

## **Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Forehand Smash Bulutangkis Atlet PB Realita Pekanbaru**

**Wahyu Putra Pratama, Ahmad Rahmadani**

Universitas Islam Riau

Email : [Wahyuputrapratama@student.uir.ac.id](mailto:Wahyuputrapratama@student.uir.ac.id), [ahmadrahmadani@edu.uir.ac.id](mailto:ahmadrahmadani@edu.uir.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan sirkuit training terhadap keterampilan forehand smash bulutangkis atlet Pb Realita Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi experiment atau eksperimen semu, dengan menggunakan desain one group pretest posttest dan menggunakan teknik penarikan sampel yaitu purposive sampling sehingga didapat sampel sejumlah 12 orang atlet Pb realita pekanbaru. Hipotesis yang didapat ialah bahwa latihan sirkuit training berpengaruh meningkatkan pukulan forehand smash atlet Pb Realita Pekanbaru.

**Kata kunci:** *latihan sirkuit training, keterampilan forehand smash bulutangkis*

### **Abstract**

*This research aims to find out whether there is an effect of circuit training on the badminton forehand smash skills of Pb Realita Pekanbaru athletes. The research method used was a questionnaire experiment or quasi-experiment, using a one group pretest posttest design and using a sampling technique, namely purposive sampling, to obtain a sample of 12 Pekanbaru reality Pb athletes. The hypothesis obtained is that circuit training exercises have an effect on increasing the forehand smash strokes of Pb Realita Pekanbaru athletes.*

**Keywords:** *circuit training exercises, badminton forehand smash skills*

### **Pendahuluan**

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis mendorong, memberi, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga menjadi salah satu aspek yang penting dalam peningkatan kualitas manusia tidak hanya menyangkut kepada aspek fisik yang tidak dapat lepas dari olahraga namun juga terkait aspek rohani dan juga sosial. Oleh sebab itu peningkatan dalam segi olahraga sangat penting dilakukan untuk terus menerus meningkatkan kualitas masing-masing individu di Indonesia.

Olahraga memiliki berbagai tujuan untuk peningkatan kualitas bangsa. Seperti tercantum dalam Undang-undang Republik Indonesia tentang sistem keolahragaan nasional Bab 2 Pasal 4 yaitu : “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas

manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa “.

Kutipan tersebut menjelaskan, bahwa olahraga memiliki berbagai manfaat penting untuk kemajuan bangsa dan negara, tidak hanya meningkatkan kualitas masing-masing individu namun juga membanggakan bangsa dan negara dikancah dunia. Prestasi olahraga dapat terwujud jika memiliki proses pembinaan yang

hebat. salah satu cabang olahraga yang memiliki pembinaan yang baik dibuktikan dengan prestasinya ialah olahraga Bulutangkis.

Dalam upaya untuk meningkatkan kualitas atlit dibutuhkan peningkatan kesehatan jasmani, sportivitas yang tinggi serta disiplin. Hal ini dapat terjadi saat pembinaan pelatihan yang baik guna meningkatkan kualitas prestasi atlit bulutangkis di indonesia. (Septiani & Apriani, 2023)

Pembinaan olahraga perlu dilakukan secara terus menerus, berjenjang, berkelanjutan dan berkesinambungan melalui proses panjang untuk dapat diperoleh atlet yang handal. Oleh karena itu, pencapaian prestasi puncak perlu dijabarkan dalam suatu konsep yang menyeluruh dalam suatu pola pembinaan yang berjenjang. Dalam hal ini, untuk pencapaian prestasi puncak olahraga nasional ditempuh melalui suatu pola pembinaan olahraga nasional yang mengacu pada sistem piramida. Sistem piramida yang dimaksud mencakup pemasalan, pembibitan, pembinaan prestasi untuk mencapai prestasi puncak (Dirjen Olahraga dan Depdiknas dalam Makorohim, 2016)

Harsono dalam Makorohim, (2016) menyatakan bahwa salah satu strategi yang paling mendasar dalam upaya mewujudkan sumber daya manusia Indonesia khususnya di bidang olahraga adalah dengan memusatkan perhatian dan orientasi pembangunan olahraga sedini mungkin yakni dengan melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga bagi generasi muda sejak dini.

