

## Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Pendek Backhand Dalam Permainan Bulutangkis Melalui Variasi Target pada Siswa Kelas XI B SMANOR Tadulako Palu

Sukma Widya Lestari<sup>1</sup>, Addriana Bulu Baan<sup>2</sup>, Mursalim<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Tadulako Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

<sup>3</sup>SMANOR Tadulako Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

Corresponding Author  [sukma190798@gmail.com](mailto:sukma190798@gmail.com)

### ABSTRACT

#### Article Info

Article history:

Received  
February 03,  
2025

Revised  
March 17,  
2025

Accepted  
June 29, 2025

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar servis pendek backhand, dilaksanakan dalam dua siklus dimana setiap siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI B SMANOR Tadulako Palu yang berjumlah 26 siswa terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan tes, dokumentasi, dan observasi. Hasil observasi data awal yang didapatkan ada 17 orang siswa yang tidak mencapai nilai KKTP 75 dan 9 orang siswa yang tuntas, kemudian membuat variasi target untuk mengatasi masalah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan variasi target untuk meningkatkan hasil belajar servis pendek backhand pada siklus I yaitu ada 12 orang siswa dengan persentase 46,15% dan siklus II terjadi peningkatan hasil belajar servis pendek backhand sebanyak 21 orang siswa dengan persentase 80,77%. Dapat disimpulkan upaya meningkatkan hasil belajar servis pendek backhand dengan variasi target dapat meningkatkan pada siswa kelas XI B SMANOR Tadulako Palu.

**Kata Kunci:** Hasil Belajar Servis Pendek, Bulutangkis, Variasi Target

Journal Homepage <http://ojs.staialfurqan.ac.id/alqiyam>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al-Furqan Makassar

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dalam pembentukan karakter, kedisiplinan, serta pengembangan keterampilan fisik dan sosial peserta didik. Sebagai bagian dari kurikulum nasional, pendidikan jasmani tidak hanya mengajarkan teori, tetapi juga menekankan pada penguasaan keterampilan motorik melalui aktivitas permainan, olahraga, dan kebugaran jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah dan banyak digemari siswa adalah **bulutangkis**, karena mudah diterapkan dan melatih kecepatan, kelincahan, serta strategi.

Di era pendidikan modern, pembelajaran keterampilan olahraga tidak lagi cukup disampaikan dengan metode konvensional satu arah. Perubahan paradigma pendidikan dari teacher-centered ke student-centered menuntut guru untuk menjadi fasilitator yang mampu menciptakan suasana belajar aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Dalam pendidikan jasmani, ini berarti guru tidak hanya bertugas memberi instruksi teknis, tetapi juga menciptakan skenario pembelajaran yang memicu eksplorasi gerak, refleksi atas kesalahan, serta peluang bagi siswa untuk belajar dari kegagalan. Hal ini sejalan dengan teori konstruktivistik yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif peserta didik dalam membangun pengetahuannya sendiri melalui pengalaman konkret (Sari, 2021)

Menurut Persatuan bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) bulutangkis adalah permainan

yang bersifat individual, dan dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang (Aminuddin et al., 2020).

Menurut (Munandar, 2021, p. 15) Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk kedalam kelompok olahraga permainan. bulutangkis dapat dimainkan didalam maupun diluar lapangan, dengan lapangan yang dibatasi garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek yang dipukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan.

Dalam permainan bulutangkis, penguasaan teknik dasar sangat menentukan keberhasilan permainan. Salah satu teknik penting yang menjadi fondasi dalam pertandingan, terutama dalam nomor ganda, adalah **servis pendek backhand**. Teknik ini memungkinkan pemain untuk memulai permainan dengan pukulan yang sulit dikembalikan secara ofensif oleh lawan. Keakuratan dan ketepatan arah servis menjadi kunci keberhasilan teknik ini. Oleh karena itu, pembelajaran servis pendek backhand memerlukan pendekatan yang tidak hanya teknis, tetapi juga menarik dan memotivasi peserta didik untuk meningkatkan keterampilannya secara aktif. Peserta didik di tingkat SMA, khususnya di sekolah olahraga seperti SMANOR Tadulako Palu, memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan siswa pada umumnya. Mereka telah memiliki minat dan motivasi awal terhadap olahraga, namun tetap membutuhkan strategi pembelajaran yang tepat agar potensi tersebut berkembang secara optimal. Pendekatan yang monoton dan berulang seringkali membuat siswa kehilangan semangat, meskipun berada dalam lingkungan yang secara struktural mendukung kegiatan olahraga.

Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran yang mampu menstimulasi kognisi, afeksi, dan psikomotorik secara seimbang sangat dibutuhkan. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam melakukan servis pendek backhand dengan baik. Masalah tersebut juga ditemukan di kelas XI B SMANOR Tadulako Palu, di mana guru pendidikan jasmani mengamati bahwa hasil belajar siswa terhadap keterampilan ini masih tergolong rendah. Banyak siswa belum mampu mengarahkan shuttlecock secara akurat ke area target, sering kali menghasilkan servis yang terlalu tinggi, menyangkut di net, atau keluar lapangan. Kesulitan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya kurangnya variasi dalam metode pembelajaran, serta model latihan yang cenderung berulang dan kurang memberikan tantangan nyata bagi siswa.

Menurut *Sukadiyanto (2017)*, penggunaan metode latihan yang bervariasi secara signifikan dapat meningkatkan adaptasi motorik siswa dan memberikan stimulus yang lebih efektif terhadap keterampilan teknis. Hal serupa juga ditegaskan oleh *Purwanto (2020)* yang menyatakan bahwa pendekatan berbasis target dalam latihan olahraga dapat meningkatkan fokus, motivasi, dan akurasi siswa dalam mencapai tujuan Latihan.

Salah satu faktor penyebab rendahnya hasil belajar ini adalah pendekatan pembelajaran yang bersifat monoton dan kurang kontekstual. Latihan yang dilakukan secara berulang tanpa variasi sering kali membuat siswa cepat bosan, kurang termotivasi, dan tidak fokus dalam meningkatkan keterampilan. Hal ini diperkuat oleh *Hidayat (2018)* yang menyatakan bahwa keterbatasan variasi dalam metode pembelajaran akan berdampak langsung terhadap rendahnya hasil belajar keterampilan teknik olahraga. Salah satu pendekatan inovatif yang dapat diterapkan adalah latihan servis pendek backhand dengan menggunakan variasi target.

Pendekatan ini melibatkan penempatan berbagai sasaran visual (seperti lingkaran kecil, area berwarna, atau benda kecil) di zona servis lawan sebagai target spesifik untuk shuttlecock. Model ini tidak hanya membuat latihan lebih menarik, tetapi juga memberikan umpan balik langsung kepada siswa mengenai keberhasilan pukulannya. *Badaru et al. (2024)* menunjukkan bahwa penggunaan variasi dalam latihan teknik bulutangkis secara signifikan meningkatkan hasil belajar siswa karena siswa dilibatkan secara aktif dan latihan terasa lebih kontekstual. Lebih jauh lagi, penerapan **Penelitian Tindakan Kelas (PTK)** dalam konteks ini bukan hanya bertujuan memperbaiki hasil belajar semata, tetapi juga sebagai bentuk refleksi pedagogis guru dalam meningkatkan mutu pembelajaran PJOK.

Melalui siklus tindakan yang sistematis, guru dapat memonitor perubahan perilaku belajar

siswa, merevisi pendekatan pembelajaran, serta memberikan intervensi yang bersifat kontekstual. Menurut Kemmis dan McTaggart (2017), PTK memiliki kekuatan dalam memperkuat profesionalisme guru melalui proses evaluasi berbasis data yang bersifat berkelanjutan.

Adapun tujuan dari penelitian ini yang ingin di capai adalah untuk mengetahui penerapan variasi target dapat meningkatkan hasil belajar servis pendek backhand dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas XI B SMANOR Tadulako Palu.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*Class Action Research*) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pada pembelajaran teknik permainan bulu tangkis. Penelitian ini juga termasuk penelitian deskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran yang diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai. Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian yang memiliki siklus pembelajaran 2 siklus yang terdiri dari terdiri atas tahapan yang meliputi tahapan perencanaan, tahapan tindakan atau pelaksanaan, tahapan pengamatan (*observing*), dan tahapan refleksi.

