

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA
MATERI BULUTANGKIS KELAS XI MAN 2 WONOSOBO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:
Muhammat Rifki Risnanda
NIM 21601241014

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA
MATERI BULUTANGKIS KELAS XI MAN 2 WONOSOBO**

Muhammat Rifki Risnanda

21601241014

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi pada materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Penelitian dilaksanakan di MAN 2 Wonosobo dengan peserta didik kelas XI sebagai populasi dengan jumlah 536 peserta didik. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 243 yang ditentukan dengan menggunakan *cluster sampling* yang ditentukan dengan kelas XI peminatan IPA. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dari 30 pertanyaan. Instrumen yang digunakan menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan indikator pemahaman pada materi bulutangkis. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi pada materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo berada pada kategori Sangat Rendah sebesar 2% (4 peserta didik), kategori Rendah sebesar 8% (19 peserta didik), kategori Sedang sebesar 46% (112 peserta didik), kategori Baik sebesar 44% (106 peserta didik), kategori Sangat Baik sebesar 1% (2 peserta didik). Kesimpulan dari penelitian ini adalah Sebagian besar tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo berada dalam kategori “sedang”.

Kata kunci: *pemahaman peserta didik, bulutangkis, survei*

**THE LEVEL OF STUDENT UNDERSTANDING IN PHYSICAL
EDUCATION AND HEALTH LEARNING ON THE BADMINTON
MATERIAL FOR GRADE XI MAN 2 WONOSOBO**

Muhammat Rifki Risnanda

21601241014

ABSTRACT

This research examines students' grasp of Physical Education learning in the badminton material for eleventh grade students of MAN 2 Wonosobo (Wonosobo 2 Islamic High School).

This research was survey-based descriptive quantitative study. At MAN 2 Wonosobo, 536 eleventh grade students participated in the study. Cluster sampling was eleventh grade students for about 243 samples for this study. The data was collected by using a 30-question items of questionnaire. A questionnaire based on badminton knowledge indicators was employed. The data analysis used descriptive percentage.

The results show that students' comprehension of Physical Education on badminton material for eleventh grade students of MAN 2 Wonosobo is as follows: in the Very Low level (2%), in the Low level (8%), in the Medium level (46%), in the High level (44%), and in the Very High level (1%). This study show that most eleventh grade students of MAN 2 Wonosobo comprehend badminton material in Physical Education learning in a "medium" level.

Keywords: *students comprehension, badminton, survey*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammat Rifki Risnanda

NIM : 21601241014

Departemen : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul TAS : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Dalam Pembelajaran

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap Materi

Bulutangkis MAN 2 Wonosobo

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

Yogyakarta, 11 Maret 2025

Yang menyatakan,



Muhammat Rifki Risnanda
NIM. 21601241014

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN TERHADAP MATERI
BULUTANGKIS KELAS XI MAN 2 WONOSOBO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

MUHAMMAT RIFKI RISNANDA

NIM. 21601241014

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 13 Maret 2025



Koordinator Program Studi

Prof. Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP: 19670605 199403 1 001

Dosen pembimbing

Dr. Rezha Arzhan Hidayat, M.Pd.
NIP: 119951102 202308 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAHA DAN KESEHATAN PADA MATERI
BULUTANGKIS KELAS XI MAN 2 WONOSOBO**

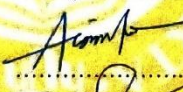
TUGAS AKHIR SKRIPSI

MUHAMMAT RIFKI RISNANDA

NIM. 21601241014

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 14 April 2025

TIM PENGUJI

	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Rezha Arzhan Hidayat, S.Pd., M.Pd (Ketua Penguji/Pembimbing)		21/04 2025
Dr. Ari Iswanto, S.Pd. Jas., M.Or (Sekretaris Penguji)		15/2025 /04
Dr. Amat Komari, M.Si (Penguji Utama)		14 APRIL 2025

Yogyakarta, 21-4-2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or
NIP: 19770218 200801 1 002

MOTTO

Nikmati setiap proses dengan penuh semangat dan jangan takut akan kegagalan,
karena kegagalan merupakan awal dari kesuksesan.

”Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Allah lah hendaknya kamu berharap.”

(Q.S. Al- Insyirah: 6-8)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah serta karunia-Nya. Dengan ketulusan hati dan ungkapan terima kasih skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Kepada kedua orang tua, alm. Bapak Supono terima kasih telah mendidik penulis menjadi laki-laki yang kuat, mandiri, disiplin, bertanggung jawab, dan tidak pantang menyerah sehingga menjadikan penulis tetap semangat sampai saat ini. Serta Ibu Triyana wahyuningsih yang selalu mendoakan, mengusahakan apapun kepada penulis, memberikan semangat dan tidak lupa mengajari untuk selalu bersabar dan bersyukur di setiap proses yang dilalui.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Bulutangkis Kelas XI MAN 2 Wonosobo”. Tugas Akhir Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan arahan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi ini.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Prof. Dr. Ngatman, M.Pd., Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin penelitian.
4. Bapak Dr. Rezha Arzhan Hidayat, M.Pd., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Bapak Drs. Warsam M.Pd. selaku Kepala Madrasah MAN 2 Wonosobo yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu guru MAN 2 Wonosobo yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di MAN 2 Wonosobo.
8. Peserta didik kelas XI MAN 2 Wonosobo yang telah berkenan menjadi responden dalam terlaksananya penelitian ini.
9. Kepada saudara kandung penulis, Firmansyah Adi Saputro dan muhamad Azril Ramadhan, keluarga mbah Pringgo, dan keluarga Bude Eni terima kasih telah memberikan do'a, dukungan, dan semangat dalam pengerjaan Tugas Akhir Skripsi ini.
10. Teman-teman serta kerabat penulis yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, terima kasih telah mendoakan, semangat, dan segala bentuk bantuan selama pengerjaan Tugas Akhir Skripsi.
11. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan yang melimpah dari Allah SWT. Tugas Akhir Skripsi ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 11 Maret 2025
Penulis

Muhammad Rifki Risnanda
21601241014

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Konsep Pemahaman	9
2. Hakikat Pendidikan Jasmani	11
3. Hakikat Permainan Bulutangkis	13
4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA)	41
B. Penelitian yang Relevan	42
C. Kerangka Berpikir	44
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Desain Penelitian	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian	48

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	50
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	50
F. Teknik Validitas & Reliabilitas.....	53
G. Teknik Analisi Data	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil Penelitian	59
B. Pembahasan.....	67
C. Keterbatasan Penelitian.....	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Kesimpulan	71
B. Implikasi.....	71
C. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Peserta Didik Kelas XI MAN 2 Wonosobo	49
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	50
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	53
Tabel 4. Uji Validitas	55
Tabel 5. Uji Reliabilitas	56
Tabel 6. Norma Pengkategorian.....	58
Tabel 7. Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman Peserta Didik Pada Materi Bulutangkis	59
Tabel 8. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik Pada Materi Bulutangkis	60
Tabel 9. Statistik Deskriptik Faktor Manusiawi	61
Tabel 10. Norma Penilaian Faktor Manusiawi	62
Tabel 11. Statistik Deskriptik Faktor Lingkungan dan Budaya.....	63
Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Lingkungan dan Budaya.....	64
Tabel 13. Statistik Deskriptik Faktor Informasi yang Semakin Luas dan Komplek	65
Tabel 14. Norma Penilaian Faktor Informasi yang Semakin Luas dan Komplek	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Bulutangkis.....	21
Gambar 2. Net dan Tiang Bulutangkis.....	22
Gambar 3. Shuttlecock Bulutangkis	23
Gambar 4. Raket bulutangkis.....	25
Gambar 5. Senar bulutangkis	26
Gambar 6. Sepatu dan Pakaian Bulutangkis	27
Gambar 7. American Grip.....	29
Gambar 8. Forehand Grip	30
Gambar 9. Backhand Grip	31
Gambar 10. Combination Grip.....	32
Gambar 11. Short and Long Grip.....	33
Gambar 12. Teknik Siap dan Posisi Badan.....	34
Gambar 13. Kerangka Berpikir	46
Gambar 14. Diagram Batang Pemahaman Peserta Didik Materi Bulutangkis	60
Gambar 15. Diagram Batang Faktor Manusiawi	62
Gambar 16. Diagram Batang Faktor Lingkungan dan Budaya.....	64
Gambar 17. Diagram Batang Faktor Informasi yang Semakin Luas dan Komplek.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Proposal TAS	78
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS.....	79
Lampiran 3. Surat Pengantar Validasi	80
Lampiran 4. Lampiran Uji Validitas	81
Lampiran 5. Lampiran Uji reliabilitas.....	81
Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melakukan Uji Validasi.....	82
Lampiran 7. Lampiran Kisi-kisi.....	83
Lampiran 8. Lampiran Instrumen Penelitian	84
Lampiran 9. Surat Permohonan Izin Penelitian	90
Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	91
Lampiran 11. Lampiran Hasil Uji Deskriptif.....	92
Lampiran 12. Data Hasil Validasi dan Reliabilitas	93
Lampiran 13. Data Hasil Penelitian	94
Lampiran 14. Dokumentasi Uji Validasi	97
Lampiran 15. Dokumentasi Uji Penelitian.....	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran wajib yang dilaksanakan di berbagai jenjang sekolah, mulai dari SD, SMP, hingga SMA/SMK (Mustafa, 2022, p. 71). Sehingga menurut Syafruddin *et al.* (2022, p. 74). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menjadi salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah dan menjadi penggerak untuk meningkatkan kebugaran jasmani, melatih keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual, dan sosial). Ruang lingkup pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah meliputi aspek-aspek seperti permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, dan pendidikan luar kelas. Guru PJOK merupakan seseorang yang memiliki jabatan atau profesi yang memerlukan keahlian atau kemahiran khusus dan kecakapan yang memenuhi standar mutu atau norma sebagai syarat dan ciri menjadi profesi.

Pelaksanaan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) akan berhasil apabila guru merancang dan melaksanakan materi pembelajaran sesuai karakteristik dan kematangan peserta didik dalam proses belajar mengajar (Suherman, 2018, p. 9). Guru sebagai pengajar, motivator, fasilitator, media evaluator memiliki peran yang sangat penting saat proses pembelajaran berlangsung. Sehingga guru dituntut untuk menguasai

kelas, baik di dalam kelas maupun luar kelas. Guru PJOK dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya sekedar memberikan materi dan peserta didik tidak hanya menerima materi yang diajarkan, tetapi dalam pemicu peserta didik yang aktif dalam pembelajaran yaitu dengan pelaksanaan pembelajaran yang efektif dan efisien.

Keberhasilan dalam kegiatan belajar mengajar menjadi tujuan utama seorang pengajar. Untuk itu guru dituntut untuk mampu menciptakan situasi belajar yang efektif dan efisien. Tercapainya situasi pembelajaran yang berlangsung efektif dapat dilihat dari kesungguhan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran, hal tersebut akan memberikan rasa puas bagi peserta didik maupun bagi guru. Ketercapaian proses pembelajaran dapat dilihat dari seorang guru PJOK yang memiliki kemampuan secara profesional dalam mengelola proses pembelajaran yang menyenangkan dan efektif. Menurut Subarjah (2018, p. 11) proses pembelajaran pada Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki tujuan dan pengaruh yang cukup besar terutama kebugaran jasmani, aspek sikap, aspek kognitif dan keterampilan.

Pembelajaran yang disampaikan Guru PJOK tidak hanya menuntut peserta didik untuk memiliki kesegaran jasmani, tetapi peserta didik dapat melakukan gerakan yang dicontohkan Guru PJOK. Selain itu, Guru PJOK harus memberikan pemahaman terhadap peserta didik terkait materi-materi yang diajarkan. Pemahaman merupakan tingkatan nomor dua dari ranah kognitif setelah pengetahuan. Menurut Walangadi & Pratama, (2020, p. 202)

Pemahaman belajar adalah tingkat kemampuan yang mengharapakan seseorang mampu memahami arti atau konsep dan situasi fakta yang diketahuinya, dalam hal ini peserta didik tidak hanya hafal secara verbalitas, tetapi memahami konsep dari masalah atau fakta yang ditanyakan, maka operasionalnya dapat membedakan, mengubah, mempersiapkan, menjelaskan, mendemonstrasikan, memberi contoh, memperkirakan, menentukan, dan mengambil keputusan yang telah ditentukan.

Pemahaman merupakan kemampuan untuk mengolah pengetahuan yang dipelajari menjadi hal yang baru (Nafiati, 2021, p. 161). Pemahaman dapat diukur dari cara seseorang mengungkapkan apa yang diketahui dan informasi diterimanya, baik dalam bentuk lisan ataupun tulisan. Aspek pemahaman dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sangat diperlukan bagi peserta didik, supaya materi yang disampaikan guru PJOK dapat dipahami. Materi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diajarkan guru PJOK telah dirangkum dalam beberapa materi yang akan disampaikan di sekolah, mulai dari jenjang SD/MI, SMP/MTs, maupun SMA/SMK/MA. Beberapa materi yang diajarkan melalui bentuk olahraga dan permainan yaitu meliputi sepak bola, bola voli, bola basket, tenis meja, bulutangkis, bela diri, aktivitas ritmik, senam, dan masih banyak lainnya.

Salah satu materi permainan olahraga yang diajarkan di sekolah adalah permainan bulutangkis. Melalui materi permainan bulutangkis yang diajarkan di sekolah diharapkan peserta didik mampu memperoleh ranah sikap, ranah

pengetahuan, dan ranah gerak. Menurut Sahruni *et al.* (2024, p. 55), bahwa taksonomi memiliki tujuan dalam pendidikan jasmani yaitu yang pertama kawasan fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Kedua, kawasan psikomotor yang meliputi keterampilan fundamental dan perseptual-motorik. Terakhir kawasan afektif yang meliputi pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan intelektual. Dalam pelaksanaan pembelajaran, peserta didik diwajibkan untuk dapat bermain dan memahami permainan bulutangkis baik secara individu maupun secara berpasangan. Bulutangkis menjadi salah satu olahraga yang diminati masyarakat termasuk pelajar karena kemudahan dalam mendapatkan alat-alat permainan bulutangkis.

