

**TINGKAT KEMAMPUAN SERVIS PANJANG DALAM PERMAINAN
BULUTANGKIS PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
DI SD ISLAM BAITUNNUR BLORA JAWA TENGAH**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:

**Febrian Bhayu Adjie Pramudito
NIM 20604224058**

**PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

TINGKAT KEMAMPUAN SERVIS PANJANG DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SD ISLAM BAITUNNUR BLORA JAWA TENGAH

Oleh:

Febrian Bhayu Adjie Pramudito
NIM 20604224058

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora Jawa Tengah.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora Jawa Tengah dengan sampel yang berjumlah 32 peserta didik. Teknik dalam pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan menentukan kriteria tertentu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes pengukuran servis panjang menurut (Poole, 2016). Analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora Jawa Tengah, dengan tes kemampuan servis panjang bulutangkis dari 32 peserta menunjukkan 1 anak 3,125% berkategori baik, 6 anak 18,75% berkategori lumayan, 25 anak 78,125 % berkategori kurang baik.

Kata kunci: kemampuan servis panjang, Peserta ekstrakurikuler bulutangkis

**LEVEL OF LONG SERVE SKILLS IN BADMINTON OF BADMINTON
EXTRACURRICULAR MEMBER OF SD ISLAM BAITUNNUR, BLORA,
CENTRAL JAVA**

By:

Febrian Bhayu Adjie Pramudito
NIM 20604224058

Abstract

This research aims to determine the level of long serve skills in badminton games of badminton extracurricular members of SD Islam Baitunnur (Baitunnur Islamic Elementary School), Blora, Central Java.

This research was a descriptive quantitative study. The research population was badminton extracurricular members of SD Islam Baitunnur, Blora, Central Java with a sample of 32 students. The technique for collecting data in this research used purposive sampling by determining certain criteria. The research instrument was a long service measurement test according to (Poole, 2016). The data analysis used descriptive statistical techniques elaborated in percentage form.

Based on an analysis of the long serve skills in badminton games of badminton extracurricular members of SD Islam Baitunnur, Blora, Central Java, the badminton long serve ability test of 32 participants shows that 1 member is at 3.125% in the high level, 6 members at 18.75% in the medium level, 25 members at 78.125% in the low level.

Keywords: long serve skills, badminton extracurricular members

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Febrian Bhayu Adjie Pramudito

NIM : 20604224058

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Servis Panjang Dalam Permainan
Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD
Islam Baitunnu Blora Jawa Tengah

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

Yogyakarta, 20 Juni 2024
Yang menyatakan,



Febrian Bhayu Adjie Pramudito
NIM. 20604224058

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT KEMAMPUAN SERVIS PANJANG DALAM PERMAINAN
BULUTANGKIS PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
DI SD ISLAM BAITUNNUR BLORA JAWA TENGAH**

TUGAS AKHIR SKRIPSI


**FEBRIAN BHAYU ADJIE PRAMUDITO
NIM 20604224058**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan tim penguji Tugas Akhir Fakultas
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 20 Juni 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing


Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 198205222009121006


Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP. 198211292015041001

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT KEMAMPUAN SERVIS PANJANG DALAM PERMAINAN
BULUTANGKIS PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
DI SD ISLAM BAITUNNUR BLORA JAWA TENGAH

TUGAS AKHIR SKRIPSI

FEBRIAN BHAYU ADJIE PRAMUDITO
20604224058

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal : 12 Juli 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or (Ketua Tim Penguji)		15/ Juli 2024
Dr. Pasca Tri Kaloka, M.Pd (Sekretaris Tim Penguji)		15/ Juli 2024
Dr. R Sunardianta, M.Kes (Penguji Utama)		15/ Juli 2024

Yogyakarta, Juli 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

“kesabaran dan ketekunan membawa hasil yang luar biasa.”
(Napoleon hill)

“Barang siapa yang menginginkan kejernihan hatinya hendaknya dia lebih mengutamakan Allah daripada menuruti berbagai keinginan hawa nafsunya.”
(Ibnu Qoyyim Rahimahullah)

“Ketika niat yang tulus bertemu dengan aksi, keajaiban tercipta.”
(Matt Crance)

“Menyerah hanya untuk manusia lemah.”
(Febrian Bhayu)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan kerendahan hati, mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga karya ini dapat selesai dengan baik. Berkat dorongan motivasi dan semangat yang selalu diberikan oleh orang-orang hebat dalam hidup saya. Persembahkan karya ini untuk orang yang saya cintai:

1. Kedua orangtua saya, Bapak Jiman dan Ibu Bibit yang senantiasa mendoakan, memberi motivasi, kasih sayang, materi dan segalanya bentuk dukungan kepada saya.
2. Kakak saya Novian Mustika Aji dan Nur Winda Yulianti yang telah memberikan doa serta motivasi kepada saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora Jawa Tengah” dapat terselesaikan. Peneliti menyadari keberhasilan menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas bantuan berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang sudah memberikan fasilitas guna terlaksananya penelitian ini.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S. Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Hari Yuliarto, M.Kes. selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar sekaligus Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah banyak memberikan bantuan dan dorongan motivasi demi terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi peneliti.
4. Bapak Ricky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or., selaku Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu serta

waktunya untuk membimbing penulis hingga Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan.

5. Ibu Irma Kurniasari, S. Pd., M. Pd selaku Kepala Sekolah Sekolah Dasar Islam Baitunnur Blora yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staff Sekolah Dasar Islam Baitunnur Blora yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Peserta dan guru pembimbing ekstrakurikuler bulutangkis SD Islam Baitunnur Blora yang telah bersedia membantu tes pengukuran dalam penelitian.
8. Teman-teman kelas PJSD C 2020 yang selalu mendukung penulis.

Akhirnya, semoga segala bantuan dan dorongan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi dan wawasan yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 20 Juni 2024
Penulis,



Febrian Bhayu Adjie Pramudito
NIM. 20604224058

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Kajian Teori	12
B. Kajian Penelitian yang Relevan	46
C. Kerangka Berpikir	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	51
A. Jenis Penelitian	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian	51
C. Definisi Operasional Variabel	52
D. Populasi dan Sampel Penelitian	52
E. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data	53
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	55
G. Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil Penelitian	58
B. Pembahasan	60
C. Keterbatasan Penelitian	63
BAB V PENUTUP.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Implikasi Hasil Penelitian	64
C. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66

LAMPIRAN	69
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma penilaian servis panjang	57
Tabel 2. Persentase tingkat kemampuan servis panjang.....	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Cara memegang raket pegangan amerika	18
Gambar 2. Cara memegang raket pegangan <i>handshake-forehand</i>	19
Gambar 3. Cara memegang raket pegangan <i>handshake-backhand</i>	20
Gambar 4. Cara memegang raket pegangan <i>combination</i>	21
Gambar 5. Sikap berdiri dilihat dari depan dan samping	21
Gambar 6. Langkah kaki bersilang	23
Gambar 7. Langkah kaki menggeser	24
Gambar 8. Langkah kaki berurutan.....	25
Gambar 9. Persiapan pelaksanaan pukulan <i>forehand drive</i>	29
Gambar 10. Pelaksanaan <i>forehand drive</i>	30
Gambar 11. Jatuhnya <i>shuttlecock</i> pukulan <i>court drive</i>	30
Gambar 12. Persiapan pukulan <i>backhand drive</i>	31
Gambar 13. Tahap pelaksanaan <i>backhand drive</i>	32
Gambar 14. Fase persiapan servis panjang	38
Gambar 15. Fase pelaksanaan servis panjang	39
Gambar 16. Fase gerakan akhir servis Panjang	39
Gambar 17. Kerangka berpikir.....	50
Gambar 18. Daerah sasaran untuk tes servis panjang	55
Gambar 19. Diagram batang hasil tes servis panjang	60
Gambar 20. Peserta melakukan pemanasan sebelum dilakukan pengukuran	75
Gambar 21. Peserta berbaris memanjang saat dilakukan pengukuran	75
Gambar 22. Peserta melakukan tes pengukuran servis panjang satu per satu	76
Gambar 23. Kategori Penilaian	78
Gambar 24. Pengukuran kemampuan servis panjang	77

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat permohonan izin observasi	69
Lampiran 2. Surat izin melakukan penelitian	70
Lampiran 3. Surat keterangan sudah melakukan penelitian	71
Lampiran 4. Data Hasil Pengukuran Tes Kemampuan Servis Panjang	72
Lampiran 5. Dokumentasi Pengukuran Tes Kemampuan Servis Panjang	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah upaya sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan pembelajaran dimana peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki keagamaan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan untuk kehidupan mereka sendiri dan masyarakat (Rahman *et al.*, 2022, p. 1). Semua pengetahuan belajar yang diperoleh sepanjang hayat, dimana pun dan dalam situasi apa pun, berdampak positif pada pertumbuhan setiap makhluk hidup. Pendidikan menjadi komponen yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena melalui pendidikan diharapkan setiap orang dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan kreativitas mereka sendiri. Pendidikan salah satu upaya sadar untuk mempengaruhi peserta didik agar mampu memaksimalkan hidup mereka.

Pendidikan jasmani adalah bagian pendidikan yang mengutamakan latihan fisik dan gaya hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional (Darani, 2021, p. 14). Peserta didik harus belajar tentang gerak manusia dan menjadi lebih terampil, kreatif, segar, dan kebiasaan hidup sehat melalui pendidikan olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani di sekolah sangat penting karena memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui kegiatan olahraga dan kesehatan yang dipilih dengan cermat dan dilakukan secara sistematis.

Kegiatan proses pembelajaran di sekolah dibagi menjadi tiga, yaitu: intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan ko-kurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan pembelajaran yang dilaksanakan di luar jam pelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan pengetahuan, pengembangan, bimbingan dan pembiasaan peserta didik agar memiliki kemampuan dasar penunjang (Meria, 2018, p. 180). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan program pendidikan yang waktunya tidak ditetapkan dalam kurikulum. Perangkat operasional kurikulum, juga dikenal sebagai suplemen dan komplementer. Kegiatan ekstrakurikuler membantu peserta didik menyelesaikan kebutuhan mereka yang berbeda, seperti rasa perbedaan moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Kegiatan ekstrakurikuler memberi peserta didik kesempatan untuk menemukan dan mengembangkan potensinya, belajar berkomunikasi dan bekerja sama. Kegiatan di luar jam mata pelajaran juga memiliki manfaat sosial yang besar didalamnya mengajarkan anak berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan sekitar, dapat membangun keberanian dan kemandirian bagi peserta didik, dan dapat membantu peserta didik mengembangkan apresiasi dan pemahaman di lingkungan sekitar.

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang cara bermainnya menggunakan alat yang dinamakan raket dan *shuttlecock*, kemudian dimainkan oleh 1 orang pemain (tunggal) atau 2 orang pemain (ganda) setiap tim (Abidin, 2022, p. 56). Bulutangkis merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia termasuk di Indonesia hampir disetiap wilayah pasti memiliki lapangan untuk bermain bulutangkis. Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang

banyak diminati oleh masyarakat baik di pedesaan maupun di perkotaan. Mulai dari anak kecil hingga orang dewasa dapat bermain bulutangkis. Bulutangkis bisa memberikan banyak manfaat yang dapat digunakan sebagai olahraga untuk mendapatkan prestasi juga dapat digunakan sebagai olahraga hiburan dalam mengisi waktu luang. Selain untuk menjaga kebugaran tubuh, bulutangkis juga dapat mengharumkan nama Indonesia di kancah dunia. Sudah terbukti nyata banyak atlet-atlet Indonesia yang telah mampu memperoleh berbagai kejuaraan internasional seperti kejuaraan *Olimpiade, All England, Indonesia Open*, dll. Banyak atlet-atlet Indonesia yang mampu bersaing di kancah internasional seperti, Kevin Sanjaya dan Markus Gideon dinomor ganda putra, Taufik Hidayat dinomor Tunggal putra, Susi Susanti dinomor tunggal putri, Gresiya Polii dan Apriyani Rahayu dinomor ganda putri, dan Tantowi Ahmad dan Liliyana Natsir dinomor ganda campuran.

Selain itu bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang masuk dalam perlombaan pekan olahraga pelajar daerah (POPDA), pekan olahraga usia dini, dan olimpiade olahraga siswa nasional (O2SN) yang menjadi agenda rutin tahunan yang disetiap wilayah pasti melaksanakan. Belajar dari pengalaman yang sudah terjadi di lapangan siswa yang berhasil mendapatkan juara dalam kejuaraan-kejuaraan yang telah berlangsung adalah peserta didik yang memiliki bakat dan mereka mengikuti latihan di klub-klub di daerahnya serta mendapat dukungan dari orang tua untuk mengembangkan bakat dari para peserta didik tersebut. Sedangkan di sekolah pada umumnya masih memiliki keterbatasan alat untuk bermain bulutangkis. Walaupun

memiliki minat yang besar untuk mengembangkan bakat dalam bermain bulutangkis tetapi tidak didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai maka sulit para peserta didik untuk mengembangkan bakat mereka. Keadaan seperti ini dapat diantisipasi sekolah dengan memberikan anak-anak yang memiliki bakat bisa dikembangkan dan difasilitasi oleh sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah melalui olahraga-olahraga pilihannya. Sehingga sekolah tersebut mampu bersaing diperlombaan-perlombaan antar sekolah.

