

**SURVEY KETERAMPILAN KETEPATAN PUKULAN *BACKHAND*
PADA EKSTRAKULIKULER BULUTANGKIS DI MIS.
TARBIYATUL MUBATDI'IN LABRUK
LOR LUMAJANG**

Abdul Khafidz¹, Asnando², Parino³, Tumpuk Hariyono⁴

^{1,2,3,4}Universitas Bakti Indonesia, Banyuwangi

Jl. Letkol slamet wardoyo, Labruk Lor Lumajang

E-mail: abdkhafidz123@gmail.com¹, asnando1987@gmail.com²,
Parinoubi1973@gmail.com,³ tumpukhariyono0@gmail.com³

Abstract: *This study aims to describe the accuracy of backhand punches of badminton extracurricular participants at MIS Tarbiyatul Mubtadiin, Labruk Lor, Lumajang. The background of this study is the low backhand punching ability of students. The approach used was quantitative descriptive with a survey method, involving 36 students. Data was collected through skill tests that emphasized the accuracy of backhand shots and the movement skills that underpin the technique. The analysis uses descriptive statistics (mean, median, mode). The results showed that the average accuracy of the backhand shot increased from 44% to 54.85% after training using the shuttlecock bait throwing method. Students' movement skills also reached an average of 59.9%. These findings show an increase in skills that are in the sufficient category. Structured training makes a positive contribution and can be the basis for the preparation of more intensive training programs in badminton's extracurricular activities.*

Keywords: *Skills, backhand punches, badminton, descriptive surveys*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan keterampilan ketepatan pukulan *backhand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MIS Tarbiyatul Mubtadiin, Labruk Lor, Lumajang. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya kemampuan pukulan *backhand* siswa. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei, melibatkan 36 siswa. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan yang menekankan ketepatan pukulan *backhand* dan keterampilan gerak yang mendukung teknik tersebut. Analisis menggunakan statistik deskriptif (*mean, median, modus*). Hasil menunjukkan rata-rata ketepatan pukulan *backhand* meningkat dari 44% menjadi 54,85% setelah pelatihan menggunakan metode lempar umpan *shuttlecock*. Keterampilan gerak siswa juga mencapai rata-rata 59,9%. Temuan ini menunjukkan peningkatan keterampilan yang berada pada kategori cukup. Pelatihan yang terstruktur memberikan kontribusi positif dan dapat menjadi dasar penyusunan program latihan yang lebih intensif dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis.

Kata Kunci: Keterampilan, pukulan *backhand*, bulutangkis, survei deskriptif

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan kerap diajarkan di lingkungan pendidikan formal, termasuk dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dasar (Grice, 1999). Permainan ini tidak hanya menuntut ketahanan fisik dan kecepatan, tetapi juga keterampilan teknik yang mumpuni, salah satunya adalah kemampuan melakukan pukulan *backhand* (Jhonson, 1990). Pukulan ini sering kali menjadi tantangan tersendiri bagi peserta didik karena membutuhkan koordinasi tangan, posisi tubuh, serta akurasi yang baik (PBSI, 1996). Oleh karena itu, keterampilan dalam melakukan pukulan *backhand* menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam proses pembinaan olahraga bulu tangkis, terlebih dalam konteks pendidikan dasar (Asbarin et al., 2024; Poole, 2005).

Di madrasah ibtdaiyah, kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis merupakan wadah penting untuk mengembangkan minat, bakat, dan keterampilan siswa dalam bidang olahraga (Asbarin & Hasyim, 2020; Jamil et al., 2023). Namun demikian, dalam praktiknya, sering dijumpai berbagai kendala yang memengaruhi efektivitas kegiatan tersebut, seperti keterbatasan sarana dan prasarana, minimnya pendampingan teknis yang sistematis, hingga kurangnya data empirik

yang menggambarkan kemampuan siswa secara objektif. Hal ini menjadi dasar perlunya dilakukan studi deskriptif untuk mengetahui sejauh mana keterampilan siswa dalam melakukan teknik-teknik dasar bulu tangkis, khususnya pukulan *backhand*, yang selama ini belum banyak diteliti secara mendalam dalam konteks madrasah.