Bulutangkis atau *badminton* adalah salah satu olahraga bola kecil yang dimainkan dengan menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock* di lapangan (Pahlawan, 2020, p. 6). *Shuttlecock* dalam permainan bulutangkis berfungsi sebagai bola harus dimainkan diudara dan tidak dipantulkan terlebih dahulu, sehingga permainan bulutangkis membutuhkan kelincahan, koordinasi, dan waktu reaksi yang baik. Agar dapat bermain bulutangkis dengan baik, peserta didik harus mampu memukul *shuttlecock* dari atas maupun bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai peserta didik diantara lain *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK MAN 2 Wonosobo tanggal 6 Januari 2025, memperoleh informasi pada saat praktik permainan bulutangkis dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Kelas XI dengan jumlah peserta didik 536, tidak sepenuhnya peserta

didik paham dengan permainan bulutangkis. Pada saat peserta didik melakukan permainan bulutangkis, peserta didik mampu melakukan gerakan memukul dan melangkah. Akan tetapi, peserta didik belum mampu melakukan pukulan dan melangkah dengan benar serta menentukan masuk atau keluarnya *shuttlecock* yang jatuh di lantai sesuai dengan teknik dasar dan peraturan permainan bulutangkis. Kurangnya pemahaman peserta didik terhadap materi bulutangkis yang telah disampaikan oleh guru menyebabkan gerakan ayunan pukulan dari peserta didik kurang tepat, sehingga arah *shuttlecock* menjadi kurang terarah dan saat bermain terdapat kesalahan posisi dalam melakukan servis. Teknik memukul yang dilakukan hanya memukul di atas kepala dan ketika servis, padahal masih banyak teknik memukul lainnya seperti *smash*, *dropshot*, *drive*, *netting*, dan yang lainnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti ingin meneliti seberapa besar tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo. Sehingga peneliti mengangkat permasalahan tersebut ke dalam penyusunan tugas akhir skripsi yang berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Bulutangkis Kelas XI MAN 2 Wonosobo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan sebagai berikut:

1. Pemahaman peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mengenai materi bulutangkis perlu ditingkatkan.
2. Masih terdapat peserta didik yang tidak sepenuhnya paham tentang permainan bulutangkis.
3. Ditemukannya peserta didik yang belum bisa menerapkan teknik dan peraturan permainan bulutangkis.
4. Belum diketahui tingkat pemahaman peserta didik kelas XI pada materi bulutangkis di MAN 2 Wonosobo.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, maka permasalahan penelitian ini diberikan pembatasan masalah agar masalah yang akan dikaji tidak melebar dan lebih fokus. Batasan ruang lingkup penelitian yaitu “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Bulutangkis Kelas XI MAN 2 Wonosobo”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Batasan masalah yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Seberapa Besar Tingkat Pemahaman Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Bulutangkis Kelas XI MAN 2 Wonosobo”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan di atas, penelitian ini secara umum memiliki tujuan yang ingin dicapai, yaitu untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmanai olahraga dan kesehatan pada materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi maupun sebagai tambahan informasi untuk penelitian selanjutnya dalam konteks yang sama.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi serta menambah wawasan bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk meningkat pemahaman peserta didik pada materi bulutangkis.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peserta didik, sebagai masukan, untuk meningkatkan pemahaman materi bulutangkis pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).
- b. Bagi Guru, sebagai masukan atau evaluasi untuk meningkatkan pemahaman peserta didik kelas XI dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada materi bulutangkis.

- c. Bagi peneliti, dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat dan berguna bagi guru, peserta didik dan pihak-pihak terkait dalam pembelajaran olahraga bulutangkis.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Konsep Pemahaman

a. Definisi Pemahaman

Para ahli banyak yang mengungkapkan definisi tentang pemahaman. Pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk memahami sesuatu hal yang selanjutnya dapat diceritakan ulang, dapat disimpulkan, dan dapat menangkap makna dari apa yang telah dipahami (Dianingrum, 2021, p. 16).

Menurut Pittariawati (2020, p. 74) pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk dapat memahami, menyimpulkan serta mampu untuk mengungkapkan hal-hal yang disampaikan atau diperdengarkan atau diajarkan kepadanya. Pemahaman atau komprehensi merupakan kemampuan seseorang dalam memahami konsep atau arti, situasi, dan fakta yang diketahui. Jadi, seseorang tidak hanya menghafal dari segi verbalistik akan tetapi juga memahami konsep atau arti, situasi, dan fakta yang ditanyakan.

Dari pendapat yang telah disampaikan di atas, dapat disimpulkan bahwa pemahaman merupakan kemampuan manusia yang diharapkan dapat memahami konsep atau arti, situasi, dan fakta yang diketahuinya. Seseorang dikatakan paham apabila mengetahui dan mengingat isi pokok yang sesuai makna atau arti yang ditangkap

dari suatu penjelasan atau bacaan. Peserta didik dituntut untuk dapat mengetahui yang sedang dikomunikasikan, memahami atau mengerti apa yang diajarkan, dan dapat memanfaatkan isinya tanpa dituntut untuk menghubungkan hal yang satu dengan yang lainnya.

b. Tingkatan Pemahaman

Pemahaman adalah salah satu kompetensi yang dapat dicapai peserta didik setelah melakukan kegiatan belajar (Febriyani, 2021, p. 11). Dalam proses pembelajaran, kemampuan peserta didik yang berbeda dalam memahami apa yang sedang dipelajari atau yang sudah dipelajari. Sebagai contoh, peserta didik dalam belajar mampu memahami materi yang telah disampaikan dan ada juga yang sama sekali tidak dapat mengambil makna dari yang telah dipelajari, sehingga hanya sebatas mengetahui. Jadi, terdapat tingkatan dalam pemahaman.

Menurut (Evita, 2020), kemampuan pemahaman dapat dijabarkan menjadi tiga tingkatan berdasarkan tingkat kepekaan dan derajat penyerapan materi, yaitu:

1) Menerjemahkan (*translation*)

Menerjemahkan dalam artian tidak hanya mengalihkan arti dari bahasa yang satu ke Bahasa yang lainnya. Akan tetapi, dapat berarti dari konsepsi abstrak menjadi suatu model simbolik untuk mempermudah orang mempelajarinya. Dengan kata lain, menerjemahkan berarti sanggup memahami makna yang terkandung di dalam suatu konsep.

2) Menafsirkan (*interpretation*)

Kemampuan menafsirkan memiliki arti yang lebih luas daripada menerjemahkan, karena kemampuan menafsirkan merupakan kemampuan untuk mengenal dan memahami. Menafsirkan dapat dilakukan dengan cara menghubungkan

pengetahuan yang telah diperoleh dengan pengetahuan yang diperoleh selanjutnya. Contohnya: menghubungkan antara grafik dengan kondisi yang dijabarkan sebenarnya, dan dalam pembahasan dapat membedakan antara yang pokok dengan yang tidak pokok.

3) Mengekstrapolasi (*extrapolation*)

mengekstrapolasi memiliki tingkatan lebih dari menerjemahkan dan menafsirkan, karena pada mengekstrapolasi dituntut untuk memiliki kemampuan intelektual yang lebih tinggi sehingga dapat melihat sesuatu dibalik sebuah tulisan.

Ketiga tingkatan pemahaman yang telah dijelaskan terkadang sulit untuk dibedakan. Hal ini tergantung dari isi dalam pelajaran yang dipelajari, seseorang akan mengalami ketiga tingkatan secara berurutan.

2. Hakikat Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di semua jenjang sekolah dan menjadi salah satu program studi yang ada di Indonesia. Menurut (Gani & Purbankara, 2023, p 29), yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan keseluruhan. Pendidikan jasmani menjadi salah satu pondasi untuk membentuk manusia yang berkarakter yaitu dengan aktivitas jasmani.

Menurut (Naufal, 2023, p 20), pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar juga diatur untuk meningkatkan

pertumbuhan dan perkembangan semua ranah jasmani, yaitu: ranah kognitif, afektif, dan psikomotor dari setiap peserta didik.

Priyambada (2024, p. 78) pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, pengetahuan dan sikap dalam individu (mental, emosional, spiritual dan sosial) yang dimuat dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dari pengertian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani melalui aktivitas jasmani menjadi salah satu mata pelajaran yang wajib di semua jenjang sekolah. Tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk mencangkup ranah kognitif, afektif, psikomotor, dan fisik. Pendidikan jasmani juga dikembangkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat dan aktif serta kecerdasan emosional.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan gerak motorik. Menurut Mustafa (2022, p. 75) tujuan pendidikan jasmani mengacu pada perkembangan kualitas domain fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan rangsangan dari pembelajaran pendidikan jasmani tersebut maka keempat domain dapat terbentuk dengan baik. Apabila tujuan pendidikan jasmani dapat dicapai, maka secara tidak langsung juga mencapai tujuan pendidikan

yang pada umumnya yaitu membentuk manusia seutuhnya yang memiliki nilai-nilai.

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk membantu peserta didik mengembangkan kemampuan fisik dan kemampuan motorik dasar. Selain itu, tujuan pendidikan jasmani yang menyeluruh bukan hanya aspek fisik saja, tetapi juga aspek intelektual, emosional, sosial dan moral agar kelak anak mempunyai sikap percaya diri, disiplin, sehat, bugar serta berpengetahuan (Febriyani, 2021, p. 28).

3. Hakikat Permainan Bulutangkis

a. Sejarah Bulutangkis

Menurut Nugroho (2020, p. 1), bulutangkis atau *badminton* diambil dari nama *Badminton House* di *Gloucestershire*, rumah *Duke of Beaufort*, tempat olahraga itu dimainkan. Secara tidak disengaja, *Gloucestershire* sekarang menjadi basis bagi Federasi Bulutangkis Internasional. Bulutangkis ditemukan setidaknya 2000 tahun yang lalu yang dimainkan di negara India, Yunani, dan Cina dalam permainan *battledore* dan *shuttlecock*. Permainan *Battledore* berawal dari *shuttlecock* yang dipukul menggunakan pemukul dari kayu yang dilakukan dua orang dengan *shuttlecock* yang dipukul ke arah depan dan ke arah belakang dalam waktu yang lama.

Battledore telah dimainkan di negara Cina, Jepang, India, Yunani, dan Thailand sekitar 2000 tahun silam yang dimainkan oleh banyak orang mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Bulutangkis

memiliki minat tersendiri, yaitu permainan *shuttlecock* yang dipukul ke arah atas dan setelah *shuttlecock* jatuh melambat kebawah seseorang akan mengejar dan memukul lagi ke atas. *Shuttlecock* dapat terbentuk seperti kepala yang membetuk lonjong dan atasnya sedikit datar kemudian tertancap bulu angsa yang berjumlah enam belas (Nugroho, 2020, p. 1). Ada yang berpendapat bahwa awal mula terbentuknya *shuttlecock* yaitu seseorang yang lagi duduk tanpa disengaja menancapkan sebuah pena bulu pada gabus yang dipakai untuk tutup botol, sehingga bentuk tersebut menyerupai *shuttlecock*.

Menurut Komari (2018, p. 1), permainan bulutangkis pertama kali dimainkan di kerajaan inggris pada abad XII, di Polandia dimainkan pada abad ke-17, dan di India permainan bulutangkis dikenal dengan sebutan *poona* karena dimainkan di Pune. Pada saat negara Inggris menjajah India, mereka melihat permainan bulutangkis yang dimainkan oleh masyarakat India dengan cara memukul bulu ayam yang ditancapkan pada gabus secara bolak-balik.

Menurut Wahyudin & Anto (2019, p. 139), awal mula bulutangkis dimainkan di Inggris dengan alat yang digunakan pada saat itu adalah menggunakan dayung atau tongkat (*battledore*) untuk memastikan kok tetap di udara dan tidak jatuh menyentuh tanah. Dikalangan penduduk Inggris, permainan bulutangkis cukup populer karena permainan bulutangkis dimainkan di setiap sudut jalan. Pada zaman kolonial Inggris, para tentara membawa permainan bulutangkis

ke Jepang, Cina, dan Thailand yang kemudian permainan bulutangkis menjadi permainan yang sering dimainkan.

Menurut Karyono (2020, p. 4), tahun 1893 Inggris membentuk asosiasi *badminton* dan pada tahun 1895 pertama kali dilaksanakannya perbaikan atau revisi tentang peraturan permainan bulutangkis. Tahun 1899 mulai dilaksanakannya pertandingan internasional dengan nama *All England* dan dikenalkan ke negara Asia Timur, Asia Tenggara dan negara Skandinavia. Tahun 1905 dilaksanakannya perbaikan atau revisi kedua tentang ukuran lapangan di suatu tempat yang bernama Ealing di London Barat yang memiliki lapangan bulutangkis dengan panjang 60' dan lebar 30'. Dengan ukuran tersebut dapat menguntungkan pemain lokal saat menghadapi pemain tamu.

Menurut Wahyudin & Anto (2019, p. 140), tahun 1934 dibentuknya International *Badminton Federation* (IBF) dan anggota pelopor negara Inggris, Irlandia, Skotlandia, Wales, Denmark, Belanda, Kanada, Selandia Baru, dan Prancis. Tahun 1948-1949 IBF mengadakan kejuaraan Piala Thomas dan menjadi kejuaraan tertua yang diadakan IBF. Kemudian disusul dengan Kejuaraan Piala Uber pada tahun 1956. Kejuaraan Piala Thomas dan Uber merupakan kejuaraan internasional nomor beregu putra dan beregu putri yang diadakan setiap dua tahun sekali.

Menurut Nugroho (2020, p. 6), pada tanggal 24 September 2006, IBF mengadakan *Extraordinary General Meeting*, di Madrid, Spanyol dengan hasil diterimanya usulan perubahan nama dari *International Badminton Federation* (IBF) menjadi *Badminton World Federation* (BWF) oleh seluruh 206 delegasi dengan suara bulat. Logo BWF pada tahun 2007 sudah dibuat dan diresmikan pada saat kejuaraan piala Sudirman di Skotlandia. Tahun 2012 logo BWF diperbarui dan diresmikan pada pelaksanaan kejuaraan piala Thomas dan Uber. Logo BWF yang baru di buat dan di desain oleh Aboeb Luthfy dari Indonesia sebagai pemenang kontes pembuatan dan desain logo induk organisasi bulutangkis.

Menurut Hasyim (2022, p. 10), pergantian nama *badminton* menjadi bulutangkis diusulkan oleh R.M.S. Tri Tjondrokoesoemo. Sehingga di masyarakat Indonesia, *badminton* dikenal dengan sebutan bulutangkis. Usulan pergantian nama *badminton* menjadi bulutangkis di terima dengan baik oleh masyarakat pecinta bulutangkis dan menyebar luas di seluruh pulau jawa dan beberapa daerah lainnya di Nusantara. Sehingga pada tahun 1943 dibentuk Gerakan olahraga yang diberi nama GELORA (Gerakan Latihan Olahraga Rakyat) yang bertempat di Jakarta.

Dampak dari popularitas bulutangkis yang tinggi, maka terdapat perkumpulan bulutangkis yang bergerak sendiri dan tidak memiliki tujuan yang sama, sehingga diadakan kongres pada tanggal 18-19

Januari 1947 di daerah Solo Hasyim (2022, p. 10-11). Dari pertemuan yang diselenggarakan menghasilkan pembentukan satu badan olahraga yang diberi nama PORI (Persatuan Olahraga Republik Indonesia) pada tanggal 20 Januari 1947. Di dalam Pori terdapat 11 cabang olahraga yakni 1. Sepakbola, 2. Bola Basket, 3. Bola Keranjang, 4. Panahan, 5. Tennis, 6. Pencak Silat, 7. Renang, 8. Anggar, 9. Hokey, 10. Menembak, 11. Bulutangkis.

