

SKRIPSI

**“UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR *LONG SERVICE*
BULUTANGKIS DENGAN MENGGUNAKAN METODE
DRILL PADA SISWA XI SMA
NEGERI 3 TUALANG ”**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Starsatu (S1)
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau Pekanbaru*



Oleh:

SISKA NURITA SAFITRI GULTOM
156610888

Pembimbing Utama

Drs.MUSPITA,M.Pd
NIDN.0014085605

**PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR LONG SERVICE
BULUTANGKIS DENGAN MENGGUNAKAN METODE
DRILL PADA SISWA KELAS XI
SMA NEGERI 3 TUALANG**

SKRIPSI

*Di Ajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universita Islam Riau*



OLEH

SISKA NURITA SAFITRI GULTOM
156610888

PEMBIMBING

Drs. Muspita, M.Pd
NIDN. 0014085605

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

2019

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

JUDUL :

UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR *LONG SERVICE*
BULUTANGKIS DENGAN MENGGUNAKAN
METODE *DRILL* PADA SISWA KELAS
XI SMA NEGERI 3 TUALANG


Dipersiapkan Oleh :

Nama : Siska Nurita Safitri Gultom

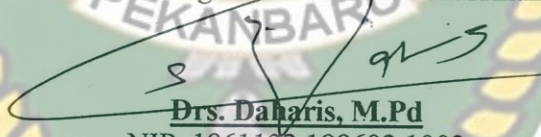
NPM : 156610888

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING

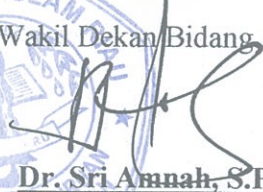

Drs. Muspita, M.Pd
NIDN.0014085605

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 1961132 198602 1002
NIDN. 0020046109

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Wakil Dekan/Bidang Akademik


Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 022
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Siska Nurita Safitri Gultom
NPM : 156610888
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Long Service*
Bulutangkis Dengan Menggunakan Metode *Drill*
Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Tualang

Disetujui Oleh :

PEMBIMBING

Drs. Muspita, M.Pd
NIDN.0014085605

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 1961132 198602 1002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Siska Nurita Safitri Gultom
NPM : 156610888
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

**“UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR *LONG SERVICE*
BULUTANGKIS DENGAN MENGGUNAKAN METODE *DRILL* PADA
SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 TUALANG”**

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :
PEMBIMBING

Drs. Muspita, M.Pd
NIDN.0014085605

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR *LONG SERVICE* BULUTANGKIS DENGAN MENGGUNAKAN METODE *DRILL* PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 TUALANG

SISKA NURITA SAFITRI GULTOM

156610888

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan teknik dasar *long service* bulutangkis pada siswa kelas XI SMAN 3 Tualang dengan menggunakan metode *drill*. Adapun penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Pada penelitian ini subjek penelitian yang digunakan adalah seruh siswa/I kelas XI IPS² yang berjumlah 33 siswa yang terdiri dari laki-laki 18 siswa dan perempuan 15 siswa. Berdasarkan dari hasil pengolahan data yang telah dilakukan pada siklus I terdapat 16 siswa yang mencapai nilai KKM (48%) dan terdapat 17 siswa yang belum mencapai nilai KMM (51%). Maka penelitian ini di lanjutkan dengan melaksanakan siklus II dan mendapatkan hasil sebanyak 32 siswa yang mencapai nilai KKM (96%) dan terdapat 1 siswa yang belum mencapai nilai KKM (3%). Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa terdapat peningkatan teknik dasar *long service* bulutangkis dengan menggunakan metode *drill* pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Tualang.

Kata Kunci : Metode *Drill*, Teknik Dasar *Long Service*

ABSTRACT

EFFORTS TO IMPROVE LONG SERVICE TECHNIQUES BULUTANGKIS USING DRILL METHOD IN CLASS STUDENTS XI SMA Negeri 3 TUALANG

SISKA NURITA SAFITRI GULTOM
156610888

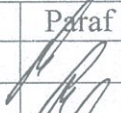
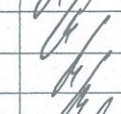
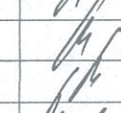
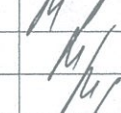
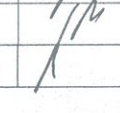
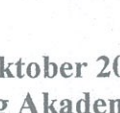
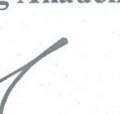

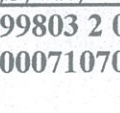



The purpose of this study was to improve the basic techniques of badminton long service in class XI students of SMAN 3 Tualang by using the drill method. The research was Classroom Action Research (CAR). In this study the subject of the research that is used is to ask students / class XI IPS2, amounting to 33 students consisting of 18 male students and 15 female students. Based on the results of data processing done in the first cycle there were 16 students who achieved the KKM value (48%) and there were 17 students who had not yet achieved the KMM score (51%). Then this research is continued by carrying out the second cycle and get the results of 32 students who achieved the KKM value (96%) and there are 1 students who have not achieved the KKM value (3%). Thus it can be concluded that there is an improvement in the basic technique of badminton long service by using the drill method in class XI students of SMA Negeri 3 Tualang.

Keywords: Drill Method, Basic Long Service Techniques

BERITA ACARA BIMBINGAN

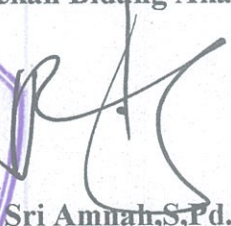
Telah di laksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Siska Nurita Safitri Gultom
NPM : 156610888
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing : Drs. Muspita, M.Pd
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Long Service* Bulutangkis Dengan Menggunakan Metode *Drill* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Tualang

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
11-10-2018	Daftar judul dan penetapan pembimbing	
5-12-2018	Perbaiki lay out penulisan, perbaiki tata cara penulisan proposal.	
31-12-2018	Perbaiki latar belakang.	
10-01-2019	Perbaiki latar belakang, daftar isi, kerangka berfikir, daftar pusta.	
30-01-2019	Perbaiki latar belakang, populasi dan sampel.	
11-02-2019	ACC untuk di seminarkan	
10-04-2019	Ujian seminar proposal	
17-05-2019	Perbaikan proposal setelah ujian proposal.	
07-09-2019	Tujuan penelitian, hipotesis, populasi, lampirkan data hitungan.	
19-09-2019	Kesimpulan, populasi dan sampel, hipotesis.	
03-09-2019	Daftar isi, hipotesis, subjek penelitian, kesimpulan.	
05-09-2019	ACC ujian skripsi.	

Pekanbaru, Oktober 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik




Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Pd
NIP.19701007 199803 2 022
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siska Nurita Safitri Gultom

NPM : 156610888

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jenjang Studi : Strata Satu (S1)

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Long Service*
Bulutangkis Dengan Menggunakan Metode *Drill* Pada Siswa
Kelas XI SMA Negeri 3 Tualang

Dengan ini menyatakan bawah :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh Dosen yang telah di tunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika di temukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia di tuntutan sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Oktober 2019



Penulis

Siska Nurita Safitri Gultom

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul “Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Long Service* Bulutangkis Dengan Menggunakan Metode *Drill* Pada Kelas XI SMA Negeri 3 Tualang”.

Skripsi ini disusun dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru Tahun Ajaran 2019.

Dalam penulisan proposal ini, penulis menyadari bahwa hal ini tidak tanpa bimbingan, motivasi, dan bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Drs. Muspita, M.Pd sebagai dosen pembimbing utama, yang telah banyak memberikan dukungan, motivasi, arahan, dan masukan dalam menyusun konsep penulisan skripsi ini sampai selesai.
2. Bapak Dr. Oki Candra, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberi arahan dan masukan dalam menyusun konsep penulisan skripsi ini sampai selesai.
3. Bapak Kamarudi, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberi arahan dan masukan dalam menyusun konsep penulisan skripsi ini sampai selesai.
4. Bapak Drs. Alzaber, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru.
5. Ibu Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si selaku wakil Bidang Akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru.
6. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Ilmu Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru.

7. Ibu Merlina Sari, M.Pd selaku sekretaris Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Ilmu Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru.
8. Kedua orang tua yang paling di banggakan yaitu Ayahanda dan Ibunda, beserta seluruh keluarga besar, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, kasih sayang dan semangat yang tiada henti sehingga penulis merasa termotivasi dalam penulisan skripsi ini.
9. Terima kasih kepada teman-teman tersayang yang khususnya kost ungu amanah Alfaty, Dewinda Putri Handayani, Dita Eka Ayuningsih, Habibah, Juriah Nasution, Mahera Yani Siregar, Murni, Syarifah Ainun Hasibuan dan Yuni Maryani.
10. Seluruh teman seperjuangan mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2015 yang tidak dapat di sebutkan satu persatu yang banyak membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
11. Terima kasih kepada guru olahraga SMAN 3 Tualang Bapak ZULFA KHENDRI, S.Pd yang bersedia membantu saat mengadakan penelitian dan memberi saran, semangat.
12. Seluruh Guru dan Staff SMAN 3 Tualang yang tidak dapat di sebutkan satu persatu yang banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Sesungguhnya penulisan menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Hal ini penulisan sadari karena keterbatasan dan kemampuan penulis, untuk itu kritik dan saran sangat di nantikan sebagai bahan perbaikan untuk kesempurnaan penulisan di skripsi.

