

**UPAYA MENINGKATKAN KETRAMPILAN SERVIS *BACKHAND* PENDEK  
BULUTANGKIS MELALUI BERMAIN BOLA PUKUL  
KE TEMBOK PADA SISWA KELAS 8 DI SMP 4  
GAMPING YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Disusun Oleh:**

**Reyhan Armansyah  
18601244076**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**UPAYA MENINGKATKAN KETRAMPILAN SERVIS BACKHAND PENDEK  
BULUTANGKIS MELALUI BERMAIN BOLA PUKUL  
KE TEMBOK PADA SISWA KELAS 8 DI SMP 4  
GAMPING YOGYAKARTA**


Disusun oleh:

Reyhan Armansyah  
18601244076

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir  
Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan.



Mengetahui,  
Kordinator Program Studi

  
Dr. Hedi Ardiyanto H., S.Pd., M.Or  
NIP. 197702182008011002

Yogyakarta, Oktober 2022

Disetujui,  
Dosen Pembimbing

Drs. Amat Komari, M.Si  
NIP. 196204221990011001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Reyhan Armansyah

NIM : 18601244076

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Judul TAS : Upaya Meningkatkan Ketrampilan Service Backhand Pendek Bulutangkis Melalui Bermain Bola Pukul ke Tembok Pada Siswa Kelas 8 di SMP N 4 Gamping Yogyakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang Pengetahuan saya, tidak terdapat karya seni pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 12 Oktober 2022

Yang Menyatakan



Reyhan Armansyah

NIM. 18601244076



## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### UPAYA MENINGKATKAN KETRAMPILAN SERVIS BACKHAND PENDEK BULUTANGKIS MELALUI BERMAIN BOLA PUKUL KE TEMBOK PADA SISWA KELAS 8 DI SMP 4 GAMPING YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Reyhan Armansyah  
NIM. 18601244076

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan  
Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 12 Desember 2022

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Drs. Amat Komari, M.Si.		26 Desember 2022
Ketua Penguji/Pembimbing		
Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or		26 Desember 2022
Sekretaris		
Dr.AM. Bandi Utama, M.Pd		23 Desember 2022
Penguji		

Yogyakarta, Januari 2023  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

### **MOTTO**

Cara terbaik untuk memprediksi masa depan adalah dengan menciptakannya  
(Alan Kay)

Maka, Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan  
(Q.S: AL-INSIROH : 5)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap rasa syukur, karya terbaik ini dipersembahkan untuk: Kedua orangtua, Bapak dan Ibu yang dengan segenap jiwa dan raga beliau selalu membimbing, memberi arahan, nasehat, semangat, memotivasi, kasih sayang, do'a, serta pengorbanan yang tak ternilai harganya, dan juga untuk saudara yang selalu memberi inspirasi, semangat, dan motivasi.

**UPAYA MENINGKATKAN KETRAMPILAN SERVIS *BACKHAND* PENDEK  
BULUTANGKIS MELALUI BERMAIN BOLA PUKUL KE TEMBOK PADA  
SISWA KELAS 8 DI SMP 4 GAMPING YOGYAKARTA**

Oleh:

**Revhan Armansyah**

**NIM 18601244076**

**ABSTRAK**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya meningkatkan ketrampilan servis *backhand* pendek bulutangkis melalui bermain bola pukul ke tembok pada siswa kelas 8 di Smp 4 Gamping Yogyakarta.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*. Instrumen dalam penelitian adalah tes servis pendek *backhand*. Subjek penelitian adalah siswa kelas 8 Di Smp 4 Gamping Yogyakarta sebanyak 32 anak. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %

Hasil penelitian dan pembahasan diperoleh nilai  $t_{hitung} (11,142) > t_{tabel} (2,042)$ , hasil tersebut dapat disimpulkan ada peningkatan ketrampilan servis *backhand* pendek bulutangkis melalui permainan bola pukul ke tembok pada siswa kelas 8 Di SMP 4 Gamping Yogyakarta, dengan peningkatan yang diperoleh sebesar 7,67 %.

***Kata kunci: Meningkatkan, Servis Backhand Pendek, Bulutangkis, Permainan Bola Pukul Ke Tembok***

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Upaya Meningkatkan Ketrampilan Service Backhand Pendek Bulutangkis Melalui Bermain Bola Pukul Ke Tembok Pada Siswa Kelas 8 di SMP Negeri 4 Gamping” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidaklepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain berkenaan dengan hal tersebut, disampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Amat Komari, M.Si. selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi, yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd.,M.Or, selaku Sekretaris Jurusan POR, dan Ketua Program Studi PJKR, beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Penasehat Akademik, yang telah ikhlas memberikan ilmu kepada penulis.
5. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah membekali ilmu yang sangat berguna bagi penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.



6. Teman-temanku seperjuangan, kelas PJKR E angkatan 2018.
7. Semua pihak, yang tidak dapat disebut satu persatu, yang telah memberikan bantuan kepada saya selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Disadari bahwa penulisan tugas akhir skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritikan dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kelengkapan tugas akhir skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Yogyakarta, 12 Oktober 2022

Penulis,

Reyhan Armansyah  
NIM 18601244076

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	i
SURAT PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Identifikasi Masalah .....	3
B. Batasan Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Pembuatan .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	6
A. Deskriptif Teori .....	6
1. Hakikat Bulutangkis .....	6
2. Teknik-Teknik Dalam Olahraga Bulutangkis .....	8
4. Bermain Bola Pukul Ke tembok .....	18
B. Penelitian yang relevan .....	21
C. Kerangka Berpikir .....	23
E. Hipotesis Penelitian .....	24
BAB III METODE PENELITIAN .....	25
A. Desain Penelitian .....	25
B. Definisi Operasional Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	26

D.	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	27
E.	Teknik Analisis Data .....	30
BAB IV .....		32
A.	Hasil Penelitian.....	32
B.	Uji Homogenitas .....	34
C.	Pembahasan.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		38
A.	Kesimpulan .....	38
B.	Implikasi .....	38
C.	Keterbatasan Penelitian.....	39
D.	Saran .....	39
DAFTAR PUSTAKA .....		40
LAMPIRAN .....		42

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel 1 . Hasil Statistik Data Penelitian .....</b>	<b>32</b>
<b>Tabel 2 . Hasil Uji Normalitas .....</b>	<b>34</b>
<b>Tabel 3 . Hasil Uji Homogenitas.....</b>	<b>34</b>
<b>Tabel 4 . Hasil Uji t paired sampel t test.....</b>	<b>35</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 . <a href="https://fersportblog.wordpress.com/2016/09/03/teknik-dasar-bulutangkis/">https://fersportblog.wordpress.com/2016/09/03/teknik-dasar-bulutangkis/</a> .....	9
Gambar 2 . <a href="https://fersportblog.wordpress.com/2016/09/03/teknik-dasar-bulutangkis/">https://fersportblog.wordpress.com/2016/09/03/teknik-dasar-bulutangkis/</a> .....	10
Gambar 3 . <a href="http://bulutangkis-otodidak.blogspot.com/2012/04/latihan-Footwork-tingkat-dasar">http://bulutangkis-otodidak.blogspot.com/2012/04/latihan-Footwork-tingkat-dasar</a> .....	11
Gambar 4 . <a href="https://sebutkanitu.blogspot.com/2019/06/sebutkan-macam-macam-pukulan-servis">https://sebutkanitu.blogspot.com/2019/06/sebutkan-macam-macam-pukulan-servis</a> .....	12
Gambar 5 . <a href="https://situbisa.com/teknik-dasar-bulu-tangkis/">https://situbisa.com/teknik-dasar-bulu-tangkis/</a> .....	13
Gambar 6 . <a href="https://situbisa.com/teknik-dasar-bulu-tangkis/">https://situbisa.com/teknik-dasar-bulu-tangkis/</a> .....	13
Gambar 7 . <a href="https://situbisa.com/teknik-dasar-bulu-tangkis">https://situbisa.com/teknik-dasar-bulu-tangkis</a> .....	14
Gambar 8 . <a href="https://situbisa.com/teknik-dasar-bulu-tangkis/">https://situbisa.com/teknik-dasar-bulu-tangkis/</a> .....	15
Gambar 9 . <a href="https://situbisa.com/teknik-dasar-bulu-tangkis/">https://situbisa.com/teknik-dasar-bulu-tangkis/</a> .....	15
Gambar 10 . Tes Servis Pendek (Sumber: Purnama, 2010: 30).....	29
Gambar 11 . Diagram Peningkatkan Rata-Rata Ketrampilan Servis Backhand Pendek Bulutangkis .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS .....	43
Lampiran 2. Program Latihan .....	44
Lampiran 3. Data Penelitian <i>Pretest</i> .....	53
Lampiran 4. Data Penelitian <i>Posttest</i> .....	54
Lampiran 5. Statistik Deskriptif Penelitian.....	55
Lampiran 6. Uji Normalitas .....	57
Lampiran 7. Uji Homogenitas .....	58
Lampiran 8. Uji t .....	59



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Cabang olahraga bulutangkis atau badminton merupakan salah satu jenis cabang olahraga prestasi yang sangat terkenal di seluruh dunia. Saat ini asal-usul jenis cabang olahraga ini belum diketahui pasti, karena memang pada awalnya cabang olahraga ini dimainkan oleh beberapa negara seperti Inggris, India, dan China. Pada saat ini, hampir semua negara di seluruh dunia berlomba-lomba untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai teknik, taktik serta strategi permainan bulutangkis.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu lawan orang atau dua lawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* serta menjatuhkan di daerah sendiri (Subardjah, 2000: 13).

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu yang perlu dikembangkan untuk prestasi permainan. Teknik dasar bulutangkis harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu, guna mengembangkan mutu prestasi bulutangkis sebab menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan. Beberapa jenis pukulan yang harus

dikuasai pemain antara lain *servis, lob, dropshot, smash, netting, underhand, dan drive* (Alhusin: 2007: 14).