Dalam olahraga bulutangkis seorang pemain harus menguasai teknik pukulan yang paling dasar dari permainan bulutangkis adalah teknik dasar memegang raket, teknik dasar servis, teknik dasar langkah kaki, teknik dasar *lob*, teknik dasar *drive*, teknik dasar *smash*. Teknik dasar pukulan merupakan salah satu jantung permainan yang sangat penting dalam bulutangkis karena tujuan permainan bulutangkis adalah memukul *shuttlecock* dengan raket dengan teknik tertentu dan berusaha menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan sendiri (Sutiyawan, 2015, p. 3). Karena hal tersebut merupakan bagian penting yang harus dikuasai dan dipahami oleh pemain dalam permainan bulutangkis. Setelah kita menguasai dan memahami teknik dasar tersebut selanjutnya kita harus menguasai semua teknik pukulan. Pukulan yang dimaksud ini adalah melambungkan tinggi bola ke daerah lawan, menerjunkan *shuttlecock* ke daerah lawan, menerjunkan *shuttlecock* di dekat net, mengendalikan atau mengontrol jalannya *shuttlecock*. Selain menguasai

teknik pukulan dasar dengan baik, peserta didik juga harus mempelajari pola pukulan, yang merupakan kumpulan teknik pukulan yang dimainkan secara berurutan dan berulang-ulang yang menggabungkan antara teknik pukulan yang berbeda dan dimainkan secara bersamaan.

Dalam permainan bulutangkis, servis dianggap sebagai modal awal untuk memenangkan pertandingan karena digunakan sebagai penentu awal dari seorang pemain untuk mendapatkan poin. Jika servis tidak dilakukan dengan benar, lawan akan melakukan serangan balasan. Dalam permainan bulutangkis terdapat dua jenis servis yaitu servis panjang dan servis pendek. Servis panjang yaitu pukulan pertama yang diarahkan kelapangan lawan dengan cara melambungkan *shuttlecock* setinggi mungkin sehingga *shuttlecock* jatuh horizontal kebawah dengan tujuan agar *shuttlecock* jatuh tepat sesuai sasaran yang diinginkan. Apabila *shuttlecock* jatuh tepat pada sudut perpotongan garis, servis pemain akan sulit bagi lawan untuk mengembalikannya karena lawan akan ragu ketika hendak memukulnya. Pukulan saat melakukan servis harus tepat tidak boleh terlalu lemah dan tidak boleh terlalu kencang. Pukulan yang terlalu keras dapat menyebabkan *shuttlecock* keluar lapangan sehingga memberikan poin bagi lawan. Pukulan yang lemah terlalu keras bisa menyebabkan *shuttlecock* tidak sampai di bidang permainan lawan dan atau datangnya *shuttlecock* bisa tanggung yang memudahkan lawan untuk melakukan smash. Pemain bulutangkis perlu mendapatkan pelatihan yang maksimal diantaranya dalam hal pukulan servis panjang dan pendek. Untuk

usia anak-anak biasanya mereka harus menguasai servis panjang terlebih dahulu.

Servis panjang adalah servis yang mengarahkan bola tinggi dan jauh, dan bola yang dihasilkan harus berbalik dan diusahakan bola jatuh sedekat mungkin dengan garis belakang. Dengan demikian, bola akan lebih sulit dipukul oleh lawan, sehingga semua bola yang dikembalikan oleh lawan akan kurang efektif. Tujuan servis panjang antara lain: untuk menghindari pemain lawan melakukan pengembalian netting yang sangat bagus, servis panjang dapat mempercepat lawan mudah merasa kelelahan. Masalah yang biasa dihadapi dalam penguasaan teknik pukulan servis ini adalah *shuttlecock* harus dipukul tepat pada kepala *shuttlecock*. Penguasaan pukulan servis panjang dalam permainan bulutangkis tidaklah mudah dilakukan apalagi bagi mereka yang masih pemula. Perlu melakukan latihan rutin agar otot-otot lengan kaki terlatih dengan baik dan koordinasi mata dan tangan bisa sinkron dengan baik.

SD Islam Baitunnur Blora terletak di Jalan Agil Kusumodyo Kunden, Kecamatan Kota Blora, Kabupaten Blora, Jawa Tengah. SD Islam Baitunnur Blora. SD Islam Baitunnur Blora adalah salah satu sekolah dasar yang memiliki latihan ekstrakurikuler sebanyak 21, Adapun ekstrakurikuler yang ditawarkan di SD Islam Baitunnur Blora antara lain: musik, karate, bola voli, bola basket, bulutangkis, sepak bola, marching band, paduan suara, karya ilmiah remaja, tari, TIK, dll. Dari sekian banyak ekstrakurikuler yang ditawarkan, pokok yang akan menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah mengenai latihan ekstrakurikuler bulutangkis.

Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora dilaksanakan dalam satu minggu hanya ada satu kali perlemuan yaitu dilaksanakan setiap hari Senin untuk kelas rendah pada pukul 13.00-14.00 WIB dan kelas atas pada pukul 14.00-15.00 WIB. Bertempat di GOR Kolonel Sunandar Blora. Sarana dan prasarana yang digunakan saat ekstrakurikuler berlangsung sangat baik dan masih cukup bagus memadai menggunakan lapangan indoor. Namun pada saat latihan mereka kadang ada sedikit kendala yaitu terkendala *shuttlecock* yang digunakan biasanya sudah tidak bagus dan tidak layak untuk digunakan bermain bulutangkis.

Observasi yang dilakukan di SD Islam Baitunnur Blora pada Senin, 12 Februari 2024 mengenai tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora yang mana kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis hanya diberikan satu kali dalam seminggu dan dalam satu sesi hanya diberikan 1 jam dirasa tidak cukup untuk siswa secara langsung memahami bagaimana cara melakukan servis panjang yang baik dan benar. Namun dari hasil observasi yang saya laksanakan terlihat bahwa masih banyak peserta ekstrakurikuler yang kurang tepat dan akurat dalam melakukan servis panjang. Peserta ekstrakurikuler dalam melaksanakan servis panjang masih banyak peserta didik belum mengetahui cara memegang raket yang benar sehingga pukulan melambung tidak beraturan dan kurang akurat, koordinasi mata dan tangan masih sangat kurang yang menyebabkan *shuttlecock* tidak terpukul, ayunan raket para peserta ekstrakurikuler masih sangat kaku yang menyebabkan tidak bisa sampai garis

belakang, posisi kaki dalam melakukan servis panjang masih kurang tepat, power otot tangan masih kurang yang menyebabkan pukulan yang terlalu lemah menyebabkan *shuttlecock* tidak sampai bidang permainan lawan atau datangnya tanggung sehingga lawan akan mudah untuk melakukan smash yang tajam. Dari 12 peserta ekstrakurikuler kelas rendah hanya 2 siswa yang lumayan baik dan akurat dalam melakukan servis panjang dan dari 9 peserta ekstrakurikuler kelas atas hanya 4 siswa yang lumayan baik dan benar dalam melakukan servis panjang.

Berdasarkan uraian di atas, diadakan penelitian untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis SD Islam Baitunnur Blora. Diharapkan dengan diadakan penelitian tentang tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler, dapat dibuat program untuk lebih meningkatkan kemampuan servis panjang pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora, sehingga dapat meningkatkan prestasi peserta ekstrakurikuler bulutangkis.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dapat diteliti sebagai berikut:

1. Beberapa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora masih terlihat kurang tepat dalam cara memegang raket sehingga pukulan *shuttlecock* yang dihasilkan masih kurang tepat.

2. Beberapa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunur Blora pada saat melakukan servis panjang penempatan posisi kaki masih banyak yang kurang tepat.
3. Pada saat melakukan servis panjang beberapa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora ayunan raket masih kurang tepat.
4. Sebagian peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora masih memiliki kekuatan tangan yang lemah.
5. Tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis masih kurang baik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah di atas, agar tidak meluas dan terfokus maka penulis memberikan batasan masalah sebagai ruang lingkup dari penelitian, sehingga ruang lingkup penelitian ini jelas dan dapat terkontrol sesuai permasalahan yang akan diteliti. Maka peneliti membatasi penelitian ini hanya membahas pada tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Seberapa baik tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

- a. Penelitian ini secara teoritis diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dan bermanfaat bagi semua pihak dapat menjadi gambaran tentang tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora.
- b. Penelitian ini dapat memberi kontribusi bagi pengembang teori latihan bulutangkis khususnya dengan teknik servis panjang.

2. Secara praktis

- a. Bagi sekolah, yaitu penelitian ini dapat digunakan untuk khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.
- b. Bagi siswa, penelitian ini dapat mengetahui kemampuan pukulan servis panjang dalam permainan bulutangkis sehingga dapat digunakan para peserta didik menjadikan motivasi untuk lebih bersemangat dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah.
- c. Bagi pelatih, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pedoman bagi para pelatih untuk Menyusun program latihan sehingga pencapaian

kemampuan peserta didik dalam melakukan servis panjang akan lebih baik.

- d. Bagi peneliti, selanjutnya dapat digunakan sebagai masukan dan referensi untuk menambah kajian teoritik dan memberikan pengalaman dalam pembelajaran ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah dasar.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kemampuan

Kemampuan adalah suatu hal yang penting dalam sebuah proses pembelajaran olahraga karena untuk pendukung terbentuknya sebuah prestasi di berbagai macam cabang olahraga (Hardika, 2015, p. 81). Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), kemampuan berasal dari kata dasar “mampu” yang artinya dapat, kuasa (sanggup, bisa) melakukan sesuatu. Sehingga kata kemampuan artinya kesanggupan, kecakapan, kekuatan. Kemampuan merupakan daya untuk melakukan sesuatu tindakan sebagai hasil dari pembawaan dan latihan.

Kemampuan diartikan seperti seperangkat pengetahuan yang luas, budaya kerja serta sifat yang dapat dikatakan sangat penting untuk kesuksesan seorang individu pada zaman yang modern dan canggih seperti era sekarang. Dimana jendela informasi terbuka lebar dan luas, yang menuntut untuk semua golongan masyarakat untuk melek terhadap teknologi untuk mengikuti perkembangan zaman di dunia digitalisasi (Sudrajat *et al.*, 2021, p. 122). Kemampuan merupakan kapasitas seorang individu untuk melaksanakan bermacam tugas dalam suatu pekerjaan tertentu. Pada hakikatnya kekmampuan seorang individu tersusun dari dua faktor yakni kemampuan intelektual dan kemampuan fisik (Widiawati, 2018, pp. 21-22).

a. Kemampuan intelektual

Kemampuan intelektual merupakan kemampuan yang dibutuhkan untuk menjalankan kegiatan mental, seperti tes IQ, dirancang untuk memastikan kemampuan intelektual umum seseorang. Widiawati (2018, p. 21) menjelaskan terdapat tujuh dimensi yang paling sering dikumpulkan yang membangun kemampuan intelektual yaitu: kemahiran berhitung, pemahaman verbal, kecepatan persepsi, penalaran induktif, penalaran deduktif, visualisasi ruangan, dan daya ingat.

b. Kemampuan fisik

Kemampuan fisik merupakan kemampuan melaksanakan tugas yang mengharuskan seorang individu memiliki stamina, keterampilan, kekuatan, dan karakteristik-karakteristik yang sama. Widiawati (2018, p. 22) menjelaskan bahwa terdapat Sembilan kemampuan fisik yang tergabung dalam pekerjaan yang melibatkan fisik yaitu: kekuatan dinamik, kekuatan otot bawah, kekuatan statis, kekuatan eksplosif, fleksibilitas jangkauan, fleksibilitas dinamik, koordinasi tubuh, keseimbangan, dan stamina.

Dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah seperangkat pengetahuan yang luas untuk melakukan suatu tindakan sebagai hasil dari proses pembelajaran dan latihan.

2. Hakikat Bulutangkis

Olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang menggunakan pemukul yang bernama raket antar lapangan dibatasi dengan menggunakan

net dan *shuttlecock* digunakan sebagai objek yang biasanya dimainkan dengan cara dipukul dan bersifat individual yang dapat dilaksanakan dengan menggunakan cara satu orang melawan satu orang (*single*) atau dua orang melawan dua orang (*double*) (Tungkal *et al.*, 2021, p. 9). Tujuan dari permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha untuk lawan kesulitan dalam memukul *shuttlecock* dan menjatuhkannya di daerah permainannya sendiri. Dalam suatu permainan bulutangkis setiap pemain harus berusaha agar *shutelecock* tidak jatuh di daerah permainan sendiri apabila *shuttlecock* menyentuh pada bidang permainan kita sendiri dan menyangkut net maka kita dapat memberikan poin kepada lawan.

Bulutangkis adalah salah satu olahraga yang menguasai setidaknya empat komponen yang harus dikuasai yaitu meliputi keterampilan fisik yang kuat, taktik dalam permainan, strategi yang cerdas dan mental yang bagus karena dalam permainan bulutangkis tidak hanya bisa mengandalkan satu komponen saja untuk dapat memainkan permainan bulutangkis dengan baik dan benar (Patterson *et al.*, 2017, p. 1103). Bulutangkis adalah salah satu olahraga paling populer di dunia dengan sekitar 200 juta orang pemain di seluruh dunia dan dimainkan oleh pria dan wanita dari berbagai usia dan tingkat keterampilan. Bulutangkis merupakan olahraga menggunakan raket yang ditandai dengan tindakan dengan durasi pendek dan intensitas tinggi ditambah dengan waktu istirahat yang sangat singkat.

