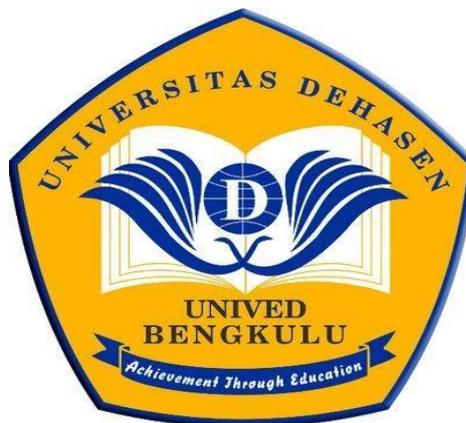


**PENGARUH LATIHAN NET BERPASANGAN TERHADAP
KETERAMPILAN SERVIS PENDEK SISWA
EXTRAKURIKULER BULU TANGKIS SDN 147 KABUPATEN
SELUMA
SKRIPSI**



**OLEH :
NOVA NOVITA SARI
NPM. 21190071**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN NET BERPASANGAN TERHADAP
KETERAMPILAN SERVIS PENDEK SISWA EXTRAKURIKULER BULU
TANGKIS SDN 147 KABUPATEN SELUMA**

SKRIPSI

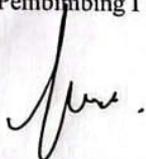
OLEH :

NOVA NOVITA SARI
NPM. 21190071

*Telah disetujui dan disahkan
Oleh Dosen Pembimbing*

Bengkulu, 2025

Pembimbing I



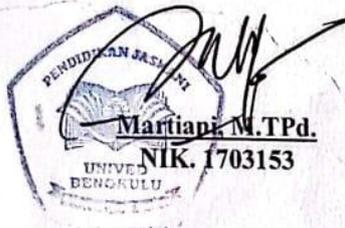
Feby Elra Perdima, M.Pd., AIFO.
NIDN. 0227079001

Pembimbing II



Ajis Sumantri, M.Pd.AIFO
NIDN. 0202018604

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas Dehasen Bengkulu



Martiani M.TPd.
NIK. 1703153

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN NET BERPASANGAN TERHADAP
KETERAMPILAN SERVIS PENDEK SISWA EXTRAKURIKULER BULU
TANGKIS SDN 147 KABUPATEN SELUMA**

SKRIPSI

OLEH :

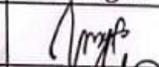
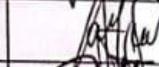
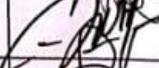
NOVA NOVITA SARI
NPM. 21190071

Telah dipertahankan di depan dewan penguji Skripsi Pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 13 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

No	Nama dan Kedudukan	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Feby Elra Perdima, M. Pd., AIFO	0227079001		18 Juni 2025
2.	Ajis Sumantri, M. Pd., AIFO	0202018604		18 Juni 2025
3.	Martiani, M. Tpd	0202039202		18 Juni 2025
4.	Dra. Asnawati, S. Kom., M.Kom	0221066601		18 Juni 2025

Bengkulu, 20 Juni 2025

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Universitas Dehasen Bengkulu


Dra. Asnawati, S. Kom., M. Kom
NIK. 1703007

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN NET BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS PENDEK SISWA EXTRAKURIKULER BULU TANGKIS SDN 147 KABUPATEN SELUMA

Nova Novita sari¹
Feby Elra Perdima²
Ajis Sumantri³

**Program Studi Pendidikan Jasmani
Universitas Dehasen Bengkulu**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan net berpasangan terhadap peningkatan kemampuan pukulan servis pendek dalam permainan bulutangkis pada siswa SDN 147 Seluma. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest dan posttest. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa. Data dikumpulkan melalui tes kemampuan pukulan servis pendek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan net berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan servis pendek, di mana nilai rata-rata pretest sebesar 52,10 meningkat menjadi 87,55 pada posttest. Uji normalitas dan homogenitas menunjukkan data berdistribusi normal dan homogen. Hasil uji-t menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan net berpasangan memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan pukulan servis pendek siswa dalam permainan bulutangkis.

Kata Kunci: bulutangkis, servis pendek, latihan net berpasangan, keterampilan teknik.

ABSTRACT

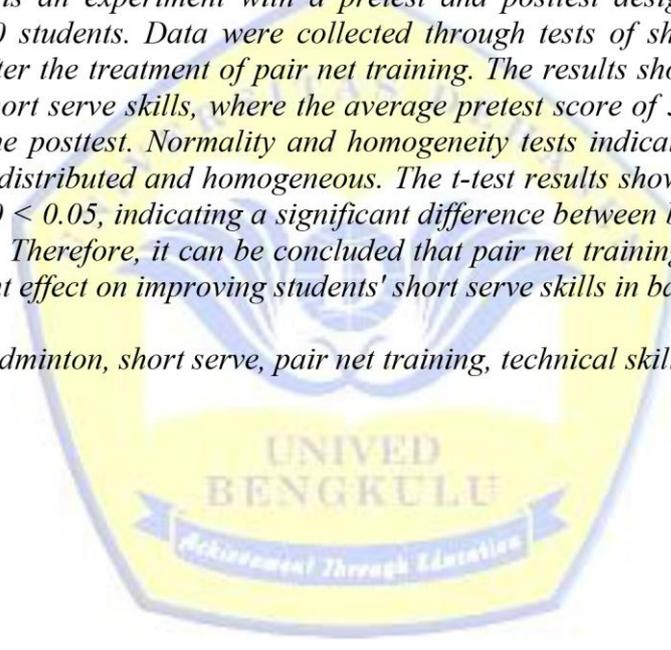
**THE IMPACT OF PAIR NET TRAINING ON THE SHORT SERVE SKILLS
OF EXTRACURRICULAR BADMINTON STUDENTS AT SDN 147 SELUMA
REGENCY**

*Nova Novita Sari*¹
*Feby Elra Perdima*²
*Ajis Sumantri*³

Physical Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu

This study aims to determine the effect of pair net training on improving short serve skills in badminton among students at SDN 147 Seluma. The research method used is an experiment with a pretest and posttest design. The sample consists of 20 students. Data were collected through tests of short serve skills before and after the treatment of pair net training. The results show a significant increase in short serve skills, where the average pretest score of 52.10 increased to 87.55 in the posttest. Normality and homogeneity tests indicate that the data are normally distributed and homogeneous. The t-test results show a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant difference between before and after the treatment. Therefore, it can be concluded that pair net training has a positive and significant effect on improving students' short serve skills in badminton.

Keywords: *badminton, short serve, pair net training, technical skills.*



SURAT PERNYATAAN

ORISINILITAS DAN PERSETUJUAN AKADEMIK SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nova Novita Sari
NPM : 21190071
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fkip

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan Judul :

**PENGARUH LATIHAN NET BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS PENDEK
SISWA EKSTRAKURIKULER BULU TANGKIS SDN 147 SELUMA**

1. Adalah benar dibuat oleh saya sendiri untuk memenuhi persyaratan kelulusan akademik.
2. Pada bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah ditulis sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan cara penulisan ilmiah.
3. Jika dikemudian hari diketahui berdasarkan bukti-bukti yang kuat ternyata skripsi tersebut dibuat oleh orang lain atau diketahui bahwa skripsi tersebut merupakan plagiat/mencontek/menjiblak hasil karya tulis ilmiah orang lain, maka dengan inisaya bersedia menerima sesuai dengan peraturan yang berlaku.
4. Dan atas orisinilitas tersebut diatas, maka saya menyetujui untuk memberi kepada Universitas Dehasen Bengkulu hak atas bebas royalti non-eksklusif untuk menyimpan, mengalih mediakan, mendistribusikan dan mempublikasikan skripsi saya tanpa perlu meminta izin selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
5. Saya bersedia menanggung secara pribadi tanpa melibatkan Universitas Dehasen Bengkulu segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah saya ini

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Mei 2025
Hormat saya

Nova Novita Sari

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada ALLAH SWT berkat Rahmat, Hidayah dan Karunianya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi dengan berjudul **“PENGARUH LATIHAN NET BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS PENDEK SISWA EXTRAKURIKULER BULU TANGKIS SDN 147 KABUPATEN SELUMA”**. Shalawat serta salam peneliti limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa peradapan manusia dari zaman Jahiliyah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pendidikan strata satu pada program Studi Pendidikan Jasmani (S1) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu. Dalam penyusunan Proposal Skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Husaini, SE.,M.Si.,AK.,CA.,CRP selaku Rektor yang telah mengizinkan penulis melanjutkan pendidikan tinggi di Universitas Dehasen Bengkulu yang sedang bapak pimpin.
2. Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unived Bengkulu atas semua kebijakannya.
3. Martiani, S.,Pd., M.TPd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani yang senantiasa memberikan motivasi, masukan dan arahan dalam menyelesaikan tugas tugas akademik.
4. Dr. Feby Elra Perdima. M.Pd., AIFO selaku pembimbing I yang telah membimbing Proposal Skripsi hingga selesai penulis buat Proposal Skripsi ini.
5. Ajis Sumantri, M.Pd., AIFO selaku pembimbing II yang juga telah memberikan keritik dan saran yang membangun hingga terselesainya ini
6. Terimakasih kepala sekolah dan seluruh staf Sekolah Dasar Negeri 138 Seluma yang telah mengizinkan melakukan observasi untuk penelitian.

7. Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani UNIVED Bengkulu yang telah memberikan ilmu dan informasi sehingga memberikan sumbangan pengayaan teori dalam penulisan Proposal Skripsi ini.
8. Staf administrasi FKIP UNIVED Bengkulu yang telah bersusah payah memberikan pelayanan kepada mahasiswa demi untuk kelancaran dalam penyusunan Proposal Skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S1 PENJAS FKIP UNIVED Bengkulu angkatan 2021 yang telah membantu berupa motivasi dan doa.
10. Atas segalanya semoga semua amalnya bernilai ibadah di sisi ALLAH SWT. Dan semoga karya ini bermanfaat bagi para pembaca. Aamiin.

Bengkulu, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	
DAFTAR GAMBAR	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Hakikat Permainan Bulu Tangkis	9
B. Karakteristik Siswa SD	35
C. Penelitian Relevan	39
D. Kerangka Berpikir	42
E. Hipotesis Penelitian	42
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu penelitian.....	44
1. Tempat Penelitian	44
2. Waktu Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44
1. Populasi Penelitian	44
2. Sampel Penelitian	44
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	45
E. Instrumen Penelitian	45
F. Teknik Pengumpulan Data	45
G. Teknik Analisa Data.....	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang melibatkan berbagai gerakan tubuh, mulai dari gerakan sederhana hingga kompleks, yang dilakukan dengan berbagai tujuan, seperti menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani, dan mengembangkan keterampilan motorik tertentu (Sukadiyanto, 2010). Aktivitas ini tidak hanya membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah berbagai penyakit, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Syarifudin & Muhadi, 2011). Selain itu, olahraga memiliki dimensi rekreasi yang memberikan kesenangan dan kebahagiaan, serta dapat dilakukan sebagai sarana kompetisi di berbagai tingkatan, mulai dari skala amatir hingga profesional (Hidayat, 2018). Bagi sebagian orang, olahraga bahkan telah menjadi profesi yang menjanjikan, di mana mereka dapat meraih prestasi dan pengakuan melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional (Prasetyo, 2016).

Jenis-jenis olahraga sangat beragam dan dapat dibedakan berdasarkan jenis aktivitas yang dilakukan, alat atau peralatan yang digunakan, serta aturan yang diterapkan dalam permainan atau pertandingan. Ada olahraga yang mengandalkan ketangkasan individu, seperti atletik dan senam, serta ada pula yang mengutamakan kerja sama tim, seperti sepak bola dan bola basket. Di sisi lain, ada juga olahraga yang memerlukan penggunaan alat khusus, seperti raket dalam bulu tangkis atau kok dalam tenis meja.

Salah satu jenis olahraga yang sangat populer, terutama di Indonesia dan di seluruh dunia adalah bulu tangkis. Bulu tangkis adalah salah satu cabang olahraga raket yang memiliki popularitas luar biasa dan dimainkan secara luas di berbagai negara, baik di level amatir maupun profesional (Setiawan, 2015). Kepopulerannya tidak hanya terbatas pada lingkup rekreasi, di mana

masyarakat umum memainkan olahraga ini untuk tujuan hiburan dan menjaga kebugaran fisik, tetapi juga mencakup level kompetisi internasional yang bergengsi (Suyono, 2018).

Turnamen-turnamen seperti Olimpiade, Kejuaraan Dunia, hingga Piala Thomas dan Uber menjadi ajang yang memperlihatkan intensitas serta keterampilan terbaik para pemain bulu tangkis profesional dari seluruh dunia (Wahyu, 2019). Kombinasi antara kecepatan, kelincahan, ketepatan, dan kecerdasan strategi menjadi elemen utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain dalam olahraga ini (Widiastuti, 2020). Dalam konteks permainan, bulu tangkis memerlukan perhatian pada berbagai aspek teknis yang sangat memengaruhi jalannya pertandingan, salah satu yang paling penting adalah teknik servis (Purwanto, 2017).

Servis dalam bulu tangkis bukan hanya berfungsi sebagai pembuka permainan, melainkan juga sebagai langkah awal yang menentukan bagaimana sisa permainan akan berlangsung (Haryanto, 2016). Teknik servis yang baik dapat memberikan pemain keuntungan langsung, baik dalam hal menyerang maupun bertahan, karena pemain yang mampu melakukan servis dengan tepat dapat mendikte tempo permainan sejak awal (Sutrisno, 2017). Selain itu, servis yang efektif juga bisa menciptakan tekanan bagi lawan dan memaksa mereka untuk bereaksi sesuai dengan arah serta intensitas pukulan yang diberikan (Darmanto, 2018). Dengan kata lain, pemain yang menguasai teknik servis dapat dengan cepat mengambil kendali atas permainan (Susanto, 2019).