Penguasaan teknik dasar menjadi hal yang sangat penting untuk bisa menguasai permainan, khususnya teknik dasar servis, sebagai pukulan awal memulainya pertandingan. Teknik dasar servis dapat dimanfaatkan untuk bisa langsung mendapatkan poin, asalkan teknik servis mampu dilakukan dengan baik dan benar, serta mampu mengecoh lawan. Salah satu teknik dasar servis dalam bulutangkis adalah servis pendek *backhand*.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan yang dilakukan di SMP 4 Gamping Yogyakarta saat pembelajaran berlangsung pada materi bulutangkis diketahui ada beberapa siswa yang banyak melakukan kesalahan saat melakukan servis, khususnya pada saat servis pendek *backhand*. Kesalahan yang sering dilakukan dalam melakukan servis adalah memukul *shuttlecock* terlalu keras dari daerah sasaran servis dan *shuttlecock* menyangkut di net. Hal tersebut menunjukkan jika siswa Masih kurang menguasai keterampilan teknik dasar servis *backhand*.

Berdasarkan informasi dari guru juga menyatakan masih banyak peserta didik belum memiliki keterampilan servis *backhand*. Hal tersebut menjadi berpengaruh pada nilai peserta didik, dikarenakan pukulan servis menjadi salah satu indikator guru dalam melakukan penilaian. Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar servis tersebut dibutuhkan media pembelajaran, salah satunya dapat menggunakan tembok sebagai media pantul untuk latihan pukulan *backhand*.

Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti ingin meningkatkan keterampilan servis backhand pendek bulu tangkis dengan bermain bola pukul ketembok, karena dengan menggunakan media ini diharapkan siswa mampu melatih pukulan backhand secara terus menerus. Tujuan dalam menggunakan media tembok adalah melatih reflek kecepatan tangan & tubuh sekaligus ketika shuttlecock meluncur dengan cepat mengarah ke anda.

Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatarbelakangi judul penelitian “Upaya Meningkatkan Keterampilan Servis *Backhand* Pendek Bulutangkis Melalui Permainan Bola Pukul Ke Tembok Pada Siswa Kelas 8 Di SMP N 4 Gamping Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Masih banyak kesalahan yang dilakukan siswa saat melakukan servis pendek *backhand* yaitu memukul *shuttlecock* terlalu keras, *shuttlecock* menyangkut di net.
2. Masih banyak siswa yang kurang menguasai keterampilan teknik dasar servis *backhand*.
3. Belum diketahui peningkatan keterampilan servis *backhand* pendek bulutangkis melalui bermain bola pukul ke tembok.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan berbagai masalah yang muncul, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dilakukan sebagai upaya agar penelitian ini menjadi terarah serta mendalam pengkajiannya. Adapun permasalahan pada penelitian ini

dibatasi pada upaya meningkatkan ketrampilan servis *backhand* pendek bulutangkis melalui bermain bola pukul ke tembok pada siswa kelas 8 di SMPN 4 Gamping Yogyakarta.

#### **D. Rumusan Masalah**

Di dalam usaha pemecahan masalah diperlukan kejelasan masalah yang menjadi objek penelitian. Rumuskan masalah dalam penelitian ini adalah adakah peningkatkan ketrampilan servis *backhand* pendek bulutangkis melalui bermain bola pukul ke tembok pada siswa kelas 8 di SMP 4 Gamping Yogyakarta.

#### **E. Tujuan Pembuatan**

Sesuai dengan permasalahan yang ada, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya meningkatkan ketrampilan servis *backhand* pendek bulutangkis melalui bermain bola pukul ke tembok pada siswa kelas 8 di SMP 4 Gamping Yogyakarta.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dapat memberikan beberapa manfaat yaitu sebagai berikut:

##### **1. Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan, khususnya dalam ilmu keolahragaan dengan menjadi bukti dan menjelaskan secara ilmiah tentang peningkatkan ketrampilan servis *backhand* pendek bulutangkis melalui bermain bola pukul ke tembok.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Guru

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengetahui peningkatan keterampilan servis *backhand* pendek bulutangkis melalui permainan bola pukul ketembok, sehingga dapat dimasukkan dalam media pembelajaran dan media latihan.

### b. Bagi Siswa

Dapat menjadi wawasan bagi peserta didik dalam meningkatkan keterampilan servis *backhand* pendek bulutangkis melalui permainan bola pukul ke tembok.

### c. Bagi Sekolah

Membantu sekolah mengembangkan siswanya dalam meningkatkan keterampilan servis *backhand* pendek bulutangkis.

### d. Bagi Masyarakat

Menambah wawasan dan pengetahuan tentang Upaya Meningkatkan Keterampilan Servis *Backhand* Pendek Bulutangkis Melalui Bermain Bola Pukul ke Tembok Pada Siswa Kelas 8 di SMP 4 Gamping Yogyakarta.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskriptif Teori**

##### **1. Hakikat Bulutangkis**

Badminton yaitu berasal dari Inggris yang berasal dari kota *Badminton* tempat kediaman Duke Of Beaufort di wilayah Gloucestershire yang tidak jauh dari kota Bristol Inggris. Kejuaraan pada waktu itu yang terkenal adalah all England, yang dimana itu adalah turnamen tertua tahun 1899 dan berlangsung hingga sekarang, Peraturan permainan bulutangkis dan induk bulutangkis dunia adalah IBF (*International Badminton Federation*) (Aksan, 2012:14). Bulutangkis adalah permainan yang dilakukan oleh lebih dari dua orang yang memakai netting dan memperoleh point dari lawan. Bulutangkis hingga saat ini sangatlah terkenal dan maju di dunia olahraga (Susanto, 2017: 104).

Bulutangkis adalah olahraga dengan memakai raket dan kok yang dipukul melampaui jaring yang direntangkan di tengah lapangan (KBBI, 2017: 153). Berdasarkan definisi tersebut bulu tangkis merupakan olahraga yang dilakukan baik di dalam maupun di luar ruangan, membutuhkan alat, membutuhkan ukuran lapangan dan membutuhkan rekan bermain. Olahraga tersebut harus dilandasi teori agar seluruh komponen dapat berperan sesuai dengan fungsinya masing-masing. Setiap cabang olahraga memiliki ciri khas permainan masing-masing yang mencerminkan tujuan, cara pelaksanaan, dan tuntutan dalam pembinaan. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual dan dapat dilakkan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang.



Aksan (2012:14) bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasang (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaringan (net). Para pemain meraih angka dengan memukul bola permainan berupa Shuttlecock (kok) dengan raket melewati net dan jatuh di bidang permainan lawan. Tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul kok sekali sebelum kok melewati net. Sebuah reli berakhir jika kok menyentuh lantai atau menyentuh tubuh seorang pemain.

Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan menjaga agar tidak jatuh di lapangan sendiri. Pada saat permainan berlangsung, masing-masing harus berusaha agar *shuttlecock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri apabila *shuttlecock* jatuh dilantai atau menyangkut di net maka permainan terhenti (Subarjah, 2000: 13). Maka dalam permainan bulutangkis pemain harus berusaha secepat mungkin mengembalikan *shuttlecock* ke daerah lapangan permainan lawan dan menyulitkan lawan untuk mengembalikan *shuttlecock*. Kekhasan permainan bulutangkis adalah pada objek permainan yang digunakan berupa *shuttlecock* yang dipukul bolak-balik (*rally*) menggunakan raket tanpa menyentuh lantai lapangan. Angka diperoleh seorang pemain jika *shuttlecock* yang dipukulnya melewati net dan jatuh pada daerah lapangan lawan atau lapangan tidak dapat mengembalikan *shuttlecock* dengan sempurna.

Sedangkan menurut Tony (2007: 1) Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat ketrampilan, baik pria maupun wanita

memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai persaingan. Bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan dengan menggunakan, net, raket dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga sangat cepat di sertai dengan gerakan tipuan.

## **2. Teknik-Teknik Dalam Olahraga Bulutangkis**

Bermain bulutangkis dengan baik terlebih dahulu harus memahami bagaimana cara bermain bulutangkis dan menguasai beberapa teknik dan keterampilan dasar permainan ini. Pemain bulutangkis harus menguasai keterampilan teknik dasar bermain yang ada secara efektif dan efisien. Dengan menguasai teknik dasar bermain bulutangkis secara efektif dan efisien, maka akan dapat meningkatkan mutu dan prestasi permainan bulutangkis. Oleh karena itu dengan modal berlatih tekun, disiplin, dan terarah di bawah bimbingan pelatih yang berkualitas, dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bulutangkis secara benar.

Penentu prestasi pemain bulutangkis selain membutuhkan penguasaan teknik permainan yang baik, apabila tidak dapat melakukan gerakan dengan cepat dan memukul lebih akurat akan sulit memperoleh angka dari lawannya (Icuk & Kunta, 2002: 41). Agar seseorang dapat bermain bulutangkis dengan baik, mereka harus mampu memukul *shuttlecock* dari atas maupun dari bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai pemain antara lain servis, lob, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive* (Hamed & Hassan, 2017: 12). Semua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan grip dan *Footwork* yang benar.

a. Cara memegang raket (*Grip*)

Cara memegang raket tidak sukar karena raket bulutangkis *relative* ringan. Teknik memegang raket yang dianggap baik adalah teknik memegang raket yang dianggap baik adalah teknik memegang raket yang dapat dipergunakan untuk mengembalikan *shuttlecock* dengan mudah. Pengenalan fungsi pegangan raket sebaiknya di berikan kepada pemain pemula secara awal agar pemain pemula tersebut dapat memilih cara pegangan yang bagaimana dibutuhkan.



