

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
PUKULAN *FOREHAND* DENGAN METODE *DRILL*
TRAINING DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS
PADA SISWA KELAS X-F SMAN 4 KUPANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**METRIANA ELFRIDA FAHIK
NIM : 21320086**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Metriana Elfrida Fahik**, NIM. 21320086, dengan judul: **“Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Pukulan *Forehand* Dengan Metode *Drill Training* Dalam Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa Kelas X-F SMAN 4 Kupang”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 19 bulan Juli, tahun 2025.

MENYETUJUI

Pembimbing I



David Loba S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 9442752653130102

Pembimbing II



Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 9655771672230442

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

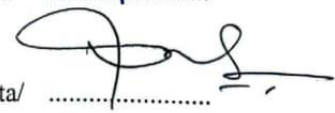


Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Metriana Elfrida Fahik**, NIM. 21320086, dengan judul: **"Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Pukulan *Forehand* Dengan Metode *Drill Training* Dalam Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa Kelas X-F SMAN 4 Kupang"** telah di pertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 19 Juli 2025 dan dinyatakan **"LULUS"** pada tanggal 28 Juli 2025

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Utama	
Alventur Baun, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota	
David Loba, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dekan FKIP
Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D
NUPTK. 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR

Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Metriana Elfrida Fahik
NIM : 21320086
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar
Pukulan *Forehand* Dengan Metode *Drill*
Training Dalam Permainan Bulu Tangkis Pada
Siswa Kelas X-F SMAN 4 Kupang

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **Original** dan **Bebas Plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 28 Juli 2025
Yang menyatakan


Metriana Elfrida Fahik
NIM. 21320086

MOTTO

**Iman adalah dasar dari segala sesuatu yang kita
harapkan dan bukti dari segala sesuatu yang tidak kita
lihat.**

(Ibrani 11:1 TB)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria karena berkat cinta kasih Tuhan Yesus dan Bunda Maria sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Agustinus Fahik dan Mama Natalia Aek selalu mendukung peneliti dengan doa mereka sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Kedua adik tercinta (Adik Aprilia Yeni Fahik Dan Adik Denarlen Fahik)
4. Keluarga Besar peneliti yang telah mendukung saya dan selalu memberikan motivasi kepada peneliti agar selalu semangat dan jangan cepat menyerah.
5. Teman-teman dekat peneliti yang selama ini selalu menemani peneliti disaat peneliti membutuhkan bantuan mereka. Semoga amal baik mereka dapat di balas oleh Tuhan Yang Maha Kuasa.
6. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji Dan Syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan Karunia-Nya sehingga Skripsi penelitian yang berjudul “ **Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Pukulan *Forehand* Dengan Metode *Drill Training* Dalam Permainan Bulu tangkis Pada Siswa Kelas X-F Di SMA Negeri 4 Kupang** “ Ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melaksanakan penelitian yang bertujuan untuk mengevaluasi dan mengukur tingkat keterampilan dasar pukulan *forehand* di kalangan siswa SMA Negeri 4 Kupang.

Dalam Penyusunan Skripsi ini, peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, Peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik Neonufa, MT., Selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian
2. Dra. Aggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D, Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or, Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
4. David Loba, S.Pd., M.Pd, Selaku pembimbing I yang dengan senang hati selalu membimbing dan memotivasi peneliti dalam penyusunan Skripsi ini sampai selesai
5. Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd, Selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing peneliti dalam penyusunan Skripsi ini sampai selesai
6. Jimmy Charter Atty S.Pd., M.Fis AIFO, Selaku Penasehat Akademik yang telah membantu dan memperlancar segala sesuatu yang berkaitan dengan penulisan dalam Skripsi ini.

7. Seluruh staf pengajar dan segenap karyawan FKIP Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan nasehat selama peneliti mengikuti perkuliahan.
8. Fransiskus X. Balu Lowa , S.Pd, Selaku Kepala SMA Negeri 4 Kupang beserta staf guru yang sudah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan Skripsi dan hasil penelitian ini. Semoga Skripsi ini dapat memberi kontribusi positif bagi pengembangan pendidikan Jasmani, Khususnya dalam permainan Bulu tangkis, dan bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan.

Kupang, 28 Juli 2025

Peneliti

Metriana Elfrida Fahik

Nim.21320086

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BIODATA PENULIS	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Hakikat Bulu tangkis.....	Error! Bookmark not defined.
B. Teknik Dasar Bulutangkis.....	Error! Bookmark not defined.
C. Peralatan dan Lapangan Bulutangkis	Error! Bookmark not defined.
D. Langkah Langkah Dalam Melakukan Teknik Pukulan <i>Forehand</i>	Error! Bookmark not defined.
E. Metode Latihan untuk Meningkatkan Keterampilan <i>Forehand</i>	Error! Bookmark not defined.

F. Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis.....	Error! Bookmark not defined.
G. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator.....	Error! Bookmark not defined.
D.Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	Error! Bookmark not defined.
F. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
G. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
H. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Demografi Reponden penilitian	Error! Bookmark not defined.
B. Hasi penilitian	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan	56
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator.....	28
Tabel 3.2 Waktu Penelitian	29
Tabel 3.4 Instrumen Penelitian	31
Tabel 3.5 Intrumen Penilaian	33
Tabel 3.6 kriteria Penilaian Teknik Dasar Pukulan <i>Forehand</i>	35
Tabel 3.6 Hasil tes keterampilan teknik dasar pukulan <i>forehand</i> sebelum dan sesudah penerapan metode latihan <i>drill</i>	36
Tabel 4.1 Demografi	42
Tabel 4.2 Hasil Tes unjuk kerja Keterampilan atau psikomotor siklus I.....	48
Tabel 4.3 Hasil belajar siklus I	49
Tabel 4.4 Hasil Siklus I.....	51
Tabel 4.5 Hasil Tes unjuk keterampilan siklus II.....	56
Tabel 4.6 Kategori Hasil Belajar Siklus II	57
Tabel 4.7 Kenaikan hasil belajar siklus Sikus II.....	59
Tabel 4.8 kenaikan hasik siklus I dan Siklus II	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 5.1 Pegangan <i>Forehand</i> Dalam Permainan Bulu tangkis	11
Gambar 5.2 Lapangan Bulu Tangkis	13
Gamabar 5.3 Raket	15
Gambar 5.4 <i>Shuttlecock</i>	17
Gambar 5.5 Pukulan <i>Forehand</i> Dalam permainan Bulu tangkis	18
Gambar 5.6 Bagan	21
Gambar 5.7 Siklus PTK	23
Gambar 5.8 Gapura SMA Negeri 4 Kupang	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian I	63
Lampiran 2. Surat izin penelitian II	64
Lampiran 3. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	65
Lampiran 4 Instrumen penilaian	66
Lampiran 4 Instrumen Penelitian	69
Lampiran 5 Dokumentasi kegiatan Siklus I	73
Lampiran 6 Dokumentasi kegiatan Siklus II	76

ABSTRAK

Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Forehand Dengan Menggunakan *Drill Training* Dalam Permainan Bulu tangkis Di SMA Negeri 4 Kupang

Metriana Elfrida Fahik ¹, David Loba ², Christin P. M Rajagukguk ³,
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. Raniafahik.com

Latar belakang : Keterampilan teknik dasar merupakan fondasi penting dalam permainan Bulu tangkis, terutama dalam melakukan pukulan *forehand*. Namun, hasil observasi awal menunjukkan bahwa banyak peserta didik SMAN 4 Kupang masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar pukulan tersebut. Hal ini berdampak pada rendahnya efektivitas permainan siswa di lapangan.

Tujuan penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Pukulan *forehand* Dengan menggunakan metode *Drill Training* di SMA Negeri 4 Kupang tahun 2025/2026.

Metode penelitian : Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, tiap siklus terdiri dari 2 pertemuan. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X-F SMA Negeri 4 Kupang tahun 2025/2026, sebanyak 20 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan kualitatif deskriptif dengan rumus persentase.

Hasil dan pembahasan : Hasil penelitian ini dilakukan pada dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Hasil penelitian pada siklus I sebanyak 6 peserta (30%) yang mencapai KKM diperoleh nilai sebesar 85-90 dengan kategori baik, Dan 13 peserta (65%) dengan Nilai 70-80 dan 1 peserta (5%) yang belum mencapai KKM, Pada Hasil penelitian pada siklus II sebanyak 20 peserta (100%), siswa yang mencapai KKM diperoleh nilai sebesar 85- 100 dengan kategori baik.

Simpulan : Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan Metode *Drill Training* dapat meningkatkan keterampilan dasar teknik Pukulan *Forehand* pada pembelajaran bulu tangkis siswa kelas X-F SMA Negeri 4 Kupang. Terdapat Peningkatan nilai sebesar 31,3 poin. Jika dihitung dalam bentuk presentase , peningkatan dari siklus I ke Siklus II mencapai sekitar 59 ,39%

Kata Kunci : Keterampilan, Teknik Dasar, Forehand, *Drill Training*

ABSTRACT

Improving Basic Forehand Stroke Skills through Drill Training in Badminton at SMA Negeri 4 Kupang

Metriana Elfrida Fahik¹, David Loba², Christin P. M. Rajagukguk³

Department of Physical Education, Health, and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. Raniafahik.com

Background: Basic technical skills are a fundamental aspect of badminton, especially the *forehand* stroke. However, initial observations indicate that many students at SMA Negeri 4 Kupang still struggle to master the basic *forehand* stroke technique. This affects the overall effectiveness of their performance during games.

Objective: To enhance basic *forehand* stroke technique using Drill Training at SMA Negeri 4 Kupang during the 2025/2026 academic year.

Methodology: This CAR study was conducted over two cycles, each comprising two sessions. The subjects were 20 students from class X-F. Data collection was conducted using descriptive statistics based on percentage calculations.

Results and Discussion: The implementation followed the phases of planning, action, observation, and reflection across both cycles. In Cycle I, 6 students (30%) met the Minimum Competency Criteria (KKM), achieving scores of 85–90 (categorized as “good”). Thirteen students (65%) scored between 70–80, and 1 student (5%) did not reach the KKM. In Cycle II, all 20 students (100%) achieved scores ranging from 85–100, meeting the KKM with “good” performance.

Conclusion: The findings demonstrate that the *Drill Training* method effectively enhances students’ basic *forehand* stroke technique in badminton among class

X-F at SMA Negeri 4 Kupang. The improvement in student,s scores from Cycle represents an increase of approximately 59.39%.

Keywords : Skills, Basic Techniques, *Forehand,Drill Training*

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Metriana Elfrida Fahik
2. Tempat/tanggal lahir : Sunan, 21 Juli 2001
3. Alamat : Jl. Yohanes ,Gang Monitor ,Oesapa Kupang
4. Nomor *handpone* : +6281236363834
5. Alamat email : RaniaFahik@gmail.com
6. Nama Ayah : Agustinus Fahik
7. Nama Ibu : Natalia Aek

B. Riwayat pendidikan

1. SDI SUNAN : (2009-2015)
2. SMP NEGERI HALIOAN : (2016-2018)
3. SMA NEGERI HALIOAN : (2019-2021)
4. UKAW KUPANG : (2021-2025)