

## KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BULUTANGKIS EKSTRAKULIKULER SMA ADABIAH 2 PADANG

Tharisa Dwi Putri<sup>1</sup>, Khairuddin<sup>2</sup>, Sepriadi<sup>3</sup>, Muhammad Arnando<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[tharisadwiputri@gmail.com](mailto:tharisadwiputri@gmail.com)<sup>1</sup>, [khairuddin.ai@gmail.com](mailto:khairuddin.ai@gmail.com)<sup>2</sup>, [sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>, [marnando@fik.unp.ac.id](mailto:marnando@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

<https://doi.org/10.2403/JPDO.9.2026.0113>

**Kata Kunci** : Bulutangkis, servis,lob,dropshot,smash

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian adalah belum semua atlet ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Adabiah 2 Padang menguasai teknik dasar permainan seperti servis, pukulan lob dropshot,, dan smash dengan baik. Maka tujuan penelitian yang dilakukan ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar bulutangkis SMA Adabiah 2 Padang. Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu 17 orang dari kelas X,XI,XII. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling maka sampel dalam penelitian ini adalah 17 orang. Instrumen dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri atas uji validitas konten, uji reliabilitas antar rater, uji validitas konstruk dan uji reliabilitas, dengan tes keterampilan servis, tes keterampilan lob, tes keterampilan drops shot, dan tes keterampilan netting. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menyatakan bahwa keterampilan teknik dasar bulutangkis ekstrakurikuler SMA Adabiah 2 Padang secara keseluruhan berada pada kategori "cukup" dengan skor 200. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya peningkatan melalui program latihan yang terencana, seperti menerapkan metode latihan yang menarik, bervariasi dan sesuai dengan kemampuan siswa proses latihan dapat berjalan secara efektif. Dari penelitian ini penulis memberikan beberapa saran, sekolah diharapkan memberikan dukungan, pelatih diharapkan dapat menyusun program latihan yang tepat dan adanya kedisiplinan dari siswa

**Keywords** : *Badminton, serve, lob, drop shot, smash*

**Abstract** : The research problem is that not all extracurricular badminton athletes at Adabiah 2 High School, Padang, have mastered basic game techniques such as serving, lob, drop shot, and smash. Therefore, the purpose of this study was to determine the level of basic badminton technique skills at Adabiah 2 High School, Padang. The research method used is quantitative descriptive. The population in this study was 17 students from grades 10, 11, and 12. The sampling technique used was total sampling, resulting in a sample size of 17 students. The instruments and data collection techniques in this study consisted of content validity testing, inter-rater reliability testing, construct validity testing, and reliability testing. These tests included service skills, lob skills, drop shot skills, and netting skills. The data analysis technique used quantitative descriptive techniques. The results of the study stated that the basic technical skills of extracurricular badminton at Adabiah 2 Padang High School were generally in the "sufficient" category with a score of 200. This condition indicates the need for improvement efforts through planned training programs, such as implementing interesting, varied training methods that are appropriate to the students' abilities so that the training process can run effectively. From this study, the author provides several suggestions, schools are expected to provide support, coaches are expected to be able to develop appropriate training programs and there is discipline from students.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kebugaran jasmani, pemikiran, sehingga dapat meningkatkan produktivitas pekerjaannya disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk terpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik individu, kelompok, maupun negara.

Menurut Undang-Undang Keolahragaan Nasional No. 11 tahun 2022 pasal 1, yaitu: "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.

Dimana menurut Sepriadi, khairudin, Febrin (2022:36) salah satu tujuan dari keolahragaan nasional adalah untuk meningkatkan prestasi yang dapat dicapai tentunya melalui pengembangan dan pembinaan.

Berdasarkan undang-undang diatas olahraga Olahraga prestasi merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan secara terstruktur, sistematis, dan terprogram dengan tujuan untuk mencapai prestasi optimal.

