

**PENGARUH MODEL LATIHAN *DRILL SMASH* TERHADAP
HASIL *SMASH FOREHAND* PADA PEMAIN BULU TANGKIS
PUTRA PB MUTIARA SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

BIMA IKHSAN NOOR SAPUTRA

NPM : 2215030227

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

Skripsi oleh :

BIMA IKHSAN NOOR SAPUTRA

NPM : 2215030227

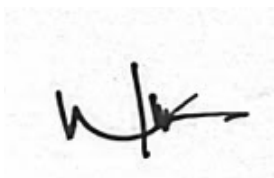
Judul :

**PENGARUH MODEL LATIHAN *DRILL SMASH* TERHADAP
HASIL *SMASH FOREHAND* PADA PEMAIN BULU TANGKIS
PUTRA PB MUTIARA SELATAN**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
PENJASKESREK FIKS UN PGRI KEDIRI

Tanggal:

Pembimbing I



Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.

NIDN. 0709099001

Pembimbing II



Weda, M.Pd.

NIDN. 0721088702

Skripsi oleh:

BIMA IKHSAN NOOR SAPUTRA

NPM : 2215030227

Judul:

**PENGARUH MODEL LATIHAN *DRILL SMASH* TERHADAP
HASIL *SMASH FOREHAND* PADA PEMAIN BULU TANGKIS
PUTRA PB MUTIARA SELATAN**

Telah Dipertahankan Di Depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal:

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.
2. Penguji I : Dr. Nur Ahmad Muharram, S.Pd., M.Or.
3. Penguji II : Weda, M.Pd.



Mengetahui,

Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or

NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bima Ikhsan Noor Saputra
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/Tgl Lahir : Trenggalek/25 Juni 2003
NPM : 2215030227
Fak/Jur/Prodi : FIKS/SI PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 24 Mei 2026



BIMA IKHSAN NOOR SAPUTRA

NPM: 2215030227

Motto:

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar”

(QS. Ar-Rum: 60)

Kupersembahkan karya ini buat:

Seluruh keluargaku tercinta.

ABSTRAK

Bima Ikhsan Noor Saputra: Pengaruh Model Latihan *Drill Smash* Terhadap Hasil *Smash Forehand* Pada Pemain Bulu Tangkis Putra PB Mutiara Selatan, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI KEDIRI, 2026.

Kata kunci : Model latihan, *Drill smash*, *Smash Forehand*, Bulu tangkis.

Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Olahraga ini tidak hanya dimainkan sebagai sarana rekreasi, tapi juga sebagai olahraga prestasi yang membutuhkan penguasaan teknik, taktik, kondisi fisik, serta mental yang baik. Tujuan penelitian ini yaitu (1) Untuk mengetahui hasil *smash forehand* pada pemain bulu tangkis putra di club PB Mutiara Selatan sebelum di berikan metode latihan drill smash. (2) Untuk mengetahui hasil *smash forehand* pada pemain putra di club PB Mutiara Selatan setelah di berikan metode latihan *drill smash*. (3) Untuk mengetahui pengaruh model latihan drill smash terhadap hasil *smash forehand* pada pemain bulu tangkis putra di club PB Mutiara Selatan. Metode pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan eksperimen.