Terdapat beberapa jenis servis dalam bulu tangkis yang masing-masing memiliki peran dan tujuan berbeda, disesuaikan dengan kondisi dan strategi yang diinginkan (Wahyudi, 2020). Salah satu yang paling umum digunakan, terutama dalam permainan ganda, adalah servis pendek. Servis pendek ini memiliki karakteristik unik berupa pukulan dengan kecepatan rendah, di mana kok diarahkan agar jatuh tepat di area depan lapangan lawan, dekat dengan net (Purwanto, 2017). Teknik ini tidak hanya bertujuan untuk menjaga lawan tetap dalam posisi bertahan, tetapi juga untuk menghindari serangan balik yang keras, seperti smash (Iskandar, 2021). Dengan servis pendek, pemain dapat menciptakan situasi yang lebih aman dan memaksa lawan untuk bermain secara defensif, sehingga memungkinkan pemain yang melakukan servis untuk segera mengambil inisiatif dalam mengatur pola permainan (Rahman, 2020).

Keberhasilan dalam melakukan servis pendek sangat dipengaruhi oleh ketepatan, teknik, dan kontrol penuh pemain terhadap kok (Sutrisno, 2017). Ketepatan di sini mencakup kemampuan untuk menempatkan kok di area yang sulit dijangkau lawan, sementara teknik yang benar memastikan bahwa pukulan servis dilakukan dengan gerakan yang halus dan konsisten (Prasetyo, 2016). Kontrol terhadap kok, terutama dalam hal kecepatan dan arah, sangat penting untuk memastikan bahwa kok mendarat di wilayah lapangan lawan sesuai dengan rencana yang diinginkan (Widianto, 2018).

Dalam konteks strategi permainan bulu tangkis, servis pendek tidak hanya berfungsi sebagai cara untuk memulai permainan, tetapi juga sebagai taktik yang efektif untuk mengatur irama permainan (Rahmat, 2020). Dengan melakukan servis pendek, pemain dapat memaksa lawan untuk bermain dalam posisi defensif atau menciptakan peluang bagi mereka untuk melakukan kesalahan, seperti mengangkat kok terlalu tinggi atau mengembalikannya dengan lemah, yang dapat dimanfaatkan oleh pemain untuk melakukan serangan balasan (Purwanto, 2017).

Selain itu, servis pendek juga dapat digunakan untuk mengendalikan tempo dan menekan lawan, terutama jika lawan dikenal memiliki serangan yang kuat (Darmadi, 2019). Dengan mengurangi ruang gerak lawan melalui servis yang mendekati net, pemain bisa meminimalisir peluang lawan untuk melakukan pukulan serangan yang keras seperti smash. Oleh karena itu, penguasaan teknik servis pendek ini merupakan keterampilan yang sangat penting, baik bagi pemain bulu tangkis di tingkat amatir yang baru belajar bermain, maupun di tingkat profesional yang sudah berpengalaman (Hidayat, 2021).

Lebih dari itu, pendidikan jasmani yang terintegrasi dengan olahraga bulu tangkis dapat membantu siswa dalam mengembangkan nilai-nilai sportivitas, seperti fair play, kerja keras, dan disiplin. Hal ini juga berperan dalam membentuk karakter positif yang dapat diterapkan tidak hanya di lapangan, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, bulu tangkis bukan hanya sekadar permainan yang menyenangkan, tetapi juga alat yang efektif dalam proses pembentukan karakter dan pendidikan fisik siswa di sekolah.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SDN 147 Seluma harus memiliki tujuan yang jelas dan berfokus pada murid, yaitu tidak hanya sekadar untuk memperkenalkan teknik dasar seperti servis pendek dalam bulu tangkis, tetapi juga untuk mengimplementasikan program pembelajaran yang lebih luas dalam pendidikan jasmani. Salah satu tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani serta daya tahan tubuh siswa, yang pada gilirannya akan berdampak positif terhadap kebugaran fisik mereka. Kondisi kebugaran fisik yang baik dapat secara langsung mempengaruhi tingkat konsentrasi dan kualitas belajar siswa, terutama dalam kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik seperti bulu tangkis.

Dalam konteks pendidikan olahraga di sekolah-sekolah, bulu tangkis menjadi salah satu cabang olahraga yang memiliki potensi besar untuk mengembangkan keterampilan fisik dan mendorong aktivitas siswa. Namun, rendahnya kualitas pengajaran pendidikan jasmani di beberapa sekolah sering kali menjadi perhatian. Pengamat pendidikan telah mengemukakan hal ini dalam berbagai forum, menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara harapan dan implementasi pembelajaran di lapangan.

Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kualitas pengajaran ini dapat dilihat dari terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dalam mengajarkan materi dengan cara yang efektif. Selain itu, keterbatasan sumber daya, seperti kurangnya fasilitas olahraga yang memadai, minimnya alat peraga, serta kurangnya pendanaan untuk mendukung kegiatan olahraga, turut berkontribusi terhadap kendala dalam proses pembelajaran. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan kualitas guru melalui pelatihan dan peningkatan kapasitas, serta penyediaan fasilitas dan sumber daya yang lebih baik untuk mendukung pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dasar, termasuk SDN 147 Seluma.

Di SDN 147 Seluma tersebut, siswa masih banyak yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis, yang menunjukkan minat dan antusiasme tinggi terhadap olahraga ini. Namun, di tengah semangat mereka, masih ditemukan banyak kesalahan yang terjadi, khususnya pada gerakan tangan saat melakukan servis pendek. Kesalahan umum yang sering dilakukan adalah

kurangnya perhatian terhadap posisi dan gerakan tangan yang tepat saat melakukan servis, sehingga kok sering kali terdorong terlalu jauh dan melanggar aturan permainan.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki minat yang besar terhadap bulu tangkis, mereka masih memerlukan pendalaman lebih lanjut mengenai teknik dasar permainan, khususnya dalam servis pendek, yang merupakan salah satu aspek penting untuk menguasai jalannya pertandingan. Kurangnya pemahaman terhadap teknik yang benar membuat siswa sering kali gagal mengontrol kok dengan baik, yang berdampak pada kualitas servis mereka.

Menurut Muhammad Rinaldi (2020), ada beberapa poin penting yang harus diperhatikan dalam melakukan servis pendek yang benar. Pertama, saat akan memukul kok, posisi kepala raket harus berada di bawah pinggang, hal ini penting agar kok dapat terbang rendah melintasi net (Wijaya, 2018). Kedua, kok harus diletakkan di bawah pinggang sebelum dipukul, sesuai dengan aturan resmi bulu tangkis (Hidayat, 2019). Ketiga, kaki pemain boleh bergeser untuk membantu keseimbangan, tetapi tidak boleh terlepas dari tanah selama melakukan servis (Susanto, 2017). Keempat, gerakan mengayun raket harus dilakukan dalam satu kali ayunan yang mantap, tanpa gerakan tambahan yang bisa membingungkan lawan (Wahyudi, 2020). Terakhir, penerima servis hanya boleh bergerak setelah kok dipukul, yang berarti waktu reaksi penerima sangat penting (Prasetyo, 2021).

Dengan memahami dan menerapkan teknik-teknik ini secara konsisten, siswa dapat memperbaiki kesalahan yang sering terjadi, khususnya dalam hal servis pendek, dan meningkatkan kemampuan mereka dalam bermain bulu tangkis. Pendampingan dari pelatih atau guru pendidikan jasmani dalam mengawasi dan membimbing siswa secara langsung juga akan sangat membantu dalam meningkatkan kualitas permainan dan meminimalkan kesalahan teknis selama pertandingan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti berharap dapat memberikan gambaran yang dalam mengenai Latihan Net Berpasangan Terhadap Keterampilan Servis Pendek dalam bulu tangkis di SDN 147 Seluma. Fokus utama penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana proses pengajaran teknik dasar bulu tangkis, terutama servis pendek, diterapkan di sekolah tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi Masalah dalam skripsi berjudul "Pengaruh Latihan Net Berpasangan Terhadap Keterampilan Servis Pendek Siswa Extrakurikuler Bulu Tangkis SDN 147 Kabupaten Seluma" bisa mencakup beberapa aspek sebagai berikut:

1. Kurangnya Pemahaman Siswa tentang Teknik Servis Pendek

Banyak siswa yang belum sepenuhnya memahami teknik dasar servis pendek dalam bulu tangkis, baik dari segi posisi tubuh, ayunan raket, maupun ketepatan pukulan. Hal ini dapat disebabkan oleh keterbatasan waktu latihan atau metode pengajaran yang kurang efektif.

2. Keterbatasan Fasilitas dan Sarana Pendukung

SDN 147 Seluma mungkin mengalami keterbatasan fasilitas seperti lapangan, Net, kok, dan raket yang memadai untuk menunjang pembelajaran bulu tangkis secara optimal. Keterbatasan ini bisa menghambat efektivitas latihan servis pendek.

3. Motivasi Belajar Siswa yang Rendah

Siswa mungkin kurang termotivasi untuk belajar bulu tangkis, terutama pada teknik servis pendek, yang memerlukan latihan berulang-ulang. Rendahnya minat ini dapat berdampak pada kurang maksimalnya penguasaan teknik oleh siswa.

4. Metode Pembelajaran yang Kurang Variatif

Metode pengajaran yang digunakan dalam pembelajaran olahraga di SDN 147 Seluma mungkin masih bersifat konvensional dan kurang melibatkan variasi yang menarik bagi siswa. Hal ini bisa menyebabkan proses pembelajaran tidak optimal dan siswa kurang terlibat secara aktif.

5. Kurangnya Pendampingan Guru dalam Praktik Teknik

Guru olahraga mungkin belum memberikan pendampingan yang intensif kepada setiap siswa saat melakukan praktik teknik servis pendek. Akibatnya, beberapa siswa mengalami kesulitan dalam memperbaiki kesalahan teknis yang mereka lakukan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sangat luas dan rumit maka pada peneliti membatasi pada:

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada siswa yang telah mengikuti Extrakurikuler Bulu Tangkis SDN 147 Kabupaten Seluma.
2. Fokus latihan yang diberikan adalah latihan bulu tangkis servis pendek.
3. Variabel terikat adalah kemampuan servis pendek siswa, yang diukur berdasarkan Latihan Net Berpasangan Terhadap Keterampilan Servis Pendek Siswa.
4. Waktu pelaksanaan program latihan berlangsung selama jangka waktu tertentu (misalnya 4-6 minggu).
5. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan servis pendek, seperti kondisi fisik dan pengalaman, tidak akan dibahas secara mendalam.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis merumuskan Apakah Pengaruh Latihan Net Berpasangan Terhadap Keterampilan Servis Pendek Siswa Extrakurikuler Bulu Tangkis SDN 147 Kabupaten Seluma?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah Pengaruh Latihan Net Berpasangan Terhadap Keterampilan Servis Pendek Siswa Extrakurikuler Bulu Tangkis SDN 147 Kabupaten Seluma?

F. Manfaat Penelitian

Berikut adalah beberapa manfaat penelitian dari skripsi berjudul "Pengaruh Latihan Net Berpasangan Terhadap Keterampilan Servis Pendek Siswa Extrakurikuler Bulu Tangkis SDN 147 Kabupaten Seluma":

1. Manfaat bagi Siswa

Penelitian ini dapat membantu siswa meningkatkan keterampilan dalam teknik servis pendek bulu tangkis, yang merupakan salah satu keterampilan dasar dalam permainan bulu

tangkis. Dengan penguasaan teknik yang lebih baik, siswa akan lebih percaya diri dan termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.

2. Manfaat bagi Guru Olahraga

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru olahraga dalam meningkatkan metode pengajaran yang lebih efektif, khususnya dalam pembelajaran teknik servis pendek. Guru dapat memahami teknik yang paling sesuai untuk diterapkan di kelas dan memodifikasi strategi pengajaran untuk meningkatkan partisipasi dan pemahaman siswa.

3. Manfaat bagi Sekolah

Penelitian ini memberikan masukan kepada sekolah tentang pentingnya pembinaan olahraga sejak dini, khususnya dalam cabang bulu tangkis. Sekolah dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk mengembangkan kurikulum atau program ekstrakurikuler yang lebih terstruktur guna mendukung peningkatan kualitas pembelajaran olahraga.

4. Manfaat bagi Penelitian Akademik

Penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Temuan penelitian dapat memperkaya referensi akademik terkait implementasi pembelajaran olahraga yang efektif untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam cabang olahraga bulu tangkis.

5. Manfaat bagi Masyarakat

Dalam jangka panjang, penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dengan memperkenalkan pentingnya pendidikan olahraga di sekolah. Peningkatan keterampilan olahraga sejak usia dini diharapkan dapat melahirkan calon-calon atlet yang berprestasi, serta mendorong gaya hidup sehat di kalangan anak-anak dan remaja

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Hakikat Permainan Bulu Tangkis

1. Sejarah Permainan Bulu Tangkis

Bulutangkis memiliki sejarah yang panjang dan mengejutkan mengingat perkenalannya relatif cepat sebagai cabang olahraga yang tergabung dalam Olimpiade. Bulutangkis ditemukan sejak lama, setidaknya 2000 tahun dalam permainan *battledore* dan *shuttlecock* yang telah dimainkan di negara India, Yunani dan Cina. Bulutangkis atau badminton mengambil namanya dari *Badminton House* di *Gloucestershire*, rumah *Duke of Beaufort*, tempat olahraga itu dimainkan. Secara kebetulan, *Gloucestershire* sekarang menjadi basis bagi *Federasi Bulutangkis Internasional*.

