

Meningkatkan Performa Bermain Bulutangkis Siswa SMP: Review Article

Ahmad Al Fariz, Oni Bagus Januarto*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: oni.bagus.fik@um.ac.id

Paper received: 4-7-2022; revised: 20-7-2022; accepted: 26-7-2022

Abstract

Badminton is a small ball sport that uses a racket as a bat and a shuttlecock as a striking object that can be played by two opposing players (single) or two pairs of players (two people) opposite (doubles) separated by a net in the middle of the field. Some of the basic technical elements in the badminton game consist of two types of techniques, namely techniques without the ball and hitting techniques, the types of strokes that must be mastered by players include serve, lob, dropshot, smash, netting, underhand, and drive. The writing of this review article was driven by the author's goal to find out many ways to improve skills in playing badminton without getting off the field, considering that today is still in a pandemic. Methods: The author collects several eligible articles based on data inclusion criteria using Google Scholar and Science direct databases, from the articles found, the author analyzes and filters articles that are suitable according to the theme and purpose of writing the article. In this case the author uses articles published in the last 10 years. Results: Based on the article analysis and screening process that has been carried out, the authors found 14 articles with 7 articles published in national journals and 7 articles in international journals. Conclusion: After conducting the article review process by going through several processes the author suggests many ways to improve skills in playing badminton.

Keywords: playing skills; badminton; junior high school students

Abstrak

Olahraga bulutangkis merupakan cabang olahraga permainan bola kecil yang menggunakan peralatan raket sebagai pemukul dan shuttlecock sebagai objek pukul, dan dapat dimainkan oleh dua orang berlawanan (tunggal) atau dua pasang pemain (dua orang) berlawanan (ganda) yang dipisahkan oleh jaring net di tengah lapangan. Beberapa unsur teknik dasar dalam permainan bulutangkis terdiri dari dua macam teknik yaitu teknik tanpa bola dan teknik pukulan, macam-macam pukulan yang harus dikuasai oleh pemain antara lain pukulan servis, pukulan lob, pukulan dropshot, pukulan smash, netting, pukulan underhand, dan pukulan drive. Penulisan article review ini didorong oleh tujuan penulis untuk mengetahui banyak cara meningkatkan keterampilan dalam bermain bulutangkis dengan tanpa turun lapangan, mengingat masa kini masih dalam pandemic. Metode: Penulis mengumpulkan beberapa artikel yang layak berdasarkan kriteria inklusi data dengan menggunakan database Google Scholar dan Scencedirect, dari artikel yang ditemukan penulis melakukan analisis dan menyaring artikel yang cocok sesuai tema dan tujuan penulisan artikel. Dalam hal ini penulis menggunakan artikel yang diterbitkan 10 tahun terakhir. Hasil: Berdasarkan analisis artikel dan proses penyaringan yang telah dilakukan, penulis menemukan 14 artikel dengan 7 artikel terbitan jurnal nasional dan 7 artikel jurnal internasional. Kesimpulan: Setelah melakukan proses review artikel dengan melalui beberapa proses penulis mengemukakan banyak cara untuk meningkatkan keterampilan dalam bermain bulutangkis.

Kata kunci: keterampilan bermain; bulutangkis; siswa SMP

1. Pendahuluan

Permainan bulutangkis adalah olahraga yang dilakukan oleh dua orang pemain (tunggal) yang saling berlawanan, dua pasangan (ganda) yang berlawanan dan menggunakan

alat raket dan shuttlecock beserta dipisahkan oleh jaring net di tengah-tengah lapangan (S, Budiwanto, 2013:244). Olahraga menggunakan peralatan raket sebagai alat pukul dan shuttlecock sebagai objek pukul dan dimainkan dua orang pemain (untuk tunggal) atau dua pasang pemain (untuk ganda) dengan posisi berlawanan di lapangan badminton yang terpisah oleh jaring net di tengah lapangan (Aksan, 2012). Dalam jenjang pendidikan permainan bulutangkis merupakan materi permainan bola kecil yang diberikan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, permainan bulutangkis diberikan disemua jenjang pendidikan mulai SD sederajat sampai SMA sederajat.

Pada jenjang SMP peserta didik memperoleh materi teknik keterampilan dasar permainan bulutangkis yang meliputi: cara memegang raket, melakukan servis, pukulan lob, pukulan backhand, pukulan drive, netting, dan langkah kaki (Roji, Eva Yulianti 2017). Beberapa teknik dasar dalam permainan bulutangkis di atas sangatlah penting untuk dikuasai agar dapat bermain dengan baik, akan tetapi tingkat motorik setiap peserta didik berbeda-beda sehingga dapat terlihat tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar bermain bulutangkis yang dimilikinya.