Dalam penelitian ini membahas terkait dengan permainan bulu tangkis yang merupakan olahraga yang menuntut penguasaan teknik dasar, kondisi fisik, serta latihan yang terprogram. Salah satu teknik yang sangat penting adalah smash forehand karena berfungsi sebagai pukulan menyerang untuk memperoleh poin. Kemampuan *smash forehand* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik, koordinasi, motivasi, dan metode latihan yang digunakan. Model latihan *drill* yang dilakukan secara berulang, sistematis, dan terarah diyakini mampu meningkatkan ketepatan, kekuatan, dan konsistensi gerakan sehingga berpotensi meningkatkan hasil *smash forehand* pemain. Oleh karena itu, model latihan *drill smash* menjadi dasar teoritis yang mendukung penelitian mengenai pengaruhnya terhadap hasil *smash forehand* pada pemain bulu tangkis putra PB Mutiara Selatan. Hasil pada penelitian ini adalah Terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *drill smash* terhadap hasil *smash forehand* pada pemain bulu tangkis putra PB Mutiara Selatan. Hal ini dibuktikan berdasarkan: (a) Data berdistribusi normal (*Sig. pretest* 0,466 > 0,05 dan *posttest* 0,780 > 0,05). (b) Data bersifat homogen (*Sig.* 0,073 > 0,05). (c) Terdapat perbedaan rata-rata *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan peningkatan hasil setelah perlakuan.

Kesimpulan pada penelitian ini adalah (1) Hasil *smash forehand* sebelum diberikan model latihan *drill smash* menunjukkan nilai rata-rata pretest sebesar 15,30. Hasil ini menggambarkan bahwa kemampuan awal pemain dalam melakukan *smash*

forehand masih berada pada kategori cukup dan masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang terarah. (2) Hasil *smash forehand* setelah diberikan model latihan *drill smash* menunjukkan peningkatan dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 18,40. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan pemain mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan berupa latihan *drill smash* yang dilakukan secara berulang dan terstruktur. **Saran** bagi pelatih disarankan menerapkan latihan *drill smash* secara rutin dan mengombinasikannya dengan variasi latihan lain. Pemain diharapkan berlatih secara disiplin dan mandiri untuk meningkatkan kemampuan *smash forehand*. Klub perlu mendukung penyediaan fasilitas dan waktu latihan yang memadai. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, variabel yang lebih luas, atau mengombinasikan model latihan lain agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “PENGARUH MODEL LATIHAN *DRILL SMASH* TERHADAP HASIL *SMASH FOREHAND* PADA PEMAIN BULU TANGKIS PUTRA PB MUTIARA SELATAN”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, UN PGRI Kediri.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor UN PGRI Kediri yang telah memberikan fasilitas dan dukungan penuh dalam proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, atas bimbingan dan arahnya selama masa studi.
3. Weda, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan arahan dan memfasilitasi kebutuhan akademik penulis.
4. Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Weda, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri, atas ilmu, inspirasi, dan motivasi yang diberikan selama masa perkuliahan.
6. Orang tua saya Ibu Nurul Badriyah, Bapak Nur Subhan Hadi dan adik saya Nathan Maulana Akmal serta seluruh keluarga tercinta, atas kasih sayang, dukungan moril maupun materil, serta doa yang tiada henti yang menjadi sumber kekuatan utama penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Kepada seseorang yang selalu menemani saya Shelvya Melani Putri, terimakasih telah hadir dan menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Terimakasih telah menjadi rumah untuk melepas keluh kesah, segala usaha yang diberikan baik waktu maupun tenaga, dukungan, dan doa dalam proses penyusunan skripsi ini.
8. Sahabat-sahabat terbaik yang senantiasa menemani proses ini dengan tawa, semangat, dan bantuan yang tak ternilai. Kebersamaan dan dukungan kalian menjadi pelipur dalam masa-masa sulit.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan kontribusi secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 24 Mei 2026

Yang menyatakan,

Bima Ikhsan Noor Saputra

NPM: 2215030227

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	xiv
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
A. Hakikat Permainan Bulu Tangkis	5
B. Sejarah singkat permainan bulu tangkis.....	6
C. Pengertian teknik dasar bulu tangkis.....	8
D. Macam-macam teknik dasar bulu tangkis.....	9
E. <i>Smash Forehand</i>	20
F. Faktor yang mempengaruhi penguasaan teknik dasar	21
G. Model Latihan <i>Drill</i>	27
H. Hakikat Latihan.....	28
I. Program Latihan.....	28
J. Hasil <i>Smash Forhand</i>	33
K. Hubungan Program Latihan <i>drill</i> Terhadap Hasil <i>Smash forehand</i>	34