Permainan bulutangkis tercipta dalam situasi yang darurat. Pada saat itu negara Jepang sedang menjajah negara Indonesia, yaitu pada tahun 1942. Pada masa itu Negara Jepang melarang dengan keras bahasa yang ada hubungannya dengan istilah asing atau istilah barat yang harus dihilangkan, dan dicari dengan istilah yang sama dengan bahasa barat tersebut. Pada tahun 1942 ketua umum ISI (*Ikatan Sport Indonesia*), yaitu Bapak *Widodo Sastradinigrat* memberikan Ide pengganti permainan *Badminton* dengan kata yang sesuai yaitu *bulu tangkis*, ide tersebut diusulkan pada saat rapat kepengurusan ISI di *Solo* dan semua peserta yang mengikuti rapat menyetujui usulan nama bulutangkis tersebut. Istilah kata bulutangkis dari pengertian kata tersebut dapat dimaknai dengan arti menghalu obyek atau bola yang ada bulu ayamnya dengan menggunakan alat atau raket supaya tidak mengenai badan dan jatuh menyentuh tanah.

Sebelum olahraga bulutangis masuk dalam cabang olahraga yang diuji cobakan dalam Olimpiade 1972, menurut *Sigit Nugroho (2020,2)* permainan bulutangis tercipta dan dikenalkan dari berbagai negara-negara dengan nama permainan yang berbeda-beda tapi mirip atau sejenis dengan permainan bulutangkis, negara-negara tersebut antara lain:

- a) Tionghoa pada saat abad ke-5 warga Cina sedang bermain olahraga dengan nama permainan ti jian zi. Terjemahan langsung dari kata 'ti jian zi' menendang alat atau benda seperti pesawat ulang-aling. Permainan ti jian zi adalah suatu bentuk permainan dengan menggunakan bulu ayam menyerupai shuttlecock yang dimainkan dengan ditendang keatas dengan menggunakan kaki tujuannya untuk menjaga atau mempertahankan selama mungkin agar shuttlecock tersebut tidak jatuh atau menyentuh tanah. Permainan tersebut merupakan awal mula terciptanya permainan bulutangkis, dengan olahraga tersebut munculah istilah shuttle (bolak-balik).
- b) Inggris pada abad keenam belas sebuah permainan bernama Battledores dan Shuttlecocks. Battledores diambil dari nama sebuah dayung atau tongkat yang dipakai sebagai alat pukul untuk menjaga supaya shuttlecocks selalu berada di atas dan mencegah supaya shuttlecocks tidak menyentuh tanah.
- c) India pada tahun 1860 sebuah permainan yang populer bernama Poona. Poona diambil dari nama kota di India yaitu Pune. Djatmiko Irawan, dan Asmadi (2004) menyatakan bahwa asal mula bulutangkis itu dari India. Permainan sejenis bulutangkis telah dijumpai sedang dimainkan oleh beberapa tentara Inggris yang saat itu bertugas di India dan permainan tersebut sudah populer di masyarakat India yang dikenal dengan istilah Poona. Di India Pune merupakan negara kedua terbesar bagian Maharashtra setelah Mumbai. Pada abad ke 19 kota Pune merupakan kota dimana permainan bulutangkis terbentuk yang diinisiasi oleh pasukan tentara Britania. Permainan tersebut sudah dilengkapi dengan jaring dan sifat permainannya secara berhadapan atau kompetisi.

Olahraga bulutangkis tercipta berkat peran dari seseorang yang bernama Duke of Beaufort dan keluarganya yang bermain pada sebuah gedung Badminton House pada waktu mengadakan pesta kebun. Gedung tersebut menjadikan pertanda bahwa permainan bulutangkis telah dibuat dan dikembangkan menjadi permainan yang digemari oleh masyarakat dunia. Negara-negara yang mempunyai peran dalam menciptakan permainan bulutangkis diantaranya Cina, Inggris dan India.

Negara yang diakui secara global bahwa yang menciptakan bulutangkis yaitu negara Inggris. Kejuaraan pertama kali diselenggarakan pada tanggal 4 April 1899 di Guildford Inggris, kejuaraan tersebut diberi nama The Open English Championships sekarang dikenal dengan nama All England.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat di pedesaan maupun perkotaan, dari anak kecil sampai orang dewasa. Bulutangkis dapat dimanfaatkan sebagai olahraga guna mendulang prestasi maupun olahraga hiburan dalam mengisi waktu luang. Selain itu bulutangkis merupakan cabang olahraga yang setiap tahunnya dimunculkan dalam Pekan Olahraga Usia Dini atau OOSN (Olimpiade Olahraga Sekolah Nasional). Dalam permainan bulutangkis, kemampuan pemain ditentukan oleh penguasaan teknik yang baik dan benar. Seorang pemain bulutangkis perlu menguasai dan memahami teknik dasar permainan bulutangkis, diantaranya seperti service, pukulan lob, drop short. Selain mempelajari dan memahami teknik dasar dalam permainan bulutangkis, seorang pemain harus menguasai teknik pukulan, yaitu suatu cara untuk melakukan gerakan memukul dengan tujuan menerbangkan shuttlecock ke daerah lawan.

2. Pengertian Permainan Bulu Tangkis

2.1 Bulu Tangkis

Bulu tangkis adalah permainan yang dilakukan dengan memukul shuttlecock menggunakan sebuah raket untuk melewati net atau sebuah jaring pembatas yang dilakukan secara single (satu lawan satu) atau double (dua lawan dua) ataupun secara mix (ganda campuran) secara berlawanan arah oleh kedua belah pihak dalam lapangan dengan ukuran panjang dan lebar tertentu.

a. Raket

Sejak tahun 1970-an, merupakan alat yang terbuat dari kayu yang mempunyai gagang dan kepala, sekarang ini raket sudah terbuat dari bahan grafit, aluminium karbon, ataupun besi ringan yang berbentuk oval dan berjaring menggunakan senar. Raket merupakan alat yang digunakan untuk memukul shuttlecock dalam permainan bulutangkis, pada dasarnya kepala raket berbentuk oval, dengan pegangan raket, dan batang raket sebagai penghubung antara kepala

dengan grip. Raket bulutangkis mempunyai ukuran panjang 68 cm dan panjang kepala raketnya tidak boleh melebihi 23 cm dan permukaan senar raket dengan ukuran panjang tidak melebihi 22 cm sampai 28 cm. Federation (dalam Juniarto, 2017).

Raket yang lebih ringan dapat terbuat dari bahan boron, grafit, atau karbon yang dibuat dan dirancang dengan beberapa ketegangan dan variasi. Hingga saat ini hampir semua raket berbahan dasar serat karbon karena serat karbon memberikan perpindahan energi kinetik (Sutono, 2008). Berikut ini ada beberapa ciri-ciri raket yang cocok untuk bermain bulu tangkis, diantaranya adalah:

- i. Raket yang seimbang, adalah raket cocok untuk tipe permainan keras maupun halus.
- ii. Raket yang beratnya terletak pada bagian pegangan, adalah raket yang cocok untuk tipe permainan yang agresif saat menyerang.
- iii. Raket yang beratnya terletak pada bagian kepala, adalah raket yang cocok untuk tipe permainan yang halus dengan tipuan.

b. Senar

Fungsi senar pada raket adalah untuk memantulkan shuttlecock. Raket yang berkualitas adalah raket yang memiliki senar yang kuat. Raket yang memiliki pukulan yang kencang dan cepat merupakan raket yang memiliki kekencangan senar yang sempurna. Pada dasarnya senar raket memiliki ketebalan 21 ukuran dan ketegangan antara 18 sampai 30 lb. Raket dan senar merupakan sesuatu yang tidak dipisahkan dimana keduanya mempunyai hubungan yang saling terkait. Suatu raket tidak dapat digunakan jika tidak memiliki senar begitupun sebaliknya. Rata-rata tipe senar yang biasa digunakan adalah tipe senar BG 65-68 sharp.

Dalam Peralatan Bulu Tangkis pemilihan senar yang baik terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan berdasarkan tipe pemain bulu tangkis :

- i. Senar dengan tarikan rendah antara 18-21 lbs biasanya digunakan untuk pemain pemula dikarenakan masih memiliki power yang kurang.
 - ii. Senar dengan tarikan 22-25 dengan simpul 4 merupakan senar yang biasa digunakan oleh tipe permainan menyerang.
 - iii. Senar dengan tarikan 27-28 dengan simpul 2 atau 4 merupakan senar yang biasa digunakan oleh tipe permainan menyrang dan bertahan.
 - iv. Senar dengan tarikan 29-30 dengan simpul 2 merupakan senar yang biasa digunakan oleh tipe permainan bertahan.
- c. Shuttlecock

Nama shuttlecock berasal dari bahasa Inggris yakni *cocok* yang berarti ayam jantan, karena pada awalnya *cock* terbuat dari bulu ayam jantan, namun karena perkembangannya akhirnya *cock* diganti menggunakan bulu angsa putih yang ditancapkan pada busa karet yang berbentuk setengah lingkaran sesuai standar peraturan yang dikeluarkan oleh BWF.

Shuttlecock adalah bola yang biasa digunakan dalam permainan bulu tangkis yang terbuat dari bulu angsa yang kemudian disusun membentuk kerucut. Kepala shuttlecock terbuat dari gabus dan berbentuk setengah lingkaran. Kock yang berstandar internasional memiliki 16 bulu angsa yang mencep dengan ujung yang lancip yang mengelilingi bola karet harus memiliki berat 5.50 gram. Garis tengah pada pangkal kock memiliki diameter 25-28 mm dengan bentuk setengah bola. Diameter ujung atas dari pangkal bulu dengan ukuran 56-68 mm dan harus diikat dengan menggunakan benang atau bahan lain yang kuat dan kokoh agar bulu tidak mudah terbongkar. Tinggi bulu dari permukaan memiliki ukuran 62-70 mm. Di luar negeri banyak digunakan kock dari karet, mulai dari gabus ataupun bulunya. Untuk bentuk, ukuran dan besarnya harus serupa dengan kock yang terbuat dari bulu angsa, namun kock tersebut hanya digunakan untuk latihan dan tidak digunakan pada pertandingan resmi. Untuk menilai kock yang bagus atau tidak dapat dibedakan

dengan cara memukul kock dengan raket dengan tangan yang berada dibawah pinggang, jika kock melaju lurus tanpa ada pergerakan ke kanan atau ke kiri maka kock tersebut adalah kock yang bagus dan begitu sebaliknya.

d. NET

Tujuan dibuatnya net adalah untuk membuat batasan di lapangan untuk memisahkan para pemain pada saat bermain bulu tangkis. Net diletakkan di tengah tengah lapangan. Jarak antara net sekitar 19 mm dengan lebar 75 mm, lubang lubang net berjarak 15-20 mm, bagian sisi net memiliki lebar 76 mm. Tinggi net bulu tangkis memiliki standar yang telah ditetapkan oleh BWF yakni 1,52 m dari permukaan lapangan dan tinggi tiang net berukuran 1,55 m.

Keterangan :

- a. Tinggi net : 1.55 meter
- b. Tinggi net bagian tengah : 1.524 meter
- c. Lebar net : 6.1 meter
- d. Tinggi jaring net : 0.76 meter
- e. Lebar tiap jaring-jaring net : 0.02 meter
- f. Jarak dari lapangan ke tiang net : 0.3-0.5 meter
- g. Tinggi lampu untuk tiap lapangan : 4.5 meter
- h. Jarak dari tembok gedung ke lapangan : 3 meter
- i. Jarak lapangan ke atap : 8 meter
- j. Jarak antar lapangan : 1.25 meter

Lapangan bulu tangkis seperti lapangan pada umumnya yang berbentuk persegi panjang yang kemudian dibagi menjadi 2 bagian yang berukuran sama dikarenakan permainan bulu tangkis dimainkan secara berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah jaring atau net yang membentang di tengah lapangan. Pada lapangan bulu tangkis terdapat garis pada masing-masing bidang, garis tersebut merupakan garis servis

belakang, garis servis samping, garis servis tengah dan garis servis depan. Garis tersebut masing-masing memiliki ketebalan yang kurang lebih 40 mm dan warna garis tersebut harus berwarna kontra dengan lapangan, biasanya garis-garis tersebut diberi warna kuning atau putih.

Bahan yang digunakan untuk membuat permukaan lapangan bulu tangkis adalah yang berbahan sintesis yang lunak ataupun kayu, lapangan bulu tangkis tidak diperbolehkan menggunakan bahan sintesis yang keras karena dapat membuat pemain mengalami cedera. Berikut ini merupakan standar ukuran lapangan yang telah ditetapkan oleh BWF yang digunakan secara internasional.

- i. Panjang lapangan berukuran 13,40 m.
- ii. Lebar lapangan berukuran 6,10 m.
- iii. Jarak garis servis depan dari garis net adalah 1,98 m.
- iv. Jarak garis servis tengah dari garis samping lapangan adalah 3,05 m.
- v. Jarak garis servis belakang untuk ganda dari garis servis belakang lapangan adalah 0,76 m.
- vi. Jarak garis samping untuk permainan tunggal dari garis pinggir lapangan adalah 0,46 m.

e. Peralatan Penunjang

Peralatan yang menunjang untuk pemain bulutangkis yang dianjurkan antara lain adalah pakaian, sepatu, kaos kaki, handuk, dan dekker atau alat pelindung.

1. Sepatu

Untuk sepatu bulutangkis harus terbuat dari bahan yang ringan, agar pemain mudah bergerak di lapangan tanpa takut terpelestat. Untuk karet sol yang baik dibutuhkan yang terbuat dari bahan karet mentah. Untuk warna sepatu biasanya bervariasi namun pada umumnya kebanyakan berwarna putih dengan sentuhan garis-garis sebagai pemanisnya.

2. Kaos kaki

Untuk kaos kaki sebaiknya yang memiliki daya serap keringat yang tinggi, agak tebal dan embuk agar mengurangi kemungkinan iritasi kulit bagi para atlet atau pemain karena seringnya terjadi pergesekan kulit dengan sepatu.

