

## ***Pengaruh Program Latihan Drill Like Game Situation Terhadap Pukulan Forehand dan Backhand Pada Olahraga Pickleball***

**Sekar Putri Lestari<sup>1</sup>, Ma'riful Kahri<sup>2</sup>, Recky Ahmad Haffyandi<sup>3</sup>**

*<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan, Ilmu Dan Pengetahuan Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia*

*Diterima: 15 Mei 2024; Diperbaiki: 5 Juni 2024; Diterima terbit: 21 Juni 2024*

### **Abstrak**

Salah satu olahraga yang semakin populer adalah Pickleball, yang menawarkan kombinasi antara tenis, bulu tangkis, dan tenis meja. Pickleball menekankan kontrol, akurasi, dan refleks yang baik, sambil tetap mudah dipelajari dan dimainkan oleh pemula hingga pemain berpengalaman. Penguasaan teknik dasar, termasuk pukulan forehand dan backhand, sangat penting dalam memainkan Pickleball secara efektif. Metode drill, dengan simulasi situasi permainan yang serupa dengan pertandingan sebenarnya, merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan pemain dalam olahraga ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari program Latihan Drill Like Game Situation terhadap pukulan Forehand dan Backhand pada olahraga Pickleball. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dari penelitian ini adalah anggota club pickleball JPOK. Adapun teknik pengambilan sampel yang dilakukan yaitu *purposive sampling* dan didapatkan sampel sejumlah 18 orang. Hasil penelitian didapatkan bahwa Program Latihan Drill Like Game memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pukulan forehand dan backhand dalam permainan Pickleball karena program ini menyediakan latihan yang terstruktur dan berulang, yang memungkinkan pemain untuk memperbaiki teknik dan keandalan dalam melakukan kedua pukulan tersebut. Program Latihan Drill Like Game juga tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis pukulan forehand dan backhand, tetapi juga membantu pemain mengasah kemampuan mental dan taktis mereka dalam permainan Pickleball.

**Kata kunci:** pickleball, program latihan, *drill like game situation*, pukulan.

### **Abstract**

*One of the increasingly popular sports is Pickleball, which offers a combination of tennis, badminton and table tennis. Pickleball emphasizes control, accuracy, and good reflexes, while still being easy to learn and play for beginners to experienced players. Mastery of basic techniques, including forehand and backhand shots, is essential in playing Pickleball effectively. The drill method, with simulated game situations similar to actual matches, is an effective approach to improve players' skills in this sport. This study aims to determine the effect of the Drill Like Game Situation Training program on Forehand and Backhand shots in Pickleball. The*

*motode of this research is an experiment with a quantitative approach. The population of this study were members of the JPOK pickleball club. The sampling technique used was purposive sampling and obtained a sample of 18 people. The results showed that the Drill Like Game Training Program has a significant effect on forehand and backhand shots in the Pickleball game because this program provides structured and repetitive training, which allows players to improve technique and reliability in performing both shots. The Drill Like Game Training Program also not only improves the technical skills of forehand and backhand shots, but also helps players hone their mental and tactical abilities in the game of Pickleball.*

**Keywords:** *pickleball, training program, drill like game situation, stroke.*

## **PENDAHULUAN**

Aktivitas fisik memiliki peran krusial dalam kehidupan manusia. Ini karena dengan berolahraga, kita dapat merawat dan meningkatkan kesehatan tubuh dan pikiran, serta memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Salah satu contoh olahraga yang populer adalah Pickleball (Vitale & Liu, 2020). Pickleball ditemukan pada tahun 1965 tetapi tidak mendapatkan popularitas hingga tahun 2000-an (USAPA, 2017). Sejak saat itu, olahraga ini mulai menyebar dengan cepat melalui berbagai kompetisi atletik untuk para senior. USAPA (2018) memperkirakan bahwa lebih dari 2,8 juta orang di Amerika Serikat aktif bermain Pickleball. Olahraga ini sering dijelaskan sebagai perpaduan antara tenis, bulu tangkis, dan tenis meja. Menggunakan bola anjang berlubang yang lebih lambat daripada bola tenis, Pickleball dimainkan di lapangan setengah ukuran bulu tangkis dan dapat dimainkan baik di dalam maupun di luar ruangan (Iqroni et al., 2022).

Perkembangan olahraga pickleball di Indonesia bisa dikatakan sangat cepat diterima di masyarakat. Hal ini terbukti, dalam kurun waktu 2 (dua) tahun sudah terbentuk 20 Pengurus Provinsi dan telah melakukan musyawarah Nasional yang pertama kali untuk membentuk Indonesia Pickleball Federation (Susili & Boyke, 2021). Pickleball merupakan berolahraga yang dimainkan dengan semacam perlengkapan pemukul serta memakai bola anjang yang dimainkan di atas lapangan berdimensi lebar 20 kaki serta anjang 44 kaki yang dipisahkan oleh sejenis net tenis lapangan (Primanata et al., 2021).