Hasil penelitian yang dilakukan, kemampuan servis pendek forehand kategori kurang 14 siswa 70%, servis pendek backhand kategori kurang 12 siswa atau 60%, smash kategori kurang sekali 13 siswa atau 65%, dan overhead lob kategori kurang 15 siswa atau 75% (Fitra, 2020). Berdasarkan penelitian pada ekstrakurikuler di SMPN 18 Pontianak, pada teknik dasar servis panjang, servis pendek, lob, smash mendapatkan nilai rata-rata 59.88% dengan kategori kurang (Remi Akbar, 2011). Hasil penelitian servis panjang kategori baik sekali 72.22%, yaitu sebanyak 29 siswa, kategori baik 25.00% 9 siswa, kategori cukup 2.78% 1 siswa. Servis pendek backhand kategori baik sekali 27.78% 10 siswa, kategori baik 66.67% 24 siswa, kategori cukup 5.55% 2 siswa. Overhead lob nilai kategori baik sekali 16.67% 6 siswa, kategori baik 38.89% 14 siswa. Kategori cukup 44.44% 16 siswa. Smash kategori baik adalah 33.33% 12 siswa, kategori cukup 66.67% 24 siswa (Hendra Sutiyawan dkk 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP 26 Surabaya menunjukkan adanya pengaruh peningkatan hasil belajar overhead lob melalui penerapan media audio visual dengan persentase 66,09% (Eko Mey Raharjo, 2014). Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan di PB Semen Padang dikatakan bahwa tes kemampuan lob 15 orang sampel, 1 baik sekali, 4 baik, 5 kurang, 5 kurang sekali. Kemampuan netting, 1 baik sekali, 2 baik, 4 kurang, 8 kurang sekali (Astri & Zarwan, 2018). Dalam penelitian meningkatkan pukulan forehand smash yang sudah dilakukan di PB Semeru Puger pada observasi awal diperoleh 47,47% kemampuan melakukan pukulan forehand smash (Vernando dkk, 2017). Penelitian upaya meningkatkan kecepatan kaki yang dilakukan di SMP Dharma Wanita 01 Senggareng sejumlah 29 siswa 6,8% baik sekali, 37,9% baik, 37,9% sedang, 17,2% kurang (W. Winarno, 2019). Hasil penelitian servis pendek di SMP Negeri 1 Lapandewa servis pendek berkisaran 30% dari 27 orang, artinya hanya 8 siswa yang tuntas (Isna, dkk, 2019). Berdasarkan penelitian ketepatan servis panjang forehand di PB Suryanaga Remaja Putra rata-rata 35,25%, yang artinya masuk dalam kategori rendah (Wardana, 2018). Berdasarkan hasil penelitian dengan latihan modifikasi permainan dapat meningkatkan keterampilan smash pada siswa ekstrakurikuler SMPN 4 Kabupaten Sinjai Selatan (Widiastuti dkk, 2019).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMP 36 Palembang dari 31 siswa putra, 24 siswa atau sekitar 77,4% belum dapat melakukan pukulan overhead lob sampai ke garis

belakang lapangan lawan (Juliansyah, dkk, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 29 Samarinda menunjukkan adanya pengaruh dan perbedaan yang signifikan dari latihan double leg bound dan latihan knee tuck jump terhadap kemampuan smash jumping pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis siswa SMP 29 Samarinda (Ismawan, Marpaung, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan dipersatuan bulutangkis di Chennai kelompok usia 15-17 tahun untuk mengetahui pengaruh pelatihan neuromuskuler dan pelatihan keterampilan khusus terhadap kecepatan daya ledak tungkai pada pemain bulutangkis terdapat pengaruh yang signifikan (Ganeshkumar, Senthilkumar, 2019). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 2 Mempawah Hilir media visual dapat membantu dalam meningkatkan footwork atlet bulutangkis di SMPN 2 Mempawah Hilir dengan persentase nilai rata-rata 21% dibandingkan di kelas kontrol 4% (Abdillah, Lismadiana, 2019). Hasil penelitian melalui pembelajaran dengan pendekatan blocked practice dan alat footwork dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan footwork dan pukulan lob pada siswa kelas IX MTs Mujahidin (Sapta & Kusuma, 2019). Latihan dengan penggunaan media audio visual memiliki pengaruh positif terhadap keterampilan smash bulutangkis dengan persentase 57,5% pada siswa kelas IX SMPN 02 Dayaeuhkolot (Asep Akbarudin, 2020). Teknik dasar servis pendek pada siswa kelas VIII SMPN 1 Lapandewa meningkat setelah dilakukan latihan dengan metode drill (Isna dkk, 2019).

Dari paparan kajian di atas disimpulkan masih banyak sekali siswa yang belum dapat menguasai keterampilan bermain bulutangkis, maka dari itu penulis melakukan review artikel ini dengan tujuan untuk memperoleh informasi terbaru terkait cara meningkatkan performa bermain bulutangkis siswa SMP.

