

Lampiran 3.1. Surat izin penelitian


UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JLN. ADISOECIPTO- OESAPA P.O.BOX.147 KUPANG NTT- 85000
TELP. (0380) 881669 FAX. (0380) 881584

SURAT KETERANGAN MOHON IJIN PENELITIAN
NOMOR : 429 / KP-UKAW/M.7/V1.2026

Kepada
Yth, Gubernur Nusa Tenggara Timur
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal & Perizinan Terpadu Satu Pintu Prov. NTT
Di -
Kupang.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama	: Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si, Ph.D
2. NUPTK	: 7157746647230103
3. Pangkat /Go./Ruang/Gaji	: Penata Tk.I / III D
4. Jabatan	: Dekan FKIP UKAW Kupang
5. Lembaga/Instansi/Universitas	: Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Menerangkan bahwa :

1. Nama	: Yoaclinus N. To Tawa
2. NIM	: 22320127
3. Semester	: VIII (Delapan)
4. Pada Fakultas / Progd	: KIP / PJKR
5. Pada Tahun Akademik	: 2025/2026

Adalah benar Mahasiswa/i. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, maka bersama ini kami kirimkan surat keterangan Mohon Ijin Penelitian kepada Bapak/Ibu dalam rangka meningkatkan Output Universitas Kristen Artha Wacana Kupang khususnya FKIP, maka setiap mahasiswa/i. yang akan menyelesaikan Studinya wajib untuk menyusun Karya Ilmiah (SKRIPSI), guna memperoleh gelar sarjana (S1).

Sehubungan dengan perihal di atas maka kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan Ijin Penelitian bagi mahasiswa/i dimaksud.

Judul Penelitian: UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SERVIS PENDEK BACKHAND MELALUI METODE LATIHAN BERULANG PADA SISWA UPTD SMPN 6 KUPANG TENGAH SATU ATAP.

Lokasi Penelitian : SMP Negeri 6 Satu Atap Kupang Tengah, Kab. Kupang

Demikian surat ini dibuat dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 22 Juni 2026

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



Tembusan :

1. Rektor UKAW
2. Kepala SMP Negeri 6 Satu Atap Kupang Tengah, Kab. Kupang
3. Ka. PJKR
4. Mahasiswa/i. yang Bersangkutan.
5. Arsip

Lampiran 3.2. Surat selesai penelitian

 **PEMERINTAH KABUPATEN KUPANG**
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA
UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH (UPTD)
SMP NEGERI 6 KUPANG TENGAH SATAP
Jl. Lanudal Penful Timur 

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
Nomor: 400.3.5.08/ 141 / UPTD-SMPN6KTS/VII/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Anastasia Teni, S.Pd
NIP	: 19740521 200801 2 009
Pangkat Gol./ Ruang	: Penata Tk.I / III/d
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: UPTD SMP Negeri 6 Kupang Tengah Satu Atap

dengan ini menerangkan bahwa

Nama	: Yoaclinus N. To Tawa
NIM	: 22320127
Fakultas	: Keguruan Ilmu Pendidikan
Program Studi	: PJKR

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di UPTD SMP Negeri 6 Kupang Tengah Satu Atap, Kecamatan Kupang Tengah, Kabupaten Kupang, sejak tanggal 20 Juli 2026 s.d. 28 Juli 2026 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul: **"UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SERVIS PENDEK BACKHAND MELALUI METODE LATIHAN BERULANG PADA SISWA UPTD SMPN 6 KUPANG TENGAH SATU ATAP"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bali, 29 Juli 2026
Kepala Sekolah

ANASTASIA TENI, S. Pd
NIP. 19740521 200801 2 009

Lampiran 3.3 : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK KELAS VIII SIKLUS I

Nama Penyusun : Yoaclinus N. To Tawa
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Semester : VIII/ Genap
Materi : Permainan Bulu Tangkis
Materi Pokok : Teknik Dasar (Servis Pendek)
Alokasi Waktu : 2 X 40 Menit
Tahun Ajaran : 2025/2026
Satuan Pendidikan : UPTD SMPN 6 Kupang Tengah Satu Atap

A. Kompetensi Inti (KI) :

1. KI-1: Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. KI-2: Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif, dan proaktif.
3. KI-3: Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora.
4. KI-4: Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan bertindak secara efektif dan kreatif.

