

**UPAYA MENINGKATKAN AKURASI SERVIS PENDEK BACKHAND  
BULUTANGKIS MELALUI METODE LATIHAN SASARAN TARGET  
PADA SISWA KELAS XI SMAS REFORMASI PLUS**

# **SKRIPSI**

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



**KELVIN SILVESTER SUILIMA  
NIM: 22320149**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA  
KUPANG  
2026**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal penelitian atas nama **Kelvin S. Suilima**, NIM. 22320149, dengan judul:  
**“Upaya Meningkatkan Akurasi Servis Pendek *Backhand* Bulutangkis Melalui Metode Latihan Sasaran Target Pada Siswa Kelas XI SMAS Reformasi Plus”**  
telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 06, Juni 2026

## MENYETUJUI

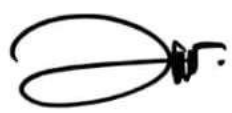
Pembimbing I

Pembimbing II



**Julian J. Leko, S.Pd., MFis AIFO**

NUPTK: 7160763664130293



**Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd**

NUPTK: 9655771672230442

## MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

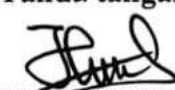


**Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.**  
NUPTK: 4534744645130132

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Kelvin S. Suilima** Nim : 22320149, dengan judul: **Upaya Meningkatkan Akurasi Servis Pendek *Backhand* Bulutangkis Melalui Metode Latihan Sasaran Target Pada Siswa Kelas XI SMAS Reformasi Plus** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada 27 Juli 2026, dan dinyatakan **LULUS** pada tanggal 30 bulan Juli tahun 2026

## DEWAN PENGUJI

| Nama                                   | Status                            | Tanda tangan                                                                          |
|----------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Dr. James Klemen Lika, M.Pd            | Penguji Utama                     |    |
| Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd            | Penguji Anggota                   |   |
| Julian J. Leko, S.Pd., Mfis AIFO       | Penguji Anggota/<br>Pembimbing I  |  |
| Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd | Penguji Anggota/<br>Pembimbing II |  |

## MENGESAHKAN



I  
Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D  
NUPTK: 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR



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

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kelvin Silvester Suilima  
NIM : 22320149  
Semester : Delapan (VIII)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Akurasi Servis Pendek *Backhand* Bulutangkis Melalui Metode Latihan Sasaran Target Pada Siswa Kelas XI SMAS Reformasi Plus.

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, 25 Juli 2026

Yang menyatakan



Kelvin S. Suilima

Nim: 22320149

**MOTO**  
**” USAHA TIDAK AKAN PERNAH**  
**MENGHIANATI HASIL”**

## **PERSEMBAHAN**

Dengan segala hormat serta penuh kerendahan hati skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Tuhan Yesus karena berkat cinta kasih Tuhan Yesus sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kedua Orang tua tercinta Bapak Cornelis Suilima dan Mama Elisabet Koehua yang telah berjerih payah dengan penuh pengorbanan, kesabaran, perjuangan secara rohani, jasmani dan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.
3. Saudara-saudara kandung saya; Kaka Jefri Suilima, Adik Alfa Suilima yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan dukungan dalam setiap langkah perjalanan akademik penulis.
4. Saudara-Saudara Sepupu; Reza, Elga, Riko, Viranti, Andre, Igi, Hofni, Marlan, Darni dan Haikal yang telah menemani, memberikan dukungan moral, dan menjadi tempat berbagi dalam suka maupun duka disetiap hari-harinya selama masa perkuliahan hingga penyelesaian Skripsi ini.
5. Sahabat-sahabat Tercinta; adrian, iky, iyan, yohan, orlando, noldy, jufri, dan dika, yang telah menemani, memberikan dukungan moral, dan menjadi tempat berbagi dalam suka maupun duka selama masa perkuliahan hingga penyelesaian Skripsi ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Universitas Kristen Artha Wacana Kupang Angkatan 2022, khususnya teman-teman kelas D yang telah bersama-sama menjalani proses perkuliahan dengan penuh kekeluargaan dan saling mendukung.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa Atas Berkat dan Rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Upaya Meningkatkan Akurasi Servis Pendek *Backhand* Bulutangkis Melalui Metode Latihan Sasaran Target Pada Siswa Kelas XI SMAS Reformasi Plus”** Penulis mengharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan yang berarti dalam bidang pendidikan dan khususnya bidang olahraga.