Olahraga bulutangkis yaitu olahraga yang cara memainkannya dengan menggunakan alat yang bernama raket dan *shuttlecock* bisa dimainkan satu lawan satu dan dua lawan dua dengan menyebrangkan *shuttlecock* ke daerah permainan lawan yang dimainkan dengan menggunakan raket dengan tujuan mematikan lawan atau lawan tidak bisa mengembalikan *shuttlecock* yang disebrangkan. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari sekali digolongkan masyarakat Indonesia hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat Indonesia yang ikut meramaikan permainan bulutangkis baik dalam hal kegiatan olahraga sehari-hari maupun dalam kejuaraan bulutangkis yang resmi (Tungkal *et al.*, 2021, p. 9).

Bulutangkis merupakan olahraga yang kompetitif karena membutuhkan kecepatan serta kekuatan. Tahap awal untuk menguasai teknik dalam permainan bulutangkis dapat dimulai dengan pengenalan teknik dasar bulutangkis. Pengenalan teknik dasar bulutangkis dapat dilakukan dengan memberikan penjelasan secara langsung yang dilanjutkan dengan pemberian contoh gerakan dihadapan para peserta didik dengan memanfaatkan media ajar sebagai sarana pembelajaran. Media ajar yang dapat digunakan yaitu seperti memberikan video pembelajaran, memberikan buku bacaan atau pengetahuan mengenai bulutangkis, melihat gambar. Tahap berikutnya untuk menguasai teknik-teknik bulutangkis yaitu mencoba melakukan atau memeragakan teknik yang diajarkan secara berulang-ulang (Putra & Sugiyanto, 2016, p. 176).

Menurut pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bulutangkis adalah olahraga yang menggunakan raket antar lapangan dibatasi dengan menggunakan net dan *shuttlecock* digunakan sebagai objek yang biasanya dimainkan dengan cara dipukul dan bersifat individual yang dapat dilaksanakan dengan menggunakan cara satu orang melawan satu orang (*single*) atau dua orang melawan dua orang (*double*) yang membutuhkan empat komponen meliputi keterampilan fisik yang kuat, taktik, strategi yang cerdas, dan mental yang bagus.

3. Teknik Dasar Bulutangkis

Pemain teknik dasar permainan bulutangkis perlu adanya tahapan-tahapan yang harus dilaksanakan dengan baik dan benar. Seorang pemain bulutangkis harus melakukan latihan-latihan teknik yang diperlukan untuk menuju kemajuan dalam bermain bulutangkis. Teknik dasar dalam permainan bulutangkis tidak hanya dalam penguasaan teknik pukulan, tetapi juga melibatkan teknik-teknik yang berkaitan dengan permainan bulutangkis. Terdapat 4 teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis (Karyono, 2020, pp. 13-42), antara lain:

a. Pegangan raket

Mulailah terbiasa untuk merasakan pegangan raket dalam mempersiapkan diri untuk memegang raket dengan nyaman selama bermain bulutangkis. Saat pemain mengayun raket, mereka sering kehilangan *shuttlecock* sepenuhnya. Mengetahui cara memegang raket ini sangat penting untuk menghasilkan pukulan yang baik. Pemain pemula

dapat memukul *shuttlecock* dengan membuat perkenaan di luar pusat senar. Dengan merasakan raket, pelajari cara memukul, memblokir, memantulkan, atau bahkan mendapatkan *shuttlecock*. Tingkatkan koordinasi mata tangan pemain dengan melatih pegangan raket mereka sendiri. Pemain bulutangkis yang hebat selalu menggerakkan raket di sekitar tangannya. Pemain dapat mengontrol raket dengan gerakan pergelangan tangan yang dimulai dengan rotasi lengan bawah karena raketnya yang ringan. Selain raket yang ringan, *shuttlecock* yang ringan membuat kemungkinan lebih banyak menggunakan pergelangan tangan tanpa kehilangan kontrol. Kepala raket dapat bergerak dengan kecepatan yang luar biasa. Hal ini menunjukkan bahwa pemain membutuhkan pegangan yang kuat pada saat perkenaan raket dengan *shuttlecock*. Namun, yang terpenting tidak memegang raket terlalu erat. Idealnya, pegangan raket pada bulutangkis harus fleksibel dan menyesuaikan dengan gerakan pergelangan tangan, serta pegangan yang nyaman dan aman dengan tangan dominan pemain. Berikut beberapa macam pegangan raket dalam permainan bulutangkis antara lain (Karyono, 2020, pp. 13-18):

1) Pegangan Amerika

Pegangan Amerika ini sering disebut dengan pegangan “geblek kasur”. Pegangan ini terlihat sangat kaku untuk memukul *shuttlecock*. Pegangan ini akan terasa nyaman untuk melakukan pukulan *overhead* yang keras. Namun pada pukulan smash yang menggunakan ketepatan akan merasakan kesulitan, karena penampang kepala raket menghadap

langsung ke depan tanpa diputar. Pegangan Amerika ini dilakukan dengan cara dipegang dengan bagian tangan antara ibu jari dan telunjuk yang menempel pada permukaan raket yang lebar. Keuntungan dari pegangan Amerika adalah pukulan yang dihasilkan keras dan jarang sekali terjadi *shuttlecock* yang membentur kepala raket saat memukul, karena permukaan raket menghadap kok secara maksimal. Namun, kelemahan dari pegangan Amerika adalah sulit melakukan pukulan *backhand*, karena posisi pegangan berada pada bagian yang “gepeng” dan ibu jari menyatu pada pegangan.

Cara melakukan pegangan Amerika adalah:

Gambar 1. Cara memegang raket pegangan amerika



Sumber: Dokumen pribadi

- a) Letakan raket dilantai.
 - b) Pegang pegangan raket dengan tangan kanan dari atas.
 - c) Angkat raket keatas dan siap dipakai untuk memukul *shuttlecock*.
- 2) Pegangan *handshake-forehand*
- Cara memegang raket *forehand* yaitu raket berada diposisi miring, kemudian dipegang dengan posisi ibu jari dan telunjuk seperti sedang mengepal atau mengunci bagian dalam *grip* raket. Bagian V antara ibu jari

dan telunjuk sejajar dengan batang raket. Lebih lengkapnya yaitu sebagai berikut:

Gambar 2. Cara memegang raket pegangan *handshake-forehand*



Sumber: Dokumen pribadi

- a) Berjabat tangan dengan raket.
 - b) Pegang kepala raket dengan tangan kiri.
 - c) Pegang pegangan raket dengan ibu jari dan telunjuk seperti sedang mengepal dan membentuk huruf V.
 - d) Pegangan *handshake-forehand* siap digunakan untuk memukul *shuttlecock*.
- 3) Pegangan *handshake-backhand*

Pada pegangan *handshake-backhand*, satu-satunya yang dirubah ibu jari lurus ke atas dan turun di bagian kiri atas tangan miring dari pegangan yang tidak dibungkus di sekitarnya. Pegangan ibu jari yang ke atas memberikan tambahan dukungan dan pengungkit pada semua pukulan *backhand*. Sedikit rotasi bersamaan dengan perubahan pada tekanan jari-jari yang membuat kurangnya tekanan pada siku, pergelangan tangan, dan tangan dari lengan raket. Perubahan pada tekanan jari-jari yang sedikit juga berkontribusi pada peningkatan power dan memudahkan gerakan

pada pukulan *backhand* ketika dilakukan dengan benar. Cara melakukan pegangan *handshake-backhand* sebagai berikut:

Gambar 3. Cara memegang raket pegangan *handshake-backhand*



Sumber: Dokumen pribadi

- a) Pegang raket dengan tangan kanan seperti berjabat tangan.
 - b) Pegang kepala raket dengan tangan kiri.
 - c) Putar kepala raket ke arah kanan sebesar 1/12.
 - d) Inilah posisi pegangan *handshake-backhand*.
- 4) Pegangan combination

Combination grip atau sering disebut dengan pegangan campuran adalah cara memegang raket dengan mengubah atau memutar pergelangan tangan yang disesuaikan dengan datangnya *shuttlecock* dan jenis pukulan yang digunakan. Pegangan ini merupakan suatu hasil kombinasi antara *forehand grip* dan *backhand grip*. Pegangan kombinasi ini memiliki pukulan yang lebih lengkap dan akan sulit dianalisis kelemahannya. Kelebihan pegangan kombinasi adalah pemain tidak perlu mengubah posisi raket saat akan memukul *shuttlecock*, tapi dengan memutar pergelangan tangan untuk memukul *shuttlecock* sesuai dengan kebutuhan. Dari beberapa macam pegangan yang disebutkan, dapat diasumsikan

pegangan yang paling efektif di antara keempat pegangan tersebut adalah pegangan campuran, karena pegangan campuran dapat dengan mudah diubah dalam posisi kanan maupun kiri badan. Pegangan campuran lebih mudah digunakan untuk memukul, sebab pegangan campuran dapat diubah-ubah dengan memutar raket maupun menggeser jari-jari.

Gambar 4. Cara memegang raket pegangan *combination*



Sumber: Dokumen pribadi

- a) Pegang raket dengan tangan kiri dengan kepala raket berdiri.
 - b) Tarik sudut ibu jari dan jari telunjuk dari kepala raket ke bawah sampai pegangan raket.
 - c) Pegang pegangan raket seperti memegang pistol.
 - d) Posisi pegangan combination siap dipakai untuk memukul.
- b. Sikap berdiri

Gambar 5. Sikap berdiri dilihat dari depan dan samping



Sumber: Dokumen pribadi

Posisi siap memungkinkan pemain untuk dapat bergerak dengan cepat setelah pemain menentukan arah pengembalian *shuttlecock* dari lawan. Pada posisi siap, kaki pemain sejajar atau sedikit mengubah kaki yang dominan sedikit ke depan dari kaki yang tidak dominan. Berat badan berada pada posisi seimbang di antara kedua telapak kaki, yang tersebar di sekitar selebar bahu yang terpisah dengan lutut yang sedikit ditekuk. Memegang raket di depan tubuh dan sedikit ke sisi *backhand*. Pegang raket dengan pegangan *handshake* (berjabat tangan) atau pistol. Pemain melakukan variasi posisi siap untuk menyesuaikan gaya dan kebutuhan mereka sendiri. Beberapa pemain mengubah sedikit kaki mereka untuk siap bergerak ke samping, ke net, maupun ke lapangan belakang dengan lebih cepat dari posisi lapangan tengah. Hal ini diperlukan ketika pemain sedang menunggu untuk menerima servis karena kaki pemain harus diubah atau posisi ke depan dan ke belakang untuk mengantisipasi servis *flick* maupun servis *drive*. Pada posisi menunggu, kaki yang dominan adalah kaki belakang dan kaki yang tidak dominan adalah kaki depan. Raket biasanya dipegang sedikit lebih tinggi dalam permainan ganda dari pada permainan tunggal. Posisi memegang raket yang lebih tinggi ini memungkinkan pemain untuk bergerak lebih cepat untuk *flick*, *drive*, maupun servis pendek yang lebih tinggi dari pada yang diinginkan. Setelah melakukan servis panjang pada permainan tunggal, pemain mengasumsikan posisi siap dengan kaki yang sejajar atau sedikit mengubah dengan kaki yang dominan sekitar 6 inci (15 cm) ke depan dari kaki yang tidak dominan.

c. Langkah kaki

Pemain perlu menggerakkan kaki untuk menjangkau *shuttlecock* dalam permainan bulutangkis. Fokus pada langkah kaki dengan baik untuk meraih *shuttlecock* secepat mungkin dengan sedikit usaha. Langkah kaki yang baik diperoleh dari posisi yang terbaik untuk melakukan pukulan sambil menjaga keseimbangan yang baik dan mengontrol tubuh. Pemain dapat menggunakan setiap teknik langkah kaki selanjutnya untuk bergerak di lapangan bulutangkis guna memukul *shuttlecock*. Menurut Karyono (2020, pp. 23-27) berikut macam-macam Langkah kaki sebagai berikut:

1) Langkah kaki bersilangan

Gambar 6. Langkah kaki bersilang



Sumber: Dokumen pribadi

Dari posisi siap, kaki yang tidak dominan selalu menjadi poros kaki dan dominan, atau tangan dominan pemegang raket merupakan kaki utama. Raih *shuttlecock* dengan tangan yang dominan dan langkah kaki yang dipercepat waktu raihan, serta mengarahkan atau melompat menggunakan bantuan kaki yang dominan kembali secepatnya. Ketika pemain bergerak ke depan atau ke belakang, pemain harus cepat menggerakkan kakinya untuk meraih *shuttlecock* dengan kaki yang

dominan ketika pemain meraih dengan raket untuk memukul *shuttlecock*. Gerakan silang ke depan maupun ke lapangan belakang adalah tujuan pemain bulutangkis. Mengarahkan kaki yang dominan menggunakan langkah kecil-kecil, menyeret, maupun menggeser kaki pada arah yang diinginkan. Kembali ke lapangan tengah menggunakan pada tiga langkah urutan.