L.	Hubungan teknik dasar dengan kemampuan smash.....	36
M.	Kerangka Berpikir.....	39
N.	Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODE PENELITIAN		41
A.	Desain Penelitian.....	41
B.	Instrumen Penelitian.....	41
C.	Populasi dan Sampel	42
D.	Prosedur Penelitian.....	43
E.	Program Latihan <i>Drill</i>	44
F.	Tempat dan Waktu Penelitian	48
G.	Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		50
A.	Hasil Penelitian	50
B.	Pembahasan.....	52
BAB V PENUTUP.....		54
A.	Simpulan	54
B.	Implikasi.....	54
C.	Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA		57
LAMPIRAN-LAMPIRAN		64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 : Interval nilai skor.....	49
4. 1 : Uji normalitas.....	50
4. 2 : Uji Homogenitas.....	51
4. 3 : Uji Hipotesis.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 : Kerangka Berpikir	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Surat Ijin Penelitian.....	64
2 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	65
3 : Berita Acara.....	66
4 : Sertifikat Bebas Plagiasi.....	68
5 : Program Latihan.....	69
6 : Data Mentahan Hasil Penelitian.....	79
7 : Dokumentasi Saat Melakukan Penelitian.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Salah satu olahraga paling populer di Indonesia adalah bulu tangkis. (Zebua & Amrizal, 2023). Selain sebagai aktivitas rekreasi, olahraga ini juga kompetitif dan membutuhkan keterampilan dalam teknik, strategi, kebugaran fisik, dan ketahanan mental. Pukulan *smash* adalah salah satu keterampilan dasar bulu tangkis yang paling penting. (Azis, 2024). Dalam bulu tangkis, ada beberapa strategi dasar yang penting untuk digunakan, dan *smash* adalah salah satunya. *Smash* merupakan pukulan yang di lakukan dengan keras dan cepat dari atas kepala dengan tujuan untuk mematikan lawan dan memperoleh poin.

Salah satu cabang olahraga yang memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik yaitu permainan bulu tangkis (Elyyuliawan, Ajeng & Mrefkiansya, Hafiizansory, Alimmukhti, 2026). Teknik dasar tersebut menjadi fondasi utama yang harus dimiliki setiap pemain agar dapat bermain secara efektif serta mencapai prestasi yang optimal. Penguasaan teknik dasar yang baik akan membantu pemain dalam melaksanakan berbagai gerakan dan pukulan secara tepat, efisien, serta sesuai dengan kondisi permainan. Oleh karena itu, pembinaan teknik dasar perlu dilakukan sejak dini melalui program latihan yang terencana dan berkesinambungan.

Genggaman, posisi siap, pergerakan kaki, servis, *lob*, *drive*, *drop shot*, *netting*, dan *smash* adalah beberapa keterampilan dasar bulu tangkis Ilham Irawan et al. (2020). Masing-masing strategi itu mendukung alur permainan dengan cara yang berbeda. Teknik pegangan raket yang benar akan membantu pemain dalam mengontrol arah serta kekuatan pukulan. Selain itu, sikap siap dan *footwork* yang baik memungkinkan pemain bergerak secara cepat untuk menjangkau *shuttlecock* di berbagai area lapangan. Sementara itu, berbagai teknik pukulan seperti *servis*, *lob*, *drive*,

drop shot, *netting*, dan *smash* digunakan untuk membangun pola permainan baik dalam situasi menyerang maupun bertahan.