Pada kesempatan ini, peneliti hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun materi sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tunjukan kepada.

1. Prof. Dr.Ir. Godlife Frederik Neonufa, MT. Selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada peneliti selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi.
2. Dra. Anggreini Dian Naomi Rupidara, M.Si.,Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan universitas kriter artha wacana kupang, beserta wakil dekan I dan wakil dekan II, yang telah membantu peneliti dalam urusan-urusan akademik.
3. Ramona Mathias Mae S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi yang telah mendukung proses penyelesaian skripsi ini.
4. Julian J. Leko, S,Pd., M.Fis AIFO Selaku Pembimbing I dan Penasehat Akademik yang telah meluangkan waktu untuk mengarahkah penulis selama menjalani perkuliahan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi serta peneliti juga menyelesaikan skripsi ini.
5. Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd. Selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing peneliti menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen- dosen dan staf FKIP PJKR yang selalu senantiasa membimbing, mendidik dan selalu memberi motivasi demi kebaikan dan masa depan peneliti.

7. SMAS Reformasi Plus yang telah memberi izin dan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut sehingga proses penyusunan akhir skripsi ini dapat berjalan dengan baik.
8. Guru PJOK dan siswa/siswi yang sudah membantu dalam proses penelitian.
9. Teman-teman seperjuangan pada Fakultas keguruan Ilmu Pendidikan khususnya pada program studi PJKR-Olahraga UKAW Tahun Angkatan 2022
10. Sahabat Yohan, adrian, Iky, Andika, Orlanda, noldy, jufri, iyan dan teman teman kelas D angkatan 2022 yang selalu mendukung peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini

Semoga Tuhan Yesus Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan berkatnya atas segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak kepada penulis. peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi penelitian ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Kupang, 25 juli 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                                        |      |
|------------------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                                              | ii   |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                                              | iii  |
| MOTO .....                                                             | v    |
| PERSEMBAHAN .....                                                      | vi   |
| KATA PENGANTAR .....                                                   | vii  |
| DAFTAR ISI .....                                                       | ix   |
| DAFTAR TABEL .....                                                     | xi   |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                    | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                  | xiii |
| BAB I. PENDAHULUAN                                                     |      |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                        | 1    |
| B. Identifikasi Masalah .....                                          | 5    |
| C. Batasan Masalah .....                                               | 5    |
| D. Rumusan Masalah .....                                               | 5    |
| E. Tujuan Penelitian .....                                             | 5    |
| F. Manfaat Penelitian .....                                            | 5    |
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA                                                 |      |
| A. Akurasi servis pendek backhand<br>bulutangkis.....                  | 7    |
| 1. Pengertian servis pendek backhand<br>bulutangkis.....               | 7    |
| 2. Tujuan servis pendek backhand<br>bulutangkis.....                   | 10   |
| 3. Kelebihan dan kekurangan servis pendek backhand<br>bulutangkis..... | 12   |
| 4. Kesalahan dalam servis pendek backhand<br>bulutangkis.....          | 15   |
| B. Metode latihan sasaran<br>target.....                               | 16   |

