



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Olahraga Bulu Tangkis

Perkembangan olahraga bulu tangkis berlangsung dari masa ke masa dan terus mengalami pembaruan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Bulu tangkis telah menjadi fenomena olahraga yang mampu menarik perhatian masyarakat dengan berbagai tujuan, seperti peningkatan kebugaran jasmani, pemenuhan kebutuhan rekreasi, pencapaian prestasi olahraga, hingga sebagai sarana pemenuhan kebutuhan ekonomi. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pengertian dan peran olahraga bulu tangkis menjadi hal yang penting dalam kajian keolahragaan.

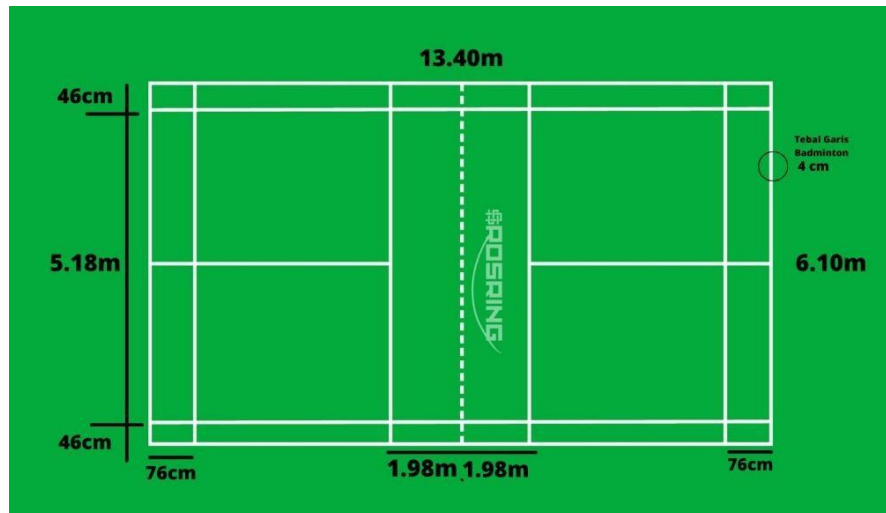
Menurut Yostina Luturmas (2025:23) Suatu permainan yang saling berhadapan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang, dengan menggunakan raket dan *shuttlecock* sebagai alat permainan, bersifat perseorangan yang dimainkan pada lapangan tertutup maupun lapangan terbuka dengan berupa lapangan yang datar terbuat dari beton, kayu, karpet ditandai garis sebagai batas lapangan dan dibatasi net pada tengah lapangan permainan.

Menurut Nurdwi (2019:144) Tujuan utama permainan bulu tangkis adalah mengarahkan *shuttlecock* ke wilayah lawan dan mencegah lawan mengembalikannya sehingga jatuh di area permainan sendiri. Esensi dari permainan ini adalah meraih poin dengan memasukkan *shuttlecock* ke dalam bidang lapangan lawan yang dibatasi oleh net setinggi 1,55 Meter dari lantai, sesuai dengan peraturan yang berlaku. Lapangan bulu tangkis resmi memiliki ukuran Panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter, dengan garis batas yang

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.

memiliki ketebalan 3,8 cm. Gambar lapangan bulu tangkis dapat dilihat dari gambar dibawah ini.



Sumber: <https://share.google/405RakddIV59i55K8>

Gambar 1. Lapangan Bulu Tangkis

Menurut Juni & Juny (2022:159) Bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan raket, net, dan *shuttlecock*, serta menerapkan berbagai teknik pukulan yang bervariasi. Dalam satu reli permainan, kecepatan pukulan dapat bervariasi, mulai dari sekitar satu mil per jam pada pukulan *drop* hingga mencapai lebih dari dua ratus mil per jam pada pukulan *smash*. Apabila dimainkan oleh atlet yang memiliki tingkat keterampilan tinggi, bulu tangkis dikenal salah satu olahraga lapangan dengan tempo permainan tercepat di dunia.

Menurut Mudayat (2023:189) Pukulan *smash* memiliki peranan penting dalam perolehan angka karena merupakan salah satu bentuk serangan utama dalam permainan. *Smash* merupakan pukulan *overhead* yang diarahkan ke bawah dengan menggunakan tenaga maksimal dan bertujuan untuk menekan serta mematikan pergerakan lawan. Pukulan ini dikenal sebagai pukulan keras dengan



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

kecepatan *shuttlecock* yang tinggi menuju area lapangan lawan. Pelaksanaan smash yang efektif memerlukan dukungan kekuatan otot tungkai, bahu, dan lengan, disertai dengan *fleksibilitas* pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang baik dan harmonis.