Pickleball dimainkan dengan menggunakan raket yang mirip dengan tenis dan bola yang mirip dengan bola bulu tangkis. “*Easy and Fun*” adalah slogan dari olahraga ini sehingga tidak membutuhkan dasar motorik yang bagus untuk bermain olahraga pickleball dari anak-anak hingga orang tua bisa dengan mudah memainkannya (Forrester, 2020). Permainan pickleball biasanya dimainkan oleh dua pemain (satu lawan satu) atau empat pemain (dua lawan dua). Tujuannya adalah untuk mencetak poin dengan memukul bola ke sisi lapangan lawan sehingga lawan tidak dapat mengembalikannya dengan benar. Bola biasanya harus melintasi net dan jatuh di area permainan lawan tanpa menyentuh tanah di luar batas lapangan (Ryu et al., 2022).

Salah satu fitur unik dari pickleball adalah bahwa permainan ini menekankan kontrol, akurasi, dan refleks yang baik, tetapi juga cukup mudah dipelajari dan dimainkan oleh pemula. Hal ini membuat pickleball sangat populer di kalangan pemain dari berbagai tingkat keterampilan dan usia harus melintasi net dan jatuh di area permainan lawan tanpa menyentuh tanah di luar batas lapangan (Indriani et al., 2023). Teknik dasar permainan ini adalah servis, *dink*, *dropshot*, *lob*, *volley*, *drive*, *forehand*, *backhand*. Penguasaan teknik dasar *pickleball* merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu tim di dalam pertandingan, di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental (Pergilizzi et al., 2023). Program latihan adalah sebuah program aplikasi penerapan yang terukur dan terencana yang menjadikan aspek-aspek kebugaran sebagai parameter tes (Ahdan et al., 2021).

Metode *drill* merupakan pendekatan pembelajaran yang fokus pada penguasaan teknik dalam suatu cabang olahraga dengan melakukan latihan secara berulang-ulang (Sasmita et al., 2023) Latihan gerakan yang berulang bertujuan untuk mencapai otomatisasi gerakan. Untuk mencapai hal ini, metode *drill* harus menyusun urutan latihan yang terstruktur dengan baik agar atlet terlibat secara aktif. Program latihan dengan metode *drill*, pemain *Pickleball* dapat secara optimal mempengaruhi pukulan *forehand* dan *backhand* mereka. Situasi permainan disimulasikan dengan menggunakan variasi gerakan dan skenario yang serupa dengan pertandingan sebenarnya, yang memungkinkan pemain untuk mempraktikkan dan meningkatkan teknik pukulan mereka secara efektif

(Champagne et al., 2019). Selain itu, latihan ini membantu pemain untuk mengasah keterampilan mereka dalam mengambil keputusan cepat, memperbaiki koordinasi, dan meningkatkan ketahanan mental dalam situasi permainan yang dinamis, yang pada gilirannya akan meningkatkan performa mereka dalam kompetisi Pickleball.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jud et al., (2023) menyatakan bahwa penerapan metode *drill* dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar *shooting* bola basket. Namun, harus diimbangi dengan pendekatan pembelajaran yang beragam dan dijalankan dengan pengawasan pelatih yang berpengalaman. Dengan kombinasi yang tepat, metode *drill* dapat membantu para pemain mencapai tingkat keterampilan yang lebih tinggi dalam teknik *shooting* dan berkontribusi pada peningkatan kualitas permainan mereka.

Penelitian tentang pengaruh Program *Latihan Drill Like Game Situation* terhadap pukulan *forehand* dan *backhand* pada olahraga Pickleball memiliki kebaruan karena fokusnya pada olahraga Pickleball yang sebelumnya jarang diteliti terkait metode *drill*. Meskipun metode *drill* telah banyak digunakan dalam olahraga lain seperti tenis, bulu tangkis, dan tenis meja, aplikasinya dalam konteks Pickleball belum terlalu dijelajahi. Dengan demikian, penelitian ini membawa kontribusi baru dalam pemahaman tentang efektivitas metode *drill* dalam meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* dalam olahraga Pickleball, serta memberikan landasan ilmiah yang lebih kokoh bagi pengembangan program latihan yang lebih efektif dalam olahraga ini. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode *drill* terhadap program latihan *drill like game situation* pada pukulan *forehand* dan *backhand* olahraga Pickleball.