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Pengertian metode latihan sasaran target .....                      | 16 |
| 2. Tujuan penggunaan metode latihan sasaran target .....               | 17 |
| 3. Kelebihan dan kekurangan metode latihan sasaran target .....        | 19 |
| 4. Model latihan sasaran target .....                                  | 21 |
| 5. Pentingnya metode latihan sasaran target.....                       | 22 |
| C. Kerangka Berpikir .....                                             | 24 |
| <b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>                                      |    |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....                               | 20 |
| 1. Pendekatan .....                                                    | 20 |
| 2. Jenis .....                                                         | 20 |
| B. Desain Penelitian .....                                             | 21 |
| C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator..... | 22 |
| D. Tempat dan Waktu Penelitian .....                                   | 23 |
| 1. Tempat .....                                                        | 23 |
| 2. Waktu .....                                                         | 23 |
| E. Subjek penelitian .....                                             | 25 |
| F. Instrumen Penelitian .....                                          | 25 |
| G. Teknik Pengumpulan Data .....                                       | 29 |
| H. Teknik Analisis Data .....                                          | 30 |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>                                     |    |
| A. Demografi responden penelitian .....                                | 31 |
| B. Hasil penelitian .....                                              | 34 |
| C. Pembahasan hasil penelitian .....                                   | 54 |
| <b>BAB V PENUTUP</b>                                                   |    |
| A. Kesimpulan .....                                                    | 57 |
| B. Saran .....                                                         | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                                   | 57 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 Penelitian terdahulu .....                                      | 17 |
| Tabel 3.1 Variabel, definisi konsep, operasionalisasi, dan indikator..... | 22 |
| Tabel 3.2 Jadwal dan waktu penelitian .....                               | 23 |
| Tabel 3.3 Instrumen Penilaian .....                                       | 25 |
| Tabel 4.1 Demografi responden penelitian .....                            | 33 |
| Tabel 4.2 Data nilai siklus I servis pendek .....                         | 39 |
| Tabel 4.3 Hasil belajar siswa siklus I.....                               | 40 |
| Tabel 4.4 Grafik kurva hasil belajar servis pendek siklus I.....          | 49 |
| Tabel 4.5 Data nilai siklus II servis pendek .....                        | 50 |
| Tabel 4.6 Hasil belajar siswa siklus II .....                             | 51 |
| Tabel 4.7 Grafik kurva hasil belajar servis pendek siswa siklus II.....   | 53 |
| Tabel 4.8 Perbandingan hasil siklus I dan siklus II.....                  | 53 |
| Tabel 4.9 Presentase peningkatan .....                                    | 53 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Servis pendek backhand .....                       | 10 |
| Gambar 2.2 Contoh latihan sasaran target.....                 | 13 |
| Gambar 2.2 Kerangka berpikir .....                            | 19 |
| Gambar 3.1 Model penelitian tindakan kelas .....              | 21 |
| Gambar 4.1 lokasi penelitian.....                             | 33 |
| Gambar 4.2 Siswa berdoa memulai pembelajaran.....             | 36 |
| Gambar 4.3 Siswa pemanasan.....                               | 36 |
| Gambar 4.4 Peneliti menjelaskan materi servis pendek.....     | 38 |
| Gambar 4.5 Siswa melakukan servis pendek .....                | 38 |
| Gambar 4.6 Berdoa sebelum melaksanakan kegiatan .....         | 45 |
| Gambar 4.7 Siswa melakukan pemanasan .....                    | 45 |
| Gambar 4.8 Peneliti menjelsakan servis pendek .....           | 47 |
| Gambar 4.9 Peneliti mendemonstrasikan servis pendek .....     | 47 |
| Gambar 4.10 Siswa melakukan servis pendek dalam kelompok..... | 47 |
| Gambar 4.11 Peneliti melakukan tes akhir servis pendek .....  | 48 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 3.1 Surat izin penelitian .....                     | 61 |
| Lampiran 3.2 Surat selesai penelitian .....                  | 62 |
| Lampiran 3.3 Rencana pelaksanaan pembelajaran .....          | 66 |
| Lampiran 3.4 Instrumen penelitian siklus I .....             | 69 |
| Lampiran 3.5 Instrumen penelitian siklus II .....            | 71 |
| Lampiran 3.6 Hasil penelitian siklus I .....                 | 74 |
| Lampiran 3.7 Hasil penelitian siklus II .....                | 75 |
| Lampiran 3.8 Dokumentasi kegiatan penelitian siklus I .....  | 76 |
| Lampiran 3.9 Dokumentasi kegiatan penelitian siklus II ..... | 77 |

## ABSTRAK

### **Upaya Meningkatkan Akurasi Servis Pendek *Backhand* Bulutangkis Melalui Metode Latihan Sasaran Target Pada Siswa Kelas XI SMAS Reformasi Plus**