B. Kompetensi Dasar :

1. Menganalisis kategori keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
2. Mempraktikkan hasil analisis kategori keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

3. menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator :

1. Menganalisis tahapan sikap awal, perkenaan, dan sikap akhir gerak servis pendek *backhand* bulutangkis.
2. Mengidentifikasi kesalahan-kesalahan umum dalam melakukan servis pendek *backhand*.
3. Melakukan teknik pegangan raket (*backhand grip*) dan posisi berdiri (*stance*) dengan benar.
4. mempraktikkan keterampilan gerak servis pendek *backhand* melewati atas net secara akurat

D. Tujuan Pembelajaran:

Melalui model pembelajaran demonstrasi dan latihan berulang (*repetitive practice*):

1. Peserta didik mampu menganalisis dan menjelaskan tahapan teknik servis pendek *backhand* bulutangkis dengan benar.
2. Peserta didik mampu mempraktikkan servis pendek *backhand* dengan koordinasi pegangan raket, posisi badan, dan pukulan yang tepat melewati net

a. Pendahuluan (15 menit)

1. Berdoa bersama, mengecek kehadiran, dan menanyakan kondisi fisik siswa.
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran dan penjelasan singkat mengenai pentingnya servis pendek *backhand* dalam bulutangkis.
3. Pemanasan: Pemanasan statis, dinamis, dan *game* kecil berbasis reaksi menggunakan raket.

b. kegiatan inti (60)

Guru mendemonstrasikan teknik servis pendek *backhand* (pegangan raket, ayunan dorongan, perkenaan *shuttlecock* dekat net). Mendorong siswa bertanya mengenai posisi jari (*thumb placement*) dan alasan *shuttlecock* harus berada di bawah pinggang saat dipukul. Guru memberikan umpan balik langsung (*feedback*) terhadap kesalahan umum (misal: memukul terlalu keras atau memutar pergelangan tangan berlebihan).

1. Siswa berlatih pegangan *backhand grip* dan ayunan tanpa *shuttlecock* secara individu.
2. Siswa berpasangan melakukan servis tanpa net ke arah sasaran teman (jarak

2–3 meter).

3. Siswa mencoba melakukan servis pendek *backhand* melewati net dari garis servis pendek.

c. penutup (15)

1. Pendinginan (*Cooling Down*) dan peregangan otot lengan/bahu.
2. Refleksi kegiatan pembelajaran Siklus I bersama peserta didik.
3. Pengisian instrumen evaluasi/penilaian oleh observer PTK.
4. Berdoa dan penutup.

Penilaian

Aspek	Indikator
Sikap Awal	Posisi kaki dan badan benar
Pelaksanaan	Cara memegang raket benar dan shuttlecock
Gerakan Akhir	Setelah memukul cock berakhir dengan sikap siap menerima pukulan lawan

Keterangan :

- A. Baik Sekali** : Jika pebelajar dapat menampilkan rangkaian gerakan servis pendek(10).
- B. Baik** : Jika pebelajar dapat menampilkan rangkaian gerakan servis pendek(8 dari 10).
- C. Cukup** : Jika pebelajar dapat menampilkan rangkaian gerakan servis pendek(6 dari 10).
- D. Kurang** : Jika pebelajar dapat menampilkan rangkaian gerakan servis pendek(4 dari 10).
- E. Kurang Sekali** : Jika pebelajar dapat menampilkan rangkaian gerakan servis pendek(2 dari 10).

**RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN (RPP) PJOK
KELAS VIII SIKLUS II**

Nama Penyusun : Yoaclinus N. To Tawa
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Semester : VIII/ Genap
Materi : Permainan Bulu Tangkis
Materi Pokok : Teknik Dasar (Servis Pendek)
Alokasi Waktu : 2 X 40 Menit
Tahun Ajaran : 2025/2026
Satuan Pendidikan : UPTD SMPN 6 Kupang Tengah Satu Atap

A. Kompetensi Inti (KI) :

1. KI-1: Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. KI-2: Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif, dan proaktif.
3. KI-3: Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora.
5. KI-4: Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan bertindak secara efektif dan kreatif.