## **METODE**

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian ini sangat cocok digunakan untuk penelitian tentang pengaruh Program Latihan *Drill Like Game Situation* terhadap pukulan *forehand* dan *backhand* pada olahraga Pickleball. Pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti untuk mengukur secara sistematis dan objektif dampak dari program latihan tersebut terhadap hasil dalam olahraga Pickleball, yaitu peningkatan keterampilan

pukulan *forehand* dan *backhand*. Dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti dapat mengumpulkan data tentang kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* sebelum dan setelah penerapan program latihan, serta melakukan analisis statistik untuk mengidentifikasi perbedaan yang signifikan antara kedua kondisi tersebut. Pendekatan kuantitatif juga memungkinkan penggunaan instrumen pengukuran yang standar dan teruji untuk mengukur variabel-variabel yang relevan secara objektif, sehingga memperkuat validitas dan reliabilitas temuan penelitian.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anggota klub pickleball JPOK. Adapun teknik pengambilan sampel yang dilakukan yaitu *purposive sampling* yakni strategi di mana orang atau peristiwa tertentu dipilih dengan sengaja untuk memberikan informasi penting yang tidak dapat diperoleh dari pilihan lain (Firmansyah & Dede, 2022) dan didapatkan sampel sejumlah 18 orang.

### **Program Latihan**

Program Latihan pada penelitian ini dilakukan sebanyak 9 kali pertemuan. Berikut program Latihan setiap pertemuannya:

- Pertemuan ke-1-2: Fokus pada posisi berdiri yang benar dan memperkuat teknik pukulan *forehand* untuk menghasilkan poin.
- Pertemuan ke-3-4: Latihan mengontrol pukulan *forehand* agar tidak jatuh di area *kichen* dan memperbaiki rotasi dalam permainan.
- Pertemuan ke-5-6: Fokus pada posisi berdiri yang benar dan memperkuat pukulan *forehand* dalam situasi berbeda.
- Pertemuan ke-7-8: Latihan variasi posisi berdiri dan memperluas teknik pukulan *forehand* serta mengenali peluang untuk mendapatkan poin.
- Pertemuan ke-9-10: Fokus pada posisi berdiri yang benar dan memperkuat teknik pukulan *backhand* untuk menghasilkan poin.
- Pertemuan ke-11-12: Latihan mengontrol pukulan *backhand* agar tidak jatuh di area *kichen* dan memperbaiki rotasi dalam permainan.
- Pertemuan ke-13-14: Fokus pada penguasaan pukulan *forehand* dan mengarahkan bola ke area *kichen* untuk mendapatkan poin.
- Pertemuan ke-15-16: Latihan variasi posisi berdiri dan memperluas teknik pukulan *backhand* serta mengenali peluang untuk mendapatkan poin.

- Pertemuan ke-17: Fokus pada fleksibilitas posisi berdiri dan adaptasi dalam merespons permainan yang dinamis.

### **Prosedur Penelitian**

Penelitian ini melibatkan 17 kali pertemuan dengan perlakuan yang berbeda, di mana setiap pertemuan dirancang dengan waktu yang dijadwalkan sebelumnya. Selama setiap pertemuan, para partisipan diberi kesempatan untuk melakukan tes sebanyak 3 kali pada setiap variabel yang diteliti, dengan setiap kesempatan tes diberikan waktu selama 30 detik. Variabel yang diuji meliputi pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. Pertemuan 1 sampai 8 difokuskan pada pukulan *forehand*, sementara pertemuan 9 sampai 16 difokuskan pada pukulan *backhand*. Hasil dari setiap kesempatan tes direkam dan diukur untuk analisis lebih lanjut. Setelah semua pertemuan selesai, data akan dianalisis menggunakan metode statistik untuk mengevaluasi pengaruh Program Latihan *Drill Like Game Situation* terhadap keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* dalam olahraga Pickleball. Dengan prosedur yang telah disepakati ini, diharapkan dapat memberikan hasil yang akurat dan dapat diandalkan untuk mengevaluasi efektivitas program latihan dalam meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* dalam olahraga Pickleball.

### **Instrumen (*Dyer Tennis*)**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan *forehand groundstrokes* dan *backhand groundstrokes* siswa sekolah tenis di Menoreh Tennis Club, Handayani Tennis Club, dan Bantul Tennis Camp adalah *Dyer Tennis Test*. Instrumen penelitian ini melibatkan pemberian perlakuan berupa serangkaian pertemuan latihan yang didesain untuk menstimulasikan situasi permainan sesuai dengan kondisi yang dihadapi dalam pertandingan sesungguhnya. Selama pertemuan latihan, peserta akan diberi kesempatan untuk melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* sebanyak tiga kali pada setiap pertemuan, dengan waktu yang ditentukan sebesar 30 detik untuk setiap kesempatan. Penggunaan *Test Forehand Groundstroke* sebagai alat ukur kinerja akan memungkinkan pengukuran yang terperinci terhadap kemampuan pukulan *forehand* para peserta dalam situasi yang mendekati kondisi permainan sebenarnya. Data yang diperoleh dari hasil tes akan direkam dan diukur untuk menganalisis kemajuan keterampilan pukulan

forehand dan backhand setiap peserta seiring dengan progresnya dalam menjalani Program Latihan *Drill Like Game Situation*.

