



Analisis Kemampuan Forehand Smash Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa SMA Negeri 19 Makassar

Hasyim¹

**¹Jurusan Penjasokesrek, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar
Alamat: Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Kec Rappocini, Kota Makassar,
Sulawesi Selatan 90222**

Email: hasyim@unm.a.c.id

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan forehand smash dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Negeri 19 Makassar. Fokus penelitian diarahkan pada pengukuran tingkat kemampuan teknik dasar forehand smash yang meliputi aspek kekuatan, ketepatan, dan koordinasi gerak. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 19 Makassar yang berjumlah 80 orang, sedangkan sampel penelitian sebanyak 35 siswa ditentukan dengan menggunakan teknik simple random sampling agar setiap individu memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan forehand smash. Analisis data menggunakan statistik deskriptif melalui program SPSS versi 25 dengan menghitung nilai rata-rata (mean), simpangan baku (standard deviation), persentase, serta kategori tingkat kemampuan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan forehand smash pada siswa SMA Negeri 19 Makassar, diperoleh kategori Baik Sekali sebanyak 5 siswa atau (14,29%), kategori Baik sebanyak 13 siswa atau (37,14%), kategori Sedang sebanyak 10 siswa atau (28,57%), kategori kurang sebanyak 5 siswa atau (14,29%), dan kategori Kurang Sekali sebanyak 2 siswa atau (5,71%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan forehand smash siswa SMA Negeri 19 Makassar berkategori Baik, dengan frekuensi 13 siswa atau 37,14%.

Kata Kunci: Forehand Smash, Bulutangkis, Kemampuan Teknik, Siswa SMA, Pendidikan Jasmani

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di Indonesia dan telah menjadi bagian penting dalam sistem pembinaan olahraga nasional. Keberhasilan Indonesia dalam meraih berbagai prestasi internasional menjadikan olahraga ini tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, kedisiplinan, dan semangat kompetitif bagi generasi muda. Berdasarkan data dari Badminton World Federation (2023), jumlah penggemar bulutangkis di dunia mencapai lebih dari 500 juta orang, dengan Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan tingkat partisipasi tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa bulutangkis memiliki posisi strategis dalam dunia pendidikan, terutama di tingkat sekolah menengah, sebagai wadah pengembangan potensi siswa di bidang olahraga.

Bulutangkis atau badminton merupakan suatu olahraga yang menggunakan bola kecil, olahraga ini dimainkan dengan memukul bola atau shuttlecock menggunakan raket yang dimainkan oleh dua orang untuk tunggal dan dua pasangan untuk ganda. Menurut (Hasyim & Hasanuddin, 2023), Badminton is a racquet sport played by two people (or two couples) on a court divided into two parts by a net. Badminton is a game in which the implementation uses a racket and shuttlecock tool. The game can be done one-on-one (single) or two-on-two (double).

Pada konteks pendidikan sekolah menengah, kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis tidak hanya bertujuan untuk melatih kebugaran jasmani, tetapi juga untuk mengembangkan kemampuan teknis dan keterampilan bermain yang baik. Laporan dari Active Healthy Kids Indonesia (2022) menunjukkan bahwa partisipasi siswa dalam aktivitas fisik masih tergolong rendah, di mana hanya sekitar 35% siswa Indonesia yang terlibat dalam aktivitas olahraga intensitas sedang hingga tinggi secara rutin. Kondisi ini menandakan pentingnya peningkatan kualitas pelatihan olahraga di sekolah agar siswa tidak hanya aktif secara fisik, tetapi juga memiliki kemampuan teknis yang memadai, khususnya dalam cabang olahraga populer seperti bulutangkis.

Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bulutangkis adalah forehand smash. Teknik ini merupakan pukulan keras yang dilakukan dengan tujuan menyerang dan menutup peluang lawan untuk mengembalikan shuttlecock. Menurut Li (2023), efektivitas pukulan smash ditentukan oleh koordinasi antara kekuatan otot lengan, rotasi tubuh, serta kecepatan ayunan raket. Dalam konteks pembelajaran di sekolah, penguasaan teknik forehand smash menjadi indikator penting dari kemampuan bermain siswa karena keberhasilan dalam melakukan pukulan ini sering kali menentukan hasil permainan.

