



ANALISIS FASE GERAKAN SMASH FOREHAND DAN REGULASI EMOSI PADA ATLET BULUTANGKIS PRAPORA BENER MERIAH

ANALYSIS OF FOREHAND SMASH MOVEMENT PHASES AND EMOTION REGULATION AMONG BENER MERIAH PRA PORA BADMINTON ATHLETES

Riska Amanda*¹, Ayu Dewi Setyawati², Didi Yudha Pranata³

¹²³Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Jl. Tanggul Krueng Lamnyong, Rukoh, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, Aceh 23112, Indonesia

Corresponding Author: *Riska Amanda, riskaamanda@bbg.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fase gerakan smash forehand dan regulasi emosi pada atlet bulutangkis Pra PORA Kabupaten Bener Meriah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 14 atlet bulutangkis Pra PORA Kabupaten Bener Meriah yang seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan observasi untuk menilai fase gerakan smash forehand berdasarkan aspek persiapan, pelaksanaan, dan gerakan lanjutan (*follow through*), sedangkan regulasi emosi diukur menggunakan kuesioner *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross (2002). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa skor, persentase, dan kategori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fase gerakan smash forehand memperoleh total skor 149 dengan rata-rata 10,64 yang berada pada kategori Baik. Sebanyak 43% atlet berada pada kategori Baik, 28,5% kategori Baik Sekali, dan 28,5% kategori Cukup. Sementara itu, regulasi emosi memperoleh total skor 331 dengan rata-rata 23,64 atau persentase 59,11% yang berada pada kategori Sedang. Sebanyak 43% atlet memiliki regulasi emosi kategori Kuat, 50% kategori Sedang, dan 7% kategori Lemah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet bulutangkis Pra PORA Kabupaten Bener Meriah telah memiliki penguasaan teknik smash forehand yang baik, namun kemampuan regulasi emosi masih berada pada tingkat sedang sehingga diperlukan pembinaan psikologis yang terintegrasi dengan latihan teknik sehingga adanya peningkatan performa atlet.

Kata Kunci: biomekanika, smash forehand, regulasi emosi, atlet bulutangkis.

Abstract

This study aims to analyze the phases of the forehand smash movement and emotion regulation among Pra PORA badminton athletes in Bener Meriah Regency. A quantitative, descriptive research approach was employed. The study population consisted of 14 Pra PORA badminton athletes from Bener Meriah Regency, all of whom were included in the sample via total sampling. Data collection involved observation to assess the forehand smash movement phases—specifically the preparation, execution, and follow-through stages—while emotion regulation was measured using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) developed by Gross (2002). Data were analyzed using descriptive statistics, including scores, percentages, and categories. The results indicate that the forehand smash movement achieved a total score of 149 (mean: 10.64), placing it in the "Good" category; specifically, 43% of athletes fell into the "Good" category, 28.5% into "Very Good," and 28.5% into "Fair." Meanwhile, emotion regulation yielded a total score of 331 (mean: 23.64; 59.11%), placing it in the "Moderate" category; 43% of athletes demonstrated "Strong" emotion regulation, 50% "Moderate," and 7% "Weak." These findings lead to the conclusion that while the Pra PORA badminton athletes in Bener Meriah Regency possess good mastery of the forehand smash technique, their emotion regulation ability remains at a moderate level; therefore, psychological training integrated with technical training is required to enhance athlete performance.

Keywords: *biomechanics, forehand smash, emotion regulation, badminton athletes.*

PENDAHULUAN

Olahraga kini menjadi bagian dari gaya hidup sehat masyarakat Indonesia sebagai aktivitas sehari-hari. Aktivitas olahraga bukan hanya dijadikan sebagai kebugaran, tetapi juga dilakukan sebagai latihan untuk meraih prestasi, dengan pembinaan yang didukung oleh klub dan pemerintah. Salah satu olahraga populer dikalangan masyarakat dan atlet adalah bulutangkis. Bulutangkis merupakan olahraga prestasi yang menuntut kemampuan teknik, fisik, dan mental secara terpadu. Permainan bulutangkis memiliki faktor-faktor untuk mewujudkan kemampuan permainan yang bagus. Faktor tersebut antara lain faktor fisik, teknik dan taktik (Sari & Himawan, 2021). (Fenanlampir 2020 dalam Taufi, 2024) menyatakan bahwa pencapaian prestasi optimal memerlukan kondisi fisik yang baik, teknik yang benar, serta taktik yang didukung oleh mental tangguh.