Beberapa penelitian terdahulu yang telah membahas topik ini, akan tetapi sebagian besar studi terdahulu lebih menekankan pada penerapan metode latihan tertentu guna meningkatkan keterampilan teknik *backhand* dalam permainan bulu tangkis. Diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2024), Iqbal Maulana (2023), dan Nopiyanto (2022), yang memanfaatkan metode *drill* dan *shadow badminton* dengan pendekatan eksperimen atau *quasi-eksperimen*, yang berfokus pada pengaruh perlakuan tertentu terhadap peningkatan keterampilan teknik (Kurniawan, 2024; MAULANA, n.d.; Nopiyanto et al., 2022).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Adelia (2025), Amalia (2019), Andi (2016), dan Atmojo (2022) yang meneliti tentang pengaruh metode latihan kombinas dan umpan balik terhadap peningkatan keterampilan *backhand* siswa dan siswi di beberapa sekolah SD (Atmojo, 2022; HASRIANDI,

2016; RIZKI, 2025). Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, tanpa pemberian perlakuan atau intervensi tertentu kepada subjek. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran faktual dan objektif mengenai tingkat keterampilan siswa, khususnya dalam aspek ketepatan pukulan *backhand*, sebagaimana yang terjadi secara alami dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Kebaruan lainnya juga terlihat dari konteks institusional dan karakteristik subjek yang diteliti. Mayoritas penelitian sebelumnya dilakukan di sekolah negeri atau klub olahraga yang memiliki fasilitas memadai. Sebaliknya, penelitian ini dilakukan di lingkungan madrasah ibtidaiyah (MIS) yang menghadapi keterbatasan sarana dan prasarana—seperti penggunaan *shuttlecock* bekas dan hanya memiliki satu lapangan—yang mencerminkan realitas pembinaan olahraga di lembaga pendidikan Islam tingkat dasar.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki keunikan yang nyata, baik dari segi pendekatan, desain penelitian, fokus variabel, karakteristik institusi, hingga nilai praktis yang dihasilkannya. Hal ini menjadikan penelitian ini relevan dan berkontribusi terhadap pengayaan literatur ilmiah, khususnya dalam konteks

pembinaan olahraga di madrasah ibtidaiyah.

Salah satu satuan pendidikan yang secara aktif menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler adalah MIS Tarbiyatul Mubtadi'in Labruk Lor, Lumajang. Sekolah ini menawarkan berbagai kegiatan ekstrakurikuler, di antaranya bulutangkis, catur, tenis meja, lari *sprint*, kaligrafi, tahfiz, dan seni puisi. Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis secara khusus menjadi fokus perhatian karena tingginya minat siswa, namun dihadapkan pada tantangan terbatasnya sarana, prasarana, dan jadwal latihan yang tersedia. Kondisi ini berimplikasi pada variasi kemampuan teknik siswa, terutama dalam melakukan pukulan *backhand*, yang merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bulutangkis (Depdiknas, 2008).

Permainan bulutangkis telah menjadi olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia (Depdikbud, 1995). Tidak hanya sebagai cabang olahraga prestasi, bulutangkis juga menjadi bagian dari budaya olahraga masyarakat yang dimainkan dari tingkat desa hingga kompetisi antar sekolah. Teknik dasar dalam permainan ini, seperti *servis*, *clear*, *dropshot*, *smash*, dan terutama pukulan *backhand*, sangat menentukan kualitas permainan seorang atlet (Sapta, 2010; Saputra, 1999). Pukulan *backhand*

merupakan teknik yang menuntut koordinasi yang baik antara kekuatan otot, fleksibilitas pergelangan tangan, serta ketepatan waktu dan posisi pukulan (Hardiansyah, 2018; Tohar, 1991).

Namun, berdasarkan hasil observasi awal di MIS Tarbiyatul Muhtadi'in, ditemukan bahwa banyak siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan *backhand* secara tepat. Masalah yang muncul mencakup ketidaktepatan posisi tangan, kekuatan pukulan yang lemah, hingga ketidaksesuaian perkenaan raket dengan *shuttlecock*. Akibatnya, pukulan *backhand* yang dilakukan justru menjadi peluang bagi lawan untuk mencetak poin. Selain itu, metode latihan yang digunakan cenderung berfokus pada aspek fisik dan permainan bebas (*game*), tanpa memberikan porsi yang memadai untuk penguatan teknik dasar secara spesifik. Keterbatasan alat latihan seperti *shuttlecock* yang tidak layak pakai dan jumlah lapangan yang terbatas juga menjadi faktor pendukung permasalahan tersebut.