3. Pakaian

Untuk celana pendek dan kaos pemain sebaiknya menggunakan bahan yang mudah menyerap keringat dengan cepat dan berbahan yang sejuk. Untuk penggunaan pakaian bulutangkis bebas menggunakan pakaian apapun asalkan berbahan yang sejuk dan harus ada nama pemain beserta nama daerah/negara/klub. Pakaian yang baik akan mempengaruhi setiap pergerakan pemain maka dari itu wajib bagi pemain menggunakan pakaian yang nyaman saat pertandingan berlangsung.

4. Handuk

Handuk merupakan peralatan penunjang yang tidak kalah pentingnya karena para pemain akan lebih mudah dan cepat berkeringan karena adanya pergerakan yang dinamis oleh karena itu penting bagi pemain untuk menyediakan handuk untuk membersihkan keringat selama permainan berlangsung.

5. Dekker / alat pelindung

Dekker merupakan alat pelindung yang digunakan pada tangan, lutut, ataupun kaki yang berguna untuk mengurangi bahkan melindungi pemain dari benturan ataupun Gerakan yang mengakibatkan cedera atau bisa juga untuk menyerap keringat. Dekker bukanlah alat yang wajib dalam permainan bulutangkis tetapi taetap bagi pemain dekker merupakan alat yang penting untuk melindungi dari cedera.

Mulai dari teknik memegang raket yang diantaranya teknik american grip, teknik forehand grip, dan teknik backhand grip, kemudian juga akan dibahas tentang teknik pukulan yang mencakup teknik pukulan servis, teknik lob, teknik pukulan drive, teknik pukulan smash, dan teknik pukulan dropshoot. Untuk mendukung gerak pada permainan bulu tangkis maka akan dibahas pula tentang footwork pada bulu tangkis.

a. Teknik Pegangan American Grip

Cara melakukan teknik American grip yang baik ialah sebagai berikut ini :

- i. Posisi tangan pada saat memegang bagian ujung tangkai seperti memegang pemukul kasur.
- ii. Jari telunjuk dan ibu jari menempel pada tangkai raket.

Teknik pegangan american grip ini terlihat sangat kaku pada saat memukul shuttlecock. Pegangan ini akan terasa nyaman pada saat melakukan pukulan yang keras. Pemain akan merasa kesulitan akan penggunaan teknik american grip ini pada saat melakukan smash. Keuntungan menggunakan teknik american grip adalah mudah mengarahkan bola baik kanan ataupun ke kiri. Sedangkan kekurangan dari teknik american grip ini ialah kurang nyaman digunakan pada saat melakukan pukulan backhand.

B. Teknik Pegangan Forehand Grip

Teknik pegangan ini merupakan teknik pegangan yang sangat fleksibel dan banyak pemain yang menggunakannya dikarenakan semua jenis pukulan dangerous dapat dilakukan dengan menggunakan teknik forehand grip. Bentuk pegangan ini ialah seperti “berjabat tangan”. Kelebihan teknik adalah mudah untuk melakukan pukulan bola yang berada disebelah badan pemain sehingga bola akan sangat mudah di pukul dengan pukulan forehand dan juga untuk melakukan pukulan forehand tidak perlu untuk memutar pegangan raket. Namun juga terdapat kekurangan pada teknik ini ialah sulit untuk mengembalikan bola yang berada di depan net. Cara melakukan teknik forehand grip yang baik ialah sebagai berikut ini:

- a. Memegang raket dalam posisi miring.

- b. Jari telunjuk dan ibu jari menempel tepat pada tangkai raket.
- c. Tidak boleh mengubah posisi raket pada saat dipegang.

C. Teknik Pegangan Backhand Grip

Backhand grip merupakan kebalikan dari teknik forehand grip, perbedaannya terletak pada posisi ibu jari. Pada teknik backhand, posisi ibu jari harus ditempatkan dipermukaan yang luas dan jari telunjuk harus dalam keadaan rileks dan dekat dengan jari tengah.

Banyak pemain yang menggunakan teknik pegangan ini karena membuat arah pukulan jadi tidak bisa ditebak bahkan ketika shuttlecock melayang keras sekalipun tetap bisa di kontrol. Kelebihan pegangan ini ialah dapat mengembalikan shuttlecock yang datang dari arah sebelah kiri badan pemain, sedangkan kekurangan pegangan ini ialah sulit mengembalikan smash yang berada ditengah badan pemain. Cara melakukan backhand grip yang baik ialah sebagai berikut ini :

- i. Memegang raket dalam posisi miring.
- ii. Ibu jari berada di bagian belakang tangkai raket dan jari- jari diletakkan di bagian depan pada saat memegang raket.

D. Teknik Pukulan Servis

Pukulan servis merupakan pukulan awal pada saat permainan dimulai, setiap pemain akan melakukan servis diawal permainan untuk memperoleh nilai, setiap pemain harus menguasai berbagai macam pukulan servis pada bulu tangkis. Secara umum, teknik servis dilakukan untuk mengarahkan shuttlecock ke lapangan lawan secara diagonal. Berikut adalah beberapa jenis servis yang ada dalam olahraga bulu tangkis :

- i. Servis Pendek

Dalam servis ini kebanyakan pemain menggunakan teknik pegangan forehand namun juga dapat di lakukan dengan teknik pegangan backhand tujuannya untuk memberikan bola rendah kepada lawan sehingga lawan kesulitan mengembalikan bola tersebut. Berikut tata cara melakukan servis pendek dalam bulu tangkis membutuhkan ketepatan, teknik, dan konsentrasi. Berikut adalah langkah-langkahnya:

Posisi Awal:

- a. Berdirilah di belakang garis servis.
- b. Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang (untuk pemain yang menggunakan tangan kanan, dan sebaliknya untuk yang kidal).
- c. Pastikan berat badan lebih banyak di kaki depan agar siap bergerak setelah servis.

Pegangan Raket:

- a. Gunakan pegangan forehand atau backhand sesuai dengan kenyamanan.
- b. Pegang raket dengan erat namun rileks agar fleksibilitas gerakan tetap terjaga.

Posisi Shuttlecock:

- a. Pegang shuttlecock di ujung bulunya menggunakan tangan non-dominan.
- b. Shuttlecock dipegang miring sedikit ke bawah agar lebih mudah diarahkan dengan tepat.

Gerakan Lengan:

- a. Ayunkan raket ke arah shuttlecock dengan gerakan lembut dan pendek.
- b. Pastikan pukulan dilakukan di bawah pinggang, sesuai dengan peraturan bulu tangkis.
- c. Jangan menggunakan kekuatan berlebihan; fokuskan pada kontrol dan akurasi.

Arahkan Shuttlecock:

- a. Pukul shuttlecock dengan lembut, pastikan arahnya mendatar dan melewati net dengan sedikit margin.
- b. Shuttlecock sebaiknya jatuh di area depan lawan, tepat di belakang garis servis pendek.

Follow-through:

- a. Setelah memukul, gerakan raket tidak perlu berlebihan. Segera siap untuk mengantisipasi pengembalian lawan.

Fokus dan Konsentrasi:

- b. Perhatikan posisi lawan dan sesuaikan kecepatan serta arah servis agar mereka sulit melakukan serangan balik.

ii. Servis panjang

Servis panjang adalah servis yang dilakukan dengan pukulan yang keras dimana bertujuan untuk membuat bola melambung tinggi agar sampai di garis bagian belakang, kebanyakan pemain melakukan servis panjang dengan menggunakan teknik pukulan forehand tetapi juga bisa dilakukan dengan teknik pukulan backhand.

E. Teknik Pukulan Lob

Teknik pukulan lob adalah teknik pukulan yang bertujuan untuk melakukan melambungkan bola setinggi mungkin ketas dan ke belakang garis pertahanan lawan sehingga lawan mengalami kesulitan pada saat mengembalikan shuttlecock yang tujuannya tidak lain agar pemain lawan cepat kewalahan.

F. Teknik Pukulan Drive

Teknik pukulan drive adalah teknik pukulan yang cepat dan keras dengan arah mendatar yang sejajar lurus dengan badan. Teknik pukulan ini dilakukan untuk mengembalikan atau menyerang pemain lawan dengan cepat secara lurus dengan menggunakan forehand ataupun backhand. Tujuan dari pukulan drive adalah untuk menghindari serangan pemain seberang atau untuk mendesak lawan agar mengangkat bola sehingga pemain mudah memberikan serangan balik menggunakan pukulan smash ataupun yang pukulan lainnya. Pemain yang menggunakan teknik pukulan ini harus mempunyai refleks yang cepat serta memiliki pergelangan tangan yang kuat.

Pukulan drive biasanya digunakan dalam permainan ganda. Tapi ketika akan melakukan pukulan ini dibutuhkan keterampilan grip, refleks yang cepat dan juga kekuatan pergelangan tangan para pemain. Pukulan ini biasanya dilakukan untuk menghindari pemain lawan agar tidak dapat menyerang dan tetap pada posisi bertahan.

G. Teknik Pukulan Smash

Teknik pukulan smash merupakan teknik pukulan yang keras yang tujuannya membuat bola jatuh di daerah lapangan lawan. Tujuan lain dari pukulan ini ialah mematikan bola di daerah lapangan lawan. Dalam teknik pukulan ini dibutuhkan aspek kekuatan otot kaki, bahu, lengan, fleksibilitas pergelangan tangan dan juga koordinasi gerak yang cepat dalam melakukan teknik pukulan ini. Pukulan ini merupakan pukulan favorit para penonton pada saat ada pertandingan bulu tangkis karena gerakannya yang sangat identik dibandingkan gerakan teknik pukulan yang lainnya, para pemain akan lompat ke atas demi melakukan teknik pukulan smash.

H. Teknik Pukulan Dropshoot

Teknik pukulan dropshoot adalah teknik memukul bola yang diarahkan ke area lapangan lawan yang berada dekat dengan net. Pukulan ini pada umumnya dapat dilakukan diatas kepala tetapi juga dapat dilakukan dari bawah. Pukulan ini hampir sama dengan pukulan smash, yang menjadi pembeda hanyalah posisi raket pada saat melakukan pukulan. Perbedaan pukulan ini dengan pukulan smash terdapat pada kekuatan pada saat melakukannya, jika smash dilakukan dengan sekuat tenaga maka pukulan dropshoot hanya diberikan sedikit dorongan. Pukulan dropshoot yang baik apabila shuttlecocknya jatuh tepat berada dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda. 35 | Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis

I. Teknik Pukulan Netting

Mengapa teknik pukulan ini dikatakan teknik pukulan netting karena jenis pukulan ini dilakukan tepat berada didepan net. Pukulan pendek yang dilakukan didepan net ini memiliki tujuan untuk mengarahkan jatuhnya bola tepat berada didekat net lawan. Teknik pukulan ini merupakan teknik pukulan yang tidak mudah untuk dilakukan, dibutuhkan taktik dan kecermatan dari pemain untuk melakukan jenis pukulan ini, jika salah melakukan pukulan maka bola dapat nyangkut di net pada daerah sendiri dan itu memberikan keuntungan untuk lawan.

J. Teknik Footwork

Teknik footwork merupakan teknik yang sangat penting pada saat bermain bulu tangkis oleh karena itu untuk pemain yang ingin lebih baik dalam bermain bulu tangkis harus menguasai apa yang dinamakan teknik footwork. Menurut Subardjah (2001) dalam Firmansyah 2013 menyatakan bahwa Footwork merupakan gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur tubuh untuk menempatkan posisi tubuh sedemikian rupa sehingga memudahkan pada saat melakukan gerakan memukul shuttlecock sesuai dengan posisinya. Untuk seorang pemain bulu tangkis agar bisa memukul dengan baik dan benar maka harus mempunyai kecepatan gerak kaki, untuk mendapatkan hal tersebut maka pemain harus senantiasa melatih refleks kaki dengan cara melakukan teknik footwork yang baik dan benar.

2.3. Peraturan Permainan

a. Pemain

Pemain atau atlet merupakan seseorang yang memainkan pertandingan bulutangkis. Pada permainan tunggal harus dimainkan oleh masing-masing satu pemain yang berada di satu sisi lapangan, sedangkan untuk permainan ganda harus dimainkan oleh masing-masing dua pemain di satu sisi lapangan. Sisi lapangan dimana tempat tim yang akan mendapatkan giliran melakukan servis dinamakan sisi dalam atau (inside) sedangkan untuk sisi tim yang akan menerima servis dinamakan sisi luar atau (outside).

b. Pengundian

Pengundian akan dimulai sebelum dimulainya pertandingan, wasit akan memanggil kedua tim atau pemain yang berlawanan untuk mengundi pihak yang berhak melakukan servis awal dan berhak untuk memilih sisi lapangan bagi timnya untuk memulai jalannya pertandingan. Untuk pihak yang kalah undian akan mendapatkan pilihan yang tersisa dari pilihan pemain yang menang.

c. Penilaian

Ada beberapa macam penilaian dalam bulutangkis, diantaranya adalah :

- a. Untuk jumlah nilai permainan ganda atau tunggal putra, terdiri atas 21 angka, seperti yang telah ditentukan sebelumnya. Contohnya, dalam pertandingan dengan nilai 21, bila

kedua belah pihak telah mencapai angka 20 sama. Pihak yang pertama kali memperoleh angka 20 dapat menambahkan nilai akhir dengan 2 angka (dikenal dengan sebutan deuce).