Permainan bulutangkis adalah olahraga yang menggunakan raket sebagai alat untuk memukul shuttlecock. Lapangan berbentuk persegi dan dibatasi oleh net yang membagi area permainan pemain dengan area permainan lawan. (Putra, Pandra, dan Atmanegara 2025) jika kemampuan teknik dasar seperti pukulan dikuasai dengan baik, maka pemain akan lebih mudah melakukan penyerangan dan pertahanan, serta bisa mengembangkan permainan dengan menerapkan taktik dan strategi yang tepat. Untuk menjadi atlet bulutangkis yang berprestasi, seseorang perlu memenuhi beberapa syarat, salah satunya adalah menguasai teknik dasar permainan. Penguasaan teknik dasar merupakan fundasi utama yang mendukung kemampuan pemain dalam menjalankan strategi dan mencapai tujuan permainan secara efektif. (Anam et al., 2025).

Salah satu teknik yang penting dalam permainan adalah *smash forehand*, yaitu pukulan menyerang dengan kecepatan dan kekuatan tinggi yang bertujuan untuk mematikan lawan. *Smash forehand* tidak hanya memerlukan kekuatan, tetapi juga memerlukan ketepatan fase gerakan yang dilakukan secara sistematis dan terkoordinasi. (Fatma & Irawan, 2019) meskipun sangat efektif, teknik ini juga memiliki potensi tinggi menyebabkan cedera, khususnya pada sendi lutut saat fase pendaratan. (Sumroti & Himawan, 2021) Selain penguasaan strategi dan teknik permainan, bulutangkis juga menuntut kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik yang baik berperan penting dalam meningkatkan kekuatan, daya tahan, serta semangat bertanding pemain. Oleh karena itu, kebugaran fisik menjadi salah satu faktor utama yang harus dimiliki oleh setiap pemain atau atlet bulutangkis agar mampu menampilkan performa optimal selama pertandingan.

Kajian ilmu biomekanika, *smash forehand* terdiri dari tiga fase gerakan, yaitu fase persiapan (*preparation*), fase pelaksanaan (*execution*), dan fase lanjutan (*follow-through*). (Dona et al., 2025) bahwa bulutangkis adalah olahraga yang memerlukan kecepatan dan kelincihan bergerak memukul kok, teknik langkah kaki (*footwork*) dan pukulan (*stroke*) yang benar akan menghasilkan pukulan yang baik. (Dwiwahyudi et al. 2023) untuk melakukan pukulan Smash dengan baik diperlukan pola gerak yang efektif, Kematangan biomotor dalam penelitian berkaitan motorik seorang atlet. Pergerakan kaki sangat penting karena permainan ini berlangsung cepat dan shuttlecock tidak boleh jatuh di lantai (Hamid & Aminuddin, 2019).

Faktor psikologis juga memengaruhi kemampuan atlet dalam melakukan smash forehand, terutama saat berada dalam pertandingan yang ketat. (Amiruddin, Masri, dan Alfarabi 2017) Hasil dalam olahraga tidak hanya tergantung pada keterampilan teknis dan kondisi fisik atlet, tetapi juga tergantung pada kondisi psikologis dan kesehatan mentalnya. Salah satu aspek psikologis yang penting untuk dikembangkan oleh seorang atlet adalah kemampuan mengatur emosi. (Kliwon dan Sarwanto 2019) Mengatur emosi berkaitan dengan cara seseorang merasa dan mengelola perasaannya.

Konsep regulasi emosi itu luas dan meliputi kesadaran dan ketidaksadaran secara

psikologis, tingkah laku, dan proses kognitif. Atlet yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengeksekusi teknik dengan lebih optimal, termasuk dalam melakukan *smash forehand*. (Khoirunnisa dan Jannah 2014) mengelola emosi adalah proses di mana seseorang mengaktifkan pikiran atau tindakan yang memengaruhi perasaannya, kapan perasaan itu muncul, dan bagaimana seseorang merasakannya serta mengungkapkannya. Kemampuan mengatur perasaan seseorang adalah mampu mengenali, mengendalikan, dan menyampaikan perasaan secara tepat sesuai dengan kondisi yang dihadapi (Rinaldi et al., 2026).

Atlet bulutangkis Prapora Bener Meriah merupakan atlet yang dipersiapkan untuk menghadapi kompetisi tingkat daerah, sehingga dituntut memiliki kemampuan teknik dan kesiapan mental yang optimal. Namun, kajian yang secara khusus menganalisis fase gerakan *smash forehand* dari sudut pandang biomekanika serta dikaitkan dengan regulasi emosi atlet masih terbatas, khususnya pada level Prapora di Kabupaten Bener Meriah.

Banyak penelitian telah dilakukan untuk memahami bagaimana faktor psikologis berpengaruh dan menunjang penampilan atau kinerja fisik dalam berolahraga dan bagaimana peran dalam latihan dapat mempengaruhi perkembangan aspek psikologi seseorang atlet (Farenda et al., 2025).

Penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada analisis teknik *smash forehand* dari aspek biomekanika maupun keterampilan teknik secara terpisah. Di sisi lain, penelitian mengenai regulasi emosi umumnya membahas kondisi psikologis atlet tanpa mengaitkannya dengan kualitas teknik spesifik dalam permainan bulutangkis. Hingga saat ini masih terbatas penelitian yang mengintegrasikan analisis fase gerakan *smash forehand* berdasarkan biomekanika dengan kemampuan regulasi emosi pada atlet bulutangkis. Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis secara simultan antara kualitas fase gerakan *smash forehand* berdasarkan indikator biomekanika dengan regulasi emosi atlet menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) sebagai dasar evaluasi pembinaan atlet Pra PORA Kabupaten Bener Meriah.

Berdasarkan uraian tersebut penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai penyusunan program latihan yang menggabungkan aspek teknik khususnya pada *smash forehand* dan psikologis regulasi emosi atlet sehingga proses pembinaan atlet menjadi lebih efektif dan terarah sebagai dasar evaluasi pembinaan prestasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena berdasarkan data yang berupa angka atau bilangan. Data yang dikumpulkan adalah jenis data yang bisa diolah menggunakan teknik statistik. Ini sesuai dengan pendapat (Siyoto & Sodik, 2015) yang menyatakan bahwa penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang membutuhkan banyak penggunaan angka, mulai dari proses pengumpulan data, cara menafsirkan data tersebut, hingga penyajian hasilnya (Arikunto, 2021). Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara rapi dan sistematis kondisi fase gerakan serta pengaturan emosi atlet, tanpa mencoba menguji hubungan antar variabel.

Penelitian ini dilakukan di GOR KONI Aceh pada bulan April 2026, yang tepatnya berlangsung saat pelaksanaan Pra PORA Bulutangkis. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh atlet bulutangkis dari kabupaten Bener Meriah yang menjadi fokus penelitian, totalnya ada 14 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode total sampling, yaitu mengambil seluruh objek sebagai sampel. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan cara mengamati dan memberikan kuesioner. Observasi digunakan sebagai cara mengumpulkan

data untuk memahami teknik dasar dalam pukulan bulutangkis, terutama pada pukulan smash.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan observasi dan angket. Observasi digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengetahui teknik dasar pukulan bulutangkis khususnya pada pukulan *smash*. Lembar observasi dilihat berdasarkan tiga fase gerakan, yaitu fase persiapan (*preparation*), fase pelaksanaan (*execution*), dan fase gerakan lanjutan (*follow through*). Setiap indikator diberi skor 1 apabila dilakukan dengan benar sesuai kriteria teknik, dan skor 0 apabila tidak dilakukan atau dilakukan dengan kurang tepat. Dengan demikian, skor maksimum yang dapat diperoleh setiap atlet adalah 15, sedangkan skor minimum adalah 0. Instrumen observasi ini diadaptasi dari teknik dasar *smash forehand* yang dikemukakan oleh Tony Grice dalam (Ariski, 2021).

Hasil observasi *smash* dikategorikan kedalam lima kategori, yakni baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Instrumen ini memiliki validitas isi karena disusun berdasarkan konsep teknik dasar *smash forehand* yang telah digunakan dalam kajian kepelatihan bulutangkis. Untuk meningkatkan reliabilitas hasil observasi, proses penilaian dilakukan menggunakan pedoman penilaian yang sama terhadap seluruh subjek penelitian. Penilaian dilakukan menggunakan pedoman observasi yang telah disusun secara sistematis sehingga setiap indikator dinilai berdasarkan kriteria yang sama untuk seluruh subjek penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk variabel regulasi emosi yaitu dalam bentuk angket dengan skala *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) oleh. Skala ini terdiri dari 10 butir pernyataan yang mengungkapkan dua aspek regulasi emosi yaitu, 6 item untuk mengukur cognitive reappraisal dan 4 item untuk mengukur *expressive suppression* (Gross, 2002 dalam Harianja, 2024). Skala ini menggunakan skala Likert dengan 4 Pilihan Jawaban, yakni Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Semua alat ukur dipilih dengan memperhatikan kemudahan dalam digunakan, sesuai dengan sifat subjek, serta relevan terhadap variabel yang diteliti. (Gross, 2002 dalam Harianja, 2024).