Menurut Damrah, dkk dalam Gemilang, Syamsuar, Khairuddin dan Arnando (2023:176) Tujuan keolahragaan yaitu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas Manusia

Dengan demikian pembangunan nasional keolahragaan dilaksanakan secara terencana

sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan, serta berorientasi prestasi dan peningkatan kesejahteraan hidup pelaku olahraga.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi tersebut. Syafruddin (2017) menyatakan bahwa "Prestasi atlet dapat disusun berdasarkan dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mengacu pada potensi yang dimiliki oleh atlet, termasuk kemampuan fisik, teknik, taktik, serta aspek mental.

Sedangkan faktor eksternal melibatkan elemen-elemen di luar potensi atlet, seperti pelatih, pembimbing, kondisi iklim dan cuaca, asupan gizi, fasilitas dan infrastruktur, organisasi, dukungan penonton, peran wasit dan hakim garis, hubungan keluarga, dan berbagai faktor lainnya".

Bulutangkis menggunakan alat raket untuk memukul dan shuttlecock yang dijadikan sasaran pukulan yang dapat dimainkan satu lawan satu atau dua lawan dua yang bertujuan menjatuhkan atau mematikan shuttlecock dilapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan point (Ulfian & Damrah, 2019).

Seperti pendapat Arie Asnaldie (2019) yang menyebutkan, "Dalam permainan bulutangkis, pemain akan tampak menonjol di bandingkan dengan pemain lain jika menguasai teknik dasar bulutangkis".

Menurut Fattahudin et al., dalam arnando, khairuddin, dan rosmawati dan dezon (2025:1977) untuk mencapai performa terbaik, pemain harus terlebih dahulu menguasai berbagai teknik dasar, seperti servis, smash, lob, drive, netting, dropshot, dan lainnya.

Menurut Hardiansyah Sefri (2018), cara memegang raket bulutangkis sebenarnya cukup mudah, karena bentuk raket yang kecil dan ringan juga mempunyai tempat pegangan (handle).

Tetapi dalam permainan tentu kita mencari teknik apa yang baik dipergunakan agar pegang tersebut betul-betul dapat memberikan manfaat bagi yang mempergunakannya, penguasaan teknik yang benar akan memudahkan atlet untuk melakukan pukulan dan juga akan menghasilkan arah yang kita kehendaki tepat pada sasaran.

Bagi pemain pemula penguasaan teknik pegangan dengan benar sangat diperlukan, sebab apabila teknik ini tidak dikuasai dengan benar maka akan sulit untuk diperbaiki atau dibetulkan dimasa datang, dan akibatnya akan berpengaruh terhadap kecuratan pukulan.

Peganglah dengan santai dan lemas dan juga jangan terlalu kuat/tegang sebab akan dapat menghabiskan tenaga tangan yang memegang raket, pegangan ini baru dikuatkan pada saat memukul shuttlecock (Zarwan et al., 2018).

Ada beberapa jenis pegangan yang sering kita dengar dan lihat, yang juga harus diketahui yakni gablak kasur, pegangan kampak (forehand grip), pegangan backhand dan pegangan kombinasi.

Pegang raket dengan tangan kiri, kepala raket menyamping pegang raket dengan carra seperti "jabat tangan". Bentuk V tangan diletakkan pada bagian gagang raket. Tiga jari, yaitu jari tengah, jari manis dan kelingking menggenggam raket, sedangkan jari telunjuk agak terpisah letakkan ibu jari di antara tiga jari dan telunjuk.

Untuk pegangan raket backhand, geser "V" tangan ke arah dalam. Letakkan disamping dalam. Bantalan jempol berada pada pegangan raket yang lebar (Kurniadi et al., 2021).

Setelah memahami cara memegang raket seperti yang telah disampaikan, maka sekarang kita akan membahas tentang teknik

pukulan yang mengaruh pada bagaimana cara melakukan pukulan dengan baik.

Penguasaan teknik pukulan ini sangat diperlukan dalam permainan bulutangkis, bagi pemain pemula teknik pukulan yang diberikan hanya teknik ini sangat diperlukan yang diberikan hanya teknik dasar dan ini harus betul-betul dikuasai (Kurniadi et al., 2021).

Alat yang dipergunakan untuk bermain bulutangkis adalah raket sebagai alat pemukul serta shuttlecock sebagai bola yang dipukul (Pratama, 2019). Permainan bulutangkis dimulai dengan penyajian bola atau servis dari salah seorang pemain kelawannya secara diagonal atau jalannya bola menyilang.

