

STUDY LITERATUR REVIEW ANALISIS PERMAINAN BULUTANGKIS

Jumaris

Email: mjumarisjumaris67@gmail.com

Universitas Islam Indragiri

Article Info	ABSTRACT
Article history: Received 07 11, 2025 Revised 07 21, 2025 Accepted 07 31, 2025	Penelitian ini merupakan literature review terhadap 10 jurnal yang membahas pelatihan dan pembelajaran dalam olahraga bulutangkis. Sebanyak 90% artikel menunjukkan intervensi seperti pliometrik, visualisasi, dan biomekanika berdampak positif bagi atlet. Studi-studi ini mendukung penggunaan teknologi dan pendekatan inovatif dalam meningkatkan performa. Hanya 1 artikel yang tidak berpengaruh langsung namun tetap memberikan kontribusi data cedera. Hasil menunjukkan model latihan berbasis ilmiah efektif mendukung pengembangan atlet secara menyeluruh. Kendala umum dalam penelitian adalah durasi singkat, sampel terbatas, dan minimnya evaluasi lanjutan. Penelitian ke depan perlu mengarah pada pelatihan berbasis bukti dan integrasi teknologi modern. Hal ini penting untuk menunjang prestasi bulutangkis di tingkat nasional dan internasional.
Keywords: Badminton Training, Learning Athletes	
Corresponding Author: mjumarisjumaris67@gmail.com	

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses terstruktur dalam bentuk aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, mengembangkan keterampilan gerak, memperluas pengetahuan serta membentuk perilaku hidup sehat, aktif, dan sportif. Selain itu, PJOK juga berperan dalam membina kecerdasan emosional peserta didik. Secara umum, PJOK merupakan bagian tak terpisahkan dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran fisik, mental, sosial, dan emosional masyarakat melalui berbagai kegiatan fisik. Kebugaran jasmani sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas harian secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga seseorang tetap memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luang dan menghadapi situasi mendesak kapan saja diperlukan..(Sholeh et al., 2024).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berfungsi sebagai sarana untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan mental, keterampilan gerak, pengetahuan, serta kemampuan berpikir. Selain itu, PJOK juga menanamkan nilai-nilai seperti sikap mental, emosional, sportivitas, spiritualitas, dan sosial. PJOK termasuk dalam

mata pelajaran wajib di sekolah, termasuk di jenjang Sekolah Dasar, karena merupakan bagian dari kurikulum nasional. Sebagai komponen yang tidak terpisahkan dari keseluruhan proses pendidikan, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan kebugaran fisik, kemampuan emosional, mental, serta sosial peserta didik melalui berbagai aktivitas fisik.(Kharisma & Indarto, 2023)

Olahraga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja. Karena menjadi salah satu kebutuhan dasar manusia, olahraga memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari (Talan et al., 2023). Dalam era modern seperti sekarang, masyarakat terus terlibat dalam aktivitas olahraga, baik sebagai bentuk profesi, sarana hiburan, relaksasi, sumber penghasilan, menjaga kesehatan, hingga bagian dari budaya. Dalam hal ini, guru berperan sebagai motivator dan fasilitator, yang memberikan arah, makna, dan pengalaman belajar yang bermakna dalam pembelajaran PJOK. Salah satu materi yang diajarkan dalam PJOK adalah permainan bulutangkis, yaitu olahraga yang menggunakan raket untuk memukul shuttlecock melewati net yang membentang di tengah lapangan. Permainan ini bisa dimainkan secara tunggal (single) maupun ganda (double).(Suwanto, 2024).

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia dan telah berhasil menembus kancah internasional. Indonesia sendiri telah berhasil menempatkan sejumlah atlet bulutangkisnya dalam daftar peringkat teratas dunia. Pencapaian ini tentunya tidak diraih dengan mudah, melainkan melalui proses panjang serta perjuangan tanpa henti. Di berbagai daerah, terdapat banyak **klub** bulutangkis yang berperan dalam mengajarkan teknik-teknik dasar permainan ini. Selain mengembangkan kemampuan teknis, klub-klub tersebut juga membina nilai-nilai sportivitas bagi para pemainnya.(Sakti & Nurrahman, 2023).