Pekanbaru, Oktober 2019

SISKA

NURITA.S.G

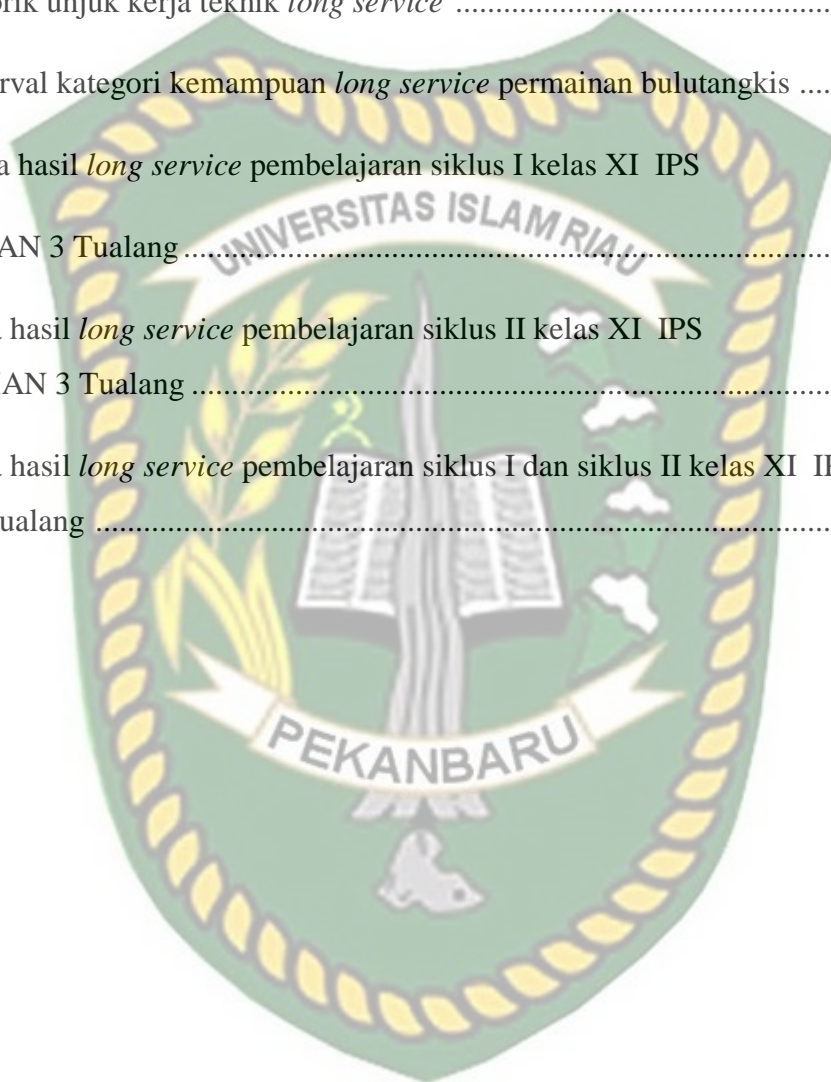
DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah	1
B.Indentifikasi Masalah	6
C.Pembatasan Masalah	6
D.Perumusan Masalah.....	7
E.Tujuan Penelitian	7
F.Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Hakikat Meningkatkan Metode <i>Drill</i>	9
a. Pengertian Metode <i>Drill</i>	9
b. Prinsip Menggunakan Metode <i>Drill</i>	13
2. Hakikat <i>Long Service</i> Bulutangkis.....	14
a. Pengertian <i>Long Service</i>	14
b. Teknik <i>Long Service</i>	16
B.Kerangka Berfikir	17
C.Hipotesis Tindakan.....	18
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	19
A.Jenis Penelitian.....	19
B.Subjek Penelitian.....	25

C.Defenisi Operasional	26
D.Pengembangan Instrumen	26
E.Teknik Pengumpulan Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	30
A.Dekskripsi Data Penetian	30
1.Data Hasil Siklus I	30
2.Data Hasil Siklus II	32
B.Analisa Data	35
C.Interpestasi Data	38
BAB V PENUTUP	41
A.Kesimpulan.....	41
B.Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

1. Populasi siswa kelas XI IPS SMAN 3 Tualang	24
2. Rubrik unjuk kerja teknik <i>long service</i>	27
3. Interval kategori kemampuan <i>long service</i> permainan bulutangkis	29
4. Data hasil <i>long service</i> pembelajaran siklus I kelas XI IPS SMAN 3 Tualang	31
5. Data hasil <i>long service</i> pembelajaran siklus II kelas XI IPS SMAN 3 Tualang	33
6. Data hasil <i>long service</i> pembelajaran siklus I dan siklus II kelas XI IPS SMAN 3 Tualang	37



DAFTAR GAMBAR

1. Metode <i>Drill</i> Tidak Menggunakan Kardus	12
2. Metode <i>Drill</i> Dengan Menggunakan Kardus	13
3. <i>Long service</i>	15
4. Langkah-langkah penelitian tindakan kelas (PTK)	19



DAFTAR GRAFIK

1. Grafik data hasil <i>long service</i> pembelajaran siklus I kelas XI IPS SMAN 3 Tualang	31
2. Grafik data hasil <i>long service</i> pembelajaran siklus II kelas XI IPS SMAN 3 Tualang	33
3. Grafik data hasil <i>long service</i> pembelajaran siklus I dan siklus II kelas XI IPS SMAN 3 Tualang	38



DAFTAR LAMPIRAN

1. Rubrik penilaian siklus I siswa kelas XI.2 IPS SMA Negeri 3 Tualang	45
2. Rubrik penilaian siklus II siswa kelas XI.2 IPS SMA Negeri 3 Tualang	46
3. Pencarian nilai siklus I siswa kelas XI.2 IPS SMA Negeri 3 Tualang	48
4. Pencarian nilai siklus II siswa kelas XI.2 IPS SMA Negeri 3 Tualang.....	50
5. Analisa statistic siklus I siswa kelas XI.2 IPS SMA Negeri 3 Tualang.....	52
6. Analisa statistic siklus II siswa kelas XI.2 IPS SMA Negeri 3 Tualang	53
7. Analisa data peningkatan hasil belajar siklus I	54
8. Analisa data peningkatan hasil belajar siklus II	55
9. Unjuk kerja pelaksanaan <i>long service</i>	56
1. Dokumentas.....	122



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi berikutnya melalui pengajaran, penelitian. Dalam artian, pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian.

Dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pasal 25 disebutkan “Keolahragaan Nasional di sebutkan Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dalam memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan ekstrakurikuler”. Dari undang-undang tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan olahraga dapat dilaksanakan pada setiap proses jenjang pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai potensi yang ada pada setiap diri peserta didik kearah tujuan pendidikan yang di cita-citakan.

Jadi pendidikan berarti tahap kegiatan yang bersifat kelembagaan (seperti sekolah dan madrasah) yang digunakan untuk menyempurnakan perkembangan individu dalam menguasai pengetahuan, kebiasaan, sikap dan sebagainya. Pendidikan

manusia adalah sebuah keutuhan yang sangat mendasar untuk kelangsungan hidup orang. Di dunia pendidikan tumbuh dan berkembangannya sumberdaya manusia yang berkualitas dan handal. Oleh sebab itu pendidikan sebagai wadah sumber daya manusia harapan bangsa harus di perhatikan dan di rencanakan dengan pikiran yang matang dan bersih.

Pendidikan jasmani kesehatan mendorong pengembangan kemampuan dan keterampilan gerak siswa, pertumbuhan fisik dan pengembangan intelegensi anak didik, untuk itu sangat di perlukan motivasi, baik dorong dari dalam (intrinsik) maupun dari luar siswa (ekstrinsik), suasana yang kondiktif memberikan kemudahan bagi setiap siswa mengikuti perkembangan dirinya secara otomatis. Pendidikan jasmani dan kesehatan dan rekreasi di sebut juga sebagai sarana atau media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan jiwa dan keterampilan motorik yang hanya ada pada pendidikan formal.

Pendidikan jasmani adalah kegiatan bagi semua orang sesuai dengan perkembangan fisik dan mentalnya tanpa membedakan hak, status, sosial, atau derajat di masyarakat, pendidikan jasmani harus dilakukan semua lapisan masyarakat bahkan kalangan orang cacat sekalipun.

Pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan adalah proses pendidikan dengan aktivitas jasmani yang disusun secara berencana, bertahap dan berkesinambungan. Memberi kesepakatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam proses

belajar mengajar pada saat bermain dan berolahraga. Keberhasilan proses belajar tersebut dapat dilihat dan ditandai oleh perubahan yang positif pada diri siswa dan guru sebagai perencana pembelajaran.

Pendidikan jasmani kesehatan merupakan mata pelajaran yang wajib dicantumkan dalam kurikulum pendidikan dan pengajaran, salah satu materi pelajaran yang dipelajari oleh siswa adalah Bulutangkis. Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk kedalam kelompok bermain. Permainan Bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, dengan lapangan yang dibatasi garis-garis ukuran panjang dan lebar yang tertentu.

Salah satu teknik dasar dalam permainan Bulutangkis yaitu *long service*. Untuk melaksanakan proses belajar mengajar pada pelajaran bulutangkis *long service* ini, maka seorang guru harus memikirkan suatu metode mengajar yang sesuai. Karena materi pembelajaran bulutangkis *long service* ini tidak bisa dilakukan dengan waktu yang singkat untuk melaksanakannya.

Untuk mempermudah siswa dalam melaksanakan praktik *long service* dengan baik, salah satu metode ajar yang dapat digunakan guru penjasokes adalah metode *drill*. Karena metode ini merupakan bentuk pembelajaran sebagai alat untuk menciptakan proses belajar mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari siswa sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu. Kata latihan mengandung arti bahwa sesuatu itu selalu diulang-ulang, akan tetapi

bagaimanapun juga antara situasi belajar yang pertama dengan situasi belajar yang realistis, ia akan berusaha melatih keterampilannya. Bila situasi belajar itu diubah-ubah kondisinya sehingga menuntut respon yang berubah, maka keterampilan akan lebih disempurnakan. Metode *Drill* di lakukan saat awal pembelajaran dan diulang kembali pada akhir pembelajaran.

Metode *drill* adalah sebagai alat untuk menciptakan proses belajar mengajar yang konduktif dengan metode ini diharapkan tumbuh sebagai kegiatan belajar siswa sehubungan dengan pengajaran, kata lain terciptalah pendekatan, komunikasi antara guru dan siswa.

Berdasarkan observasi hasil pembelajaran pada pelaksanaan proses belajar mengajar dengan materi pembelajaran bulutangkis pada *long service* di kelas XI SMA Negeri 3 Tualang yaitu: masih beberapa siswa/i yang tidak dapat melakukan *long service* dengan baik maka, ada beberapa siswa/i SMA Negeri 3 Tualang saat melakukan pukulan *long service* pengenaan *shuttlecock* dengan kepala raket kurang tepat, Pada saat melakukan *long service* siswa/i SMA Negeri 3 Tualang masih banyak cara memengan raket tidak benar, Saat melakukan *long service* posisi badan siswa/i tidak menghadap kedepan tetapi terlalu menyamping, Pada saat melakukan *long service* posisi kaki memijak garis tengah atau depan. Pada saat pembelajaran berlangsung siswa kebanyakan berbicara dengan siswa lain tidak memperhatikan penjelasan guru, bermain dengan siswa lainnya tidak memperhatikan guru yang sedang menjelaskan.

Adapun KKM yang diterapkan di SMA Negeri 3 Tualang yaitu dengan jumlah nilai ketuntasan 75 (tujuh lima) sehingga siswa tersebut dinyatakan telah mampu dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga, kurikulum yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan kurikulum yang digunakan oleh sekolah yaitu kurikulum K13, pihak sekolah telah menggunakan kurikulum pada tahun 2018 hingga sekarang.

Kurikulum 2013 ialah kurikulum yang terpadu sebagai suatu konsep dapat dikatakan sebagai sebuah sistem atau pendekatan pembelajaran yang melibatkan beberapa disiplin ilmu untuk memberikan pengalaman yang bermakna dan luas kepada peserta didik. Kurikulum 2013 lebih ditekankan pada pendidikan karakter, terutama pada tingkat dasar, yang akan menjadi pondasi bagi tingkat berikutnya. Melalui pengembangan kurikulum 2013 yang berbasis karakter dan kompetensi, kita berharap bangsa ini menjadi bangsa yang bermartabat, dan masyarakatnya memiliki nilai tambah (*added value*), dan nilai jual yang bisa ditawarkan kepada orang lain di dunia, sehingga kita bisa bersaing, bersanding dan bahkan bertanding dengan bangsa-bangsa lain dalam pencaturan global. Hal ini dimungkinkan, kalau implementasi kurikulum 2013 betul-betul dapat menghasilkan insan yang produktif, kreatif, inovatif dan berkarakter.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian *long service* di SMA Negeri 3 Tualang dengan metode *Drill* dalam meningkatkan teknik *long service* di SMA Negeri 3 Tualang dengan judul :

“Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Long Service* Bulutangkis Dengan Menggunakan Metode *Drill* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Tualang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dikemukakan masalah penelitian ini, yaitu:

1. Masih ada siswa/i SMA Negeri 3 Tualang tidak dapat melakukan *long service* dengan baik.
2. Ada beberapa siswa/i SMA Negeri 3 Tualang saat melakukan pukulan *long service* pengenaan *shuttlecock* dengan kepala raket kurang tepat.
3. Dalam melakukan *long service* cara memegang raket banyak yang salah.
4. Saat melakukan *long service*, posisi pandangan siswa/I tidak mengarah ke depan atau ke arah sasaran yang di inginkan .
5. Pada saat melakukan *long service* posisi kaki memijak garis tengah atau depan.
6. Pencapaian KKM siswa kelas XI SMA Negeri 3 Tualang untuk materi Bulutangkis yaitu 75 (Tujuh lima) .

C. Pembatas Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan biaya yang tersedia dan juga mengingat agar tidak terlepas dari penelitian ini, maka penulis membatasi masalah penelitian sebagai berikut : “Meningkatkan teknik dasar *Long Service*

Bulutangkis siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Tualang dengan menggunakan metode *Drill*”.

D. Perumusan Masalah

Suatu penelitian tentu mempunyai suatu permasalahan yang perlu diteliti, di analisis dan diusahakan pemecahan masalah tersebut. Bertitik tolak dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka dapat di rumuskan permasalahan dalam penelitian adalah : **“Apakah dengan menerapkan metode *drill* dapat meningkatkan teknik dasar *long service* siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Tualang ?”**.

E. Tujuan Penelitian

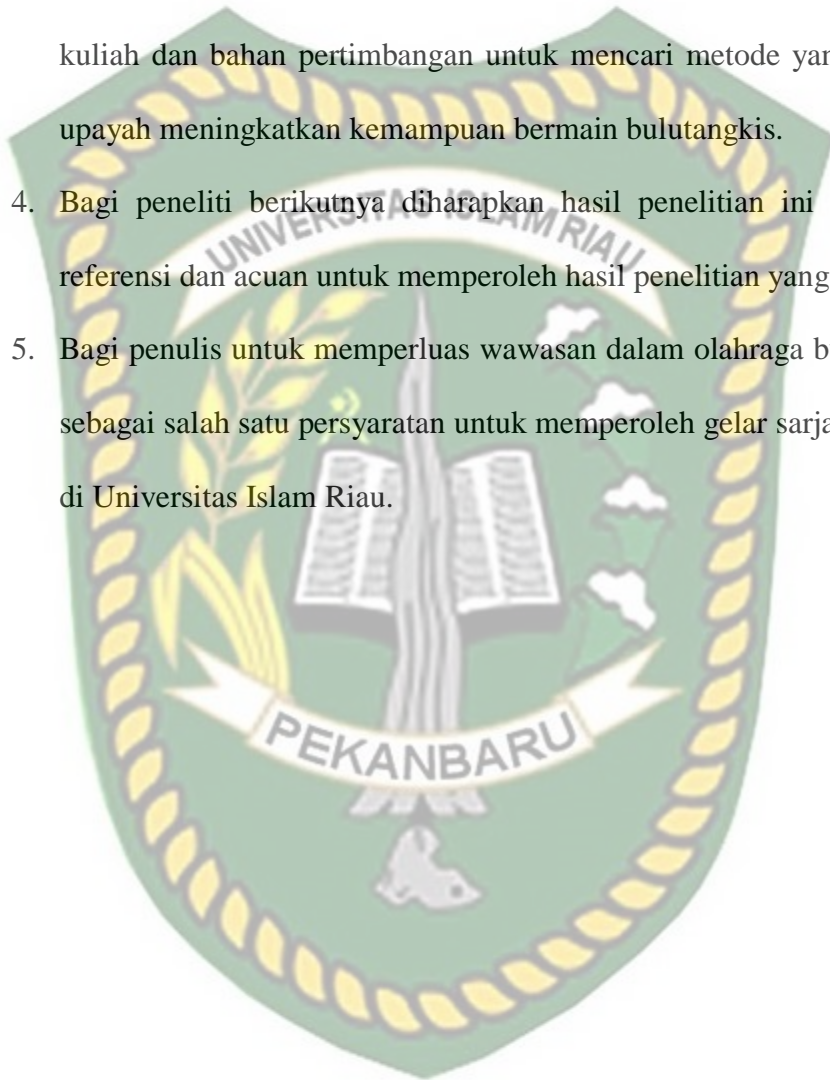
Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini, yaitu untuk Meningkatkan Teknik Dasar Dengan Menggunakan Metode *Drill Long Service* Bulutangkis siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Tualang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa diharapkan penelitian ini berguna dalam meningkatkan kemampuan teknik bermain bulutangkis terutama *long service*.