2) Langkah kaki menggeser

Gambar 7. Langkah kaki menggeser



Sumber: Dokumen pribadi

Langkah menggeser dilakukan terutama ketika pemain bergerak ke depan ke arah net atau ke belakang ke arah sisi yang tidak dominan. Hal ini adalah pilihan pendekatan yang digunakan untuk bergerak dengan cepat ke sisi backhand dari lapangan belakang. Membalikkan poros dan menggeser kaki pemain dengan kaki yang dominan yang mengarah ke arah sisi *backhand* pada lapangan belakang. Melakukan *overhead forehand* atau *around-the-head return*. Pinggul dan bahu berputar dengan cepat untuk memukul menggunakan raket hingga mendekati *shuttlecock*. Posisi kaki menggantung dengan kaki dominan yang diayun ke depan dan kaki yang tidak dominan diayun ke belakang,

meredam sebagian besar berat badan pada saat mendarat dan mengarahkan pemain kembali ke arah lapangan tengah. Untuk bergerak dengan cepat ke net dari posisi siap, kaki yang tidak dominan diayun ke depan pada diagonal baik ke kanan depan maupun ke kiri depan, tergantung pada arah yang diinginkan. Kaki yang dominan kemudian menekuk lutut ke depan, *crossing over* dan hampir melompat ke arah *shuttlecock* yang turun. Dorongan selanjutnya dari tungkai dan kaki yang dominan mengarahkan pemain kembali ke lapangan Tengah.

3) Langkah kaki berurutan

Gambar 8. Langkah kaki berurutan



Sumber: Dokumen pribadi

Dari posisi siap, kaki yang tidak dominan akan menjadi poros kaki dan dominan yang akan menjadi kaki yang utama. Berputar dan bergerak ke depan atau ke belakang pada diagonal. Mengarah dengan kaki yang dominan seperti sebelumnya, tapi jangan menggeser atau menggunakan langkah bersilangan. Sebaliknya, menggunakan langkah berturutan pada langkah kedua, menggerakkan kaki yang tidak dominan ke belakang dan selanjutnya kaki depan dan ke arah gerakan. Gerakan ini memungkinkan pemain untuk bergerak lebih jauh dan

lebih cepat ke net. Pengembalian *forehand* dan *backhand* membutuhkan pemain untuk pemulihan ke lapangan tengah yang menggunakan pola tiga langkah yang sama seperti sebelumnya, yaitu *racket leg*, *other leg*, *racket leg*. Dari lapangan belakang, gerakan menggeser kaki akan membantu mengarahkan pemain kembali ke lapangan tengah.

d. Teknik pukulan

Dalam cabang olahraga bulutangkis adapun 3 teknik pukulan yaitu *overhead stroke*, *side stroke*, dan *under arm* (Karyono, 2020, pp. 42-93).

1) *Overhead stroke*

Teknik pukulan *overhead* merupakan sebuah teknik memukul yang ada dalam permainan bulutangkis Dimana posisi *shuttlecock* berada di atas kepala pemain. Dalam permainan bulutangkis terdiri dari beberapa pukulan *overhead* yaitu *lob*, *drop shot*, dan *smash*.

a) *Lob*

Pukulan *lob* adalah pukulan yang digunakan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan untuk memukul *shuttlecock* setinggi mungkin dan mengarah jauh kebelakang garis lapangan lawan untuk menyulitkan lawan.

Pukulan *lob* bisa dilaksanakan menjadi dua cara yaitu:

(1) *Overhead lob*

Overhead lob adalah pukulan memukul *shuttlecock* yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan *shuttlecock* melambung sampai garis belakang lapangan lawan.

(2) *Underhand lob*

Underhand lob adalah pukulan memukul *shuttlecock* yang dilakukan dari bawah yang berada di bawah badan dan dilambungkan tinggi hingga ke garis belakang lawan.

b) *Drop shot*

Dropshot merupakan salah satu teknik pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan rendah, tepat di atas net, dan pelan, sehingga *shuttlecock* jatuh langsung ke bawah ke arah lantai setelah melewati net. Kelebihan dari pukulan *drop shot* yaitu dapat menipu lawan. Menipu merupakan karakteristik yang paling penting dari *overhead drop shot*. Jika pemain memiliki keterampilan *dropshot* yang baik maka pemain lawan akan tertipu dan sangat susah untuk dikembalikan. Tidak hanya memiliki kelebihan namun pukulan *drop shot* juga dapat memberikan kekurangan yaitu jika pukulan yang dihasilkan kurang akurat dan tidak menyebrangi net maka dapat memberikan poin oleh lawan serta memberikan lawan lebih banyak waktu untuk mempersiapkan gerakan yang mirip dengan pukulan *overhead* lainnya.

c) *Smash*

Smash adalah salah satu teknik pukulan *overhead* yang diarahkan ke daerah lawan dengan cara memukul *shuttlecock* secara menurik dan dilakukan dengan kekuatan penuh. Pukulan ini merupakan salah satu senjata yang dapat mematikan lawan karena identik sebagai pukulan menyerang. Pukulan ini memberikan ciri khas yang keras serta jalannya *shuttlecock* cepat. Pukulan ini dapat dilaksanakan dalam sikap diam atau berdiri atau sambil melompat (*jumping smash*). Perbedaan pukulan *smash* dan *lob* yaitu terletak pada arah pukulan *shuttlecock*, pukulan *lob* yaitu arah *shuttlecock* dipukul keatas sedangkan pukulan *smash* yaitu arah *shuttlecock* dipukul tajam kebawah dengan kecepatan yang lebih keras.

2) *Side stroke* (pukulan samping/mendatar/drive)

Side stroke adalah pukulan yang dilakukan cepat dan mendatar kearah belakang antara dua garis ganda bagian belakang lapangan lawan. Pukulan *side stroke* biasa digunakan oleh para pemain ganda untuk menyerang lawan atau berada pada posisi bertahan. Pukulan *side stroke* biasa digunakan para pemain untuk mengembalikan *shuttlecock* secara lurus atau menyilang. Tujuan pukulan dari *side stroke* adalah mengirimkan *shuttlecock* mendatar melewati net sehingga jatuh kelapangan lawan dan untuk menekan lawan tidak mendapat bola lambung sehingga lawan tidak memperoleh kesempatan untuk

menyerang dengan pukulan atas. Dan berikut macam macam pukulan *side stroke*:

a) *Forehand drive*

Pukulan *forehand drive* adalah teknik pukulan *drive* yang dilakukan disisi kanan tubuh dari pemain. Pukulan *forhand drive* yang benar merupakan pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* mendatar yang ketinggiannya menyusur di atas net.

Gambar 9. Persiapan pelaksanaan pukulan *forehand drive*



Sumber: dokumen pribadi

Gambar menjelaskan tentang persiapan pelaksanaan pukulan *forehand drive*, Dimana sikap berdiri dari pemain yaitu kaki kanan di depan, tangan kanan memegang raket dengan pegangan seperti orang berjabat tangan, raket ditarik kebelakang tubuh sehingga kepala raket berada tepat diantara tulang belikat, lengan bawah menekuk kearah atas.

Gambar 10. Pelaksanaan *forehand drive*

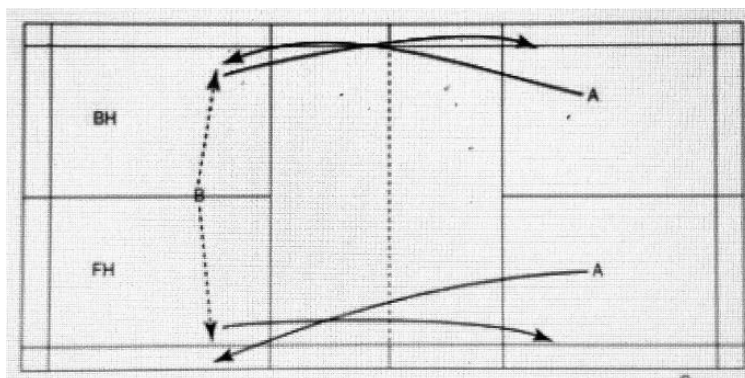


Sumber: Dokumen pribadi

Gambar menjelaskan tahapan dalam pelaksanaan *forehand drive*, Dimana raket siap diayunkan untuk memukul *shuttlecock*, pada saat melakukan pukulan *forehand drive* siku yang memimpin gerakan kemudian disusul pergerakan pergelangan tangan. Pada saat memukul berat badan bertumpu pada kaki kanan, tubuh berputar menghadap net dan lengan terlentang lurus.

b) *Court drive*

Gambar 11. Jatuhnya *shuttlecock* pukulan *court drive*



Sumber: (Karyono, 2020, p. 74)

Court drive merupakan teknik pukulan *side stroke* yang pengembalian *shuttlecock* dengan cara pukulan *drive* mengarahkan *shuttlecock* melintasi lapangan. *Court drive* dipukul sebagai pengembalian atau pukulan yang mengarahkan *shuttlecock* dalam lintasan yang relatif datar, sejajar dengan lantai, tetap dipukul cukup tinggi dengan net.

c) *Backhand drive*

Pukulan *backhand drive* adalah teknik pukulan *drive* yang dilakukan disisi kiri dari tubuh pemain. Pukulan yang benar merupakan pukulan yang mendatar yang ketinggiannya mendatar menyusur net.

Gambar 12. Persiapan pukulan *backhand drive*



Sumber: Dokumen pribadi

Gambar menjelaskan persiapan pelaksanaan pukulan *backhand drive*, dimana sikap pada saat berdiri dengan kaki kanan di depan. Tangan kanan memegang raket dengan ibu jari menghadap keatas raket,

raket ditarik kebelakang tubuh dan berada disisi kiri, lengan bawah menekuk kearah atas.

Gambar 13. Tahap pelaksanaan *backhand drive*



Sumber: Dokumen pribadi

Gambar menjelaskan pada tahap pelaksanaan *backhand drive* yaitu raket siap diayunkan untuk memukul *shuttlecock*. Pada saat melakukan pukulan *backhand drive* siku yang akan memimpin dan disusul gerakan pergelangan tangan pemain, pada saat melakukan *backhand drive* berat badan bertumpu pada kaki kanan, tubuh berputar menghadap net dan tangan lurus, akan terjadi gerak putar kearah luar dari lengan bawah dan pergelangan tangan untuk mendapatkan tenaga yang maksimal.

3) *Under arm* (pukulan di bawah lengan)

Pukulan *under arm* adalah teknik pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan terhadap *shuttlecock* yang datang dari atas berada di depan badan dan tingginya tidak lebih dari bahu. Berikut macam-macam pukulan *underarm*:

a) Servis

Servis adalah pukulan sebagai tanda permulaan permainan bulutangkis dimulai. Dalam melakukan servis, pemain memegang

shuttlecock di bawah pinggang dan kepala raket berada di bawah sebelum melakukan pukulan. Dalam permainan bulutangkis, ada tiga jenis servis yang biasa digunakan yaitu *long servis*, *short servis*, dan *flick servis*. Dalam melakukan servis pemain harus berkonsentrasi penuh karena pukulan servis jika tidak dilaksanakan dengan baik dapat memberikan poin lawan. Jika servis tidak dilaksanakan dengan baik bisa menyangkut net dan bisa menghasilkan bola tanggung yang dapat diserang oleh lawan.

b) *Clear*

Pukulan *clear* adalah teknik pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan pemain untuk mengirimkan bola ke bagian belakang lapangan lawan. Pukulan *clear* dilakukan dengan tujuan memaksa lawan untuk bergerak ke belakang lapangan permainan dan menciptakan peluang untuk melakukan serangan balik. Pukulan *clear* dibagi menjadi 2 yaitu *backhand clear* dan *forehand clear*. *Backhand clear* adalah memukul *shuttlecock* dari bawah dengan letak dari *shuttlecock* berada disebelah kiri lapangan dimana arah pukulan *shuttlecock* menuju keposisi paling belakang lapangan lawan. *Forehand clear* adalah memukul *shuttlecock* dari bawah yang melambung tinggi kearah belakang lapangan lawan.

c) *Netting*

Netting adalah pukulan yang dilakukan dekat dengan net dan diarahkan sedekat mungkin ke net dilakukan dengan pukulan dengan

sentuhan tenaga halus. Pukulan *netting* yang baik yaitu apabila *shuttlecock* dipukul halus dan melintasi tipis yang bergulir sangat dekat sekali dengan net.

4. Pengertian servis

Servis merupakan pukulan awal yang diarahkan kelapangan lawan (Tinta, 2023, p. 136). Teknik servis dalam permainan bulutangkis memiliki peranan yang sangat penting. Karena pemain yang melakukan servis dengan baik dan benar maka akan dapat mengendalikan jalannya permainan bulutangkis. Kemampuan dalam permainan bulutangkis untuk melakukan servis dengan baik dan benar dapat memberikan keuntungan dalam pertandingan dan sangat berpengaruh terhadap hasil akhir permainan bulutangkis.

Servis merupakan pukulan sebagai awal permulaan dalam permainan bulutangkis. Dalam melakukan servis, pemain memegang *shuttlecock* di bawah pinggang dan kepala raket berada di bawah sebelum pukulan servis terlaksana (Karyono, 2020, p. 76). Dalam melakukan servis, pemain perlu konsentrasi yang baik karena servis yang dilaksanakan oleh pemain dapat menguntungkan dan juga dapat merugikan pemain. Servis yang baik akan memberikan *shuttlecock* yang susah sehingga lawan mengalami kesulitan dalam pengembalian *shuttlecock* dan menghasilkan poin. Sedangkan jika servis yang dilakukan kurang baik dapat menyebabkan *shuttlecock* tersangkut pada net, tidak sampai ke area lawan, bola tanggung sehingga kita kehilangan poin.