Mengingat pentingnya penguasaan teknik *backhand* dalam permainan bulutangkis, serta tingginya antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini, diperlukan suatu kajian ilmiah untuk mengetahui sejauh mana

keterampilan ketepatan pukulan *backhand* dimiliki oleh para peserta. Penelitian ini berfokus pada pengukuran tingkat keterampilan tersebut dengan pendekatan survei, sehingga hasilnya diharapkan dapat menjadi dasar bagi upaya peningkatan mutu latihan dan pembinaan teknik dasar bulutangkis di lingkungan sekolah dasar.

Dengan demikian, penelitian yang berjudul "Survei Keterampilan Ketepatan Pukulan Backhand pada Ekstrakurikuler Bulutangkis di MIS Tarbiyatul Muhtadi'in Labruk Lor Lumajang", yang bertujuan untuk mengukur dan mendeskripsikan tingkat keterampilan siswa dalam melakukan pukulan *backhand*, serta memberikan masukan strategis bagi pengembangan program latihan yang lebih terarah dan efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif untuk menggambarkan kondisi keterampilan ketepatan pukulan *backhand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di MIS Tarbiyatul Muhtadiin, Desa Labruk Lor, Kabupaten Lumajang (Sugiyono, 2016). Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang diperoleh berupa angka yang dianalisis menggunakan statistik deskriptif, sementara metode survei deskriptif

digunakan untuk mendeskripsikan secara rinci kondisi aktual keterampilan siswa tanpa menguji hubungan antarvariabel (Arikunto et al., 2010).

Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2023/2024, yaitu dari bulan Juni hingga Agustus 2023, periode yang dipilih karena bertepatan dengan masa aktif kegiatan ekstrakurikuler, sehingga memudahkan proses observasi dan pengumpulan data secara optimal. Populasi penelitian adalah seluruh 36 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di MIS Tarbiyatul Mubtadiin, dan seluruhnya dijadikan sampel dengan teknik sampling jenuh agar hasil penelitian lebih representatif dan tidak perlu melakukan generalisasi dari sebagian data saja.

Instrumen penelitian utama berupa lembar observasi tes keterampilan pukulan *backhand* yang mengukur beberapa indikator, yakni posisi tubuh saat memukul (termasuk keseimbangan dan kesiapan), koordinasi mata dan tangan, ketepatan arah pukulan terhadap target, kekuatan serta kontrol pukulan, dan konsistensi dalam lima kali percobaan. Setiap siswa diberi kesempatan melakukan lima kali pukulan ke arah target, dan masing-masing pukulan dinilai berdasarkan tingkat ketepatannya. Penilaian dilakukan secara objektif oleh dua pengamat, yaitu guru olahraga dan

asisten peneliti, untuk menjaga validitas dan keakuratan hasil penilaian.

Prosedur penelitian terdiri dari tiga tahap utama. Tahap pertama adalah persiapan yang meliputi studi pendahuluan berupa survei dan observasi terhadap kegiatan ekstrakurikuler, wawancara dengan guru olahraga, penyusunan instrumen pengukuran, pengurusan izin resmi dari pihak sekolah, serta penjadwalan pelaksanaan tes. Tahap kedua, pelaksanaan, mencakup simulasi dan latihan pukulan *backhand*, pelaksanaan tes sebanyak 20 kali pukulan per siswa yang terbagi dalam dua jenis tes yaitu ketepatan pukulan dan keterampilan gerak, serta pencatatan hasil oleh dua pengamat. Dalam tahap ini juga dilakukan pemanasan dan pengarahan kepada siswa agar kondisi fisik dan mental siswa optimal saat tes. Skor akhir yang digunakan adalah nilai tertinggi dari dua kali percobaan untuk setiap jenis tes. Tahap terakhir adalah analisis data dan pelaporan, di mana data hasil observasi dikumpulkan, direkap dalam tabel, dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif kuantitatif seperti skor rata-rata (*mean*), modus, dan median untuk menggambarkan distribusi dan tingkat keterampilan ketepatan pukulan *backhand* siswa.

Teknik pengumpulan data melalui observasi langsung pada saat tes

dilaksanakan, karena aktivitas fisik ini memerlukan pengamatan secara nyata untuk mendapatkan data yang akurat (Bungin, 2017). Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis mulai dari persiapan teknis, pelaksanaan latihan dan tes di lapangan, hingga pelaporan hasil. Data yang diperoleh kemudian dikodekan dan diolah untuk memastikan tidak ada data yang hilang atau salah input, sehingga hasil analisis dapat memberikan gambaran valid mengenai kemampuan ketepatan pukulan *backhand* siswa pada ekstrakurikuler bulutangkis di MIS Tarbiyatul Muhtadiin.