Data hasil penelitian diolah dengan teknik analisis statistik berupa skor, nilai rata-rata, frekuensi, dan persentase. Persentase hasil angket dihitung menggunakan Persamaan (1) $\text{Jumlah Skor} \times \text{Skor Maksimal} \times 100\% / (\text{Riduwan, 2022})$. Persentase distribusi kategori dihitung menggunakan Persamaan (2) $P = FN / \times 100\%$, dengan (P) adalah persentase, (F) adalah frekuensi, dan (N) adalah jumlah sampel (Arikunto, 2021). Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan persentase untuk mendeskripsikan tingkat mental toughness serta keterampilan service forehand dan service backhand atlet bulu tangkis Bener Meriah. Perhitungan angket melalui persentase menggunakan skala likert, setelah memperoleh hasil tiap jawaban pada item kemudian dibuat skala untuk menentukan batasan dari hasil persentase jawaban, Adapun skalanya yaitu sangat lemah, lemah, sedang, kuat, dan sangat kuat, sedangkan observasi melalui persentase setiap uraian gerakan *smash* kemudian dimasukkan ke dalam penilaian keterampilan *smash* berdasarkan kategori.

Tabel 1. Penilaian Keterampilan Smash

Nilai	Kategori
12-15	Baik Sekali
9-12	Baik
6-9	Cukup
3-6	Kurang
0-3	Kurang Sekali

(Tony Grice, 1996 dalam Ariski, 2021)

HASIL

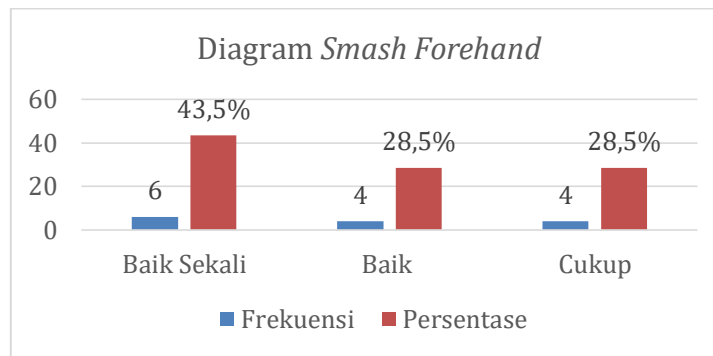
Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai tahapan gerakan smash forehand dalam bulutangkis serta pengaturan emosi yang dialami oleh subjek penelitian. Semua hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel lengkap beserta penjelasan singkat agar lebih mudah dipahami. Penyajian data tersebut dilengkapi dengan uraian naratif yang bertujuan untuk memudahkan pembaca dalam memahami makna dari setiap temuan yang diperoleh. elain mendeskripsikan hasil pengukuran secara kuantitatif, penyajian data juga memberikan interpretasi terhadap kategori yang diperoleh sehingga dapat memberikan gambaran mengenai tingkat penguasaan teknik *smash forehand* berdasarkan setiap fase gerakan serta tingkat kemampuan regulasi emosi atlet selama mengikuti proses pembinaan.

Tabel 2. Klasifikasi fase gerakan *smash forehand*

Subjek	Persiapan	Pelaksanaan	Lanjutan	Hasil	Kategori
AF	5	4	2	11	Baik
AAL	4	5	1	10	Baik
AA	4	5	1	10	Baik
CA	5	7	3	15	Baik Sekali
CI	2	5	0	7	Cukup
IR	5	7	2	14	Baik Sekali
LAA	3	6	1	10	Baik
LW	3	6	2	11	Baik
MDA	3	5	0	8	Cukup
NEM	5	4	1	10	Baik
ORP	3	3	1	7	Cukup
PA	2	4	2	8	Cukup
RRP	5	7	3	15	Baik Sekali
WD	5	6	2	13	Baik Sekali
Jumlah	54	74	21	149	-
Rata-Rata	3,8	5,2	1,5	10,64	Baik

Berdasarkan tabel 2, fase gerakan *smash forehand* memperoleh rata-rata hasil 10,64 dengan kategori Baik. Apabila ditinjau berdasarkan setiap fase gerakan, fase pelaksanaan (execution) memperoleh rata-rata skor tertinggi sebesar 5,2, diikuti fase persiapan (preparation) sebesar 3,8, sedangkan fase gerakan lanjutan (*follow through*) memperoleh rata-rata terendah yaitu 1,5. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah mampu melakukan koordinasi gerakan smash secara benar pada fase persiapan, pelaksanaan, dan *follow through*. Dengan demikian, teknik dasar *smash forehand* atlet sudah berkembang dengan baik dan dapat mendukung efektivitas pukulan dalam situasi pertandingan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa atlet telah memiliki penguasaan teknik dasar yang cukup baik untuk mendukung pelaksanaan pukulan smash secara efektif dalam situasi pertandingan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa fase persiapan dan pelaksanaan memiliki rata-rata tertinggi, sedangkan fase follow through memperoleh rata-rata terendah. Hal ini menunjukkan bahwa atlet relatif telah mampu melakukan ayunan dan kontak *shuttlecock* dengan baik, namun masih perlu meningkatkan keseimbangan tubuh dan kesiapan kembali ke posisi permainan setelah melakukan smash.