Menurut Halim et al (2023:45) Penguasaan teknik dasar dalam setiap cabang olahraga merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai prestasi optimal Bulu tangkis, sebagai salah satu cabang olahraga kebanggaan masyarakat Indonesia, menuntut penguasaan beberapa teknik dasar, antara lain *servis*, *lob*, *dropshot*, dan *smash*.

2. Teknik dasar dalam Bulutangkis

Teknik pukulan merupakan cara atau metode dalam melakukan pukulan selama permainan bulu tangkis. Penguasaan teknik dasar menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kemenangan atau kekalahan seorang pemain, selain faktor kondisi fisik, taktik, dan mental yaitu: (1) pegangan raket (*grip*), (2) sikap berdiri (*stance*), (3) gerak kaki (*footwork*), dan (4) berbagai jenis pukulan (*stroke*). Macam-macam teknik dasar tersebut akan dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut:

a. Cara Memegang Raket

Cara memegang raket yang benar adalah dengan menggunakan jari-jari tangan secara lentur dan rileks. Menurut Subarjah (2011:20), pegangan raket yang tepat tidak dilakukan dengan menggenggam secara kencang, melainkan tetap rileks namun harus memiliki tenaga saat memukul *shuttlecock*. Pemahaman teknik memegang raket ini sangat penting, terutama bagi pemain pemula.



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Menurut Ahmad Reza Musthafa (2022:213) Terdapat beberapa jenis pegangan (*grip*) yang dapat digunakan, antara lain: *American grip* (pegangan gebuk kasur), *forehand grip*, *backhand grip*, dan *combination grip* (pegangan campuran).

1) *American Grip*

American grip, atau dikenal juga sebagai pegangan gebuk kasur, dilakukan dengan menempatkan raket di lantai, kemudian mengambil dan memegang ujung pegangan raket menggunakan ibu jari dan jari telunjuk yang menempel pada permukaan pegangan yang sejajar dengan kepala raket. Pegangan ini dinilai efektif untuk beberapa jenis pukulan tertentu dalam permainan bulu tangkis.

2) *Forehand Grip*

Teknik dasar *forehand grip* dilakukan dengan menempatkan ujung ibu jari sejajar dengan ujung jari telunjuk, tidak lebih dan tidak kurang. Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan pegangan ini adalah posisi ibu jari yang tepat agar sejajar dengan jari telunjuk. Keunggulan dari teknik pegangan *forehand* ini adalah memudahkan pemain untuk melakukan pukulan terhadap *shuttlecock* yang datang dari sisi kanan tubuh (*forehand*).

3) *Backhand Grip*

Teknik pegangan *backhand* dilakukan dengan memutar raket sekitar seperempat putaran ke arah kiri. Kelebihan dari pegangan ini adalah memungkinkan pemain untuk dengan mudah mengembalikan *shuttlecock* yang datang dari sisi kiri tubuh, berlawanan dengan pukulan *forehand*.



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
4. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Namun, dalam pegangan ini, pemain akan mengalami kesulitan saat mengembalikan *smash* yang diarahkan ke sisi kanan tubuh.

4) *Combination Grip*

Teknik pegangan kombinasi merupakan salah satu jenis pegangan raket yang paling efektif, karena dapat disesuaikan dengan arah datangnya *shuttlecock*. Dengan menggunakan *combination grip*, pemain memiliki variasi pukulan yang lebih lengkap dan sulit untuk diantisipasi oleh lawan. Teknik ini hampir serupa dengan *forehand grip*, yaitu raket dimiringkan dan dipegang seperti posisi saat berjabat tangan.

b. Sikap Berdiri (*Stance*)

Menurut Prayoga (2022:1) Dengan memiliki sikap yang tepat, seorang pemain mampu bergerak cepat ke seluruh area lapangan. Posisi dan keseimbangan pemain harus tetap stabil, sehingga berat badan bertumpu pada kedua kaki dan tubuh tetap seimbang. Pemain juga perlu menekuk lutut dan berdiri di ujung kaki agar pinggang tetap tegak namun rileks. Kaki dibuka selebar bahu, dengan posisi sejajar atau salah satu kaki sedikit maju dibanding yang lain. Kedua lengan ditekuk di samping tubuh agar lengan atas tetap bebas bergerak memegang raket. Seorang pemain harus menguasai sikap berdiri dalam bulutangkis, yang terbagi menjadi tiga: (1) sikap saat melakukan servis, (2) sikap saat menerima servis, dan (3) sikap selama jalannya permainan.

c. Gerakan Kaki (*Footwork*)

Footwork merupakan gerakan langkah kaki yang bertujuan mengatur posisi tubuh agar memudahkan pemain dalam melakukan pukulan sesuai dengan posisinya di lapangan. Agar *footwork* dapat dilakukan dengan baik, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan, antara lain: (1) menentukan momen yang



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.