Dengan pendekatan dan prosedur tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang komprehensif dan akurat sebagai dasar evaluasi dan pengembangan kualitas pembelajaran olahraga bulutangkis di sekolah tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan ketepatan pukulan *backhand* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MIS Tarbiyatul Muhtadi'in. Subjek penelitian berjumlah 36 siswa, yang merupakan seluruh peserta ekstrakurikuler aktif.

Untuk mengukur keterampilan ketepatan pukulan *backhand*, digunakan instrumen observasi berdasarkan tiga

indikator utama, yaitu: gerakan ayunan, titik kontak raket dengan kok, dan akurasi arah pukulan.

Gerakan ayunan (*swing*): Dalam konteks keterampilan dasar, ayunan raket *backhand* harus memperhatikan beberapa komponen teknis, yaitu posisi awal (*preparation*) gerakan transisi (*backswing*), titik pukul (*impact*), dan gerakan lanjutan (*follow-through*). Gerakan ayunan yang baik ditandai oleh kelenturan pergelangan tangan, kekuatan otot lengan bawah, dan koordinasi antara tangan dan mata. Ayunan juga harus dilakukan secara halus namun kuat, dengan mengandalkan tenaga dari pergelangan tangan dan rotasi lengan bawah, bukan semata-mata dari bahu.

Oleh karena itu, evaluasi terhadap indikator ini mencakup sejauh mana pemain dapat melakukan ayunan secara teknis dengan benar: apakah posisi badan seimbang, lengan rileks tapi terkontrol, dan apakah timing ayunan sesuai dengan kecepatan *shuttlecock*. Semakin baik teknik ayunannya, maka semakin besar peluang pemain menghasilkan pukulan yang akurat dan kuat.

Titik kontak raket dengan *shuttlecock*: Dalam latihan dasar, keterampilan menemukan titik kontak ini membutuhkan pengulangan (*repetisi*) secara terus-menerus, serta umpan balik

(*feedback*) dari pelatih. Ketepatan titik kontak juga dipengaruhi oleh waktu reaksi dan posisi tubuh saat menyambut bola. Siswa yang belum terbiasa bermain bulutangkis biasanya akan memukul *shuttlecock* terlalu dini atau terlalu lambat, sehingga menyebabkan miss-hit.

Oleh karena itu, dalam penilaian ini, aspek yang diamati meliputi: apakah *shuttlecock* mengenai bagian tengah raket, apakah kontak terjadi pada saat *shuttlecock* berada di posisi optimal, dan apakah pemain memiliki kontrol terhadap arah pukulan setelah kontak. Titik kontak yang baik akan mendukung akurasi dan kontrol pukulan secara keseluruhan.

Akurasi arah pukulan: Akurasi ini melibatkan perpaduan dari teknik ayunan yang tepat, titik kontak yang akurat, kekuatan yang proporsional, serta kemampuan membaca ruang lapangan. Akurasi arah yang tinggi menunjukkan bahwa pemain telah melewati tahap pemahaman teknik dasar menuju keterampilan strategis.

Kesalahan umum yang terjadi pada siswa pemula adalah *shuttlecock* mengarah ke arah yang tidak diinginkan (misalnya terlalu ke kiri, keluar lapangan, atau menyangkut di net), yang biasanya disebabkan oleh teknik ayunan yang belum

sempurna atau titik kontak yang tidak ideal.

Dalam penilaian ini, guru atau pelatih mengamati sejauh mana *shuttlecock* yang dipukul *backhand* mengenai area target, seberapa sering arah pukulan meleset dari tujuan, dan bagaimana konsistensi pukulan tersebut dilakukan dalam beberapa kali ulangan.

Ketiga indikator ini—gerakan ayunan, titik kontak, dan akurasi arah pukulan—saling berkaitan dan saling mendukung. Tanpa ayunan yang baik, titik kontak sulit dicapai secara ideal. Tanpa titik kontak yang tepat, arah pukulan menjadi tidak terkontrol. Oleh karena itu, penilaian keterampilan ketepatan pukulan *backhand* harus dilakukan secara holistik, dengan memperhatikan seluruh tahapan gerakan dari awal hingga akhir. Dengan menggunakan ketiga indikator ini, peneliti dapat menilai secara lebih objektif dan menyeluruh mengenai keterampilan peserta ekstrakurikuler dalam melakukan pukulan *backhand*, serta mengidentifikasi aspek mana yang perlu ditingkatkan melalui latihan dan pembinaan yang lebih terarah.