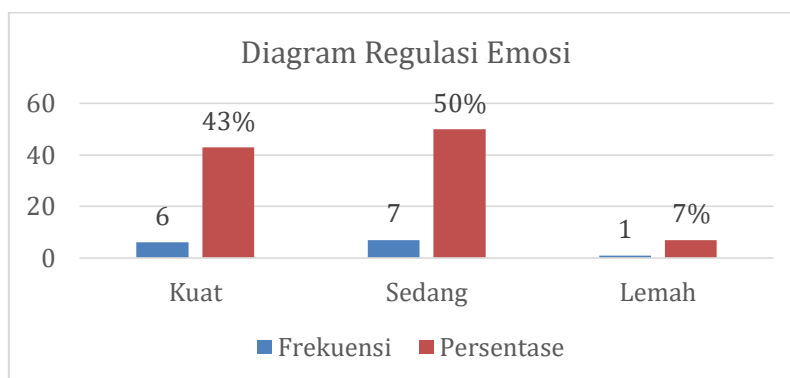
Gambar 1. Diagram persentase fase gerakan *smash forehand*

Ditinjau dari distribusi kategori, terdapat 6 subjek (43%) yang memperoleh kategori Baik, dengan skor antara 10–11, serta menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat pencapaian yang konsisten. Selanjutnya, 4 subjek (28,5%) memperoleh kategori Baik Sekali, dengan skor berkisar antara 13–15. Capaian tersebut menunjukkan bahwa hampir sepertiga subjek mampu mencapai tingkat penguasaan yang sangat baik terhadap aspek yang diukur. Sementara itu, 4 subjek (28,5%) berada pada kategori Cukup dengan skor antara 7–8. Meskipun belum mencapai kategori Baik, hasil ini menunjukkan bahwa subjek tersebut telah memiliki kemampuan dasar, namun masih memerlukan peningkatan melalui pembelajaran, latihan, atau pendampingan yang lebih intensif agar dapat mencapai kategori yang lebih tinggi.

Tabel 3. Klasifikasi regulasi emosi

Subjek	Hasil	Persentase	Kategori
AF	20	50%	Sedang
AAL	23	57,5%	Sedang
AA	24	60%	Sedang
CA	28	70%	Kuat
CI	16	40%	Lemah
IR	25	62,5%	Kuat
LAA	19	47,5%	Sedang
LW	23	57,5%	Sedang
MDA	30	75%	Kuat
NEM	25	62,5%	Kuat
ORP	31	77,5%	Kuat
PA	22	55%	Sedang
RRP	18	45%	Sedang
WD	25	62,5%	Kuat
Jumlah	331	-	-
Rata-Rata	23,64	59,11%	Sedang

Berdasarkan data pada tabel 3, diperoleh total skor sebesar 331 dari 14 subjek, dengan rata-rata skor 23,64 atau rata-rata persentase sebesar 59,11% termasuk kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa atlet memiliki kemampuan dasar dalam merasakan dan mengendalikan emosi, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya stabil ketika menghadapi tekanan pertandingan, melakukan kesalahan sendiri atau menghadapi lawan yang lebih kuat. Berdasarkan hal tersebut, atlet masih memerlukan latihan psikologis untuk meningkatkan konsistensi pengendalian emosi selama kompetisi agar mencapai kategori yang lebih tinggi.



Gambar 2. Diagram persentase regulasi emosi

Berdasarkan distribusi kategori, terdapat 6 subjek (43%) yang berada pada kategori Kuat dengan persentase antara 62,5%–77,5%. Capaian ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari jumlah subjek memiliki tingkat kemampuan yang baik dalam aspek yang diukur. Di antara seluruh subjek, skor tertinggi diperoleh oleh subjek 11 dengan nilai 31 atau 77,5%, yang menunjukkan penguasaan paling tinggi dibandingkan subjek lainnya. Selanjutnya, 7 subjek (50%) berada pada kategori Sedang dengan persentase 45%–60%. Dominasi kategori ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek telah memiliki kemampuan yang cukup, namun masih terdapat beberapa indikator yang belum dikuasai secara optimal sehingga diperlukan upaya peningkatan melalui pembelajaran atau latihan yang lebih terarah. Sementara itu, hanya terdapat 1 subjek (7%) yang berada pada kategori Lemah dengan skor 16 atau 40%. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa subjek tersebut masih mengalami kesulitan dalam memenuhi indikator yang dinilai, sehingga memerlukan perhatian khusus, baik melalui bimbingan, pendampingan, maupun strategi pembelajaran yang lebih sesuai.