Tes *Forehand Groundstroke* yang digunakan dalam penelitian ini akan dilakukan di area tes yang telah disiapkan sesuai dengan spesifikasi area tes yang terdiri dari dinding yang bermuka rata, dengan sasaran berbentuk persegi panjang pada tembok dengan ukuran lebar 4,5 meter dan tinggi 3 meter. Pada permukaan tembok, garis net sejajar dengan lantai akan dibuat, dengan ketebalan 7,62 cm, dan posisi garis tepi bawah. Tes *Forehand Groundstroke* direncanakan untuk mengukur kemampuan pukulan *forehand* peserta dalam situasi yang menyerupai kondisi permainan sesungguhnya. Validitas tes tersebut, sebelum direvisi, berkisar antara 0,8 hingga 0,90, yang diukur dengan mengkorelasikan skor tes dengan penilaian dari juri. Sementara itu, koefisien reliabilitas dari tes Dyer yang asli adalah 0,90, menunjukkan tingkat konsistensi yang tinggi dalam mengukur kemampuan pukulan *forehand* peserta. Dengan demikian, area tes yang telah disiapkan dan penggunaan tes *Forehand Groundstroke* yang telah teruji dapat memberikan data yang akurat dan dapat diandalkan untuk mengevaluasi pengaruh Program Latihan *Drill Like Game Situation* terhadap keterampilan pukulan *forehand* dalam olahraga *Pickleball* (Ngatman, 2001).

### **Metode Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode statistik, yang merupakan pendekatan umum dalam penelitian ilmiah untuk mengolah dan menganalisis data secara sistematis. Data yang diperoleh dari penelitian tersebut kemudian diolah dan dianalisis dengan menghitung mean (rata-rata), simpangan baku, dan total dari kedua kelompok sampel (Afifah, 2020). Analisis ini bertujuan untuk menjawab permasalahan dan hipotesis penelitian dengan memberikan gambaran yang jelas tentang hasil dari program latihan yang diberikan. Proses analisis data ini penting karena memastikan bahwa temuan penelitian didukung oleh data yang kuat dan dapat dipercaya.

Metode statistik dipilih karena dapat menyajikan data secara teratur, singkat, dan mudah dimengerti, seperti yang diungkapkan oleh Hadi (2004). Lebih lanjut, untuk memverifikasi kualitas data, penelitian ini juga menguji distribusi data untuk memastikan bahwa data memiliki distribusi normal. Proses pengolahan data

menggunakan aplikasi SPSS v.29, yang merupakan perangkat lunak yang umum digunakan untuk analisis statistik dalam penelitian.

Uji *independent T test* dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh setelah penerapan program latihan. Uji ini memungkinkan peneliti untuk menentukan apakah perbedaan antara *mean* kedua kelompok sampel signifikan secara statistik. Selain itu, uji *independent T test* juga dilakukan untuk mengevaluasi apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok *treatment* (yang menerima program latihan) dan kelompok kontrol (yang tidak menerima program latihan). Hasil dari uji ini dapat memberikan informasi yang berharga tentang efektivitas program latihan dalam meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* dalam olahraga Pickleball.

## HASIL

Setelah diperoleh data penelitian kemudian data dideskripsikan berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Data yang didapatkan adalah data pukulan *forehand* dan *backhand* anggota aktif klub pickleball JPOK dengan sampel sejumlah 18 orang yang terbagi menjadi dua, yaitu kelompok kontrol 9 orang dan kelompok perlakuan 9 orang. Berikut ini deskriptif hasil penelitiannya:

**Tabel 1.** Deskripsi data

	<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
<i>Forhand</i> Eksperimen	18	9.30	27.00	16.44	5.74
<i>Forhand</i> Control	18	16.70	24.30	21.63	2.36
<i>Backhand</i> Eksperimen	18	7.00	25.70	16.44	5.89
<i>Backhand</i> Control	18	14.30	25.00	21.87	2.77
Valid N (Listwise)	18				

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai *forehand* kelompok eksperimen dengan nilai minimum 9,30 nilai *maximum* 27,00 nilai *mean* 16,44 nilai simpangan bakunya 5,74 dan kelompok kontrol minimum 16,70 nilai *maximum* 24,30 nilai *mean* 21,63 dan simpangan baku 2,36. Sedangkan *backhand* kelompok eksperimen dengan nilai minimum 7,00 nilai *maximum* 25,70 nilai *mean* 16,44 nilai simpangan baku 5,89 dan kelompok kontrol minimum 14,30 nilai *maximum* 25,00 nilai *mean* 21,87 nilai simpangan baku 2,77.