Menurut Kholison *et al.* (2018, p. 188), Tanggal 4-6 Mei 1951 diadakannya kongres yang dilakukan oleh tokoh-tokoh bulutangkis Indonesia. Pada tanggal 5 Mei 1951 hasil dari kongres yang diadakan yaitu didirikannya induk organisasi dengan nama Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI). Pada tahun 1953 Indonesia mendaftarkan diri menjadi anggota BWF (*Badminton World Federation*) dan mengikuti beberapa kejuaraan internasional Hasyim (2022, p. 11-12).

b. Pengertian Permainan Bulutangkis

Sebelum memasuki mengenai definisi permainan bulutangkis alangkah baik mengetahui pengertian dari permainan. Menurut Nurdiana & Suryadi (2018, p. 39), permainan merupakan suatu aktivitas yang dapat dimainkan dengan melibatkan aturan tertentu sehingga dalam permainan ada yang menang dan ada yang kalah. Susanto (2017, p. 100), menjelaskan bahwa dalam permainan harus ada dua watak yaitu *eros* dan *agon*. *Eros* yang artinya bahwa dalam

bermain hendaknya didasari rasa senang terhadap komponen yang terdapat dalam bermain itu sendiri contohnya teman bermain, sarana dan prasarana bermain, waktu bermain, situasi bermain dan sebagainya. Sedangkan agon artinya suatu perjuangan untuk mengalahkan segala tantangan atau permasalahan dalam bermain.

Menurut Qalbi et al. (2017, p. 51), Bulutangkis adalah cabang olahraga yang memainkannya dengan cara memukul *shuttlecock* agar dapat melewati bagian atas net dan dimainkan secara tunggal atau pasangan. Permainan bulutangkis menggunakan raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul ke daerah lawan agar *shuttlecock* tidak jatuh di daerah permainan sendiri. Lapangan bulutangkis berbentuk persegi yang dibatasi oleh net ditengah lapangan yang bertujuan untuk memisahkan daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan.

Limbong (2021, p. 69) Menyatakan bahwa Pengertian bulutangkis atau *badminton* adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua pemain atau dua pasang pemain yang berlawanan dalam suatu lapangan berbentuk persegi yang dibatasi oleh net/jaring yang terletak pada bagian tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi 2 bagian yang sama. Pemain menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock* dan melakukan serangan ke daerah lawan atau menangkis *shuttlecock* agar tidak jatuh ke daerah sendiri.

Menurut Sutiono & Aritonang (2022, p. 11). permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individu yang dapat di lakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Dalam hal ini permainan bulutangkis mempunyai tujuan bahwa seseorang pemain berusaha menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawanan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah sendiri.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat perseorangan yang bisa dimainkan satu lawan satu atau dua lawan dua dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul untuk memukul *shuttlecock* dan *shuttlecock* dipukul ke daerah melewati net tanpa lawan bisa mengembalikan dan jatuh di dalam daerah permainannya sendiri.

c. Manfaat Permainan Bulutangkis

Permainan bulutangkis memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia. Dalam permainan bulutangkis tentunya mempunyai berbagai kegunaan, setidaknya manfaat fisik dan release. Fisik yang dimaksud dalam bermain bulutangkis yaitu untuk menggerakkan badan dan release dimaksudkan untuk membawa perasaan menjadi senang. Putra (2023, p. 17) menyatakan bahwa dari memainkan bulutangkis dapat meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kemampuan dalam bergerak, meningkatkan perkembangan baik untuk tangan,

kaki, badan, dan tungkai, serta untuk meningkatkan perkembangan emosional dan sosial.

Menurut Majid *et al.* (2021, p. 220) permainan bulutangkis mampu memperbaiki kualitas sistem kardiovaskuler. bermain bulutangkis secara teratur dapat menjaga sistem peredaran darah agar tetap sehat.

Kesimpulan menurut pendapat dari ahli di atas bahwa permainan bulutangkis memiliki banyak manfaat bagi tubuh yaitu dapat meningkatkan daya tahan, meningkatkan kemampuan dalam bergerak, meningkatkan perkembangan baik untuk tangan, kaki, badan, dan tungkai, serta meningkatkan perkembangan emosional dan sosial.

d. Sarana dan Prasarana Permainan Bulutangkis

Permainan bulutangkis membutuhkan sarana dan prasarana yang berfungsi sebagai penunjang permainan. Sarana dan prasarana yang terdapat dalam permainan bulutangkis diantaranya sebagai berikut:

1) Lapangan

Menurut Hasyim (2022, p. 22), lapangan bulutangkis berbentuk persegi panjang yang kemudian dibagi menjadi 2 bagian dengan ukuran yang sama dengan dipisahkan oleh sebuah jaring atau net yang membentang di tengah lapangan. Pada lapangan bulutangkis terdapat garis pada masing-masing bidang, garis tersebut

diantaranya garis servis, garis tengah, dan garis tepi batas lapangan. Garis lapangan bulutangkis dibuat dengan ketebalan kurang lebih 40 mm dengan garis harus dibuat dengan warna kontra dengan lapangan atau biasanya diberi warna putih.

Nugroho (2020, p. 40), menjelaskan bahwa lapangan bulutangkis memiliki ukuran standar yaitu dengan panjang 13,40 meter yang digunakan untuk kategori tunggal (*single*) maupun ganda (*double*). Ukuran lebar lapangan untuk partai tunggal yaitu 5,18 meter dan 6,10 meter untuk partai ganda. Daerah servis ditandai dengan garis yang membagi dua lapangan dan garis yang melintang dengan ukuran 1,98 meter dari net. Semua garis batas lapangan bulutangkis, dibuat berwarna putih atau harus berwarna kontras terhadap lapangan dengan lebar 3,8 cm.

Gambar 1. Lapangan Bulutangkis



Sumber: (Dokumtasi Pribadi, 28 Januari 2025)

2) Net

Nugroho (2020, p. 43), menjelaskan bahwa net merupakan penghalang antara satu pemain dengan pemain lainnya dan

sebagai pembatas yang berada di tengah-tengah lapangan bulutangkis. Fungsi utama dari net adalah pembatas area permainan dengan bentuk net yang terbuat dari tali halus dan berwarna gelap, lubang-lubangnya berjarak antara 15-20 mm. Net dipasang pada tiang yang tingginya 155 cm dari permukaan lantai. Tinggi net bagian tengah lapangan berjarak 1,524 m dari permukaan lantai, sedangkan tinggi net bagian tepi lapangan berjarak 1,55m di atas garis tepi area permainan ganda. Panjang net disesuaikan dengan lebar lapangan bulutangkis yaitu 610 cm dan lebar net 76 cm dengan bagian atas pita putih selebar 7,5 cm. Jarak tiang net ke lapangan 30 cm.

Gambar 2. Net dan Tiang Bulutangkis



Sumber: (Dokumtasi Pribadi, 28 Januari 2025)

3) *Shuttlecock* (Kok)

Nugroho (2020, p. 44), menjelaskan bahwa *Shuttlecock* merupakan bola yang digunakan dalam permainan olahraga bulutangkis yang tersusun dari rangkaian bulu angsa yang membentuk kerucut atau corong. Pangkal *shuttlecock* terbuat dari gabus yang berbentuk setengah bola. Nama *shuttlecock* di

adaptasi dari bahasa inggris yaitu *cock* yang artinya ayam jantan, karena sebelum dibuat dari bulu angsa, kok terbuat dari bulu ayam. Pembuatan kok sesuai standar federasi bulutangkis dunia atau BWF terbuat dari bulu angsa putih yang di tancapkan pada sebuah bola dari bahan busa karet.

Menurut Hasyim (2022, p. 22), kok yang berstandar internasional terdiri dari 16 bulu angsa yang menancap mengelilingi bola karet dan memiliki ujung yang lancip. Berat kok sesuai standar secara keseluruhan sebesar 4,47 gram dan 5,50 gram. Garis tengah pada pangkal kok yang berbentuk setengah bola memiliki diameter antara 25-28 mm. Tinggi bulu dari permukaan gabus yang rata hingga ujung atas bulu adalah 62-70 mm. Panjang diameter ujung atas dari bulu adalah 56-68 mm dan harus diikat dengan benang atau bahan lain yang kuat. kok yang bagus dapat dilihat saat kok dipukul dengan raket melaju dengan lurus tanpa ada gerak kanan kiri.

Gambar 3. *Shuttlecock* Bulutangkis



Sumber: (Dokumentasi Pribadi, 28 Januari 2025)

4) Raket

Nugroho (2020, p. 41), mengungkapkan bahwa raket adalah alat pemukul yang digunakan dalam permainan olahraga tenis dan bulutangkis dengan ujung raket berbentuk oval berjaring menggunakan senar, memiliki gagang, dan dilengkapi dengan pegangan. Kepala raket mempunyai Panjang tidak lebih dari 23 cm. Panjang raket tidak boleh lebih dari 68 cm, dan berat raket kurang bulutangkis kurang dari 150 gram. Panjang permukaan raket yang dipasang senar berukuran tidak lebih dari 28 cm dan memiliki lebar 22 cm. Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat raket diantaranya kayu seluruhnya, kayu dan aluminium, aluminium seluruhnya, dan *fiber glass*.

Menurut Putra (2023, p. 19-20), raket bulutangkis biasanya terbuat dari struktur kayu atau metal. Ada juga raket baru yang lebih ringan yang terbuat dari bahan boron, karbon, atau grafit yang dirancang dan di produksi dengan tingkat ketegangan yang bervariasi. Ada juga raket yang lebar atau *oversize* untuk daya hambatan udara dan tenaga putaran yang lebih sedikit.

Gambar 4. Raket bulutangkis



Sumber: (Dokumtasi Pribadi, 28 Januari 2025)

5) Senar

Senar mempunyai fungsi sebagai pemantul kok yang terdapat pada raket. Raket dengan senar yang kuat adalah yang berkualitas. Senar diuntai dengan ketegangan 18-30 lbs dan senar dengan kekencangan sempurna biasanya pukulan kok dijamin kencang dan cepat (Nugroho, 2020, p. 45). Menurut Hasyim (2022, p. 17), dalam bulutangkis, raket dan senar merupakan suatu rangkaian yang tidak bisa dipisahkan dan saling terkait. Sebagai contoh, suatu raket apabila tidak memiliki senar maka raket tidak bisa digunakan begitupun sebaliknya.

Gambar 5. Senar bulutangkis



Sumber: (Dokumtasi Pribadi, 28 Januari 2025)

6) Sepatu dan Pakaian

Menurut Denatara (2023, p. 16-19), sepatu dan pakaian merupakan perlengkapan utama dalam permainan atau pertandingan. Hal yang terpenting tentang pakaian bulutangkis yaitu kenyamanan, dengan bahan tekstil dan serat yang digunakan sebagai penutup tubuh dan tidak menghambat fleksibilitas gerak. Sedangkan sepatu bulutangkis yang dipakai dalam permainan bulutangkis direkomendasikan dengan keberatan yang ringan dan tidak licin atau selip apabila dipakai di lapangan. Sehingga pemain dalam bergerak pada saat bermain bulutangkis dapat bergerak maju, mundur, maupun kesamping tanpa selip dan terpeleset.

Gambar 6. Sepatu dan Pakaian Bulutangkis



Sumber: (Dokumtasi Pribadi, 28 Januari 2025)

e. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis

Permainan bulutangkis terdapat beberapa teknik dasar untuk dikuasai sebagai seorang pemain, diantaranya sebagai berikut:

1) Teknik Memegang Raket

Karyono (2020, p. 14), menjelaskan bahwa memegang raket merupakan tahap awal koordinasi mata tangan dengan raket untuk dapat memukul *shuttlecock* dengan tepat. Dalam bermain permainan bulutangkis, pegangan raket merupakan peranan yang sangat penting dalam menghasilkan suatu pukulan. Memegang raket pada permainan bulutangkis idealnya memegang menggunakan tangan yang dominan dan dipegang dengan fleksibel, nyaman, dan aman, serta raket dipegang dengan fleksibel menyesuaikan dengan pegangan tangan. Berikut beberapa macam pegangan raket dalam permainan bulutangkis:

a) *American grip*

Cara memegang raket *American grip* yaitu dengan posisi raket sejajar dengan posisi lantai dan pada bagian tangan untuk

memegang raket yaitu antara ibu jari dan jari telunjuk menempel sejajar dengan posisi lantai (Nugroho, 2020, p. 27). *American grip* efektif bila digunakan sebagai *killng smash*, karena perkenaan dengan *shuttlecock* lurus. *American grip* jarang terjadi *shuttlecock* membentur frame, karena permukaan menghadap ke *shuttlecock* secara maksimal. Adapun kelemahan *American grip* adalah sulitnya digunakan untuk pukulan *netting* (Dermawan, 2022, p. 175).

Kelebihan pegangan *American grip* yaitu lebih efektif digunakan untuk melakukan pukulan *smash* dan memukul *shuttlecock* di atas jaring dengan menekan *shuttlecock* ke bawah secara tajam. Selain itu pegangan ini dapat memberikan tekanan maksimal saat permukaan raket membentur *shuttlecock* dan jarang terjadi *shuttlecock* membentur *frame* pada raket. Kekurangan tipe pegangan ini yaitu kurang efektif untuk melakukan pukulan *backhand* dan untuk bermain net yang bolanya berada di samping kanan dan kiri, karena kurang memiliki keleluasaan gerak, sehingga teknik pegangan *American grip* jarang digunakan (Hasyim, 2022, p. 21).

Gambar 7. American Grip



Sumber: (Dokumentasi Pribadi, 28 Januari 2025)

b) *Forehand Grip*

Menurut Nugroho (2020, p. 28), memegang raket dengan teknik *forehand grip* cukup sederhana, karena pemain cukup melakukannya seperti ingin berjabat tangan dengan orang lain. Cara memegang menggunakan teknik *forehand grip* yaitu saat memegang raket, harus memperhatikan dan memastikan terbentuknya huruf V oleh ibu jari dan jari telunjuk sebagai celahnya. Kemudian tiga jari yaitu jari tengah, jari manis, dan kelingking menggenggam raket, sedangkan jari telunjuk agak terpisah. Letakkan ibu jari diantara tiga jari dan telunjuk. Saat melakukan pukulan *forehand* jari telunjuk perannya sebagai pengendali pukulan dan pendorong raket ke arah depan.

Kelebihan memegang raket teknik *forehand* yaitu mudah untuk memukul *shuttlecock* yang berada disamping badan dan saat akan memukul *shuttlecock* pemain tidak perlu memutar memutar pegangan raket. Akan tetapi juga terdapat kekurangan dalam memegang raket teknik *forehand* yaitu

sulit mengembalikan *shuttlecock* yang berada di depan (Hasyim, 2022, p. 22).