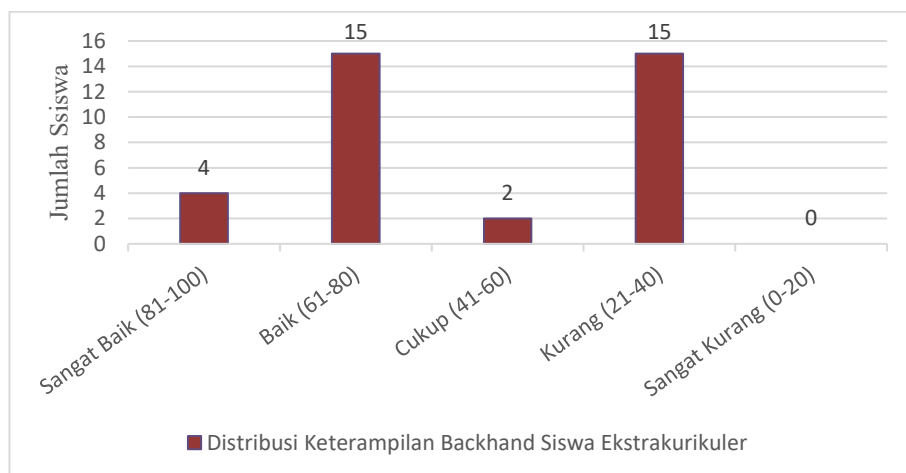
Setelah dilakukan pengamatan dan penilaian terhadap ketiga aspek tersebut, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Data hasil penelitian

No	Kriteria Penilaian	Interval Nilai	Jumlah Siswa	Persentase (%)
1	Sangat Baik	81 – 100	4 siswa	11%
2	Baik	61 – 80	15 siswa	42%
3	Cukup	41 – 60	2 siswa	5%
4	Kurang	21 – 40	15 siswa	42%
5	Sangat Kurang	0 – 20	0 siswa	0%
Total			36 siswa	100%

Dari tabel di atas, terlihat bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori "Baik" dan "Kurang", masing-masing dengan persentase 42%. Adapun yang berada pada kategori "Sangat Baik" hanya berjumlah 4 siswa (11%), sedangkan yang "Cukup" hanya 2 siswa (5%). Tidak ada siswa yang berada pada kategori "Sangat Kurang".

Berikut adalah diagram batang yang menggambarkan distribusi tingkat keterampilan pukulan *backhand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MIS Tarbiyatul Muhtadi'in Labruk Lor Lumajang. Diagram ini menunjukkan jumlah siswa dalam setiap kategori keterampilan—dari "Sangat Baik" hingga "Sangat Kurang"—beserta persentasenya.



Gambar 1. Distribusi Keterampilan *Backhand* Siswa Ekstrakurikuler

Diagram batang di atas menyajikan visualisasi data tentang tingkat keterampilan ketepatan pukulan *backhand* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di

MIS Tarbiyatul Muhtadi'in Labruk Lor Lumajang. Data tersebut diambil dari hasil penilaian terhadap 36 siswa dengan menggunakan tiga indikator utama, yakni

gerakan ayunan (swing), titik kontak raket dengan *shuttlecock*, dan akurasi arah pukulan.

Berdasarkan hasil tersebut, siswa dikelompokkan ke dalam lima kategori keterampilan: Sangat Baik, Baik, Cukup Baik, Kurang Baik, dan Tidak Baik. Diagram menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori “Baik” dan “Kurang Baik”, masing-masing dengan jumlah yang sama yaitu 15 siswa atau 42% dari total peserta. Hal ini menunjukkan adanya disparitas kemampuan di antara siswa, yang bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman bermain, frekuensi latihan, dan teknik dasar yang belum sepenuhnya dikuasai secara merata.