2. Bagi guru diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi untuk meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis siswa.
3. Sebagai masukan bagi jurusan atau fakultas dalam memberikan materi kuliah dan bahan pertimbangan untuk mencari metode yang tepat dalam upaya meningkatkan kemampuan bermain bulutangkis.
4. Bagi peneliti berikutnya diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi dan acuan untuk memperoleh hasil penelitian yang baik.
5. Bagi penulis untuk memperluas wawasan dalam olahraga bulutangkis dan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Universitas Islam Riau.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Mengajar Metode *Drill*

a. Pengertian Metode *Drill*

Metode mengajar merupakan integral dalam suatu proses belajar mengajar, karena keberhasilan suatu pengajaran sangat tergantung pada yang digunakan oleh seorang guru dalam menyampaikan materi pelajaran kepada siswa. Hamdayama (2016 : 94) Metode mengajar ialah cara yang digunakan kepada peserta didik. Oleh karena itu, guru dalam metode mengajar harus tepat dengan tujuan dan sasaran yang telah ditetapkan. Dalam menciptakan situasi belajar, metode yang digunakan oleh guru diharapkan mampu menumbuhkan berbagai kegiatan belajar bagi peserta didik sehubungan dengan kegiatan mengajar guru. Proses belajar mengajar merupakan proses interaksi edukatif antara guru yang menciptakan suasana belajar dan peserta didik yang memberi respon terhadap usaha guru tersebut.

Sudjana (2017 : 76) Metode mengajar ialah cara yang dipergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada saat berlangsungnya pengajaran. Peran metode mengajar adalah sebagai alat untuk menciptakan proses mengajar dan belajar dengan metode ini diharapkan tumbuh berbagai kegiatan belajarnya siswa sehubungan dengan kegiatan mengajar guru terciptalah interaksi edukatif dalam interaksi guru

berperan sebagai penggerak atau pembimbing, sedangkan siswa berperan sebagai penerima atau yang dibimbing. Proses interaksi ini akan berjalan baik kalau siswa lebih aktif dibandingkan dengan guru, metode mengajar yang baik adalah metode yang dapat menumbuhkan kegiatan belajar siswa.

Sudjana (2017:87) Metode *Drill* ialah untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari. Mengingat latihan ini kurang mengembangkan bakat/inisiatif siswa untuk berfikir, maka hendaknya guru/pengajar memerhatikan tingkat kewajaran dari metode ini. Hamdayama (2016:103) Metode *Drill* yaitu suatu cara mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, serta sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Metode ini juga digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Dalam metode ini dapat untuk memperoleh kecakapan motoris, seperti menghafal dan menggunakan alat-alat kemudian dapat untuk membentuk kebiasaan dan menambah ketepatan, serta kecepatan pelaksanaan.

Makarao (2009: 165) Metode *Drill* merupakan metode mengajar dengan memberikan latihan-latihan kepada peserta didik untuk memperoleh suatu keterampilan. Memberikan penjelasan diawal pembelajaran dan mempraktekan gerakan yang ingin dipelajari dan pada akhir pembelajaran kemudian diulang kembali pada awal. Gerakan yang dipraktekan di lapangan diulang berkali-kali.

Subarjah (2009:12) Metode *Drill* adalah suatu proses yang sistematis dari aktivitas gerak jasmani yang dilakukan dalam waktu relatif lama, ditingkatkan secara bertahap dan individual yang mengarahkan kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Tujuan utama metode *drill* adalah untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan dalam bermain bulutangkis. Dengan menggunakan tahap berulang-ulang dengan gerakan yang sama dan dilakukan terus menerus saat jam pembelajaran berlangsung.

Sugiyanto (2000 : 72) dalam metode *drill* siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan oleh guru dan dilakukan secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatis gerak, setiap awal pembelajaran diupayakan agar lingkungan tidak mempengaruhi proses pembelajaran agar siswa/I berkonsentrasi dalam melaksanakan proses pembelajaran dengan baik dan mendengarkan arahan dari guru.

Abdullah (2011 : 21) Latihan *Drill* adalah latihan dengan praktek yang dilakukan berulang kali atau *continue* untuk mendapatkan teknik/keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari. Metode *Drill* yang dimaksud dengan berulang-ulang yaitu siswa melakukan latihan yang dilakukan berulang-ulang yang dilakukan dengan cara terus menerus dalam hal melakukan *long service*. Berulang-ulang berarti gerakan yang dipelajari dilatih secara berulang-ulang kali agar gerakan semula sukar dilaksanakan dan kombinasi gerakan yang masih kaku

menjadi kian muda melaksanakannya, proses metode *drill* yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya semakin bertambah.

Metode *drill* yang sering digunakan dalam pembelajaran *long service* berbaris berbanjar dengan melakukan *long service* secara bergantian berulang-ulang, melakukan *long service* dengan berbaris berbanjar secara bergantian berulang-ulang dengan menggunakan kardus sebagai sasaran yang dituju.



**Gambar 1 : Metode Drill Tanpa Menggunakan Kardus
Abdullah (2011 : 21)**



**Gambar 2 : Metode Drill Dengan Menggunakan Kardus
Abdullah (2011 : 21)**

Berdasarkan teori di atas, maka dapat disimpulkan dalam pelaksanaannya metode *drill* ini menggunakan cara dengan membariskan siswa/terlebih dahulu dan melakukan *long service* sebagaimana yang telah di jelaskan atau di praktekkan oleh guru terlebih dahulu, sehingga dalam pelaksanaan *long service* lebih terlihat kemampuan yang di miliki siswa/terlebih dahulu pada teknik *long service* sudah mencapai nilai KKM.

b. Prinsip Menggunakan Metode *Drill*

Sudjana (2017:87) Adapun prinsip yang digunakan metode ini adalah : 1). Siswa harus di beri pengertian yang mendalam sebelum diadakan latihan tertentu, 2). Latihan untuk pertama kalinya mula-mula kurang berhasil, lalu di adakan perbaikan untuk kemudian bisa lebih sempurna, 2). Latihan tidak perlu lama asal sering

dilaksanakan, 3). Harus disesuaikan dengan taraf kemampuan siswa, 4). Proses latihan hendaknya mendahulukan hal-hal yang esensial dan berguna.

Dalam menggunakan prinsip metode *drill* maka akan tercipta latihan yang bersifat pengelompokan dalam pelaksanaan *long service* dengan meningkatkan keterampilan yang di miliki oleh siswa dengan proses yang mendasar atau pokok penting dalam pelaksanaan teknik *long service*.

2. Hakikat *Long Service* Bulutangkis

a. Pengertian *Long Service*

Bulutangkis merupakan olahraga yang menuntut kesegaran jasmani yang baik, dan merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati oleh siswa, baik dari tingkat SD sampai pada tingkat perguruan tinggi dan bahkan masyarakat. Cabang olahraga bulutangkis ini merupakan suatu kurikulum mata pelajaran yang wajib dilaksanakan, apa bila dilihat dari pengertian bulutangkis di kemukakan: Hetti (2010:26) Bulutangkis adalah sebagai olahraga yang banyak menggunakan pergelangan tangan. Oleh karena itu, benar dan tidaknya cara memegang raket akan sangat menentukan kualitas pukulan seseorang dan akan berpengaruh terhadap power pukulan yang di lakukan kemudian akan sangat berpengaruh terhadap hasil akhir.

Sutanto (2016:122) Bulutangkis adalah cabang olahraga yang di mainkan oleh dua pemain atau dua pasang pemain yang saling berlawanan dalam suatu lapangan berbentuk persegi yang di batasi oleh net yang terletak pada bagian tengah lapangan

yang membagi lapangan menjadi 2 lapangan yang sama. Pemain menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock* dan melakukan serangan ke daerah lawan atau menangkis *shuttlecock* agar tidak jatuh ke daerah sendiri. Tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul *shuttlecock* sekali sebelum *shuttlecock* melewati net. Sebuah reli berakhir jika *shuttlecock* menyentuh lantai atau tubuh seorang pemain.