**Tabel 2.** Pengaruh *drill like game* terhadap pukulan *forehand*

		Independent Samples Test			
		<i>t-test for Equality of Means</i>			
		t	df	Significance Two-Sided p	Mean Difference
<i>Forehand</i> eksperimen	<i>Equal variances assumed</i>	-7.76	16.00	0.00	-9.91
	<i>Equal variances not assumed</i>	-7.76	11.40	0.00	-9.91

Dengan menggunakan uji independent sample T test diketahui hasil signifikan melalui two sided mendapatkan hasil 0,00 dimana kurang dari alpa 0,05 maka dapat disimpulkan program Latihan *drill like game* berpengaruh terhadap pukulan *forehand*.

**Tabel 3.** Pengaruh *drill like game* terhadap pukulan *backhand*

		Independent Samples Test			
		<i>t-test for Equality of Means</i>			
		t	df	Significance Two-Sided p	Mean Difference
<i>Backhand</i> eksperimen	<i>Equal variances assumed</i>	-7.42	16.00	0.00	-10.08
	<i>Equal variances not assumed</i>	-7.42	15.12	0.00	-10.08

Dengan menggunakan uji independent sample T test diketahui hasil signifikan melalui two sided mendapatkan hasil 0,00 dimana kurang dari alpa 0,05 maka dapat disimpulkan program Latihan *drill like game* berpengaruh terhadap pukulan *backhand*.

**Tabel 4.** Perbedaan kelompok eksperimen dan kontrol

		t	df	Significance Two-Sided
Pair 1	<i>forehand</i> eksperimen - <i>forehand</i> control	-4.30	17.00	0.00
Pair 2	<i>backhand</i> eksperimen - <i>backhand</i> control	-3.97	17.00	0.00

Dengan menggunakan uji *paired sampel T test* mendapatkan signifikan melalui *two sided* dengan hasil 0,00 di mana kurang dari alpa 0,05 maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen.

## PEMBAHASAN

### **Program Latihan *Drill Like Game* berpengaruh Terhadap Pukulan *Forehand* Pada Olahraga Pickleball**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa program Latihan *drill like game* berpengaruh terhadap pukulan *forehand* pada olahraga pickleball. Hasil penelitian ini didukung oleh Putro & Anwar (2022) yang menyatakan bahwa terdapatnya pengaruh latihan *drill* dan lempar bola terhadap ketepatan pukulan *forehand*.

Metode Latihan *Drill like game* merupakan pendekatan latihan yang dibentuk dalam menstimulasikan situasi permainan yang realistis sebanyak mungkin. Tujuan dalam latihan untuk mempersiapkan pemain bergerak secara optimal untuk menghadapi situasi yang mereka akan hadapi dalam pertandingan sebenarnya (Weiss et al., 2021).

Penggunaan metode *drill* pada permainan situasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan dengan melakukan *dink* dalam olahraga yang salah satunya pickleball. Dalam menggunakan metode *drill* dalam permainan situasi terhadap *dink* beberapa pengaruh yang mungkin terjadi dengan meningkatkan keterampilan teknis. Pada latihan yang menyerupai situasi nyata dapat membantu pemain dalam memperbaiki teknik mereka dalam melakukan *dink* (Wray et al., 2021). Dengan berlatih dalam konteks yang realistis, pemain dapat mengembangkan dengan sentuhan yang lebih halus dan akurat dalam melakukan *dink*, dengan olahraga pickleball atau tenis. Kedua, dengan *drill* seperti permainan situasi yang membantu pemain dalam memahami kapan dan bagaimana menggunakan *dink* secara efektif dalam permainan (Cerezuela et al., 2023). Mereka dapat belajar untuk mengenali momen yang tepat dalam melakukan *dink*, baik secara strategis untuk mengatur ulang permainan atau menciptakan kesempatan untuk mencetak poin. Ketiga, dengan terus melatih diri sendiri dalam permainan yang terus menantang, pemain dapat terus mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang dinamika permainan dan bagaimana menggunakan berbagai teknik, termasuk *dink*, dalam mengatasi lawan mereka (Kasper et al., 2023). Keempat, latihan dalam situasi permainan yang menuntut dalam memperkuat reaksi cepat dan responsif dalam pemain terhadap perubahan dalam permainan. Oleh karena itu,

termasuk kemampuan untuk menanggapi *dink* lawan dengan program yang terus berkembang (Atkinson et al., 2022).

Pukulan *forehand groundstroke* dilakukan ketika bola diangkat dari lapangan dan kemudian diambil dari sisi kanan untuk pemain kanan dan dari sisi kiri untuk pemain kidal. Selain itu, *forehand groundstroke* adalah salah satu jenis pukulan yang paling umum dalam tenis (Shimokawa et al., 2022). Saat bermain, pukulan ini merupakan alat yang bagus untuk pemain, tetapi dalam permainan santai, kebanyakan pemain menggunakan bola untuk mencetak poin melawan satu sama lain. Berdasarkan hasil uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pukulan *forehand groundstroke* dihasilkan ketika bola meninggalkan lapangan dan mengepul dari sisi *forehand*. Pukulan *forehand groundstroke* meliputi beberapa pola pukulan, antara lain sebagai berikut: ayunan pukulan ke depan (saat kenaan) dan lanjutan setelah kenaan antara raket dan bola. Saat bermain tenis lapangan, pukulan *forehand groundstroke* yang konsisten dapat memberikan keuntungan tersendiri (Lambrich & Muehlbauer, 2023).