Namun, berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 19 Makassar, ditemukan bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis belum mampu melakukan forehand smash secara optimal. Banyak siswa masih melakukan kesalahan pada aspek dasar seperti posisi kaki saat persiapan, ayunan raket yang kurang bertenaga, serta ketidaktepatan arah pukulan terhadap sasaran. Selain itu, koordinasi mata dan tangan yang kurang baik menyebabkan shuttlecock sering kali tidak mengenai titik ideal pada permukaan raket. Kondisi ini

menunjukkan adanya kesenjangan antara teori teknik dasar bulutangkis yang diajarkan dengan kemampuan aktual siswa di lapangan.

Faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan forehand smash tersebut diduga berasal dari kurangnya latihan teknik spesifik, lemahnya kekuatan otot lengan dan bahu, serta kurangnya pembimbingan individual dari pelatih atau guru olahraga. Purnama dan Doewes (2022) menyebutkan bahwa latihan yang berfokus pada kekuatan otot, kecepatan reaksi, dan teknik ayunan raket secara konsisten dapat meningkatkan performa pukulan smash secara signifikan. Oleh karena itu, kurangnya program latihan yang terstruktur di sekolah dapat berdampak langsung pada rendahnya keterampilan siswa dalam melakukan teknik ini.

Selain faktor teknis, fasilitas latihan juga menjadi salah satu kendala yang dihadapi di SMA Negeri 19 Makassar. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, lapangan bulutangkis yang digunakan masih bergantian dengan kegiatan olahraga lain, sehingga intensitas latihan siswa menjadi terbatas. Ditambah lagi, peralatan seperti raket dan shuttlecock yang digunakan sebagian besar sudah tidak dalam kondisi optimal. Situasi ini menghambat proses pembelajaran teknik, termasuk penguasaan forehand smash yang membutuhkan latihan berulang dengan kondisi alat yang memadai.

Dari sisi pembelajaran, guru pendidikan jasmani di sekolah juga menghadapi keterbatasan waktu dalam mengajarkan teknik secara mendalam karena alokasi jam pelajaran yang terbatas. Akibatnya, siswa lebih sering melakukan permainan secara umum tanpa pendalaman terhadap teknik pukulan tertentu. Hal ini sesuai dengan temuan Zhang (2016) yang menyatakan bahwa penguasaan smash pada pemain pemula sangat bergantung pada kualitas bimbingan teknik dan frekuensi latihan yang berfokus pada mekanika gerakan tubuh bagian atas.

Kesenjangan tersebut memperlihatkan perlunya penelitian yang berfokus pada analisis kemampuan forehand smash siswa secara empiris. Kajian semacam ini penting untuk memberikan gambaran nyata mengenai sejauh mana siswa mampu menguasai teknik tersebut serta mengidentifikasi faktor-faktor utama yang memengaruhi kemampuan mereka. Dengan demikian, guru dan pelatih dapat memiliki dasar ilmiah dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kondisi siswa di sekolah.

Penelitian ini juga memiliki relevansi teoretis dalam memperkaya kajian ilmu keolahragaan, khususnya terkait analisis keterampilan teknik dasar pada kelompok pelajar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendekatan pembelajaran berbasis data dalam pendidikan jasmani. Selain itu, temuan empiris mengenai kemampuan forehand smash juga dapat menjadi referensi bagi sekolah lain dalam mengembangkan strategi pembinaan olahraga berbasis bukti.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kemampuan forehand smash dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Negeri 19 Makassar dengan menilai aspek kecepatan, akurasi, dan teknik pukulan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoretis dalam pengembangan ilmu keolahragaan serta manfaat praktis bagi guru dan pelatih dalam merancang program latihan yang lebih terarah dan efektif. Melalui penelitian ini, diharapkan kemampuan teknik siswa dapat meningkat dan kualitas pembinaan olahraga di sekolah semakin optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat kemampuan forehand smash dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Negeri 19 Makassar. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengukuran fakta di lapangan tanpa memberikan perlakuan atau intervensi, melainkan mengamati dan mendeskripsikan kemampuan siswa sebagaimana adanya. Melalui pendekatan deskriptif, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat penguasaan teknik forehand smash serta faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan tersebut. Populasi adalah semua hal yang akan diteliti, baik itu berupa obyek atau benda tidak hidup atau berupa subyek atau manusia atau perangkat sosial yang tersedia dalam sebuah penelitian (Rahmadani et al., 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 19 Makassar yang berjumlah 80 orang. Populasi ini dipilih karena siswa kelas XI dianggap telah memiliki kemampuan motorik dan koordinasi yang lebih stabil dibandingkan kelas di bawahnya, sehingga lebih representatif untuk mengukur kemampuan teknik permainan bulutangkis. Sampel adalah metode apa pun yang digunakan untuk mengidentifikasi sampel untuk tujuan penelitian (Purba et al., 2023). Sampel pada penelitian ini sebanyak 35 siswa. Teknik pengambilan