- b. Untuk kedua pihak yang bertanding akan memainkan tiga set pertandingan untuk menentukan pemenang. Pemain yang mampu memenangkan lebih dahulu 2 set pertandingan (2 games) akan dinyatakan sebagai pemenang. Pemain akan bertukar sisi lapangan (tempat) jika pada setiap akhir suatu game. Pada game ketiga, pemain juga akan berpindah lapangan ketika nilai mencapai skor 11.
 - c. Untuk aturan rally poin adalah 1 game terdiri atas 21 poin. Jika kedua pemain mencapai poin 20-20, maka terjadilah deuce (yus). Pemenang dapat ditentukan jika telah muncul selisih 2 poin (misalnya 22-20). Jika selisih masih 1 poin (21- 20), pemenang belum dapat ditentukan. Angka maksimal tiap game adalah 30. Dengan demikian, jika terjadi poin 29- 29, maka pemenangnya adalah pemain yang terlebih dulu mencapai angka 30.
 - d. Untuk sistem rally point Sistem ini mulai diberlakukan pada bulan Mei 2006. Tidak ada perbedaan sistem perhitungan baik untuk tunggal atau ganda maupun untuk putra atau putri.
- b) Sistem yang berlaku adalah sistem reli poin atau dengan kata lain setiap seorang pemain melakukan kesalahan, lawan langsung memperoleh poin. Seorang/sepasang pemain akan memenangkan pertandingan bila telah memenangkan dua set permainan. Dengan sistem perhitungan poin tiap setnya sebagai berikut:
- a. Satu set terdiri dari 21 poin.
 - b. Bila terjadi kedudukan 20 sama, otomatis akan terjadi deuce 2 (permainan akan berakhir pada poin 22).
 - c. Deuce 2 akan otomatis diberlakukan bila kemudian terjadi lagi kedudukan sama (permainan akan berakhir dengan selisih 2 poin).
 - d. Bila terjadi kedudukan 29 sama, tidak lagi diberlakukan deuce (permainan akan berakhir pada poin 30)

d. Pertandingan Tunggal

Pertandingan tunggal adalah suatu pertandingan yang dimana hanya ada satu pemain yang masing-masing akan berada di sisi yang berlawanan saat di lapangan. Untuk permainan tunggal yang akan melakukan servis dan menerima servis memiliki aturan diantaranya pemain harus melakukan servis dari penerima servis pada sisi lapangan sebelah kanan pada masing-masing sisi lapangan bila pemegang servis belum juga memperoleh angka atau telah memperoleh angka genap dalam permainan tersebut dan berikutnya adalah pemain harus melakukan servis dan menerima servis pada sisi lapangan bagian kiri bila pemenang servis telah mendapatkan angka ganjil dalam permainan tersebut. Dan kemudian setiap pemain akan mengubah bidang servis pada sisi lapangan tempat masing-masing pemain itu berdiri pada tiap kali angka dicetak.

e. Pertandingan Ganda

Untuk pertandingan ganda terdapat beberapa peraturan didalamnya, diantaranya sebagai berikut ini : Setelah ditetapkan pihak mana yang akan melakukan servis pertama akan berada disisi kanan pada bidang servis dan melakukan pukulan ke pihak lawan yang berdiri secara diagonal yang tepat berada dihadapannya. Selanjutnya pukulan servis pertama yang dilakukan oleh pihak yang berada disisi lapangan akan selalu berada dibidang servis kanan. Hanya pemain yang menjadi sasaran servis yang boleh menerima servis dan jika shuttlecock tersebut tersentuh atau terpukul oleh pemain pasangannya maka pihak yang berada di sisi dalam akan mendapatkan angka. Hanya boleh satu pemain yang berada pada pihak yang akan melakukan servis permulaan yang dapat melakukan servis tersebut. Dan jika seorang pemain melakukan servis yang tidak ada pada gilirannya atau berada pada sisi lapangan yang salah maka pihak yang melakukan servis tersebut akan memenangkan rally tersebut, maka akan terjadi let dan harus Kembali diajukan sebelum pukulan servis berikutnya dilakukan.

f. Kesalahan

Kesalahan yang dilakukan pemain yang berada pada sisi dalam lapangan akan menggagalkan servis yang dilakukannya. Jika kesalahan dilakukan oleh pemain yang berada di sisi

luar (sisi lapangan yang menerima servis), maka satu angka diperoleh pihak yang berada di sisi dalam (sisi lapangan yang melakukan servis).

a) Kesalahan terjadi jika

- a. Saat melakukan servis, posisi shuttlecock pada saat disentuh aket berada di atas ketinggian pinggang pemain; atau salah satu bagian dari kepala raket berada pada posisi lebih tinggi dari salah satu bagian tangan pelaku servis yang memegang raket ketika shuttlecock disentuh raket.
- b. Saat melakukan servis, shuttlecock jatuh ke bidang servis yang salah yakni ke sisi yang tidak berhadapan diagonal dengan pelaku servis; atau jatuh di muka garis servis pendek; atau jatuh di belakang garis servis panjang; atau jatuh di luar garis batas samping lapangan.
- c. Kaki pelaku servis tidak berada dalam bidang servisnya, atau kaki penerima servis tidak berada dalam bidang servisnya yang terletak berseberangan diagonal dan bidang servis pelaku servis, sampai pukulan servis selesai dilakukan.
- d. Sebelum atau ketika melakukan servis, salah satu pemain melakukan gerak tipu atau pura-pura atau secara sengaja mengejutkan lawannya.
- e. Pada servis ataupun sedang reli, shuttlecock jatuh di luar garis batas lapangan, melayang menembus atau di bawah jaring, menyentuh langit-langit, menyentuh dinding samping, atau menyentuh tubuh atau pakaian pemain.
- f. Shuttlecock yang sedang dalam permainan dipukul sebelum menyeberang ke sisi lapangan pihak yang melakukan pukulan.
- g. Waktu shuttlecock dalam permainan, pemain menyentuh jaring atau tiang penyangga dengan raket, bagian tubuh, ataubajunya.
- h. Shuttlecock menempel pada raket saat pukulan dilakukan atau shuttlecock dipukul dua kali berurutan.
- i. Saat dalam permainan, seorang pemain tersentuh shuttlecock ketika ia berada di dalam atau di luar batas lapangan.

- j. Pemain menghalang-halangi lawan.
- b) Umum
- a. Pelaku servis tidak boleh melakukan servis hingga penerima servis dalam keadaan siap. Penerima servis dianggap siap jika ia melakukan gerakan untuk menerima servis yang telah dibayangkan.
 - b. Pelaku dan penerima servis harus berdiri di dalam batas bidang servisnya masing-masing dan bagian dari kedua kaki pemain ini harus tetap bersentuhan dengan lantai, dalam posisi diam, hingga shuttlecock disentuh raket.
 - c. Jika saat servis atau reli, shuttlecock menyentuh dan tidak melampaui jaring, maka hal itu dianggap tidak sah.
 - d. Jika saat servis dan reli, shuttlecock tersangkut pada net, maka diajukan let.
 - e. Jika penerima servis dinyatakan salah karena bergerak pada saat servis sedang dilakukan, atau karena tidak berada dalam batas bidang servis yang seharusnya, sementara pada saat yang sama pelaku servis juga dinyatakan melakukan kesalahan, maka diajukan let.
 - f. Jika diajukan let, permainan yang terjadi servis sejak servis terakhir yang benar, tidak dihitung. Pemain yang baru saja melakukan servis akan melakukan servis ulang, kecuali jika peraturan lain telah ditetapkan.
 - g. Jika pelaku servis pada saat melakukan servis tidak mengenai shuttlecock, maka ia dianggap melakukan kesalahan (foul); tetapi jika shuttlecock tersentuh raket, servis telah dianggap telah dilakukan.
 - h. Jika dalam permainan shuttlecock menyentuh jaring dan tetap tersangkut di sana, atau menyentuh jaring dan jatuh di posisi pemukulnya, atau menyentuh lantai di luar lapangan; dan pemain lawan menyentuh jaring atau shuttlecock dengan raket dan tubuhnya, maka tidak ada pinalti, sebab shuttlecock dianggap dalam permainan.
 - i. Jika pemain memukul shuttlecock dengan arah ke bawah, ketika berada dekat jaring dengan harapan bahwa shuttlecock akan terpukul kembali olehnya, hal ini dianggap menghalangi lawan. Maka wasit wajib menyatakan kesalahan (fault) atau let, jika hal

tersebut terjadi tanpa pemain mengajukannya. Jika pemain mengajukan hal tersebut, maka wasit harus memberikan keputusan. (Alfian. 2020)

B. Karakteristik Siswa SD

Karakteristik siswa Sekolah Dasar (SD) merupakan aspek penting yang perlu dipahami oleh pendidik dalam merancang metode pembelajaran yang efektif. Siswa SD, yang umumnya berusia antara 6 hingga 12 tahun, berada pada tahap perkembangan yang unik yang ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Menurut teori perkembangan kognitif Jean Piaget, anak-anak pada usia ini berada dalam tahap operasional konkret, di mana mereka mulai mengembangkan kemampuan berpikir logis, tetapi masih tergantung pada pengalaman konkret dan objek nyata untuk memahami konsep yang lebih abstrak (Piaget, 1973). Hal ini berarti bahwa siswa SD dapat memahami hubungan sebab-akibat dan melakukan operasi mental dasar, tetapi kesulitan dalam menangani ide-ide yang tidak dapat mereka lihat atau sentuh. Misalnya, dalam pelajaran matematika, mereka mungkin lebih mudah memahami penjumlahan dan pengurangan menggunakan benda fisik, seperti batu atau bola, daripada dengan angka-angka di atas kertas.

Di sisi lain, aspek sosial siswa SD juga sangat berkembang pada periode ini. Menurut Erik Erikson, siswa pada usia ini berada dalam tahap "industri vs. inferioritas," di mana mereka mulai merasa percaya diri dan mampu ketika mereka berhasil melakukan tugas dan berinteraksi dengan teman sebaya (Erikson, 1982). Mereka belajar bekerja sama dalam kelompok, saling membantu, dan berbagi tanggung jawab dalam aktivitas yang dilakukan di kelas. Interaksi sosial ini menjadi sangat penting, karena siswa mulai memahami norma dan aturan yang berlaku dalam kelompok sebaya. Ketika siswa merasa diterima dan dihargai oleh teman-teman mereka, mereka akan lebih termotivasi untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan kelas. Sebaliknya, jika mereka mengalami kesulitan dalam berinteraksi atau merasa terisolasi, hal ini dapat memengaruhi perkembangan emosional dan akademis mereka.

Aspek emosional juga memainkan peran penting dalam karakteristik siswa SD. Pada usia ini, siswa mulai mengembangkan kesadaran diri dan kemampuan untuk mengatur emosi mereka. Mereka belajar mengenali perasaan mereka dan bagaimana perasaan tersebut dapat memengaruhi perilaku mereka. Misalnya, siswa mungkin merasa cemas sebelum ujian atau senang saat menerima pujian dari guru. Menurut Daniel Goleman, kecerdasan emosional, yaitu kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi sendiri dan orang lain, menjadi salah satu faktor kunci dalam kesuksesan akademik dan sosial siswa (Goleman, 1995). Siswa SD yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengatasi stres dan beradaptasi dengan perubahan, yang sangat penting dalam lingkungan sekolah yang seringkali penuh tantangan.

Dalam konteks belajar, siswa SD memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan cenderung aktif. Mereka selalu ingin tahu bagaimana sesuatu bekerja dan mengapa sesuatu terjadi, yang membuat mereka sangat responsif terhadap metode pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan. Dewey (1938) menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam pendidikan, di mana siswa belajar melalui kegiatan praktis dan eksplorasi. Metode pembelajaran yang menyenangkan, seperti permainan dan eksperimen, dapat membantu siswa SD lebih memahami konsep yang diajarkan. Selain itu, siswa juga memiliki perhatian yang relatif singkat, sehingga penting bagi guru untuk menjaga variasi dalam pembelajaran agar siswa tetap terlibat dan tidak merasa bosan. Aktivitas yang beragam, seperti diskusi kelompok, proyek kolaboratif, dan penggunaan teknologi dalam pembelajaran, dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan membantu mereka belajar dengan cara yang lebih efektif.

Karakteristik siswa SD juga dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan budaya di mana mereka dibesarkan. Keluarga berperan penting dalam membentuk sikap, nilai, dan kebiasaan belajar anak. Menurut Bronfenbrenner (1979), lingkungan sosial dan budaya memiliki dampak besar terhadap perkembangan anak. Misalnya, siswa yang berasal dari keluarga yang mendukung pendidikan cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk belajar dan lebih terbuka terhadap pengalaman baru. Sebaliknya, anak-anak yang kurang mendapat dukungan di rumah mungkin menghadapi tantangan tambahan dalam proses belajar mereka. Oleh karena itu, penting bagi

sekolah untuk membangun kemitraan dengan orang tua dan komunitas untuk menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung.

Siswa SD juga menunjukkan perbedaan individu yang signifikan dalam hal gaya belajar, minat, dan kemampuan. Beberapa siswa mungkin lebih suka belajar melalui metode visual, sementara yang lain lebih menyukai pendekatan kinestetik. Gardner (1983) mengemukakan teori kecerdasan majemuk yang menyatakan bahwa setiap individu memiliki jenis kecerdasan yang berbeda, seperti kecerdasan verbal, logis-matematis, kinestetik, musik, dan interpersonal. Dengan memahami perbedaan ini, guru dapat merancang pembelajaran yang lebih personal dan sesuai dengan kebutuhan setiap siswa. Misalnya, dalam pembelajaran sains, seorang guru dapat menggunakan kombinasi metode eksperimen, diskusi, dan presentasi untuk menjangkau siswa dengan berbagai gaya belajar.

Dalam proses pembelajaran di sekolah dasar, peran guru sebagai fasilitator sangatlah penting. Guru perlu menciptakan suasana belajar yang aman dan menyenangkan agar siswa merasa nyaman untuk mengekspresikan diri dan berpartisipasi dalam kegiatan kelas. Penerapan pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa dapat membantu meningkatkan keterlibatan siswa dan memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial dan emosional mereka. Sebagai contoh, guru dapat menggunakan metode diskusi kelompok untuk mendorong siswa berinteraksi dan belajar dari satu sama lain. Dengan cara ini, siswa tidak hanya belajar dari materi pelajaran, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial yang penting untuk kehidupan mereka di luar sekolah.