Cara melakukan pukulan *forehand groundstroke* dalam permainan pickleball adalah pada saat memukul bola yang memantul menggunakan pukulan *forehand*, gunakan pegangan *forehand* dan jaga agar permukaan paddle tetap rata (sejajar dengan net). Ini membantu menjaga bola tetap rendah saat melewati net. Berikan sedikit kekuatan pada pukulan *forehand* karena lintasan bola yang rendah membantu mempertahankannya dalam batas (Ngatman et al., 2024). Dari posisi siap, putar ke sisi tempat bola akan mendarat sehingga perlu untuk menghadap garis samping itu. Mulailah mengayun ke belakang saat bergerak ke posisi semula dan pindahkan berat badan ke kaki belakang. Beberapa pemain berporos pada bola kaki mereka atau melangkah ke kaki belakang mereka untuk mencapai hal ini. Tarik paddle ke belakang dan ke atas, jaga siku sedikit ditekuk, dan rentangkan tangan yang lain ke arah jaring untuk keseimbangan (Diler et al., 2024).

Dengan demikian, program latihan *Drill Like Game* dapat memiliki dampak positif terhadap pukulan *forehand* dalam olahraga pickleball dengan menyediakan latihan yang terstruktur dan repetitif untuk meningkatkan keterampilan teknis dan keandalan dalam memainkan pukulan tersebut. Melalui *drill* yang disesuaikan dengan situasi permainan yang realistis, para pemain dapat mengasah ketepatan,

kecepatan, dan koordinasi gerakan dalam pukulan *forehand* mereka, sehingga meningkatkan performa dan konsistensi saat bermain pickleball secara keseluruhan.

### **Program Latihan *Drill Like Game* berpengaruh Terhadap Pukulan *Backhand* Pada Olahraga Pickleball**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa program Latihan *drill like game* berpengaruh terhadap pukulan *backhand* pada olahraga pickleball. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dwijaya et al., (2020) yang menunjukkan bahwa metode latihan *drill* berpengaruh dalam peningkatan pergerakan tubuh siswa, dalam melakukan pukulan *backhand clear* pergerakan tubuh terutama tangan dalam melakukan menjadi lebih terbiasa, karena gerakan yang berulang-ulang sehingga menciptakan rangsangan pada tubuh secara otomatis dengan gerakan yang cepat.

Pukulan *backhand* adalah salah satu teknik dasar dalam berbagai olahraga raket, termasuk tenis dan pickleball, di mana pemain menggunakan sisi lawan tangan (biasanya sisi non-dominan) untuk memukul bola (Xing et al., 2022). Dalam pukulan *backhand*, pemain menghadap samping atau sedikit memutar tubuh untuk menjadikan sisi *backhand* berada di depan, kemudian memanfaatkan gerakan lengan dan pergelangan tangan untuk memukul bola. Teknik ini memerlukan koordinasi yang baik antara mata, tangan, dan tubuh, serta kekuatan dan fleksibilitas dalam lengan dan pergelangan tangan. Pukulan *backhand* memungkinkan pemain untuk merespons dengan cepat terhadap bola yang datang dari sisi yang berlawanan, memberikan fleksibilitas yang penting dalam strategi permainan (Niznikowski et al. , 2022).

Menguasai pukulan *backhand* dalam permainan pickleball sangatlah penting karena memberikan fleksibilitas dan keterampilan yang diperlukan dalam menghadapi berbagai situasi permainan. Dalam pickleball, bola sering kali datang dari berbagai arah dan dengan kecepatan yang berbeda, dan kemampuan untuk melakukan pukulan *backhand* dengan baik memungkinkan pemain untuk merespons dengan cepat dan efektif terhadap bola tersebut (Wang et al., 2021). Selain itu, pukulan *backhand* yang kuat dan akurat dapat digunakan untuk mengubah arah bola, mengontrol tempo permainan, dan mengambil inisiatif dalam pertandingan. Dengan menguasai pukulan *backhand*, seorang pemain menjadi lebih

serbaguna dan lebih siap menghadapi berbagai tantangan yang mungkin muncul selama permainan pickleball (Busuttil et al., 2022).