Jika servis ini diterima oleh penerima servis maka terjadilah permainan (rally) yakni saling memukul shuttlecock melewati atas net hingga terjadi bola tidak dalam permainan. Apabila pihak servis yang melakukan kesalahan maka terjadi perpindahan servis, sebaliknya apabila penerima servis yang melakukan kesalahan, maka pihak servis mendapat satu angka (Arnando dan Melfa, 2022).

Pukulan servis merupakan pukulan wajib pada pemain bulutangkis. Menurut Budiawan dalam Novri (2019) servis dalam permainan bulutangkis memegang peranan yang sangat penting,

karena servis memberikan pengaruh yang baik untuk mendapatkan angka dan memenangkan pertandingan. Servis merupakan pukulan pertama sebagai pembuka permianan dan sekarang servis tersebut merupakan serangan pertama yang dilakukan oleh pihak lawan awal rally dimulai.

Menurut Hardiansyah Sefri (2018), cara memegang raket bulutangkis sebenarnya cukup mudah, karena bentuk raket yang kecil

dan ringan juga mempunyai tempat pegangan (handle).

Peganglah dengan santai dan lemas dan juga jangan terlalu kuat/tegang sebab akan dapat menghabiskan tenaga tangan yang memegang raket, pegangan ini baru dikuatkan pada saat memukul shuttlecock (Zarwan et al., 2018).

Menurut Hardiansyah Sefri (2018), lob adalah salah satu bentuk pukulan dalam permainan bulutangkis dengan bertujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin yang mengarah dan jatuh di bagian belakang lapangan lawan.

Menurut Khairuddin (2020), dropshot adalah pukulan yang dilakukan dengan sudut kemiringan tertentu dan kecepatan shuttlecock yang lambat agar jatuh didaerah depan lapangan lawan. Teknik ini menuntut ketepatan waktu, kontrol pergelangan tangan, serta kepekaan membaca posisi lawan agar pukulan tidak mudah ditebak.

Sedangkan menurut (Yolanda & Yuliadra, 2022) dropshot adalah pukulan yang dilakukan seperti smash. Perbedaan pada posisi raket saat perkenaan dengan shuttlecock. Shuttlecock dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus.

Berbagai latihan untuk meningkatkan keterampilan drop shot termasuk drill pengulangan dengan fokus pada kontrol kekuatan dan sudut pukulan. Pemain perlu melatih perasaan mengembangkan menempatkannya shuttlecock keterampilan secara strategis dan untuk di lapangan (Salahuddin, 2021;Asnaldi, 2019).

Netting merupakan salah satu teknik pukulan dasar dalam olahraga bulutangkis yang berfungsi untuk mengembalikan shuttlecock dengan cara yang halus dan tepat sedekat mungkin di atas net pada area lawan

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Frisky Pradinata, 2022) mengenai

kemampuan pukulan netting pada atlet bulutangkis PB Juanda Sport Center, netting bukan sekadar pukulan biasa, melainkan suatu bentuk latihan yang bertujuan menanamkan ketangkasan, ketepatan, serta kecepatan dalam permainan.

Smash adalah pukulan yang dilakukan cepat dan sekeras-kerasnya ke arah area bawah lapangan lawan. Pukulan smash ialah salah satu teknik dasar serangan dalam permainan bulutangkis.

Pukulan smash merupakan variasi bentuk pukulan yang umum digunakan dalam permainan bulutangkis (Edmizal et al., 2023). Pukulan smash adalah salah satu pukulan dalam bulutangkis yang bertujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin. Pukulan smash ini teknik pukulan yang digunakan untuk menyerang lawan.

Menurut Khairuddin (2020), smash adalah pukulan keras yang dilakukan dari posisi atas kepala dengan bertujuan menempatkan shuttlecock secara tajam ke arah lapangan lawan. Teknik ini menuntut koordinasi antara kekuatan lengan, posisi tubuh, dan timing yang tepat agar pukulan menghasilkan kecepatan tinggi serta sulit dikembalikan.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran, dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan.