Selain penguasaan teknik dasar, keberhasilan seseorang juga dipengaruhi oleh proses latihan yang diberikan secara sistematis dan berkelanjutan. Latihan merupakan komponen penting dalam pembinaan olahraga prestasi karena melalui program latihan yang terencana, kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental dapat berkembang secara optimal. Dalam cabang olahraga bulu tangkis, latihan teknik memiliki peranan yang sangat penting karena sebagian besar keberhasilan permainan ditentukan oleh kemampuan pemain dalam melakukan berbagai jenis pukulan secara tepat dan efektif (Ilham Irawan et al., 2020).

Salah satu teknik yang perlu dikuasai dengan baik dalam bulu tangkis adalah *smash forehand*. *Smash forehand* merupakan pukulan menyerang yang dilakukan dari atas kepala dengan ayunan raket yang kuat dan cepat, dengan tujuan menempatkan *shuttlecock* secara tajam ke area permainan lawan. Menurut Ade et al. (2022), kemampuan melakukan *smash forehand* yang baik tidak hanya bergantung pada kekuatan otot lengan dan bahu, tetapi juga memerlukan koordinasi gerak tubuh, ketepatan waktu, keseimbangan, serta teknik pelaksanaan yang benar.

Smash forehand menjadi salah satu jenis pukulan yang sering digunakan dalam permainan bulu tangkis karena memiliki kekuatan dan kecepatan yang tinggi sehingga menyulitkan lawannya (Syarifudin et al., 2023). Namun, dalam praktiknya masih banyak pemain yang belum mampu melakukan *smash forehand* dengan baik dan benar. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya teknik yang tepat, koordinasi gerak yang kurang baik, serta metode latihan yang kurang bervariasi dan kurang terstruktur.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *smash forehand* adalah dengan menggunakan model latihan yang tepat. Model latihan *drill* merupakan salah satu metode latihan yang menekankan pada pengulangan gerakan secara terus – menerus sehingga

dapat membantu pemain dalam menguasai teknik lebih baik. Melalui *drill*, pemain dapat melatih koordinasi, ketepatan, serta kekuatan pukulan *smash* secara lebih terarah.

Namun kenyataannya, tidak semua pemain mampu melakukan *smash forehand* dengan baik. Hal ini juga di temukan pada pemain di PB Mutiara Selatan, di mana beberapa pemain masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik *smash forehand* secara maksimal. Beberapa permasalahan yang sering terlihat antara lain kurangnya kekuatan, pukulan, ketepatan arah *smash* yang belum optimal, serta teknik gerakan yang belum dilakukan dengan benar.

Berdasarkan permasalahan tersebut, di perlukan suatu penelitian untuk mengetahui apakah model latihan *drill smash* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil *smash forehand* pada pemain bulu tangkis. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Drill Smash Forehand* Pemain Bulu Tangkis di Club PB Mutiara Selatan”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh model latihan *drill smash* terhadap hasil *smash forehand* pada pemain putra di club PB Mutiara Selatan?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh model latihan *drill smash* terhadap hasil *smash forehand* pada pemain bulu tangkis putra di club PB Mutiara Selatan.

D. Manfaat penelitian

Hasil manfaat dari penelitian ini di harapkan dapat memberikan dampak baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta menjadi referensi dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga khususnya dalam cabang olahraga bulu tangkis, terutama mengenai penggunaan model latihan *drill* dalam meningkatkan kemampuan *smash forehand*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam pemilihan model latihan terbaik untuk meningkatkan kemampuan *smash forehand* atlet bulu tangkis.