Muhajir (2007 : 29) Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok bermain. Permainan Bulutangkis dapat di mainkan di dalam maupun di luar lapangan dengan lapangan yang di batasi garis-garis ukuran panjang dan lebar yang tertentu dan lapangan di bagi menjadi dua bagian yang di batasi oleh net di saat bertanding, pertandingan akan di pimpin oleh wasit garis lapangan akan di jaga oleh hakim garis. *Shuttlecock* adalah sebuah bola berbulu yang sifat aerodinamiknya yang unik membuatnya memiliki lintas yang berbeda dengan bola yang di pakai pada olahraga raket. Karena gerakan *shuttlecock* sangat di pengaruhi angin, bulutangkis kompetitif dilaksanakan di lapangan *indoor*. Tapi bulutangkis juga di mainkan di lapangan *outdoor* sebagai olahraga rekreasi.

Dalam permainan bulutangkis, *service* merupakan modal awal untuk bisa memenangi pertandingan. Dengan kata lain, seorang pemain tidak bisa meraih angka jika tidak bisa melakukan *service* dengan baik. Aksan (2012:66) *Long service* merupakan jenis *service* ini terutama di gunakan dalam permainan tunggal *shuttlecock* harus di pukul dengan menggunakan tenaga penuh agar *shuttlecock* melayang tinggi dan jatuh tengah lurus di bagian belakang garis lawan atau jatuh di

garis sudut belakang lawan, saat memukul *shuttlecock* kedua kaki terbuka selebar pinggul dan telapak kaki senantiasa kontak dengan lantai tidak memijak jaris depan ataupun garis samping posisi badan mengarah kedepan menghadap lawan.

b. Teknik *Long Service*

Hetti (2010:31) Teknik melakukan *long service* sebagai berikut :

1. Bersikap siap pada posisi awal.
2. *Shuttlecock* harus di pukul dengan menggunakan tenaga penuh agar *shuttlecock* melayang tinggi dan jatuh lurus di bagian belakang garis lawan.
3. Pengang *shuttlecock* pada bulunya dan posisi lengan mencapai di depan.
4. Untuk mengontrol arah, biarkan kepala raket mengikuti garis melayang *shuttlecock*.
5. Berkonsentrasi sebelum memukul *shuttlecock*.





**Gambar 3 : Long Service
Hartanto (2010:37)**

B. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran penelitian merupakan landasan berfikir bagi peneliti yang di gunakan sebagai pemandu penunjuk arah yang hendak di tuju. Metode *Drill* adalah suatu proses yang sistematis dari aktivitas gerak jasmani yang di lakukan dalam waktu relative lama, di tingkatkan secara bertahap dan individual yang mengarahkan kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang di tentukan. Tujuan utama metode *drill* adalah untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan siswa/I dalam bermain bulutangkis.

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk kedalam kelompok bermain. Permainan Bulutangkis dapat di mainkan di dalam maupun di luar lapangan,

dengan lapangan yang di batasi garis-garis ukuran panjang dan lebar yang tertentu. Tapi bulutangkis juga di mainkan di lapangan *outdoor* sebagai olahraga rekreasi.

Long service merupakan jenis servis ini terutama di gunakan dalam permainan tunggal *shuttlecock* harus di pukul dengan menggunakan tenaga penuh agar kok melayang tinggi dan jatuh tengah lurus di bagian belakang garis lawan, saat memukul *shuttlecock* kedua kaki terbuka selebar pinggul dan telapak kaki senantiasa kontak dengan lantai. Oleh karena itu jenis *long service* ini kerap di pergunakan pemain tunggal, fungsi *long service* yaitu modal utama dalam memulai permainan bulutangkis.

Setelah kegiatan pelaksanaan metode drill pada teknik *long service* diharapkan siswa/I akan memiliki wawasan, pengetahuan, pengalaman, serta keterampilan dalam pembelajaran teknik dasar yang baik dan benar, sehingga selesai melaksanakan pembelajaran olahraga bulutangkis dapat mengetahui apa saja yang seharusnya di lakukan dalam teknik *long service* untuk mencapai nilai maksimal dalam pembelajaran olahraga bulutangkis.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah di jelaskan di atas maka, hipotesis tindakan yang terdapat dalam penelitian ini adalah : “Dengan menggunakan metode pembelajaran *Drill* dapat meningkatkan teknik dasar *long service* siswa kelas XI

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian adalah penelitian tindakan kelas. Sanjaya (2016:27) penelitian tindakan kelas adalah proses rangkaian kegiatan untuk memecahkan masalah dan refleksi terhadap tindakan yang telah di lakukannya. Masalah yang di kaji masalah yang terjadi di dalam kelas, memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan proses pembelajaran yang di lakukan oleh siswa dan guru di dalam kelas.

Kunandar (2008:42) penelitian tindakan kelas adalah memiliki peranan yang sangat penting dan strategis untuk meningkatkan mutu pembelajaran apa bila di implementasikan dengan baik dan benar. Di implementasikan dengan baik, artinya pihak yang terlibat dalam PTK mencoba dengan sadar dengan mengembangkan kemampuan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah-masalah yang terjadi dalam pembelajaran di kelas melalui tindakan bermakna yang di perhitungkan dapat memecahkan masalah atau memperbaiki situasi dan kemungkinan secara cermat mengapati pelaksanaannya untuk mengukur tingkat keberhasilannya.

Adapun prosedur atau langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang mencakup pada Arikunto (2006:97) sebagai berikut :



Gambar 4 : Langkah-Langkah Penelitian Tindakan Kelas (PTK)
Arikunto (2013:147)

A. SIKLUS I

1. Perencanaan

- Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang di perlukan saat pelaksanaan pengajaran.
- Mengabsensi siswa untuk mengetahui keadaan siswa.
- Menyampaikan materi tentang *long serve* bulutangkis dengan bahasa yang mudah di mengerti siswa.

- d. Menyiapkan contoh perintah atau suruhan melakukan tindakan secara jelas.
- e. Akan melaksanakan pemanasan.

2. Pelaksanaan

- a. Menyiapkan alat yang di gunakan sesuai dengan materi pembelajaran.
- b. Mengamati pelaksanaan keterampilan pengajaran latihan.
- c. Menganalisa penyusunan penggunaan alat pengajaran.
- d. Membimbing pelaksanaan *long serve* bulutangkis.

Adapun pelaksanaan *long service* bulutangkis adalah sebagai berikut :

- a. Memberikan informasi dengan bahasa yang mudah di mengerti kepada siswa tetang pentingnya kerja sama dengan metode *drill*.
- b. Memancing siswa dengan pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan *long service*.
- c. Agar siswa lebih memahami materi yang sedang di terangkan,guru memerintahkan salah satu siswa atau dua orang sebagai peraga.
- d. Guru mempraktikkan tahap persiapan untuk melakukan *long service* bulutangkis.
- e. Guru mempraktikkan tahap gerakan untuk melakukan *long service* bulutangkis.
- f. Guru mempraktikkan tahap akhir untuk melakukan *long service* bulutangkis.

- g. Memerintahkan siswa untuk mempraktikkan *long service* bulutangkis sesuai dengan instruksi dari guru.
- h. Siswa yang lain memperhatikan apa yang di perankan dengan seksama.

3. Pengamatan

- a. Mengamati pelaksanaan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.
- b. Mendokumentasikan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.
- c. Mencatat hasil analisa cara mengorganisasian latihan.
- d. Mendokumentasikan cara pemanfaatan alat yang di pakai.
- e. Mengumpulkan informasi yang relevan dangan tujuan pengajaran.

4. Refleksi

Pada tahap ini, refleksi merupakan suatu tahap kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah di lakukan. Refleksi sangat tepat di lakukan setelah guru sudah selesai melakukan tindakan, kemudian guru dan peneliti berdiskusi untuk mendiskusikan implementasi rancangan tindakan yang telah di laksanakan. Pada intinya tujuan dari kegiatan refleksi sebagai tahap evaluasi, apakah tindakan yang di laksanakan sudah sesuai dengan planning yang telah ditetapkan. Dari hasil refleksi inilah akan di tentukan perencanaan yang tepat untuk siklus berikutnya.

Pada siklus berikutnya, kegiatan biasa sama saja dengan kegiatan sebelumnya, namun hanya kegiatan pada siklus kedua terdapat berbagai tambahan perbaikan dan pelaksanaan siklus terdahulu yang tentu saja hasil refleksi pada siklus sebelumnya.

A. SIKLUS II

1. Perencanaan

- a. Menetapkan materi pokok atau pembahasan yang akan di jadikan penelitian.
- b. Menyusun instrumen dan lembaran observasi.
- c. Menyusun lembaran evaluasi.
- d. Menyusun scenario pelaksanaan tindakan.