2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.

3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

tepat untuk bergerak mengejar *shuttlecock* dan kapan saatnya menyiapkan pukulan dengan tenang, serta (2) menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan pukulan.

Menurut Darmawan et al (2024:344) Dasar dari gerakan kaki ini adalah setelah melakukan pukulan, pemain harus kembali ke posisi siap atau posisi netral di tengah lapangan, sehingga dapat menjangkau berbagai sudut lapangan dengan mudah. *Footwork* dapat dilakukan dengan gerakan maju-mundur, ke kiri dan kanan, maupun secara diagonal.

d. Teknik Pukulan (*Stroke*)

Prinsip dasar dalam teknik memukul *shuttlecock* pada permainan bulutangkis adalah mengirimkan *shuttlecock* ke area lawan. Seorang pemain dapat dikatakan terampil jika memiliki teknik pukulan yang baik. Beberapa jenis pukulan utama yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis meliputi: *servis*, *lob*, *dropshot*, *smash*, dan *drive*. Berikut ini akan dijelaskan berbagai macam teknik pukulan dalam bulutangkis:

1) *Servis*

Menurut M. Elza Fahlevi Ramadhan & Mhd. Irfan (2024:670) Dalam permainan bulutangkis, teknik *servis* merupakan salah satu keterampilan dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain. *Servis* pendek dilakukan dengan tujuan mengirimkan *shuttlecock* melewati net dalam jarak yang relatif dekat, sedangkan *servis* panjang dilakukan dengan pukulan melambung tinggi dan diarahkan ke bagian belakang lapangan lawan. Penguasaan teknik *servis* sangat penting karena berpengaruh terhadap pola permainan sejak awal pertandingan. Hal ini sejalan dengan pendapat PBSI yang menyatakan bahwa *servis* merupakan langkah awal dalam upaya memenangkan pertandingan.



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

2) *Clear/Lob*

Menurut Putra & Jambi (2025:517) Pukulan *lob* memiliki peranan yang penting dalam strategi permainan bulutangkis, baik sebagai upaya bertahan (*defensif*) maupun menyerang (*ofensif*) (Sukadiyanto & Muluk, 2012). Pukulan *lob* merupakan salah satu teknik pukulan dalam permainan bulutangkis yang diarahkan ke bagian belakang lapangan lawan dengan lintasan *shuttlecock* yang tinggi. Menurut Sainal (2018: 82), *lob* adalah pukulan yang dilakukan dari atas kepala dengan cara memukul *shuttlecock* sehingga melayang tinggi ke arah belakang bidang permainan lawan.

3) *Drive*

Menurut Zulhendri dan Sukoco (2021), pukulan *drive* merupakan salah satu teknik yang efektif untuk menekan dan melemahkan lawan. Pukulan ini sering dikategorikan sebagai pukulan menyerang karena menghasilkan lintasan *shuttlecock* yang datar dan keras. Pukulan *drive* yang dilakukan dengan benar ditandai oleh pergerakan *shuttlecock* yang melaju lurus dan tidak melambung saat melewati net, sehingga menyulitkan lawan untuk mengembalikannya (Mauludy & Sartono, 2017). Selain itu, Dlis, Haqiyah, Hidayah, dan Riyadi (2019) menjelaskan bahwa pukulan *drive* adalah pukulan yang menghasilkan *shuttlecock* bergerak cepat dan datar di atas net (Sitorus & Siahaan, 2021). Teknik ini digunakan sebagai bentuk serangan cepat untuk menekan lawan.

4) *Dropshot*

Menurut Salahuddin (2021:719) *Dropshot* merupakan teknik memukul *shuttlecock* yang gerakannya menyerupai pukulan *smash*, namun memiliki perbedaan pada posisi dan sudut raket saat kontak dengan



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

shuttlecock. Dalam teknik *dropshot*, pemain tidak memukul *shuttlecock* dengan tenaga penuh seperti *smash*, melainkan dengan sentuhan yang lebih halus. Syahri Alhusin (2007: 46–47) menjelaskan bahwa *dropshot* sering disebut sebagai pukulan potong, yang dilakukan dengan awalan gerak menyerupai *smash*, tetapi dibedakan oleh posisi raket terhadap *shuttlecock*. Pukulan ini dilakukan dengan cara menyentuh, mendorong, dan memukul *shuttlecock* secara lembut agar jatuh dekat dengan net.