Terdapat 4 macam servis yang biasa digunakan dalam permainan bulutangkis antara lain servis pendek, servis panjang, servis datar, dan servis kedut. Berikut penjelasan dari masing-masing servis dalam permainan bulutangkis (Komari, 2018, pp. 66-75).

a. Servis pendek (*Short serve*)

Pemain ganda biasanya sering sekali memakai servis pendek karena servis ini bersifat menyerang namun pemain tunggal juga sering melakukan servis pendek dalam setiap pertandingan. Servis pendek merupakan pukulan servis yang dilakukan dengan cara punggung tangan menghadap ke arah net, jalannya *shuttlecock* melambung/melintasi net sedekat mungkin dengan bibir net dan diusahakan jatuhnya *shuttlecock* di dekat *short serve lines* pihak pemain lawan. Cara melakukan servis pendek yaitu raket diayunkan dari belakang ke depan satu gerakan utuh, perkenaan raket dengan *shuttlecock* di bawah pinggang dan kepala raket lebih rendah dari gagang pegangan raket, raket diayunkan ke depan satu gerakan utuh, jatuhnya *shuttlecock* parabol diusahakan setipis mungkin di dekat bibir net. Hampir semua pemain hebat dunia dalam permainan ganda memilih menggunakan *backhand short serve* yang memiliki sifat menyerang.

b. Servis panjang (*Long serve*)

Servis panjang adalah pukulan servis yang dilakukan dengan cara memukul *shuttlecock* setinggi-tingginya dan diusahakan arah jatuhnya *shuttlecock* berada pada garis belakang area lapangan permainan lawan. Pelaksanaan *long serve* biasa digunakan dengan menggunakan pegangan

forehand yang biasa digunakan dalam permainan tunggal. Cara memegang servis ini adalah letak dari kepala raket yaitu berada disamping badan. Pegangan raket seperti orang berjabat tangan. Pada mulanya servis panjang sering digunakan di permainan tunggal namun seiring dengan berkembangnya sistem permainan maupun perubahan peraturan terhadap penilaian, maka pemakaian servis panjang semakin jarang digunakan karena dalam sistem *rally point* jarang sekali pemain menggunakan servis panjang dikarenakan sangat mudah sekali untuk diserang sekarang para pemain tunggal lebih memilih servis pendek yang tidak mudah diserang.

c. Servis datar (*Drive serve*)

Servis datar merupakan suatu cara servis yang arahnya mendatar, untuk pelaksanaannya *flick short serve* atau biasa dikenal dengan cara cepat atau tiba tiba. Servis ini memiliki pukulan nilai tkatis yang tinggi. Hal ini dikarenakan jika dilakukan pada permainan ganda dengan sasaran dengan perpotongan garis tengah dan garis belakang akan dapat menyulitkan lawan dalam menerima servis.

d. Servis kedut (*Flick serve*)

Servis kedut merupakan pukulan servis yang biasa dilakukan dengan memiliki cara seperti *short serve*, namun kekuatan ayunan raket menggunakan lecutan pergelangan tangan. Servis ini hanya dapat dilakukan oleh pemain yang sudah mahir, memiliki pengalaman bermain yang sudah cukup banyak dan sudah memiliki bekal pergelangan tangan yang sangat kuat.

5. Hakikat servis panjang

Servis panjang adalah pukulan servis melambung tinggi ke garis belakang permainan lawan (Marwan *et al.*, 2022, p. 3). Pemain yang akan melakukan servis panjang mengambil posisi siap untuk melaksanakan servis panjang, asatu tangan memegang *shuttlecock* dan satu tangan lagi memegang raket, posisi badan saat akan melakukan servis panjang dalam posisi siap dan keseimbangan penuh dengan melangkahkan salah satu kaki kedepan, pandangan mata fokus ke *shuttlecock*, kemudian fokus terhadap posisi lawan.

Servis panjang termasuk dengan model pukulan *underhand stroke* atau pukulan bawah (Saverus, 2019, p. 23). Dimana pukulan ini biasa dilakukan dengan cara ayunan raket dari bawah keatas. Servis panjang juga sering digunakan sebagai permainan tunggal, sehingga *shuttlecock* diharapkan lajunya melambung kearah lapangan lawan, cara untuk memukul *shuttlecock* sendiri dengan diberi kekuatan penuh supaya *shuttlecock* yang dipukul dapat jatuh menurun tegak lurus kebawah, garis belakang dari lapangan permainan lawan yang menjadi daerah sasaran saat servis panjang yaitu daerah yang memiliki perbatasan antara garis batas belakang untuk permaainan tunggal dan garis batas belakang untuk servis ganda dengan garis batas tengah dan garis batas tepi untuk permainan tunggal.

Servis panjang merupakan servis tinggi yang biasanya dilaksanakan pada permainan Tunggal, sehingga diusahakan untuk *shuttlecock* dipukul setinggi mungkin sampai dekaat dengan garis belakang dan menukik tajam lurus ke bawah. Maka dari itu dalam pelaksanaannya harus benar-benar diperhatikan

supaya bola bisa melambung setinggi-tinginya dan dapat jatuh ke garis belakang lawan. Tujuan dari servis panjang yaitu menghindari permainan depan bagi lawan yang bagus main *netting*, mempercepat kelelahan fisik lawan, pada saat lawan mulai kehabisan energi, mengukur seberapa tinggi tingkat kemampuan smash lawan dan membuka posisi depan permainan lawan (Hardinata, 2016, p.2).

Servis panjang adalah servis dasar. Servis ini mengarahkan *shuttlecock* tinggi dan jauh, bola harus berbalik dan diusahakan jatuh sedekat mungkin pada garis batas belakang permainan lawan. Pukulan servis panjang nyaris sama dengan gerakan mengayunkan pada pukulan *forehand underhand*. Dalam servis panjang ada tiga fase yaitu fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase gerakan akhir (Kurniawan, 2018, p.54).

a. Fase persiapan

Gambar 14. Fase persiapan servis panjang



Sumber: Dokumen pribadi

- 1) Pegangan seperti berjabat tangan atau pistol.
- 2) Sikap berdiri dengan kaki diberi jarak satu kaki di depan dan satu kaki di belakang.
- 3) *Shuttlecock* dipegang sama dengan ketinggian pinggang.

- 4) Berat badan bertumpu kaki bagian belakang.
- 5) Tangan yang memegang raket pada posisi ayunan kebelakang.
- 6) Pergelangan tangan ditekukan.

b. Fase pelaksanaan

Gambar 15. Fase pelaksanaan servis panjang



Sumber: Dokumen pribadi

- 1) Berat badan dipindahkan.
- 2) Posisi tangan pada saat akan melaksanakan servis menelungkup gerakan tangan bagian bawah dan sentakan pergelangan tangan.
- 3) Lakukan kontak pada pergelangan tangan.
- 4) *Shuttlecock* akan melambung tinggi dan jauh hingga garis belakang permainan lawan.

c. Fase gerakan akhir

Gambar 16. Fase gerakan akhir servis panjang



Sumber: Dokumen pribadi

- 1) Gerakan akhir pada posisi servis gerakan raket mengarah ketas sesuai dengan gerakan *shuttlecock*.
- 2) Raket disilangkan di depan dan di atas bahu tangan yang tidak memegang raket.
- 3) Putar pinggul dan bahu.

6. Faktor Yang Mempengaruhi Servis Panjang

Dalam melaksanakan pukulan servis dalam buluutangkis terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi hasil dari pukulan servis panjang dalam permainan bulutangkis. Terdapat 4 faktor yang mempengaruhi servis panjang (Savira, 2019, pp. 5-6).

1. Faktor fisiologis

Faktor ini berkaitan dengan kondisi fisik siswa sebelum tes servis panjang bulu tangkis. Kondisi fisik siswa sangat memengaruhi penampilan dan kesehatan mental mereka selama tes.

2. Beban tugas yang terlalu berat

Untuk siswa yang tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk menerapkan, akan sangat sulit dan mendorong mereka untuk melampaui atau mencapai target dengan akurat. Di sisi lain, siswa dengan kemampuan yang lebih rendah akan menganggap bahwa yang terpenting adalah shuttlecock mampu melewati net.

3. Faktor lingkungan

Dalam melaksanakan servis panjang dalam permainan bulutangkis juga dapat dipengaruhi oleh dukungan dan motivasi dari lingkungan sekitar.

Untuk membantu siswa memahami cara bermain bulutangkis yang baik, guru harus sering memberikan materi tentang permainan bulu tangkis selama pembelajaran penjas. Sebaliknya, jika guru penjas jarang memberikan materi tentang permainan bulu tangkis, siswa tidak akan belajar bagaimana cara bermain bulutangkis yang baik.

4. Faktor sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana dalam pendidikan jasmani sangat penting sekali ketika pembelajaran penjas berlangsung, apabila sekolah kurang lengkap sarana dan prasarana dalam pendidikan jasmani maka akan menghambat jalannya pembelajaran.

7. Pengertian Eksrtrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan pada saat di luar jam pelajaran untuk memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dalam berbagai macam hal (Kamra, 2019, p. 161). Selanjutnya, kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan salah satu cara berguna untuk menampung dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh para peserta didik yang tidak dapat terlaksana pada saat di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan pada saat di luar jam pelajaran, selain membantu siswa dalam pengembangan minatnya, ekstrakurikuler juga dapat membantu para peserta didik supaya memiliki semangat baru lagi untuk lebih semangat belajar serta menanamkan rasa tanggung jawab sebagai warga sekolah yang mandiri. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan pada saat di luar jam pelajaran juga harus mencakup pendidikan, yang merupakan dasar

nilai pendidikan seperti penanaman dan pendidikan budi pekerti untuk menghasilkan peserta didik yang bermoral, berkarakter, berakhlak, dan memiliki nilai sosial yang tinggi. Mengembangkan kemampuan para peserta didik untuk melaksanakan kegiatan menilai adalah bagian penting dari program pendidikan.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilaksanakan pada saat di luar jam sekolah, yang memiliki tujuan untuk membantu pengembangan peserta didik sama dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minatnya melalui kegiatan yang dibina oleh guru pembimbing atau tenaga kependidikan yang mempunyai kemampuan dan kewenangan pada bidang ekstrakurikuler yang terlaksana (Rachmat, 2023, p. 50). Kegiatan ekstrakurikuler dapat diselenggarakan secara terpadu dan terencana. Program pembinaan ekstrakurikuler bagi para peserta didik yang berada di sekolah memiliki tujuan untuk menunjang tujuan dari sekolah dalam upaya pembentukan peserta didik Indonesia seutuhnya berdasarkan Pancasila. Sekolah dapat mengadakan dengan lancar, rapi, dan berdaya guna, apabila dalam pelaksanaannya dilaksanakan dengan manajemen yang baik dan benar.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar ketentuan kurikulum yang berlaku, akan tetapi bersifat ilmu pendidikan dan dapat digunakan untuk menunjang pendidikan dalam menyokong ketercapaian tujuan sekolah (Mustofa, 2020, pp. 86-87). Kegiatan-kegiatan yang terlaksana ekstrakurikuler ini sebenarnya merupakan bagian yang melekat dari kurikulum sekolah yang berhubungan dimana semua guru terlibat didalamnya.

Untuk itu perlu diadakan guru yang bertanggung jawab dalam pelaksanaan ekstrakurikuler, jumlah biaya yang diperlukan, dan perlengkapan yang dibutuhkan selama ekstrakurikuler berlangsung. Kegiatan ekstrakurikuler dapat digunakan untuk memberikan kebutuhan perkembangan para peserta didik yang memiliki perbedaan akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui keikutsertaan para peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler mereka dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensi yang dimiliki.

8. Ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora

Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis adalah kegiatan yang dilaksanakan pada saat di luar jam pelajaran yang tercatat dalam susunan program sama dengan keadaan dan kebutuhan dalam bidang bulutangkis. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat suatu kegiatan yang digunakan untuk pengayaan keterampilan dalam bidang permainan bulutangkis dan kegiatan untuk perbaikan yang berhubungan dengan pembentukan keterampilan olahraga bulutangkis. Berjalannya ekstrakurikuler bulutangkis diharapkan para peserta didik yang memiliki minat dan bakat terhadap olahraga bulutangkis dapat tersalurkan bisa mencapai prestasi sebagaimana yang telah ditargetkan suatu tujuan dari ekstrakurikuler tersebut, sekaligus para peserta didik juga dapat memperoleh tambahan ilmu pengetahuan dan dapat meningkatkan kemampuan baik dalam ranah kognitif, afektif, psikomotor.

Ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora dilatih oleh pelatih dari luar sekolah yang memiliki kemampuan dan keterampilan dibidang olahraga bulutangkis. Ekstrakurikuler bulutangkis dilaksanakan satu minggu sekali pertemuan yaitu hari senin untuk kelas rendah (1-3) pukul 13.00-14.00 dan kelas atas (4-5) pukul 14.00-15.00. untuk lokasi tempat latihan ekstrakurikuler bulutangkis yaitu GOR Kolonel Sunandar Blora.

