

ABSTRAK

Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Forehand Dengan Menggunakan *Drill Training* Dalam Permainan Bulu tangkis Di SMA Negeri 4 Kupang

Metriana Elfrida Fahik ¹, David Loba ², Christin P. M Rajagukguk ³,
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. Raniafahik.com

Latar belakang : Keterampilan teknik dasar merupakan fondasi penting dalam permainan Bulu tangkis, terutama dalam melakukan pukulan *forehand*. Namun, hasil observasi awal menunjukkan bahwa banyak peserta didik SMAN 4 Kupang masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar pukulan tersebut. Hal ini berdampak pada rendahnya efektivitas permainan siswa di lapangan.

Tujuan penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Pukulan *forehand* Dengan menggunakan metode *Drill Training* di SMA Negeri 4 Kupang tahun 2025/2026.

Metode penelitian : Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, tiap siklus terdiri dari 2 pertemuan. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X-F SMA Negeri 4 Kupang tahun 2025/2026, sebanyak 20 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan kualitatif deskriptif dengan rumus persentase.

Hasil dan pembahasan : Hasil penelitian ini dilakukan pada dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Hasil penelitian pada siklus I sebanyak 6 peserta (30%) yang mencapai KKM diperoleh nilai sebesar 85-90 dengan kategori baik, Dan 13 peserta (65%) dengan Nilai 70-80 dan 1 peserta (5%) yang belum mencapai KKM, Pada Hasil penelitian pada siklus II sebanyak 20 peserta (100%), siswa yang mencapai KKM diperoleh nilai sebesar 85- 100 dengan kategori baik.

Simpulan : Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan Metode *Drill Training* dapat meningkatkan keterampilan dasar teknik Pukulan *Forehand* pada pembelajaran bulu tangkis siswa kelas X-F SMA Negeri 4 Kupang. Terdapat Peningkatan nilai sebesar 31,3 poin. Jika dihitung dalam bentuk presentase, peningkatan dari siklus I ke Siklus II mencapai sekitar 59,39%

Kata Kunci : Keterampilan, Teknik Dasar, Forehand, *Drill Training*

ABSTRACT

Improving Basic Forehand Stroke Skills through Drill Training in Badminton at SMA Negeri 4 Kupang

Metriana Elfrida Fahik¹, David Loba², Christin P. M. Rajagukguk³

Department of Physical Education, Health, and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. Raniafahik.com

Background: Basic technical skills are a fundamental aspect of badminton, especially the *forehand* stroke. However, initial observations indicate that many students at SMA Negeri 4 Kupang still struggle to master the basic *forehand* stroke technique. This affects the overall effectiveness of their performance during games.

Objective: To enhance basic *forehand* stroke technique using Drill Training at SMA Negeri 4 Kupang during the 2025/2026 academic year.

Methodology: This CAR study was conducted over two cycles, each comprising two sessions. The subjects were 20 students from class X-F. Data collection was conducted using descriptive statistics based on percentage calculations.

Results and Discussion: The implementation followed the phases of planning, action, observation, and reflection across both cycles. In Cycle I, 6 students (30%) met the Minimum Competency Criteria (KKM), achieving scores of 85–90 (categorized as “good”). Thirteen students (65%) scored between 70–80, and 1 student (5%) did not reach the KKM. In Cycle II, all 20 students (100%) achieved scores ranging from 85–100, meeting the KKM with “good” performance.

Conclusion: The findings demonstrate that the *Drill Training* method effectively enhances students’ basic *forehand* stroke technique in badminton among class X-F at SMA Negeri 4 Kupang. The improvement in student,s scores from Cycle represents an increase of approximately 59.39%.

Keywords : Skills, Basic Techniques, *Forehand*, *Drill Training*