5) Netting

Netting merupakan pukulan pendek yang dilakukan di area depan net dengan tujuan mengarahkan *shuttlecock* agar melintas setipis mungkin di atas net dan jatuh di daerah permainan lawan. Teknik *netting* memiliki peranan penting dalam menentukan jalannya pertandingan bulutangkis, karena kualitas *netting* yang baik dapat menciptakan peluang bagi pemain untuk memperoleh umpan dari lawan yang selanjutnya dapat dimanfaatkan untuk melakukan *smash* atau serangan mematikan lainnya.

Menurut James Poole (2009:45) dalam Hebron Ronaldi dkk (2020: 641) pukulan *netting* dilakukan dengan sentuhan yang halus namun tetap akurat, serta membutuhkan koordinasi yang baik antara pukulan *forehand net drop* dan *backhand net drop*. Pukulan *forehand net drop* dilakukan dengan posisi kepala raket sejajar dengan lantai, pergelangan tangan sedikit tertekuk, dan *shuttlecock* diarahkan secara lembut agar melewati net dengan tepat. Sementara itu, pukulan *backhand net drop* pada prinsipnya dilakukan dengan teknik yang serupa, namun menggunakan pegangan *backhand* dan menyentuh *shuttlecock* sedekat mungkin dengan ketinggian net, sehingga memperkecil kesempatan lawan untuk mengembalikan serangan.



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

6) *Smash*

Smash adalah pukulan keras dan cepat dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dari atas kepala dengan arah menukik ke lapangan lawan, bertujuan untuk mematikan serangan dan memperoleh poin.

3. **Hakikat *Forehand Smash***

Pukulan *smash forehand* adalah salah satu bentuk serangan paling efektif dalam permainan bulutangkis yang dilakukan melalui ayunan raket dari sisi *forehand*, di mana posisi telapak tangan mengarah ke pukulan. Teknik ini dilakukan dengan memukul *shuttlecock* dari atas kepala dengan kekuatan penuh sehingga menghasilkan pukulan yang cepat, keras, dan menukik ke area lapangan lawan. *Smash forehand* umumnya digunakan untuk mengakhiri rangkaian pukulan atau memberikan tekanan besar kepada lawan.

Menurut Ichsan et al (2022:100) Untuk dapat melakukan *smash forehand* dengan baik, diperlukan koordinasi gerakan tubuh yang optimal, meliputi pengaturan posisi kaki, rotasi badan, ayunan lengan, serta pergelangan tangan pada saat mengenai *shuttlecock*. Di samping penguasaan teknik, kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan, daya ledak, dan keseimbangan tubuh juga sangat memengaruhi efektivitas dan ketepatan *smash forehand*. Dengan teknik yang tepat dan kondisi fisik yang baik, *smash forehand* dapat menjadi senjata utama dalam meraih kemenangan pada pertandingan bulutangkis. Gambar *forehand smash* bulu tangkis dapat dilihat sebagai berikut:

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan juga dilarang dan dapat dikenakan hak cipta atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.



Sumber. <https://share.google/ptDpeHno1H1sogGJj>

Gambar 2. Forehand smash

4. Hakikat Ketepatan/Akurasi

Menurut Ahmad Reza Musthafa (2022:17) Ketepatan merupakan salah satu unsur penting yang harus dimiliki oleh atlet dalam melakukan teknik pukulan *smash*. Saat gerakan *smash* dilakukan, tingkat akurasi sangat menentukan keberhasilan pukulan, karena tanpa ketepatan yang baik hasil pukulan tidak akan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Menurut Oudejans dkk. (2012) menyatakan bahwa ketepatan atau akurasi berkaitan dengan kemampuan menempatkan pukulan pada sasaran yang tepat sehingga menyulitkan lawan untuk menjangkau *shuttlecock* dan memberikan peluang bagi pemain untuk memperoleh poin. Sementara itu, Budiwanto (2012: 9) mengemukakan bahwa ketepatan adalah kemampuan individu dalam mengarahkan suatu gerakan ke sasaran tertentu sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan pernyataan yang dijelaskan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan dan diarahkan ke suatu target yang diinginkan dengan efektif dan efisien.