Kegiatan ini dapat berupa kegiatan pengayaan dan perbaikan yang terintegrasi dengan program kurikuler, serta kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran (Gumilar Zakaria & Mudian, 2018).

Ekstrakurikuler merupakan program sekolah berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan manfaat dan nilai-nilai luhur

yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti (Gumilar Zakaria, Deni Mudian, 2018).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional.

Melihat tujuan ekstrakurikuler yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, mengembangkan minat dan bakat, serta pembinaan kepribadian siswa dalam kehidupan dimasyarakat, maka jelas sekolah memupuk kegemaran dan bakat siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat dan meningkatkan keterampilan dan kecerdasan jasmani (Kardani & Rustiawan 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga permainan bulutangkis di SMA Adabiah 2 Padang, ditemukan bahwa keterampilan teknik dasar bulutangkis atlet belum dikuasai secara optimal. Hal ini terlihat dari penguasaan teknik dasar seperti servis, lob, dropshot, dan smash yang belum dilakukan secara konsisten dan efektif. Kondisi tersebut berdampak pada performa siswa,

Baik saat latihan maupun ketika mengikuti pertandingan, sehingga memengaruhi capaian prestasi ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah tersebut. Hasil wawancara dengan guru pembina sekaligus pelatih ekstrakurikuler bulutangkis mengungkapkan bahwa salah satu penyebab belum optimalnya prestasi yang diraih adalah kurangnya persiapan yang matang sebelum pertandingan.

Sebagian besar siswa yang telah duduk di bangku SMA tidak lagi aktif berlatih di klub bulutangkis (PB) di luar sekolah. Akibatnya, intensitas latihan siswa sangat bergantung pada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Kondisi ini berbeda dengan lawan-lawan

yang masih aktif berlatih secara rutin di klub masing-masing, sehingga memiliki jam terbang yang lebih tinggi, kondisi fisik yang lebih baik, serta penguasaan teknik dasar yang lebih terasah.

Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Adabiah 2 Padang telah berjalan aktif sejak tahun 2023. Atlet kelas X tercatat telah mengikuti sekitar 15 kali pertandingan. Namun, pada tahun 2025 terjadi penurunan frekuensi keikutsertaan pertandingan, yaitu hanya sekitar 3 kali pertandingan yang diikuti oleh siswa kelas XI dan XII.

Selama mengikuti berbagai turnamen, tim bulutangkis sekolah berhasil meraih sekitar 6 hingga 8 prestasi, seperti medali perunggu, perak, serta penghargaan pada ajang Lillah Series. Meskipun demikian, prestasi yang diraih tersebut belum menunjukkan konsistensi, khususnya dalam mempertahankan capaian hasil pada tingkat provinsi maupun turnamen lainnya dari tahun 2023 hingga 2025.

Berdasarkan penjelasan di atas, terlihat bahwa permasalahan terletak pada keterampilan teknik dasar atlet yang belum baik, maka diperlukan kajian lebih lanjut untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar bulutangkis atlet sebagai upaya meningkatkan prestasi ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Adabiah 2 Padang.

## **METODE**

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian survi dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Adabiah Padang

Populasi di siswa ekstrakurikuler pulutangkis dari kelas X, XI, dan XII yang berjumlah 17 orang. Sedangkan pada sampel penelitian ini menggunakan teknik total

sampling, maka dari itu sampel dalam penelitian ini berjumlah 17 orang.

Instrumen penelitian ini terdiri dari uji validitas konten, uji realibilitas antar rater, uji validasi kontruk, dan uji reliabilitas, dengan pengambilan tes servis, lob, dropshoot dan sams. Teknik analisis data yang dipergunakan yaitu statistik deskriptif.

## HASIL

### A. Deskripsi data

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur keterampilan teknik dasar bulutangkis ekstrakurikuler SMA Adabiah 2 Padang. Untuk mengukur keterampilan teknik dasar bulutangkis menggunakan beberapa tes, yaitu: tes keterampilan servis, tes keterampilan lob, tes keterampilan dropshot, tes keterampilan smash.