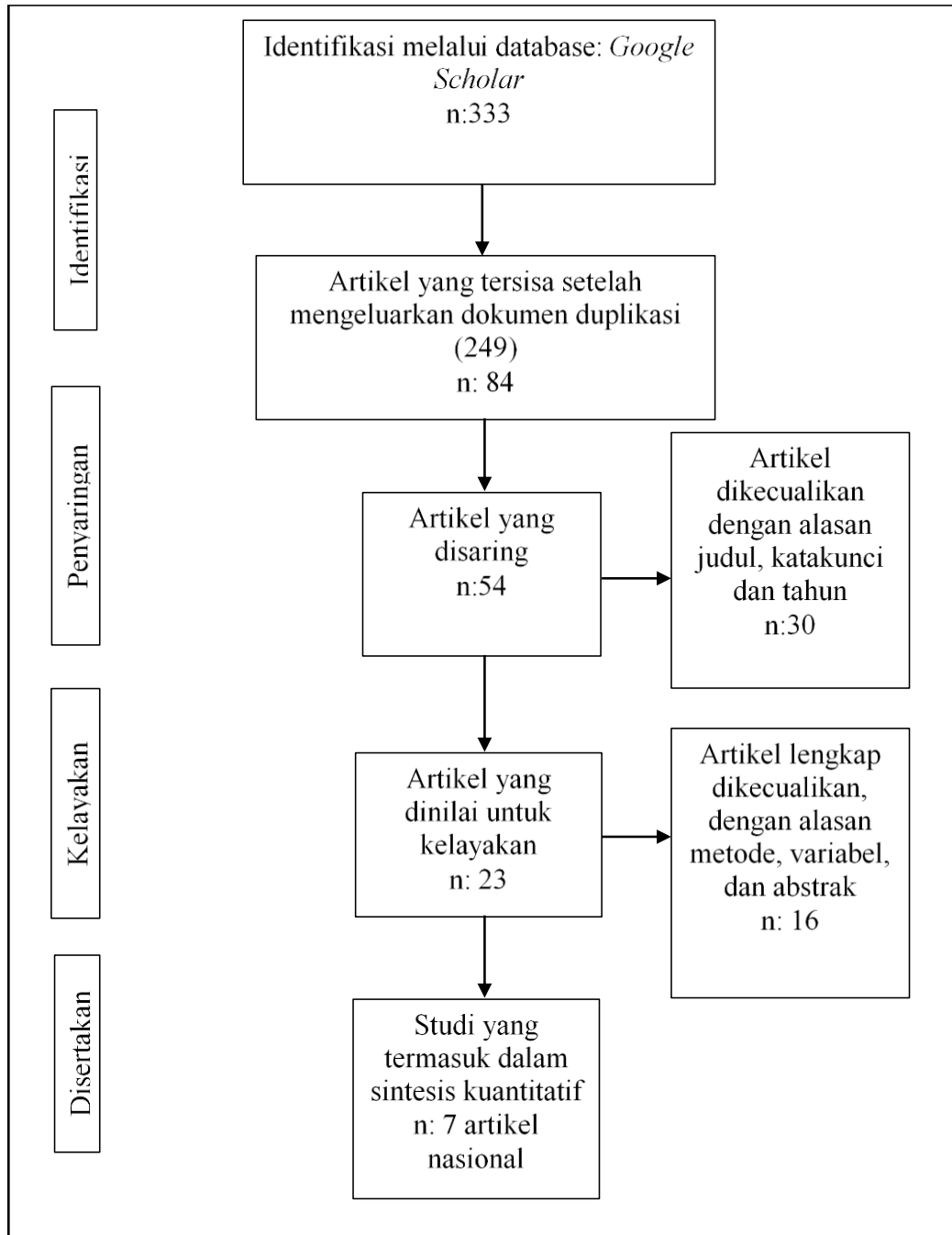
2. Metode

Metode penulisan article review ini dilakukan melalui beberapa tahapan prosedur. Yaitu pertama setelah menentukan tema penulis mengumpulkan artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi data dengan menggunakan database Google Scholar dan Sciencedirect. Untuk menemukan jurnal sesuai dengan kebutuhan penulis menggunakan kata kunci “upaya meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis siswa SMP” dan diterjemahkan dalam bahasa inggris untuk mencari jurnal internasionalnya.

Berdasarkan banyaknya berbagai penelitian yang dilakukan dalam ruang lingkup topik ini, penulis membatasi artikel dengan desain tertentu yang dapat ditinjau dari kriteria metodologis berikut ini: (1) variabel penelitian yang sesuai dengan topik untuk kebutuhan tulisan, (2) metode pengumpulan data konsisten, (3) hasil dari penelitian diukur secara valid dan (4) jurnal kredibel.