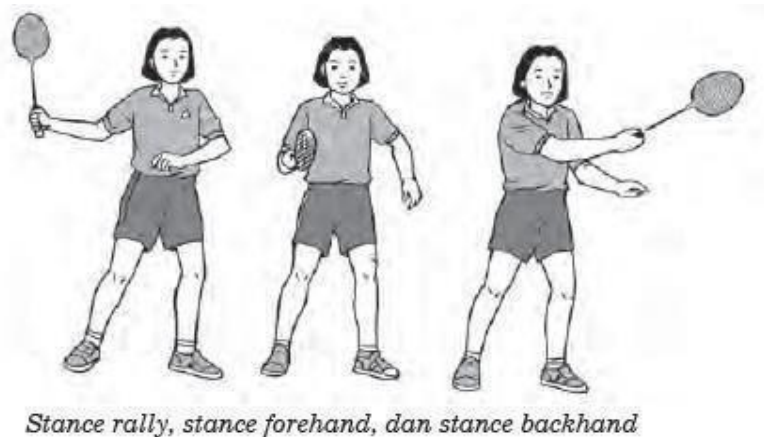
**Gambar. 1:** (<https://fersportblog.wordpress.com/2016/09/03/teknik-dasar-bulutangkis/>)

Bagian pegangan raket dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu, bagian atas dan bagian bawah. Memegang raket pada bagian atas biasa nya dilakukan pada waktu melakukan pukulan yang cepat (dalam permainan ganda), atau pada saat bertahan. Sedangkan pegangan bawah banyak dilakukan pemain pada waktu melakukan serangan terutama pada saat melakukan smash. Ada beberapa cara memegang raket yang di orang, diantaranya cara memegang

raket *western (American Grip)*, cara pegangan *Inggris*, cara pegangan *shakehand*, dan cara campuran. (Subardjah 2000: 55).

**b. Sikap berdiri (*Stance*)**

Cara berdiri dalam permainan bulutangkis sebenarnya mudah, akan tetapi apabila cara berdiri ini kurang tepat maka akan mengakibatkan gerakan menjadi kurang efisien dan merugikan pemain yang melakukannya. Herman Subardjah (2000:4).



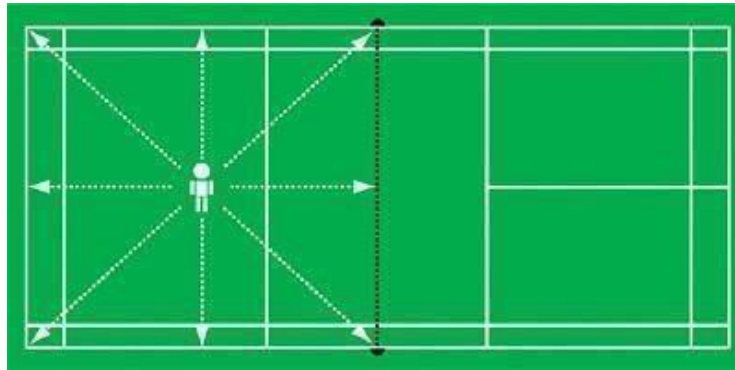
**Gambar 2 :** (<https://fersportblog.wordpress.com/2016/09/03/teknik-dasar-bulutangkis/>)

Sikap berdiri dalam bulutangkis harus dikuasai oleh setiap pemain, adapun sikap berdiri dapat dibagi dalam tiga bentuk yaitu : (1) sikap berdiri saat *service*, (2) sikap berdiri saat menerima servis, dan (3) sikap saat *in play*.

**c. Gerakan kaki (*Footwork*)**

Dalam permainan bulutangkis, kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk

melakukan gerakan pukulan yang efektif. Gerakan kaki ini biasanya disebut *Footwork* atau kerja kaki. *Footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya.



**Gambar 3 :** (<http://bulutangkis-otodidak.blogspot.com/2012/04/latihan-Footwork-tingkat-dasar>)

Prinsip dasar *Footwork* bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan (*right handed*) adalah kaki kanan selalu berada di ujung/diakhir, atau setiap melakukan langkah selalu diakhiri dengan kaki kanan. Sebagai contoh, jika hendak memukul *shuttlecock* yang berada di lapangan bagian depan atau samping badan, kaki kanan selalu berada di depan. Demikian pula jika hendak memukul *shuttlecock* di belakang, posisi kaki berada di belakang.

**d. Teknik pukulan (*stroke*)**

Secara garis besar teknik pukulan dibagi menjadi tiga bagian, yaitu terdiri dari: pukulan lurus atau samping dan pukulan atas.

#### e. Servis

Servis merupakan pukulan yang sangat menentukan dalam awal perolehan nilai, karena pemain yang melakukan servis dengan baik dapat mengendalikan jalannya permainan, misalnya sebagai strategi awal serangan. Servis dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu servis panjang, servis pendek, dan servis flick. Servis panjang (lob/clear) dilakukan dengan memukul kok dari bawah dan diarahkan ke bagian belakang atas lapangan permainan lawan.



**Gambar 4 :** (<https://sebutkanitu.blogspot.com/2019/06/sebutkan-macam-macam-pukulan-servis/>)

Servis ini biasanya dilakukan dalam permainan tunggal, sehingga sering dinamakan dengan “*Deep Single Servis*”. Jenis ini dilakukan dengan *forehand*. Servis pendek diarahkan pada bagian depan lapangan lawan, biasanya dilakukan dalam permainan ganda. Tetapi akhir-akhir ini pemain tunggal juga banyak yang melakukan servis pendek dengan asumsi bahwa dengan melakukan servis pendek maka kita berada dalam posisi menyerang. Hal itu terjadi karena penerima servis pendek dipaksa untuk mengembalikan *shuttlecock* dari bawah atau dari samping, sedangkan untuk melakukan

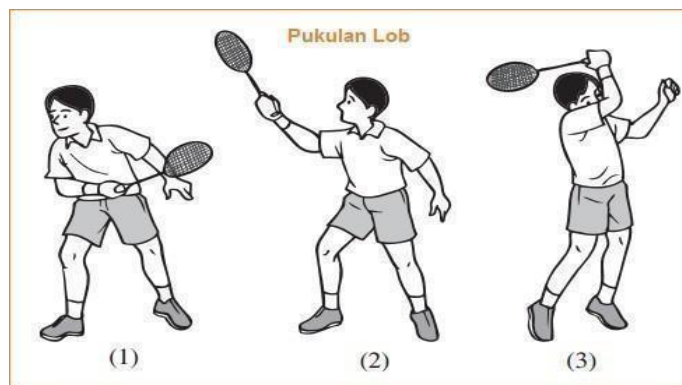


penyerangan yang paling berpeluang apabila memiliki kesempatan memukul dari atas kepala (Subardjah, 2000: 43).

**f. Servis Pendek**

Aksan (2016:68) “Pukulan servis pendek *backhand* yaitu pukulan servis dengan tangan memegang raket berada dalam posisi *backhand* yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal pada bagian depan lapangan lawan”. *Shuttlecock* tidak boleh terlalu tinggi dan tidak boleh terlalu jauh dari bagian depan lapangan lawan, karena bisa memberikan serangan dari pihak lawan.

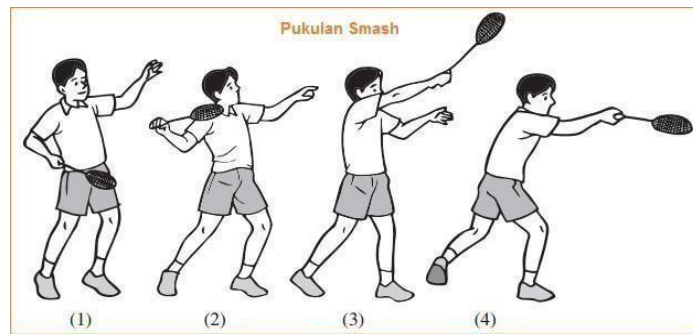
**g. Clear/Lob**



**Gambar 5 :** (<https://situbisa.com/teknik-dasar-bulu-tangkis/>)

Berdiri dengan rileks, tempatkan posisi badan sedemikian rupa di belakang *shuttlecock*, salah satu kaki di depan, berat badan di belakang. *Shuttlecock* dipukul di depan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan. Lecutkan pergelangan tangan ke depan. Setelah raket menyentuh kok lanjutkan gerakan memukul sehingga raket berada di samping badan. (Subardjah, 2000: 46-47).

**h. Smash**

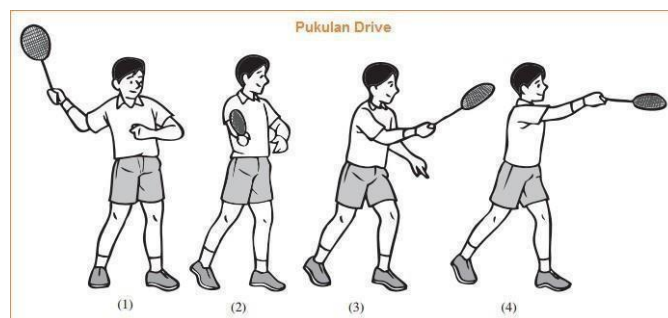


**Gambar 6 :** (<https://situbisa.com/teknik-dasar-bulu-tangkis/>)

Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Gerakan *smash* hampir sama dengan dropshot dan *lob*, perkenaan raket bisa lurus, bisa juga dengan cara dimiringkan. Pada pukulan ini lebih mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan.

Untuk mendapatkan hasil pukulan yang sangat tajam, maka usahakan kok dipukul di depan badan dalam posisi raket condong ke depan dan merupakan hasil maksimal dari koordinasi antara gerakan badan, lengan dan pergelangan tangan (Subardjah, 2004: 49).

**i. Drive (pukulan samping)**



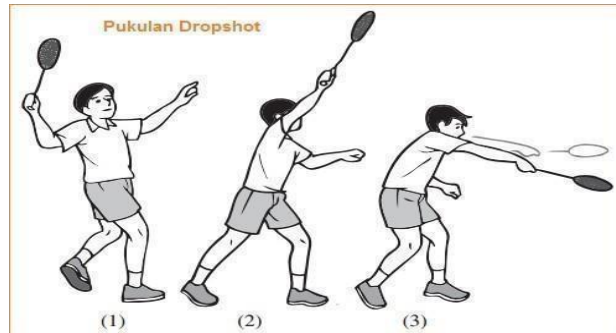
**Gambar 7 :** (<https://situbisa.com/teknik-dasar-bulu-tangkis/>)

Pukulan *drive* dilakukan mendatar lurus atau menyamping, dilakukan untuk melakukan serangan atau mengembalikan *shuttlecock* dengan cepat kearah awan. Bisa dilakukan dengan *forehand* maupun *backhand* (Herman Subardjah, 2000: 49).