9. Karakteristik peserta didik di SD Baitunnur Blora

Perkembangan peserta didik untuk anak usia sekolah dasar terdiri atas perkembangan usia, psikomotorik, fisik dan akademik (Safitri *et al.*, 2022, p. 9335). Karakteristik perkembangan fisik masa anak berusia 5-8 tahun jika dibandingkan dengan kanak-kanak perkembangan mereka lebih lambat seperti, koordinasi mata bertumbuh dengan bagus, otot-otot kecil yang dimiliki masih belum berkembang, Kesehatan anak masih bisa dikatakan belum stabil yang dapat mudah sakit. Selanjutnya pada saat peserta didik berusia 8-9 tahun koordinasi tubuh mulai meningkat, daya tahan yang dimiliki peserta didik mulai meningkat, anak-anak biasanya menyukai aktivitas fisik contohnya seperti berlari, koordinasi antara mata dan tangan juga mulai berkembang dengan baik, namun pada usia 8-9 tahun ini sistem peredaran darah belum kuat dan koordinasi otot saraf belum berkembang dengan baik. Dan pada usia 10-11 tahun, anak laki-laki mereka lebih kuat apabila dibandingkan dengan anak perempuan, mereka mendapati peningkatan pada tekanan darah dan metabolisme tubuh. Pada dasarnya peserta didik yang masih menginjak pada bangku sekolah dasar masih sangat menyukai aktivitas yang menyenangkan,

seperti kegiatan bermain. Berdasarkan hal itu guru dituntut harus mampu merancang pembelajaran yang asik untuk diikuti para peserta didik agar saat pembelajaran anak-anak tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran tetapi masih dalam situasi edukasi. Peserta didik juga sangat menyukai kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan secara berkelompok dan langsung melakukan praktik memeragakan langsung materi yang diberikan.

Guru memiliki peran yang penting untuk memahami karakteristik peserta didik untuk dioptimalkan dalam proses pembelajaran normal atau pembelajaran di kelas atau dalam dunia sekolah yang formal. (Janawi, 2019, p. 77). Jika peran tersebut tidak berjalan atau menghilang apabila seorang tenaga pendidik tidak dapat berinteraksi secara mendalam dengan para peserta didik. Semakin baik tenaga pendidik jika mereka dapat memahami karakteristik peserta didiknya. Maka proses tersebut dapat berdampak pada:

- a. Memaksimalkan pencapaian dari tujuan pembelajaran.
- b. Menunjang dari proses pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.
- c. Memudahkan peserta didik untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki para anak-anak.
- d. Memudahkan guru dan orang tua atau pihak yang memiliki kepentingan dalam menentukan peserta didik, apabila peserta didik memiliki permasalahan tertentu.
- e. Memudahkan peserta didik untuk bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. (Prasetyo, 2015) dengan judul “Tingkat Kemampuan Servis Panjang Dalam Permainan Bulutangkis siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015”. Kesimpulan dari hasil penelitian dan pembahasan adalah penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif, dengan seluruh peserta didik kelas V yang berjumlah 28 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan tujuan diharapkan kriteria sampel yang diperoleh benar-benar sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti. Yang memberikan hasil peserta didik laki-laki dengan kategori sangat tinggi 37,5% berjumlah 6 siswa, tinggi 37,5% berjumlah 6 siswa, dan rendah 25% berjumlah 4 siswa. Dan untuk peserta didik Perempuan yang melakukan tes servis panjang dengan kategori sangat tinggi 8,33% berjumlah 1 siswa, tinggi 33,4% berjumlah 4 siswa, dan rendah 58,33% berjumlah 7 siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis seluruh siswa kelas V SD Negeri Rejowinangun, Kotagede, Yogyakarta masuk dalam kategori rendah sebesar 39,29%.
2. (Savira, 2019) dengan judul “Tingkat Kemampuan Servis Panjang dan Pendek Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Putri Kelas IV dan V SD Negeri Lempuyangan 1 Kota Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019”. Kesimpulan dari hasil penelitian dan pembahasan adalah penilin ini menggunakan penelitian deskriptif, dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kemampuan servis pnjang dan pendek

dalam permainan bulutangkis. Sampel pada penelitian ini sebanyak 83 siswa putri kelas IV sebanyak 46 siswa dan V sebanyak 37 siswa, Yang memberikan hasil untuk servis panjang terdapat 0 siswa 0% berkategori sangat tinggi, 2 siswa 2,40% berkategori tinggi, 81 siswa 97,59% berkategori rendah. Dan untuk servis pendek memberikan hasil 0 siswa 0% berkategori sangat tinggi, 29 siswa 34,93% berkategori tinggi, 54 siswa 65,06% berkategori rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan servis panjang dan pendek dalam permainan bulutangkis siswa putri kelas IV dan V SD Negeri Lempuyangan 1 Kota Yogyakarta masuk dalam kategori rendah.

C. Kerangka Berpikir

Olahraga bulutangkis adalah olahraga yang menggunakan pemukul yang bernama raket antar lapangan dibatasi oleh net dan *shuttlecock* digunakan sebagai objek yang biasanya dimainkan dengan cara dipukul dan bersifat individual yang dapat dilaksanakan menggunakan cara satu orang melawan satu orang (*single*) atau dua orang melawan dua orang (*double*). Pemain bulutangkis setidaknya menguasai empat komponen yang harus dikuasai yaitu meliputi keterampilan fisik yang kuat, taktik dalam permainan, strategi yang cerdas dan mental yang bagus karena dalam permainan bulutangkis tidak hanya bisa mengandalkan satu komponen saja untuk dapat memainkan permainan bulutangkis dengan baik dan benar. bulutangkis sangat digemari sekali digolongkan masyarakat Indonesia dapat dilihat semua golongan masyarakat memainkan baik sebagai olahraga rutin maupun olahraga kejuaraan resmi.

Tahap awal yang dapat dikuasai oleh pemain bulutangkis yaitu mereka harus dapat menguasai teknik dasar bulutangkis. Teknik dasar yang dimaksud seperti pegangan raket, sikap berdiri, langkah kaki, teknik pukulan.

Pukulan servis adalah pukulan awal yang diarahkan kelapangan lawan. Servis memegang peranan penting dalam bulutangkis karena servis dapat memberikan keuntungan dan dapat juga memberikan kerugian. Jika servis yang dilakukan pemain dapat terlaksana dengan baik dan akurat maka dapat menyulitkan pemain lawan dalam pengembalian *shuttlecock* dan menghasilkan poin, tetapi jika dalam pelaksanaan servis tidak dilakukan dengan baik dan menyangkut net maka dapat memudahkan pemain lawan untuk melakukan penyerangan dan memberikan poin lawan. Karena pemain yang memiliki kemampuan dan keterampilan dalam melaksanakan servis dengan baik dan benar dapat memberikan keuntungan dalam pertandingan dan sangat berpengaruh terhadap hasil akhir. Dalam servis terdapat 4 macam yang dapat dilakukan dalam permainan bulutangkis antar lain servis pendek, servis panjang, servis datar, dan servis kedut.

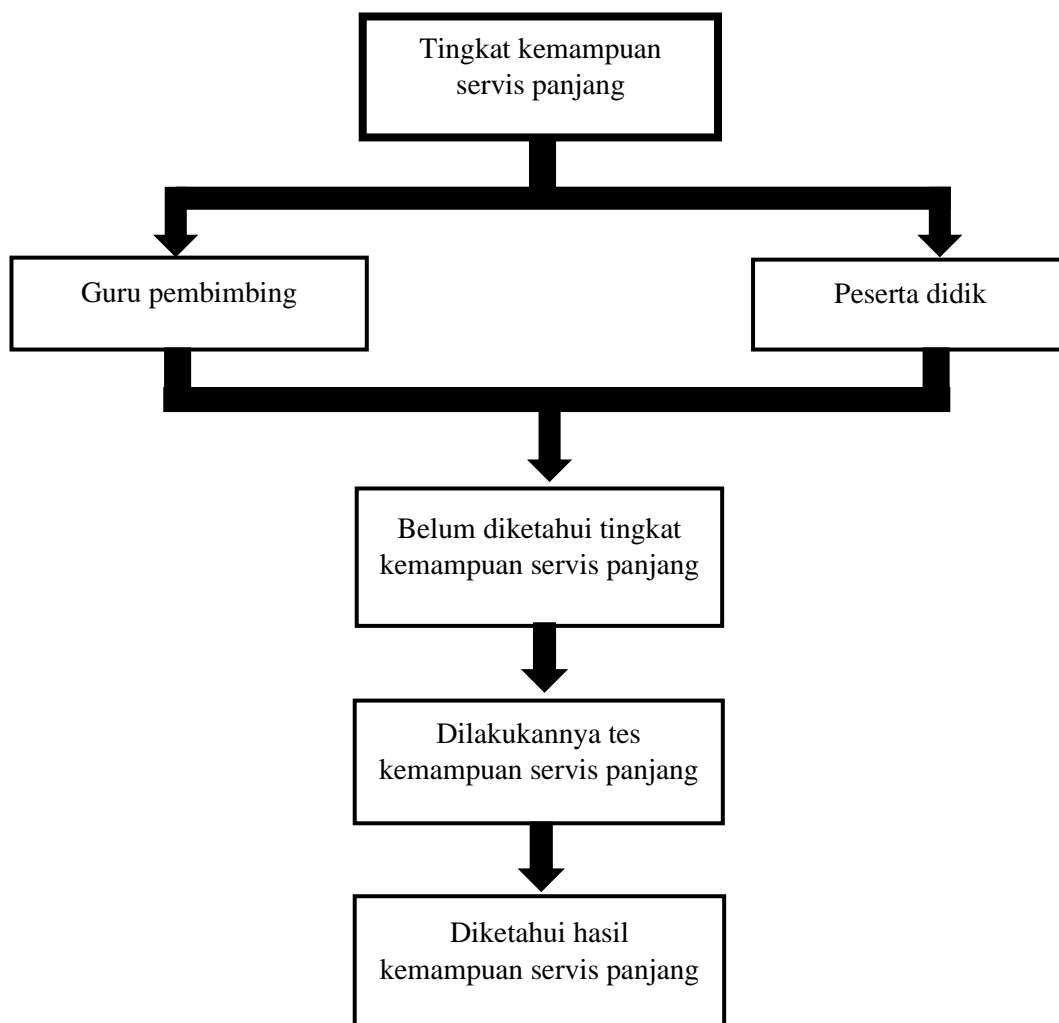
Servis panjang merupakan pukulan servis yang dilakukan dengan melambungkan tinggi *shuttlecock* kegaris belakang permainan lawan. Pemain Tunggal yang biasanya memilih servis panjang sebagai pilihan dalam pelaksanaan servis bertujuan untuk menyulitkan lawan untuk menyerang dan dapat memberikan efek lelah karena *shuttlecock* yang diberikan sampai garis belakang dari permainan, sehingga *shuttlecock* diharapkan lajunya melambung kearah garis belakang lawan yang menjadi daerah sasaran saat servis panjang.

Dalam servis panjang ada tiga fase yaitu fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase gerkan akhir.

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan pada Senin, 12 Februari 2024 mengenai tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur yang mana kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan satu minggu sekali pertemuan yang dilaksanakan pada hari senin pukul 13.00-15.00 WIB yang diikuti oleh kelas 1-5. Hal tersebut dirasa sangat kurang untuk pembinaan siswa berprestasi. Sebagian besar peserta didik masih kurang dalam pelaksanaan teknik dasar bulutangkis. Terutama dalam pelaksanaan servis panjang masih banyak peserta didik yang dalam pelaksanaan servis belum baik dan belum akurat. Permasalahan yang ada yaitu seperti cara memegang raket, koordinasi mata dan tangan, ayunan raket, posisi kaki, power otot tangan. Dari 12 peserta ekstrakurikuler kelas rendah melakukan servis panjang hanya 2 siswa yang mampu melaksanakan servis panjang dengan baik dan akurat. Dari 9 peserta ekstrakurikuler kelas atas hanya 4 siswa yang dapat melaksanakan servis panjang dengan baik dan akurat. Dan peserta ekstrakurikuler yang lain dalam pelaksanaan servis masih kurang akurat karena shuttlecock yang dipukul terlalu pelan sehingga pukulan yang dihasilkan tanggung dan mudah untuk diserang, *shuttlecock* tidak terkena raket saat akan melaksanakan pukulan servis, ada juga yang memukul *shuttlecock* dengan keras sehingga *shuttlecock* keluar lapangan. Hal ini yang mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian

tentang tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis SD Islam Baitunnur Blora.

Gambar 17. Kerangka berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandaskan terhadap filsafat *positivism* atau ilmu yang valid dengan menjadikan suatu objek pengetahuan, digunakan dalam meneliti pada sampel atau populasi penelitian (Sugiyono, 2020, p. 16). Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data dalam jumlah banyak berupa angka sebagai alat menganalisis pada apa yang ingin diketahui. Metode penelitian deskriptif yaitu penelitian yang digunakan sebagai prosedur untuk menuturkan karakteristik suatu populasi, objek kondisi, suatu pemikiran atau kelompok pada manusia berdasarkan fakta apa adanya yang benar-benar terjadi.

Karena peneliti ingin mengetahui tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora. Penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Berdasarkan hasil tes yang diperoleh kemudian data dianalisis untuk mengetahui tinggi rendahnya tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Pada penelitian ini dilaksanakan di GOR Kolonel Sunanndar Blora Jawa Tengah pada bulan Mei 2024.

C. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2020, p. 67). Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora. Saat melakukan servis panjang diusahakan untuk *shuttlecock* dipukul setinggi mungkin sampai dekaat dengan garis belakang dan menukik tajam kebawah.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2020, p. 126). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora yang berjumlah 52 anak.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2020, p. 127). Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis SD Islam Baitunnur Blora sebagai subyek penelitian dengan jumlah 32 anak. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Tujuan dari pengambilan teknik *purposive sampling* adalah kriteria sampel yang diperoleh merupakan peserta yang datang pada hari dilakukannya pengambilan data.

E. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

1. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2020,p. 156). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan servis panjang berdasarkan (Poole, 2016, pp. 25-26). Tes kemampuan servis panjang yang peneliti lakukan bertujuan untuk mengukur ketelitian dan ketepatan memukul *shuttlecock* ke arah sasaran servis panjang.

2. Teknik pengambilan data

Adapun Langkah-langkah yang dilakukan saat pengambilan data sebagai berikut:

- a. Siswa dibariskan menjadi dua bersaf.
- b. Memberi salam dan berhitung, berapa jumlah siswa yang memenuhi kriteria dalam pengambilan sampel.
- c. Berdoa dan presensi (mengecek kehadiran siswa)
- d. Guru menyampaikan materi tentang tes kemampuan servis panjang.
- e. Siswa diminta berlari mengelilingi lapangan terlebih dahulu sebanyak 2x untuk meningkatkan suhu tubuh agar otot siap untuk melakukan olahraga.
- f. Setelah itu siswa melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti.

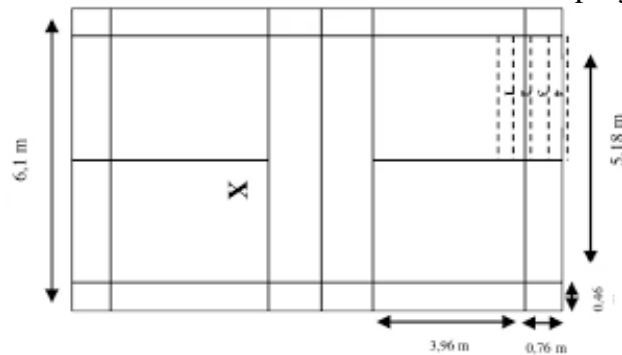
- g. Siswa diberi kesempatan 5 kali percobaan untuk melakukan servis panjang sebelum dilakukan tes pengukuran kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis.

Pelaksanaan tes:

Tes pengukuran kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis dimaksudkan untuk mengklasifikasikan pemain, mengukur kemajuan dan sebagai dasar evaluasi. Berikut tes kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis dan pelaksanaannya:

- a. Pelaksanaan: *Teste* berdiri pada daerah servis yang terletak pada diagonal dengan bagian lapangan yang diberi sasaran siap dengan raket dan *shuttlecock*. *Teste* melakukan servis panjang sebanyak 10 kali percobaan secara berturut-turut kearah sasaran.
- b. Sasaran: sasaran servis adalah daerah servis permainan Tunggal yang terletak diagonal dengan *teste*, yakni dibatasi oleh garis depan (*back boundry line*).
- c. Masing-masing hasil tes dicatat didalam lembar skor.
- d. Hasil dari tes pukulan servis panjang sebanyak 10 kali kemudian dikategorikan menurut (Poole, 2016)

Gambar 18. Daerah sasaran untuk tes servis panjang



Sumber: (Poole, 2016, p. 25)

F. Validitas dan Reliabilitas

Validitas adalah mengacu untuk menunjukkan sejauh mana data penelitian mencerminkan konstruk atau fenomena yang diukur atau dijelaskan. Validitas merupakan instrument yang dapat digunakan untuk mengukur sejauh mana data yang terkumpul mampu mempresentasikan variabel yang ingin diteliti dengan baik (Sugiyono, 2020, p. 181). Berdasarkan skripsinya Agung Prasetyo (2015) menunjukkan bahwa instrumen tersebut valid dan reliabel, dengan hasil koefisien validitas sebesar 0,54 sedangkan koefisien reliabilitasnya menggunakan metode genap ganjil sebesar 0,77.

Reliabilitas mengacu pada tingkat keandalan atau konsistensi data yang diperoleh dari instrument atau metode pengukuran yang digunakan dalam penelitian (Kinasih, 2017, p. 13). reliabilitas mengukur sejauh mana instrumen atau metode pengukuran dapat menghasilkan data yang konsisten jika digunakan berulang kali dalam situasi yang sama. Hasil penelitian dapat dikatakan reliabel jika terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Misalkan data yang dihasilkan secara berturut-turut baik maka data disebut

reliabel. Jadi instrumen yang baik, yaitu instrumen yang valid dan reliabel. Instrumen yang menghasilkan data yang sama baik realita maupun ekspektasi dan instrumen juga dapat digunakan dalam waktu yang berbeda namun hasilnya sama.

G. Teknik Analisis Data

Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2020, p. 206). Apabila data telah dikumpulkan langkah selanjutnya adalah menganalisa data sehingga dari data yang telah diperoleh tersebut dapat diambil suatu kesimpulan, analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam pelaksanaan penelitian. Teknik statistik deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis. Hasil dari pengukuran tes yang telah dilakukan kemudian dijumlahkan hasilnya dijadikan data kasar untuk menentukan tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis. Pada tes pengukuran peserta ekstrakurikuler bulutangkis diberi 10 kali pukulan servis panjang dengan sasaran 4 bidang yang berada digaris belakang sasaran servis panjang yang masing-masing memiliki skor 1, 2, 3, dan 4.

Menurut (Poole, 2016, p. 26), kriteria norma penilaian servis panjang yang baik untuk 10 kali *shuttlecock* dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 1. Norma penilaian servis panjang

No	Interval	Keterangan
1	31-40	Baik
2	21-30	Lumayan
3	20 ke bawah	Kurang baik

Setelah melakukan tes servis panjang hasil tes yang telah didapat lalu dimasukkan ke dalam kategori kemudian dipersentasekan untuk mengetahui kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Baitunnur Blora, maka selanjutnya dihitung dengan rumus persentase menurut (Arikunto, 2021, p. 334) Maka rumusnya sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

f = Frekuensi

N = Jumlah peserta

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora Jawa Tengah. Pengambilan data ini dilaksanakan di Gor Kolonel Sunandar Blora Jawa Tengah yang beralamat di Jalan Kolonel Sunandar, Kelurahan Tempelan, Kecamatan Blora, Kabupaten Blora. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 & 27 Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora yang diikuti sebanyak 32 Anak diantaranya 21 laki-laki dan 11 perempuan.

Sebelum dilakukannya pengambilan nilai untuk servis panjang peserta ekstrakurikuler diberikan 5 kali latihan untuk servis panjang. Saat pengambilan nilai para peserta ekstrakurikuler diberi kesempatan sebanyak 10 kali percobaan. Servis panjang dilakukan sekuat-kuatnya dan diusahakan seakurat mungkin diarahkan ke sasaran yang masing-masing ada skor perolehan. Skor yang dicatat apabila servis panjang yang dilaksanakan sah sesuai peraturan.

Data penelitian ini dideskripsikan berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh dari lapangan. Berikut ini adalah informasi rinci mengenai data tersebut, termasuk perolehan skor maksimal, perolehan skor minimal, *mean* (rata-rata). Hasil penelitian yang diperoleh dari hasil tes servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora Jawa Tengah dari 32 peserta ekstrakurikuler bulutangkis

diperoleh hasil skor tertinggi sebesar 31, skor terendah sebesar 0, jumlah skor keseluruhan sebesar 420, dan *mean* (rata-rata) 13,125

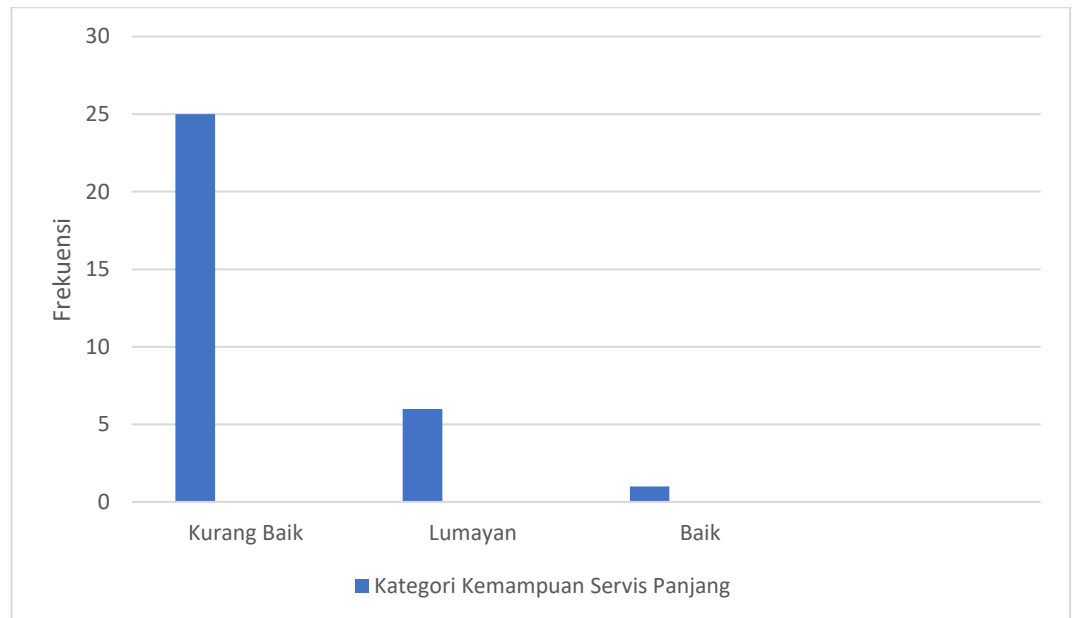
Hasil dari tes pengukuran servis panjang dari masing-masing peserta kemudian dikategorikan berdasarkan sesuai kategori yang telah dibuat oleh (Poole, 2016, p. 26), seperti dalam tabel berikut:

Tabel 2. Persentase Tingkat Kemampuan Servis Panjang

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik	31-40	1	3,125%
Lumayan	21-30	6	18,75%
Kurang Baik	20 kebawah	25	78,125%

Berdasarkan tabel 3 tentang norma dari hasil pengukuran tes kemampuan servis panjang peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SD Islam Baitunnur Blora Jawa Tengah di atas terlihat bahwa terdapat 1 anak 3,125% berkategori baik, 6 anak 18,75% berkategori lumayan, 25 anak 78,125% berkategori kurang baik. Dari hasil di atas untuk lebih memperjelas hasil pengukuran kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora Jawa Tengah, maka dibentuk menjadi diagram seperti gambar di bawah ini:

Gambar 19. Diagram batang hasil tes servis panjang keseluruhan



B. Pembahasan

Pukulan servis merupakan pukulan pertama yang mengawali dalam permainan bulutangkis. Servis memegang peranan yang sangat penting karena servis memberikan pengaruh yang baik untuk mendapatkan angka dan memenangkan suatu pertandingan. Tujuan dari servis panjang yaitu menghindari permainan depan bagi lawan yang bagus main *netting*, mempercepat kelelahan fisik lawan, pada saat lawan mulai kehabisan energi, mengukur seberapa tinggi tingkat kemampuan smash lawan dan membuka posisi depan permainan lawan (Hardinata, 2016, p.2).

Berdasarkan analisis kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora Jawa Tengah, dengan tes kemampuan servis panjang bulutangkis dari 32 peserta menunjukkan 1 anak 3,125% berkategori baik, 6 anak 18,75%

berkategori lumayan, 25 anak 78,125% berkategori kurang baik. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa kemampuan servis panjang peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora Jawa Tengah mendapatkan hasil persentase paling tinggi sebesar 78,125% dengan kategori kurang baik.

Masih terdapat beberapa anak yang melakukan servis panjang dengan kategori kurang baik, dikarenakan anak kurang mampu melakukan servis dengan teknik pegangan raket yang kurang tepat dan masih banyak anak yang kurang memiliki power dalam memukul *shuttlecock* sehingga *shuttlecock* kurang bisa mendekati titik jatuhnya pada permainan tunggal bulutangkis. Sehingga saat pelaksanaan tes siswa tidak melakukan dengan baik. Dari data yang didapatkan masih terdapat siswa yang memiliki skor 0 dari pukulan servis panjang pada 10 kali percobaan menggunakan *shuttlecock*. Siswa yang termasuk ke dalam kategori kurang baik dan lumayan pada servis panjang bulutangkis diperlukan perhatian khusus untuk meningkatkan kemampuannya dalam melakukan servis panjang agar dapat masuk ke dalam kategori baik. Dengan kemampuan servis panjang yang baik maka diharapkan pula permainan bulu tangkisnya semakin baik.

Faktor yang mempengaruhi tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora Jawa Tengah di antaranya sebagai berikut:

1. Faktor Fisiologis

Faktor ini berkaitan dengan kondisi jasmani siswa saat akan melakukan tes servis panjang dalam permainan bulu tangkis. Tingkat kualitas

kondisi jasmani (fisik) sangat berpengaruh terhadap penampilan dan termasuk kondisi mental siswa saat melakukan tes. Banyaknya aktivitas yang sebelumnya sudah dilakukan oleh siswa dapat membuat kondisi fisik siswa berubah-ubah sehingga hasil tes mungkin tidak akan mendapatkan hasil sesuai yang diharapkan.