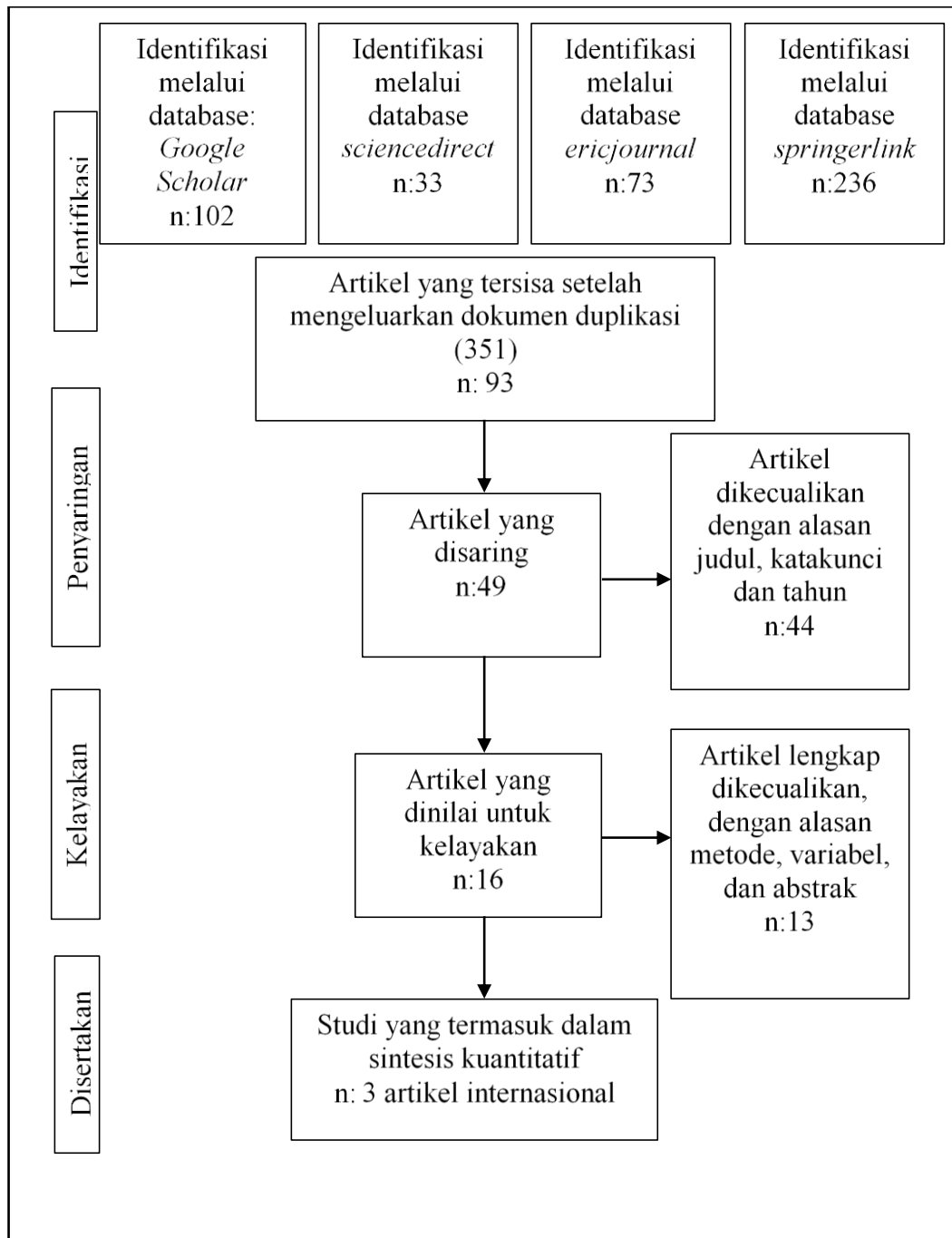
Proses filtrasi kelayakan artikel nasional untuk di review dilakukan melalui beberapa tahapan dengan kata kunci yang telah ditentukan. Tahap pertama pencarian penulis menemukan 333 artikel dengan menggunakan database Google Scholar pada tahap ini penulis tidak membaca dan mengunduh keseluruhan artikel tapi menulis langsung melanjutkan ke tahap identifikasi adanya dokumen duplikasi. Dalam proses dokumen duplikasi penulis fokus untuk memunculkan artikel dengan subjek penelitian siswa sekolah menengah pertama hingga tersisa 84 artikel. Kemudian 30 artikel dikecualikan karena alasan tahun sehingga tersisa 54 artikel yang memenuhi syarat yaitu yang telah diunggah dalam rentang waktu 2017 - 2021. Dari artikel yang tersisa 31 dikecualikan dengan alasan variabel dan abstrak. Dalam proses pengecualian ini penulis tidak membaca keseluruhan abstrak dan metode namun penulis

hanya melakukan penyaringan berdasarkan judul dan variabel dari penyaringan tersebut tersisa 23 artikel dengan judul dan variabel yang sesuai. Kemudian dalam tahap ini penulis mengunduh dan mengoleksi 23 artikel tersebut, penulis menyaring kelayakan artikel yaitu dengan membaca abstrak dan metode penelitian yang digunakan, sekaligus melakukan pengecekan terhadap terbitan jurnal kredibel dengan pengindeks sinta hingga diperoleh 7 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi data.