Rata-rata regulasi emosi berada di kategori Sedang. Hasil ini dapat dikatakan bahwa atlet memiliki kemampuan dalam mengelola emosi, namun belum sepenuhnya mampu mempertahankan kontrol emosi ketika menghadapi tekanan pertandingan. Kondisi ini mengindikasikan perlunya latihan psikologis yang lebih terstruktur agar atlet dapat mempertahankan fokus dan kepercayaan diri dalam situasi kompetitif.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan smash forehand atlet berada pada kategori baik. Secara biomekanika, kualitas pukulan smash dipengaruhi oleh koordinasi antara tungkai, rotasi batang tubuh, ayunan lengan, serta titik kontak shuttlecock. Semakin baik koordinasi antarsegmen tubuh, semakin besar gaya yang dihasilkan sehingga pukulan menjadi lebih cepat dan akurat. Oleh karena itu, kategori baik yang diperoleh atlet menunjukkan bahwa sebagian besar telah mampu menerapkan prinsip dasar biomekanika dalam pelaksanaan smash. Temuan ini sesuai dengan penelitian (Dona et al., 2025) yang menunjukkan bahwa koordinasi gerakan tubuh memengaruhi keberhasilan pukulan smash. Penguasaan teknik yang baik dijadikan salah satu faktor penting dalam pukulan smash yang efektif karena ketepatan teknik berpengaruh terhadap kecepatan, akurasi, dan kekuatan pukulan.

Secara empiris, hasil penelitian sejalan dengan temuan (Dona, Febrianti, dan Saputra 2025) Bulutangkis adalah olahraga yang membutuhkan kecepatan dan kemampuan bergerak lincah untuk memukul kok. Teknik langkah kaki dan cara memukul yang benar akan menghasilkan pukulan yang baik. Dari segi biomekanika, penelitian mengidentifikasi beberapa aspek penting dalam pelaksanaan smash penuh, seperti koordinasi antar segmen tubuh, efisiensi penggunaan energi, dan optimalisasi power serta kecepatan (Setyawan et al.,

2024).

Distribusi hasil juga menunjukkan bahwa dominasi kategori Baik dan Baik Sekali menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan teknik yang memadai. Meskipun demikian, masih terdapat atlet yang berada pada kategori Cukup, sehingga diperlukan evaluasi terhadap aspek-aspek teknik yang belum optimal. Permainan bulutangkis membutuhkan pemain bergerak cepat, berubah arah mendadak, dan merespons datangnya bola bulutangkis dalam waktu yang sangat singkat (Java, R & Muhammad, H, 2026). Situasi. Oleh karena itu, pelatih perlu memberikan latihan teknik secara spesifik dan berkesinambungan agar kualitas gerakan atlet menjadi lebih konsisten. Pukulan smash dikatakan baik apabila memenuhi tiga kriteria, yaitu: cepat, tepat dan akurat. Pukulan cepat artinya shuttlecock yang di pukul melaju dengan cepat ke arah bidang kosong (Muharram et al., 2022).

Di sisi lain, hasil penelitian mengenai regulasi emosi berada pada kategori Sedang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi belum optimal saat menghadapi tekanan. Hasil ini menggambarkan bahwa secara umum atlet telah memiliki kemampuan yang cukup dalam mengelola emosi ketika menghadapi situasi latihan maupun pertandingan, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi secara tepat sehingga mampu mempertahankan konsentrasi dan mengambil keputusan secara efektif dalam situasi yang menekan (Java, R & Muhammad, H, 2026). Hasil ini sejalan dengan temuan (Kliwon dan Sarwanto 2019) regulasi emosi berhubungan dengan suasana hati. Konsep regulasi emosi itu luas dan meliputi kesadaran dan ketidaksadaran secara psikologis, tingkah laku, dan proses kognitif. Atlet yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengeksekusi teknik dengan lebih optimal, termasuk dalam melakukan *smash forehand*. Dalam dunia olahraga kompetitif, aspek psikologis menjadi salah satu faktor yang semakin mendapat perhatian karena meningkatnya tuntutan performa dan tingginya ekspektasi terhadap atlet. Oleh karena itu, kesiapan psikologis yang optimal berperan penting dalam mendukung konsistensi penampilan dan pencapaian prestasi selama proses kompetisi (Fitri et al., 2025).

Berdasarkan distribusi kategori Sedang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih mengalami fluktuasi emosi pada kondisi tertentu, seperti ketika menghadapi tekanan pertandingan, melakukan kesalahan sendiri atau menghadapi lawan yang memiliki kemampuan lebih tinggi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi fokus, kepercayaan diri, serta kualitas pengambilan keputusan selama pertandingan. Sebaliknya, atlet yang memiliki regulasi emosi kuat cenderung mampu mengendalikan tekanan, menjaga motivasi, serta tetap mempertahankan performa meskipun berada dalam situasi kompetitif. Sebagai seorang atlet bulutangkis khususnya di nomor ganda, emosi ini merupakan hal yang cukup perlu diwaspadai dalam komunikasi dan kerjasama antar tim (Tamtomo & Kusuma, 2023).