2. Pelaksanaan

Pada siklus II tindakan kelas akan di sesuaikan dengan hasil refleksi. Sebagai prediksi langkah-langkah tindakan adalah sebagai berikut:

- a. Memberi petunjuk atau penjasan dan memberi kesempatan kepada siswa memperhatikan dan melakukan gerakan.

Adapun pelaksanaan *long service* bulutangkis adalah sebagai berikut:

- b. Memberikan informasi dengan bahasa yang mudah di mengerti kepada siswa tetang pentingnya kerja sama dengan metode *drill*.

- c. Memancing siswa dengan pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan *long service*.
- d. Agar siswa lebih memahami materi yang sedang di terangkan,guru memerintahkan salah satu siswa atau dua orang sebagai peraga.
- e. Guru mempraktikkan tahap persiapan untuk melakukan *long service* bulutangkis.
- f. Guru mempraktikkan tahap gerakan untuk melakukan *long service* bulutangkis.
- g. Guru mempraktikkan tahap akhir untuk melakukan *long service* bulutangkis.
- h. Memerintahkan siswa untuk mempraktikkan *long service* bulutangkis sesuai dengan instruksi dari guru.
- i. Siswa yang lain memperhatikan apa yang di perankan dengan seksama.

3. Pengamatan

- a. Mengamati pengembangan dan pengorganisasian materi pengajaran.
- b. Mencatat hal-hal yang dinilai menarik selama observasi.
- c. Pemantauan dalam jenis kegiatan pengajaran.
- d. Medokumentasikan penggunaan alat bantu sesuai dengan kompetensi.
- e. Mengamati pelaksanaan pembelajaran.
- f. Mengumpulkan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian.

- g. Mengenali, merekam dan mendokumentasikan setiap indikator dari semua proses.

4. Refleksi

Hasil observasi dari pelaksanaan tindakan bahan refensi yang di gunakan untuk perubahan, perbaikan dan peningkatan pengajaran.

- a. Siswa tertarik melakukan kegiatan pengajaran.
- b. Siswa bergairah melakukan *long service* bulutangkis.
- c. Siswa berkeinginan untuk memperbaiki hasil pembelajaran.
- d. Siswa berkeinginan meningkatkan prestasi yang akan di lakukan.

B. Subjek Penelitian

Pada penelitian ini subjek penelitian yang di gunakan penulis adalah seluruh siswa/siswi kelas XI.2 IPS SMAN 3 Tualang yang berjumlah 33 siswa/I terdiri dari siswa laki-laki 18 siswa dan siswi perempuan 15 siswa untuk lebih jelasnya dapat di lihat di bawah ini :

Tabel 1 : Populasi Siswa Kelas XI-IPS di SMA Negeri 3 Tualang

No	Kelas	Siswa	
		Laki-laki	Perempuan
1.	XI-IPS	18 orang	15 orang
		Jumlah	33 orang

(Sumber : Tata Usaha SMA N 3 Tualang, 2019)

C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian dan penafsiran, maka penulis merasa perlu memberikan pembatasan pengertian judul sebagai berikut:

Metode *drill* adalah sebagai alat untuk menciptakan proses belajar mengajar yang konduktif dengan metode ini di harapkan tumbuh sebagai kegiatan belajar siswa sehubungan dengan mengajar guru, dengan kata lain terciptalah interaksi edukatif antara guru dan siswa.

Long service merupakan jenis servis ini terutama di gunakan dalam permainan tunggal *shuttlecock* harus di pukul dengan menggunakan tenaga penuh agar *shuttlecock* melayang tinggi dan jatuh tengah lurus di bagian belakang garis lawan, saat memukul *shuttlecock* kedua kaki terbuka dan telapak kaki senantiasa kontak dengan lantai.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian adalah semua alat yang di gunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki, suatu masalah atau mengumpulkan, mengelolah, menganalisa dan menyajikan data-data secara objektif dengan tujuan memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis. Jadi semua alat yang bisa mendukung suatu penelitian bisa di sebut instrument penelitian.

Instrumen merupakan hal yang sangat penting di dalam kegiatan penelitian.

Hal ini karena perolehan suatu informasi atau data relevan atau tidaknya, tergantung

pada alat ukur tersebut. Instrumen penelitian direncang untuk suatu tujuan dan tidak akan bisa di gunakan pada penelitian lain. Ke khasan setiap objek penelitian membuat seorang penelitian harus merancang sendiri instrument yang akan di gunakannya.

Tabel 2 : Rubrik Unjuk Kerja Teknik *Long Service*

Teknik Yang Di Nilai	Skala Skor			
	1	2	3	4
<p>A. Sikap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap berdiri. 2. Pandangan kearah depan atau kearah sasaran yang di inginkan. 3. Posisi kedua kaki . 4. Posisi tangan memegang raket dan <i>shuttlecock</i>. <p>B. Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap gerakan badan saat melakukan <i>long service</i>. 2. Bersamaan dengan gerakan ayunan raket <i>shuttlecock</i> di pukul dengan power yang sudah dirancang. 3. Perkeanaa raket terhadap <i>shuttlecock</i> yang dipukul. <p>C. Sikap Akhir</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pandangan mengikuti arah <i>shuttlecock</i>. 2. Posisi tangan pada saat <i>shuttlecock</i> telah dipukul. 3. <i>Shuttlecock</i> melewati net dan masuk kelapangan lawan. 				
Jumlah Skor Maksimal : 40				

Kusumawati (2015:129)

Keterangan : 4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup Baik

1 = Kurang Baik

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah tes. Teknik tes ini berupa tes hasil belajar atau yang di berikan kepada siswa berupa tes praktik yang di laksanakan setelah penerapan metode *drill* dalam mengajarkan permainan bulutangkis *long service*.

Teknik penilaian :

Tes unjuk kerja (*psikomotor*)

Lakukan teknik *long service*

Keterangan :

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dan rentang nilai antara 1 sampai 4.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Tabel 3 : Interval Kategori Kemampuan Long Service Bulutangkis.

No	Interval	Kategori
1.	91-100	Sangat Baik
2.	80-90	Baik
3.	70-79	Cukup
4.	60-69	Kurang
5.	<60	Kurang Baik

(Kusumawati,2015-132)

Sesuai kriteria ketuntasan minimal (KKM) mata pelajaran penjas di SMA Negeri 3 Tualang, maka apabila tuntas mendapatkan nilai > 75 . Adapun rumus yang di gunakan untuk menentukan ketuntasan adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \quad (\text{Sudijono, 2011 : 43})$$

Keterangan :

P : Angka persentase klasikal

F : Frekuensi siswa yang tuntas

N : Jumlah siswa

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Pembahasan mengenai penelitian ini, yaitu tentang Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Long Service* Bulutangkis Dengan Menggunakan Metode *Drill* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Tualang. Untuk hasil data yang di peroleh setelah melakukan penelitian dapat di lihat pada uraian berikut ini :

A. Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian ini memaparkan data kemampuan persentase klasikal siswa menguasai teknik *long service* bulutangkis dengan menggunakan metode *drill* untuk meningkatkan keterampilan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Tualang. Data hasil pembelajaran awal akan di paparkan materi *long service* agar memudahkan penelitian memahami kemajuan siswa.

1. Data Hasil Siklus I

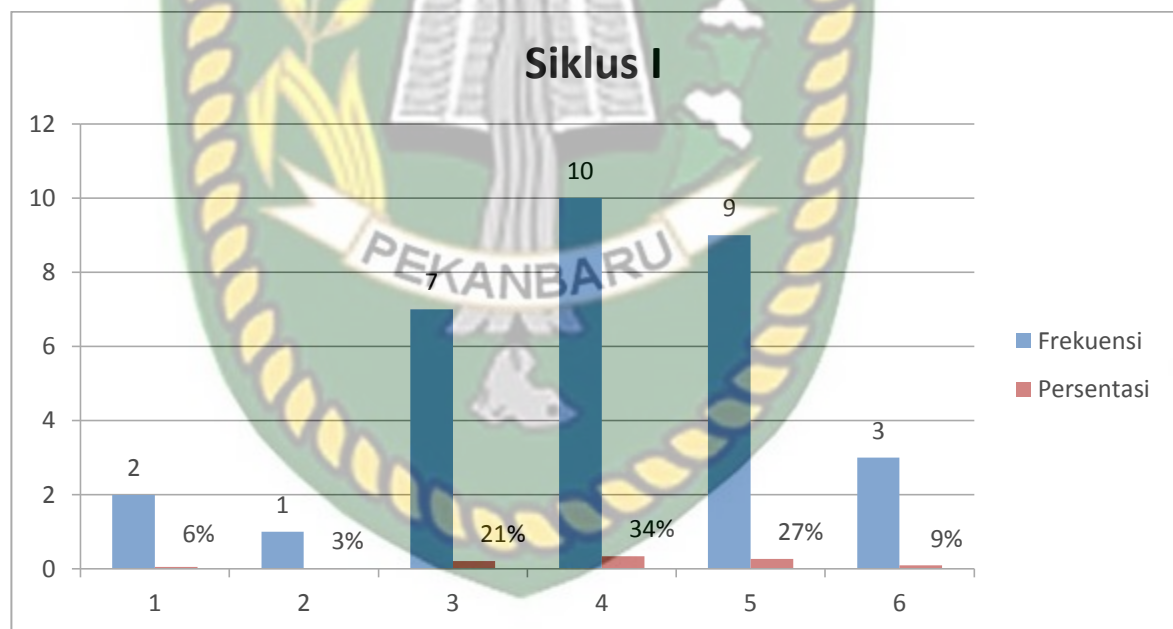
Hasil data pelaksanaan siklus I pembelajaran yang di laksanakan dengan menggunakan langkah-langkah pembelajaran yang di mulai dari persiapan sarana pendukung, melakukan kegiatan pemanasan dengan melakukan gerakan-gerakan pelepasan pada persendian pergelangan tangan serta tangan dan selanjutnya kegiatan inti di mana aktifitas proses belajar mengajar pada bulutangkis melalui metode *drill* menunjukkan hasil yang lebih baik. Hal ini dapat di lihat pada tabel berikut :