**j. Dropshot**

*Dropshot* merupakan bentuk pukulan yang meluncurkan *shuttlecock* ke daerah lawan sedekat mungkin pada net. Pukulan ini lebih banyak membutuhkan peragaan agar *shuttlecock* jatuh tipis diatas net, sehingga sulit

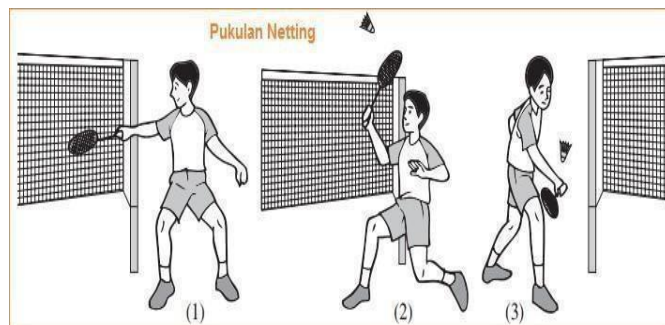
dijangkau lawan. Gerakan memukulnya hampir sama dengan pukulan *lob*, tetapi pada saat perkenaan raket agak dimiringkan dan perkenaannya lebih perlahan (Subardjah, 2000: 47).



**Gambar 8:** (<https://situbisa.com/teknik-dasar-bulu-tangkis/>)

#### **k. Netting**

*Netting* adalah pukulan pendek yang dilakukan di depan net dan diarahkan ke depan net di daerah lawan. Pukulan ini memerlukan perasaan dan kecermatan, karena jatuhnya *shuttlecock* harus tipis dan sedekat mungkin dengan net (Subardjah, 2000: 50)



**Gambar 9 :** (<https://situbisa.com/teknik-dasar-bulu-tangkis/>)

### 3. Hakikat Pukulan Servis *Backhand* Pendek

Poole (2013: 21) “Pukulan servis merupakan pukulan pertama yang mengawali suatu permainan bulu tangkis. Pukulan ini boleh dilakukan baik dengan *forehand* maupun *backhand*”. Menurut peraturan, ketika pukulan servis dilakukan, *shuttlecock* tidak boleh melebihi pinggang pemain yang sedang melakukan servis. Selain itu, bidang kepala raket juga tidak boleh tinggi dari pada tangan yang memegang raket tersebut, karena aturan di atas, pukulan servis pada permainan bulu tangkis harus selalu mengarah ke atas dan lebih bersifat sebagai pukulan ‘menjaga diri’ dari pada pukulan ‘menyerang’. Dalam permainan bulu tangkis, servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Dengan kata lain, seorang pemain tidak bisa meraih angka jika tidak bisa melakukan servis dengan baik.

Servis *backhand* adalah pada umumnya, melalui jenis servis ini arah dan jatuhnya kok sedekat mungkin dengan garis serang pemain lawan serta kok juga sedapat mungkin melayang relatif dekat di atas jaring (*net*). Oleh karena itu, jenis servis ini kerap dipergunakan oleh pemain ganda. Servis *backhand* memang lebih sulit dibandingkan servis *forehand*, sehingga pada servis *backhand* memerlukan keterampilan dan latihan ekstra. Subardjah (2000: 41) “Servis pendek diarahkan pada bagian depan lapangan lawan, dan biasanya dilakukan dalam permainan ganda, namun, akhir-akhir ini pemain tunggal pun juga banyak melakukan servis pendek, pemain berada dalam posisi menyerang“. Jika servis dilakukan dengan baik, maka akan menguntungkan bagi pemain ganda itu sendiri, dan jika servis dilakukan dengan kurang baik atau tidak menyeberang ke daerah lawan (keluar) maka akan merugikan pemain ganda tersebut. Aksi

(2016: 55) “Untuk Pegangan Servis *backhand*, geser “V” tangan ke arah dalam. Letaknya di samping dalam. Bantalan jempol berada pada pegangan raket yang lebar”. Jika pegangan servis *backhand* ini salah, maka akan berpengaruh terhadap pukulan yang baik, sehingga bola sering melenceng dari sasaran. Aksan(2016: 68) “Pukulan servis pendek *backhand* yaitu pukulan servis dengan tangan memegang raket berada dalam posisi *backhand* yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal pada bagian depan lapangan lawan”. *Shuttlecock* tidak boleh terlalu tinggi dan tidak boleh terlalu jauh dari bagian depan lapangan lawan, karena bisa memberikan serangan dari pihak lawan.



Menurut Poole (dalam Setiawan 2014: 341) “Servis pendek adalah merupakan pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain dengan arah diagonal yang bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan pukulan yang penting dalam permainan bulu tangkis”

#### **4. Bermaian Bola Pukul Ke tembok**

Pukulan *backhand* Ke tembok adalah dimana siswa melakukan pukulan *backhand* dengan memantulkan *shuttlecock* ke tembok. Tembok adalah media yang paling tepat untuk di jadikan partner dalam melatih reaksi dan bila dilakukan secara berulang - ulang akan terjadi otomatisasi. Pembelajaran *backhand drive* bulutangkis bisa dilakukan dengan memantulkan *shuttlecock* ke tembok. Keterampilan yang dilakukan pada lingkungan yang statis atau tidak berubah, keterampilan yang *stimuli* nya tetap sama (sudah pasti) dan kemantapan dalam respon (Rahantoknam, 1991: 25).

Adapun langkah-langkah melakukan *backhand drive* dengan *shuttlecock* pantul tembok sebagai berikut:

1. Siswa menghadap ke tembok dengan jarak 3 meter.
2. Pukulan bisa dimulai dengan *serve* dengan mengarahkan ke tembok.
3. Siswa tetap fokus karena datangnya *shuttlecock* tidak bisa ditebak.
4. Jaga *shuttlecock* jangan sampai jatuh, lakukan secara berulang-ulang.

Dari beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa bermaian bola pantul tembok adalah di mana siswa melakukan pukulan *backhand* dengan memantulkan *shuttlecock* ke tembok.

## **B. Karakteristik peserta didik**

Mengenal potensi dan karakter anak latih/didik merupakan suatu hal yang penting bagi pembina bulu tangkis, karena dengan diketahuinya potensi dan karakter peserta didik akan memudahkan pembina/pelatih dalam menyampaikan materi ajar sehingga penguasaan materi oleh peserta didik tidak memakan waktu yang terlalu lama. Ada beberapa hal yang perlu mendapatkan pertimbangan dan perhatian sebelum memberi materi latihan kepada peserta didik, diantaranya sebagai berikut:

### **1. Potensi ketrampilan yang dimiliki masing-masing anak berbeda**

Potensi tingkat ketrampilan anak memang berbeda ada anak kesehariannya beraktivitas melakukan berbagai gerak sehingga mereka sudah terampil memukul secara luwes, namun masih banyak juga anak-anak yang belum terampil karena memang belum dikenalkan apalagi melakukan permainan bulu tangkis. Lain halnya kalau sepak bola, setiap anak pasti pernah menendang sesuatu. Jika sejak kecil anak sudah dikenalkan gerak memukul maka pada usia 3 tahun sudah mampu memukul *shuttlecock* tidak luput. Namun sebaliknya jika belum dikenalkan walaupun sudah kelas lima SD ketika memukul *shuttlecock* yang bergerak tentu tidak bisa.

### **2. Kondisi fisik yang dimiliki anak tidaklah sama**

Kemampuan kondisi fisik masing masing anak berbeda beda. Contoh ada anak yang berasal dari daerah yang secara alami memerlukan kerja fisik, mobilitas kesehariannya melewati ( jalanya naik turun/perbukitan), dimana anak yang demikian ini mempunyai kekuatan fisik yang tertempa secara alami, seolah-olah ototnya lebih

terlatih, sementara anak yang lain barangkali memang kurang banyak gerak, karena berasal dari keluarga priyayi yang sedikit-sedikit dilarang oleh orang tuanya sehingga kondisi fisiknya kelihatan lemah. Seorang pelatih yang mempunyai pemahaman semacam ini akan memberikan porsi latihan kepada anak latihnya tentu tidak akan memberatkan, karena sudah tau seberapa kondisi fisik yang mampu menerima beban latihan yang diberikan.

### **3. Pengalaman melakukan gerak yang beraneka ragam juga berbeda**

Variasi pengalaman hidup tiap anak juga berbeda, hal ini bisa terjadi karena anak-anak tertentu, telah banyak beraktivitas gerak di alam terbuka seperti, memanjat, berlari, melompat parit, mengayun, kejar-kejaran di halaman yang luas. Hal ini sangat berbeda dengan kehidupan di perumahan yang tanahnya sempit, kegiatannya banyak di dalam rumah main game, keluar rumah pakai mobil, jarang terkena hembusan angin kencang, sehingga kurang banyak gerak-gerak yang bisa dilakukan di luar rumah. Pelatih yang memahami seberapa pengalaman gerak yang dimiliki akan lebih arif dan bijaksana, pada anak-anak tertentu bisa diberikan variasi gerak yang cukup banyak, namun pada anak-anak yang lainnya gerakan yang diberikan lebih terbatas.

### **4. Keinginan/antusias untuk melakukan aktivitas juga berbeda**

Antusias anak-anak dalam beraktivitas gerak juga berbeda, disatu sisi seorang anak karena terbiasa dengan kondisi di rumah yang serba kecukupan, maka tingkah laku juga sering aneh-aneh, senang melakukan aktivitas yang belum atau tidak dimiliki teman sebayaknya.

Karena mainan yang dimiliki sudah banyak tentu ingin mainan yang baru yang terkadang membahayakan keselamatan jiwanya. Sementara anak-anak yang kondisinya di rumah terbatas terkadang merasa minder dan sebagainya sehingga jika bertanding sering kurang percaya diri. Terhadap kesenjangan ini jika didiskusikan di antara kedua kelompok tersebut mengenai apa kelebihan kelebihan kawanya akan saling menyadari “ternyata saya perlu menyontoh kawan saya” agar penampilan saya semakin baik kedepannya.