Melalui pemahaman yang mendalam mengenai karakteristik siswa SD, para pendidik dapat merancang pengalaman belajar yang lebih efektif dan relevan. Pengetahuan tentang perkembangan kognitif, sosial, dan emosional siswa memungkinkan guru untuk menyesuaikan metode pengajaran dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pertumbuhan siswa secara holistik. Dengan demikian, siswa tidak hanya akan mencapai keberhasilan akademik, tetapi juga berkembang menjadi individu yang seimbang dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

C. Penelitian Relevan

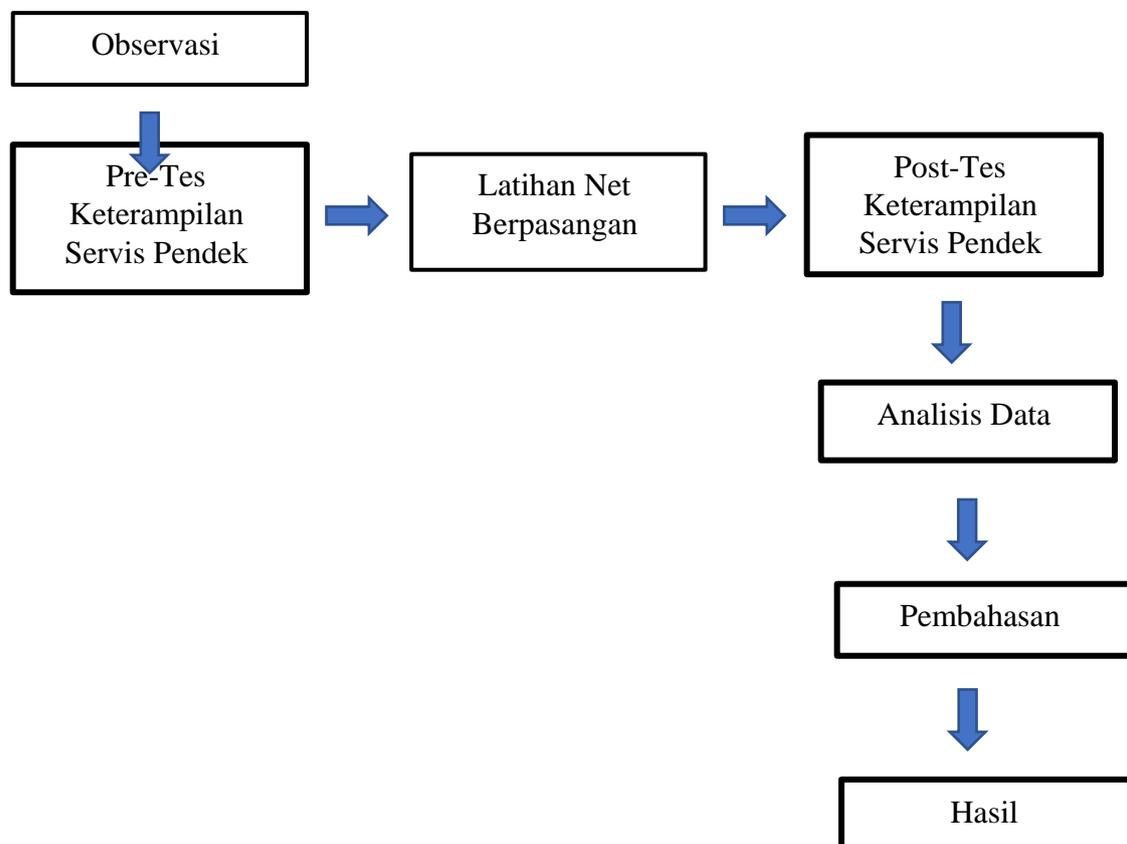
Y. Rion Saputra (2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan dan implementasi pembelajaran penjas servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode observasi. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan yang berjumlah 15 siswa. Instrument yang digunakan adalah tes servis pendek backhand. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rumus persentase. Hasil penelitian terhadap kemampuan servis pendek backhand peserta ekstrakurikuler bulu tangkis siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan adalah kategori baik sekali sebesar (0%) berada pada skor nilai >75 . kategori baik sebesar (0%) berada skor nilai 66-75. kategori sedang (60%) berada skor nilai 50-65. dan siswa yang masuk kedalam kategori kurang sebanyak 8 siswa atau sebesar (40%) berada skor nilai 40-50.

Anggraeni Tripuspa Laia (2022). Tujuan Penelitian dalam penelitian ini adalah melihat Pengaruh Penggunaan Media Sasaran Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Servis Pendek Bulu Tangkis. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian quasi eksperimen. Pengumpulan data menggunakan data awal pre-test yang di peroleh dari test keterampilan pukulan servis pendek berupa penilaian hasil keterampilan servis pendek. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel total yaitu pada siswa kelas XI/A SMA Negeri 3 Medan T.A 2020/2021 dengan jumlah siswa 20. Berdasarkan hasil analisa uji-t (t-test) terhadap hasil belajar servis pendek siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini. Dari tabel diketahui bahwa nilai *t-hitung* sebesar 5,897 dengan signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang menunjukkan $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Hal itu juga didukung oleh nilai mean kelas eksperimen setelah diberi perlakuan sebesar 29,60 lebih besar daripada sebelum diberi perlakuan yaitu sebesar 14,85. Dari hasil Pre-test pembelajaran menggunakan media sasaran terhadap peningkatan hasil servis backhand/pendek dengan $n = 20$ diperoleh rentang antara 4 – 34 dengan rata-rata 14,85 dan standart deviasi 7,386. Dari

hasil Post-test dengan $n = 20$ diperoleh rentang antara 18 – 79 dengan rata-rata 29,60 dan standart deviasi 8,401. dari rata-rata Pre-test dan Post-test didapat nilai beda 14,70. Diperoleh hasil belajar servis pendek/backhand bulu tangkis menggunakan gmedia sasaran SMA Negeri 3 Medan. Berdasarkan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode menggunakan media sasaran terhadap hasil belajar servis pendek dalam bermain bulu tangkis siswa kelas XI SMA Negeri 3 Medan tahun ajaran 2020/2021.

Berdasarkan penelitian relevan di atas, belum ada nya penelitian yang memfokuskan ke arah Pengaruh Latihan Net Berpasangan Terhadap Keterampilan Servis Pendek Siswa Extrakurikuler Bulu Tangkis, dengan mengacu kepada penelitian relevan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan Net Berpasangan Terhadap Keterampilan Servis Pendek Siswa Extrakurikuler Bulu Tangkis SDN 147 Kabupaten Seluma.

D. Kerangka Berpikir



E. Hipotesis

Adapun rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ho : Tidak ada Pengaruh Latihan Net Berpasangan Terhadap Keterampilan Servis Pendek Siswa Ektrakurikuler Bulu Tangkis SDN 147 Kabupaten Seluma.

Ha : Ada Pengaruh Latihan Net Berpasangan Terhadap Keterampilan Servis Pendek Siswa Ektrakurikuler Bulu Tangkis SDN 147 Kabupaten Seluma.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini penelitian eksperimen, sesuai pendapat Suharsimi Arikunto (2010: 9), eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau meniadakan faktor faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Berdasarkan Sugiyono (2012: 72), Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Memperhatikan pendapat di atas dapat dikatakan bahwa dasar mempergunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal dan tes akhir yaitu lompat jauh gaya jongkok untuk menguji kebenarannya. Metode eksperimen ini menggunakan pola *Pretest- Posttest Control Group Design*, sebagai berikut:

Tabel Desain Penelitian

Kelompok	Pre Test	Tretmen	Post Test
Eksperimen	O_1	X	O_2

Keterangan :

X : Latihan Box Jump

O1 : Tes awal kelompok eksperimen

O2 : Tes akhir kelompok eksperimen

B. Tempat dan Waktu penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SD Negeri 147 Kabupaten Seluma.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 1 Februari sampai dengan 1 Mei 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi penelitian

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian, Arikunto (2013:173). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012:80). Berdasarkan pendapat diatas, maka populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 147 Kabupaten Seluma.

2. Sampel Penelitian

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel digunakan total sampling. Menurut Sugiyono, (2015: 118) Sampel adalah bagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif atau mewakili. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis yaitu berjumlah 10 orang. Dalam hal ini teknik sampling yang digunakan adalah keseluruhan populasi menjadi sampel yaitu “*Total Sampling*”.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Berdasarkan variabel diatas, maka dapat dijelaskan bahwa:

Latihan servis pendek bulu tangkis merupakan aspek penting untuk meningkatkan kontrol dan akurasi dalam permainan. Servis pendek yang baik dapat memberikan keuntungan awal dengan memaksa lawan mengembalikan shuttlecock dalam posisi yang kurang menguntungkan. Dalam latihan ini, pemain harus fokus pada posisi kaki, teknik pegangan raket, dan gerakan pukulan yang lembut namun akurat. Latihan dilakukan dengan mengulang servis berkali-kali, berusaha membuat shuttlecock melewati net dengan rendah dan jatuh di area servis lawan tepat di belakang garis pendek. Selain itu, penting untuk melatih konsistensi dan variasi arah servis agar

lawan tidak mudah membaca strategi. Latihan yang teratur akan membantu pemain menguasai teknik ini sehingga dapat digunakan secara efektif dalam pertandingan.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

a. Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan hipotesis dalam penelitian, maka pengumpulan data dilakukan dengan Tes yaitu tes Servis Pendek bulu tangkis.

b. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen artinya sarana penelitian berupa seperangkat test untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah test servis pendek bulu tangkis dengan tujuan mengetahui kemampuan lompat jauh pada tes awal dan diakhiri tes akhir. Alat yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah :

1. Lapangan bulu tangkis'
2. NET
3. Pluit
4. Shuttlecock
5. Raket
6. Formulir tes
7. Alat tulis

Adapun pelaksanaan latihan naik turun bangku penelitian ini, sebagai berikut:

a. Alat yang di perlukan :

1. Sebuah bangku tinggi.
2. stop watch.
3. alat tulis

b. Pelaksanaan

- a. Jumlah Servis: Lakukan sebanyak 10-15 kali servis pendek berturut-turut untuk melihat konsistensi.

- b. Target: Fokuskan pada arah shuttlecock jatuh di area servis lawan (tepat di belakang garis servis pendek lawan).
- c. Kualitas Servis: Perhatikan tinggi shuttlecock saat melewati net, harus mendarat dan tidak terlalu tinggi.
- d. Posisi Kaki: Periksa apakah posisi dan gerak kaki selama servis sudah sesuai (satu kaki tetap diam hingga shuttlecock dipukul).
- e. Gerakan Raket: Amati gerakan raket, pastikan tidak terlalu banyak follow-through atau pukulan yang berlebihan.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data ini dilakukan dengan membandingkan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test*, Dribbling. Analisis ini menggunakan uji satu sampel untuk rata-rata (one sampel t test), dengan uji tersebut akan diketahui apakah ada pengaruh antara nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* kelas eksperimen.

Sebelum dilakukan uji one sample t test, terlebih dahulu diuji normalitas untuk mengetahui apakah kelas eksperimen berdistribusi normal atau tidak. Jika kelas tersebut berdistribusi normal, maka statistik yang digunakan adalah statistik parameter. Sedangkan jika menggunakan statistik non-parameter, maka kelas tersebut tidak harus berdistribusi normal. Metode untuk menganalisis data adalah sebagai berikut:

a. Uji Persyaratan Analisis

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan apakah distribusi dari semua variable yang diteliti berdistribusi normal atau tidak, untuk menguji normalitas dari masing-masing skor dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\left(X^2_{hitung} = \frac{(F_0 - f_h)^2}{f_h} \right)$$

Keterangan :

X^2 = Nilai chi-kuadrat

f_o = frekuensi yang diobservasi (frekuensi empiris)

f_h = frekuensi yang diharapkan (frekuensi teoriti)

2) Uji Homogenitas

Sedangkan untuk melihat homogenesis maka digunakan uji F dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varaians terkecil}}$$

Dengan kriteria sebagai berikut :

Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ artinya data homogenitas dan jika $f_{hitung} < f_{tabel}$ berarti tidak homogenitas (Sugiyono, (2012:199).

b. Uji Hipotesis

1) Uji Perbedaan Dua Rata-rata

Uji dua rata-rata digunakan untuk mengetahui pengaruh hasil *pre test* belum diberikan perlakuan (*treatment*) dan hasil *post-test* sesudah diberi perlakuan (*treatment*). Untuk mengetahui perbedaan dua rata-rata ini menggunakan uji satu pihak (uji t) yaitu uji pihak kiri. Hipotesis yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$(H_0: \mu_1 \geq \mu_2)$$

$$(H_1: \mu_1 < \mu_2)$$

Keterangan:

μ_1 = rata-rata nilai post-test

μ_2 = rata-rata nilai pre-test

2) Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan kekuatan otot tungkai. Untuk menguji hipotesisi dalam penelitian ini dengan menggunakan uji t sampel sejenis. Uji t sampel sejenis dimaksudkan bahwa distribusi daya yang dibandingkan berasal dari subyek kelompok yang sama.

$$T = \frac{X_2 - X_1}{S_1^2 \sqrt{\left(\frac{1}{25}\right) + \left(\frac{1}{25}\right)}}$$

$$\text{Dengan } S_1^2 = \frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan :

X_1 = Rata-rata pretest

X_2 = Rata-rata sampel posttest

S_1 = Simpangan baku pretest

S_2 = Simpangan baku posttest

S_1^2 = Variansi sampel pretest

S_2^2 = variansi sampel posttest

r = korelasi antara dua sampel

Kriteria pengujian : H_0 ditolak jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian membahas tentang beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui hasil dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian membahas mengenai deskripsi data, persyaratan uji analisis yang meliputi, uji normalitas dan uji homogenitas varians, serta uji. Dari hasil peneliti yang dilakukan penulis dihasilkan data awal dan data akhir melalui test awal dan tesakhir.