Kelvin S. Suilima<sup>1</sup>, Julian J. Leko, S.Pd., Mfis AIF<sup>2</sup>, Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd<sup>3</sup>, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia Email, [suilimakevin@gmail.com](mailto:suilimakevin@gmail.com)

**Latar belakang :** rendahnya akurasi servis pendek *backhand* pada siswa adalah kurangnya variasi metode latihan sasaran target/target game dan pengulangan (*drilling*) yang mengakibatkan penguasaan teknik dasar, seperti pegangan raket dan ayunan, tidak maksimal sehingga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

**Tujuan penelitian :** Untuk mengetahui upaya meningkatkan akurasi servis pendek *backhand* bulutangkis melalui metode latihan sasaran target pada siswa kelas XI SMAS Reformasi Plus.

**Metode penelitian :** Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 22 siswa kelas XI SMAS Reformasi Plus. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, tes keterampilan servis pendek, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan menggunakan persentase.

**Hasil dan pembahasan :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa akurasi servis pendek *backhand* bulutangkis siswa mengalami peningkatan setelah diterapkan metode latihan sasaran target Pada siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 67,27% dengan kategori kurang. Setelah dilakukan perbaikan pembelajaran pada siklus II, nilai rata-rata meningkat menjadi 88,63% dengan kategori baik. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan latihan sasaran target yang diterapkan mampu membantu siswa memahami dan mempraktikkan teknik servis pendek dengan lebih baik

**Simpulan :** Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan sasaran target terbukti efektif meningkatkan hasil belajar teknik dasar servis pendek *backhand* bulutangkis pada siswa kelas XI SMAS Reformasi Plus.

**Kata kunci :** *latihan sasaran target, akurasi servis pendek backhand, bulutangkis, penelitian tindakan kelas.*

## ABSTRAK

### Efforts to Improve the Accuracy of Badminton Backhand Short Serves Through Target Training Methods for Grade XI Students of SMAS Reformasi Plus

Kelvin S. Suilima<sup>1</sup>, Julian J. Leko, S.Pd., Mfis AIF<sup>2</sup>, Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd<sup>3</sup>, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia Email, [suilimakevin@gmail.com](mailto:suilimakevin@gmail.com)

**Background:** The low accuracy of short backhand serves in students is due to the lack of variation in target/game target training methods and repetition (drilling) which results in mastery of basic techniques, such as racket grip and swing, not being optimal, thus affecting student learning outcomes.

**Research objectives:** To find out the efforts to improve the accuracy of the short backhand badminton serve through the target training method for class XI students of SMAS Reformasi Plus.

**Research Method:** This study is a Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles. Each cycle consists of planning, action implementation, observation, and reflection. The research subjects were 22 11th-grade students of SMAS Reformasi Plus. Data collection techniques used were observation, short service skills tests, and documentation. Data analysis was conducted descriptively and quantitatively using percentages

**Results and Discussion:** The results of the study showed that the accuracy of students' short backhand badminton serves increased after the application of the target training method. In cycle I, the average score was 67.27%, categorized as poor. After improvements were made to the learning process in cycle II, the average score increased to 88.63%, categorized as good. This improvement indicates that the use of target training was able to help students understand and practice short serve techniques better.

**Conclusion:** Based on the research results, it can be concluded that the application of the target training method has proven effective in improving the learning outcomes of the basic badminton backhand short serve technique in class XI students of SMAS Reformasi Plus.

**Keywords:** *target practice, backhand short serve accuracy, badminton, classroom action research.*

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Kelvin S. Suilima
2. Tempat/ tanggal Lahir : kuli, 26 Maret 2002
3. Alamat : Lemulik
4. Nomor *Handpone* : 082120571660
5. Alamat Email : [suilimakevin@gmail.com](mailto:suilimakevin@gmail.com)
6. Nama Ayah : Cornelis Suilima
7. Nama Ibu : Elisabet Koehua

### B. Riwayat Pendidikan

1. SD Inpres Batulai ( 2009-2015)
2. SMP Negeri satu atap batulai (2015-2018)
3. SMK Negeri 1 Lobalain (2018-2021)