Jika kedua variabel tersebut dibandingkan, terlihat bahwa kemampuan teknik smash forehand para atlet cenderung lebih baik dibandingkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Kondisi ini menunjukkan bahwa pembinaan atlet selama ini mungkin lebih fokus pada aspek fisik dan teknik daripada aspek psikologis. Padahal, dalam bermain bulutangkis, kemampuan bermain tidak hanya bergantung pada teknik yang dikuasai, tetapi juga pada mental yang siap. Atlet yang memiliki teknik terbaik mungkin tidak bisa bermain optimal jika tidak mampu mengelola perasaannya saat sedang dalam tekanan saat bertanding. Pengelolaan emosi yang buruk bisa memengaruhi naik atau turunnya prestasi atlet, jadi hal ini perlu diperhatikan dengan serius (Lazuardi et al., 2024).

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pelatih dalam menyusun program pembinaan atlet. Dari aspek teknik, hasil analisis fase gerakan *smash forehand* dapat

digunakan sebagai dasar evaluasi untuk memperbaiki fase persiapan, pelaksanaan, maupun gerakan lanjutan yang masih kurang optimal. Sementara itu, hasil pengukuran regulasi emosi menunjukkan bahwa latihan teknik sebaiknya diintegrasikan dengan latihan psikologis seperti *self-talk*, *imagery*, teknik relaksasi, dan simulasi pertandingan agar atlet mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan kompetisi. Dengan demikian, pembinaan atlet tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan teknik, tetapi juga pada kesiapan mental dalam bertanding.

Berdasarkan hal tersebut, hasil data yang diolah menunjukkan bahwa atlet bulutangkis Kabupaten Bener Meriah telah memiliki penguasaan teknik *smash forehand* yang baik, namun kemampuan regulasi emosi masih berada pada tingkat sedang. Oleh karena itu, peningkatan prestasi atlet tidak hanya memerlukan pengembangan aspek teknik, tetapi juga pembinaan psikologis secara berkelanjutan agar kemampuan fisik, teknik, dan mental berkembang secara seimbang sehingga menghasilkan performa yang lebih optimal dalam kompetisi.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan fase gerakan *smash forehand* atlet bulutangkis Pra PORA Kabupaten Bener Meriah berada pada kategori baik, sedangkan kemampuan regulasi emosi berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa atlet telah memiliki penguasaan teknik yang cukup baik, namun kemampuan mengelola emosi dalam situasi pertandingan masih perlu ditingkatkan.

Hasil penelitian ini memberikan masukan bagi pelatih untuk mengintegrasikan latihan teknik dengan latihan psikologis dalam program pembinaan atlet. Oleh karena itu, peningkatan prestasi atlet memerlukan pembinaan yang terintegrasi antara latihan teknik dan pengembangan kemampuan regulasi emosi agar performa atlet dapat lebih optimal dan konsisten dalam situasi kompetisi. Penelitian berikutnya sebaiknya melibatkan jumlah sampel yang lebih banyak dan menggunakan analisis biomekanika dengan teknologi agar dapat mendapatkan gambaran tentang performa atlet yang lebih lengkap.

Berdasarkan hasil penelitian, pelatih disarankan untuk tidak hanya memfokuskan program latihan pada peningkatan teknik *smash forehand*, tetapi juga mengintegrasikan latihan psikologis, seperti pengendalian emosi, peningkatan konsentrasi, *self-talk*, visualisasi, dan simulasi pertandingan guna meningkatkan kesiapan mental atlet. Bagi atlet, diharapkan dapat terus meningkatkan keterampilan teknik sekaligus melatih kemampuan regulasi emosi agar mampu mempertahankan performa secara konsisten dalam situasi kompetitif. Selanjutnya, peneliti berikutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan atlet dari berbagai daerah atau tingkat kompetisi. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain korelasional atau eksperimen untuk mengkaji hubungan maupun pengaruh regulasi emosi terhadap kualitas fase gerakan atau performa *smash forehand*, sehingga diperoleh temuan yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penelitian berjalan, terutama kepada atlet bulutangkis Pra PORA Bener Meriah yang bersedia menjadi subjek penelitian, serta kepada pihak organisasi dan instansi terkait yang telah memberikan izin, menyediakan fasilitas, waktu, dan kesempatan agar penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis mengatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam pelaksanaan dan pengumuman hasil penelitian ini. Penelitian ini dilakukan secara mandiri tanpa ada campur