2. Faktor Lingkungan

Dukungan dan motivasi dari lingkungan sekitar juga dapat mempengaruhi keberhasilan tes servis bulutangkis. Apabila Pembina ekstrakurikuler di saat ekstrakurikuler berlangsung sering memberikan materi terkait servis panjang dalam permainan bulutangkis, sehingga siswa dapat mengetahui bagaimana cara melakukan servis panjang yang baik. Sebaliknya jika pembina ekstrakurikuler berlangsung jarang memberikan materi servis panjang dalam permainan bulutangkis siswa tidak akan paham bagaimana cara servis panjang yang baik.

3. Faktor Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana dalam ekstraakurikuler bulutangkis sangat diperlukan. Ketika ekstrakurikuler berlangsung, apabila tidak lengkapnya sarana dan prasarana dalam ekstrakurikuler bulutangkis maka akan menghambat jalannya ekstrakurikuler. SD Islam Baitunnur Blora Jawa Tengah mempunyai sarana dan prasarana yang kurang di karenakan tidak memiliki lapangan bulutangkis sehingga kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan di GOR Koloner Sunandar.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sudah dilakukan secara optimal akan tetapi masih terdapat beberapa kekurangan dan keterbatasan. Keterbatasan penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Tidak diketahui keadaan fisik dari peserta ekstrakurikuler pada saat pelaksanaan tes pengukuran servis panjang sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi hasil pengukuran
2. Pada saat pengambilan data *shuttlecock* menggunakan bekas sehingga laju dari *shuttlecock* tidak stabil ada yang pelan dan juga ada yang kencang sehingga pukulan yang dihasilkan kurang akurat.
3. Pengambilan data mengalami keterbatasan karena jadwal ekstrakurikuler bulutangkis digunakan untuk kegiatan sekolah lainnya.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora Jawa Tengah dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan servis panjang bulutangkis dari 32 peserta menunjukkan 1 anak 3,125% berkategori baik, 6 anak 18,75% berkategori lumayan, 25 anak 78,125 % berkategori kurang baik. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa kemampuan servis panjang peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora Jawa Tengah mendapatkan hasil persentase paling tinggi sebesar 78,125% dengan kategori kurang baik.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dari kesimpulan di atas dapat ditemukan beberapa implikasi yaitu:

1. Bagi SD Islam Baitunnur Blora Jawa Tengah pihak sekolah dapat mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam memahami pembelajaran penjas pada materi servis panjang bulutangkis.
2. Hasil dari penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat baik bagi guru penjas sebagai pedoman untuk memperbaiki perencanaan dan pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk materi pembelajaran servis panjang bulutangkis.
3. Untuk siswa hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk lebih meningkatkan lagi kemampuan servis panjang bulutangkis.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas peneliti memberikan beberapa saran untuk meningkatkan proses pembelajaran penjas di Islam Baitunnur Blora sebagai berikut:

1. Bagi sekolah perlu menyediakan fasilitas untuk mendukung proses pembelajaran penjas pada materi bulu tangkis.
2. Bagi guru untuk lebih meningkatkan pembelajaran penjas terkait materi servis panjang sehingga siswa dapat melakukan servis tersebut dengan baik.
3. Bagi siswa diharapkan dapat meningkat kemampuan servis panjang di luar dari pembelajaran penjas di sekolah, bisa dengan dilakukan di rumah atau menonton video tutorial cara melakukan pukulan servis yang baik dan benar.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan melakukan penelitian pada variabel lain yang mempengaruhi kemampuan servis bulutangkis dan dilakukan pada populasi yang berukuran lebih luas, sehingga diperoleh hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2022) 'Hubungan Koordinasi Mata, Kaki Dan Tangan Dengan Servis Bulutangkis Siswa Kelas X Di Smk Ipiems Surabaya', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), p. 56.
- Arikunto, S. (2021) *Daasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. 3rd edn. Bumi Aksara.
- Darani, N.L. wisma (2021) 'Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division (STAD) Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bola Basket', *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 8(1), p. 14. Available at: <https://doi.org/10.23887/jjp.v8i1.33743>.
- Hardika, N. (2015) 'Profil Tingkat Kemampuan Fisik Dan Keterampilan Pada Atlet Kempo PRAPON Kota Pontianak', *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), p. 81.
- Hardinata, B.B. (2016) 'Survei Keterampilan Servis Pendek Dan Servis Panjang Bulutangkis Usia 13-15 Tahun Putra Di Desa Kembang', p. 2.
- Janawi (2019) 'Memahami Karakteristik Peserta Didik dalam Proses Pembelajaran', *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), pp. 68–79.
- Kamra, Y. (2019) 'Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Upaya Mengembangkan Lingkungan Pendidikan Yang Religius Di Smp N 13 Kota Bengkulu', *Journal al-Bahtsu*, 4(2), pp. 158–165.
- Karyono, T.H. (2020) *Mengenai Olahraga Bulutangkis Tahapan Menuju Kemajuan*.
- Kinasih (2017) *validitas dan reliabilitas: cara mudah analisis secara manual, microsoft Exel dan SPSS*. Adi Buana University Press.
- Komari, A. (2018) *tujuh sasaran semes bulutangkis*. UNY Press.
- Kurniawan, B.T. (2018) 'Meningkatkan Hasil Belajar Servis Panjang (Forehand) Permainan Bulutangkis Dengan Media Raket Kayu', *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 1(02), p. 54.
- Marwan, M.R. et al. (2022) 'Analisis Keterampilan Servis Pendek Dan Servis Panjang Bulutangkis Pada Atlet Pb. Hoolywood Samarinda', *Borneo Physical Education Journal*, 3(1), p. 3.
- Meria, A. (2018) 'Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Diri Peserta Didik Di Lembaga Pendidikan', *Turast : Jurnal Penelitian dan Pengabdian*, 6(2), p. 180. Available at: <https://doi.org/10.15548/turast.v6i2.70>.
- Mustofa, A. (2020) 'Pendidikan Keagamaan Untuk Membentuk Kerukunan Antar Umat Beragama Di Medowo Kandangan Kediri', *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), pp. 14–37. Available at:

<https://doi.org/10.31538/nzh.v3i1.399>.


- Patterson, S. *et al.* (2017) 'The impact of badminton on health markers in untrained females', *Journal of Sports Sciences*, 35(11), p. 1103. Available at: <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1210819>.
- Poole, J. (2016) *Belajar Bulutangkis*. Edited by Sulistio. Bandung: Pionir Jaya.
- Prasetyo, A. (2015) 'Tingkat Kemampuan Servis Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015'.
- Putra, G.I. and Sugiyanto, & (2016) 'Pengembangan pembelajaran teknik dasar bulu tangkis berbasis multimedia pada atlet usia 11 dan 12 tahun', *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), p. 176. Available at: <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10893>.
- Rachmat, S. (2023) 'Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sd Muhammadiyah Kaliabu Kecamatan Salaman', *Jurnal Manajemen Bisnis dan Terapan*, 1(1), pp. 52–63. Available at: <https://doi.org/10.20961/meister.v1i1.413>.
- Rahman, A. *et al.* (2022) 'Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan', *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), p. 1.
- Safitri, A. *et al.* (2022) 'Pentingnya Memahami Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar untuk Meningkatkan Efektivitas Belajar dalam Mata Pelajaran Bahasa Indonesia', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), pp. 9333–9339. Available at: <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.3886>.
- Saverus (2019) 'Peningkatan Hasil Servis Panjang Bulutangkis Siswa Kelas Vii.1 Melalui Media Pembelajaran Audio Visual Smp Negeri 2 Siak Hulu', *Jurnal Kajian Pendidikan Ekonomi dan Ilmu Ekonomi*, 2(1), p. 23.
- Savira, K. (2019) 'Tingkat Kemampuan Servis..... (Kintan Savira Putri) 1', pp. 1–7.
- Sudrajat, D.R. *et al.* (2021) 'Analisis Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Pada Pembelajaran Ekonomi Di Sma Khz Musthafa Sukamanah Tasikmalaya', *Edunomic Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 9(2), p. 122. Available at: <https://doi.org/10.33603/ejpe.v9i2.4636>.
- Sugiyono (2020) *Metode penelitian kuantitatif,kualitatif, dan R&D*. 2nd edn. Edited by Sutopo. Bandung: ALFABETA.
- Sutiyawan, H. (2015) 'Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Pada Proses Pembelajaran Bulu Tangkis', *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(8), p. 3.
- Tinta, A. *et al.* (2023) 'Level of forehand long service ability in badminton games', 3(1), p. 136.

- Tungkal, K. *et al.* (2021) 'Pengembangan Video Teknik Dasar Bulutangkis Atlet Pemula PB.Boy Junior Kuala Tungkal', *Jurnal Score*, 1(2), p. 9.
- Widiawati, A. (2018) 'Pengaruh Berbagai Variabel Individu Terhadap Perilaku Karyawan dalam Organisasi', (212), pp. 21–22.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat permohonan izin observasi

SURAT IZIN OBSERVASI https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-observasi



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/356/UN34.16/DL.16/2024 6 Februari 2024
Lampiran : -
Hal : **Permohonan Izin Observasi**

Yth . Kepala Sekolah SD Islam Baitunnur Blora

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini, akan melaksanakan observasi di lingkungan instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka untuk melengkapi tugas mata kuliah "Tugas Akhir Skripsi" atas nama :


Nama	: Febrian Bhayu Adjie Pramudito
NIM	: 20604224058
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Waktu Pelaksanaan Observasi	: Senin - Rabu, 12 - 14 Februari 2024
Judul / Keperluan	: Tingkat kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Islam Baitunnur Blora Jawa Tengah

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 19830626 200812 1 002

Lampiran 2. Surat izin melakukan penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/170/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

29 April 2024

Yth. Kepala Sekolah SD Islam Baitunnur Blora

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Febrian Bhayu Adjie Pramudito
NIM : 20604224058
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kemampuan Servis Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SD Islam Baitunnur Blora Jawa Tengah
Waktu Penelitian : 29 April - 29 Mei 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 3. Surat keterangan sudah melakukan penelitian



SURAT KETERANGAN
No : 09.59/SDIB/V/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Irma Kurniasari, S.Pd.,M.Pd.
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Islam Baitunnur Blora
Kecamatan : Blora

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Febrian Bhayu Adjie Pramudito
NIM : 20604224058
Program Studi / Fakultas : PJSD/Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - SI
Institusi Pendidikan : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan pengambilan dan penelitian terhitung mulai pada tanggal 29 April s.d. 29 Mei 2024 dengan judul "Tingkat Kemampuan Servis Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SD Islam Baitunnur Blora Jawa Tengah".

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sungguh – sungguhnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Blora, 28 Mei 2024
Kepala Sekolah

Irma Kurniasari, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 18011978 10072007 014

Lampiran 4. Data Hasil Pengukuran Tes Kemampuan Servis Panjang

No	Pengukuran Tes Servis Panjang										Hasil	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1.	1	0	0	2	2	0	0	0	1	1	7	Kurang baik
2.	1	2	1	1	1	2	0	0	0	2	10	Kurang baik
3.	2	2	1	3	0	3	3	1	1	0	16	Kurang baik
4.	2	2	0	1	1	0	1	2	0	1	10	Kurang baik
5.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Kurang baik
6.	1	1	0	2	1	1	2	0	0	2	10	Kurang baik
7.	3	4	2	3	3	4	1	3	0	1	24	Lumayan
8.	1	1	0	0	3	0	0	0	1	1	7	Kurang baik
9.	2	2	1	3	1	1	0	1	2	2	15	Kurang baik
10.	0	0	1	0	2	2	3	0	0	1	9	Kurang baik
11.	1	1	3	2	2	0	0	1	0	3	13	Kurang baik
12.	1	0	0	0	1	2	1	0	0	0	5	Kurang baik
13.	4	4	3	3	0	4	3	2	0	2	25	Lumayan
14.	1	2	1	0	0	2	1	2	3	2	14	Kurang baik
15.	0	0	1	1	0	1	1	3	2	0	9	Kurang baik
16.	4	2	4	3	2	2	4	3	4	3	31	Baik
17.	1	2	1	4	4	4	1	2	2	1	22	Lumayan
18.	2	4	1	4	0	0	2	0	3	2	18	Kurang baik
19.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Kurang baik
20.	1	0	2	1	2	2	1	0	0	1	10	Kurang baik
21.	0	1	1	2	0	0	2	0	0	0	6	Kurang baik

No	Pengukuran Tes Servis Panjang										Hasil	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
22.	2	2	4	3	2	4	4	0	2	3	26	Lumayan
23.	2	1	4	3	4	2	0	0	0	1	17	Kurang baik
24.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Kurang baik
25.	1	0	1	2	0	0	3	0	2	1	10	Kurang baik
26.	0	0	0	1	0	2	0	0	1	1	5	Kurang baik
27.	1	2	2	2	3	0	0	1	0	0	11	Kurang baik
28.	1	4	4	0	1	4	2	2	2	1	21	lumayan
29.	2	1	0	4	2	0	3	4	0	1	17	Kurang baik
30.	0	0	1	1	0	2	1	1	0	0	6	Kurang baik
31.	4	4	2	3	2	4	0	4	2	3	28	Lumayan
32.	0	2	1	4	3	2	2	3	1	0	18	Kurang baik

Lampiran 5. Dokumentasi Pengukuran Tes Kemampuan Servis Panjang



Gambar 20. Peserta melakukan pemanasan sebelum dilakukan Pengukuran



Gambar 21. Peserta berbaris memanjang saat dilakukan pengukuran

Gambar 22. Peserta melakukan tes pengukuran servis Panjang satu per satu



Gambar 23. Kategori Penilaian



Gambar 24. Pengukuran kemampuan servis Panjang