Metode *drill* sangatlah penting dalam menguasai pukulan *backhand* dalam permainan pickleball karena menyediakan latihan yang terstruktur dan berulang, yang memungkinkan pemain untuk memperbaiki teknik, keandalan, dan kecepatan dalam melakukan pukulan tersebut (He et al., 2024). Melalui *drill*, pemain dapat fokus pada aspek-aspek spesifik dari pukulan *backhand*, seperti posisi tubuh, gerakan lengan, dan pergelangan tangan, serta memperbaiki kelemahan-kelemahan yang mungkin ada. Selain itu, metode *drill* juga memungkinkan pemain untuk menyesuaikan diri dengan situasi permainan yang berbeda-beda dan mengembangkan reaksi yang cepat dan tepat terhadap bola. Dengan konsistensi latihan melalui metode *drill*, pemain dapat meningkatkan kemampuan *backhand* mereka secara signifikan dan menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan di lapangan (Tai et al., 2022).

Dengan demikian, program Latihan *Drill Like Game* dapat signifikan dalam meningkatkan pukulan *backhand* dalam olahraga pickleball dengan menyajikan serangkaian latihan yang terfokus dan terstruktur untuk memperbaiki teknik dan keandalan dalam melakukan pukulan tersebut. Dengan memanfaatkan *drill* yang meniru situasi permainan sebenarnya, para pemain dapat mengembangkan kontrol, kekuatan, dan akurasi dalam pukulan *backhand* mereka, yang pada gilirannya akan meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan mereka untuk bersaing secara efektif dalam pertandingan pickleball.

## **KESIMPULAN**

Saran dan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian ini adalah untuk memprioritaskan integrasi Program Latihan *Drill Like Game* ke dalam sesi latihan rutin pemain Pickleball dengan fokus pada pengembangan keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand*. Penting untuk memastikan bahwa latihan *drill* mencerminkan situasi permainan yang realistis dan menawarkan variasi untuk memperkaya pengalaman latihan pemain. Selain itu, pemantauan progres individu dan umpan balik yang konstruktif dari pelatih dapat membantu mempercepat peningkatan keterampilan pemain. Dengan konsistensi dan komitmen dalam

menjalankan program latihan ini, diharapkan pemain akan mengalami peningkatan yang signifikan dalam kualitas pukulan *forehand* dan *backhand* mereka, serta meningkatkan performa mereka dalam pertandingan Pickleball.

## REFERENSI

- Afifah, P. (2020). EFISIENSI PRODUKSI TERHADAP TINGKAT PENDAPATAN DALAM EKONOMI ISLAM (Studi Terhadap Produksi Gula Merah di Desa Merbo Tengah Kecamatan Mataram Baru Kabupaten Lampung Timur). In *Jurnal Manajemen* (Vol. 15).
- Ahdan, S., Gumantan, A., & Sucipto, A. (2021). PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN JASMANI DALAM MENJAGA KESEHATAN DIMASA PANDEMI SMK KRIDAWISATA BANDAR LAMPUNG. *Journal of Technology and Social for Community Service (JTSCS)*, 2(2), 102–107. <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/teknoabdimas>
- Ali, M. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Target Terhadap Akurasi Pukulan *Forehand* Groundstroke Atlet Pickleball. *Journal Physical Health Recreation*. 2(2), 110-123.
- Atkinson, C., Patron, M., & Joondeph, B. (2022). Retinal Tears Due Pickleball Injury. *Retin Cases Brief Rep*. 16(3), 312-313.
- Busuttill, N., Reid, M., Connolly, M., Dascombe, B., & Middleton, K. (2022). A kinematic analysis of the upper limb during the topspin double-handed *backhand* stroke in tennis. *Sports Biomech*. 21(9), 1046-1064.
- Cerezuela, J., Lirola, M., & Cangas, A. (2023). Pickleball and mental health in adults: A systematic review. *Dront Psychol*. 14: 1137047.
- Champagne, A., Distefano, V., Boulanger, M., Magee, B., Coverdale, N., Gallucci, D., Guzkiewicz, K., & Cook, D. (2019). Data-informed Intervention Improves Football Technique and Reduces Head Impacts. *Med Sxi Sports Exerc*. 51(11), 2366-2374.
- Diler, H., Sahan, A., & Erman, K. (2024). Tool to assess the groundstroke technique of preadolescent tennis players. *Front Sports Act Living*. 6, 1341138.
- Dwijaya, R. I., Pradipta, G., & Setiyawan. (2020). Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan Pukulan *Backhand* Clear Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 3 Jepara. *Journal Physical Activity and Sport*. 1(1), 100-107.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*. 1(2), 85-114.
- Forrester, M. (2020). Pickleball-Related Injuries Treated in Emergency