Data mentah yang diperoleh dari hasil tes keterampilan teknik dasar bulutangkis ekstrakurikuler SMA Adabiah 2 Padang terlebih dahulu **diubah ke dalam bentuk skor baku T-score** sebelum dilakukan analisis lebih lanjut. Perubahan data ke dalam T-score bertujuan untuk menyeragamkan data sehingga memudahkan dalam proses pengolahan, analisis, serta pengkategorian hasil penelitian.



Gambar 1 penjelasan materi

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Setelah data diubah ke dalam bentuk T-score, kemudian dilakukan perhitungan statistik dan penyusunan distribusi frekuensi. Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, diperoleh skor tertinggi 238,25 dengan kategori baik sekali dan skor terendah 172,60 dengan kategori

kurang.

Nilai rata-rata (mean) yang diperoleh adalah 200 dengan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 22,03. Berikut merupakan tabel distribusi frekuensi hasil keterampilan teknik dasar bulutangkis ekstrakurikuler SMA Adabiah 2 Padang:

Tabel 1. Distribusi frekuensi hasil keterampilan teknik dasar bulutangkis ekstrakurikuler SMA

#### Adabiah 2 Padang

No	Rentang Skor	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	>233	2	11,76	Baik Sekali
2	211 – 232	3	17,65	Baik
3	189 – 211	7	41,18	Cukup
4	167 – 189	5	29,41	Kurang
5	<166	17	100	Kurang Sekali
Total		17	100%	

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa keterampilan teknik dasar bulutangkis ekstrakurikuler SMA Adabiah 2 Padang kategori baik sekali 2 orang atau 11,76%, kategori baik 3 orang atau 17,65%, kategori cukup 7 orang atau 41,18%, kategori kurang 5 orang atau 29,41%, dan kategori kurang sekali tidak ada atau 0%. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar bulutangkis ekstrakurikuler SMA Adabiah 2 Padang berada pada rata-rata skor 200 dengan kategori “cukup”.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran dan pengolahan data pada penelitian yang berjudul “Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis Ekstrakurikuler SMA Adabiah 2 Padang”, pada bagian ini akan dibahas hasil penelitian yang diperoleh sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu mengenai tingkat keterampilan teknik dasar bulutangkis siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Adabiah 2 Padang.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keterampilan teknik dasar bulutangkis siswa,

mengingat berdasarkan hasil observasi awal ditemukan bahwa penguasaan teknik dasar siswa masih belum optimal sehingga berdampak pada performa permainan serta prestasi ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah tersebut.

Berdasarkan hasil tes keterampilan teknik dasar bulutangkis yang dilakukan terhadap 17 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Adabiah 2 Padang, diperoleh bahwa secara umum tingkat keterampilan teknik dasar bulutangkis siswa berada pada kategori cukup,

Yang menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar siswa sudah mulai berkembang namun masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih terarah dan berkelanjutan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar bulutangkis siswa belum sepenuhnya berkembang secara optimal.

Meskipun sebagian siswa telah mampu melakukan beberapa teknik dasar dengan cukup baik, namun secara keseluruhan penguasaan teknik seperti servis, lob, dropshot dan smash masih perlu ditingkatkan. Kondisi ini sejalan dengan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, dimana terlihat bahwa beberapa siswa belum mampu melakukan teknik dasar secara konsisten dan efektif saat latihan maupun pertandingan.

Hal tersebut juga berdampak pada performa tim ketika mengikuti kompetisi, sehingga prestasi yang diraih belum menunjukkan hasil yang maksimal dan konsisten. Keterampilan teknik dasar bulutangkis merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar dapat memainkan permainan bulutangkis secara efektif dan benar.

Penguasaan teknik dasar menjadi salah

satu unsur penting dalam menunjang keberhasilan proses latihan serta pencapaian prestasi dalam olahraga bulutangkis. Tanpa penguasaan teknik yang baik, pemain akan mengalami kesulitan dalam melakukan berbagai gerakan permainan secara maksimal.

Oleh karena itu, keterampilan teknik dasar memiliki peranan penting dalam meningkatkan kemampuan bermain siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis. Teknik dasar bulutangkis dapat diartikan sebagai serangkaian keterampilan gerak yang harus dikuasai oleh pemain untuk memukul dan mengarahkan shuttlecock dengan tepat sesuai dengan aturan permainan.