#### **5. Kepatuhan terhadap perintah juga berbeda**

Kepatuhan terhadap melaksanakan perintah dari pelatih juga berbeda, jika anak yang datang dari keluarga sederhana jika disuruh bergerak berguling pada media agak kotor-kotor dengan senang melakukannya, tetapi bagi siswa yang datang dari keluarga lebih kaya karena jarang melakukan, maka ketika diminta melakukan gerakan tertentu akan canggung dalam menuruti perintah karena kurang terbiasa. Setelah memahami karakter anak latihnya yang beraneka macam ini, maka jika pelatih meminta anak melakukan gerakan tertentu tetapi anak tidak sepenuhnya melakukan, maka tentu pelatih akan tahu bahwa ketidakmauannya bergerak itu karena apa. Amat komari (2018: 204-206)

#### **C. Penelitian yang relevan**

Penelitian Guz Khamida tahun 2013 dengan judul efektivitas strategi pembelajaran *shuttlecock* pantul tembok dan diumpan terhadap hasil belajar *backhand drive* pada siswa kelas XI SMK N 26 Jakarta. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one*

*groups pretest-posttest design*. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %. Strategi pembelajaran *shuttlecock* pantul tembok dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *backhand drive* bulutangkis pada siswa kelas XI SMK N 26 Jakarta Strategi pembelajaran *shuttlecock* yang diumpan efektif dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *backhand drive* bulutangkis pada siswa kelas XI SMK N 26 Jakarta Strategi pembelajaran *shuttlecock* yang diumpan lebih efektif jika dibandingkan dengan *shuttlecock* pantul tembok terhadap hasil belajar pukulan *backhand drive* bulutangkis pada siswa kelas XI SMK N 26 Jakarta

#### D. Kerangka Berpikir

Penguasaan teknik dasar menjadi hal yang sangat penting untuk bisa menguasai permainan, khususnya teknik dasar servis, sebagai pukulan awal memulainya pertandingan. Salah satu teknik dasar servis dalam bulutangkis adalah servis pendek *backhand*. Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan yang dilakukan di SMP 4 Gamping Yogyakarta saat pembelajaran berlangsung pada materi bulutangkis diketahui ada beberapa siswa yang banyak melakukan kesalahan saat melakukan servis, khususnya pada saat servis pendek *backhand*. Kesalahan yang sering dilakukan dalam melakukan servis adalah memukul *shuttlecock* terlalu keras dari daerah sasaran servis dan *shuttlecock* menyangkut di net. Untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar servis tersebut dibutuhkan media pembelajaran,

Bermain *shuttlecock* pantul tembok merupakan latihan dengan memanfaatkan tembok, di mana penerapannya siswa melakukan *backhand* dengan memantulkan tembok ke dinding secara berulang ulang dengan diawali dengan melakukan *serve*. Kembalinya *shuttlecock* dengan cepat setelah dipukul, sekaligus bisa melatih reaksi siswa. Sehingga pembelajaran dengan *shuttlecock* pantul tembok bisa digunakan sebagai alternatif latihan yang didesain untuk mempermudah proses latihan pukulan *backhand* pada permainan bulutangkis.

#### **E. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dalam kerangka pemikiran, hipotesis yang dianjurkan adalah ada peningkatan ketrampilan servis *backhand* pendek bulutangkis melalui bermain bola pantul ke tembok pada siswa kelas 8 di SMP 4 Gamping Yogyakarta.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, Penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental, satu atau lebih kondisi perlakuan dari membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai kondisi perlakuan (Arikunto, 2012: 51). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Sumadi, 2009: 101) desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan :

$O_1$  : *Pretest*

$O_2$  : *Posttest*

$X$  : *treatment* / perlakuan

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*). Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.



## **B. Definisi Oprasional Penelitian**

Definisi operasional variabel penelitian adalah Upaya Meningkatkan Ketrampilan Servis *Backhand* Pendek Bulutangkis Melalui Bermain BolaPukul Ke Tembok Pada Siswa Kelas 8 Di SMP N 4 Gamping Yogyakarta, yang di ukur menggunakan *One Grup Pretest* dan Posttest Design. Adapun definisi dalam penelitian adalah sebagai berikut ;

### **1. Bermain bola pantul ketembok**

Latihan dengan memanfaatkan tembok, di mana penerapannya siswa melakukan *backhand* dengan memantulkan tembok ke dinding secara berulang ulang dengan diawali dengan melakukan *serve*.

### **2. Pukulan *Backhand* Pendek Bulutangkis**

Pukulan servis pendek *backhand* merupakan pukulan servis dengan tangan memegang raket berada dalam posisi *backhand* yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal pada bagian depan lapangan lawan.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Sugiyono (2015: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 8 di SMP 4 Gamping Yogyakarta berjumlah 128 siswa.

### **2. Sampel Penelitian**

Sukardi (2015: 54) sampel adalah sebagai bagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data tersebut. Menurut Suharsimi

Arikunto (2006: 131) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Penentuan besar kecilnya sampel penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2006: 134) "apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10%, 15%, 20%, 25%, atau lebih". Dalam penelitian ini mengambil jumlah sampel sebanyak 25 % dari populasi, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 32 anak.

#### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

Pada umumnya peneliti akan berhasil pada banyak menggunakan *instrument*, sebab data yang diperluaskan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis diperoleh melalui *instrument*. Instrument sebagai alat pengumpul data harus betul-betul dirancang dan dibuat sedemikian sehingga menghasilkan data empiris sebagaimana adanya (Margono, 2010: 155).

Instrumen yang di gunakan untuk mengumpulkan data *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini adalah dengan tes servis pendek *backhand*.

##### **1. Tujuan:**

Mengukur tingkat ketelitian dan ketepatan *teste* di dalam melakukan *serve* pendek.

##### **2. Alat /fasilitas / pelaksana:**

Raket, net, lapangan bulutangkis, *shuttlecock*, tali / pita, alat tulis dan blangko penilaian, petugas (seorang pencatat hasil, seorang pengawas jatuhnya bola

pada sasaran, seorang pengawas lewatnya bola di atas net, seorang *service judge*, dan seorang pengambil kock).

### 3. Pedoman pelaksanaan

#### a. Sikap awal *testee*:

*Teste* berdiri pada daerah servis yang terletak diagonal dengan bagian lapangan yang diberi sasaran siap dengan raket *dank ok*.

#### b. Kegiatan *testee*:

*Testee* melakukan servis *backhand* pendek sebanyak 12 kali percobaan secara berturut-turut ke arah sasaran. *Testee* melakukan servis *backhand* pendek dengan ketentuan 6 kali percobaan dilakukan dari sebelah kanan dan 6 kali percobaan dilakukan dari sebelah kiri.

#### c. Sarasan:

Sasaran servis pendek adalah daerah servis permainan tunggal yang terletak diagonal dengan *testee*, yakni daerah yang dibatasi oleh garis depan (*short service line*) dan 3 petak memanjang dari samping kiri ke kanan, dengan ukuran masing-masing sebagai berikut:

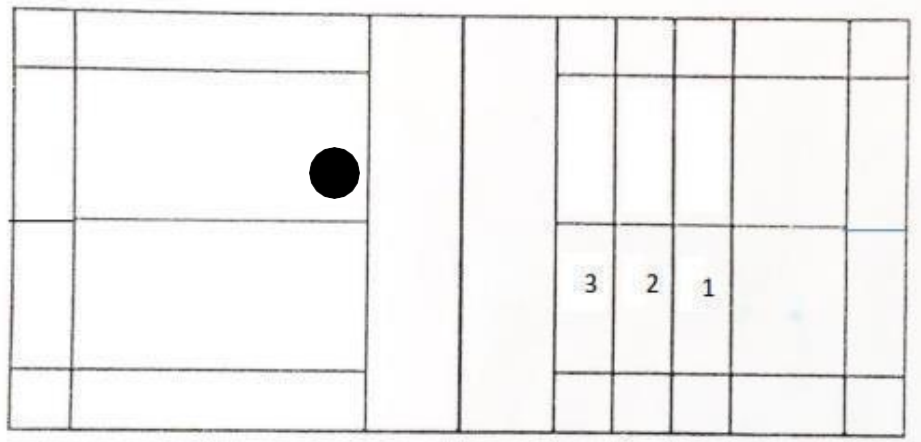
lebar petak dengan nilai 3 (15,24 cm),

lebar petak dengan nilai 2 (20,32 cm),

lebar petak dengan nilai 1 (25,40cm).

**d. Lapangan:**

Lapangan yang digunakan adalah lapangan bulutangkis yang dipasang sebuah pita sepanjang net dan sejajar dengan net dengan jarak = 30,48cm di atas net



**Gambar 10. Tes Servis Pendek**  
(Sumber: Purnama, 2010: 30)

**e. Pedoman penilaian:**

Kock yang jatuh pada sasaran dinilai sesuai dengan nilai yang telah ditentukan, kok yang jatuh pada garis yang membagi dua daerah nilai mendapat nilai dari daerah nilai yang lebih tinggi, nilai akhir adalah jumlah total nilai yang diperoleh pada 12 kali percobaan *serve* pendek. Jika Kok tidak sampai net atau keluar lapangan maka nilai nol (0).

## E. Teknik Analisis Data

Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

### 1. Uji Persyaratan

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung *variable* yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorv-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai  $p >$  maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05 maka data tidak normal.