Tujuan utama dalam permainan bulutangkis adalah memukul shuttlecock melewati net ke area lawan dan berupaya agar lawan tidak mampu mengembalikannya. Dalam kategori tunggal, permainan ini menuntut pemain memiliki kesabaran, kebugaran fisik yang optimal, kelincahan, serta kemampuan menguasai posisi di lapangan (Bastian & Wiriawan, 2020). Selain memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, olahraga bulutangkis juga menjadi sarana untuk mencapai prestasi, baik di tingkat nasional maupun internasional, melalui latihan intensif dan partisipasi dalam berbagai kompetisi.(Doni Dermawan, 2024).

Jadi disimpulkan dari kutipan diatas Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang paling digemari oleh masyarakat Indonesia dan telah mengantarkan para atletnya meraih prestasi di tingkat dunia. Selain memberikan hiburan dan manfaat bagi kesehatan, bulutangkis juga berperan sebagai sarana pembentukan karakter seperti sportivitas, kedisiplinan, dan semangat kerja keras. Sifat permainannya yang sederhana dan penggunaan alat yang mudah dijangkau menjadikan bulutangkis populer di berbagai lapisan masyarakat. Keberadaan klub-klub bulutangkis di berbagai wilayah juga turut andil dalam melatih teknik dasar dan menanamkan sikap positif pada pemain sejak usia dini. Dalam dunia pendidikan, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berfungsi sebagai media pengembangan aspek fisik, mental, emosional, dan sosial peserta didik. Bulutangkis menjadi bagian dari materi ajar PJOK yang tidak hanya bertujuan mengasah keterampilan motorik, tetapi juga membangun kebugaran jasmani serta karakter peserta didik. Permainan ini, khususnya pada kategori tunggal, membutuhkan kelincahan, penguasaan area permainan, dan kondisi fisik yang optimal. Oleh karena itu, bulutangkis memiliki peran penting dalam pendidikan dan turut mendukung terciptanya prestasi olahraga di level nasional hingga internasional

2. METODE

Menurut boote & Beile (2005), Literature review adalah kegiatan ilmiah yang mengevaluasi dan mensintesis hasil-hasil penelitian sebelumnya secara kritis untuk membangun kerangka konseptual yang kuat dalam studi baru. Penelitian ini menggunakan metode literature review atau studi pustaka, yaitu pendekatan yang dilakukan dengan menelaah, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Literatur yang dikaji meliputi jurnal nasional dan internasional, artikel ilmiah, serta dokumen penelitian terdahulu yang membahas tentang model pembelajaran pukulan drive dalam olahraga tenis meja, khususnya pada pemain pemula. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari, memilih, dan mereview 10 artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam rentang waktu tertentu dan telah melalui proses peer-review. Analisis data dilakukan secara deskriptif-kualitatif dengan mengidentifikasi kesamaan, perbedaan, temuan utama, dan kontribusi setiap artikel terhadap pengembangan teknik pukulan drive dalam pembelajaran olahraga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