Fokus dalam penelitian ini adalah Penerapan variasi target terhadap upaya peningkatan hasil belajar servis pendek backhand pada pembelajaran bulutangkis pada siswa kelas XI B SMANOR Tadulako Palu. Penelitian akan dilaksanakan di sekolah SMANOR Tadulako Palu. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI B SMANOR Tadulako Palu yang berjumlah 26 siswa, dengan perincian 16 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan.

Tehnik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi (1) observasi dilakukan pada saat proses pembelajaran berlangsung yang dilakukan peneliti sendiri dan bantuan dari teman sejawat, untuk melihat kekurangan dan kelebihan siswa dalam proses pembelajaran. Peneliti melakukan penilaian terhadap kemampuan siswa untuk melihat sampai dimana kemampuan melakukan servis pendek backhand bulutangkis. (2) Tes disusun berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, digunakan untuk mengevaluasi kemampuan siswa dalam menguasai yang sudah diajarkan. Tes ini merupakan tes keterampilan servis pendek backhand (psikomotor) hasil belajar servis pendek backhand. (3) Dokumentasi, dari asal katanya dokumen, yang artinya barang-barang tertulis di dalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian, dan sebagainya.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

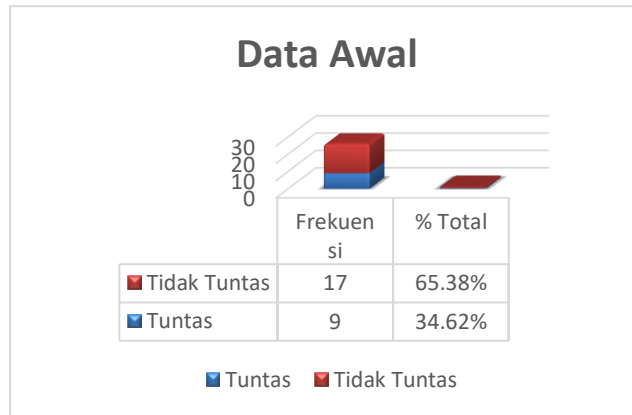
#### a. Deskripsi Data Awal

**Tabel 1** Deskripsi data awal belajar siswa kelas XI B Smanor Tadulako Palu

<b>Kriteria ketuntasan</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>% Total</b>
<b>0 – 74</b>	Tuntas	9	<b>34,62%</b>
<b>75 -100</b>	Tidak Tuntas	17	<b>65,38%</b>
<b>Jumlah</b>		26	

Pada tabel 1 di atas menunjukkan bahwa presentase ketuntasan hasil belajar servis pendek backhand siswa adalah sebanyak 9 siswa tuntas dan 17 tidak tuntas dari 26 jumlah siswa. Sedangkan pada diagram sebagai berikut :

**Gambar 1** Deskripsi data awal belajar siswa kelas XI B Smanor Tadulako Palu



Pada gambar diagram 1 data awal keterampilan hasil belajar servis pendek backhand di kelas XI B Smanor Tadulako Palu, sebelum dilakukan tindakan dapat dijelaskan bahwa dari jumlah 26 siswa.

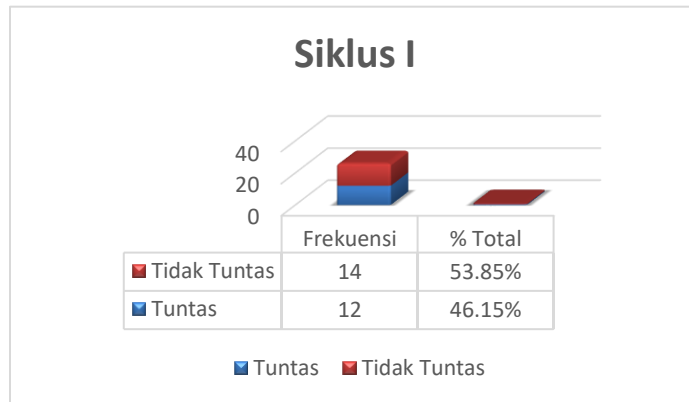
**a. Siklus I**

**Tabel 2.** ketuntasan hasil belajar siswa kelas XI B Smanor Tadulako Palu Siklus I

Kriteria ketuntasan	Kategori	Frekuensi	% Total
75 -100	Tuntas	12	46,15%
0 - 74	Tidak Tuntas	14	53,85%
<b>Jumlah</b>		26	100%