sampling dengan cara simple random sampling, yaitu pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan tingkatan atau kelompok tertentu, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel. Teknik ini dipilih agar data yang diperoleh lebih objektif dan dapat menggambarkan kemampuan populasi secara menyeluruh. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan forehand smash, dengan tes smash (Saleh Anasir, 2010 :27). Tes ini bertujuan untuk menilai kemampuan siswa dalam melakukan forehand smash yang efektif dan sesuai dengan teknik permainan yang benar. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes pengukuran dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui interpretasi, dengan perhitungan rata-rata (mean), persentase, dan kategori kemampuan, menggunakan software statistik yaitu SPSS Versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil pada penelitian ini menggambarkan tingkat kemampuan *forehand smash* dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas XI SMA Negeri 19 Makassar. Adapun hasil pendeskripsian mengenai besaran nilai mean, median, mode, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum dari masing masing nilai pada lokasi penelitian. Berikut disajikan hasil analisis deskriptif kemampuan *forehand smash* siswa.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kemampuan Forehand Smash

No	Parameter	Kemampuan Forehand Smash
1	Jumlah Sampel (N)	35
2	Nilai Tertinggi (Max)	94
3	Nilai Terendah (Min)	42
4	Rata-rata (Mean)	72.6
5	Simpangan Baku (SD)	13.5

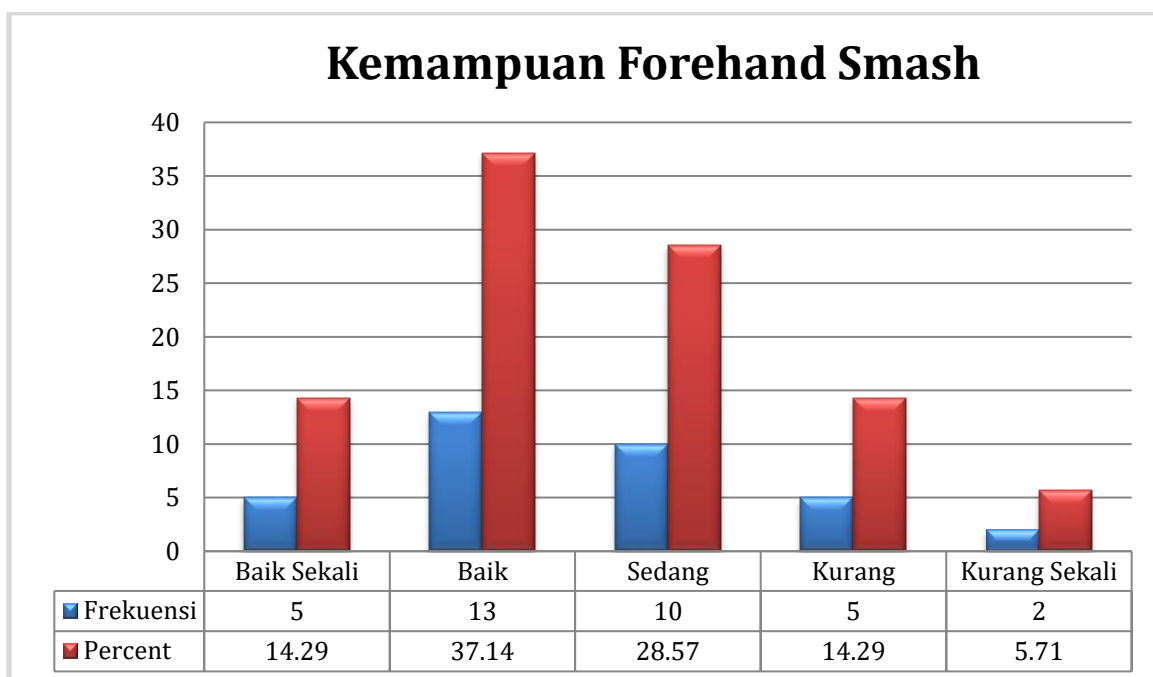
Data nilai SMA Negeri 19 Makassar disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Adapun distribusi frekuensi dan persentase kemampuan siswa dapat dilihat pada Tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kemampuan Forehand Smash