Secara umum teknik dasar bulutangkis meliputi cara memegang raket (grip), sikap siap (stance), gerakan langkah kaki (footwork), serta berbagai jenis pukulan seperti servis, lob, dropshot, dan smash. Menurut Fattahudin dalam Dezon et al. (2025), untuk mencapai performa permainan yang maksimal pemain perlu terlebih dahulu menguasai berbagai teknik dasar bulutangkis seperti servis, smash, lob, drive, netting, dan dropshot.

Penguasaan teknik-teknik tersebut membantu pemain dalam mengontrol permainan, menjaga posisi di lapangan, serta melakukan serangan secara efektif terhadap lawan. Selain itu, untuk menjadi pemain bulutangkis yang berprestasi tidak hanya dibutuhkan penguasaan teknik dasar, tetapi juga faktor pendukung lainnya seperti kondisi fisik, mental, serta pengalaman bertanding

Indriastuti et al. (2020) menjelaskan bahwa untuk menjadi pemain bulutangkis yang berprestasi seseorang tidak hanya dituntut menguasai teknik dasar permainan, tetapi juga perlu memiliki berbagai faktor pendukung yang dapat menunjang

kemampuan serta performa dalam bermain.

Tingkat keterampilan teknik dasar bulutangkis siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Adabiah 2 Padang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain frekuensi latihan, motivasi siswa, bimbingan dari pelatih, serta ketersediaan sarana dan prasarana latihan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru pembina ekstrakurikuler bulutangkis, diketahui bahwa sebagian besar siswa tidak lagi aktif mengikuti latihan di klub bulutangkis di luar sekolah. Hal ini menyebabkan intensitas latihan siswa sangat bergantung pada kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah.

Kondisi tersebut tentu memengaruhi tingkat pengalaman bermain serta penguasaan teknik dasar siswa, terutama jika dibandingkan dengan pemain dari sekolah lain yang masih aktif berlatih secara rutin di klub bulutangkis. Selain itu, frekuensi keikutsertaan dalam pertandingan juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan keterampilan siswa.

Pada tahun 2023 siswa kelas X tercatat telah mengikuti sekitar 15 pertandingan, namun pada tahun 2025 jumlah tersebut menurun menjadi sekitar 3 pertandingan yang diikuti oleh siswa kelas XI dan XII. Penurunan intensitas pertandingan ini dapat memengaruhi pengalaman bermain serta kemampuan siswa dalam mengaplikasikan teknik dasar bulutangkis dalam situasi pertandingan yang sebenarnya.

Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, terdapat pula beberapa kendala yang dapat memengaruhi perkembangan keterampilan siswa, seperti kurangnya keseriusan siswa saat mengikuti latihan, perbedaan tingkat kemampuan dasar antar siswa, serta keterbatasan waktu latihan.

Kondisi tersebut dapat memengaruhi

hasil latihan serta tingkat penguasaan teknik dasar bulutangkis siswa. Oleh karena itu, pelatih atau guru pembina perlu menerapkan metode latihan yang menarik, bervariasi, dan sesuai dengan kemampuan siswa agar proses latihan dapat berjalan secara efektif.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis, siswa diharapkan mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar secara bertahap sekaligus mengembangkan minat dan bakat mereka dalam olahraga bulutangkis. Prayoga (2022) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah dapat membantu meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa.

Melalui latihan yang dilakukan secara rutin dan terarah, siswa dapat mengembangkan kemampuan pukulan seperti servis, lob, dan smash sehingga kemampuan bermain bulutangkis menjadi lebih baik. Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar bulutangkis ekstrakurikuler SMA Adabiah 2 Padang berada pada kategori cukup,

Oleh karena itu peran guru atau pelatih sangat penting dalam memberikan pembinaan teknik dasar secara benar serta menciptakan program latihan yang efektif sehingga keterampilan teknik dasar siswa dapat berkembang secara optimal dan pada akhirnya mampu meningkatkan prestasi ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Adabiah 2 Padang.



