16 atlet dengan kategori 11 atlet putra dan 5 atlet putri. Pendataan yang telah diperoleh selanjutnya dilakukan perhitungan untuk dianalisis seberapa besar peningkatan kemampuan akurasi pukulan *forehand dropshot* dengan pemberian latihan *stroke forehand dropshot*.

1. Statistik Deskriptif

Tabel 1. Output Statistik Deskriptif

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Tinggi Badan (cm)	118	149	139,37	9,150
Berat Badan (kg)	24	49	35,47	8,061
Usia (tahun)	8	12	10,12	1,258

Berdasarkan data analisis statistik deskriptif yang telah ditampilkan, penelitian ini melibatkan responden sebanyak 16 atlet yang tergolong dalam rentang usia 8-12 tahun. Secara fisik, responden memiliki profil tubuh yang cukup beragam. Tinggi badan responden berkisar pada 118 cm – 149 cm dengan nilai rata-rata 139,37 dan standar deviasi 9,150. Sementara berat badan berada pada rentang 24 kg – 49 kg dengan rata-rata 35,47 dan standar deviasi 8,061. Dan diketahui usia berkisar antara 8-12 tahun dengan rata-rata 10,12 dan standar deviasi 1,258.

Tabel 2. Data Nilai *Delta Posttest* dan *Pretest*

Nama	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	Nilai Selisih
Arum	21	18	3
Letha	26	24	2
Raziq	28	25	3
Alvian	26	25	1
Yumna	20	19	1
Chania	27	26	1
Fahri	22	20	2
Faris	17	16	1
Gilbert	31	29	2
Naufal	23	20	3
Zehan	26	25	1
Revan	21	19	2
Hilbram	28	27	1
Kaka	24	23	1
Davian	21	19	1
Kevin	33	32	1

Dari tabel tersebut diketahui bahwa persebaran nilai selisih dengan nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 3.

2. Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas *Forehand Dropshot*

Fase Tes	Shapiro-Wilk
<i>Pretest</i>	.550
<i>Posttest</i>	.884

Berdasarkan kriteria teknik pengambilan data dalam uji normalitas, apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari $>0,05$ maka data tersebut dinyatakan terdistribusi normal. Dari hasil pengujian diatas, dapat diketahui nilai signifikansi lebih besar daripada $>0,05$ berdasarkan uji Shapiro-Wilk maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* tersebut terdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Tabel 4. Uji Homogenitas *Forehand Dropshot*

Variabel	Sig.
Hasil rata-rata	.809

Apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar $>0,05$ maka data tersebut dapat dikatakan homogen. Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi lebih besar dari $>0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut dianggap homogen.

4. Uji Hipotesis

Tabel 5. *Paired Sample T-test Forehand Dropshot*

Variabel	Mean	Std Deviasi	Sig.
<i>Pretest-Posttest</i>	-1,687	.793	$<,001$

Berdasarkan data diatas, dapat diketahui nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari $<0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan nilai *posttest* setelah diberikan perlakuan.

Tabel 6. Uji N-Gain Score

N-Gain	Minimum	Maksimum	Rata-rata
N-Gain Skor	0,6	1,0	0,234
N-Gain Persen	5,88%	100%	23,48%

Diketahui nilai rata-rata N-Gain Skor sebesar 0,234 dan nilai rata-rata N-Gain persen sebesar 23,48% yang dalam kategori tidak efektif.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pemberian latihan *stroke* terhadap akurasi pukulan *forehand dropshot* pada atlet PB Laju Jaya yang berusia 8-12 tahun. Desain penelitian ini menggunakan *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu dilakukan tes awal (*pretest*) kemudian diberikan perlakuan atau *treatment* berupa program latihan *stroke forehand dropshot* selama 18 pertemuan dan diakhiri dengan melakukan tes akhir (*posttest*). Berdasarkan hasil pengukuran, dapat diketahui bahwa adanya peningkatan antara nilai *pretest* dan nilai *posttest* pada variabel penelitian. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa program latihan *stroke* yang diberikan dapat memberikan pengaruh terhadap akurasi pukulan *forehand dropshot* atlet PB Laju Jaya usia 8-12 tahun.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Eskar Tri Denatara pada tahun 2018 menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa latihan *stroke* berpasangan lebih efektif dibandingkan metode latihan *drill* yang ditujukan kepada atlet dengan persepsi kinestetik rendah untuk meningkatkan ketepatan pukulan *dropshot*. Namun penelitian tersebut memiliki kekurangan dalam tujuan dari pukulan *dropshot*, apakah menggunakan teknik *forehand* ataupun

backhand. Selain itu adapun penelitian yang dilakukan oleh Awkila Febri Pradana pada 2016 yang menyimpulkan bahwa metode latihan *stroke* dapat meningkatkan keterampilan pukulan dropshot sebesar 13,66%. Penelitian ini ditujukan untuk pembaruan tentang penelitian tersebut dengan menekankan terhadap peningkatan akurasi pukulan lurus *forehand dropshot*.

Dari data yang telah diperoleh yang kemudian dianalisis, dapat diketahui bahwa metode latihan *stroke* memiliki nilai signifikansi $<0,01$ yang berarti terdapat pengaruh dari pemberian metode latihan *stroke* terhadap peningkatan akurasi pukulan *forehand dropshot* atlet PB Laju Jaya usia 8-12 tahun. Besar pengaruh latihan *stroke* dalam penelitian ini sebesar 23,48%. Kenaikan nilai rata-rata antara *posttest* dan *pretest* yaitu sebesar 1,687 dibulatkan menjadi 1,69 yang berarti nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dibanding nilai *pretest*. Adapun kenaikan nilai rata-rata dari *pretest* 22,94 sebesar 1,69 menjadi 24,63.