Gambar 1. Alur Analisis Jurnal Nasional

Diagram di atas menggunakan strategi ekstraksi data dan identifikasi yang sesuai dengan diagram aliran prisma (Swartz, 2011).



Gambar 2. Alur Analisis Jurnal Internasional

Diagram di atas menggunakan strategi ekstraksi data dan identifikasi yang sesuai dengan diagram aliran prisma (Swartz, 2011)

Selanjutnya proses filtrasi kelayakan artikel internasional untuk di review dilakukan melalui beberapa tahapan dengan kata kunci yang telah ditentukan. Tahap pertama pencarian

penulis menemukan 102 artikel dengan database Google Scholar, pencarian selanjutnya penulis menemukan 33 artikel dengan database Sciencedirect, kemudian pencarian berikutnya penulis menemukan 73 artikel dengan menggunakan database Ericjournal, kemudian pencarian berikutnya menemukan 236 menggunakan database Springerlink, sehingga pada pencarian awal ini penulis memperoleh total 444 artikel. Pada tahap ini penulis tidak membaca dan mengunduh keseluruhan artikel tapi menulis langsung melanjutkan ke tahap identifikasi adanya dokumen duplikasi. Dalam proses dokumen duplikasi penulis fokus untuk memunculkan artikel dengan subjek penelitian siswa sekolah menengah pertama atau anak usia 12-15 tahun. Kemudian 351 artikel dikecualikan karena alasan tahun sehingga tersisa 93 artikel yang memenuhi syarat yaitu yang telah diunggah dalam rentang waktu 2017 - 2021. Dari artikel yang tersisa 44 dikecualikan dengan alasan variabel dan abstrak. Dalam proses pengecualian ini penulis tidak membaca keseluruhan abstrak dan metode namun penulis hanya melakukan penyaringan berdasarkan judul dan variabel dari penyaringan tersebut tersisa 16 artikel dengan judul dan variabel yang sesuai. Kemudian dalam tahap ini penulis mengunduh dan mengoleksi 16 artikel tersebut, penulis melakukan penyaringan berdasarkan kelayakan artikel yaitu dengan membaca abstrak dan metode penelitian yang digunakan, sekaligus melakukan pengecekan terhadap terbitan jurnal kredibel dengan pengindeks sinta hingga diperoleh 2 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi data.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Hasil filtrasi article review ini menghasilkan 10 artikel 7 nasional dan 3 internasional, berdasarkan hasil penelitian yang sesuai dengan rumusan masalah yang dipaparkan oleh penulis, dan juga berdasarkan variabel yang sesuai dengan topik review article. Berikut ini adalah paparan jurnal yang digunakan sebagai sumber data.

Tabel 1. Hasil Analisis Artikel

No	Nama	Tahun	Desain Penelitian	Metode Pengumpulan Data	Responden
1	Ismawan dan Marpaung	2019	Eksperimen	Tes pengukuran	Siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 29 Samarinda
2	Iyan Nurdiyan Haris, Deni Mudian	2020	Eksperimen	Tes Pengukuran (lari zig-zag)	30 siswa putra ekstrakurikuler bulutangkis SMP IT Alamy Subang
3	Juliansyah, Iyakrus dan Destriana	2017	Eksperimen	Tes pengukuran (Tes pukulan <i>overhead lob</i>)	60 siswa SMP Negeri 36 Palembang
4	Fanani dan Pardijono	2014	Eksperimen	Tes pengukuran	30 siswa SMP Negeri I Sidayu kelas VII A
5	Sujari	2017	Eksperimen	Tes pengukuran	Siswa ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Kosgoro Sragi
6	Vernando, Adi dan Wahyudi	2017	Eksperimen	Tes Pengukuran	Atlet PB Jember Puger usia 12-15 Tahun

No	Nama	Tahun	Desain Penelitian	Metode Pengumpulan Data	Responden
7	Artha	2021	Eksperimen	Tes Pengukuran	20 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Busungbiu
8	Ozmen dan Aydogmus	2017	Eksperimen	Tes pengukuran	20 pemain bulutangkis remaja
9	Singh dan Singh	2011	Eksperimen	Tes pengukuran	15 pemain laki-laki berusia 13-15 tahun
10	Asghar dkk	2019	Eksperimen	Tes Pengukuran	29 Pemain bulutangkis usia 11-16 Tahun