Tabel 4 : Data Hasil *Long Service* Pembelajaran Siklus I XI IPS SMA Negeri 3 Tualang

No	Interval	Frekuensi	Persentasi
1	47-54	2	6%
2	55-60	1	3%
3	61-68	7	21%
4	69-76	10	34%
5	77-82	9	27%
6	83-90	3	9%
Jumlah		33	100%
RATA-RATA		72.73%	

Sumber : Data Hasil Olahan Penelitian 2019

Grafik 1 : Data Hasil Siklus I *Long Service* Bulutangkis Kelas XI IPS SMAN 3 Tualang



Sumber : Data Hasil Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan data yang di peroleh dari tabel di atas, di ketahui bahwa penguasaan teknik *long service* bulutangkis anak kelas XI SMAN 3 Tualang yang berjumlah 33 orang siswa cukup baik hanya sedikit siswa yang tidak berhasil atau tidak melewati nilai acuan patokan minimal 75 KKM yang di tetapkan.

Di mana nilai interval siswa pelaksanaan siklus I, antara 47-54 dengan nilai frekuensi 2 atau dengan nilai persentasi 6%, nilai interval antara 55-60 dengan nilai frekuensi 1 atau dengan nilai persentasi 3%, nilai interval 61-68 dengan nilai frekuensi 7 atau dengan nilai persentasi 21%, nilai interval 69-76 dengan nilai frekuensi 10 atau dengan nilai persentasi 34%, nilai interval 77-82 dengan nilai frekuensi 9 atau dengan nilai persentasi 27%, nilai interval 83-90 dengan nilai frekuensi 3 atau dengan persentasi 9%.

Pembelajaran bulutangkis dengan materi *long servicen* sikap berdiri, pandangan, posisi kaki, posisi tangan memegang raket dan *shuttlecock*, sikap gerak badan, ayunan raket, perkenaan raket. Dalam materi tersebut masih ada beberapa anak yang belum mampu atau bisa melakukan teknik *long service* dengan baik.

2. Data Hasil Siklus II

Hasil data pelaksanaan perbaikan pembelajaran yang di laksanakan dengan menempuh langkah-langkah pembelajaran yang di mulai dari persiapan sarana pendukung, melakukan kegiatan awal dan pemanasan dengan melakukan gerakan-gerakan pelepasan pada persendian pergelangan tangan serta kaki dan selanjutnya

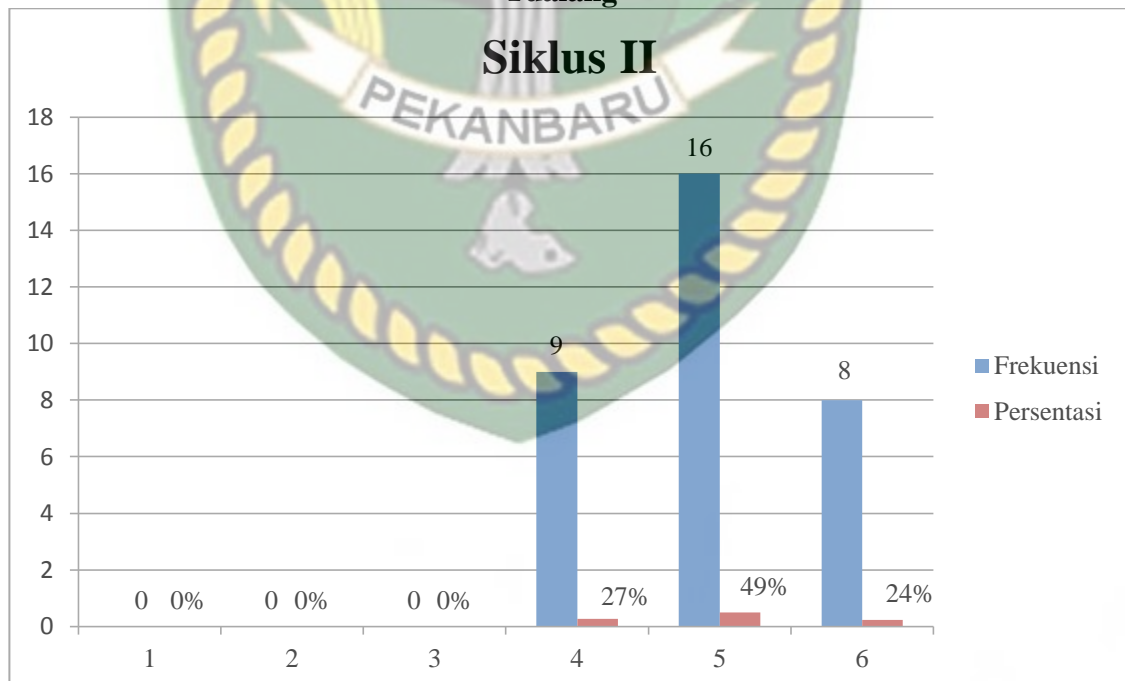
kegiatan inti di mana aktifitas proses belajar mengejar pada bulutangkis melalui upaya metode *drill* menunjukkan hasil yang sangat memuaskan. Hal ini dapat di lihat pada tabel berikut :

Tabel 4 : Data Hasil Long Service Pembelajaran Siklus II XI IPS SMA Negeri 3 Tualang

No	Interval	Frekuensi	Persentasi
1	47-54	0	0%
2	55-60	0	0%
3	61-68	0	0%
4	69-76	9	27%
5	77-82	16	49%
6	83-90	8	24%
	Jumlah	33	100%
	RATA-RATA	80.30%	

Sumber : Data Olahan Penelitian 2019

Grafik 2 : Data Hasil Siklus II Long Service Bulutangkis Kelas XI IPS SMAN 3 Tualang



Sumber : Data Hasil Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan data yang di peroleh dari tabel di atas, di ketahui bahwa dengan upaya metode *drill* pada *long service* bulutangkis anak kelas XI IPS di SMAN 3 Tualang yang berjumlah 33 siswa sudah menunjukkan hasil yang baik di mana bertambahnya jumlah anak yang mampu mencapai atau melewati nilai acuan KKM 75 yang di tetapkan.

Di mana nilai interval siswa pelaksanaan siklus II, antara 47-54 dengan nilai frekuensi 0 atau dengan nilai persentasi 0%, nilai interval antara 55-60 dengan nilai frekuensi 0 atau dengan nilai persentasi 0%, nilai interval 61-68 dengan nilai frekuensi 0 atau dengan nilai persentasi 0%, nilai interval 69-76 dengan nilai frekuensi 9 atau dengan nilai pesentasi 27%, nilai interval 77-82 dengan nilai frekuensi 16 atau dengan nilai pesentasi 49%, nilai interval 83-90 dengan nilai frekuensi 8 atau dengan pesentasi 24%. Jadi dapat di simpulkan bahwa siswa yang menguasai teknik *long service* bulutangkis hanya 32 yang mampu memcapai atau melewati nilai KKM 75, sedangkan 1 siswa belum berhasil.

Dengan bertambahnya jumlah anak yang mampu mencapai melewati nilai KMM 75, maka keberhasilan tujuan pembelajaran sebagai upaya meningkatkan teknik *Long Service* bulutangkis dengan menggunakan metode *Drill* siswa kelas XI SMAN 3 Tualang sangat sesuai dengan pelaksanaan yang di lakukan di lapangan.

B. Analisis Data

Berdasarkan data hasil pembelajaran, di mulai dari hasil data siklus I hingga melaksanakan siklus II mengalami peningkatan yang signifikan. Pada siklus I Terdapat 16 siswa tuntas dan pada siklus II terdapat 32 siswa tuntas.