Sementara itu, terdapat 4 siswa (11%) yang menunjukkan keterampilan pada kategori “Sangat Baik”, mencerminkan adanya kelompok kecil yang telah menguasai teknik *backhand* dengan cukup optimal. Di sisi lain, hanya 2 siswa (5%) berada pada kategori “Cukup Baik” dan tidak ada satu pun siswa yang masuk dalam kategori “Tidak Baik”, yang berarti seluruh peserta setidaknya telah memiliki dasar keterampilan *backhand* meskipun masih terdapat kekurangan pada sebagian besar dari mereka. Visualisasi ini tidak hanya memperjelas distribusi kemampuan siswa secara umum, tetapi

juga menjadi landasan penting bagi pelatih dan sekolah untuk merancang metode latihan yang lebih tepat sasaran, dengan fokus khusus pada peningkatan kualitas teknik *backhand* bagi kelompok siswa yang masih berada dalam kategori “Kurang Baik” dan “Cukup Baik.” Oleh karena itu, diagram ini sangat penting sebagai bahan evaluasi sekaligus perencanaan program pembinaan ke depan.

Analisis Keterampilan Ketepatan Pukulan *Backhand*

Berdasarkan hasil penelitian, keterampilan ketepatan pukulan *backhand* siswa ekstrakurikuler bulutangkis di MIS Tarbiyatul Mubtadi'in menunjukkan variasi yang cukup mencolok. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler telah memberi dampak positif terhadap penguasaan teknik dasar, meskipun peningkatannya belum merata di seluruh peserta. Artinya, efektivitas pembelajaran masih perlu ditingkatkan agar mampu menjangkau seluruh siswa secara optimal.

Siswa yang masuk kategori “Sangat Baik” umumnya telah memiliki pengalaman bermain sebelumnya, baik melalui latihan mandiri, lingkungan keluarga, atau klub luar sekolah. Kemampuan motorik mereka yang baik—terutama koordinasi mata dan tangan serta

kontrol otot pergelangan tangan—menjadi faktor pendukung utama dalam menghasilkan pukulan *backhand* yang akurat dan efektif.

Sebaliknya, siswa dalam kategori “Kurang” cenderung mengalami kendala dalam menyesuaikan ayunan raket dengan waktu dan posisi *shuttlecock*. Keterbatasan kekuatan dan kontrol pergelangan tangan serta minimnya latihan mandiri menjadi faktor penghambat utama perkembangan mereka.

Menariknya, tidak ada siswa yang masuk kategori “Sangat Kurang”, yang menunjukkan bahwa semua peserta telah memahami dasar gerakan pukulan *backhand* meski belum seluruhnya konsisten. Ini menandakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler sudah berada di jalur yang tepat dalam memberikan pembiasaan teknik dasar kepada seluruh siswa.

Ke depan, upaya pembinaan perlu difokuskan pada penguatan keterampilan lanjutan dan pendekatan individual, agar perbedaan kemampuan antar siswa dapat diminimalkan. Variasi keterampilan yang ditemukan bukanlah hambatan, melainkan dinamika wajar dalam kelompok belajar yang heterogen. Oleh karena itu, strategi pelatihan yang adaptif sangat diperlukan untuk memastikan seluruh peserta berkembang secara merata.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan ketepatan pukulan *backhand* peserta ekstrakurikuler berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui lembar observasi terstruktur, ditemukan bahwa 11% siswa atau sekitar 4 orang masuk dalam kategori “Sangat Baik”, 42% siswa (15 orang) berada pada kategori “Baik”, hanya 5% siswa (2 orang) berada dalam kategori “Cukup”, sementara 42% lainnya (15 siswa) termasuk dalam kategori “Kurang”. Tidak ada siswa yang berada pada kategori “Sangat Kurang”. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 53% siswa menunjukkan keterampilan yang baik hingga sangat baik, sementara 47% sisanya masih tergolong cukup hingga kurang dalam melakukan pukulan *backhand*.

Rata-rata nilai keterampilan pukulan *backhand* siswa adalah 61,25 yang menempatkan mereka pada kategori “Baik”. Namun demikian, nilai standar deviasi yang mencapai 17,12 menunjukkan adanya variasi pencapaian keterampilan yang cukup tinggi antar siswa. Hal ini berarti bahwa meskipun beberapa siswa telah menunjukkan kemampuan memadai, sebagian besar lainnya masih memerlukan pembinaan teknik secara intensif dan terstruktur. Nilai modus yang diperoleh adalah 40 dan 80,

menunjukkan bahwa mayoritas siswa tersebar dalam dua kelompok besar, yakni yang masih berada dalam kategori “Kurang” dan mereka yang telah mencapai “Baik”. Distribusi data ini menegaskan bahwa keterampilan siswa belum merata dan masih ada kelompok yang tertinggal secara signifikan.