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
----------	---------------	-----------	----------------

Baik Sekali	85 – 100	5	14.29
Baik	70 – 84	13	37.14
Sedang	55 – 69	10	28.57
Kurang	40 – 54	5	14.29
Kurang Sekali	< 40	2	5.71
Jumlah		35	100

Berdasarkan tabel di atas, nampak bahwa persentase hasil data kemampuan forehand smash, diperoleh kategori Baik Sekali sebanyak 5 siswa atau (14,29%), kategori Baik sebanyak 13 siswa atau (37,14%), kategori Sedang sebanyak 10 siswa atau (28,57%), kategori kurang sebanyak 5 siswa atau (14,29%), dan kategori Kurang Sekali sebanyak 2 siswa atau (5,71%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir Kemampuan Forehand Smash Siswa SMA Negeri 19 Makassar, dikategori Baik. Adapun dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Diagram hasil Kemampuan Forehand Smash Siswa SMA Negeri 19 Makassar

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan forehand smash siswa SMA Negeri 19 Makassar berada pada kategori baik, namun belum mencapai tingkat optimal. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti frekuensi latihan yang belum

teratur, penguasaan teknik dasar yang belum konsisten, dan perbedaan kemampuan fisik antar siswa. Berdasarkan observasi lapangan, diketahui bahwa sebagian siswa hanya berlatih bulutangkis saat kegiatan pendidikan jasmani di sekolah, sementara latihan intensif di luar jam pelajaran masih sangat terbatas. Kondisi ini berpengaruh terhadap kemampuan koordinasi dan kontrol pukulan saat melakukan smash.

Kemampuan forehand smash merupakan salah satu indikator penting dalam permainan bulutangkis karena menjadi pukulan penentu dalam meraih poin. Menurut Aksan (2012), smash yang efektif membutuhkan kekuatan otot bahu, lengan, serta koordinasi mata dan tangan yang baik. Dalam penelitian ini, sebagian besar siswa sudah mampu melakukan pukulan dengan kekuatan cukup baik, namun dari hasil observasi terlihat bahwa masih terdapat kelemahan pada aspek posisi tubuh saat memukul dan follow through setelah pukulan, yang menyebabkan ketepatan arah shuttlecock belum konsisten.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachman dan Winarno (2018), yang menyatakan bahwa keberhasilan pukulan smash tidak hanya bergantung pada kekuatan otot, tetapi juga pada teknik ayunan raket, posisi kaki, serta ketepatan waktu saat melakukan pukulan. Dengan demikian, latihan yang menekankan koordinasi gerak dan pengulangan teknik akan sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan smash.

Selain itu, faktor motivasi dan minat siswa juga turut berpengaruh terhadap hasil yang diperoleh. Siswa yang memiliki minat tinggi terhadap olahraga bulutangkis cenderung memperlihatkan performa yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang antusias. Hal ini sesuai dengan pendapat Rahmawati (2020) bahwa motivasi intrinsik siswa menjadi pendorong utama dalam penguasaan keterampilan olahraga karena mendorong siswa untuk berlatih dengan kesungguhan dan konsistensi.

Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa pembinaan teknik forehand smash perlu ditingkatkan melalui pendekatan latihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Guru pendidikan jasmani diharapkan dapat mengintegrasikan latihan teknik dasar dan latihan kekuatan otot ke dalam program pembelajaran agar siswa mampu mengembangkan kemampuan pukulan yang lebih kuat dan akurat.