tangan dari pihak manapun yang bisa mengubah cara pengumpulan data, pengolahan, penjelasan hasil, atau penyusunan laporan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin, Masri, & Alfarabi. (2017). Persepsi Masyarakat Banda Aceh terhadap Prestasi Olahraga Taekwondo. *Prosiding SEMDI-UNAYA (Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu UNAYA)*, 1(1), 468–480.
- Anam, F., Mubarak, H., Arfan, M., Hakim, H., & Elisano, P. (2025). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bulutangkis Pada Siswa SMA Negeri 4 Maros. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jumper.v5i3.3093>
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan edisi 3*. Bumi aksara.
- Ariski, P. A. (2021). Analisis Keterampilan Dasar Pukulan Bermain Bulutangkis pada Pemain PB Semurup Jambi. *Reposytory Universitas Jambi*, 6. <https://repository.unja.ac.id/id/eprint/26034>
- Dona, N. R., Febrianti, Y., & Saputra, N. (2025). Analisis Peningkatan Pukulan Smash Pada Atlet Bulutangkis di Club PB Buana Sakti. *Jurnal Teknopedagogi Nusantara*, 1(1), 28–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.67200/kajang.v1i1.3>
- Dwiwahyudi, D., Darajat, J., Gumilar, A., & Nuryadi. (2023). Sports Biomechanics and Motor Learning Research For Improving Badminton Smash Performance. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 9(229), 112.
- Farenda, N., Suhariyanti, M., Malasari, C, A., & Bhakti, Y, H. (2025). Tren Penelitian Bulutangkis dengan Pendekatan Psikologis: Analisis Jurnal Terindeks Garuda menggunakan Vosviewer. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13(3), 411–426. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i3.3858>
- Fatma, R. M., & Irawan, F. A. (2019). Analisis Gerakan Jumping Smash Pada Bulutangkis. *Reposytory Unnes*, 17–31. <https://doi.org/10.56773/apesi/V4.i1.79>
- Fitri, W., Sutatminingsih, R., & Tarmidi. (2025). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Kompetisi dengan Dukungan Sosial sebagai Moderator pada Atlet Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(2), 14143–14145. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4148>
- Hamid, A., & Aminuddin, M. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pbsi Tanah Laut Usia 12-15. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1), 51–55. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6568>
- Harianja, kristi mony. (2024). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Tenis Di Universitas Negeri Medan. *Reposytory Unimed*, 44(2), 15. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/23975>
- Java, R, S., & Muhammad, H, N. (2026). Pengaruh Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Hasil Smash Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 14(2), 243–253. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v14i2.5591>
- Khoirunnisa & Jannah, M. (2014). *Hubungan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang*. Character. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v3i2.10975>
- Kliwon, & Sarwanto, A. (2019). Pengaruh Aktivasi Regulasi Emosi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet Disabilitas NPC Kota Surakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 177–183. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i2.173>
- Lazuardi, H., Qoriah, A., Hartono, M., & Wijayanti, D. (2024). Pengaruh Nyeri Menstruasi Terhadap Regulasi Emosi Atlet Pelajar Putri Futsal Kota Tegal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(2), 713–721. <https://journal.unnes.ac.id/journals/inapes>
- Muharram, S., Kahar, I., & Galugu, N. S. (2022). Ketepatan Smash Pada Permainan Bulutangkis:

- Kontribusi Faktor Psikologis Atlet Bulutangkis Kota Palopo. *Jurnal MensSana*, 7(2), 182–190. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/MensSana.07022022.22>
- Putra, J. M., Pandra, V., & Atmanegara, D. (2025). Analisis Teknik Dasar Smash Bulutangkis Atlet Pemula PB Muratara Badminton Club. *Jurnal Teknopedagogi Nusantara*, 1(1), 47–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.67200/kajang.v1i1.5>
- Riduwan, M. B. A. (2022). *Skala pengukuran variabel-variabel penelitian*.
- Rinaldi, F. A., Yulisatria, G., Suharyanti, M., & Hikmah, N. (2026). Hubungan antara Regulasi Emosi, Kontrol Diri, dan Agresivitas pada Atlet Muaythai. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 14(2), 279–291. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v14i1.5769>
- Sari, V. K., & Himawan, A. (2021). Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bulutangkis. *Journal The Phsyca Activity*, 5(1), 47–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JSC.05106>
- Setyawan, A., Septianingrum, K., & Wajyudi, A. N. (2024). Analisis Teknik Smash Penuh Pemain Bulutangkis Pemula Klub Rajawali. *Dharmas Journal of Sport*, 4(01), 30–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.56667/djs.v4i01.1179>
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sumroti, N. A., & Himawan, A. (2021). Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 47–54.
- Tamtomo, G., & Kusuma, D. (2023). Pengaruh Performa Pasangan terhadap Emosi pada Atlet Bulutangkis Ganda Jepara. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4, 492–500.
- Taufi, A. (2024). *Efektivitas Latihan Passing Dan Shooting BerbasisFilanesia Di Sekolah Sepak Bola PersilangLangon Jepara U-15*. <https://eprints3.upgris.ac.id/id/eprint/3745/1/AbdullohTaufiq.pdf>

