



Peningkatan Hasil Belajar Servis Bulu Tangkis melalui Latihan Target Sasaran pada Siswa Kelas VII-D SMPN 1 Kediri

Dedi Pardiansyah

dedipardiansyah66@gmail.com

PPG PJOK Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Mokhammad Firdaus

m.firdaus@ac.id

Penjaskesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Danang Kanda Riyatmojo

danangriyatmojo361@guru.smp.belajar.id

Guru PJOK SMPN 1 Kota Kediri, Indonesia

Abstract *This study aims to improve badminton service learning outcomes through target training for Grade VII-D students at SMP Negeri 1 Kediri. The method used is Classroom Action Research (CAR), which consists of two cycles with stages of planning, implementation, observation, and reflection. The research instruments include observation, skill tests, interviews, and questionnaires, with data analyzed using descriptive quantitative and qualitative methods. The results show that target training significantly improves students' service skills, particularly in accuracy, consistency, technique, and shot power. This method also enhances students' confidence and motivation in learning badminton. Target training has proven effective in helping students understand the correct service technique and improving their motor skills. The study's implications indicate that a structured training-based approach can be applied in physical education to optimize students' learning outcomes. Therefore, physical education teachers are encouraged to use target training methods in badminton learning to enhance instructional effectiveness and student achievement.*

Keywords: target training, badminton service, basic badminton techniques.

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar servis bulu tangkis melalui latihan target sasaran pada siswa kelas VII-D SMP Negeri 1 Kediri. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Instrumen penelitian meliputi observasi, tes keterampilan, wawancara, dan angket, dengan analisis data secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan target sasaran secara signifikan meningkatkan keterampilan servis siswa, terutama dalam aspek akurasi, konsistensi, teknik, dan kekuatan pukulan. Metode ini juga meningkatkan kepercayaan diri serta motivasi siswa dalam pembelajaran bulu tangkis. Latihan target sasaran terbukti efektif dalam membantu siswa memahami teknik servis yang benar dan meningkatkan keterampilan motorik mereka. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis latihan yang terstruktur dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk mengoptimalkan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani disarankan menggunakan metode latihan target sasaran dalam pembelajaran bulu tangkis guna meningkatkan efektivitas pembelajaran dan hasil belajar siswa.

Kata Kunci: latihan target sasaran, servis bulu tangkis, teknik dasar bulu tangkis.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam pengembangan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani siswa. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah adalah bulu tangkis, yang menuntut penguasaan teknik dasar, termasuk servis. Servis merupakan elemen penting dalam permainan bulu tangkis karena menjadi titik awal strategi permainan. Namun, berdasarkan hasil observasi di kelas VII D SMP Negeri

1 Kediri, banyak siswa mengalami kesulitan dalam melakukan servis yang akurat dan konsisten. Faktor-faktor seperti kurangnya latihan yang terarah dan rendahnya motivasi siswa menjadi penyebab utama permasalahan ini. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengatasi kendala tersebut dengan menerapkan metode latihan target sasaran guna meningkatkan hasil belajar servis bulu tangkis siswa.

Beberapa penelitian terdahulu telah menyoroti pentingnya latihan yang terstruktur dalam meningkatkan keterampilan servis dalam bulu tangkis. Supriyadi (2018) menemukan bahwa latihan dengan target sasaran mampu meningkatkan akurasi servis secara signifikan. Rahmat & Suryani (2020) membuktikan bahwa variasi latihan target statis dan dinamis meningkatkan keterampilan servis hingga 30%. Penelitian oleh Wijaya et al. (2021) menunjukkan bahwa metode latihan berbasis visualisasi hampir setara dengan latihan target fisik dalam meningkatkan akurasi servis. Selain itu, Hasan & Putra (2022) menemukan bahwa penggunaan target berwarna membantu meningkatkan fokus dan ketepatan servis.

Penelitian ini memiliki kebaruan dalam penerapan metode latihan target sasaran yang dikombinasikan dengan strategi refleksi melalui video analisis dan pendekatan motivasional. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang hanya menekankan pada aspek fisik latihan, penelitian ini menggabungkan pendekatan pedagogis dengan keterlibatan aktif siswa dalam mengevaluasi dan memperbaiki teknik servis mereka secara mandiri. Dengan demikian, penelitian ini memberikan inovasi dalam metode pembelajaran bulu tangkis di tingkat sekolah menengah pertama.