Selain itu, pelatihan sebaiknya tidak hanya difokuskan pada kekuatan pukulan, tetapi juga pada pola gerak biomekanika yang benar seperti posisi tumpuan kaki, rotasi bahu, serta ayunan raket. Menurut teori biomekanika yang dikemukakan oleh Bartlett (2007), efisiensi gerak dalam forehand smash dapat dicapai melalui koordinasi optimal antara kekuatan dan keseimbangan tubuh, yang hanya bisa dicapai melalui latihan yang berulang dan evaluasi teknik yang konsisten.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya kesenjangan kemampuan antar siswa, yang mengindikasikan perlunya pendekatan latihan individual berbasis kemampuan. Siswa dengan kategori “Kurang” perlu mendapatkan bimbingan khusus untuk memperbaiki aspek-aspek teknik dasar seperti ayunan raket dan posisi tubuh, sementara siswa dengan kategori “Baik Sekali” dapat diberikan latihan lanjutan seperti jump smash untuk meningkatkan variasi pukulan.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat pandangan bahwa keterampilan olahraga, termasuk forehand smash, merupakan hasil interaksi antara kemampuan fisik, teknik, dan mental. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru dan pelatih dalam menyusun program pelatihan teknik bulutangkis yang lebih efektif, terutama dalam konteks pembelajaran di sekolah menengah atas.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan forehand smash siswa SMA Negeri 19 Makassar secara umum tergolong baik, namun peningkatan latihan yang berfokus pada teknik, kekuatan otot, dan koordinasi tubuh masih diperlukan. Upaya pembinaan yang berkesinambungan akan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan prestasi siswa dalam permainan bulutangkis di masa mendatang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap kemampuan forehand smash siswa SMA Negeri 19 Makassar, diperoleh diperoleh kategori Baik Sekali sebanyak 5 siswa atau (14,29%), kategori Baik sebanyak 13 siswa, kategori Sedang sebanyak 10 siswa, kategori kurang sebanyak 5 siswa, dan kategori Kurang Sekali sebanyak 2 siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir kemampuan forehand smash pada siswa SMA Negeri 19 Makassar, dikategori Baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan forehand smash siswa SMA Negeri 19 Makassar

berkategori Baik, sebesar 37,14%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah menguasai teknik dasar forehand smash dengan cukup baik, terutama dalam aspek kekuatan dan ketepatan pukulan. Namun, masih terdapat beberapa siswa yang menunjukkan kemampuan kurang optimal akibat kurangnya frekuensi latihan dan penguasaan teknik yang belum stabil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksan, H. (2012). *Pengaruh latihan kekuatan otot terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 4(1), 55–62.
- Active Healthy Kids Indonesia. (2022). *Report card on physical activity for children and youth in Indonesia*. Active Healthy Kids Global Alliance.
- Badminton World Federation. (2023). *Global badminton participation statistics*. Retrieved from <https://bwfbadminton.com>
- Bartlett, R. (2007). *Introduction to sports biomechanics: Analysing human movement patterns* (2nd ed.). Routledge.
- Hasyim & Hasanuddin, M. (2023). *Analysis Of Footwork Ability In Badminton Games For Children Aged 10 – 12 Years*. 8–13.
- Li, X. (2023). *Biomechanical analysis of forehand smash techniques in badminton players*. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 18(2), 215–228. <https://doi.org/10.1177/17479541231102984>
- Purnama, R., & Doewes, M. (2022). *Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash bulutangkis pada siswa sekolah menengah atas*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 89–97.
- Purba, S., Ahadid, A., Putra, W., Rahman, A. A., Aryani, P., Jannah, F., Widodo, H., Magalhaes, A. D. J., & Hasanuddin, M. I. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Aplikasinya*.
- Rahmadani, E., Mashuri, M. T., Sitopu, J. W., Hasanuddin, M. I., Suarsana, I. M., Asriadi, M., Putri, J. H., Maharani, I., Hasanuddin, M. I., Maswar, Elfina, H., & Irwanto. (2023). *Statistika Pendidikan*.
- Rahmawati, S. (2020). *Motivasi intrinsik dan keterampilan olahraga siswa sekolah menengah pertama*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 45–53. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.29213>
- Rachman, A., & Winarno, M. (2018). *Analisis teknik smash bulutangkis ditinjau dari kekuatan otot dan koordinasi gerak pada atlet remaja*. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 112–120. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i2.20793>
- Saleh, A. (2010). *Tes dan pengukuran kemampuan teknik dasar bulutangkis*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Zhang, L. (2016). *The effect of technical guidance and practice frequency on smash accuracy in beginner badminton players*. *Asian Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(3), 87–95.