Pembinaan cabang olahraga bulutangkis dikalangan masyarakat melalui klub-klub yang berlimpah diberbagai penjuru tanah air. Hal tersebut tidak terlepas dari tingkat minat yang tinggi terhadap olahraga bulutangkis. Olahraga ini merupakan olahraga kebanggaan bangsa. Olahraga ini mengantarkan nama Indonesia terkenal dikancah internasional melalui berbagai kejuaran besar seperti olimpiade yang merupakan salah satu event olahraga paling tinggi di dunia internasional.

Olahraga permainan bulutangkis adalah salah satu jenis olahraga bola kecil yang dimainkan oleh satu lawan satu (single) atau dua lawan dua (double). Permainan ini dimainkan menggunakan raket, shuttlecock, net yang dilakukan dengan teknik pemukulan dasar permainan bulutangkis. Permainan bulutangkis dimainkan dengan memukul shuttlecock menggunakan raket , shuttlecock harus terus berada diudara, hingga salah satu pemain dapat menjatuhkan bola

dibidang permainan lawan dan bola tidak keluar lapangan (out) maka pemain tersebut akan mendapatkan poin. Pada permainan bulutangkis terdapat banyak jenis pukulan yang harus dipelajari, seperti pukulan servis, smash, lob, dropshot, netting (Gazali & Cendra, 2019). Smash dalam bulutangkis dibagi lagi menjadi forehand smash dan backhand smash. Forehand smash ialah jenis pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dalam posisi pegangan forehand dengan memukul bola diatas kepala dan arah bola yang menukik keras di lapangan lawan.

Forehand smash ialah salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai bagi pemain bulutangkis. Sebab pukulan forehand smash merupakan jenis pukulan yang sangat efektif guna mendapatkan poin saat pertandingan berlangsung. Kekuatan otot tungkai, lengan, bahu dan fleksibilitas dari pergelangan tangan merupakan aspek yang perlu dilatih guna menguasai serta meningkatkan pukulan forehand smash.

Menurut Cendra et al., (2019) Menyatakan bahwa Proses pembelajaran yang baik akan terjadi jika tenaga pendidik mampu menyampaikan materi pembelajaran dengan kreatif, hal ini mendukung peserta didik tidak jenuh dan bosan saat melakukan proses pembelajaran.

Semua teknik dasar bulutangkis dapat dipelajari di (PB). Pb merupakan tempat pembinaan bagi calon atlet bulutangkis dimana semua teknik dasar dipelajari dan dikuasai guna menghasilkan calon-calon pemain masa depan di dunia bulutangkis. Di Indonesia banyak tersebar berbagai macam sekolah bulutangkis untuk membina atlet-atlet tanah air, salah satunya ialah PB REALITA Pekanbaru. Persatuan bulutangkis Realita Pekanbaru terbentuk pada tahun 2006 merupakan salah satu tempat pelatihan bulutangkis yang sudah tercatat di PBSI dan banyak menghasilkan atlet yang berprestasi dulunya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, peneliti melihat masih kurangnya kemampuan beberapa atlet dalam melakukan pukulan Forehand smash. Akurasi, power, dan pukulan smash yang masih kurang tajam masih sering dilakukan atlet di pb realita pekanbaru. Latihan juga terkadang masih monoton serta kurang variasi yang menyebabkan atlet masih terlihat malas-malasan serta kurang bersemangat dalam berlatih. Pentingnya variasi latihan guna mengatasi kebosanan serta kejenuhan pada saat latihan akan membuat peningkatan lebih efektif. Salah satu jenis latihan variasi ialah sirkuit training. Melihat seberapa pentingnya latihan variasi yaitu sirkuit training untuk meningkatkan keterampilan pukulan forehand smash dan membuat atlet lebih semangat dalam melakukan latihannya. Peneliti memiliki ketertarikan untuk mengambil penelitian ini. Agar keterampilan bermain bulutangkis meningkat dengan melakukan latihan sirkuit training dan prestasi akan tercapai untuk terus membanggakan bangsa dan negara melalui olahraga bulutangkis.

### Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah quasi experiment atau eksperimen semu, dengan menggunakan desain one group pretest posttest dan menggunakan teknik penarikan sampel yaitu purposive sampling sehingga didapat sampel sejumlah 12 orang atlet PB realita pekanbaru.

### Hasil dan Pembahasan

Pengujian hipotesis menggunakan uji paired sample t-test. Hasil uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Data

Tes kemampuan <i>Forehand smash</i>	Mean	T-hitung	T-tabel	Keterangan
<i>Pretest forehand smash</i>	68	11,05	1,796	Signifikan
<i>Posttest forehand smash</i>	109,5			

Peningkatan hasil latihan % : 94 %

Berdasarkan hasil tabel uji paired simple t-test kemampuan *forehand smash* atlet. Jika  $t_{hitung} >$  dari pada  $t_{tabel}$ , maka  $H_a$  diterima (terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan sirkuit training terhadap kemampuan *forehand smash* atlet PB Realita Pekanbaru) terbukti bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ,  $11,05 > 1,796$ ). Dengan peningkatan sebanyak 94 %.

Berdasarkan hasil analisa data diketahui bahwa kemampuan *forehand smash* pada atlet PB Realita Pekanbaru terdapat peningkatan setelah diberikan perlakuan latihan sirkuit training. Ini menunjukkan bahwa latihan sirkuit training dapat baik dilakukan secara terus menerus atau dapat dikombinasikan dengan berbagai bentuk latihan lain setiap postnya maka akan meningkatkan kemampuan *forehand smash* atlet PB Realita Pekanbaru. Kemudian dalam bermain bulutangkis juga banyak terdapat teknik dasar yang harus ditingkatkan, oleh karenanya latihan ini dapat menjadi acuan untuk dimodifikasi untuk meningkatkan teknik dasar yang lain agar menjadi lebih baik sehingga prestasi akan meningkat juga.

Penelitian yang dilakukan dengan memberikan latihan sirkuit training khusus untuk melatih otot – otot serta kemampuan yang menunjang meningkatnya *forehand smash* atlet terbukti dengan meningkatnya kemampuan *forehand smash* pada atlet PB Realita Pekanbaru.

Meningkatnya keterampilan *forehand smash* pada atlet PB Realita Pekanbaru menunjukkan bahwa latihan yang sudah diterapkan memberikan dampak yang baik bagi atlet, sehingga jika bentuk latihan ini terus diberikan kepada atlet kemungkinan besar akan dapat meningkatkan kemampuan dari *forehand smash* atlet tersebut. maka ada baiknya latihan sirkuit training terus

dilaksanakan agar keterampilan siswa meningkat serta mendapatkan prestasi yang lebih baik.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan bahwa, latihan dengan menggunakan metode eksperimen berpengaruh positif terhadap kemampuan forehand smash atlet bulutangkis. Ini mengimplikasikan bahwa hasil dari penelitian ini akan dapat menjadi referensi dan masukan bagi pelatih untuk meningkatkan kemampuan forehand smash bulutangkis.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit training terhadap kemampuan forehand smash bulutangkis atlet PB Realita Pekanbaru dengan  $t_{hitung} = 11,05 > t_{tabel} = 1,796$  dengan peningkatan sebesar 94 %.