B. Kompetensi Dasar :

1. Menganalisis kategori keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
2. Mempraktikkan hasil analisis kategori keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
3. menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator :

1. Menganalisis tahapan sikap awal, perkenaan, dan sikap akhir gerak *servis pendek backhand* bulutangkis.
2. Mengidentifikasi kesalahan-kesalahan umum dalam melakukan *servis pendek backhand*.
3. Melakukan teknik pegangan raket (*backhand grip*) dan posisi berdiri (*stance*) dengan benar.
4. Mempraktikkan keterampilan gerak *servis pendek backhand* melewati atas net secara akurat

D. Tujuan Pembelajaran:

Melalui model pembelajaran demonstrasi dan latihan berulang (*repetitive practice*):

1. Peserta didik mampu menganalisis dan menjelaskan tahapan teknik *servis pendek backhand* bulutangkis dengan benar.
2. Peserta didik mampu mempraktikkan *servis pendek backhand* dengan koordinasi pegangan raket, posisi badan, dan pukulan yang tepat melewati net

a. Pendahuluan (15 menit)

1. Berdoa bersama, mengecek kehadiran, dan menanyakan kondisi fisik siswa.
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran dan penjelasan singkat mengenai pentingnya *servis pendek backhand* dalam bulutangkis.
3. Pemanasan: Pemanasan statis, dinamis, dan *game* kecil berbasis reaksi menggunakan raket.

b. kegiatan inti (60)

Guru mendemonstrasikan teknik *servis pendek backhand* (pegangan raket, ayunan dorongan, perkenaan *shuttlecock* dekat net). Mendorong siswa bertanya mengenai posisi jari (*thumb placement*) dan alasan *shuttlecock* harus berada di bawah pinggang saat dipukul. Guru memberikan umpan balik langsung (*feedback*) terhadap kesalahan umum (misal: memukul terlalu keras atau memutar pergelangan tangan berlebihan).

1. Siswa berlatih pegangan *backhand grip* dan ayunan tanpa *shuttlecock* secara individu.

2. Siswa berpasangan melakukan servis tanpa net ke arah sasaran teman (jarak 2–3 meter).
3. Siswa mencoba melakukan servis pendek *backhand* melewati net dari garis servis pendek.

c. penutup (15)

1. Pendinginan (*Cooling Down*) dan peregangan otot lengan/bahu.
2. Refleksi kegiatan pembelajaran Siklus I bersama peserta didik.
3. Pengisian instrumen evaluasi/penilaian oleh observer PTK.
4. Berdoa dan penutup.

Penilaian

Aspek	Indikator
Sikap Awal	Posisi kaki dan badan benar
Pelaksanaan	Cara memegang raket benar dan shuttlecock
Gerakan Akhir	Setelah memukul cock berakhir dengan sikap siap menerima pukulan lawan

Keterangan :

- A. Baik Sekali** : Jika pebelajar dapat menampilkan rangkaian gerakan servis pendek(10).
- B. Baik** : Jika pebelajar dapat menampilkan rangkaian gerakan servis pendek(8 dari 10).
- C. Cukup** : Jika pebelajar dapat menampilkan rangkaian gerakan servis pendek(6 dari 10).
- D. Kurang** : Jika pebelajar dapat menampilkan rangkaian gerakan servis pendek(4 dari 10).
- E. Kurang Sekali** : Jika pebelajar dapat menampilkan rangkaian gerakan servis pendek(2 dari 10).

Lampiran 3.4 . Instrumen penelitian Data siklus I

No	Nama	JK	Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir	Skor	Skor Maksimal	Rata-Rata
1	MM	P	3	3	2	8	10	80
2	MS	L	4	3	1	8	10	80
3	MW	P	3	1	2	6	10	60
4	NT	P	4	1	2	7	10	70
5	OS	P	2	2	1	5	10	50
6	OB	L	4	2	2	8	10	80
7	PE	L	3	3	2	8	10	80
8	PM	P	3	1	1	5	10	50
9	RK	P	2	2	2	6	10	60
10	RP	P	4	3	2	8	10	80
11	SS	L	2	1	1	4	10	40
12	SJ	L	3	2	1	6	10	60
13	SN	P	4	3	1	8	10	80
14	SH	P	2	1	1	4	10	40
15	SA	P	3	3	1	7	10	70
16	TM	P	2	2	2	6	10	60
17	UB	L	4	2	2	8	10	80
18	VT	P	3	1	1	5	10	50
19	WB	L	3	3	2	8	10	80
20	YT	P	4	2	2	8	10	80
21	YS	L	3	1	1	5	10	50
22	YH	L	2	2	1	5	10	50
23	YB	L	3	2	2	6	10	60
TOTAL SKOR						149		
TOTAL RATA-RATA						65		
PRESENTASE						64,78%		