Gambar 8. Forehand Grip



Sumber: (Dokumentasi Pribadi, 28 Januari 2025)

c) *Backhand Grip*

Nugroho (2020, pp. 29-30), menjelaskan bahwa memegang raket bulutangkis dengan teknik *backhand grip*, ibu jari sangat berperan dalam melakukan pukulan *backhand*. Cara memegang raket dengan teknik ini, ibu jari ditempatkan di tempat yang luas dari pegangan raket dan jari telunjuk harus *relaks* dan bergerak mendekati ke bagian jari tengah.

Teknik pegangan *backhand* banyak digunakan karena membuat arah pukulan yang sulit ditebak bahkan dapat dikontrol ketika *shuttlecock* melayang dengan keras (Hasyim, 2022, p. 27). Kelebihan dari teknik pegangan *backhand* yaitu dapat mengembalikan *shuttlecock* yang datang ke sebelah kiri badan pemain. Sedangkan kekurangan teknik pegangan *backhand* yaitu sulit mengembalikan *smash* yang berada di kanan pemain.

Gambar 9. Backhand Grip



Sumber: (Dokumtasi Pribadi, 28 Januari 2025)

d) *Combination grip*

Menurut Nugroho (2020, pp. 30-31), *combination grip* merupakan teknik memegang raket bulutangkis dengan cara kombinasi antara pegangan *forehand* dan *backhand*. Cara memegang raket *combination grip* yaitu raket dipegang dalam posisi miring, jari telunjuk diletakkan di bagian depan menghadap ke ujung raket, ibu jari memangkul di tangkai raket di sisi belakang dan jari-jari yang lain ditekuk di bawah tangkai raket. Teknik pegangan ini kebanyakan digunakan oleh pemain bulutangkis karena tidak perlu mengubah posisi pegangan raket saat akan melakukan pukulan.

Pegangan kombinasi dapat memberikan pukulan yang lebih lengkap dan sulit dianalisis kelemahannya (Karyono, 2020, p. 18). Kelebihan pegangan kombinasi yaitu pemain tidak perlu mengubah posisi raket dan cukup memutar pergelangan tangan saat akan memukul *shuttlecock* sesuai dengan kebutuhannya. Dari beberapa pegangan raket, pegangan kombinasi dapat disebut sebagai pegangan paling efektif,

karena pegangan kombinasi lebih mudah diubah dengan memutar raket, mengubah raket ke posisi kanan maupun kiri badan, dan menggeser jari-jari saat akan memukul *shuttlecock*.

Gambar 10. Combination Grip



Sumber: (Dokumtasi Pribadi, 28 Januari 2025)

e) *Short and Long Grip*

Menurut Nugroho (2020, pp. 31), dari ke empat teknik memegang raket yang telah dijelaskan di atas, pemain bulutangkis melakukan pegangannya dengan dua acara yaitu pegangan pendek dan pegangan panjang. Pegangan pendek merupakan cara memegang raket di ujung atas pegangan. Pegangan ini memperpendek tuas antara raket dengan tangan yang memukul sehingga memungkinkan *shuttlecock* dipukul dengan tenaga yang kuat, biasanya pegangan ini digunakan untuk pemain ganda karena permainan yang cepat atau menyerang. Sedangkan untuk pegangan panjang merupakan cara memegang raket di ujung bawah pegangan pada raket, karena tuas antara tangan yang dipukul dan

kepala raket diperpanjang sehingga memungkinkan percepatan memukul yang tinggi.

Gambar 11. Short and Long Grip



Sumber: (Dokumentasi Pribadi, 28 Januari 2025)

2) Sikap Berdiri (*stance*)

Cara berdiri dalam permainan bulutangkis sangat mudah namun gerakan pada saat berdiri salah maka akan mengakibatkan kepada gerakan menjadi kurang efisien dan efektif dan akan merugikan kepada diri sendiri karena akan mempengaruhi terhadap pukulan (Suhardianto, 2021, p. 4). Nugroho (2020, p. 51), menjelaskan bahwa teknik dasar dalam permainan bulutangkis yaitu sikap dan posisi badan yang keduanya berhubungan dengan komponen kondisi fisik pada konsep keseimbangan. Keseimbangan merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan olahraga bulutangkis. Apabila seseorang pemain bulutangkis membentuk dan memaksimalkan keseimbangan, maka akan berdampak pada pukulan yang berkualitas. Ada beberapa cara yang dilakukan untuk membentuk keseimbangan yang baik, diantaranya sebagai berikut:

- a) Posisi badan bertumpu pada kedua kaki (kanan dan kiri).
- b) Posisi kaki kuda-kuda atau menekuk kedua lutut dan bertumpu pada ujung kaki hingga pinggang berada pada posisi tegak.
- c) Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan posisi sejajar atau salah satu kaki berada di depan.
- d) Salah satu lengan siku yang tidak memegang raket berada di samping badan, agar tangan yang memegang raket dapat bebas bergerak.

Gambar 12. Teknik Siap dan Posisi Badan



Sumber: (Dokumtasi Pribadi, 28 Januari 2025)

3) Teknik Memukul

Menurut Nugroho (2020, pp. 30-31), prinsip teknik memukul dalam permainan bulutangkis yaitu untuk menyebrangkan *shuttlecock* melewati net ke daerah lawan. Teknik pukulan diartikan sebagai cara-cara melakukan pukulan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan. Secara umum teknik pukulan dapat dibagi

mejadi tiga jenis pukulan adalah pukulan dengan ayunan raket dari bawah ke atas (*underarm strokes*), pukulan menyamping (*sidearm strokes*), dan pukulan dari atas kepala (*overheadstrokes*) (Suhardianto, 2021, p. 4). Jenis pukulan dalam permainan bulutangkis dikelompokkan menjadi beberapa macam, diantara lain *servise, lob, drive, dropshot, smash, dan netting*.

a) Pukulan *Servise*

Menurut Nugroho (2020, p. 53), pukulan *servise* adalah pukulan pertama kali setiap dimulainya permainan bulutangkis. Dengan kata lain, seorang pemain tidak dapat memulai permainan apabila tidak bisa melakukan servis dengan baik. Cara melakukan *servise* yaitu dengan memukul *shuttlecock* menggunakan raket kebidang lawan secara diagonal yang bertujuan sebagai permbuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulutangkis (Hasyim, 2022, p. 28). Menurut Ardiantoro et al. (2019, p. 2), dalam perkembangannya, terdapat empat pukulan servis yaitu pukulan servis panjang, pukulan servis pendek, pukulan servis mendatar, dan pukulan servis cambuk.

b) Pukulan *Lob*

Pukulan *lob* merupakan pukulan dari posisi belakang lapangan dengan arah pukulan berada di atas kepala lawan dan jatuh di belakang bidang lapangan lawan. Menurut Nugroho (2020, p. 56), pukulan *lob* merupakan pukulan dengan arah *shuttlecock* lurus,

tinggi, dan jauh ke belakang daerah permainan lawan. Sedangkan menurut Usman (2024, p. 32), lob adalah pukulan yang ditujukan untuk memukul *shuttlecock* ke arah garis belakang lawan. Teknik ini biasanya dilakukan dengan dua cara, yaitu: *Overhead lob* yaitu pukulan yang digunakan ketika *shuttlecock* berada di atas kepala dengan arah pukulan melambung ke belakang, dan *underhand lob* yaitu melakukan pukulan dari bawah dan arah pukulan melambung ke belakang.

c) Pukulan *Drive*

Menurut Nugroho (2020, p. 6), pukulan drive merupakan pukulan keras mendatar yang arah lambung *shuttlecock* horizontal dengan net. Pukulan *drive* adalah pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* yang di arahkan secara mendatar di atas net. Tujuan dari pukulan drive adalah menghindari dari serangan lawan atau mendesak lawan agar lawan mengangkat *shuttlecock* sehingga pemain mendapatkan kesempatan untuk memberikan serangan kepada lawan menggunakan pukulan *smash* atau pukulan lainnya (Hasyim, 2022, p. 31).

d) Pukulan Dropshot

Menurut Hasyim (2022, p. 34) *dropshot* merupakan pukulan yang dilakukan seperti pukulan *smash*, akan tetapi pada pukulan ini posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock* dipukul dengan sentuhan halus dan *shuttlecock* jatuh dekat dengan net. Pukulan

dropshot atau disebut juga dengan pukulan semi *smash* merupakan pukulan yang dilakukan dengan pelan yang ditujukan tepat dimuka jaring (net). Pada pukulan ini dapat memaksa lawan untuk bergerak ke depan dan lapangan bagian belakang kosong, sehingga memberikan kesempatan bagi pemain untuk mematikan lawan (Nugroho, 2020, p. 57).

e) Pukulan *Smash*

Smash adalah pukulan *overhead* (atas) yang dilakukan dengan penuh tenaga (*full power*) dan diarahkan ke bawah. Menurut Nugroho (2020, pp. 57-58), pukulan *smash* merupakan pukulan yang dilakukan dari atas kepala dengan keras dan arah pukulan lurus, tajam ke bawah di daerah lapangan lawan. Teknik *smash* merupakan teknik yang efektif dalam permainan bulutangkis, karena pemain melakukan serangan terhadap lawan sehingga sulit untuk mengembalikan *shuttlecock*.

Menurut Hasyim (2022, p. 33), dalam melakukan pukulan *smash* dibutuhkan aspek seperti kekuatan otot kaki, lengan, dan bahu, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak yang cepat. Tujuan dari pukulan *smash* adalah mematikan lawan dengan pukulan yang keras dan jatuh di daerah lapangan lawan.

f) Pukulan *Netting*

Menurut Nugroho (2020, p. 58), pukulan *netting* atau jaring merupakan salah pukulan yang banyak memerlukan kecermatan

yang penuh perasaan atau *feeling*, sehingga pukulan ini menjadi salah satu jenis pukulan yang cukup sulit dalam permainan bulutangkis. Tujuan dari pukulan *netting* adalah penempatan *shuttlecock* yang dekat dengan net sehingga lawan kesulitan untuk menjangkau dan mengembalikan *shuttlecock*. Dalam memukul pukulan *netting*, *shuttlecock* harus dipukul saat *shuttlecock* masih di atas bibir net dan apabila *shuttlecock* dipukul di posisi bawah, maka tempo permainan akan menjadi lambat dan memberikan kesempatan lawan untuk bersiap maju.

4) Peraturan Permainan Bulutangkis

Menurut Hasyim (2022, pp. 37-38), ada beberapa peraturan dalam permainan bulutangkis, yaitu:

- a) Pemain
Pertandingan bulutangkis dimainkan oleh seorang pemain atau atlet. Pada permainan nomor tunggal, dimainkan satu melawan satu dengan satu pemain berada di salah satu sisi lapangan, sedangkan untuk permainan ganda, permainan bulutangkis dimainkan dua melawan dua dengan dua pemain berada di satu sisi lapangan.
- b) Pengundian
Sebelum dimulainya pertandingan, wasit akan melakukan pengundian dengan memanggil kedua tim atau pemain yang berlawanan untuk mengundi pihak yang berhak memilih antara melakukan servis awal atau memilih lapangan.
- c) Penilaian
Permainan bulutangkis seorang pemain atau tim baik tunggal maupun ganda, untuk sistem penilaian menggunakan aturan *rally poin* yaitu jumlah poin terdiri atas 21 angka dalam satu set. Apabila terjadi perolehan angka 20 sama antara kedua belah pihak maka nilai akhir ditambah dengan dua angka dengan maksimal poin mencapai 30 (dikenal sebutan *deuce*).

Pemain yang mampu memenangkan 2 set terlebih dahulu dinyatakan sebagai pemenang. Jika kedua belah pihak memenangkan masing-masing set maka akan dilanjutkan dengan set ke tiga atau set terakhir dan di set ke tiga, pemain akan berpindah tempat saat nilai mencapai skor 11.

Sedangkan menurut Nugroho (2020, p. 33), peraturan permainan bulutangkis mengalami perubahan pada sistem perhitungan, mulai dari sistem pindah bola dengan satu *game* 15 poin sampai dengan sistem terbaru yaitu system *rally poin* dengan satu *game* 21 poin. Aturan permainan bulutangkis yang sampai saat ini masih diberlakukan yaitu sebagai berikut:

- (1) Sistem penilaian permainan bulutangkis menggunakan “*rally point*” dengan prinsip *the best of three games*.
- (2) Permainan dimulai dengan undian koin. Pemenang undian berhak menentukan pilihannya yang diantaranya yaitu:
 - (a) *Service* terlebih dahulu
 - (b) Menerima *service*
 - (c) Memilih tempat
 - (d) Menyerahkan ke lawan
- (3) Posisi saat dimulainya permainan, pemain melakukan *service* di kotak sebelah kanan dan melakukannya secara diagonal. Untuk permainan ganda, pasangan yang tidak menerima *service* boleh memposisikan ditempat yang telah tersedia di bidangnya sendiri.
- (4) Batasan melakukan *service* setinggi 115 cm.
- (5) Pada poin 11 tiap *game*, pemain diizinkan untuk istirahat selama 1 (satu) menit di tempat yang telah disediakan dan pelatih diperbolehkan memberikan intruksi kepada pemainnya.
- (6) Pada saat 2 pemain memiliki poin 20 sama (20-20), maka akan terjadi *deuce*, dimana permainan dilanjutkan hingga salah satu pemain atau tim memiliki selisih 2 poin dari poin lawan sampai skor maksimal mencapai poin 30.
- (7) Pada waktu pergantian tempat antara *game* pertama dan *game* kedua pemain diizinkan untuk istirahat selama 2 menit di tempat yang telah disediakan dan

- pelatih diperbolehkan memberikan intruksi kepada pemainnya.
- (8) Apabila terjadi *game* satu sama (*one game all*), pemain diizinkan untuk istirahat selama 2 menit sebelum memulai *game* ketiga atau *game* terakhir.
 - (9) Seorang pemain hanya diperbolehkan merangkap bermain dalam 2 nomor, yaitu: 1 (satu) tunggal dan 1 (satu) ganda, 1 (satu) tunggal dan 1 (satu) ganda campuran, 1 (satu) ganda dan 1 (satu) ganda campuran.
 - (10) Apabila terjadi gangguan, *referee* berhak untuk menunda atau memindahkan pertandingan ke tempat/hari lain dengan ketentuan hasil pertandingan yang diperolehnya tetap berlaku.
 - (11) Barang-barang yang diperbolehkan dibawa dan diletakkan saat pertandingan hanya perlengkapan atlet lainnya sebagai cadangan dan air minum.
 - (12) Pemain yang beralih status keanggotannya dari satu klub ke klub lainnya, harus memenuhi mutasi pemain dan disahkan oleh tim keabsahan.
 - (13) Pemain pada waktu bertanding tetapi tidak hadir dilapangan setelah tiga kali panggilan dalam waktu 5 menit dinatakan kalah.
 - (14) Selama pertandingan berlangsung, pemain tidak diperkenankan meninggalkan lapangan tanpa izi wasit yang bertugas.
 - (15) Setiap pemain diwajibkan memakai pakaian olahraga bulutangkis sesuai peraturan yang berlaku.
 - (16) Pemain yang mengalami cedera saat pertandingan berlangsung dan tidak dapat melanjutkan pertandingan dinyatakan kalah.
 - (17) Pemain berhak mendapatkan waktu istirahat 30 menit diantara 2 pertandingan yang harus dimainkan secara berturut-turut.
 - (18) Pemain dan pelatih bertanggung jawab untuk mengetahui tempat dan waktu pertandingan, termasuk adanya perubahan jadwal dan sebagainya.
 - (19) Pemain yang tidak mau melaksanakan pertandingan pada waktu dan tempat yang telah ditentukan panitia, dinyatakan kalah.
 - (20) Apabila pemain memerlukan tambahan perlengkapan pada waktu pertandingan harus sepengetahuan dan melalui *referee*.
 - (21) Pemain dilarang menggunakan obat doping
 - (22) Pemain yang belum waktunya bermain tidak diperkenankan memasuki lapangan tempat pertandingan.