Menurut Ilham (2023: 17) Ketepatan pukulan dalam permainan bulutangkis dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung yang saling berkaitan. Faktor pertama adalah penguasaan teknik gerak, di mana ketepatan sangat bergantung pada pelaksanaan teknik yang benar. Kesalahan dalam posisi kaki,



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

ayunan lengan, sudut raket, maupun titik perkenaan *shuttlecock* dapat menyebabkan arah pukulan tidak sesuai sasaran. Dengan teknik yang tepat, pemain akan lebih mudah mengontrol arah dan penempatan pukulan. Faktor berikutnya adalah koordinasi mata dan tangan, yang berperan dalam menentukan waktu dan ketepatan saat melakukan pukulan.

Kemampuan mengamati arah datangnya *shuttlecock* dan meresponsnya dengan gerakan tangan yang selaras akan meningkatkan akurasi pukulan. Selain itu, kekuatan dan daya ledak otot, khususnya pada lengan, bahu, dan pergelangan tangan, juga memengaruhi ketepatan karena berfungsi dalam mengontrol kecepatan dan arah pukulan tanpa mengurangi akurasi.

Selanjutnya, kelentukan pada bagian tubuh tertentu seperti pergelangan tangan dan bahu membantu memperluas jangkauan gerak serta meningkatkan kontrol terhadap *shuttlecock*. Keseimbangan dan posisi tubuh yang baik saat memukul turut menjaga *stabilitas* sehingga pukulan dapat diarahkan dengan lebih tepat. Selain faktor fisik, konsentrasi dan fokus mental juga memiliki peranan penting karena ketenangan dan kepercayaan diri memungkinkan pemain mengarahkan pukulan sesuai target. Terakhir, latihan yang terstruktur dan berkesinambungan, seperti latihan *drill*, dapat meningkatkan ketepatan pukulan melalui pembiasaan gerak yang dilakukan secara konsisten dan sistematis.

5. Hakikat Metode Latihan *Drill Smash*

Metode latihan *drill smash* merupakan salah satu bentuk latihan yang dilakukan dengan cara mengulang-ulang gerakan smash secara terencana dan sistematis. Metode ini bertujuan untuk membantu atlet menguasai teknik *smash* dengan benar, mulai dari awalan, ayunan lengan, perkenaan *shuttlecock*, hingga gerakan lanjutan. Melalui pengulangan yang konsisten, atlet diharapkan mampu



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

membentuk pola gerak yang otomatis dan efisien dalam melakukan pukulan *smash*.

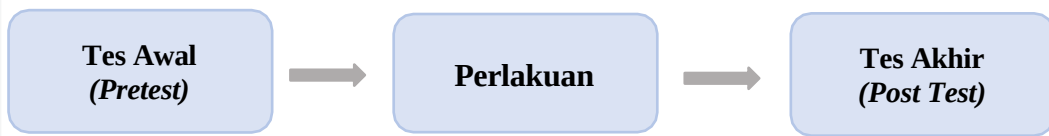
Pelaksanaan metode latihan *drill smash* lebih menitikberatkan pada ketepatan gerakan serta konsistensi dalam penerapan teknik. Atlet melakukan pukulan *smash* secara berulang dengan memfokuskan perhatian pada beberapa komponen teknik tertentu, seperti arah pukulan, kekuatan ayunan, dan posisi tubuh. Latihan yang tersusun dengan baik memungkinkan terjadinya perbaikan kesalahan teknik secara bertahap, sehingga kemampuan *smash* atlet dapat berkembang secara optimal.

Menurut Firdaus & Kurniawan (2023:99) metode latihan *drill smash* juga memberikan kontribusi dalam pengembangan kondisi fisik atlet. Komponen fisik seperti kekuatan otot lengan, daya ledak, koordinasi gerak, dan keseimbangan tubuh dapat meningkat seiring dengan pelaksanaan latihan ini. Perpaduan antara penguasaan teknik dan peningkatan kondisi fisik menjadikan metode latihan *drill smash* efektif dalam meningkatkan performa atlet bulutangkis.

Berdasarkan kajian teori yang telah diuraikan, dapat dirumuskan suatu kerangka berpikir bahwa metode latihan *drill* memiliki peran penting dalam meningkatkan ketepatan *forehand smash* pada permainan bulu tangkis. Pelaksanaan latihan *drill* yang dilakukan secara sistematis dan berulang diyakini mampu meningkatkan penguasaan teknik, sehingga berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *forehand smash* pada atlet PB AMIGA Tembilaan. Adapun desain kerangka berpikir adalah sebagai berikut:



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
 2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
 3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
- Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.



Gambar 3. Kerangka Berfikir

B. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2019) Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, karena jawaban yang diberikan masih berdasarkan teori yang relevan dan belum didasarkan pada fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Berdasarkan pada landasan teori yang telah diuraikan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap akurasi *forehand smash* bulu tangkis pada atlet PB AMIGA Tembilaan.