Pada tabel 2 diatas menunjukkan presentase ketuntasan hasil belajar servis pendek backhand dalam permainan bulutangkis melalui variasi target pada siklus pertama adalah sebanyak 12 orang siswa dengan nilai presentase 46,15% yang tuntas dan sebanyak 14 orang siswa dengan nilai presentase 53,85% tidak tuntas. dapat dilihat dalam diagram batang skor nilai presentse pada siklus 1 berikut ini :

**Gambar 2** ketuntasan hasil belajar siswa kelas XI B Smanor Tadulako Palu Siklus I



Berdasarkan gambar 2 diagram batang nilai presentase pada siklus I diatas nampak bahwa dari 26 sampel penelitian terdapat 53,85% siswa yang tuntas dan 46,15% siswa yang tuntas.

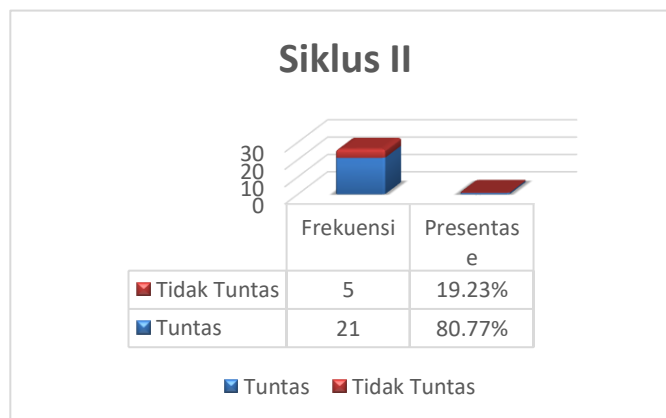
**b. Siklus II**

Tabel 3. ketuntasan hasil belajar siswa kelas XI B Smanor Tadulako Palu Siklus II

Kriteria ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Presentase
75 -100	Tuntas	21	80,77%
0 - 74	Tidak Tuntas	5	19,23%
<b>Jumlah</b>		26	100%

Pada tabel 3. diatas menunjukkan presentase ketuntasan hasil belajar pada siswa pada siklus II, sebanyak 21 orang siswa tuntas dengan nilai presentase 80,77% dan 5 orang siswa yang tidak tuntas dengan nilai presentase 19,23% . Hasil tersebut dapat dilihat pada diagram batang skor presentase pada siklus berikut ini:

**Gambar 3** ketuntasan hasil belajar siswa kelas XI B Smanor Tadulako Palu Siklus II



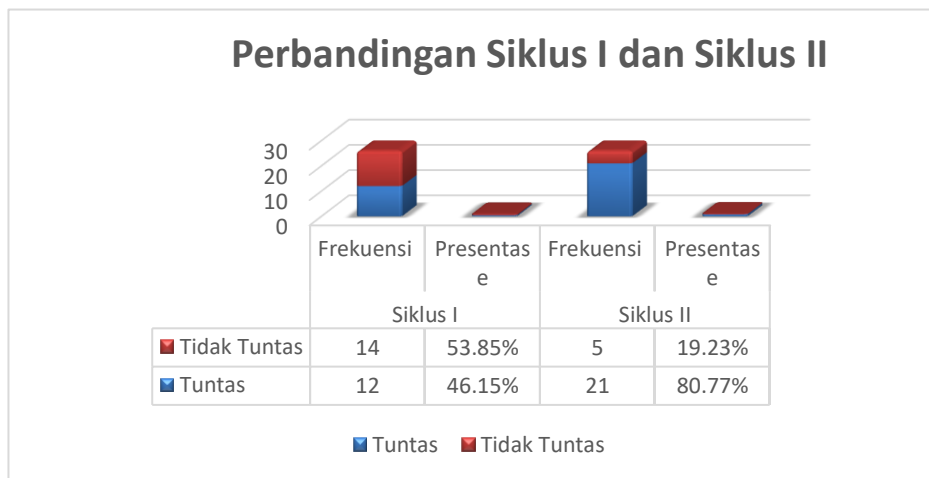
Berdasarkan diagram diatas, tampak bahwa dari 26 sampel penelitian, terdapat 19,23% siswa yang tidak tuntas dan 80,77% siswa yang tuntas.