Temuan ini memiliki korelasi erat dengan teori perkembangan keterampilan motorik menurut Schmidt (2005) yang menyatakan bahwa proses penguasaan keterampilan melalui tiga tahap, yaitu kognitif, asosiatif, dan otonom. Siswa yang berada pada tahap kognitif umumnya masih berfokus pada pemahaman teknik dasar, di mana kesalahan-kesalahan gerakan masih sering terjadi. Pada tahap asosiatif, siswa mulai memperbaiki kesalahan dan berlatih menyesuaikan gerakan dengan situasi permainan. Hanya sedikit siswa yang sudah berada di tahap otonom, di mana keterampilan dilakukan secara otomatis dan akurat. Hal ini tampak dari hanya 11% siswa yang masuk kategori “Sangat Baik”, sementara sebagian besar lainnya masih dalam proses belajar yang belum stabil.

Dari sisi frekuensi latihan, diketahui bahwa kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis di MIS Tarbiyatul Muhtadi'in hanya dilakukan sekali dalam seminggu. Kondisi ini sangat mungkin memengaruhi

pencapaian siswa, mengingat keterampilan olahraga sangat bergantung pada intensitas latihan, kualitas instruksi, dan motivasi internal peserta, sebagaimana dikemukakan oleh Bompa (1994). Keterbatasan waktu latihan serta sarana dan prasarana yang belum memadai dapat menjadi faktor utama mengapa sebagian siswa belum menunjukkan perkembangan signifikan dalam teknik pukulan *backhand*. Selain itu, motivasi untuk berlatih secara mandiri juga menjadi variabel penting. Siswa yang memiliki kemampuan motorik lebih baik dan secara aktif melatih diri di luar jadwal ekstrakurikuler cenderung memperoleh skor yang lebih tinggi. Sebaliknya, mereka yang hanya mengandalkan latihan rutin mingguan dan tidak melakukan latihan lanjutan secara mandiri umumnya mengalami kesulitan mempertahankan akurasi pukulan.

Penilaian dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan tiga indikator utama, yakni ayunan raket, titik kontak antara raket dan *shuttlecock*, serta akurasi arah pukulan. Ketiga indikator ini diambil dari pedoman penilaian teknik dasar PBSI (Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia), di mana ketiganya dianggap sebagai komponen esensial dalam menghasilkan pukulan *backhand* yang efektif. Apabila salah satu dari ketiga

aspek ini lemah, maka akurasi pukulan secara keseluruhan akan mengalami penurunan yang signifikan. Oleh karena itu, pelatih dan guru ekstrakurikuler perlu memperhatikan ketiga elemen ini dalam setiap sesi latihan.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Yuliana (2021) yang menyatakan bahwa penguasaan teknik pukulan *backhand* sangat dipengaruhi oleh pengulangan gerak yang konsisten dan latihan teknik secara fokus. Latihan yang dilakukan secara berulang dan sistematis terbukti dapat meningkatkan ketepatan dan kestabilan pukulan. Dalam praktiknya, pembelajaran teknik pukulan *backhand* tidak boleh dilakukan secara monoton. Pendekatan pedagogis yang lebih bervariasi diperlukan agar siswa tidak mudah bosan dan mampu meningkatkan performa mereka. Penggunaan metode umpan lempar (*feeding method*), *shadow racket*, bola empuk, hingga sasaran visual menjadi alternatif yang efektif dalam memperbaiki teknik secara bertahap. Selain itu, simulasi permainan dalam bentuk mini game juga dapat membantu siswa memahami konteks teknik dalam situasi pertandingan sebenarnya, sehingga pembelajaran tidak bersifat kognitif semata, tetapi juga melibatkan aspek afektif dan psikomotorik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan pukulan *backhand* peserta ekstrakurikuler bulu tangkis berada dalam kategori yang cukup baik, meskipun masih terdapat kelompok siswa yang memerlukan pendampingan lebih lanjut. Peningkatan kualitas latihan, intensitas kegiatan, motivasi individual, serta variasi metode pembelajaran merupakan komponen penting yang harus diperhatikan dalam pengembangan keterampilan siswa. Dengan strategi yang lebih terarah dan dukungan fasilitas yang memadai, diharapkan keterampilan siswa dalam melakukan pukulan *backhand* dapat meningkat secara menyeluruh dan merata.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, keterampilan ketepatan pukulan *backhand* siswa ekstrakurikuler bulu tangkis di MIS Tarbiyatul Muftadi'in Labruk Lor Lumajang umumnya berada pada kategori "baik" (42%) dan "kurang" (42%). Hanya sebagian kecil yang mencapai "sangat baik" (11%), sementara kategori "cukup" hanya 5%, dan tidak ada yang masuk kategori "sangat kurang".