1. Deskripsi Data

Setelah dilakukan tes awal kemudian di berikan perlakuan dan diakhiri dengan tes akhir maka diperoleh data kemampuan pukulan *Servis Pendek*. Data yang diperolehakan di analisis dengan Uji -t pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$):

1) Hasil *Pre Test* Kemampuan Pukulan *Servis Pendek*

Hasil pretest yang dilakukan sebelum menggunakan metode *Make a match* yaitu diperoleh skor hasil pukulan *Servis Pendek* tertinggi 74 dan terendah 25 adapun rata rata hitungnya sebesar 52,10 ,Median 52,50, serta modus 50, penyebaran data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

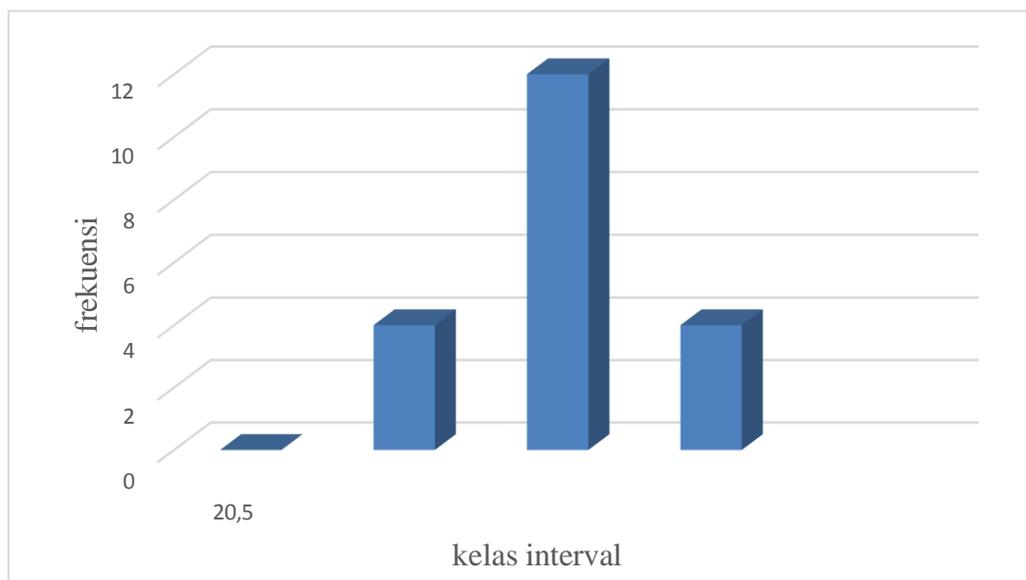
Data	Pre-test
Nilai Maksimum	74
Nilai Minimum	25
Mean	52,10
Median	52,50
Modus	50
Standar Devisi	10,997

Tabel 4.1 Tabel distribusi pretest

No	Kelas interval	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
1	20,5	0	0 %
2	21-40,5	4	20%
3	41-60,5	12	60 %
4	61-80,5	4	20 %
5	81-100,5	0	0 %
	Total	20	100%

4.2 Tabel distribusi frekuensi *pretest*

Berdasarkan table diatas diketahui hasil tes awal kemampuan pukulan *Servis Pendek*, nilai baik terdapat 4 orang dengan presentase 20%, nilai sedang terdapat 12 orang dengan presentase 60% dan nilai kurang terdapat 4 orang dengan presentase 20% Berikut ini merupakan diagram data.



Gambar 4.1 Histogram *pretets*

2) Hasil Post Test Kemampuan Pukulan Servis Pendek

Hasil posttest yang dilakukan sebelum menggunakan metode *Make a match* yaitu diperoleh skor hasil pukulan *Servis Pendek* tertinggi 99 dan terendah 65 adapun rata rata hitungnya sebesar 87,55 ,Median 89,00, serta modus 82, penyebaran data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

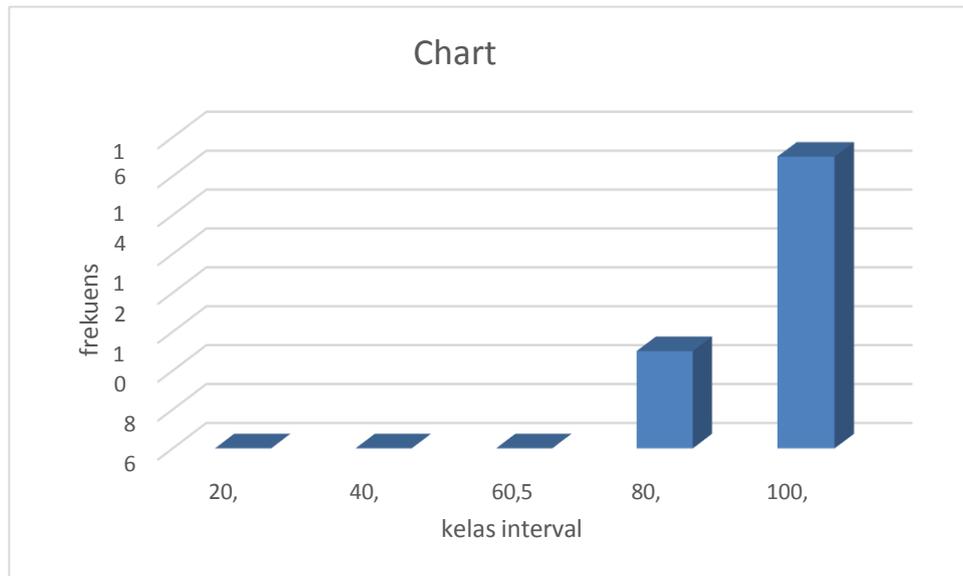
Kelompok data	Pre-test
Nilai Maksimum	99
Nilai Minimum	65
Mean	87,55
Median	89,00
Modus	82
Standar Deviasi	10,045

Tabel 4.3 Tabel distribusi posttest

No	Kelas interval	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	0-20,5	0	0%
2	21-40,5	0	0%
3	41-60,5	0	0%
4	61-80,5	5	25%
5	81-100,5	15	75%
	Total	20	100%

4.4 Tabel distribusi frekuensi pretest

Berdasarkan table diatas diketahui hasil tes akhir kemampuan pukulan *Servis Pendek*, nilai baik terdapat 5 orang dengan presentase 25%, nilai Baik sekali terdapat 15 orang dengan presentase 75% Berikut ini merupakan diagram data.

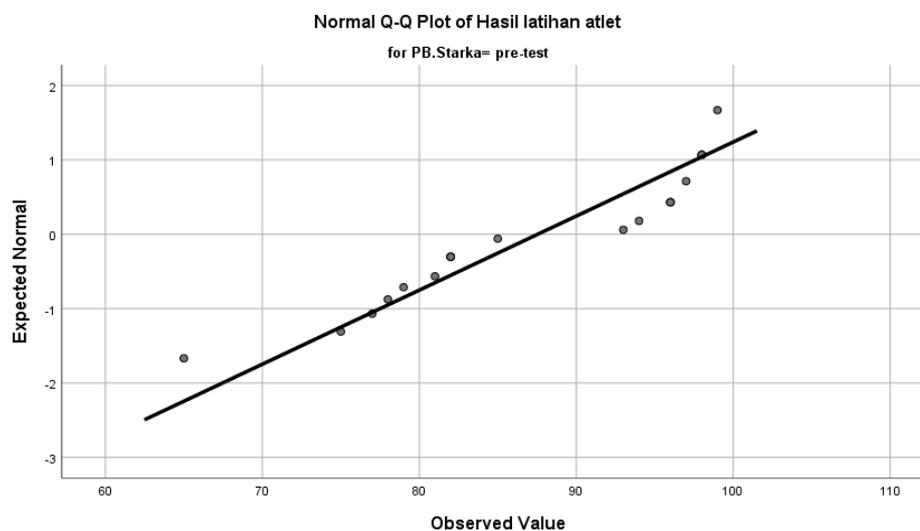


Gambar 4.2 histogram *postet*

3) Uji Normalitas

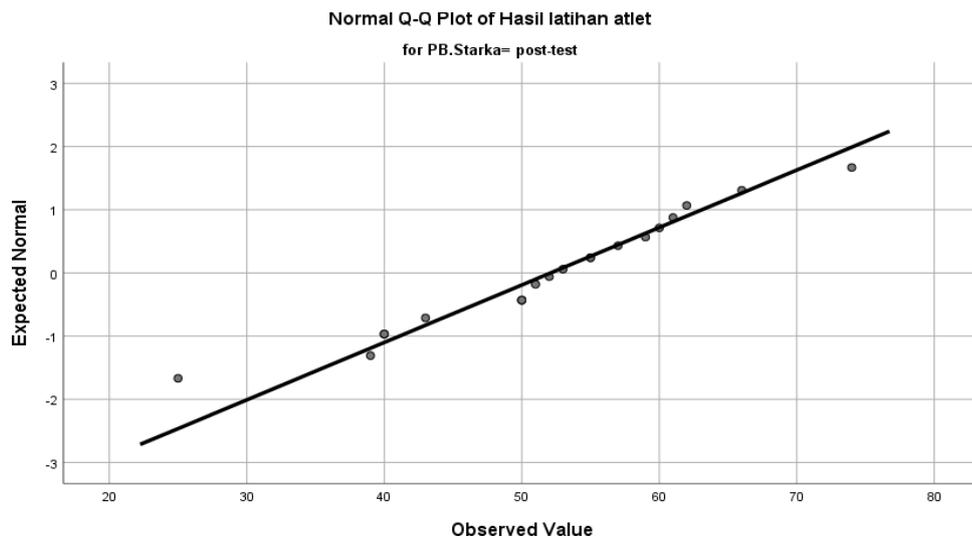
Pada uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah pada variabel dependen dan independen tersebut berdistribusi normal maupun tidak normal, pada uji normalitas ini peneliti menggunakan distribusi grafik P-P dan didukung atau diperkuat dengan statistik kolmogrov-smirnov dengan menggunakan bantuan dari aplikasi SPSS versi 26.0 for windows.

Berikut ini pada gambar menunjukkan bahwa data untuk variabel dikatakan berdistribusi normal atau hampir normal apabila diagonal dan sebaran



titik datanya mengikuti garis yang terdapat pada gambar di bawah ini:

(sumber : data diolah melalui spss 26.0)



(sumber : data diolah melalui spss 26.0)

Uji normalitas residual berikut memeriksa skor kolmogrov dan *asympt d* an menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*. Nilai sig-nya. Adapun hasil dari uji normalitas dengan menggunakan uji *kolmogorov-smirnow* (K-S) yaitu sebagai berikut:

PB.Starka		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.	
Hasil latihan atlet	pre-test	,206	20	,026	,882	20	0,019	Normal
	post-test	,174	20	,113	,970	20	0,746	Normal

a. Lilliefors Significance Correction

(sumber : data diolah melalui spss 26.0)

Untuk melihat nilai residual berdistribusi normal pada uji normalitas ini maka sig $> 0,05$ dan begitu juga sebaliknya jika sig $< 0,05$ maka nilai residual tidak berdistribusi normal. Jadi berdasarkan tabel di atas dapat kita simpulkan bahwa dari semua variabel maka bisa dikatakan berdistribusi normal, yang mana dalam hal tersebut dapat dilihat dari tingkat signifikansi nya yaitu nilai pretes 0,019 dan postest 0,746 $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

4) Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil latihan atlet	Based on Mean	2,158	1	37	0,150
	Based on Median	,398	1	37	0,532
	Based on Median and with adjusted df	,398	1	24,594	0,534
	Based on trimmed mean	2,253	1	37	0,142

(sumber : data diolah melalui spss 26.0)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai sig *based on mean* $0,150 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data kelas posttest eksperimen dan posttest kontrol adalah sama atau homogen. Dengan demikian, maka salah satu syarat (tidak mutlak) dari uji independent sample t test sudah terpenuhi

5) Uji Hipotesis (Uji T)

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan antar kelompok data. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada table berikut:

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PREEKS – POSEKS	35.4	8.775	1.962	39.5	31.34	18.0	19	.000
Pair 2 PREKNT RL – POSKNT RL	29.0	12.096	2.705	34.6	23.33	10.7	19	.000

Berdasarkan pada hasil uji hipotesis data, dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti $< 0,05$ dimana menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Perbedaan perlakuan tersebut dapat dilihat dari nilai min yang memiliki selisih 35,450. Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

4.1 Pembahasan

Bulutangkis merupakan olahraga yang di mainkan menggunakan alat berupa raket, permainan ini dimainkan satu (tunggal) atau dua orang (ganda/ ganda campuran) ,olahraga ini termasuk olahraga yang menyenangkan juga sehat. Bentuk lapangan Bulutangkis berbentuk persegi Panjang yang dipisahkan oleh net di tengah lapangannya. Untuk dapat bermain Bulutangkis sangat di perlukan kemampuan pukulan *Servis Pendek* yang baik.

Upaya dalam meningkatkan kemampuan pukulan *Servis Pendek* bisa menggunakan Latihan yang sederhana yaitu dengan menggunakan Latihan Net Berpasangan yang memakai teman dalam latihan. Latihan pukulan *drill* merupakan salah satu Latihan teknik yang sederhana namun memberikan efek terhadap kemampuan dimana bisa membuat performa seseorang menjadi meningkat. Latihan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *Servis Pendek* dapat dilakukan Latihan Net Berpasangan menggunakan teman.

Metode latihan net berpasangan dalam bulu tangkis merupakan salah satu strategi latihan yang difokuskan untuk meningkatkan keterampilan permainan net secara spesifik. Dalam latihan ini, dua pemain dipasangkan untuk melakukan latihan secara berulang di area depan lapangan, khususnya dekat net. Latihan ini bertujuan untuk melatih kecepatan reaksi, ketepatan pukulan netting, serta koordinasi mata dan tangan. Menurut Subagyo Irianto (2010), latihan berpasangan dapat menumbuhkan ritme permainan dan kemampuan membaca arah shuttlecock yang datang dari lawan. Selain itu, latihan ini juga mengembangkan kontrol pukulan pendek yang sangat penting dalam penguasaan permainan net.