c. Perbandingan Siklus I dan Siklus II

Tabel 4. Deskripsi ketuntasan hasil belajar pada siklus I dan siklus II

No	Nilai	Kategori	Siklus I		Siklus II	
			Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
1	> 75	Tuntas	12	46,15%	21	80,77%
2	<74	Tidak Tuntas	14	53,85%	5	19,23%
Jumlah			26	100%	26	100%

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat perbandingannya didistribusi frekuensi dan kategori ketuntasan peningkatan hasil belajar servis pendek backhand melalui variasi target pada siswa kelas XI B Smanor Tadulako Palu pada siklus I dan siklus II pada diagram berikut ini :



Presentase ketuntasan hasil belajar siswa setelah mendapatkan materi servis pendek backhand melalui penerapan variasi target untuk kategori tuntas sebesar 46,15% pada siklus I, kemudian pada siklus II meningkat menjadi 80,77% untuk materi servis pendek backhand melalui penerapan variasi target.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus ada peningkatan mutu pembelajaran keterampilan servis pendek backhand dalam permainan bulutangkis, melalui variasi target.

Hasil ini memperkuat pendapat Fattahudin (2020) bahwa model latihan dengan variasi target mampu meminimalisir kebosanan, meningkatkan motivasi, dan mempercepat penguasaan teknik karena latihan menjadi lebih kontekstual dan menantang. Badaru et al. (2024) juga menunjukkan bahwa model variasi target mampu meningkatkan pemahaman teknis dan akurasi karena siswa mendapatkan umpan balik langsung dari keberhasilan

mencapai sasaran.

Menurut (Ramadhan sidik, 2017, p. 15) Net/wall games (permainan net), permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewati bola melalui net dengan tinggi tertentu.

Berdasarkan data penelitian yang dipaparkan sebelumnya maka dapat diyakinkan bahwa dengan melalui variasi target dapat meningkatkan keterampilan servis pendek backhand pada siswa kelas XI B Smanor Tadulako Palu dan lebih efektif dalam peningkatan keterampilan.

## KESIMPULAN

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas XI B Smanor Tadulako Palu dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan yaitu : 1) perencanaan, 2) pelaksanaan tindakan, 3) observasi, dan 4) refleksi. Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada bab IV maka dapat disimpulkan bahwa :Penerapan variasi target dapat meningkatkan keterampilan hasil belajar servis pendek backhand pada siswa kelas XI B Smamor Tadulako Palu. terlihat pada nilai siklus I dalam kategori tuntas 46,15% dengan jumlah 12 orang siswa dan pada siklus II terjadi peningkatan presentase keterampilan servis pendek backhand dalam kategori tuntas 80,77% dengan jumlah siswa 21 orang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, Sikki, S., & Simbung, R. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Bulutangkis. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2020*, 1(1), 42–51.
- Badaru, B., Anwar, N. I. A., & Azis, I. (2024). *Meningkatkan Hasil Belajar Servis Pendek dalam Permainan Bulutangkis Melalui Model Variasi Bermain pada Siswa Kelas X SMK Negeri 6 Makassar*. Seminar Nasional Dies Natalis UNM. [Link PDF](#)
- Fattahudin, A. (2020). *Latihan Variatif dalam Pembelajaran PJOK*. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 12(3), 186–195.
- Hidayat, R. (2018). *Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Teknik Servis dalam Bulutangkis*. *Jurnal Sport Science*, 2(1), 33–40.
- Munandar, W. (2021). *Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Pukulan Lob Pada Permainan Bulutangkis*. 1, 1–4.
- Purwanto, A. (2020). *Pembelajaran Keterampilan Motorik dengan Pendekatan Variatif*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 22–28.
- Sari, M. D. (2021). *Efektivitas Model Pembelajaran Berbasis Target dalam Permainan*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(3), 51–59.
- Sukadiyanto. (2017). *Pengembangan Latihan Variasi Teknik Dasar Bulutangkis Berbasis Target*. Yogyakarta: UNY Press.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2017). *The Action Research Planner: Doing Critical Participatory Action Research*. Springer