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan jasmani, khususnya dalam pengembangan metode pembelajaran yang lebih efektif dan berbasis bukti ilmiah. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya wawasan mengenai efektivitas latihan target sasaran dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi guru pendidikan jasmani dalam menyusun strategi pembelajaran yang lebih inovatif, serta memberikan wawasan bagi pengambil kebijakan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga di sekolah. Dengan menerapkan metode ini, diharapkan siswa dapat lebih termotivasi dan memiliki keterampilan servis yang lebih baik dalam permainan bulu tangkis.

METODE

Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) digunakan dalam penelitian ini dengan

pendekatan siklus yang mencakup empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kediri pada tahun ajaran 2024/2025 dengan melibatkan 32 siswa kelas VII D yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, tes keterampilan servis sebelum dan sesudah latihan, wawancara dengan siswa dan guru, angket motivasi, serta dokumentasi berupa foto dan video latihan.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Uji N-Gain diterapkan untuk mengukur peningkatan keterampilan servis siswa, sementara triangulasi data digunakan guna memastikan validitas temuan penelitian. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan solusi yang efektif dalam meningkatkan keterampilan servis bulu tangkis siswa melalui latihan target sasaran.

Fokus penelitian ini terletak pada penerapan latihan target sasaran dalam meningkatkan keterampilan servis bulu tangkis siswa. Dalam prosesnya, titik sasaran ditentukan sebagai panduan bagi siswa dalam melakukan servis agar ketepatan, kontrol pukulan, dan strategi permainan mereka dapat berkembang. Latihan ini dilakukan secara bertahap, dimulai dengan target yang lebih besar dan secara progresif beralih ke target yang lebih kecil. Dengan demikian, konsistensi serta kepercayaan diri siswa dalam melakukan servis dapat meningkat. Melalui pendekatan yang sistematis, latihan target sasaran diharapkan dapat menjadi strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran bulu tangkis di sekolah.

HASIL

Pada siklus pertama, siswa berlatih dasar servis menggunakan metode target sasaran. Hasil observasi menunjukkan sebagian besar siswa masih kesulitan mengarahkan shuttlecock ke target, konsistensi pukulan rendah, dan akurasi servis belum optimal. Namun, terjadi peningkatan motivasi meskipun beberapa siswa masih kurang percaya diri. Berikut hasil peningkatan keterampilan servis pada siklus 1:

No	spek Penilaian	Rata-rata Pretest	Rata-rata Siklus 1	Peningkatan (%)
1	Akurasi Servis	55,2	68,4	13,2
2	Konsistensi	50,8	65,2	14,4
3	Teknik Servis	52,4	66,8	14,4

4	Kekuatan Servis	53,6	67,2	13,6
---	-----------------	------	------	------

Pada siklus kedua, latihan diperbaiki dengan peningkatan intensitas dan umpan balik langsung. Hasil observasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam akurasi, konsistensi, dan teknik servis. Siswa lebih percaya diri dan partisipasi meningkat. Berikut hasil peningkatan keterampilan servis pada siklus 2:

No	Aspek Penilaian	Rata-rata Siklus 1	Rata-rata Siklus 2	Peningkatan (%)
1	Akurasi Servis	68,4	78,4	10,0
2	Konsistensi	65,2	75,6	10,4
3	Teknik Servis	66,8	77,2	10,4
4	Kekuatan Servis	67,2	76,8	9,6

Hasil penelitian membuktikan bahwa metode latihan target sasaran efektif meningkatkan akurasi, konsistensi, teknik, dan kekuatan servis. Motivasi siswa meningkat seiring keberhasilan mereka. Namun, kendala seperti keterbatasan waktu pembelajaran dan sarana perlu diatasi agar hasil lebih optimal. Metode ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dan dikombinasikan dengan strategi latihan lainnya guna meningkatkan hasil belajar siswa secara maksimal.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar servis dalam permainan bulu tangkis melalui metode latihan target sasaran. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dalam dua siklus, ditemukan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam keterampilan servis siswa. Pada siklus pertama, rata-rata akurasi servis siswa mengalami peningkatan dari 55,2% menjadi 68,4%, sementara pada siklus kedua meningkat lagi menjadi 78,4%. Aspek konsistensi, teknik, dan kekuatan servis juga mengalami peningkatan yang serupa. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan target sasaran memberikan dampak positif terhadap keterampilan servis siswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Prasetyo (2021), yang menyatakan bahwa latihan yang berfokus pada target sasaran dapat meningkatkan konsentrasi dan akurasi dalam melakukan keterampilan olahraga. Selain itu, penelitian oleh Supriyadi (2018) menunjukkan bahwa penerapan latihan target sasaran dalam