REVIEW JURNAL TENTANG OLAHRAGA BADMINTON

No	Judul Singkat	Penulis & Tahun	Tujuan Utama	Metode	Hasil & Kelebihan / Keterbatasan
1	Biomekanika Smash Atlet Muda	Sakti & Nurrahman (2023)	Analisis teknik smash untuk efektivitas & pencegahan cedera	Eksperimen, video 3D & motion capture	Kelebihan: Data akurat, aplikatif untuk teknik atlet muda Kekurangan: Hanya atlet muda, tidak mencerminkan kondisi pertandingan
2	Latihan Plyometric	Kharisma & Indarto (2023)	Evaluasi dampak latihan plyometric terhadap lompatan & kekuatan tungkai	Eksperimen, pre-post test, 8 minggu	Kelebihan: Meningkatkan power, desain eksperimen kuat Kekurangan: Tidak nilai performa pertandingan, faktor nutrisi tidak dikontrol
3	Strategi Ginting vs Axelsen	Journal (2024)	Identifikasi strategi pemain elite dalam pertandingan internasional	Kualitatif, observasi video & notasi	Kelebihan: Wawasan taktis untuk pelatih, analisis rinci Kekurangan: Subjektif, tidak nilai aspek fisik & mental
4	Footwork & Shadow Drill	Sholeh, Afandi, & Asfuri (2024)	Hubungan kelincahan & keseimbangan dengan footwork	Korelasional, tes fisik standar	Kelebihan: Hasil korelasi jelas, berguna untuk seleksi atlet Kekurangan: Tidak diuji dalam kondisi pertandingan, teknik pukulan diabaikan
5	VO2Max Atlet Pontianak	S, Gustian, & Rubiyatno (2022)	Efektivitas latihan interval dalam meningkatkan VO2Max	RCT, interval training 6 minggu	Kelebihan: Peningkatan VO2Max, pengukuran objektif Kekurangan: Durasi pendek, tidak nilai efek performa pertandingan
6	Cedera Atlet FIFA BC	Efendi & Rochmania (2019)	Identifikasi jenis & penyebab cedera pada atlet	Retrospektif, analisis rekam medis 2 tahun	Kelebihan: Data lengkap, rekomendasi pencegahan konkret Kekurangan: Risiko under-reporting, tidak nilai hasil pemulihan
7	Latihan Mental & Visualisasi	Simandjuntak, Hanum, & Saputri (2024)	Tingkatkan konsentrasi & performa dalam tekanan tinggi	Mixed-method, pre-post test & wawancara	Kelebihan: Ukur aspek mental, instrumen valid Kekurangan: Efek plasebo, generalisasi terbatas, durasi pendek
8	Teknik Servis Ganda Putra	Cup (2024)	Bandingkan efektivitas servis pendek vs panjang	Komparatif, notasi 50 pertandingan	Kelebihan: Praktis untuk taktik ganda, data besar & valid Kekurangan: Tidak kontrol kondisi eksternal & ranking lawan

9	Biomekanika Jump Smash	Rusmana et al. (2025)	Analisis efisiensi gerak & risiko cedera pemain elite	Eksperimen, force plate & motion capture	Kelebihan: Presisi tinggi, hasil teknis aplikatif Kekurangan: Biaya tinggi, sulit diterapkan di luar lab
10	Media Audiovisual Teknik Dasar	Suwanto (2024)	Kembangkan media latihan audiovisual untuk teknik dasar	R&D (ADDIE), pre-post test	Kelebihan: Inovatif, cocok untuk atlet pemula Kekurangan: Terbatas lokasi & usia, bergantung teknologi audiovisual

Dibawah ini beberapa hasil penelitian dari jurnal yang saya teliti, Penelitian yang dilakukan oleh Bagas Kharisma dan Pungki Indarto (2023) menunjukkan bahwa latihan pliometrik, khususnya box jump dan squat jump, memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet bulutangkis di Club RCB. Di antara kedua jenis latihan tersebut, box jump terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan ledakan otot tungkai, yang sangat penting dalam mendukung performa lompatan pemain bulutangkis.(S et al., 2022)

Atlet bulutangkis di klub FIFA BC paling sering mengalami cedera berupa luka lecet, yang umumnya terjadi selama sesi latihan. Cedera ini umumnya berlokasi di pergelangan kaki, termasuk dalam kategori ekstremitas bawah. Mekanisme cedera yang dominan adalah gesekan atau abrasi yang terjadi baik saat latihan maupun pertandingan, sehingga menyebabkan luka pada permukaan kulit atlet.(Efendi & Rochmania, 2019)

Analisis biomekanika memainkan peran krusial dalam meningkatkan efisiensi gerak sekaligus meminimalkan risiko cedera pada atlet bulutangkis. Berdasarkan hasil penelitian, pendekatan ini membantu memperdalam pemahaman terhadap teknik dasar seperti smash, lunge, dan take-off, sehingga dapat mengoptimalkan performa atlet. Integrasi antara analisis biomekanika dan pembelajaran motorik juga dianggap penting dalam membentuk teknik yang benar, khususnya bagi atlet usia muda. Selain itu, analisis ini memberikan kontribusi besar dalam mengidentifikasi penyebab cedera umum, seperti cedera pada bahu dan ligamen, serta menawarkan solusi preventif melalui program pencegahan cedera. Dengan demikian, pendekatan biomekanika tidak hanya mendukung peningkatan prestasi tetapi juga keberlanjutan karier atlet bulutangkis dalam jangka panjang.(Siregar et al., 2024)