#### b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang *homogeny*. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p >$  dari 0,05, maka data tersebut *homogeny*, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05 maka data tersebut tidak homogen. Menurut Suguyono (2015: 125), rumusnya sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan : F : nilai f yang dicari

## 2. Penguji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji- t dengan menggunakan bantuan program SPSS 21. Apabila nilai p hitung lebih kecil dari p tabel, maka  $H_a$  ditolak, jika p hitung lebih besar dibanding p tabel maka  $H_a$  diterima. Adapun rumus yang digunakan yaitu :

$$t = \frac{[MD]}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

MD = *Mean deffrent*

$\sum d^2$  = Jumlah defiasi kuadrat dari pasangan

N = Jumlah pasangan subyek

$\Sigma$  = *Sigma* / jumlah

Untuk mengetahui presentasi peningkatan setelah diberiperlakuan digunakan perhitungan *presetase* peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Presentasi peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100 \%$$

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh berdasarkan hasil data *pretest* dan *posttest* penelitian di lapangan. Deskripsi hasil statistik data penelitian *pretest* dan *posttest* ketrampilan servis *backhand* pendek bulutangkis melalui bermain bola pukul ke tembok pada siswa kelas 8 Di SMP 4 Gamping Yogyakarta dapat diuraikan sebagai berikut:

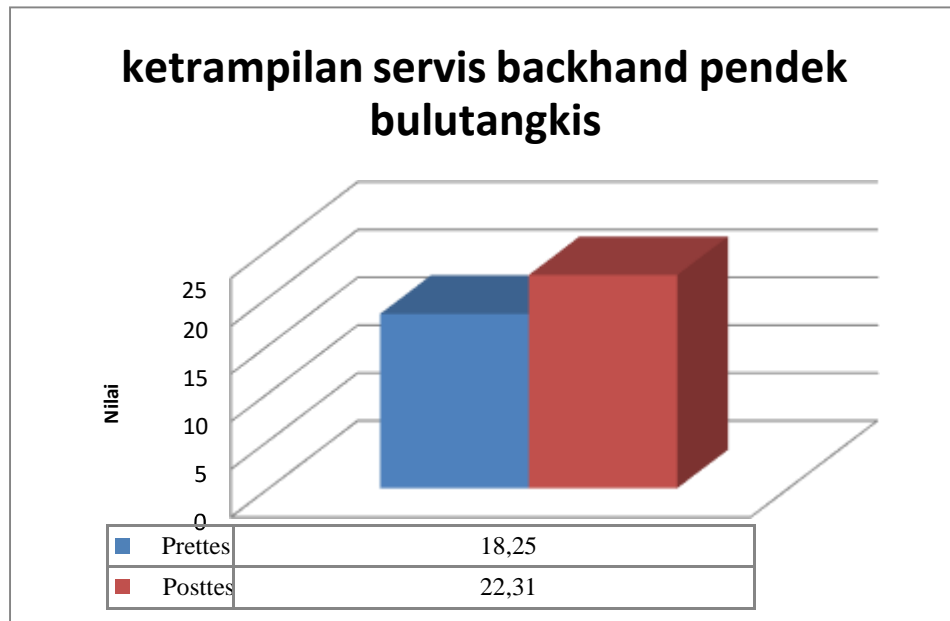
#### 1. Statistik Data *Pretest*

Hasil statistik data penelitian ketrampilan servis *backhand* pendek bulutangkis pada Siswa Kelas 8 Di SMP 4 Gamping Yogyakarta, diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Statistik Data Penelitian**

<b>Keterangan</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>
<i>Mean</i>	18,25	20,63
<i>Median</i>	18,00	22,00
<i>Mode</i>	15,00	22,00
<i>Std. Deviation</i>	2,75	2,77
<i>Minimum</i>	12,00	15,00
<i>Maximum</i>	24,00	26,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 11. Diagram Peningkatan Rata-Rata Ketrampilan Servis Backhand Pendek Bulutangkis**

## 2. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menguji normalitas, homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnof* Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:



**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

Variabel		Z	P	Sig 5 %	Keterangan
Ketrampilan servis <i>backhand</i> pendek bulutangkis	<i>Pretest</i>	0,559	0,914	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,984	0,288	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data-data ketrampilan servis *backhand* pendek bulutangkis diperoleh  $p > 0,05$ , Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

## B. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  test dinyatakan homogen, jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas**

Test	Df	F tabel	F <i>hit</i>	P	Keterangan
ketrampilan servis <i>backhand</i> pendek bulutangkis	1:62	3,89	0,105	0,747	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data ketrampilan servis *backhand* pendek bulutangkis diperoleh nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  (3,89), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

#### a. Uji t

Hasil uji hipotesis (uji-t) dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4. Hasil Uji t Paired Sampel t test**

<i>Pretest – posttest</i>	df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %
Ketrampilan Servis <i>Backhand</i> Pendek Bulutangkis	31	2,04	11,142	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t pada diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (11,142)  $> t_{tabel}$  (2,042), dan nilai  $p$  (0,000)  $<$  dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh bermain bola pukul ke tembok terhadap ketrampilan servis *backhand* pendek bulutangkis siswa kelas 8 Di SMP 4 Gamping Yogyakarta Sedangkan untuk peningkatan ketrampilan servis *backhand* pendek dapat dihitung dengan mengetahui nilai rata-rata saat *pretest* sebesar 18,25, dan rata-rata *posttest* sebesar 22,31, dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{4,06}{18,25} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 7,67 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian atas diperoleh ketrampilan servis *backhand* pendek bulutangkis melalui bermain bola pukul ke tembok pada Siswa Kelas 8 Di SMP 4 Gamping Yogyakarta diperoleh sebesar 7,67 %.

### C. Pembahasan

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang, dalam pelaksanaan olahraga bulutangkis *Netting* adalah pukulan pendek yang dilakukan di depan net dan diarahkan ke depan net di daerah lawan. Pukulan ini memerlukan perasaan dan kecermatan, karena jatuhnya *shuttlecock* harus tipis dan sedekat mungkin dengan net (Herman Subardjah, 2000:50). Servis dalam olahraga bulutangkis merupakan sebuah teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Servis yang baik tentu saja dipengaruhi dengan adanya ketepatan saat melakukan servis oleh karena itu permainan harus melakukan program latihan untuk meningkatkan ketepatan dalam melakukan servis salah satunya dengan Melalui Bermain Bola Pukul Ke Tembok.

Hasil penelitian di atas menunjukkan jika nilai  $t_{hitung} (11,142) > t_{tabel} (2,042)$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan ketrampilan servis *backhand* pendek bulutangkis siswa kelas 8 Di SMP 4 Gamping Yogyakarta dengan bermain bola pukul ke tembok besarnya peningkatan adalah 7,67 %. Bermain bola pukul ke tembok merupakan salah satu model latihan yang cukup sederhana untuk meningkatkan ketrampilan dalam memukul atau melakukan servis.

Dengan latihan ini siswa dilatih secara terus menerus dengan posisi *backhand* dalam melakukan pukulan bola pantul ke tembok. Hal ini akan mebiasakan pemain dalam melakukan pukulan. Dengan demikian metode latihan ini di rasa cukup efektif dapat meningkatkan ketepatan servis *backhand*.

Latihan bola pantul ke tembok yang dilakukan berfungsi melatih kemampuan peserta dalam melakukan pukulan *servis*, dengan latihan ini peserta mencoba melakukan pukulan *backhand* secara berulang-ulang dengan demikian ketepatan *servis* peserta bulutangkis juga akan meningkat. Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang akan mempengaruhi fungsi *basal ganglia* yang kinerjanya berkaitan dengan sistem *kortikospinal* pada sirkuit *putamen* dalam mengatur pola aktivitas motorik yang lebih kompleks dan kinerja pada *nukleus kaudatus* yang mempengaruhi pengendalian *kognitif* terhadap pola gerakan *motorik* yang berurutan (Sherwood, 2016).

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh nilai  $t_{hitung} (11,142) > t_{tabel} (2,042)$ , hasil tersebut dapat disimpulkan ada peningkatan ketrampilan servis *backhand* pendek bulutangkis melalui bermain bola pukul ke tembok pada siswa kelas 8 Di SMP 4 Gamping Yogyakarta, dengan peningkatan yang diperoleh sebesar 7,67 %.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih/guru di SMP 4 Gamping Yogyakarta mengenai data ketrampilan servis *backhand* pendek bulutangkis siswa kelas 8 Di SMP 4 Gamping Yogyakarta.
2. Adanya pengaruh bermain bola pukul ke tembok terhadap ketrampilan servis *backhand* pendek bulutangkis, dengan demikian menjadi salah satu alternatif latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan servis bulutangkis.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, di antaranya:

1. Ada beberapa siswa yang tidak serius dalam mengikuti kegiatan latihan sehingga hasil ketrampilan servis *backhand* pendek bulutangkis ada yang kurang maksimal.
2. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian ini selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya tindakan yang rutin dilakukan, agar kemampuan peserta dapat berkembang dengan baik.
3. Penelitian ini terdapat keterbatasan waktu, tenaga dan biaya dalam proses penelitian yang dimungkinkan akan mempengaruhi hasil penelitian.

### D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang mempunyai ketrampilan servis *backhand* rendah data meningkatkannya dengan latihan mandiri dengan Bermain Bola Pukul Ke Tembok.
2. Bagi Pelatih bermain bola pukul ke tembok dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan Ketrampilan Servis Bulutangkis.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga pengaruh Bermain Bola Pukul dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan ketrampilan servis *backhand* pendek bulutangkis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aksan, H. (2012). *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Nuansa Cendekia
- Aksan, Hermawan. (2016). *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Nuansa.
- Alhusin, S. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: RinekaCipta.
- Arsyad, A. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Devy Citra. (2020). Pengaruh Latihan *Strokes* Dengan Awalan *Shadow* Dan Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Ketepatan *Dropshot*. *Skripsi: FIK UNY*.
- Ega. (2016). *Ragam Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Kata Pena.
- Hamed & Hassan. ( 2017). "The Effect Of Core Stability Training On Dynamic Balance and Smash Stroke Perfomance in Badminton Players". *International Jurnal of Sport Science and Physical Education*, Vol.2 No. 3, hh. 44-52.
- Icuk & Kunta. (2002). *41 Total badminton*. Solo: CV. Setyaki Eka Nugraha.
- Komari, Amat. (2018). *Tujuh Sasaran Semes Bulutangkis*. Yogyakarta: UNYPress
- Muharrom, Ruzi. (2015). Perbedaan Pengruh Latihan Menggunakan Metode Konvensional dengan Audio Visual Terhadap Smash Putra Usia 10-13 Tahun Pada Persatuan Bultangkis Sari Bumi Solo Tahun 2014/2015RD. *Skripsi: UNS*.
- Poole, J. (2008). *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Purwono, J, Yutmini, S, & Anitah, S. (2014). Penggunaan media audio-visual pada mata pelajaran ilmu pengetahuan alam di Sekolah Menengah PertamaNegeri 1 Pacitan. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol.2, hal 127-144, Edisi April 2014.
- Sanjaya, W. (2010). *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Subardjah, H. (2000). *Bulutangkis*. Jakarta: Depikbud Direktorat Jendral Kebudayaan dan Menengah.