4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA)

Peserta didik SMA merupakan individu yang berada dalam usia remaja, masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Menurut Misbahudholam (2021, p. 144) fase remaja (pubertas) antara umur 12-21 tahun yang terbagi menjadi 3 bagian, yaitu antara umur 12-15 tahun masuk pada remaja awal, 15-18 tahun masuk pada remaja pertengahan, dan umur 18-21 tahun masuk pada remaja akhir. Pada masa perkembangan ini pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, idealis dan waktu banyak di luangkan diluar keluarga. Masa remaja ini juga disebut dengan masa peralihan.

Peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) memiliki perkembangan yang berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya yang dapat terlihat dalam bentuk fisik pada diri remaja. Masa peralihan remaja mengalami perubahan karakteristik bersifat universal yaitu yang pertama, meningkatnya emosi yang intensitasnya bergantung pada perubahan fisik dan psikologi yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial yang diperankan. Ketiga, dengan berubahnya minat dan pola perilaku maka nilai nilai juga berubah. Sesuatu yang pada masa kanak-kanak penting sekarang hampir penting lagi. Keempat, sebagian remaja bersifat ambivalen terhadap perubahan dimana mereka menginginkan dan menuntut kebebasan tetapi mereka sering takut bertanggungjawab akan akibatnya serta mereka

meragukan kemampuan untuk dapat mengatasi tanggungjawab tersebut (Jannah, 2017, pp. 250-251).

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Andika Nanda Putra (2023) yang berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII Terhadap Permainan Bulutangkis di SMP Negeri 2 Kasihan Bantul Tahun Ajaran 2022/2023”. Dengan hasil menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas VIII tentang permainan bulutangkis di SMP Negeri 2 Kasihan Bantul tahun ajaran 2022/2023 sebagian besar berkategori baik dengan persentase 47,24%, kategori sangat baik dengan persentase 17,32%, kategori sedang dengan persentase 25,98%, kategori rendah dengan persentase 0,7%, dan kategori sangat rendah dengan persentase 0,2%. Hasil tersebut diartikan tingkat pemahaman siswa kelas VIII terhadap permainan bulutangkis di SMP Negeri 2 Kasihan Bantul Tahun Ajaran 2022/2023 adalah baik.
2. Penelitian Lia Kofifah (2021) yang berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Permainan Bola Voli di MAN 1 Kudus Tahun Ajaran 2020/2021 Pada Masa Pandemi Covid-19”. Dengan hasil menunjukan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas X terhadap permainan bola voli di MAN 1 Kudus tahun ajaran 2020/2021 pada masa pandemi COVID-19 terbagi menjadi beberapa indikator, diantaranya: a) indikator mampu menyebutkan teknik dasar permainan bola voli, dengan kategori sangat tinggi 0 peserta didik (0%), tinggi 37 peserta didik (74%), sedang 0 peserta didik (0%), rendah 10 peserta didik (20%) dan sangat

rendah 3 peserta didik (6%). b) indikator mampu menerjemahkan teknik dasar permainan bola voli, dengan kategori sangat tinggi 0 peserta didik (0%), tinggi 22 peserta didik (44%), sedang 15 peserta didik (30%), rendah 13 peserta didik (26%) dan sangat rendah 0 peserta didik (0%). c) indikator menggabungkan informasi dari peserta didik dengan materi yang disampaikan oleh guru PJOK, dengan kategori sangat tinggi 0 peserta didik (0%), tinggi 21 peserta didik (42%), sedang 20 peserta didik (40%), rendah 7 peserta didik (14%) dan sangat rendah 2 peserta didik (4%). d) indikator gerak dasar dalam teknik dasar permainan bola voli, dengan kategori sangat tinggi 0 peserta didik (0%), tinggi 23 peserta didik (46%), sedang 21 peserta didik (42%), rendah 0 peserta didik (0%) dan sangat rendah 6 peserta didik (12%). e) indikator menjelaskan peraturan dan sarana prasarana dalam permainan bola voli, dengan kategori sangat tinggi 0 peserta didik (0%), tinggi 21 peserta didik (42%), sedang 24 peserta didik (48%), rendah 0 peserta didik (0%) dan sangat rendah 5 peserta didik (10%). Hasil tersebut dapat diartikan tingkat pemahaman peserta didik kelas X terhadap permainan bola voli di MAN 1 Kudus tahun ajaran 2020/2021 pada masa pandemi COVID-19 adalah tinggi.

3. Penelitian Rahmat Gofur Riadi (2017) yang berjudul “Pemahaman Taktik pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 1 Kalasan Tahun 2016 / 2017”. Dengan Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman taktik pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Kalasan tahun 2016 / 2017 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00%

(tidak ada), “rendah” sebesar 0,00% (tidak ada), “sedang” sebesar 86,11% (31 siswa), “tinggi” sebesar 13,89% (5 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (tidak ada). Dapat disimpulkan bahwa pemahaman taktik pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Kalasan tahun 2016 / 2017 dalam kategori sedang.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teori di atas, pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk memberikan penjelasan dengan menggunakan bahasanya sendiri mengenai pengetahuan yang telah diterima atau dipelajari. Pemahaman merupakan salah satu aspek yang penting dalam pembelajaran di sekolah, dengan pemahaman yang baik maka saat melakukan atau mengaplikasikan sesuatu menjadi lebih mudah. Salah satunya pada pembelajaran PJOK, karena dalam pembelajaran PJOK tidak hanya belajar materi tetapi mempraktikkan materi yang dipelajari.

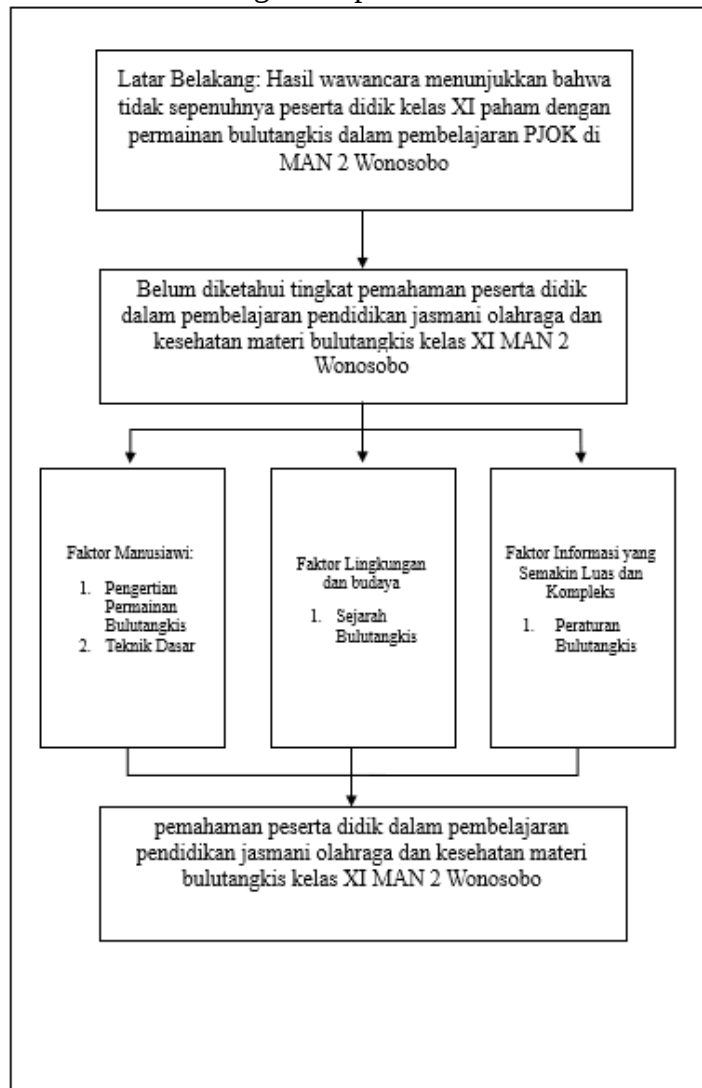
Guru penjas memiliki cara tersendiri dalam mengajarkan pembelajaran terhadap peserta didiknya untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dalam pembelajaran PJOK, peserta didik diharapkan mampu memperoleh ranah afektif, kognitif dan psikomotor. Sehingga guru penjas menuntun peserta didik untuk memahami materi yang disampaikan dan dapat mengaplikasikan yang telah diajarkan.

Salah satu materi pembelajaran PJOK yang diajarkan di MAN 2 Wonosobo yaitu permainan bulutangkis. Melalui pembelajaran PJOK mengenai permainan bulutangkis yang telah disampaikan oleh guru penjas,

diharapkan peserta didik memahami tentang sejarah, teknik dasar, dan peraturan permainan bulutangkis. Akan tetapi dalam pelaksanaan praktik pembelajaran permainan bulutangkis, masih ditemukan peserta didik yang bermain bulutangkis dengan teknik dasar yang salah dan ketidak sesuaian peserta didik dalam mengaplikasikan peraturan pada permainan bulutangkis.

Berdasarkan mempertimbangkan masalah yang ada dan keterbatasan dalam melakukan penelitian, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian survei tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmanai olahraga dan kesehatan pada materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo.

Gambar 13. Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah mendeskripsikan, meneliti, dan menjelaskan sesuatu yang dipelajari apa adanya serta menarik kesimpulan dari fenomena, kondisi, atau variabel tertentu yang dapat diamati dengan menggunakan angka-angka (Wiwik *et al.*, 2022, p. 70).

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah survei. Menurut Sujarweni (2019, p. 13), survei merupakan salah satu metode yang digunakan untuk mengumpulkan informasi yang dilakukan dengan cara Menyusun daftar pertanyaan yang diajukan kepada responden. Tujuan dari survei adalah memperoleh data ilmiah dari suatu tempat dengan memberi perlakuan berupa tes, kuisioner, wawancara, dan sebagainya (Sugiyono, 2017, p. 6). Berdasarkan pendapat para ahli di atas, peneliti menggunakan metode survei dengan tes pengetahuan. Pengambilan data dilakukan dengan membuat instrumen berupa butir pertanyaan soal sebagai alat pengumpulan data kemudian diolah dengan teknik statistik deskriptif yang ditampilkan dalam bentuk presentase untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MAN 2 Wonosobo yang terletak di Jl. Dieng No.Km. 05, Krasak, Kec. Mojotengah, Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah. Waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 06 Januari 2025 - 06 Maret 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan elemen dalam penelitian yang meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu (Amin *et al.* 2023). Penelitian ini memiliki populasi yaitu peserta didik kelas XI MAN 2 Wonosobo.yang berjumlah 536 peserta didik, dan terbagi atas beberapa kelas dan peminatan. Berikut adalah jumlah peserta didik kelas XI:

Tabel 1. Peserta Didik Kelas XI MAN 2 Wonosobo

NO	KELAS	JUMLAH
1.	XI IPA 1	38
2.	XI IPA 2	38
3.	XI IPA 3	29
4.	XI IPA 4	32
5.	XI IPA 5	32
6.	XI IPA 6	37
7.	XI IPA 7	37
8.	XI IPA 8	36
9.	XI IPS 1	33
10.	XI IPS 2	34
11.	XI IPS 3	38
12.	XI IPS 4	38
13.	XI IPS 5	39
14.	XI IPS 6	38
15.	XI AGAMA 1	37
Jumlah		536

2. Sampel

Sampel diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian (Amin *et al.*, 2023). Populasi yang dijadikan sampel pada penelitian ini adalah peserta didik kelas XI MAN 2 Wonosobo. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah *probability sampling* yaitu *cluster sampling*. *Cluster sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang populasinya dibagi menjadi beberapa kelompok dan dilakukan pada area atau kelompok tertentu dengan semua anggota dari setiap kelompok akan dipilih secara random, sehingga anggota

sampel yang diambil merupakan individu yang ada pada kelompok tersebut (Asari *et al.*, 2023, p. 104). Penelitian ini menggunakan teknik cluster sampling yaitu kelas XI peminatan IPA.

Tabel 2. Sampel Penelitian

NO	KELAS	JUMLAH
1.	XI IPA 1	38
2.	XI IPA 2	38
3.	XI IPA 3	29
4.	XI IPA 4	32
5.	XI IPA 5	32
6.	XI IPA 6	37
7.	XI IPA 7	37
Jumlah		243

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari agar diperoleh informasi tentang hal tersebut yang kemudian ditarik kesimpulan (Ulfa, 2019, pp. 344-345). Variabel pada penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu pemahaman peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu kuesioner. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis

kepada responden (Sugiyono, 2015, p. 142). Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data tentang Tingkat Pemahaman Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Bulutangkis Kelas XI MAN 2 Wonosobo. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket, kemudian responden diminta untuk memilih jawaban yang tersedia. Soal dalam penelitian ini merupakan soal pilihan ganda dengan empat pilihan, jawaban dari responden ini akan diberikan dengan memberi tanda (X) pada jawaban ya.

2. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen yaitu kuesioner dengan sifat tertutup. Kuesioner adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahui. Pramudya (2024, p 44) ada tiga langkah yang harus ditempuh dalam menyusun instrumen sebagai berikut:

a. Mendefinisikan Konstrak

Mendefinisikan konstrak adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan dengan arti dari konstrak yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Mendefinisikan konstrak adalah menjelaskan variabel yang diukur dalam penelitian. Dalam penelitian ini variabel yang diukur adalah tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan (PJOK) pada materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo.

b. Menyidik Faktor

Menyidik faktor merupakan suatu tahap yang bertujuan untuk menandai faktor yang disangka dan kemudian diyakini menjadi komponen dari konstruk yang akan diteliti. Faktor dalam sejarah permainan bulutangkis, permainan bulutangkis, teknik dasar permainan bulutangkis, sarana dan prasarana permainan bulutangkis, dan peraturan permainan bulutangkis.

c. Menyusun Butir-Butir Pertanyaan

Dalam menyusun butir pertanyaan harus terdiri dari penjabaran dari masing-masing faktor, sehingga dapat membatasi butir-butir pertanyaan dalam angket yang akan digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo. Berikut ini kisi-kisi yang disajikan sebagai berikut:

d. *Expert Judgement* (validasi Ahli)

Sebelum melakukan uji coba, instrumen tes dalam penelitian ini telah mendapat *expert judgement* (validasi ahli) dari dosen ahli dalam bidang bulutangkis yaitu Bapak Dr. Rezha Arzhan Hidayat S.Pd., M.Pd. sebelum dilakukannya penelitian, melakukan *expert judgement* kepada dosen ahli dalam penyusunan instrumen agar instrumen yang

digunakan layak untuk dilakukannya penelitian. Ketika melakukan bimbingan dengan Bapak Dr. Rezha Arzhan Hidayat S.Pd., M.Pd., beliau memberi masukan untuk tata tulis dalam bahasa asing menggunakan tulisan miring dan untuk pertanyaan no. 1 dan 4 diperjelas atau lebih spesifik.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor butir soal	Jumlah
Tingkat Pemahaman Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Materi Bulutangkis Kelas XI MAN 2 Wonosobo	1. Faktor-faktor manusiawi	Pengertian permainan bulutangkis	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
		Teknik dasar permainan bulutangkis	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	13
	2. Faktor-faktor lingkungan dan budaya	Sejarah bulutangkis	20, 21, 22, 23, 24	5
	3. Faktor informasi yang makin luas dan kompleks	Peraturan bulutangkis	25, 26, 27, 28, 29, 30	6
Jumlah				30

F. Teknik Validitas & Reliabilitas

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas merupakan menjadi alat ukur penelitian bahwa sesuai untuk pengukuran (Sukendra, 2020, p. 53). Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur dan dapat mengungkapkan data dari variable yang diteliti secara tepat. Suatu instrumen dikatakan valid atau sah apabila

mempunyai validitas yang tinggi, sedangkan instrumen yang kurang valid mempunyai validitas yang rendah (Ghozali, 2018, p. 66). Uji validitas atau kesahan butir harus memulai beberapa langkah sebelum menyatakan bahwa butir instrumen tersebut sah atau gugur.

$$r_{xy} = \frac{n (\sum xy) - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{\{n (\sum x^2) - (\sum x)^2\} \{n (\sum y^2) - (\sum y)^2\}}}$$

Arikunto. (2010, p. 213)

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi

$\sum X_i$: Jumlah skor *Item*

$\sum Y$: Jumlah skor total

N : Jumlah Responden

Hasil uji validitas yang diperoleh dari hasil uji coba instrumen dilaksanakan dengan rumus korelasi *person product momen* dengan alat bantu program computer SPSS statistics 26. Item angket dinyatakan valid jika harga $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada nilai signifikansi 5% sedangkan item dikatakan tidak valid jika harga $r_{hitung} < r_{tabel}$ pada nilai signifikansi 5%. Berikut merupakan rangkuman table uji validitas butir-butir instrumen:

Tabel 4. Uji Validitas

Nomor Butir Soal	R-Hitung	R-Tabel	Keterangan
1.	,309	0.2542	Valid
2.	,409	0.2542	Valid
3.	,411	0.2542	Valid
4.	,367	0.2542	Valid
5.	,386	0.2542	Valid
6.	,388	0.2542	Valid
7.	,384	0.2542	Valid
8.	,393	0.2542	Valid
9.	,365	0.2542	Valid
10.	,352	0.2542	Valid
11.	,333	0.2542	Valid
12.	,432	0.2542	Valid
13.	,360	0.2542	Valid
14.	,369	0.2542	Valid
15.	,339	0.2542	Valid
16.	,354	0.2542	Valid
17.	,386	0.2542	Valid
18.	,386	0.2542	Valid
19.	,383	0.2542	Valid
20.	,366	0.2542	Valid
21.	,359	0.2542	Valid
22.	,375	0.2542	Valid
23.	,370	0.2542	Valid
24.	,365	0.2542	Valid
25.	,360	0.2542	Valid
26.	,401	0.2542	Valid
27.	,356	0.2542	Valid
28.	,411	0.2542	Valid
29.	,351	0.2542	Valid
30.	,353	0.2542	Valid

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen sudah cukup untuk digunakan sebagai alat dalam mengumpulkan data serta dapat dipercaya. Suatu kuesioner dikatakan reliabel apabila jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Ghozali, 2018, p. 69). Untuk menguji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbanch*. Rumus *Alpha Cronbanch* adalah sebagai berikut:

$$r_{tt} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left[1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{tt} = reliabilitas instrumen

n = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma t$ = jumlah varians per butir soal

$\sum \sigma$ = jumlah varians

Uji ke reliabilitas instrumen ini menggunakan bantuan program computer SPSS statistics 26 dengan menggunakan teknik konsistensi internal *Alpha Cronbroach*. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan diperoleh nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
,786	30

G. Teknik Analisi Data

Analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data dianalisis secara deskriptif dengan presentase, sebelumnya akan terlebih dahulu dikategorikan. Adapun langkah-langkah yang akan digunakan, yaitu:

- 1) Menskor jawaban,
- 2) Menjumlah skor jawaban,
- 3) Berdasarkan faktor secara keseluruhan,
- 4) Membuat persentase dengan rumus.

Untuk mencari besarnya (presentase) teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskripsi persentase (Sugiyono, 2017, p. 112), dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan

P = Angka Persentase

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = Jumlah frekuensi/banyaknya individu

Jumlah pernyataan pada tes ini berjumlah 30 butir soal. Jika benar mendapatkan skor 1 dan apabila salah mendapatkan skor 0. Kriteria dalam penskoran data setiap faktor dapat diketahui dengan melakukan pengkategorian sesuai instrumen. Agar memudahkan untuk mengidentifikasi

dan pendeskripsian setiap faktor dalam penelitian dengan didasarkan pada nilai mean (M) dan standar deviasi (a) dengan menggunakan skala lima.

Tabel 6. Norma Pengkategorian

No	Interval	Kategori
1.	81-100	Sangat Baik
2.	61-80	Baik
3.	41-60	Sedang
4.	21-40	Rendah
5.	0-20	Sangat Rendah

(Sumber: Putra, 2023, p. 46)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data hasil penelitian tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo dalam penelitian ini diukur menggunakan angket yang terdiri dari 30 butir pertanyaan yang terbagi menjadi tiga faktor yaitu faktor manusiawi, faktor lingkungan dan budaya, serta faktor informasi yang semakin luas dan kompleks.

Deskriptif statistik data hasil penelitian pemahaman peserta didik kelas XI MAN 2 Wonosobo didapatkan skor terendah (*minimum*) 20,00, skor tertinggi (*maksimum*) 83,00, rerata (*mean*) 62,28, nilai tengah (*median*) 60,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 60,00, *standar devitation* (SD) 13,063. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 7. Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman Peserta Didik Pada Materi Bulutangkis

Statistik	
<i>N</i>	243
<i>Mean</i>	62,28
<i>Median</i>	60,00
<i>Mode</i>	60
<i>Std Devitation</i>	13,069
<i>Minimum</i>	20
<i>Maximum</i>	83
<i>Sum</i>	15135

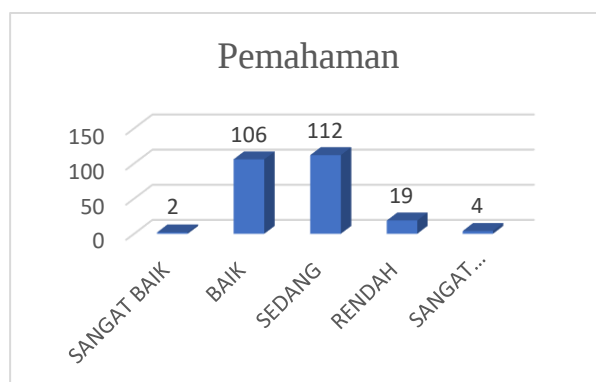
Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo disajikan pada tabel berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik Pada Materi Bulutangkis

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	81-100	Sangat Baik	2	1%
2.	61-80	Baik	106	44%
3.	41-60	Sedang	112	46%
4.	21-40	Rendah	19	8%
5.	0-20	Sangat Rendah	4	2%
TOTAL			243	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 8 di atas, pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo dapat disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:

Gambar 14. Diagram Batang Pemahaman Peserta Didik Materi Bulutangkis



Berdasarkan tabel 8 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga

dan kesehatan dalam materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo berada pada kategori “Sangat Rendah” sebanyak 4 peserta didik dengan persentase sebesar 2%, kategori “Rendah” sebanyak 19 peserta didik dengan persentase sebesar 8%, kategori “Sedang” sebanyak 112 peserta didik dengan persentase sebesar 46%, kategori “Baik” sebanyak 106 peserta didik dengan persentase sebesar 44%, kategori “Sangat Baik” sebanyak 2 peserta didik dengan persentase sebesar 1%.

1. Faktor Manusiawi

Deskriptif statistik data hasil penelitian pemahaman peserta didik kelas XI MAN 2 Wonosobo dari faktor manusiawi didapatkan skor terendah (*minimum*) 16,00, skor tertinggi (*maksimum*) 95,00, rerata (*mean*) 65,93, nilai tengah (*median*) 68,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 79,00, *standar deviation* (SD) 15,036. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Statistik Deskriptik Faktor Manusiawi

Statistik	
<i>N</i>	243
<i>Mean</i>	65,93
<i>Median</i>	68,00
<i>Mode</i>	79
<i>Std Deviation</i>	15,036
<i>Minimum</i>	16
<i>Maximum</i>	95
<i>Sum</i>	16022

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan dalam materi bulutangkis kelas XI MAN 2

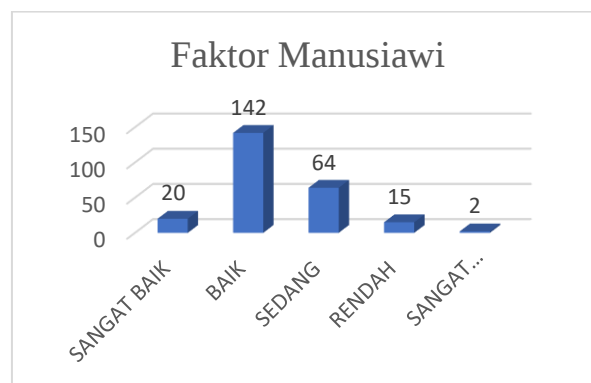
Wonosobo berdasarkan faktor manusiawi disajikan pada tabel berikut:

Tabel 10. Norma Penilaian Faktor Manusiawi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	81-100	Sangat Baik	20	8%
2.	61-80	Baik	142	58%
3.	41-60	Sedang	64	26%
4.	21-40	Rendah	15	6%
5.	0-20	Sangat Rendah	2	1%
TOTAL			243	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 10 di atas pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo berdasarkan faktor manusiawi dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:

Gambar 15. Diagram Batang Faktor Manusiawi



Berdasarkan tabel 10 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam materi bulutangkis kelas XI MAN 2

Wonosobo berada pada kategori “Sangat Rendah” sebanyak 2 peserta didik dengan persentase sebesar 1%, kategori “Rendah” sebanyak 15 peserta didik dengan persentase sebesar 6%, kategori “Sedang” sebanyak 64 peserta didik dengan persentase sebesar 26%, kategori “Baik” sebanyak 142 peserta didik dengan persentase sebesar 58%, kategori “Sangat Baik” sebanyak 20 peserta didik dengan persentase sebesar 8%.

2. Faktor Lingkungan dan Budaya

Deskriptif statistik data hasil penelitian pemahaman peserta didik kelas XI MAN 2 Wonosobo dari faktor lingkungan dan budaya didapatkan skor terendah (*minimum*) 20,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 56,87, nilai tengah (*median*) 60,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 60,00, *standar deviation* (SD) 18,544. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Statistik Deskriptik Faktor Lingkungan dan Budaya

Statistik	
<i>N</i>	243
<i>Mean</i>	56,87
<i>Median</i>	60,00
<i>Mode</i>	60
<i>Std Deviation</i>	18,544
<i>Minimum</i>	20
<i>Maximum</i>	100
<i>Sum</i>	13820

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani

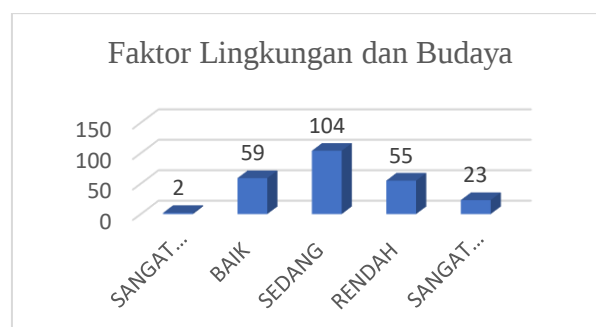
olahraga dan kesehatan dalam materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo berdasarkan faktor lingkungan dan budaya disajikan pada tabel berikut:

Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Lingkungan dan Budaya

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	81-100	Sangat Baik	2	1%
2.	61-80	Baik	59	24%
3.	41-60	Sedang	104	43%
4.	21-40	Rendah	55	23%
5.	0-20	Sangat Rendah	23	9%
TOTAL			243	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 12 di atas pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo berdasarkan lingkungan dan budaya dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:

Gambar 16. Diagram Batang Faktor Lingkungan dan Budaya



Berdasarkan tabel 12 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam materi bulutangkis kelas XI MAN 2

Wonosobo berada pada kategori “Sangat Rendah” sebanyak 23 peserta didik dengan persentase sebesar 9%, kategori “Rendah” sebanyak 55 peserta didik dengan persentase sebesar 23%, kategori “Sedang” sebanyak 104 peserta didik dengan persentase sebesar 43%, kategori “Baik” sebanyak 59 peserta didik dengan persentase sebesar 24%, kategori “Sangat Baik” sebanyak 2 peserta didik dengan persentase sebesar 1%.