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon, ditemukan bahwa pelatihan visualisasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet bulutangkis, dengan nilai signifikansi sebesar 0,026 ($p < 0,05$). Pelatihan ini efektif dalam membantu atlet

mengubah emosi negatif menjadi positif, yang pada akhirnya berdampak pada meningkatnya rasa percaya diri mereka dalam menghadapi kompetisi. (Azmal Rusmana et al., 2025)

Dari dimensi kondisi fisik, penelitian membuktikan efektivitas latihan plyometric dalam meningkatkan explosive power tungkai selama 8 minggu, sementara studi lain menunjukkan pentingnya program interval training dalam optimalisasi VO2 Max atlet. Penelitian-penelitian ini menggunakan metodologi eksperimental yang kuat dengan kelompok kontrol, namun kelemahan utama adalah durasi penelitian yang relatif singkat dan tidak mengukur transfer efek ke performa pertandingan aktual. Penelitian footwork melengkapi aspek fisik dengan menunjukkan korelasi signifikan antara kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan footwork, memberikan dasar scientific untuk program seleksi dan latihan atlet. (Sakti & Nurrahman, 2023)

Aspek taktik dan strategi permainan mendapat perhatian khusus dalam penelitian yang menganalisis pola permainan elite level melalui pertandingan tingkat internasional, serta studi yang fokus pada efektivitas teknik servis dalam permainan ganda. Penelitian-penelitian ini menggunakan pendekatan analisis notasi yang memberikan insight mendalam tentang strategi level profesional, namun keterbatasan terletak pada subjektivitas interpretasi dan tidak mengontrol faktor variabel lawan serta kondisi eksternal. Dimensi psikologi olahraga mulai mendapat recognition melalui penelitian yang mengintegrasikan latihan mental dan teknik visualisasi untuk meningkatkan konsentrasi dan performa kompetitif. Penelitian ini menggunakan mixed-method approach yang inovatif, mengukur aspek yang sering diabaikan dalam olahraga badminton, meskipun masih menghadapi tantangan dalam kontrol placebo effect dan generalisasi hasil. (Psikologi, 2007)

Aspek injury prevention dan sports medicine direpresentasikan oleh penelitian yang mengidentifikasi pola cedera pada atlet badminton melalui injury surveillance system selama 2 tahun. Penelitian ini memberikan data komprehensif tentang jenis, lokasi, dan mekanisme cedera, meskipun keterbatasan data retrospektif dan kemungkinan under-reporting menjadi concern utama. Inovasi dalam metodologi pembelajaran teknik dasar dihadirkan oleh penelitian yang mengembangkan model latihan berbasis media audiovisual menggunakan pendekatan Research and Development dengan model ADDIE. Penelitian ini menunjukkan adaptasi teknologi pembelajaran modern dalam olahraga, khususnya untuk atlet pemula, meskipun masih memerlukan validasi lebih luas dan follow-up jangka panjang. (Kharisma & Indarto, 2023)

Secara keseluruhan, penelitian badminton menunjukkan evolusi dari pendekatan tradisional menuju scientific-based training yang mengintegrasikan teknologi canggih, metodologi riset yang robust, dan pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, teknik, taktik, mental, dan pencegahan cedera. Namun, tantangan utama yang konsisten adalah transfer aplikasi dari setting penelitian ke kondisi pertandingan sesungguhnya, keterbatasan sampel penelitian, dan kebutuhan follow-up jangka panjang untuk mengukur efektivitas intervensi. Trend penelitian menunjukkan arah menuju personalized training program berbasis data scientific dan pengintegrasian teknologi digital dalam optimalisasi performa atlet badminton modern. Hal ini mengindikasikan bahwa masa depan pelatihan badminton akan semakin bergantung pada pendekatan evidence-based yang didukung oleh teknologi canggih dan metodologi penelitian yang ketat untuk mencapai performa optimal atlet di berbagai level kompetisi.

