

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SERVIS PENDEK
BACKHAND MELALUI METODE LATIHAN BERULANG PADA
SISWA UPTD SMPN 6 KUPANG TENGAH SATU ATAP**

SKRIPSI

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



YOACLINUS N. TO TAWA
NIM: 22320127

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Yoaclinus N. To Tawa**, NIM. 22320127, dengan judul: **“Upaya Meningkatkan Keterampilan Servis Pendek Backhand Melalui Metode Latihan Berulang Pada Siswa UPTD SMPN 6 Kupang Tengah Satu Atap”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 30 bulan Juli tahun 2026

MENYETUJUI

Pembimbing I

Pembimbing II



David Loba, S.Pd., M.Pd

NUPTK: 9442752653130102



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

NUPTK: 9655771672230442

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR



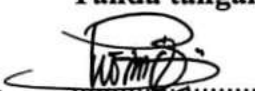
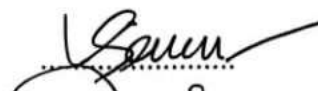
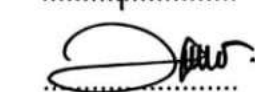
Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.

NUPTK: 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Yoaclinus N. To Tawa** nim : 22320127, dengan judul: **Upaya Meningkatkan Keterampilan Servis Pendek Backhand Melalui Metode Latihan Berulang Pada Siwa UPTD SMPN 6 Kupang Tengah Satu Atap** telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 30 bulan Juli tahun 2026 dan dinyatakan **LULUS** pada tanggal 31 bulan Juli tahun 2026

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd	Penguji Utama	
Melvianus Selan, S.Pd., M.Or	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



Dra. Anggreni Dian Naomi 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 : Yoaclinus N. To Tawa
NIM : 22320127
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Keterampilan Servis Pendek Backhand Melalui Metode Latihan Berulang Pada Siswa UPTD SMPN 6 Kupang Tengah Satu Atap

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, 30 Juli 2026

Yang menyatakan



Yoaclinus N. To Tawa
Nim: 22320127

YESAYA 41: 10

**”Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau,
janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu;
Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong
engkau; Aku akan memegang engkau dengan
tangan kanan-Ku yang membawa
Kemenangan”**

PERSEMBAHAN

Dengan segala hormat serta penuh kerendahan hati skripsi ini peneliti 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 Paulinus Lengi Lado dan Mama Genoveva Nenu yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan dan pengorbanan tanpa henti, serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan semangat, bantuan, dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya ini dengan baik.
3. Almamater Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa Atas Berkat dan Rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul **“Upaya Meningkatkan Keterampilan Servis Pendek Backhand Melalui Metode Latihan Berulang Pada Siswa UPTD SMPN 6 Kupang Tengah Satu Atap”** Peneliti 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 proposal penelitian ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini peneliti tunjukkan 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. David Loba, S.Pd., M. Pd. Selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing peneliti 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. Julian J. Leko, S.Pd., M.Fis ALFO Selaku Penasehat Akademik yang telah meluangkan waktu untuk mengarahkan peneliti selama menjalani perkuliahan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

7. Dosen- dosen dan staf FKIP PJKR yang selalu senantiasa membimbing, mendidik dan selalu memberi motivasi demi kebaikan dan masa depan peneliti.
8. UPTD SMPN 6 Kupang Tengah Satu Atap yang telah memberi izin dan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut sehingga proses penyusunan akhir skripsi ini dapat berjalan dengan baik.
9. Guru PJOK dan siswa/siswi yang sudah membantu dalam proses penelitian.
10. Teman-teman seperjuangan pada Fakultas keguruan Ilmu Pendidikan khususnya pada program studi PJKR-Olahraga UKAW Tahun Angkatan 2022.
11. Saudara Adrian Ratu, Kevin Suilima, Iky Nanggo, Noldy Mere, Andika Dadiek, Orlando Nahak, 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 peneliti. 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 11 juni 2026

Yoaclinus N. To Tawa

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	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Keterampilan servis pendek bulutangkis	8
1. Pengertian servis pendek bulu tangkis.....	8
2. Tujuan servis pendek bulu tangkis.....	9
3. Langkah-langkah servis pendek bulu tangkis	11
4. Kesalahan saat melakukan servis pendek bulu tangkis	13
B. Metode latihan berulang (<i>drill</i>)	15
1. Pengertian latihan berulang	15
2. Tujuan melakukan metode latihan berulang.....	18
3. Pelaksanaan metode latihan berulang	19
4. Pentingnya metode latihan berulang.....	21
C. Kerangka Berpikir.....	22

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	24
1. Pendekatan	24
2. Jenis	24
B. Desain Penelitian	24
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator.....	26
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
1. Tempat	27
2. Waktu.....	27
E. Subjek penelitian.....	27
F. Instrumen Penelitian	27
G. Teknik Pengumpulan Data.....	29
H. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Demografi responden penelitian	35
B. Hasil penelitian	37
C. Pembahasan hasil penelitian	57

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA	64
----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel, definisi konsep, operasionalisasi, dan indikator	26
Tabel 3.2 Rubrik penilaian servis pendek	30
Tabel 3. 3 Interval kategori servis pendek	34
Tabel 4.1 Demografi responden penelitian	37
Tabel 4.2 Data nilai siklus I keterampilan servis pendek	41
Tabel 4.3 Hasil belajar siswa siklus I.....	42
Tabel 4.4 Diagram hasisl belajar servis pendek siswa siklus I	43
Tabel 4.5 Data nilai siklus II keterampilan servis pendek	51
Tabel 4.6 Hasil belajar siswa siklus II	52
Tabel 4.7 Diagram hasisl belajar servis pendek siswa siklus II.....	54
Tabel 4.8 Perbandingan hasil siklus I dan siklus II.....	56
Tabel 4.9 Presentase peningkatan	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cara servis pendek.....	12
Gambar 2.2 Kerangka berpikir	23
Gambar 2.3 Desain penelitian	25
Gambar 4.1 Lokasi sekolah penelitian	36
Gambar 4.2 Berdoa sebelum pembelajaran di mulai.....	48
Gambar 4.3 Siswa melakukan pemanasan	49
Gambar 4.4 Peneliti menjelaskan materi servis pendek	40
Dambar 4.5 siswa melakukan servis pendek	40
Gambar 4.6 Berdoa sebelum melaksanakan kegiatan	47
Gambar 4.7 Siswa melakukan pemanasan	48
Gambar 4.8 Peneliti mendemonstrasikan sekalian servis pendek	49
Gambar 4.9 Peneliti menjelaskan servis pendek	49
Gambar 4.10 Siswa melakukan servis pendek berpasangan	50
Gambar 4.11 Peneliti melakukan tes akhir servis pendek	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 3.1 Surat izin penelitian	66
Lampiran 3.2 Surat selesai penelitian	67
Lampiran 3.3 Rencana pelaksanaan pembelajaran	68
Lampiran 3.4 Instrumen penelitian siklus I	74
Lampiran 3.5 Instrumen penelitian siklus II	75
Lampiran 3.6 Hasil penelitian siklus I	76
Lampiran 3.7 Hasil penelitian siklus II	77
Lampiran 3.8 Dokumentasi kegiatan penelitian siklus I	79
Lampiran 3.9 Dokumentasi kegiatan penelitian siklus II	81