Artikel di atas dapat diidentifikasi berdasarkan nama penulis, tahun, desain penelitian, teknik pengumpulan data, jumlah responden. Artikel yang dianalisis tersebut terbit dari tahun yang bervariasi mulai dari tahun 2011 hingga tahun 2021 dengan variabel yang berkaitan dengan keterampilan bermain bulutangkis, dan siswa usia SMP. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam setiap penelitian tersebut lebih banyak menggunakan serentetan tes dan pengukuran, untuk memperoleh data yang diinginkan oleh peneliti. Tes merupakan alat atau instrumen pengukuran yang digunakan untuk memperoleh data mengenai karakteristik yang spesifik dari individu atau kelompok (Ngatman dan Fitria, 2017:1). Pengukuran merupakan bagian dari evaluasi yang menggunakan alat dan teknik tertentu untuk mengumpulkan informasi secara tepat dan benar (Winarno, 2014:3). Dalam pendidikan jasmani, pengukuran dalam bentuk tes dapat dilakukan melalui tes tertulis dan tes unjuk kerja atau keterampilan, sedangkan pengukuran secara non tes dapat dilakukan melalui pengamatan, wawancara, angket, portofolio atau bentuk penilaian alternatif yang lain. Tes dapat berupa serentetan pertanyaan, lembar kerja, atau sejenisnya yang dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan, keterampilan, bakat, dan kemampuan dari subjek penelitian (Sodik, 2015: 78).

Responden atau sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan cara menggunakan teknik sampling (Hardani, Dkk, 2020:362). Pengambilan sampel dalam penelitian di atas rata-rata menggunakan cara purposive sampling, cluster sampling, dan random sampling. Dalam penelitian di atas semuanya pada rentan usia SMP yaitu pada usia 12-16 tahun, akan tetapi terdapat variasi pada ketepatan usia dan juga pada segi jumlah yang menjadi responden penelitian. Dari responden tersebut ada yang aktif dalam ekstrakurikuler bulutangkis ada juga yang aktif dalam persatuan bulutangkis (PB) dan ada pula siswa yang tidak mengikuti keduanya.

Keseluruhan dari hasil penelitian yang telah direview oleh penulis yaitu menunjukkan adanya keterkaitan atau hubungan antara variabel dan topik yang diangkat oleh penulis. Khususnya dalam literature review ini penulis berfokus pada upaya meningkatkan performa bermain bulutangkis pada usia SMP. Dari hasil penelitian yang telah direview di atas menunjukkan adanya keterkaitan dengan topik yang penulis angkat.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil filtrasi menyisakan 10 artikel yang keberhasilan penelitian yang sudah dilakukan sangat bermanfaat bagi pembaca artikel tersebut, karena dari hasil penelitian

yang sudah dilakukan menunjukkan keberhasilannya dalam kegiatan penelitian tersebut, lebih bermanfaat lagi bagi para guru, pelatih, ataupun atlet dari permainan bulutangkis itu sendiri, dalam meningkatkan performa, performa yang dimaksud yaitu kombinasi antara kemampuan fisik dalam melakukan gerakan teknik melakukan pukulan dan gerakan dalam bermain bulutangkis, dan keterampilan yang dimiliki individu itu sendiri.

Meningkatkan keterampilan teknik jumping smash bulutangkis dengan berlatih pliometrik double leg bound, knee tuck jump. Double leg bound merupakan metode latihan pliometrik untuk meningkatkan performa tubuh bagian tungkai bawah, target pelatihan ini adalah pada bagian otot paha depan dan belakang dan pada bagian betis dan tulang kering (Suratmin, 2018:221). Cara melakukan pertama sikap awal badan tegap, kaki kanan dan kiri ditekuk ke bawah, kedua lengan diayunkan ke belakang, kumpulkan tenaga pada kaki, lakukan tolakan setinggi mungkin, dan mendarat menggunakan kaki kanan dan kiri. Knee tuck jump berguna untuk melatih kekuatan otot pada kaki, pelaksanaannya diawali dengan sikap awal badan tegak kemudian meloncat dengan lutut menekuk dan kaki melakukan tolakan pada tanah untuk meloncat dan mendarat dengan mengeper. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa latihan double leg bound dan knee tuck jump menunjukkan adanya peningkatan pada siswa SMP Negeri 2 Samarinda, dengan latihan selama 2 bulan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan smash jumping bulutangkis (Ismawan, dan Marpaung, 2019).

Pelatihan squat thrust, obstacle run dapat meningkatkan kecepatan dalam berpindah tempat para pemain bulutangkis, latihan ini sesuai untuk mengembangkan kelincahan dalam olahraga bulutangkis, cara melakukan squat thrust posisi siap berdiri tegak, lalu jongkok, kemudian lanjut ke posisi push up, kemudian ke posisi jongkok, dan lanjut ke posisi siap berdiri tegak. Latihan obstacle run adalah metode latihan untuk meningkatkan kecepatan berpindah tempat yang dikombinasikan dengan latihan kefleksibelan tubuh, dan keseimbangan tubuh. Untuk melatih kecepatan dalam berpindah tempat dapat dilakukan dengan berlari dengan kecepatan maksimal, 5-7 kali (jarak bisa disesuaikan) yang penting tidak terlalu jauh, setiap sampai pada titik sebagai batas, pelari secepatnya mengubah arah untuk berlari menuju titik larinya. Dari hasil penelitian di jelaskan kelincahan pemain bulutangkis pada SMP IT Alamy Subang meningkat setelah melakukan latihan obstacle run (Iyan Nurdiyan Haris, Deni Mudian, 2020).