- Departments. *J Emerg Med.* 58(2), 275-279.
- He, Z., Liu, G., Zhang, B., Ye, B., & Zhu, H. (2024). Impact of specialized fatigue and *backhand* smash on the ankle biomechanics of female badminton players. *Sci Rep.* 14(1), 10282.
- Indriani, P., Pairin, U., & Yohanes, B. (2023). *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Resistensi dalam Wacana Dhagelan Youtube Cak Silo Cs.* 4(2), 2551–2562. <http://jurnaledukasia.org>
- Iqroni, D., Mardian, R., & Alfebri, I. (2022). Pengaruh Olahraga Pickleball Terhadap Peningkatan Minat Siswa Berolahraga. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching.* 4(2), 110-118.
- Jud., Rusli, M., Suhartiwi., & Marsuna. (2023). Penerapan Metode *Drill* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Bola Basket. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan).* 4(2), 256-264.
- Kasper, A., Gibbons, J., Abboudi, J., Aita, D., Takei, T., Fletcher, D., Gallant, G., Kwok, M., & Beredjiklian, P. (2023). Pickleball- and Paddleball-Related Injuries to the Upper Extremity. *Cureus.* 15(6), e39831.
- Lambrich, J., & Muehlbauer, T. (2023). Plantar pressure is changed to increase post-impact ball speed during longline *forehand* and *backhand* groundstroke in elite female tennis players. *Front Sports Act Living.* 5, 1165628.
- Niznikowski, T., Arnista, W., Arnista, P., Porter, J., Makaruk, H., Sadowski, J., Mastalerz, A., Niznikowska, E., & Shaw, A. (2022). An external focus of attention enhances table tennis *backhand* stroke accuracy in low-skilled players. *PLoS One.* 17(2), e0274717.
- Ngatman., Hidayatullah, M., Sugiyanto., & Purnama, S. (2024). Developing authentic assessment instrument for fundamental *forehand* and *backhand* groundstroke techniques using an actions-based method. *Heliyon.* 10(5), e26203.
- Pergolizzi, J., Matera, J., & LeQuang, J. (2023). Treating Geriatric Sports Injury Among Pickleball Players: A Narrative Review of an Exercise Craze Among Seniors. *Cureus.* 15(1), e499909.
- Primanata, D., Kristiandaru, A., & Tuasikal, A. R. (2021). Implementasi Permainan Pickleball Bagi Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Penjaskesrek.* 8(1), 98-111.
- Pujangga., Charli, L., & Remora, H. (2022). Analisis Teknik Dasar Pukulan *Backhand* Pada Permainan Bulu Tangkis Pb Buana Sakti Kota Lubuklinggau. *e-SPORT: Jurnal Kesehatan Jasmani, Kesehatan Rekreasi.* 3(1), 6-12.
- Putro, W. S., & Anwar, S. (2022). Pengaruh latihan *Drill* Dan Lempar Bola Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand* Lob Overhead Pada Bulutangkis Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Jambi. *Unimuda Sport Jurnal.* 3(1), 57-

63.

- Ryu, J., Heo, J., & Lee, S. (2022). Pickleball, Personality, and Eudaimonic Well-Being in Middle-Aged and Older Adults. *J Aging Phys Act.* 30(5), 885-892.
- Sasmita, K., Welis, W., Rifki, M. S., Rasyid, W., & Ockta, Y. (2023). Pengaruh Latihan *Drills For Gamelike Situation* dan *Drills Under Simplified Conditions* terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(1), 11–19. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.7167>
- Shimokowa, R., Nelson, A., & Zois, J. (2022). Does ground-reaction force influence post-impact ball speed in the tennis *forehand* groundstroke?. *Sport Biomerch.* 21(7), 850-860.
- Susilo., & Boyke. (2021). Coaching Clinic Untuk Pemain Pickleball Di Jakarta Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat 2021.* 1-7.
- Tai, M., Yang, C., Tang, W., Elliot, B., & Chang, K. (2022). Upper Extremity Muscle Activation during Drive Volley and Groundstroke for Two-Handed *Backhand* of Female Tennis Players. *J Sports Sci Med.* 21(4), 586-594.
- Vitale, K., & Liu, S. (2020). Pickleball: Review and Clinical Recommendations for this Fast-growing Sport. *Curr Sports Med Rep.* 19(10), 406-413.
- Wang, H., Tsai, Y., Chen, Y., Chao, H., Lin, H., Chiang, Y., & Chen, H. (2021). Effects of *backhand* stroke styles on bone mineral content and density in postmenopausal recreational tennis players: a cross-sectional pilot investigation. *BMC Womens Health.* 21(1), 275.
- Weiss, H., Dougherty, J., & DiMaggio, C. (2021). Non-fatal senior pickleball and tennis-related injuries treated in United States emergency departments, 2010-2019. *In Epidemiol.* 8(1), 34.
- Wray, P., Ward, C., Nelson, C., Sulzer, S., Dakin, C., Thompson, B., Vierimaa, M., Gupta, D., & Bolton, D. (2021). Pickleball for Inactive Mid-Life and Older Adults in Rural Utah: A Feasibility Study. *Int J Environ Res Public Health.* 18(16), 8374.
- Xing, K., Hang, L., Lu, Z., Mao, C., Kang, D., Yang, C., & Sun, Y. (2022). Biomechanical Comparison between Down-the-Line and Cross-Court Topspin *Backhand* in Competitive Table Tennis. *Int J Environ Res Public Health.* 19(9), 5146.