### Bibliografi

- Abadiyah, R. (2016). Pengaruh Budaya Organisasi, Kompensasi Terhadap Kepuasan Kerja Dan Kinerja Pegawai Bank Di Surabaya. *Jbmp (Jurnal Bisnis, Manajemen Dan Perbankan)*, 2(1), 49–66. <https://doi.org/10.21070/Jbmp.V2i1.837>
- Ahmad Fauzi, Baiatun Nisa, D. N., & Fitri Abdillah, A A Gde Satia Utama, Candra Zonyfar, Rini Nuraini, Dini Silvi Purnia, Irma Setyawati, Tiolina Evi, Silvester Dian Handy Permana, M. S. S. (2022). *Metodelogi Penelitian*. Purwokerto Selatan: Pena Persada.
- Candra, A., & Henjilito, R. (2018). Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Smash Permainan Bola Voli Tim Putra Penjaskesrek Universitas Islam Riau Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 3(2), 102. [https://doi.org/10.25299/Sportarea.2018.Vol3\(2\).1611](https://doi.org/10.25299/Sportarea.2018.Vol3(2).1611)
- Cendra, R., Gazali, N., & Dermawan, M. R. (2019). The Effectiveness Of Audio Visual Learning Media Towards Badminton Basic Technical Skills. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 55. [https://doi.org/10.29407/Js\\_Unpgri.V5i1.12757](https://doi.org/10.29407/Js_Unpgri.V5i1.12757)
- Daulay, B., & Daulay, S. S. (2018). Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi Passing Dan Smash Dalam Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 20(1). <https://doi.org/10.24114/Jptk.V20i1.11040>
- Eskar T. Denata. (2023). *Dasar-Dasar Bulutangkis*. Purwadadi: Cv.Sarnu Untung.
- Fattahudin, M. A., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun. *Sport Science And Health*, 2(3), 182–194. <https://doi.org/10.17977/Um062v2i32020p182-194>
- Febi, Y., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Pemain Sekolah Sepak Bola (Ssb). *Jurnal Stamina*, 3(6), 509–526.
- Ferdyan, M. T. (2020). Pengaruh Latihan Metode Circuit Training Terhadap Ketepatan Pukulan Smash Atlet Umur 10-15 Tahun Pb. Manunggal Bantul Yogyakarta. *Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta 1* (1), 1-91.
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89–102. *Jurnal*

*Sportif: Jurnal Penelitian*, 3, 89–102.

Fikri, T.M. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Passing Terhadap Kemampuan *Passing* Dan *Stoping* Siswa U-15 Ssb Yapora Pratama Pekanbaru. *Skripsi Universitas Islam Riau* 1(1), 1-37.

Gazali, N., & Cendra, R. (2019a). Keterampilan Servis Pendek Bulutangkis Mahasiswa Universitas Islam Riau. *Ejournal.Stkipjb*, 1(1), 281–285. Diambil Dari <https://Ejournal.Stkipjb.Ac.Id/Index.Php/Corcys/Article/View/1211%0ahttps://Ejournal.Stkipjb.Ac.Id/Index.Php/Corcys/Article/Download/1211/924>

Gazali, N., & Cendra, R. (2019b). Short Badminton Service Construction Test In Universitas Islam Riau Penjaskesrek Students. *Journal Of Physical Education Health And Sport*, 6(1), 1–5. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v6i1.19823>

Gazali, N., & Cendra, R. (2020). *Peraturan Dan Perwasitan Bulutangkis*. Malang: Ahlimedia Press.

Haloho, R., & Sudarmono, J. (2021). Pengaruh Latihan Passing Sasaran Berpindah Teratur Dan Sasaran Berpindah Acak Terhadap Ketepatan Passing Di Ssb Tugumuda Semarang. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 2(2), 35–38. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>

Makorohim, M. F. (2016). Evaluasi Program Pembinaan Tim Bolavoli Puteri Sumatera Selatan. *Journal Sport Area*, 1(1), 47. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.379>

Malau, P. H., & Makorohim, M. F. (2023). Keterampilan Teknik Dasar Smash Forehand Dan Smash Backhand Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Sma. *Jurnal olahraga Indragiri*, 10(2), 84–96.

Nugroho, S. (2020). *Perkembangan Olahraga Permainan Bulutangkis*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Payadnya, Iputu Ade Andre, & Jayantika, Igusti Agung Ngurah Trisna. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis*. Denpasar: Deepublish.

---

**Copyright holder:**

Wahyu Putra Pratama (2024)

**First publication right:**

Catha : Journal of Creative and Innovative Research