3. Faktor Informasi yang Semakin Luas dan Komplek

Deskriptif statistik data hasil penelitian pemahaman peserta didik kelas XI MAN 2 Wonosobo dari faktor lingkungan dan budaya didapatkan skor terendah (*minimum*) 17,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 55,29, nilai tengah (*median*) 50,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,00, *standar deviation* (SD) 17,981. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 13. Statistik Deskriptik Faktor Informasi yang Semakin Luas dan Komplek

Statistik	
<i>N</i>	243
<i>Mean</i>	55,29
<i>Median</i>	50,00
<i>Mode</i>	50
<i>Std Deviation</i>	17,981
<i>Minimum</i>	17
<i>Maximum</i>	100
<i>Sum</i>	13435

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian tingkat

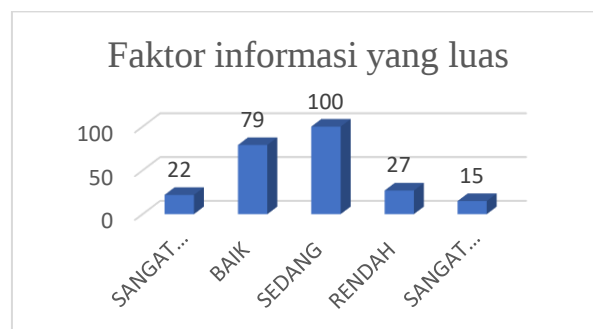
pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo berdasarkan faktor lingkungan dan budaya disajikan pada tabel berikut:

Tabel 14. Norma Penilaian Faktor Informasi yang Semakin Luas dan Komplek

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	81-100	Sangat Baik	22	9%
2.	61-80	Baik	79	33%
3.	41-60	Sedang	100	41%
4.	21-40	Rendah	27	11%
5.	0-20	Sangat Rendah	15	6%
TOTAL			243	100%

Berdasarkan distrubusi frekuensi pada tabel 14 di atas pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo berdasarkan lingkungan dan budaya dapat disajikan pada gambar 16 sebagai berikut:

Gambar 17. Diagram Batang Faktor Informasi yang Semakin Luas dan Komplek



Berdasarkan tabel 14 dan gambar 17 di atas menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo berada pada kategori “Sangat Rendah” sebanyak 15 peserta didik dengan persentase sebesar 6%, kategori “Rendah” sebanyak 27 peserta didik dengan persentase sebesar 11%, kategori “Sedang” sebanyak 100 peserta didik dengan persentase sebesar 41%, kategori “Baik” sebanyak 79 peserta didik dengan persentase sebesar 33%, kategori “Sangat Baik” sebanyak 22 peserta didik dengan persentase sebesar 9%.

B. Pembahasan

Penelitian ini telah diujikan menggunakan instrumen penelitian berupa *multiple choice test* dengan jumlah pertanyaan 30 butir soal. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif dengan persentase yang disajikan dalam table dan diagram batang yang telah diolah untuk menghasilkan data yang akurat. Dalam penelitian ini tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan pada materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo dikonversikan dalam 5 kategori dengan uraian sebagai berikut:

Tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi pada materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo berada pada kategori “Sangat Rendah” sebanyak 4 peserta didik dengan persentase sebesar 2%, kategori “Rendah” sebanyak 19 peserta didik

dengan persentase sebesar 8%, kategori “Sedang” sebanyak 112 peserta didik dengan persentase sebesar 46%, kategori “Baik” sebanyak 106 peserta didik dengan persentase sebesar 44%, kategori “Sangat Baik” sebanyak 2 peserta didik dengan persentase sebesar 1%. Terdapat tiga faktor yaitu, faktor manusiawi, faktor lingkungan dan budaya, dan faktor informasi yang semakin luas dan kompleks.

1. Tingkat Pemahaman pada Faktor Manusiawi

Hasil yang didapatkan pada faktor manusiawi dengan indikator pengertian permainan bulutangkis dan teknik dasar permainan bulutangkis berada pada kategori “Sangat Baik” sebanyak 20 peserta didik dengan persentase sebesar 8%, kategori “Baik” sebanyak 142 peserta didik dengan persentase sebesar 58%, kategori “Sedang” sebanyak 64 peserta didik dengan persentase sebesar 26%, kategori “Rendah” sebanyak 15 peserta didik dengan persentase sebesar 6%, kategori “Sangat Rendah” sebanyak 2 peserta didik dengan persentase sebesar 1%.

2. Tingkat Pemahaman faktor Lingkungan dan Budaya

Hasil penelitian faktor lingkungan dan budaya dengan indikator sejarah bulutangkis berada pada kategori “Sangat Baik” sebanyak 2 peserta didik dengan persentase sebesar 1%, kategori “Baik” sebanyak 59 peserta didik dengan persentase sebesar 24%, kategori “Sedang” sebanyak 104 peserta didik dengan persentase sebesar 43%, kategori “Baik” sebanyak 55 peserta didik dengan persentase sebesar 23%, kategori “Sangat Baik” sebanyak 23 peserta didik dengan persentase sebesar 9%.

3. Tingkat Pemahaman Faktor Informasi yang Makin Luas dan kompleks

Hasil penelitian faktor informasi yang makin luas dan kompleks dengan indikator peraturan bulutangkis berada pada kategori “Sangat Baik” sebanyak 22 peserta didik dengan persentase sebesar 9%, kategori “Baik” sebanyak 79 peserta didik dengan persentase sebesar 33%, kategori “Sedang” sebanyak 100 peserta didik dengan persentase sebesar 41%, kategori “Rendah” sebanyak 27 peserta didik dengan persentase sebesar 11%, kategori “Sangat Rendah” sebanyak 15 peserta didik dengan persentase sebesar 6%.

Hasil dari setiap factor di atas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan pada materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo berada pada kategori “sedang”. Peserta didik dapat dikategorikan paham apabila kemampuan peserta didik dalam menerima informasi yang kemudian dapat dijelaskan dengan bahasanya sendiri (Marta *et al.*, 2025, p. 231). Dalam klasifikasi taksonomi Bloom, pemahaman (*comprehension*) termasuk ke dalam ranah kognitif tingkatan ke dua setelah pengetahuan (*knowledge*).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia paham berarti mengerti atau memahami. Menurut Tulasi & Communication (2010, p. 364) memahami berarti mentransformasikan pengetahuan yang telah termuat dalam kognisi manusia ke dalam bentuk kalimat imperatif untuk diimplementasikan pada sudut kognisi yang derajat keatifannya mulai meningkatkan makna. Pada tingkatan ini, pemahaman (*comprehension*) dapat mengubah fungsi kognisi

manusia dari yang menerima dan mengetahui untuk diterapkan ke tiap-tiap kata kerja operatif dalam fungsi masing-masing.

Gunawan & Palupi (2012, p. 101) menjelaskan bahwa pemahaman merupakan bentuk pengertian yang menyebabkan seseorang mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan dan menggunakan bahan atau ide yang sedang dikomunikasikan tanpa menghubungkan bahan lain. Pemahaman dibedakan menjadi tiga yaitu: (1) penerjemahan yaitu kemampuan untuk memahami ide yang dinyatakan dengan cara lain dari pernyataan asli, (2) penafsiran yaitu penjelasan terhadap komunikasi diubah kedalam bentuk lain, (3) ekstrapolasi yaitu meluaskan kecenderungan untuk mengetahui implikasi dari suatu fenomena.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Kesungguhan responden dalam mengisi instrumen tidak diketahui.
2. Sampel menggunakan *cluster sampling* di mana hanya menggunakan kelas XI peminatan IPA karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya penelitian.
3. Tertundanya waktu penelitian karena libur awal ramadhan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, dapat diketahui tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo yang terbagi menjadi lima kategori. Peserta didik yang masuk dalam kategori “Sangat Baik” sebanyak 2 peserta didik dengan persentase sebesar 1%, kategori “Baik” sebanyak 106 peserta didik dengan persentase sebesar 44%, kategori “Sedang” sebanyak 112 peserta didik dengan persentase sebesar 46%, kategori “Rendah” sebanyak 19 peserta didik dengan persentase sebesar 8%, kategori “Sangat Baik” sebanyak 4 peserta didik dengan persentase sebesar 2%. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo berada dalam kategori “sedang”.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas maka dapat disampaikan implikasi penelitian ini sebagai berikut:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan sumber informasi untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo.

2. Dapat dijadikan acuan untuk guru terhadap faktor-faktor yang kurang dominan dalam pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada materi bulutangkis kelas XI MAN 2 Wonosobo.
3. Dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada materi bulutangkis.

C. Saran

1. Bagi guru dapat menambah referensi belajar untuk menyampaikan materi dalam proses pembelajaran sehingga mampu menciptakan kondisi pembelajaran yang menarik dan dapat dikuasai oleh peserta didik.
2. Bagi peserta didik diharapkan dapat aktif mencari sumber belajar untuk meningkatkan informasi dengan memperhatikan faktor yang mempengaruhi pemahaman.
3. Bagi peneliti diharapkan untuk lebih meningkatkan pengawasan saat proses pengambilan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Sabaruddin, G., & Abunawas Kamaluddin. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar (Kajian Islam Kontemporer)*, 14(1), 15–31.
- Ardiantoro, L., Zahara, S., & Sunarmi, N. (2019). *Pemanfaatan Knowledge Data Discovery (Kdd) Pada Pola Permainan Atlet Bulutangkis*. 11(1–6).
- Asari, A., Zulkarnaini, Hartatik, Anam, A. C., Suparto, Litamahuputty, J. V., Dewadi, F. M., Prihastuty, D. R., Maswar, Syukrilla, W. A., Murni, N. S., & Sukwika, T. (2023). *Pengantar Statistika* (M. A. Andi Asari (ed.)). PT Mafy Media Literasi Indonesia.
- Denatara, E. T. (2023). *Dasar-Dasar Bulutangkis*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Dermawan, B. (2022). Pelatihan Permainan Bulutangkis Pemula Se-Padukuhan Gempol Condongcatur. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Abdimas tahun 2022* (Vol. 1, pp. 173-182). STKIP PGRI Pacitan.
- Dianingrum, Y. (2021). *Pemahaman siswa SD terhadap materi pembelajaran Bahasa Jawa ditinjau dari minat baca* (Doctoral dissertation, STKIP PGRI Pacitan).
- Evita, Y. (2020). *Analisis Proporsi Soal High Order Thinking Skills (Hots) Pada Buku Teks Matematika Smp Kurikulum 2013 Kelas Vii Semester 2 Berdasarkan Taksonomi Bloom Revisi* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Febriyani, Amarthia (2021) *Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas Xii Pada Permainan Bola Voli Di Sma Negeri 1 Seyegan Tahun Ajaran 2020/2021*. e-prints Universitas Negeri Yogyakarta
- Gani, R. A., & Purbangkara, T. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan Jasmani*. Uwais Inspirasi Indonesia. (mengganti -> Syarifudin, 1997)
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*
- Gunawan, I., & Palupi, A. R. (2012). Taksonomi Bloom - Revisi Ranah Kognitif: Kerangka Landasan Untuk Pembelajaran, Pengajaran, Dan Penilaian. *Premiere Educandum: Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 2(1), 98–117.
- Hasyim, S. (2022). *Olahraga Bulu Tangkis*. Makasar: Badan Penerbit UNM.
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : jurnal psikologi*, 1(1), 243–256.
- Karyono, T. H. (2020). *Mengenal Olahraga Bulutangkis Tahapan Menuju*

Kemajuan. Yogyakarta: Thema Publishing.

- Kholison, F., Sugiyanto, S., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2018). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Kemampuan Servis Backhand Bulutangkis Siswa Mts Tarbiyah Islamiyah Kecamatan Air Napal Bengkulu Utara. *Jurnal Kinestetik*, 2(2), 186–191.
- Kofifah, Lia (2021) *Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Permainan Bola Voli Di Man 1 Kudus Tahun Ajaran 2020/2021 Pada Masa Pandemi Covid-19*. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Komari, A. (2018). *Tujuh Sasaran Semes Bulutangkis*. UNY Press.
- Limbong, D. M. (2021). Pengaruh Latihan Dengan Lampu Reaksi Dan Shuttlerun Terhadap Kelincahan Gerak Kaki (Footwork) Pada Peserta Bulutangkis PB. Tj Prestasi Tebo. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 68-74.
- Majid, R. F., Julianti, R. R., & Iqbal, R. (2021). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Permainan Bulutangkis Kelas VIII di SMP Negeri 1 Telukjambe Barat Kabupaten Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 217-225.
- Misbahudholam, M. (2021). *Memahami Karakteristik Peserta Didik*. Jakarta Barat: Tare Books.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68-80.
- Nafiati, D. A. (2021). Revisi taksonomi Bloom: Kognitif, afektif, dan psikomotorik. *Humanika*, 21(2), 151–172.
- Naufal, L. (2023). *Analisis Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Dalam Membangun Karakter Siswa Sd Negeri 2 Candi Rejo (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung)*. (Suherman, 2018)
- Nugroho, S. (2020). *Perkembangan Olahraga Permainan Bulutangkis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Press.
- Nurdiana, D., & Suryadi, A. (2018). Perancangan Game Budayaku Indonesiaku Menggunakan Metode MDLC. *Jurnal PETIK*, 3(2), 39–44.
- Pahlawan, R. (2020). *Analisis Tingkat Kemampuan Dasar Servis Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pb. Mandar Kecamatan Manggala Jalan Borong Raya Kota Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar)*.

- Pittariawati, 2020. Penggunaan Model Pembelajaran Inside-Outside Circle Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa SMA Kelas XI Pada Materi Teks Prosedur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(1), pp. 73-81.
- Pramudya, Agung Setio (2024). Survei Minat Peserta Didik Kelas XI Terhadap Olahraga Petanque di SMA N 1 Wedi Kabupaten Klaten. S1 thesis, *Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*.
- Priyambada, R. R. (2024). Strategi Menghadapi Tantangan Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMAN 6 Yogyakarta. *Lambung Pustaka Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Putra, Andika Nanda (2023) *Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII Terhadap Permainan Bulu Tangkis di SMP Negeri 2 Kasihan Bantul Tahun Ajaran 2022/2023*. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.
- Qalbi, I., Abdurahman, & Bustaman. (2017). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Kemampuan Servis Pendek Pada Atlet Ukm Bulutangkis Unsyiah Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 3(1), 49–50.
- Riadi, Rahmat Gofur (2017) *Pemahaman Taktik Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMA Negeri 1 Kalasan Tahun 2016 / 2017*. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Sahruni, A. Y., Ansar, C. S., Syam, M. S., Baso, A., & Sadzali, M. (2024). *Optimalisasi Pembelajaran Penjas pada Ranah Psikomotorik Mata Pelajaran Penjas Materi Bulutangkis*. 12(1), 54–64.
- Subarjah, H. (2018). Asas Pendidikan Jasmani. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1–48. Tangerang: Pustaka UT.
- Sugiyono. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suhardianto, S. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Servis Backhand Dalam Permainan Bulutangkis Melalui Metode Inquiry pada Siswa Smp Negeri 4 Ponrang Kabupaten Luwu. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1), 1-13.
- Suherman, A. (2018). *Kurikulum Pembelajaran Penjas*. UPI Sumedang Press.
- Sujarweni, V. W. (2019). *Metologi Penelitian Bisnis & Ekonomi*. Yogyakarta:

Pustaka Baru Press.

- Sukendra, (2020). Instrumen Penelitian. In *Journal Academia*.
- Susanto, E. (2017). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sutiono, D., & Aritonang, L. (2022). Gedung Olahraga. *Jurnal Ruang Luar dan Dalam*, 2(2), 10-17.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73-83.
- Ulfa, R. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal teknodik*, 6115, 196–215.
- Usman, Muhammad Syarif (2024) *Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Olahraga Bulu Tangkis di Kabupaten Bantul*. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.
- Wahyudin, M. Y., & Anto, P. (2019). Ikon-Ikon Sejarah & Peraturan Bulu Tangkis untuk Infografis. *Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni Dan Budaya*, 1(02), 138–146.
- Walangadi, H., & Pratama, W. P. (2020). Meningkatkan Pemahaman Belajar Siswa Menggunakan Media Video Animasi 2D. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 4(3), 201–208.
- Wiwik, S., Wahyudi, W., & Subekti, T. (2022). Analisis Motivasi Belajar Peserta Didik Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Blended Learning Saat Pandemi Covid-19 (Deskriptif Kuantitatif Di SMAN 1 Babadan Ponorogo). *Kadikma*, 13(1), 68.

LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI,
SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor: 04/POR.I/2025
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

9 Januari 2025

Yth. Dr. Rezha Arzhan Hidayat, M.Pd.
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

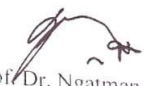
Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Muhammat Rifki Risnanda
NIM : 21601241014
Judul Skripsi : TINGKAT PEMAHAMAN TEKNIK DASAR PERMAINAN
BULUTANGKIS PESERTA DIDIK KELAS XI TERHADAP
PEMBELAJARAN PJOK DI MAN 2 WONOSOBO

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

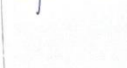
Ketua Departemen POR,


Prof. Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001

Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Rizki Rismanda
 NIM : 21601241014
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Dr. Rezha Arzhan Hidayat, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	10/01/2025	Penyerahan SK Pembimbing TAS dan mendiskusikan Judul TAS	
2.	24/01/2025	Penyerahan Proposal BAB I - III	
3.	31/01/2025	Revisi BAB I - III Menyusun Instrumen	
4.	6/02/2025	Konsultasi Kisi-kisi dan Instrumen Penelitian Uji Validitas dan reliabilitas	
5.	21/02/2025	Konsultasi hasil Validitas & Reliabilitas ACC Ambil Data	
6.	10/03/2025	Konsultasi BAB IV & V Melengkapi surat & lampiran	
7.	12/03/2025	Konsultasi BAB I - V Menyempurnakan dan melengkapi penulisan	
8.	15/03/2025	ACC Daftar Sidang	

Ketua Departemen POR,



Prof. Dr. Ngatman, M.Pd.
 NIP. 19670605 199403 1 001



Lampiran 3. Surat Pengantar Validasi

 **KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, 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/49/UN34.16/LT/2025 25 Februari 2025
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth . Kepala MAN 1 WONOSOBO
Mendolo, Jalan Raya No.KM 03, Mendolo, Bumireso, Kec. Wonosobo, Kabupaten Wonosobo,
Jawa Tengah 56351

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama	: Muhammat Rifki Risnanda
NIM	: 21601241014
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Judul Tugas Akhir	: TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN TERHADAP MATERI BULUTANGKIS KELAS XI MAN 1 WONOSOBO
Waktu Uji Instrumen	: Selasa - Rabu, 25 - 26 Februari 2025

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

 **Dekan,**
Fitri Medi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Tembusao :
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melakukan Uji Validasi



SURAT KETERANGAN

, Nomor : 0353 /Ma.11.07.01/PP.00.6/02/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 (MAN) Wonosobo menerangkan dengan sesungguhnya, bahwa :

Nama	: Muhammad Rifki Risnanda
NIM	: 21601241014
Program Studi	: Pendidikan Jasmani , Kesehatan, Dan Rekreasi -SI
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)

Yang bersangkutan benar-benar telah mengadakan Uji Instrumen penelitian di Madrasah Aliyah Negeri 1 Wonosobo pada tanggal 25 s.d. 26 Februari 2025 untuk melengkapi tugas akhir dengan judul "Tingkat Pemahaman Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap Materi Bulutangkis Kelas XI " di MAN 1 Wonosobo ."

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Wonosobo, 26 Februari 2025

Kepala

Sunarto, S.Pd., M.M

05081993031002

Lampiran 7. Lampiran Kisi-kisi

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor butir soal	Jumlah
		Pengertian permainan bulutangkis	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
4.	Faktor-faktor manusiawi	Teknik dasar permainan bulutangkis	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	13
5.	Faktor-faktor lingkungan dan budaya	Sejarah bulutangkis	20, 21, 22, 23, 24	5
6.	Faktor informasi yang makin luas dan kompleks	Peraturan bulutangkis	25, 26, 27, 28, 29, 30	6
		Jumlah		30

Lampiran 8. Lampiran Instrumen Penelitian

INSTRUMEN PENELITIAN

TINGKAT PEMAHAMAN PESETA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN TERHADAP MATERI BULUTANGKIS KELAS XI MAN 2 WONOSOBO

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Asal Sekolah :

B. Petunjuk Menjawab

Bacalah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan seksama, kemudian jawablah pertanyaan dengan tanda silang (X).

Pengertian Bulutangkis

1. Olahraga yang menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock* melewati net dan dimainkan oleh dua orang (tunggal) atau 2 pasangan (ganda) yang saling berlawanan dinamakan...
 - a. Bulutangkis
 - b. Voli
 - c. Basket
 - d. Sepak bola
 - e. Sepak takraw
2. Permainan bulutangkis termasuk ke dalam cabang olahraga permainan...
 - a. Bola Kecil
 - b. Atletik
 - c. Akuatik
 - d. Bola Besa
 - e. Beladiri
3. Induk organisasi bulutangkis Indonesia yaitu ...
 - a. FIBA
 - b. PBSI
 - c. PSSI
 - d. PBVSI
 - e. PASI
4. Nomor pertandingan bulutangkis pada turnamen internasional, kecuali...
 - a. Ganda Campuran
 - b. Ganda Putra
 - c. Tunggal Putra
 - d. Tunggal Putri
 - e. *Triple*

5. Tujuan utama permainan bulutangkis yaitu...
 - a. Menjatuhkan bola di daerah lawan
 - b. Mencetak gol
 - c. Memasukkan bola ke ring
 - d. Menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lawan
 - e. Memukul *shuttlecock* dengan lawan
6. Berikut ini yang bukan termasuk peralatan yang digunakan ketika bertanding permainan bulutangkis yaitu...
 - a. Tongkat
 - b. Raket
 - c. Sepatu
 - d. Senar
 - e. *Shuttlecock*

Teknik Dasar

7. Pukulan pertama kali untuk dimulainya permainan bulutangkis disebut...
 - a. *Forehand*
 - b. *Backhand*
 - c. *Smash*
 - d. *Netting*
 - e. *Service*
8. Berikut ini yang bukan merupakan jenis pukulan *service* pada permainan bulutangkis adalah...
 - a. Servis pendek
 - b. Servis panjang
 - c. Servis *smash*
 - d. servis *drive*
 - e. *Flick service*
9. Dalam permainan bulutangkis, jenis pukulan yang keras dan tajam untuk mematikan lawan secepat-cepatnya...
 - a. *Drive*
 - b. *Smash*
 - c. *Service*
 - d. *Lob*
 - e. *Netting*
10. Dalam permainan bulutangkis, jenis pukulan pendek yang dilakukan di depan net dan diarahkan ke depan net di daerah lapangan lawan dinamakan...
 - a. *Netting*
 - b. *Lob*
 - c. *Dropshot*
 - d. *Drive*
 - e. *Smash*

11. Dalam permainan bulutangkis, jenis pukulan yang meluncurkan kok ke daerah lawan sedekat mungkin dengan net dinamakan...
 - a. *Netting*
 - b. *Lob*
 - c. *Dropshot*
 - d. *Drive*
 - e. *Smash*
12. Pukulan cepat dan mendatar dalam permainan bulutangkis dinamakan ...
 - a. *Netting*
 - b. *Lob*
 - c. *Dropshot*
 - d. *Smash*
 - e. *Drive*
13. Berikut ini yang bukan merupakan tujuan dari pukulan *dropshot* pada permainan bulutangkis adalah
 - a. Meluncurkan kok sedekat mungkin dengan net
 - b. Mempertahankan posisi terus menyerang
 - c. Memaksa lawan mengangkat *shuttlecock*
 - d. Menekan lawan dengan tenaga yang minim
 - e. Menekan lawan dengan tenaga yang maksimal
14. Dalam permainan bulutangkis, pukulan yang bertujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan lawan dinamakan...
 - a. *Netting*
 - b. *Lob*
 - c. *Dropshot*
 - d. *Drive*
 - e. *Smash*
15. Jenis pegangan dalam bulutangkis yang mana mula-mula raket diletakkan secara mendatar di atas lantai. Lalu ambil dan peganglah raket pada pegangannya, sehingga bagian tangan antar ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan yang lebar dinamakan ...
 - a. *Backhand grip*
 - b. *Long grip*
 - c. *American grip*
 - d. *Forehand grip*
 - e. *Combination grip*
16. Cara memegang raket seperti sedang berjabat tangan adalah..
 - a. *Backhand grip*
 - b. *Long grip*
 - c. *American grip*
 - d. *Forehand grip*
 - e. *Combination grip*

- 1) Cara memegang raket di ujung atas pegangan
 - 2) Memperpendek tuas antara raket dengan tangan yang memukul sehingga memungkinkan *shuttlecock* dipukul dengan tenaga yang kuat.
 - 3) Pegangan ini digunakan untuk pemain ganda
17. Dari pernyataan di atas merupakan pengertian dari pegangan....
- a. *Backhand grip*
 - b. *Long grip*
 - c. *American grip*
 - d. *Short grip*
 - e. *Combination grip*
18. Panjang lapangan bulutangkis standar internasional adalah...
- a. 13,2 meter
 - b. 13,3 meter
 - c. 13,4 meter
 - d. 13,5 meter
 - e. 13,6 meter
19. Jumlah bulu pada kok bulutangkis yaitu...
- a. 18
 - b. 16
 - c. 15
 - d. 17
 - e. 14

Sejarah Permainan Bulutangkis

20. Permainan bulutangkis modern dimainkan pertama kali oleh negara...
- a. Spanyol
 - b. Jepang
 - c. Cina
 - d. Inggris
 - e. India
21. Permainan bulutangkis menurut sejarah berasal dari permainan yang bernama...
- a. *Minton*
 - b. *Paana*
 - c. *Poona*
 - d. *Badminton*
 - e. *Ponaan*
22. Di bawah ini yang merupakan organisasi bulutangkis dunia adalah....
- a. BWF
 - b. IAAF
 - c. FIBA
 - d. IVBAF
 - e. FIFA

23. Atlet tunggal putri bulutangkis Indonesia yang sukses meraih emas pertama pada level Olimpiade adalah...
- a. Ivana Lie
 - b. Ribka Sugiarto
 - c. Mia Audina
 - d. Susi Susanti
 - e. Greysia Polii
24. Kejuaraan dunia bulutangkis untuk beregu putra adalah....
- a. *Suhandinata Cup*
 - b. *Sudirman Cup*
 - c. *Thomas Cup*
 - d. *Uber Cup*
 - e. *All England*

Peraturan Bulutangkis

25. Jumlah poin dalam satu set pertandingan bulutangkis pada sistem *rally point* adalah...
- a. 21
 - b. 25
 - c. 15
 - d. 20
 - e. 11
26. Pada pertandingan bulutangkis *deuce* (yus) diberikan jika kedudukan angka ...
- a. 20- 20
 - b. 11-11
 - c. 17-17
 - d. 19 -19
 - e. 15-15
27. Berapa poin maksimal apabila terjadi *deuce* (yus) dalam pertandingan bulutangkis...
- a. 26
 - b. 27
 - c. 28
 - d. 29
 - e. 30
28. Posisi pemain pada saat melakukan *service* saat bermain bulutangkis berada pada....
- a. Depan kotak *service*
 - b. Di dalam area kotak *service*
 - c. Belakang kotak *service*
 - d. Di tengah lapangan
 - e. a, b,c dan d benar semua

29. Berikut ini yang termasuk ke dalam pelanggaran permainan bulutangkis, kecuali...
- a. Memukul *shuttlecock* tidak melewati net
 - b. Anggota tubuh menyentuh net
 - c. Raket menyentuh net
 - d. Raket menyentuh *shuttlecock* lebih dari satu kali
 - e. *Shuttlecock* melewati net dan masuk ke daerah lapangan lawan
30. Berikut ini yang merupakan ketentuan dalam melakukan *service* dalam permainan bulutangkis adalah, kecuali...
- a. Pemain harus berada di dalam kotak *service*
 - b. Kaki pemain harus pada keadaan *stationer* (diam)
 - c. Gerakan *service* harus simultan (ayunan tidak terputus)
 - d. Perkenaan daun raket dengan *shuttlecock* di atas kepala
 - e. Arah pukulan diagonal

Lampiran 9. Surat Permohonan Izin Penelitian

 **KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, 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/1633/UN34.16/PT.01.04/2025
Camp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

25 Februari 2025

Yth. Kepala MAN 2 Wonosobo

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

Nama : Muhammat Rifki Risnanda
NIM : 21601241014
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN TERHADAP MATERI BULUTANGKIS KELAS XI MAN 2 WONOSOBO
Waktu Penelitian : Senin - Sabtu, 10 - 15 Maret 2025

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.


Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

 **KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN WONOSOBO
MADRASAH ALIYAH NEGERI 2
Jl. Dieng Krasak Mojotengah Wonosobo Telp. (0286) 322576 Fax. (0286) 324199
e_mail: man2wonosobo@kemenag.go.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 378/Ma.11.16/PP.00.6/03/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Drs. Warsam, M.Pd
NIP : 196707081993031006
Pangkat/Golongan : Pembina Tk. I, IV/b
Jabatan : Kepala MA Negeri 2 Wonosobo

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa

Nama : Muhammat Rifki Risnanda
NIM : 21601241014
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang : S1
Tahun akademik : 2024/2025

Tersebut di atas benar-benar telah melaksanakan Penelitian di MA Negeri 2 Wonosobo pada tanggal 3 sampai dengan 7 Maret 2025 dengan judul "Tingkat Pemahaman Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap Materi Bulutangkis Kelas XI MAN2 Wonosobo".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Wonosobo, 7 Maret 2025

Kepala Madrasah


Warsam



Lampiran 11. Lampiran Hasil Uji Deskriptif

Statistics

Faktor Manusiawi		
N	Valid	243
	Missing	0
Mean		65,93
Median		68,00
Mode		79
Std. Deviation		15,036
Variance		226,078
Range		79
Minimum		16
Maximum		95
Sum		16022

Statistics

Pemahaman		
N	Valid	243
	Missing	0
Mean		62,28
Median		60,00
Mode		60
Std. Deviation		13,069
Variance		170,807
Range		63
Minimum		20
Maximum		83
Sum		15135

Statistics

Faktor Lingkungan dan Budaya		
N	Valid	243
	Missing	0
Mean		56,87
Median		60,00
Mode		60
Std. Deviation		18,544
Variance		343,897
Range		80
Minimum		20
Maximum		100
Sum		13820

Statistics

Faktor Informasi yang Makin Luas dan Kompleks		
N	Valid	243
	Missing	0
Mean		55,29
Median		50,00
Mode		50
Std. Deviation		17,981
Variance		323,313
Range		83
Minimum		17
Maximum		100
Sum		13435

Lampiran 12. Data Hasil Validasi dan Reliabilitas

[illegible]

Lampiran 14. Dokumentasi Uji Validasi



Lampiran 15. Dokumentasi Uji Penelitian