Meningkatkan keterampilan overhead lob dengan menggunakan beban luar raket tenis lapangan, latihan tangan dapat dilakukan dengan cara melakukan pukulan overhead lob menggunakan raket tenis lapangan yang tidak memakai shuttlecock. Berdasarkan dari hasil penelitian pukulan overhead lob bulutangkis pada siswa SMP Negeri 36 Palembang meningkat, setelah latihan menggunakan alat raket tenis lapangan (Juliansyah, Iyakrus dan Destriana, 2017).

Penerapan metode belajar mandiri terstruktur dapat meningkatkan hasil belajar servis panjang bulutangkis. Metode pembelajaran mandiri berstruktur merupakan cara pembelajaran yang memberikan kebebasan pada peserta didik. Metode pembelajaran mandiri terstruktur dapat meningkatkan terhadap hasil belajar servis panjang bulutangkis (Fanani & Pardijono, 2014).

Meningkatkan ketepatan servis forehand melalui permainan target game, dalam permainan bulutangkis ada target yang dinilai. Dengan memodifikasi target yang berbeda akan menjadikan siswa menjadi senang dalam melakukannya, dan akan cepat pelaksanaannya,

karena sasaran dapat dibuat sebanyak mungkin dan siswa tidak lama dalam menunggu giliran untuk melakukan latihan. Dari hasil analisis dapat disimpulkan servis gaya forehand pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Kosgoro Sragi meningkat dengan latihan permainan target terhadap sasaran (Sujari, 2017).

Pelaksanaan drill untuk meningkatkan smash forehand yaitu mengambil sikap siap normal dengan posisi yang sudah ditentukan sambil memegang raket, setelah mendengar aba-aba “siap” dan “ya” lalu pemain melompat dengan raket diayunkan ke atas, dan kemudian melakukan smash yang di drill oleh pengumpan sebanyak 10 kali pukulan. Siswa yang telah mendapatkan perlakuan dengan metode drill hasil latihan meningkat dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh metode drill terhadap hasil smash bulutangkis ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 4 Busungbiu (Artha, 2021). Drill juga dapat dilakukan dengan pelaksanaan bentuk latihan seperti berikut model latihan yang akan diberikan, yaitu: forehand smash di tempat, saling berhadapan dengan pukulan forehand smash 1 kali, saling berhadapan dengan pukulan forehand smash 2 kali, forehand smash bayangan dengan petunjuk pelatih, forehand smash dengan menggunakan lampu, forehand smash tanpa menggunakan raket, drilling bergeser ke kanan dan ke kiri belakang. Berdasarkan penelitian model latihan tersebut terbukti dapat meningkatkan keterampilan melakukan forehand smash pada pemain PB Semeru Puger usia 12-15 tahun (Vernando et al., 2017).

Latihan pliometrik untuk meningkatkan kelincahan dan lompatan pada pemain bulutangkis, pliometrik merupakan pelatihan menghubungkan gerakan menggunakan kekuatan dan kecepatan untuk dapat menghasilkan gerakan yang eksplosif, pliometrik adalah latihan yang tepat bagi orang yang dikondisikan ingin meningkatkan atau mengembangkan loncatan, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan maksimal (Hanafi, Dkk, 2019:32). Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi badan dari suatu tempat dengan cepat, dan secara tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Budiwanto, 2012). Lompatan merupakan gerakan dengan tolakan ke atas untuk mencapai setinggi mungkin. latihan plyometric selama enam minggu meningkatkan kelincahan dan lompatan vertikal pada pemain bulu tangkis remaja (Ozmen & Aydogmus, 2017).

4. Simpulan

Dari hasil review article yang sudah dilakukan dapat disimpulkan penulis menemukan 10 cara untuk meningkatkan performa dalam bermain bulutangkis, adapun cara tersebut yaitu: peningkatan jumping smash melalui latihan double leg bound dan knee tuck jump, adanya peningkatan kelincahan pemain bulutangkis melalui latihan squat thrust dan obstacle run, adanya peningkatan pukulan overhead lob dengan latihan menggunakan raket tenis lapangan, adanya peningkatan terhadap servis panjang melalui metode pembelajaran mandiri berstruktur, adanya peningkatan servis forehand melalui latihan target game, adanya peningkatan forehand smash melalui latihan dengan metode drill, peningkatan jumping smash melalui latihan plyometric selama enam minggu. Dari berbagai cara yang telah disebutkan di atas telah teruji kebenarannya melalui artikel yang menjadi telah dicantumkan.

Daftar Rujukan

- Abdillah, M., & Lismadiana, M. (2019). The Influence of Visual Media on the Footwork in Badminton. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 278(YISHPESS), 115–116. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.29>
- 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.