Sugiyono. (2015). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.

Sumadi. (2009). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo.

Susanto, Ratno. (2017). Pengembangan Model Latihan Forehand Dropshot Bulutangkis pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 2 Trawas Mojokerto. *Jurnal Kejaora*. Volume 2 Nomor 2, 2017, ISSN 2541-5042.

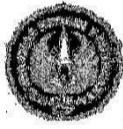
Tony G. (2007). *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Pbdjarum.org. (2011, 18 Agustus). Pukulan Netting. Tersedia di <https://pbdjarum.org/klub/tips-latihan/20110818-pukulan-netting#gref>. Di akses pada tanggal 02 Maret 2020 pukul 20:33 WIB.



# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAHA**  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 025.c/POR/III/2022  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

22 Maret 2022

Yth. Drs. Amat Komari, M.Si.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Reyhan Armansyah  
NIM : 18601244076  
Judul Skripsi : UPAYA MENINGKATKAN KETRAMPILAN SERVIS BACKHAND  
PENDEK BULUTANGKIS MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL  
PADA SISWA KELAS 8 DI SMP 4 GAMPING YOGYAKARTA

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.



Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

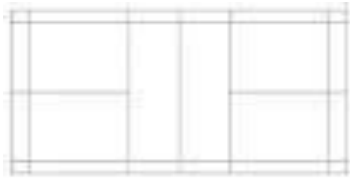
Ketua Jurusan POR,



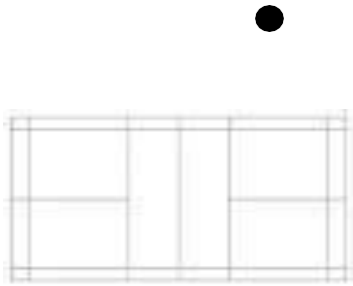
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 19610731 199001 1 001


## Lampiran 2. Program Latihan




### UPAYA MENINGKATKAN KETRAMPILAN SERVIS BACKHAND PENDEK BULUTANGKIS MELALUI BERMAIAN BOLA PUKUL KE TEMBOK PADA SISWA KELAS 8 DI SMP 4 GAMPING YOGYAKARTA

Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 50 Menit Sasaran Latihan : ketrampilan servis backhand Jumlah siswa : 32 anak Usia : 12-15 Tahun			Tempat : SMP 4 Gamping Yogyakarta Periodisasi : Khusus Mikro : 1 Sesi : 1 – 3 pertemuan Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, raket</i>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS (WAKTU)	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<b>PEMBUKAAN</b>	<b>5 menit</b>	XXXXXXX 	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas.
2.	<b>PEMANASAN</b> - Statis dan dinamis  - Jogging	<b>15 menit</b> 8 x 2 hitungan  4 putaran lapangan bulutangkis	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	<b>INTI</b> bermain bola pukul ke tembok	10 menit Siswa melakukan pukulan backhand dengan memantulkan ke tembok	 <i>Memantulkan kok pada dinding</i>	Pada sesi ini guru melaksanakan latihan dengan melakukan pukulan backhand dengan memantulkan ke tembok


		25 menit Rep : 10 Set : 3 Recovery : 30 detik		<p>● : penerima (siswa melakukan servis backhand secara berulang-ulang)</p> <p>○ : Pelaksana</p> <p>Siswa Melakukan pukulan servis backhand selama 10 menit</p>
4.	<b>PENUTUP</b> -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 menit	XXXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak.

Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 50 Menit Sasaran Latihan : ketrampilan servis backhand Jumlah siswa : 32 anak Usia : 12-15 Tahun			Tempat : SMP 4 Gamping Yogyakarta Periodisasi : Khusus Mikro 1 Sesi : 4 – 6 pertemuan Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, raket</i>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<b>PEMBUKAAN</b>	<b>5 menit</b>	XXXXXXXX 	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas.
2.	<b>PEMANASAN</b> - Statis dan dinamis  - Jogging	<b>15 menit</b> 8 x 2 hitungan  4 putaran lapangan bulutangkis	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	<b>INTI</b> servis backhand	10 menit Siswa melakukan pukulan backhand dengan memantulkan ke tembok  25 menit Rep : 10 Set : 3 Recovery : 30 detik	  	Pada sesi ini guru melaksanakan latihan dengan melakukan pukulan backhand dengan memantulkan ke tembok  ● : penerima (siswa melakukan servis backhand secara berulang-ulang) ○ : Pelaksana  Siswa Melakukan pukulan servis backhand selama 10 menit


				Siswa secara berpasangan melakukan latihan tanding, ketika servis semua siswa menggunakan servis back hand
4.	<b>PENUTUP</b> - <i>Colling down</i> -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 menit	XXXXXXX 	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak.

Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 50 Menit Sasaran Latihan : ketrampilan servis backhand Jumlah siswa : 32 anak Usia : 12-15 Tahun			Tempat : SMP 4 Gamping Yogyakarta Periodisasi : Khusus Mikro 1 Sesi : 7 – 9 pertemuan Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, raket</i>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	PEMBUKAAN	5 menit	XXXXXXX 	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - Statis dan dinamis  - Jogging	15 menit 8 x 2 hitungan  4 putaran lapangan bulutangkis	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	INTI servis backhand	10 menit Siswa melakukan pukulan backhand dengan memantulkan ke tembok        25 menit Rep : 10 Set : 4	 	P Pada sesi ini guru melaksanakan latihan dengan melakukan pukulan backhand dengan memantulkan ke tembok  ● : penerima (siswa melakukan servis backhand secara berulang-ulang) ○ : Pelaksana  Siswa Melakukan pukulan servis backhand selama 15 menit  Siswa secara berpasangan melakukan



		Recovery : 30 detik		latih tanding, ketika servis semua siswa menggunakan servis back hand
4.	<b>PENUTUP</b> -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 menit	XXXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak.

Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 50 Menit Sasaran Latihan : ketrampilan servis backhand Jumlah siswa : 32 anak Usia : 12-15 Tahun		Tempat : SMP 4 Gamping Yogyakarta Periodisasi : Khusus Mikro 1 Sesi : 10 – 12 pertemuan Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, raket</i>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<b>PEMBUKAAN</b>	<b>5 menit</b>	XXXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas.
2.	<b>PEMANASAN</b> - Statis dan dinamis  - Jogging	<b>15 menit</b> 8 x 2 hitungan  4 putaran lapangan bulutangkis	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	<b>INTI</b> servis backhand	10 menit Siswa melakukan pukulan backhand dengan memantulkan ke tembok		P Pada sesi ini guru melaksanakan latihan dengan melakukan pukulan backhand dengan memantulkan ke tembok  ● : penerima (siswa melakukan servis



		25 menit Rep : 10 Set : 4 Recovery : 30 detik		backhand secara berulang-ulang ○ : Pelaksana  Siswa Melakukan pukulan servis backhand selama 15 menit  Siswa secara berpasangan melakukan latihan tanding, ketika servis semua siswa menggunakan servis back hand
4.	<b>PENUTUP</b> -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 menit	XXXXXXXX ○	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak.

Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 50 Menit Sasaran Latihan : ketrampilan servis backhand Jumlah siswa : 32 anak Usia : 12-15 Tahun		Tempat : SMP 4 Gamping Yogyakarta Periodisasi : Khusus Mikro 1 Sesi : 13 – 15 pertemuan Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, raket</i>		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<b>PEMBUKAAN</b>	<b>5 menit</b>	XXXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas.
2.	<b>PEMANASAN</b> - Statis dan dinamis  - Jogging	<b>15 menit</b> 8 x 2 hitungan	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.

		4 putaran lapangan bulutangkis		
3.	<b>INTI</b> servis backhand	<p>10 menit</p> <p>Siswa melakukan pukulan backhand dengan memantulkan ke tembok</p> <p>25 menit</p> <p>Rep : 10</p> <p>Set : 4</p> <p>Recovery : 30 detik</p>	 	<p>Pada sesi ini guru melaksanakan latihan dengan melakukan pukulan backhand dengan memantulkan ke tembok</p> <p>● : penerima (siswa melakukan servis backhand secara berulang-ulang)</p> <p>○ : Pelaksana</p> <p>Siswa Melakukan pukulan servis backhand selama 15 menit</p> <p>Siswa secara berpasangan melakukan latihan tanding, ketika servis semua siswa menggunakan servis back hand</p>
4.	<b>PENUTUP</b> -Colling down -Evaluasi -Motivasi -Berdoa	15 menit	<p>XXXXXXXX</p> <p>○</p>	Latihan ditutup, pelatih mengevaluasi dan memotivasi kepada anak.

Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 30 Menit Sasaran Latihan : ketrampilan servis backhand Jumlah siswa : 32 anak Usia : 12-15 Tahun			Tempat : SMP 4 Gamping Yogyakarta Periodisasi : Khusus Mikro : 1 Sesi : 16 pertemuan Intensitas : Sedang Peralatan : <i>stopwatch, shuttlecock, raket</i>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI GERAKAN LATIHAN	CATATAN
1.	<b>PEMBUKAAN</b>	<b>5 menit</b>	XXXXXXXX ○	Berdoa dan penyampaian materi latihan secara singkat dan jelas.
2.	<b>PEMANASAN</b> - Statis dan dinamis  - Jogging	<b>10 menit</b> 8 x 2 hitungan  4 putaran lapangan bulutangkis	XXX XXXX	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.
3.	<b>INTI</b> Tes Posttest servis backhand	-		Siswa melakukan posttest servis backhand

### Lampiran 3. Data Penelitian Prettest

No	Nama	Posisi Kanan							Posisi Kiri							Total
		Pukulan Ke						Jumlah	Pukulan Ke						Jumlah	
		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		
1	AJENG DWIPRASASTI	0	3	3	1	3	1	11	1	1	3	0	2	3	10	21
2	AKHMAD TAUFIQ	2	0	1	1	1	1	6	1	2	2	1	1	2	9	15
3	AMISITA DYASTUTI	1	2	2	1	2	0	8	0	3	1	0	1	2	7	15
4	ANGGA ALDY S	2	0	3	1	1	3	10	0	1	2	3	3	3	12	22
5	ANI WAHDANINGSIH	0	3	3	3	0	2	11	2	0	3	1	3	2	11	22
6	ANNISA NUR WIDIANA	1	0	2	2	0	0	5	1	3	2	1	0	3	10	15
7	ARINURYANTI	1	3	0	2	3	0	9	1	1	2	1	2	2	9	18
8	ARMAN SHILAHUDIN	2	1	0	2	1	0	6	0	1	1	2	2	0	6	12
9	DWI AMANAT ROSUL	1	1	1	1	3	1	8	1	0	0	3	2	3	9	17
10	ERWIN SUSANTO	0	1	0	2	1	2	6	1	2	2	0	3	1	9	15
11	FAKHRUN IZA	0	3	3	1	2	1	10	1	0	2	1	0	2	6	16
12	FATIMATUL MAFRUROH	0	1	1	3	2	3	10	1	2	0	2	1	1	7	17
13	FATMAWATI	2	1	2	3	1	1	10	0	0	1	2	2	3	8	18
14	FENTI ARTI ANDANI	1	0	3	2	1	2	9	3	2	2	1	1	1	10	19
15	HALIMATUL KHOIRIYAH	0	3	3	1	1	2	10	0	1	0	3	3	2	9	19
16	IIN NASIKAH	2	0	1	3	1	3	10	0	1	0	1	1	3	6	16
17	INDAR KHAFIFAH	1	2	2	3	2	0	10	0	1	1	3	2	3	10	20
18	LUVENA ELLY JAE LAWIJAYA	2	0	2	1	2	3	10	2	1	2	3	3	1	12	22
19	MUHAMAD BASTOMI	0	1	3	3	2	2	11	1	0	1	1	1	3	7	18
20	MUHAMMAD AFIF MA'RUF	1	0	2	2	1	1	7	2	1	1	0	3	2	9	16
21	MUHAMMAD HARIF	1	0	0	3	3	0	7	1	2	3	1	1	2	10	17
22	MUHAMMAD IZUN ADHIB	2	1	0	2	1	0	6	0	3	1	3	3	2	12	18
23	MUHAMMAD KHOIRUL A	1	0	1	1	3	1	7	0	3	2	3	3	3	14	21
24	MUHAMMAD SUPRIYADI	0	3	0	3	1	3	10	2	2	0	2	3	2	11	21
25	NANI YANUARI	2	0	1	1	1	3	8	0	1	2	3	0	3	9	17
26	NUR IRFAN	1	2	2	1	2	3	11	1	1	2	3	2	2	11	22
27	PRIHATINI PUJI LESTARI	2	1	2	3	0	3	11	0	2	0	2	2	3	9	20
28	RATNA WIDI LESTARI	1	1	3	1	2	2	10	2	0	1	3	1	1	8	18
29	RIZKI NURYANTO	1	0	2	1	0	1	5	1	2	3	0	3	1	10	15
30	RIZKI KAMALA	1	1	1	1	3	0	7	3	0	2	3	1	3	12	19
31	TARIK MA'ASHI	2	1	0	2	1	3	9	3	2	0	2	2	1	10	19
32	TIARA EKA FITRI	1	2	3	3	3	1	13	2	1	3	2	2	1	11	24

#### Lampiran 4. Data Penelitian Posttest

No	Nama	Posisi Kanan							Posisi Kiri							Total
		Pukulan Ke						Jumlah	Pukulan Ke						Jumlah	
		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		
1	AJENG DWIPRASASTI	0	3	3	1	3	1	11	2	1	2	1	1	3	10	21
2	AKHMAD TAUFIQ	2	0	1	1	2	1	7	1	2	2	1	1	0	7	14
3	AMISITA DYASTUTI	1	2	2	1	2	0	8	0	2	2	2	1	1	8	16
4	ANGGA ALDY S	2	0	3	1	2	2	10	0	3	2	0	3	2	10	20
5	ANI WAHDANINGSIH	0	1	1	1	1	1	5	2	3	3	2	1	2	13	18
6	ANNISA NUR WIDIANA	1	0	2	2	1	1	7	1	2	0	2	0	3	9	16
7	ARINURYANTI	1	2	1	2	2	0	8	1	1	2	3	2	2	11	19
8	ARMAN SHILAHUDIN	2	1	0	2	1	0	6	0	3	3	2	2	0	10	16
9	DWI AMANAT ROSUL	1	0	1	1	3	1	7	1	2	2	3	2	3	13	20
10	ERWIN SUSANTO	0	3	0	2	1	2	8	1	2	2	2	3	1	11	19
11	FAKHRUN IZA	2	2	3	2	1	1	11	3	0	2	3	0	2	10	21
12	FATIMATUL MAFRUROH	0	1	1	2	2	3	9	3	2	0	2	2	3	12	21
13	FATMAWATI	2	3	2	3	1	1	12	0	0	3	2	2	3	10	22
14	FENTI ARTI ANDANI	1	0	2	2	1	2	8	3	2	2	1	3	1	12	20
15	HALIMATUL KHOIRIYAH	0	3	3	1	3	2	12	0	1	3	2	3	2	11	23
16	IIN NASIKAH	2	0	1	3	2	3	11	0	3	2	1	2	3	11	22
17	INDAR KHAFIFAH	3	2	2	3	2	0	12	3	1	1	3	2	3	13	25
18	LUVENA ELLY JAE LAWIJAYA	2	3	2	1	2	3	13	2	1	2	3	3	1	12	25
19	MUHAMAD BASTOMI	2	1	2	3	3	2	13	1	2	3	3	1	3	13	26
20	MUHAMMAD AFIF MA'RUF	1	1	1	2	1	1	7	2	1	3	0	3	2	11	18
21	MUHAMMAD HARIF	1	2	1	3	3	0	7	1	2	3	1	1	2	10	17
22	MUHAMMAD IZUN ADHIB	2	1	0	2	1	0	6	0	3	2	3	3	2	13	19
23	MUHAMMAD KHOIRUL A	1	3	1	1	3	1	10	0	3	2	3	3	3	14	24
24	MUHAMMAD SUPRIYADI	0	3	0	3	3	3	12	2	2	0	3	3	2	12	24
25	NANI YANUARI	2	2	1	3	2	3	13	0	1	2	3	0	3	9	22
26	NUR IRFAN	1	2	2	1	2	3	11	1	1	2	3	2	2	11	22
27	PRIHATINI PUJI LESTARI	2	3	2	3	2	3	15	0	2	0	2	2	3	9	24
28	RATNA WIDI LESTARI	1	3	3	1	2	2	12	1	0	3	3	1	3	11	23
29	RIZKI NURYANTO	1	0	2	1	0	1	5	1	2	3	0	3	1	10	15
30	RIZQI KAMALA	1	3	1	2	3	0	10	3	0	2	3	3	2	13	23
31	TARIK MA'ASHI	2	1	2	0	1	3	9	2	3	1	1	2	1	10	19
32	TIARA EKA FITRI	3	2	3	3	3	1	15	2	2	2	1	2	2	11	26

## Lampiran 5. Statistik Deskriptif Penelitian

### Frequencies

[DataSet0]

**Statistics**

		Prettest	Posttest
N	Valid	32	32
	Missing	0	0
Mean		18,2500	22,3125
Median		18,0000	22,0000
Mode		15.00 <sup>a</sup>	22,00
Std. Deviation		2,74743	2,77590
Minimum		12,00	15,00
Maximum		24,00	28,00
Sum		584,00	714,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Frequency Table

**Prettest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.00	1	3,1	3,1	3,1
	15.00	5	15,6	15,6	18,8
	16.00	3	9,4	9,4	28,1
	17.00	4	12,5	12,5	40,6
	18.00	5	15,6	15,6	56,3
	19.00	4	12,5	12,5	68,8

20.00	2	6,3	6,3	75,0
21.00	3	9,4	9,4	84,4
22.00	4	12,5	12,5	96,9
24.00	1	3,1	3,1	100,0
Total	32	100,0	100,0	

**Posttest**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15.00	1	3,1	3,1	3,1
16.00	1	3,1	3,1	6,3
19.00	2	6,3	6,3	12,5
20.00	4	12,5	12,5	25,0
21.00	1	3,1	3,1	28,1
22.00	8	25,0	25,0	53,1
23.00	3	9,4	9,4	62,5
24.00	6	18,8	18,8	81,3
25.00	3	9,4	9,4	90,6
26.00	2	6,3	6,3	96,9
28.00	1	3,1	3,1	100,0
Total	32	100,0	100,0	

## Lampiran 6. Uji Normalitas

### NPar Tests

[DataSet0]

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Prettest	Posttest
N		32	32
Normal	Mean	18,2500	22,3125
Parameters <sup>a,b</sup>	Std.	2,74743	2,77590
	Deviation		
Most	Absolute	,099	,174
Extreme	Positive	,099	,084
Differences	Negative	-,092	-,174
Kolmogorov-Smirnov Z		,559	,984
Asymp. Sig. (2-tailed)		,914	,288

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



## Lampiran 7. Uji Homogenitas

### Oneway

[DataSet0]

#### Test of Homogeneity of Variances

Ketepatan Smash

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,105	1	62	,747

#### ANOVA

Ketepatan Smash

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	264,063	1	264,063	34,622	,000
Within Groups	472,875	62	7,627		
Total	736,938	63			

## Lampiran 8. Uji t

### T-Test

[DataSet0]

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Prettest	18,2500	32	2,74743	,48568
	Posttest	22,3125	32	2,77590	,49072

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Prettest & Posttest	32	,721	,000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Prettest - Posttest	4,06250	2,06253	,36461	4,80612	3,31888	11,142	31	,000