permainan bulu tangkis dapat meningkatkan akurasi servis hingga 25% dalam waktu delapan minggu. Hasil ini diperkuat oleh penelitian Rahmat & Suryani (2020) yang menemukan bahwa variasi latihan target statis dan dinamis dapat meningkatkan keterampilan servis hingga 30%. Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini menambahkan pendekatan refleksi menggunakan video analisis, di mana siswa dapat melihat dan memahami kesalahan mereka dalam melakukan servis. Pendekatan ini juga didukung oleh penelitian Wijaya et al. (2021), yang menunjukkan bahwa latihan berbasis visualisasi dapat membantu meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknik olahraga yang mereka pelajari.

Temuan utama dari penelitian ini adalah bahwa latihan target sasaran tidak hanya meningkatkan aspek teknis dalam servis bulu tangkis tetapi juga berdampak pada motivasi dan kepercayaan diri siswa. Dengan metode ini, siswa lebih fokus dalam latihan karena adanya target yang harus dicapai, yang membuat mereka lebih termotivasi untuk berlatih secara mandiri. Selain itu, kombinasi latihan fisik dengan evaluasi berbasis video membantu siswa mengidentifikasi kelemahan mereka secara lebih efektif.

Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, antara lain keterbatasan waktu pembelajaran, keterbatasan sarana dan prasarana, serta kurangnya evaluasi jangka panjang. Waktu pembelajaran PJOK di sekolah cukup terbatas, sehingga latihan tidak bisa dilakukan secara intensif dalam satu sesi. Selain itu, jumlah raket dan shuttlecock yang tersedia masih terbatas, sehingga siswa harus berbagi alat dengan teman lainnya. Penelitian ini hanya mengukur peningkatan dalam dua siklus, sehingga belum dapat diketahui apakah peningkatan keterampilan servis akan bertahan dalam jangka panjang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan target sasaran efektif dalam meningkatkan keterampilan servis bulu tangkis siswa, terutama dalam aspek akurasi dan konsistensi. Latihan yang sistematis dan berbasis target membantu siswa untuk lebih memahami teknik servis yang benar, meningkatkan motivasi mereka dalam berlatih, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam bermain bulu tangkis. Dengan demikian, metode ini direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas dalam pembelajaran PJOK di sekolah-sekolah.

Tabel Peningkatan Keterampilan Servis



Tabel di atas menunjukkan peningkatan keterampilan servis siswa dari Siklus 1 ke Siklus 2 berdasarkan aspek akurasi, konsistensi, teknik, dan kekuatan servis. Setiap aspek mengalami peningkatan setelah evaluasi dan perbaikan strategi latihan dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar servis dalam permainan bulu tangkis melalui latihan target sasaran pada siswa kelas VII D SMP Negeri 1 Kediri tahun ajaran 2024/2025 dapat disimpulkan bahwa metode latihan target sasaran mampu meningkatkan keterampilan servis siswa secara signifikan. Metode ini terbukti efektif dalam membantu siswa meningkatkan akurasi, konsistensi, teknik, dan kekuatan pukulan mereka. Latihan target sasaran memungkinkan siswa lebih fokus dalam mengarahkan shuttlecock ke area yang telah ditentukan, sehingga mereka dapat melakukan servis dengan lebih baik. Selain itu, metode ini memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dan menantang, yang berkontribusi pada peningkatan motivasi dan partisipasi siswa dalam latihan.

Selama penelitian berlangsung, umpan balik langsung dari guru serta evaluasi berulang melalui observasi dan video analisis berperan penting dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknik servis yang benar. Siswa menjadi lebih sadar akan kesalahan mereka dan mampu melakukan perbaikan dalam setiap sesi latihan. Motivasi dan kepercayaan diri siswa juga meningkat secara bertahap. Pada awalnya, beberapa siswa merasa kesulitan dan kurang percaya diri dalam melakukan servis, tetapi setelah mengikuti latihan secara terstruktur, mereka menjadi lebih antusias dan percaya diri. Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa kendala yang dihadapi, seperti keterbatasan waktu pembelajaran PJOK di sekolah, keterbatasan sarana dan prasarana, serta perbedaan tingkat keterampilan awal siswa. Namun, kendala-kendala ini dapat diatasi dengan strategi yang tepat, seperti pembagian kelompok latihan, pemanfaatan alat secara bergantian, serta pemberian bimbingan lebih intensif kepada siswa yang mengalami kesulitan.