Lampiran 3.5. Instrumen penelitian Data siklus II

No	Nama	JK	Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir	Skor	Skor Maksimal	Rata-Rata
1	MM	P	5	3	2	10	10	100
2	MS	L	5	3	1	9	10	90
3	MW	P	4	3	2	9	10	90
4	NT	P	4	2	2	8	10	80
5	OS	P	4	3	1	8	10	80
6	OB	L	5	3	2	10	10	100
7	PE	L	4	2	2	8	10	80
8	PM	P	4	2	2	8	10	80
9	RK	P	5	3	1	9	10	90
10	RP	P	5	3	2	10	10	100
11	SS	L	5	2	1	8	10	80
12	SJ	L	5	2	2	9	10	90
13	SN	P	5	3	2	10	10	100
14	SH	P	4	2	2	8	10	80
15	SA	P	4	3	2	9	10	90
16	TM	P	4	3	2	9	10	90
17	UB	L	4	3	2	9	10	90
18	VT	P	5	2	1	8	10	80
19	WB	L	5	3	2	10	10	100
20	YT	P	4	3	2	9	10	90
21	YS	L	3	3	2	8	10	80
22	YH	L	3	3	1	7	10	70
23	YB	L	4	3	1	8	10	80
TOTAL SKOR						201		
TOTAL RATA-RATA						87		
PRESENTASE						87,39%		

Lampiran3.6 Hasil Penelitian Siklus I

No	Nama	JK	Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir	Skor	Skor Maksimal	Rata- Rata
1	MM	P	3	3	2	8	10	80
2	MS	L	4	3	1	8	10	80
3	MW	P	3	1	2	6	10	60
4	NT	P	4	1	2	7	10	70
5	OS	P	2	2	1	5	10	50
6	OB	L	4	2	2	8	10	80
7	PE	L	3	3	2	8	10	80
8	PM	P	3	1	1	5	10	50
9	RK	P	2	2	2	6	10	60
10	RP	P	4	3	1	8	10	80
11	SS	L	2	1	1	4	10	40
12	SJ	L	3	2	1	6	10	60
13	SN	P	4	3	1	8	10	80
14	SH	P	2	1	1	4	10	40
15	SA	P	3	3	1	7	10	70
16	TM	P	2	2	2	6	10	60
17	UB	L	4	2	2	8	10	80
18	VT	P	3	1	1	5	10	50
19	WB	L	3	3	2	8	10	80
20	YT	P	4	2	2	8	10	80
21	YS	L	3	1	1	5	10	50
22	YH	L	2	2	1	5	10	50
23	YB	L	3	2	1	6	10	60
TOTAL SKOR						149		
TOTAL RATA-RATA						65		
PRESENTASE						64,78%		

Lampiran 3.7 Hasil Siklus II

No	Nama	JK	Sikap awal	Sikap pelaksanaan	Sikap akhir	Skor	Skor maksimal	Rata-rata
1	MM	P	5	3	2	10	10	100
2	MS	L	5	3	1	9	10	90
3	MW	P	4	3	2	9	10	90
4	NT	P	4	2	2	8	10	80
5	OS	P	4	3	1	8	10	80
6	OB	L	5	3	2	10	10	100
7	PE	L	4	2	2	8	10	80
8	PM	P	4	2	2	8	10	80
9	RK	P	5	3	1	9	10	90
10	RP	P	5	3	2	10	10	100
11	SS	L	5	2	1	8	10	80
12	SJ	L	5	2	2	9	10	90
13	SN	P	5	3	2	10	10	100
14	SH	P	4	2	2	8	10	80
15	SA	P	4	3	2	9	10	90
16	TM	P	4	3	2	9	10	90
17	UB	L	4	3	2	9	10	90
18	VT	P	5	2	1	8	10	80
19	WB	L	5	3	2	10	10	100
20	YT	P	4	3	2	9	9	90
21	YS	L	3	3	2	8	10	80
22	YH	L	3	3	1	7	10	70
23	YB	L	4	3	1	8	10	80
TOTAL SKOR						201		
TOTAL RATA-RATA						87		
PRESENTASE						87,39%		

Lampiran dokumentasi kegiatan penelitian

Siklus I





**Lampiran Dokumentasi
Siklus II**