Sebelum Latihan Net Berpasangan menggunakan teman Mean pretest 52,10 dan posttest 87,55. Standar deviasi untuk pretest adalah sebesar 10,997 pada posttest 10,045. Hal ini menunjukkan bahwa latihan net berpasangan menggunakan teman memberikan perubahan terhadap kemampuan pukulan *Servis Pendek* dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Kemudian berdasarkan dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis alternatif yang dikemukakan dalam penelitian ini diterima kebenarannya. dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti $< 0,05$ dimana menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing- masing variabel. Perbedaan perlakuan tersebut dapat dilihat dari nilai min yang memiliki selisih 35,450. Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Dengan kata lain terdapat pengaruh Latihan Net Berpasangan menggunakan teman terhadap kemampuan pukulan *Servis Pendek* bulutangkis pada SDN 147 Seluma

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa secara khusus pengaruh *Latihan Net Berpasangan* menggunakan raket beban terhadap kemampuan pukulan *Servis Pendek* bulutangkis pada SDN 147 Seluma ini telah mampu memberikan perubahan dan perbaikan terhadap kemampuan pukulan *Servis Pendek*. Hal ini didukung dari analisis data yang dilakukan, antara tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda, Berdasarkan pada hasil uji hipotesis data, dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti $< 0,05$ dimana menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir. Perbedaan perlakuan tersebut dapat dilihat dari nilai min yang memiliki selisih 35,450. Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat disampaikan yaitu;

1. *Latihan Net Berpasangan* memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan pukulan *Servis Pendek* bulutangkis
2. Disarankan kepada pelatih atlet atau pun pembina olahraga menggunakan *Latihan pukulan Latihan Net Berpasangan* sudah teruji berpengaruh, dan juga *Latihan sederhana* yang menghasilkan efek yang bagus terhadap pukulan *Servis Pendek*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni Tripuspa Laia (2022). *Pengaruh Penggunaan Media Sasaran Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Servis Pendek Bulu Tangkis*. Sumatera Utara. Universitas Negeri Medan. JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga)
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Penerbit Rineka Cipta.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Darmadi, Y. (2019). *Teknik dan Strategi Bulu Tangkis Modern*. Bandung: Alfabeta.
- Darmanto, A. (2018). *Dasar-dasar Servis dalam Bulu Tangkis*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. New York: Macmillan.
- Djatmiko E, Irawan M, dan Asmadi TD (2004). *Sejarah Bulutangkis Indonesia*. Pengurus Besar PBSI dan Spirit Komunika.
- Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed*. New York: W. W. Norton & Company.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Haryanto, P. (2016). *Teknik Bulu Tangkis Modern*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayat, T. (2018). *Psikologi Olahraga: Manfaat dan Peranan dalam Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hidayat, R. (2019). *Aturan dan Teknik Servis dalam Bulu Tangkis*. Bandung: Alfabeta.
- Hidayat, R. (2021). *Menguasai Teknik Servis Pendek dalam Bulu Tangkis*. Surabaya: Unesa University Press.
- Iskandar, B. (2021). *Strategi Bermain Bulu Tangkis di Tingkat Profesional*. Bandung: Alfabeta.
- Piaget, J. (1973). *To Understand is to Invent: The Future of Education*. New York: Grossman Publishers.
- Prasetyo, B. (2016). *Prestasi dan Karir di Dunia Olahraga*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Prasetyo, B. (2021). *Strategi Penerimaan Servis dalam Bulu Tangkis*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Purwanto, D. (2017). *Teknik Dasar dan Strategi Bermain Bulu Tangkis*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Rahmat, A. (2020). *Strategi Servis dalam 60 ainan Ganda Bulu Tangkis*. Malang: UMM Press.
- Rahman, M. (2020). *Meningkatkan Pen 60 n Servis Pendek dalam Bulu Tangkis*. Malang: UMM Press.
- Setiawan, A. (2015). *Sejarah dan Perkembangan Bulu Tangkis*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Susanto, F. (2017). *Teknik Bermain Bulu Tangkis untuk Pemula*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Susanto, F. (2019). *Pengantar Bulu Tangkis untuk Pemula*. Semarang: UPT Undip Press.
- Sutrisno, D. (2017). *Menguasai Teknik Servis dalam Bulu Tangkis*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sutrisno, D. (2017). *Menguasai Teknik Servis dalam Bulu Tangkis*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Suyono, H. (2018). *Bulu Tangkis: Olahraga Populer Dunia*. Bandung: Alfabeta.
- Syarifudin, & Muhadi, M. (2011). *Olahraga dan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

- Wahyu, R. (2019). *Turnamen Bergengsi Bulu Tangkis Dunia*. Malang: UMM Press.
- Wahyudi, T. (2020). *Servis dan Strategi Bermain Ganda dalam Bulu Tangkis*. Bandung: ITB Press.
- Widiastuti, L. (2020). *Kombinasi Teknik dan Taktik dalam Bulu Tangkis*. Surabaya: Unesa University Press.
- Widianto, I. (2018). *Keterampilan Servis Pendek dalam Bulu Tangkis*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Wijaya, D. (2018). *Teknik Dasar dalam Bulu Tangkis*. Surabaya: UPT Unesa Press.
- Y. Rion Saputra (2020). *Implementasi Pembelajaran Penjas Pada Olahraga Bulu Tangkis Servis Pendek SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan*. Bengkulu. Universitas Dehasen Bengkulu. Educative Sportive.
- Irianto, Subagyo. (2010). *Panduan Praktis Bulu Tangkis*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1

Program Latihan

Frekuensi Latihan : 3 X 1 Minggu
 Waktu : Pukul 15:00 – Sd.
 Durasi : 60-90 Menit.
 Jumlah Pertemuan : 18 Pertemuan (Termasuk Pree Test Dan Post Test) Beban
 Latihan : 1 (RM) Repetition Maximum.

MINGGUPERTAMA			Set	Repetisi
PERTEMUAN KE 1				
1	Doa Untuk Mremulai Pree Test	5 Menit	20 kali pukulan	1
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit		
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit		
4	Persiapan Pree Test	5 Menit		
5	Pree Test Tes Servis Pendek	60 Menit		
6	Coolingdown (Pendinginan)	5 Menit		
7	Evaluasi	10 Menit		
8	Doa Mengakhiri Pree Test			
PERTEMUAN KE 2			20 kali pukulan	1
1	Doa Sebelum Memulai Latihan			
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit		
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit		
4	Inti Latihan: Latihan Net Berpasangan menggunakan teman	30 Menit		
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 Menit		
6	Evaluasi	5 Menit		
7	Game	30 Menit		
8	Doa mengakhiri latihan			
PERTEMUAN KE 3			15 kali pukulan	2
1	Doa Sebelum Memulai Latihan			
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit		
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit		
4	Inti Latihan: Latihan Net Berpasangan menggunakan teman	30 Menit		

5	Cooling Down (Pendinginan)	5 Menit
6	Evaluasi	5 Menit
7	Doa Setelah Latihan	
MINGGU KE 2 PERTEMUAN KE 4		
1	Doa Sebelum Memulai Latihan	
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit
4	Inti Latihan: Latihan Net Berpasangan menggunakan	30 Menit
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 Menit
6	Evaluasi	5 Menit
7	Doa Setelah Latihan	
PERTEMUAN KE 5		
1	Doa Sebelum Memulai Latihan	
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit
4	Inti Latihan: Latihan Net Berpasangan menggunakan	30 Menit
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 Menit
6	Evaluasi	5 Menit
7	Doa Setelah Latihan	
PERTEMUAN KE 6		
1	Doa Sebelum Memulai Latihan	
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit
4	Inti Latihan: Latihan Net Berpasangan menggunakan	30 Menit
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 menit
6	Evaluasi	5 Menit
7	Doa Setelah Latihan	
MINGGU KE 3 PERTEMUAN KE 7		
1	Doa Sebelum Memulai Latihan	
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit
4	Inti Latihan: Latihan Net Berpasangan menggunakan	30 Menit
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 Menit

6	Evaluasi	5 Menit	20 kali pukulan	2
7	Doa Setelah Latihan			
PERTEMUAN KE 8				
1	Doa Sebelum Memulai Latihan			
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit		
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit		
4	Inti Latihan: Latihan pukulan <i>smesh</i> menggunakan raket	30 Menit		
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 Menit		
6	Evaluasi	5 Menit		
7	Doa Setelah Latihan			
PERTEMUAN KE 9				
1	Doa Sebelum Memulai Latihan		15 kali pukulan	3
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit		
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit		
4	Inti Latihan: Latihan pukulan <i>smesh</i> menggunakan raket	30 menit		
5	Cooling Down (Pendinginan)			
6	Evaluasi			
7	Doa Setelah Latihan			
MINGGU KE 4 PERTEMUAN KE 10				
1	Doa Setelah Latihan		20 kali pukulan	2
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit		
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit		
4	Inti Latihan: Latihan pukul <i>smesh</i> menggunakan raket	30 Menit		
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 Menit		
6	Evaluasi	5 Menit		
7	Doa Setelah Latihan			
PERTEMUAN KE 11				
1	Doa Setelah Latihan		20 kali pukulan	2
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit		
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit		
4	Inti Latihan: Latihan Net Berpasangan menggunakan	30 Menit		
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 Menit		
6	Evaluasi	5 Menit		
7	Doa Setelah Latihan			
PERTEMUAN KE 12				

1	Doa sebelum Latihan		15 kali pukulan	3
2	Stretching (Peregangan)	5 menit		
3	Warming Up (Pemanasan)	5 menit		
4	Inti Latihan: Latihan Net Berpasangan menggunakan	30 menit		
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 menit		
6	Evaluasi	5 menit		
7	Doa Setelah Latihan			
MINGGU KE 5 PERTEMUAN KE 13				
1	Doa sebelum Latihan		20 kali pukulan	3
2	Stretching (Peregangan)	5 menit		
3	Warming Up (Pemanasan)	5 menit		
4	Inti Latihan: Latihan Net Berpasangan menggunakan	30 menit		
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 menit		
6	Evaluasi	5 menit		
7	Doa Setelah Latihan			
PERTEMUAN KE 14				
1	Doa Sebelum Latihan		15 kali pukulan	2
2	Stretching (Peregangan)	5 menit		
3	Warming Up (Pemanasan)	5 menit		
4	Inti Latihan: Latihan Net Berpasangan menggunakan	30 menit		
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 menit		
6	Evaluasi	5 menit		
7	Doa Setelah Latihan			
PERTEMUAN KE 15				
1	Doa Sebelum Latihan		20 kali pukulan	2
2	Stretching (Peregangan)	5 menit		
3	Warming Up (Pemanasan)	5 menit		
4	Inti Latihan: Latihan Net Berpasangan menggunakan	30 menit		
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 menit		
6	Evaluasi	5 menit		
7	Doa Setelah Latihan			
PERTEMUAN KE 16				
1	Doa Sebelum Latihan		15 kali pukulan	3
2	Stretching (Peregangan)	5 menit		
3	Warming Up (Pemanasan)	5 m,enit		

4	Inti Latihan: Latihan Net Berpasangan menggunakan teman	30 menit				
5	Cooling Down	5 menit				
6	Evaluasi	5 menit				
7	Doa Setelah Latihan					
PERTEMUAN KE 17						
1	Doa sebelum latihan				20 kali pukulan	3
2	Stretching (peregangan)	5 menit				
3	Warming up (pemanasan)	5 menit				
4	Inti Latihan: Latihan Net Berpasangan menggunakan teman	30 menit				
5	Cooling down	5 menit				
6	Evaluasi	5 menit				
7	Doa setelah latihan					
PERTEMUAN KE 18			20 kali pukulan	1		
1	Doa sebelum posttest					
2	Stretching (peregangan)	5 menit				
3	Warming up (pemanasan)	5 menit				
4	Persiapan post test	5 menit				
5	Post test Test Servis Pendek	60 menit				
6	Evaluasi	5 menit				
7	Cooling down	5 menit				
8	Doa setelah post test					

Lampiran 2 : surat izin penelitian

Lampiran 3: surat keterangan telah penelitian

Lampiran 4:

Data Tes Sebelum Dan Sesudah Perlakuan

N0	Nama	Tes Awal	Tes Akhir	Selisih
1	Ihsan	66	97	31
2	Algi	61	98	37
3	Azi	50	75	25
4	Ghofa	52	94	42
5	Indra	43	79	36
6	Lopi	60	96	36
7	Chezy	40	78	38
8	Lita	57	99	48
9	Fella	39	77	38
10	Zahira	25	65	40
11	Fikri	55	85	30
12	Azizqi	53	93	40
13	Ozil	40	82	42
14	Raffa	74	82	8
15	Arkan	50	98	48
16	Ragha	55	81	26
17	Gibri	62	96	34
18	Akbar	51	96	45
19	Jefryn	50	82	32
20	Fariq	59	98	39

Lampiran 5:

Analisis Statistik Deskriptif

		Statistics			
		Pretes	posttes	prekontrol	postkontrol
N	Valid	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0
Mean		60,00	89,00	52,10	c
Std. Error of Mean		3,554	2,705	2,459	2,246
Median		60,00	90,00	52,50	89,00
Mode		60	100	50	82 ^a
Std. Deviation		15,894	12,096	10,997	10,045
Variance		252,632	146,316	120,937	100,892
Range		60	40	49	34
Minimum		20	60	25	65
Maximum		80	100	74	99
Sum		1200	1780	1042	1751

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 6:

Uji Normalitas Data Tes Awal dan Tes Akhir

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	PB.Starka	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil latihan atlet	pre-test	,206	20	,026	,882	20	,019
	post-test	,174	20	,113	,970	20	,746

Lampiran 7:

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil latihan atlet	Based on Mean	2,158	1	37	,150
	Based on Median	,398	1	37	,532
	Based on Median and with adjusted df	,398	1	24,59 4	,534
	Based on trimmed mean	2,253	1	37	,142

Lampiran 8

Dokumentasi