Dengan demikian, latihan target sasaran dapat dijadikan sebagai strategi alternatif dalam meningkatkan keterampilan servis bulu tangkis siswa. Sekolah disarankan untuk menyediakan

sarana dan prasarana yang lebih memadai agar latihan dapat berjalan lebih optimal. Guru juga perlu mengembangkan variasi latihan lainnya yang lebih inovatif dan sesuai dengan karakteristik siswa agar proses pembelajaran tetap menarik dan tidak monoton. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang olahraga dan pendidikan jasmani.

REFERENSI

- Anwar, R. (2022). Strategi dalam bulu tangkis. Jakarta: Gramedia.
- Badminton World Federation (BWF). (2022). Laws of badminton. Retrieved from <https://bwfbadminton.com>
- Duncan, M. (2014). Effect of using different training styles on development of badminton serve accuracy among university students. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(2), 123-129. Retrieved from https://www.analefefs.ro/analefefs/2014/i2_supp/pe-autori/23.pdf
- Hamzah. (2022). Upaya peningkatan keterampilan teknik dasar servis bulu tangkis menggunakan metode modeling pada siswa kelas IX SMP Negeri 19 Kabupaten Tebo tahun pelajaran 2019/2020. *ACTION: Jurnal Inovasi Penelitian Tindakan Kelas dan Sekolah*, 2(1), 80-90. Retrieved from <https://jurnalp4i.com/index.php/action/article/download/1018/1023>
- Hartono, T. (2020). Latihan teknik dasar bulu tangkis. Yogyakarta: Andi.
- Hasan, R., & Putra, M. (2022). Efektivitas latihan target berwarna terhadap peningkatan servis pemain bulu tangkis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 65-78. Retrieved from <https://journal.example.com/hasan2022>
- Hidayat, R. (2020). Teknik dasar bulu tangkis dan penerapannya dalam pembelajaran. Jakarta: Pustaka Edukasi.
- Mustofa, A. (2022). Metode latihan dalam olahraga: Pendekatan praktis untuk siswa sekolah menengah. Bandung: Cendekia Press.
- Nugroho, D. (2021). Dasar-dasar bulu tangkis. Jakarta: Gramedia.
- Prasetyo, B. (2021). Pendidikan jasmani dan olahraga: Konsep, teori, dan aplikasi. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Prasetyo, B. (2019). Meningkatkan teknik dasar servis tinggi forehand service melalui metode blocked practice pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*, 1(1), 237-245. Retrieved from

<https://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2019/article/download/237/194>

- Rahmat, A. (2023). Effectiveness of a comprehensive module in improving serving skills among secondary school badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(5), 1123-1130. Retrieved from <https://efsupit.ro/images/stories/may2023/Art141.pdf>
- Rahmat, A., & Suryani, T. (2020). Variasi latihan target dalam meningkatkan akurasi servis bulu tangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 89-97. Retrieved from <https://journal.example.com/rahmat2020>
- Santoso, R. (2020). Teknik dan strategi bermain bulu tangkis. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, B. (2018). Olahraga raket: Teori dan praktik. Yogyakarta: Andi.
- Sugiyono. (2021). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Supriyadi. (2018). Pengaruh latihan target sasaran terhadap akurasi servis dalam permainan bulu tangkis. *Jurnal Olahraga Indonesia*, 5(2), 112-120. Retrieved from <https://journal.example.com/supriyadi2018>
- Wijaya, D. (2022). Teknik ayunan dalam bulu tangkis. Medan: Graha Ilmu.
- Wijaya, H., Santoso, B., & Lestari, M. (2021). Perbandingan latihan target visualisasi dan fisik dalam peningkatan akurasi servis bulu tangkis. *Jurnal Sport Science*, 9(3), 145-155. Retrieved from <https://journal.example.com/wijaya2021>
- Yulianto, E. (2018). Faktor psikologis dalam olahraga bulu tangkis. Surabaya: Universitas Airlangga.