Rata-rata skor 61,25 menunjukkan pencapaian kategori "baik", namun standar deviasi 17,12 mencerminkan ketidakteraturan penguasaan teknik antar

siswa. Penilaian didasarkan pada indikator ayunan raket, titik kontak dengan *shuttlecock*, dan akurasi arah pukulan. Kelemahan pada aspek-aspek ini berdampak langsung pada rendahnya ketepatan pukulan.

Dengan demikian, diperlukan perbaikan metode latihan, peningkatan fasilitas, serta strategi pembinaan yang lebih sistematis untuk meningkatkan keterampilan teknis siswa secara merata.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., Suhardjono., & Supardi. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara. Bumi Aksara.
- Asbarin, A., Hapiz, I., & Amalia, N. N. (2024). PENGARUH MODEL VIDEO BASED LEARNING DALAM PEMBELAJARAN MAHARAH KALAM PADA SANTRI MTs DI KOTA MALANG. *AL-WARAQAH Jurnal Pendidikan Bahasa Arab*, 4(2), 19–31.
- Asbarin, A., & Hasyim, M. (2020). *Tindak tutur lokusi dan ilokusi dalam film Umar bin Khattab berdasarkan perspektif Austin*.
- Atmojo, A. (2022). *PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING (PBL) TERHADAP HASIL BELAJAR PASSING BAWAH BOLA VOLI KELAS X DI SMA NEGERI 1 GUBUG*. Universitas PGRI Semarang.
- Bungin, B. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Raja Grafindo.
- Depdikbud. (1995). *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: PT Rajasa Rasdakarya.
- Depdiknas. (2008). *Panduan Pengembangan Bahan Ajar*. Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan dasar dan Menengah.
- Grice, T. (1999). *Bulu Tangkis*. PT Raja Grafindo Persada.
- Hardiansyah, S. (2018). Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Sekolah Dasar. *Majalah Ilmiah UPI YPTK*, 149–158.
- HASRIANDI, A. (2016). *MEDIA PEMBELAJARAN VISUAL DAN AUDIO VISUAL TERHADAP HASIL BELAJAR SERVIS PENDEK BACKHAND MURID KELAS X MADRASAH ALIYAH MADANI ALAUDDIN PAOPAO KABUPATEN GOWA*. Universitas Negeri Makassar.
- Jamil, H., Asbarin, & Mukhlisoh. (2023). EXPLORING THE ACQUISITION OF SPOKEN ARABIC VARIETIES: INSIGHTS FROM NOAM CHOMSKY'S GENETIC-COGNITIVE THEORY. *Alsinatuna*. <https://doi.org/10.28918/alsinatuna.v8>

- i2.1743
- Jhonson, M. . (1990). *Bimbingan Bermain Bulu Tangkis*. Jakarta. Prenada Media Group.
- Kurniawan, I. F. (2024). *EFEKTIVITAS LATIHAN HURDLE DRILL DAN LATIHAN SHADOW UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN FOOTWORK DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS (Studi Quasi Eksperiment terhadap atlet PB. Sampurna Sumedang usia 10-14 Tahun)*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- MAULANA, I. (n.d.). *PENGARUH LATIHAN SHADOW DAN LADDER DRILL DENGAN INTERVAL TRAINING RASIO 1: 1 DAN 1: ½ TERHADAP KELINCAHAN*.
- Nopiyanto, Y. E., Pujiyanto, D., & Ibrahim, I. (2022). Kondisi Psikologis Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Penjas Pada Kelas Tatap Muka Terbatas. *Sporta Saintika*, 7(1), 60–69.
- PBSI. (1996). *Buku Pedoman Bulu Tangkis*. PB PBSI.
- Poole, J. (2005). *Belajar Bulutangkis*. CV Pionir Jaya.
- RIZKI, A. (2025). *PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN NETTING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK PERMAINAN BULUTANGKIS EKSTRAKURIKULER SD MUHAMMADIYAH 1 METRO*.
- Sapta, K. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Yuma Pustaka.
- Saputra, M. Y. (1999). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Depdikbud.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. ALFABETA.
- Tohar. (1991). *Olahraga Pilihan Bulu Tangkis*. Depdikbud.