Gambar 2 pelaksanaan tes

Sumber : Dokumentasi Penelitian

## KESIMPULAN



Gambar 3 foto bersama sampel

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa keterampilan teknik dasar bulutangkis ekstrakurikuler SMA Adabiah 2 Padang secara keseluruhan berada pada kategori "cukup" dengan skor 200. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya peningkatan melalui program latihan yang terencana, seperti menerapkan metode latihan yang menarik, bervariasi, dan sesuai dengan kemampuan siswa agar proses latihan dapat berjalan secara efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A (2019). Hubungan Daya Tahan Aerobik Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash Pemain Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi*. Vol:10, No: 1
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yosdan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.

- Budiawan. (2019). Teknik servis dalam permainan bulutangkis. Dalam Novri. Pembelajaran bulutangkis di sekolah. Padang: UNP Press.
- Khairuddin, Arnando.M., Dezon,M,R., Rosmawati., (2025). Keterampilan teknik dasar bulu tangkis atlet persatuan bulu tangkis semen padang. *Jurnal pendidikan dan olahraga*. Universitas energi padang.
- Edmizal, E., Haqqie, A., & Herdiansyah, R. (2023). Pengaruh latihan terhadap peningkatan smash bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 120–128.
- Sepriadi.,Febrian.R.,Khairudin(2022)engaruh latihan plyonetric terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bolavoli babe vc tapan. *Jurnal pendidikan dan olahraga*.
- Gumilar Zakaria, & Mudian, D. (2018). Manajemen kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan*, 6(2), 98–105.
- Arnando, R., & Herdiansyah, R. Haqqie, A(2023). Teknik pukulan lob dalam permainan bulutangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 5(1), 33–41.
- Hardiansyah Sefri. (2018). Dasar-dasar teknik bermain bulutangkis. Padang: UNP Press.
- Arnando, R., Herdiansyah, R., & Haqqie, A. (2024). Evaluasi keterampilan teknik dasar atlet bulutangkis. *Jurnal Sport Science*, 8(1), 55–63.
- Kardani, G., & Rustiawan, H. (2020). Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam pembinaan prestasi siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(2), 88–96.
- Khairuddin, Dezon,M,R., Rosmawati., Arnando. M(2025). Keterampilan teknik dasar bulu tangkis atlet persatuan bulu tangkis semen padang. *Jurnal*

- pendidikan dan olahraga. Universitas energi padang.
- Khairuddin. (2020). Pembelajaran dan pelatihan bulutangkis. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Kurniadi, D., Pratama, R., & Sari, Y. (2021). Teknik pukulan forehand dan backhand bulutangkis. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 3(1), 21–29.
- Khairuddin, Gemilang, A, S; Syamsuar; Arnando. M (2023). Tinjauan penempatan teknik backhand overhead lob bulu tangkis PB wardah Padang 2023. *Jurnal pendidikan olahraga*.
- Melfa, Y., & Arnando, R. (2022). Sistem permainan dan peraturan bulutangkis modern. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 66–74.
- Pradinata, F. (2022). Kemampuan pukulan netting pada atlet bulutangkis PB Juanda Sport Center Kota Sungai Penuh (Skripsi, Universitas Jambi). Universitas Jambi Repository.
- Pratama, A. (2019). Permainan bulutangkis. Bandung: Alfabeta.
- Rohmah, S., & Purnomo, E. (2022). Penguasaan teknik dasar sebagai faktor prestasi atlet bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 14–22.
- Sabar. (2007). Metodologi penelitian pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Subarjah. (2019). Variasi smash dalam permainan bulutangkis. *Jurnal Kepelatihan*, 5(1), 40–48.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tanjung, S. (2025). Tingkat kemampuan pukulan netting pada atlet bulutangkis FIK UNP Badminton School Padang. *Jurnal Gladiator*.
- Ulfian, & Damrah. (2019). Permainan bulutangkis dan teknik dasarnya. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(1), 1–10.
- Yolanda, R., & Yuliandra, R. (2022). Analisis teknik dropshot dalam permainan bulutangkis. *Jurnal Sport Education*, 4(2), 77–85.