- Asep Akbarudin, K. A. (2020). Jurnal master penjas & olahraga. 1, 18–25.
- Asghar, A., Amirkolaei, S., Balouchy, R., & Sheikhhoseini, R. (2019). The Effect of Eight-Week Swiss Ball Training on the Integration of Functional Movements and Balance of Teenage Badminton Players. *Jrsr*, 6, 153–159. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.30476/jrsr.2019.81534.1002>
- Astri, N. I., & Zarwan. (2018). Studi Kemampuan Teknik Pukulan Lob dan Netting Atlet Bulutangkis PB Semen Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 1(1), 148–153.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Dkk, M. H. (2019). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Eko Mey Raharjo, A. R. I. S. (2014). Penerapan Media Audio Visual (Video) Terhadap Hasil Belajar Over Head Lob dalam Pembelajaran Bulutangkis (Studi pada siswa SMP Negeri 26 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>), 699–702.
- Fanani, R., & Pardijono. (2014). Pengaruh Metode Pembelajaran Mandiri Berstruktur Terhadap Hasil Belajar Servis Panjang Bulutangkis (Pada Siswa SMP Negeri I Sidayu). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2, 262–265.
- Fitra, N. dkk. (2020). Studi Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMP N 3 kapontori. *Jurnal Penelitian Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 35–47.
- Ganeshkumar, T., & Senthilkumar, P. K. (2019). Efficacy of specific skill and neuromuscular training on speed and explosive power among badminton players. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(1), 1455–1457.
- Hardani, D. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hendra Sutiyawan, T., Yunitaningrum, W., & Purnomo, E. (2015). Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Pada Proses Pembelajaran Bulu Tangkis. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(8), 1–15.
- Ismawan, H., . N., & Marpaung, D. R. (2019). Pengaruh Latihan Double Leg Bound Dan Knee Tuck Jump Terhadap Kemampuan Smash Jumping. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 88. <https://doi.org/10.24114/so.v3i2.15199>
- Isna, Saman, A., & Suhartiwi. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Servis Pendek Pada Permainan Bulutangkis Dengan Menggunakan Metode Drill pada Siswa Kelas Viii.A SMP Negeri 1 Lapandewa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1).
- Iyan Nurdiyhan Haris, Deni Mudian, A. risyanto. (2020). Pengaruh Latihan Squat Thrust Dan Obstacle Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bulutangkis. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 3(1), 31–39. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v>
- Juliansyah, M. A., Iyakrus, & Destriana. (2017). Pengaruh Latihan Menggunakan Raket Tenis Lapangan Terhadap Hasil Pukulan Overhead Lob Bulutangkis. *Altius*, 6 No. 2, 141–147.
- Ngatman dan Fitria Dwi Andriyani. (2017). *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: Fadilatama.
- Ozmen, T., & Aydogmus, M. (2017). Effect of plyometric training on jumping performance and agility in adolescent badminton players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, (September), 222–227. <https://doi.org/10.15314/tsed.319749>
- Remi Akbar, D. (2011). *Keterampilan Teknik Dasar Servis, Lob Dan Smash Bulu Tangkis Pada Ekstrakurikuler di SMP Negeri 18 Pontianak*. 1–8.
- Sapta, L., & Kusuma, W. (2019). Penerapan Metode Blocked Practice Dan Media Footwork Berbasis Teknologi Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain Bulutangkis. 4(4), 193–202.
- Singh, G., & Singh, Y. (2011). Effects of different feedback methods on badminton skills learning. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(3), 245–248.
- Sodik, S. S. dan M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sujari, R. A. D. (2017). Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Servis Gaya Forehand Pada Peserta Ekstra Kulikuler Bulutangkis Di Smp Kosgoro Sragi Tahun 2017 Rudi Ardhi Dianata Sujari. *Jurnal Kejaora*, 2(1), 83–89.

- Swartz, M. K. (2011). The PRISMA statement: A guideline for systematic reviews and meta-analyses. *Journal of Pediatric Health Care*, 25(1), 1–2. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2010.09.006>
- Vernando, Y. T., Adi, S., & Wahyudi, U. (2017). Model Latihan Forehand Smash Bulutangkis Bagi Atlet Pb Semeru Puger Kabupaten Jember Usia 12–15 Tahun. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.17977/um040v1i1p1-12>
- Wardana, Z. S. (2018). Analisis Ketepatan Servis Panjang Forehand Pada Atlet Pb. Suryanaga Surabaya Kategori Remaja Putra. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. Retrieved from <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Widiastuti, W., Imran, I., & Pradityana, K. (2019). Improving Students` Badminton Smash Skill Through Game Modifications. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 178(ICOIE 2018), 417–419. <https://doi.org/10.2991/icoie-18.2019.89>
- Winarno, M. E. (2014). *Evaluasi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Winarno, W. (2019). Upaya Meningkatkan Kecepatan Kaki Melalui Metode Shadow Badminton Dalam Permainan Bulu Tangkis. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 36–47. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.446>