b. Bagi pemain

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pemain dalam meningkatkan kemampuan teknik *smash forehand* sehingga dapat menunjang prestasi dalam permainan bulu tangkis.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau bahan rujukan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian sejenis dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, A. I., Andiana, O., & Abdullah, A. (2022). Analisis Gerak Smash Forehand Terhadap Ketepatan Sasaran Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja Putra. *Jurnal Sport Science*, 12(1), 12.
- Adellia, R. (2021). Pengembangan Model Latihan Netting Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Permainan Bulutangkis Ekstrakurikuler Sd Muhammadiyah 1 Metro. *Corporate Sustainability-A New Paradigm*, 32(3), 56–71.
- Afdal Yakini. (2023). *Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Drive Pada Siswa Sma Negeri 1 Teupah Selatan (Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja)*.
- Agustriyani, R., Narlan, A., Subekti, N., & Pratama, T. M. (2025). *Analisis Tingkat Kemampuan Pukulan Servis Tenis Sebagai Dasar Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Klub Tenis Junior Manonjaya*. 479–488.
- Ahmad Syaifuddin, N. I. (2023). *Pengaruh Metode Latihan Drill Smash Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Putra Pb Ksatria Demak*. 4, 78–88.
- Amin, A. S. I. (2023). Pengaruh Latihan Theraband Dengan Metode Circuit Training Terhadap Kekuatan Dan Akurasi Smash Pada Pemain Bulutangkis Di Ob Sopan Sopian. *Acta Universitatis Agriculturae Et Silviculturae Mendelianae Brunensis*, 53(1), 1–19.
- Aminah, S., Yulisa, F. S., Ayu, T., Rudi, A., Putra, A. A., Safitri, E., Ulama, U. N., & Tenggara, S. (2026). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Akurasi Smash Pada Atlet*. 4(1), 41–46.
- Anjelika Adisti Sitepu, Azril Himawan, Benny Johan Hutagalung, M. (2026). Analisis Teknik Dasar Bulutangkis Sebagai Faktor Pendukung Kualitas Permainan Atlet. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Rusdy, A. S., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Parib, M. F., Rahayu, M. S., Rusdy, A. S., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian

- Pendidikan. *Journal Of Social Science Research*, 4, 5497–5511. Endidikan. *Journal Of Social Science Research*, 4, 5497–5511.
- Arya Pratama Siregar, D. I. (2022). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Smash Atlet Bulu Tangkis Pb. Angkasa Kota Langsa. *Tjyybjb.Ac.Cn*, 27(2), 58–66.
- Asy'ary, C. A. (2023). Hubungan Daya Tahan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Pada Atlet Tenis Meja Di Kabupaten Sleman. *Acta Universitatis Agriculturae Et Silviculturae Mendelianae Brunensis*, 53(1), 1–19.
- Azis, A. (2024). Tangkis Di Desa Pandan Wangi Kabupaten Lombok Timur Abdul Azis Pendahuluan Desa Pandan Wangi Dibentuk Berdasarkan Pemekaran Dari Desa Pandan Wangi , Kecamatan Jerowaru , Kabupaten Lombok Timur Pada Tanggal 1 November 2009 Dengan Status Desa Persiapan Berd. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 48–56.
- Azizah, R. N., & Iskandar, D. (2026). *Efektivitas Metode Drill Dalam Meningkatkan Keterampilan Smash Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp*. 16(3), 263–269.
- Cyintia Angraini¹, Samsuddin Siregar², Zaky Perdamanta Ginting³, L. H. (2024). *Upaya Meningkatkan Minat Siswa Sd Dalam Pembelajaran Pjok (Senam Irama)*. 2(2), 39–41.
- Darisman, E. K., Mulyono, Utomo, G. M., & Rosmi, Y. F. (2025). Peningkatan Kemampuan Teknik Dan Taktik Bulutangkis Melalui Pelatihan Yang Terstruktur Dan Terarah. *Insan Cendekia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 207–213.
- Dharmika Nugraha, P., Utomo, A. W., Putra, S. P., & Prasetyo, Y. B. (2025). Coaching Clinic: Latihan Fisik Khusus Untuk Atlet Remaja. *Ejurnalunsam.Id*, 1(November), 20–26.
- Djua, N. P. (2024). Motivasi Atlet Berprestasi Cabang Olahraga Bulutangkis Di Gorontalo. *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (Iicls)*, 5(1), 70–80.
- Fadillah, Z. I. (2024). Pentingnya Istirahat Terhadap Pemulihan Fisik Dan Mental