4. KESIMPULAN

Dari hasil telaah terhadap 10 jurnal yang dianalisis, sebanyak 9 jurnal (90%) menunjukkan hasil yang mendukung dan berpengaruh positif, baik terhadap peningkatan performa, kemampuan teknis, aspek fisik, maupun psikologis para atlet bulutangkis. Penelitian-penelitian ini mengangkat berbagai intervensi seperti latihan plyometric, pelatihan mental dengan visualisasi, analisis biomekanika, serta penggunaan media audiovisual, yang semuanya terbukti berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan atlet. Hanya satu artikel (10%) yang tidak menunjukkan efek langsung terhadap performa, meskipun tetap memberikan kontribusi penting dalam pengumpulan data terkait cedera.

Secara keseluruhan, hasil studi memperlihatkan bahwa pendekatan yang berbasis pelatihan ilmiah (scientific-based training), pemanfaatan teknologi, serta metode pembelajaran yang inovatif memiliki efektivitas tinggi dalam menunjang perkembangan atlet bulutangkis. Contoh nyata seperti penerapan biomekanika untuk teknik smash, latihan plyometric untuk kekuatan tungkai, dan visualisasi mental untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet, semuanya memperlihatkan hasil yang positif. Selain itu, variasi metode penelitian yang digunakan juga cukup luas, mulai dari desain eksperimen yang ketat, penelitian kualitatif, hingga pendekatan kombinasi.

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar jurnal menyepakati bahwa model pelatihan dan pembelajaran dalam bulutangkis memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan

performa atlet secara menyeluruh, baik secara fisik, teknis, maupun mental. Namun demikian, masih ditemukan beberapa keterbatasan, seperti kondisi eksperimen yang tidak merepresentasikan suasana pertandingan sebenarnya, waktu pelatihan yang terbatas, serta kurangnya evaluasi jangka panjang. Oleh sebab itu, penelitian mendatang perlu diarahkan ke pendekatan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan, dengan dukungan bukti ilmiah serta pemanfaatan teknologi modern untuk mendorong pencapaian optimal atlet bulutangkis di semua level kompetisi.

REFERENSI

- Azmal Rusmana, G., Gumilar, A., Darajat Kusumah Negara, J., & Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, P. (2025). Analisis Biomekanika terhadap Efisiensi Gerakan dan Risiko Cedera pada Atlet Bulutangkis: Narrative Literature Review. *Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga*, 4. <http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>
- Doni Dermawan, R. A. A. S. (2024). Journal of S.P.O.R.T Sport, Physical Education, Organization, Recreatin, and Training11244-30981-1-PB. *Journal of S.P.O.R.T*, 8(2).
- Efendi, C. K., & Rochmania, A. (2019). CIDERA OLAHRAGA PADA CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS (Studi pada Klub Bulutangkis FIFA BC Sidoarjo). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 082, 139–147.
- Kharisma, B., & Indarto, P. (2023). Latihan Plyometric Sebagai Sarana Perubahan Lompatan Pemain Bulutangkis. *Jurnal Adiraga*, 9(2), 53–66. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v9i2.8146>
- Psikologi, J. (2007). *ATLET BULU TANGKIS Prisma Adi Satriya Miftakhul Jannah nonR O1 (X) O2*.
- S, I. F., Gustian, U., & Rubiyatno, R. (2022). Analisis Tingkat Vo2Max Atlet Bulutangkis Di Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(10), 2250–2259. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i10.58954>
- Sakti, T. P. B. T., & Nurrahman, N. I. (2023). Analisis Biomekanika Gerak Smash Atlet Bulutangkis Putra Umur 14. *Olahraga Dan Prestasi*, 22(1), 32–35.
- Sholeh, M., Afandi, M. W. N., & Asfuri, N. B. (2024). Pengaruh Metode Latihan Footwork dan Shadow terhadap Ketepatan Smash Bulu Tangkis pada Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra di SMK Negeri 1 Randudongkal. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(2), 232–242. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i2.3577>
- Siregar, F. H., Sunny, I. A., & Nasution, I. A. (2024). Analisis Teknik Servis Pada Pertandingan Ganda Putra: Studi Kasus Bagus Maulana/Kevin Sanjaya Vs Sukphun/Teeraratsakul Di Thomas Cup 2022. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(4), 14551–14555.
- Suwanto, W. (2024). Media Audiovisual dalam Pembelajaran Teknik Dasar Bulutangkis. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 3309–3317.