Hasil tersebut tidak lepas dari beberapa keterbatasan dalam melaksanakan penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu terletak pada jumlah sampel dan usia sampel. Maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti untuk penelitian yang akan datang yaitu dapat menggunakan sampel yang lebih banyak dan dapat pula menggunakan sampel dengan usia diatas 8-12 tahun. Selain untuk mengukur akurasi pukulan *forehand dropshot*, peneliti memberikan saran untuk dilakukan penelitian apakah metode latihan *stroke* dapat mempengaruhi VO2MAX sampel yang diuji.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan tentang pengaruh latihan *stroke* terhadap akurasi pukulan *forehand dropshot* usia 8-12 tahun PB Laju Jaya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *stroke* terbukti secara signifikan dapat meningkatkan akurasi pukulan *forehand dropshot* atlet PB Laju Jaya yang berusia 8-12 tahun. Latihan *stroke* memiliki pengaruh sebesar 23,48% dalam meningkatkan akurasi pukulan *forehand dropshot* atlet PB Laju Jaya usia 8-12 tahun. Besaran kenaikan rata-rata akurasi pukulan *forehand dropshot* sebesar 1,69 dari nilai *pretest* 22,94 menjadi 24,63 setelah *posttest* dalam waktu 6 minggu (18 pertemuan).

Sebagai rekomendasi, para atlet di PB Laju Jaya diharapkan dapat melaksanakan program latihan *stroke* dengan lebih serius dan konsisten guna terus mengasah ketajaman akurasi pukulan mereka di lapangan. Bagi para pelatih, metode ini dapat dijadikan referensi utama dalam menyusun kurikulum latihan teknik dasar untuk memperkuat fondasi bermain atlet sebelum melangkah ke jenjang prestasi yang lebih tinggi. Bagi peneliti

selanjutnya, disarankan untuk melakukan pengembangan penelitian dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta mencakup rentang usia yang lebih luas di atas 12 tahun. Selain itu, disarankan pula untuk mengeksplorasi pengaruh latihan *stroke* terhadap variabel fisiologis lainnya, seperti tingkat kebugaran jasmani atau kapasitas VO2MAX pada atlet, guna memberikan gambaran komprehensif mengenai dampak metode latihan ini terhadap performa atlet secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes., selaku Rektor Universitas Negeri Surabaya, serta Dr. Irmantara Subagio, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan atas kesempatan dan dukungan sarana dalam menempuh pendidikan. Apresiasi tinggi disampaikan kepada Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd., serta Bapak Yanuar Alfian Triardhana, S.Or., M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang membangun bagi kesempurnaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pengurus dan pelatih klub PB Laju Jaya Blitar atas izin penelitian serta bantuan fasilitas selama proses pengambilan data di lapangan. Selain itu, penulis memberikan apresiasi kepada Universitas Negeri Surabaya, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, atas segala dukungan akademik yang diberikan selama masa studi penulis.

REFERENSI

- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 55–63. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS>
- Chandrika, M. (2020). *Pengaruh latihan metode circuit training terhadap ketepatan pukulan smash atlet umur 10-15 tahun PB. Manunggal Bantul Yogyakarta* [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Denatara, E. T. (2018). *Keterampilan pukulan dropshot permainan bulutangkis pada atlet PB Jaya Raya Metland Jakarta* [Skripsi].
- Gusrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik pukulan dropshot forehand atlet bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4).
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. R. Rosdakarya.
- Juniaturrahman, F. (2016). Pengaruh latihan wall volley terhadap keakurasian passing bawah

- pada olahraga bola voli (Studi pada peserta ekstrakurikuler SMA PGRI Sumenep). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2).
- Kotimul Masail, M., Pranoto, A., Siantoro, G., Marsudi, I., Erhan Orhan, B., 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.v66.113>
- Kristriawan, A., & Sukadiyanto, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap smash backcourt atlet bola voli junior putra. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 122. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10890>
- Kusnadi, N., Jasmani, J. P., Keguruan, F., & Pendidikan, I. (2020). Pengembangan model latihan pukulan dropshot bulutangkis untuk usia 12-14 tahun. *Journal of S.P.O.R.T*, 4(1).
- Nasruddin, O., Muhammad, J., & Cs, A. (2023). Profil keterampilan teknik dasar stroke (memukul) bulutangkis pada club bulutangkis kota Jayapura (PB. FIK UNCEN). *JCI Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(3). <http://bajangjournal.com/index.php/JCI>
- Permata Sari, M., Januarto, O. B., & Sugiarto, T. (2020). *Improving forehand drop shot stroke skill in badminton through the drill method for children*.
- Poole, J. (2011). *Belajar bulu tangkis* (Edisi 1). Pionir Jaya.
- Pradana, F. A. (2016). *Pengaruh latihan drilling dropshot dan strokes dropshot terhadap peningkatan dropshot pada atlet bulutangkis putra usia 10-11 tahun PB. Natura Prambanan Yogyakarta* [Skripsi].
- Rizky, A. (2024). *Pengaruh latihan stroke smash terhadap ketepatan smash pada UKM bulutangkis Universitas PGRI Adi Buana Surabaya* [Skripsi].
- Setijono, H., Ashadi, K., Wibowo, S., Wiriawan, O., Muhammad, H. N., & Rasyid, M. L. S. A. (2023). Comparison of arm muscle strength, flexibility, and agility components between elite and sub-elite men's badminton athletes. *Proceedings of the International Conference on Learning and Education*, 70. Atlantis Press International BV. <https://doi.org/10.2991/978-94-6463-320-7>
- 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. (2014). Pengaruh metode latihan pukulan dan kelincahan terhadap keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145–154. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2610>