- Atlet. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 250–254.
- Firdaus, J., M.Syahrani, J., Risnita, & Asrulla. (2023). Populasi Dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) Dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Hidayat, R. A. (2024). Pengembangan Model Latihan Wheel Chair Movement Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan, Dan Koordinasi Mata Tangan Atlet Bulu Tangkis Kursi Roda. In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).
- Ilham Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan Dropshot Forehand Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1047–1060.
- Ilyasa, I. (2025). Pengaruh Latihan Drill Dengan Pola Smash Kanan-Kiri Dan Smash-Netting Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Pada Atlet Bulutangkis Pb Sejahtera Pringsewu. 6(0), 167–186.
- Imani, R. M. (2024). Pengaruh Latihan Target Terhadap Kemampuan Servis Dan Koordinasi Pada Atlet Bulu Tangkis Tuna Daksa Puslatda Npc Kabupaten Bantul. 2, 306–312.
- Ishak, M., Hikmad, Hakim, & Awaluddin. (2024). *Holistic Journal Of Sport Education (Hjse)*. 4(2), 45–55.
- Jaya, R. P. (2024). Pengaruh Latihan Smash Dengan Metode Drill Smash Terhadap Ketepatan Smash Peserta Didik Ekstrakurikuler Bulutangkis Smpn 11 Tulang Bawang Barat Tahun Ajaran 2024/2025. 2, 306–312.
- Juniawan, B., Ramadi, R., & Azhari, I. (2025). Teknik Dasar Badminton. 694–703.
- Kurniawan, B. (2024). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Di Man 2 Lampung Utara.
- Lutau, W. A. (2023). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dan Tingkat Kecemasan Dengan Ketepatan Servis Forehand Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Berasrama Badau.
- Martua, A., Romualdo, A., Rahul, J., & Agita, Y. (2024). Perspektif Pemantauan Dasar-Dasar Kepelatihan Pada Pelatih Olahraga. *Jurnal Ilmiah Stok Bina*

Guna Medan, 12(3), 338–345.

Maulana, H. (2023). *Pengaruh Latihan Skeeping Terhadap Hasil Smash Pada Atlet Bulu Tangkis Pb Lauser Aceh Tengah*. I–60.

Mauliddiyah, N. L. (2021). *Kemampuan Long Service Bulutangkis*. 6.

Mokhamad Parmadi, A. S. K. (2025). Akurasi Pukulan Smash Pada Atlet Bulutangkis Pb Talenta Kebumen Menggunakan Metode Drill Usia 9-12 Tahun. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 2610–2616.

Mukhtar, F. (2021). *Kemampuan Pukulan Netting Pada Atlet Bulutangkis Pb Prakasa Abdul Aziz*. 6.

Munajad, Kustriyono, M. (2023). *Pengaruh Permainan Shuttleestafet Dan Lempar Shuttlecock Terhadap Vo2max Dan Pukulan Lob Peserta Didik Ekstrakurikuler Bulutangkis Sd Muhammadiyah Pakel Yogyakarta* (Vol. 19, Issue 5).

Musthafa, A. R. (2022). *Pengaruh Latihan Drill Dengan Pola Smash Kanan - Kiri Dan Smash - Netting Terhadap Peningkatan Ketetapan Smash Pada Atlet Bulutangkis Pb Maestro Jepara*.

Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2024). *Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulu Tangkis*. 2, 306–312.

Ramadani, M. N. (2024). Pengaruh Metode Service Challenge Drill Terhadap Peningkatan Hasil Long Service Bulutangkis Pada Ekstrakurikuler Man 2 Kota Jamb. In *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (Iicls)* (Vol. 5, Issue 1).

Ramadhan, M. G. (2024). Hubungan Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Akurasi Smash Pada Atlet Bulu Tangkis Di Area Badminton Club. *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (Iicls)*, 5(1), 70–80.

Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024). *Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis*. 2, 306–312.

Saharullah, H., & Anis, M. (N.D.). *Olahraga Bulu Tangkis*.

Setiawan, A., Effendi, F., & Toha, M. (2020). *Akurasi Smash Forehand*

Bulutangkis Dikaitkan Dengan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan. 10, 50–56.

- Setiawan, M. I., Ahmad, A., & Ulpi, W. (2023). Pengaruh Metode Drill Terhadap Ketepatan Smash Pemain Bulutangkis. *Journal Of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 7(2), 433–446.
- Setiawan, R. (2025). Pengaruh Pembelajaran Motorik Dasar Terhadap Koordinasi Gerak Siswa Sdn 4 Lando. *Peningkatan Hasil Belajar Menulis Puisi Bebas Melalui Metode Suggestopedia*, 3(November), 14–20.
- Setyaji, A. C. (2023). *Latihan Pendekatan Shadow Terhadap Kelincahan Kaki Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Sma Xaverius Bandar Lampung.*
- Setyawan, M. N. (2025). Efektivitas Metode Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Forehand Club Phinisi Tennis Dalam Permainan Tennis Lapangan. *Journal Of Education Religion Humanities And Multidiciplinary*, 3(2), 708–710.
- Shiddieqy, M. H. A., Sukendro, & Mohd.Adrizal. (2025). Meta Analisis Latihan Drill Dalam Meningkatkan Ketepatan Pukulan Smash Atlet Bulutangkis. *Jurnal Score*, 1(8), 1–8.
- Sinambela, H. (2025). *Analisis Gerakkan Forehand Dalam Permainan Tennis Lapangan. 10(September), 2–8.*
- Sirada, J. R. A., Vittala, I. G. P. W. M. G., Widianari, N. L. G., Salsabilah, N. L. P. G. K. S. I. P., & Prasana, I. G. E. J. (2025). *Dasar-Dasar Latihan Fisik: Teori Dan Aplikasi.*
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Menssana*, 5(2), 106–114.
- Sumroti, N. A. (2021). Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis Physical Condition Of Badminton Sports. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5(1), 47–54.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023b). The Concepts Of Population And Sampling As Well As Participant Selection In The Context Of Educational Scientific Research. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.

- Surur, A. A. Z. (2024). *Pengaruh Latihan Pagi Dan Malam Terhadap Perubahan Kadar Malondialdehid, Interleukin-6, Dan Creatin Kinase Pada Atlet Bulutangkis Kota Makasar*. 2, 306–312.
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, Dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multi Disiplin*, 3(1), 1–12.
- Syarifudin, D., Mulhim, M., Erliana, M., Jasmani, P., & Fkip, J. (2023). *Stabilitas :Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Analisis Ketepatan Pukulan Forehand Smash Pada Atlet Bulutangkis Club Pb. Puma Muara Uya Kabupaten Tabalong*. 4(2), 112–118.
- Thoharun, M. (2022). *Pengaruh Latihan Drilling Forehand Smash Terhadap Ketepatan Forehand Smash Bulutangkis*. 1(2), 99–107.
- Yudiadi, W. (2024). Pengaruh Latihan Pukulan Drill Menggunakan Raket Beban Terhadap Kemampuan Pukulan Long Backhand Bulutangkis Pada Atlet Pemula Pb. Starka. *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (Iicls)*, 5(1), 70–80.
- Yuliyanto, R. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometric Standing Jump Terhadap Kemampuan Jumping Smash Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Ektrakurikuler Smk Muhammadiyah 1 Gondangrejo Karanganyar Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 20(2), 88–98.
- Zebua, O. M., & Amrizal, A. (2023). Rancang Bangun Sistem Informasi Geografis Dan Pemesanan Lapangan Bulu Tangkis Di Kota Batam. *Computer And Science Industrial Engineering (Comasie)*, 9(2).