1). Analisis teknik dasar *Long Service* bulutangkis kelas XI.2 IPS SMAN 3 Tualang Pada siklus I

Berdasarkan tes penelitian teknik *long service* bahwa bulutangkis melalui mengajar kelas XI.2 IPS SMAN 3 Tualang pada siklus I dari 33 siswa, maka nilai siswa yang telah mencapai KKM 75 adalah 16 siswa dengan perentase 48%, sedangkan 17 siswa belum mencapai nilai KKM pesentasi 51%.

Pada sikap awal, indikator penilaian yaitu sikap berdiri, pandangan ke arah depan atau ke arah sasaran yang di inginkan, posisi ke dua kaki, posisi tangan memegang raket dan *shuttlecock*. Jumlah skor keseluruhan dari sikap awalan adalah 481, di mana skor ini seluruh siswa mendapatkan nilai 4 yaitu nilai tertinggi.

Pada sikap inti/ pelaksanaan, indikator penilaian yaitu sikap gerakan badan saat melakukan *long servive*, bersamaan dengan gerakan ayunan raket *shuttlecock* di pukul dengan power yang sudah di rencang, perkeanaan raket terhadap *shuttlecock* yang di pukul. Jumlah skor keseluruhan dari sikap inti/pelaksanaan adalah 236, di mana rata-rata siswa mendapatkan nilai 3.

Pada sikap akhir, indikator penilaian yaitu padangan mengikuti arah *shuttlecock* , posisi tangan pada saat *shuttlecock* telah di pukul, *shuttlecock* melewati

net dan masuk ke lapangan lawan. Jumlah skor keseluruhan dari sikap akhir adalah 239 di mana rata-rata siswa mendapatkan nilai 3.

Banyak siswa yang belum mencapai nilai KKM pada pembelajaran teknik dasar *long service* bulutangkis menggunakan metode *drill* mengajar kelas XI.2 IPS SMAN 3 Tualang. Hal ini disebabkan karena siswa kurang memahami teknik dasar *long service* bahwa, koordinasi gerakan sehingga siswa tidak mampu melakukan tahapan-tahapan *long service* dengan benar, maka dari itu perlunya perbaikan terhadap pembelajaran pada *long service* di siklus II.

2). Analisis teknik dasar Long Service bulutangkis kelas XI.2 IPS SMAN 3 Tualang Pada siklus II

Berdasarkan tes penelitian teknik *long service* bahwa bulutangkis melalui mengajar kelas XI.2 IPS SMAN 3 Tualang pada siklus II dari 33 siswa, maka nilai siswa yang telah mencapai KKM 75 adalah 32 siswa dengan perentase 0.96%, sedangkan 1 siswa belum mencapai nilai KKM pesentasi 0.03%.

Pada sikap awal, indikator penilaian yaitu sikap berdiri, pandangan ke arah depan atau ke arah sasaran yang di inginkan, posisi ke dua kaki, posisi tangan memegang raket dan *shuttlecock*. Jumlah skor keseluruhan dari sikap awalan adalah 514, di mana skor ini seluruh siswa mendapatkan nilai 4 yaitu nilai tertinggi.

Pada sikap inti pelaksanaan, indikator penilaian yaitu sikap gerakan badan saat melakukan *long servive*, bersamaan dengan gerakan ayunan raket *shuttlecock* di pukul dengan power yang sudah di rencang, perkeanaan raket terhadap *shuttlecock*

yang di pukul. Jumlah skor keseluruhan dari sikap inti/pelaksanaan adalah 276, di mana rata-rata siswa mendapatkan nilai 4.

Pada sikap akhir, indikator penilaian yaitu padangan mengikuti arah *shuttlecock* , posisi tangan pada saat *shuttlecock* telah di pukul, *shuttlecock* melewati net dan masuk ke lapangan lawan. Jumlah skor keseluruhan dari sikap akhir adalah 271 di mana rata-rata siswa mendapatkan nilai 4. Berikut tabel siklus I dan siklus II :

Tabel 5 : Data Hasil Long Service Pembelajaran Siklus I dan Siklus II XI IPS SMA Negeri 3 Tualang.

No	Interval	Tahapan	
		Siklus I	Siklus II
1	47-54	6%	0%
2	55-60	3%	0%
3	61-68	21%	0%
4	69-76	34%	27%
5	77-82	27%	49%
6	83-90	9%	24%
		100%	100%
	Jumlah	33%	
	RATA-RATA	72.73%	80.30%

Sumber : Data Olahan Penelitian 2019

Grafik 3 : Data Hasil Siklus I dan Siklus II *Long Service* Bulutangkis Kelas XI IPS SMAN 3 Tualang.



Sumber : Data Hasil Olahan Penelitian 2019

C. Interpretasi Data

Peningkatan hasil *long service* siswa dari siklus I ke Siklus II adalah dari data siklus I antara 47-54 dengan nilai frekuensi 2 atau dengan nilai persentasi 6%, nilai interval antara 55-60 dengan nilai frekuensi 1 atau dengan nilai persentasi 3%, nilai interval 61-68 dengan nilai frekuensi 7 atau dengan nilai persentasi 21%, nilai interval 69-76 dengan nilai frekuensi 10 atau dengan nilai persentasi 34%, nilai interval 77-82 dengan nilai frekuensi 9 atau dengan nilai persentasi 27%, nilai interval 83-90 dengan nilai frekuensi 3 atau dengan persentasi 9%. Di mana nilai interval siswa pelaksanaan siklus II, antara 47-54 dengan nilai frekuensi 0 atau dengan nilai

persentasi 0%, nilai interval antara 55-60 dengan nilai frekuensi 0 atau dengan nilai persentasi 0%, nilai interval 61-68 dengan nilai frekuensi 0 atau dengan nilai persentasi 0%, nilai interval 69-76 dengan nilai frekuensi 9 atau dengan nilai pesentasi 27%, nilai interval 77-82 dengan nilai frekuensi 16 atau dengan nilai pesentasi 49%, nilai interval 83-90 dengan nilai frekuensi 8 atau dengan pesentasi 24%. Jadi dapat di simpulkan bahwa ke majuan *long service* bulutangkis dengan menerapkan metode *drill* dari siklus I ke siklus II di atas dapat berpedoman kepada acuan penilaian kriteria ke tuntas, maka siswa yang berhasil dari siklus I 16 siswa 48% yang tuntas pada siklus II meningkat menjadi 32 siswa 0.96% sedangkan yang 1 siswa 0.03% .

Berdasarkan hasil yang di atas, maka dapat di simpulkan perbaikan pembelajaran *long service* bulutangkis dengan indikator sikap berdiri, pandangan kearah depan atau kearah sasaran yang di inginkan, posisi kaki, posisi tangan memegang raket dan *shuttlecock*, sikap gerak badan saat melakukan *long service*, bersamaan dengan gerakan ayunan raket *shuttlecock* di pukul dengan menggunakan raket dengan mengayunkan tangan, perkenaan raket terhadap *shuttlecock* yang di pukul, pandangan mengikuti arah *shuttlecock*, posisi tangan pada saat *shuttlecock* telah di pukul, *shuttlecock* melewati net dan masuk ke lapangan lawan, telah berhasil melalui penerapan metode *drill* dengan hasil sebagai berikut :

- a) Hasil Siklus I : interval 47-54 dengan nilai frekuensi 2 atau dengan pesentasi 6%, interval antara 55-60 dengan nilai frekuensi 1atau dengan

nilai persentasi 3%, nilai intervai 61-68 dengan nilai frekuensi 7 atau dengan nilai persentasi 21%, nilai interval 69-76 dengan nilai frekuensi 10 atau dengan nilai pesentasi 34%, nilai interval 77-82 dengan nilai frekuensi 9 atau dengan nilai pesentasi 27%, nilai interval 83-90 dengan nilai frekuensi 3 atau dengan pesentasi 9%.

- b) Hasil Siklus II : interval siswa pelaksanaan siklus II, antara 47-54 dengan nila frekuensi 0 atau dengan nilai persentasi 0%, nilai interval antara 55-60 dengan nilai frekuensi 0 atau dengan nilai persentasi 0%, nilai intervai 61-68 dengan nilai frekuensi 0 atau dengan nilai persentasi 0%, nilai interval 69-76 dengan nilai frekuensi 9 atau dengan nilai pesentasi 27%, nilai interval 77-82 dengan nilai frekuensi 16 atau dengan nilai pesentasi 49%, nilai interval 83-90 dengan nilai frekuensi 8 atau dengan pesentasi 24%.

Mengacu kepada nilai kriteria ke tuntasan minima minimal 75 maka dari siklus I dan siklus II siswa yang berhasil dan siswa tidak berhasil di rangkum sebagai berikut :

- a). Berhasil : Pada siklus I 16 siswa 48% pada siklus II 32 siswa 0.96%.
- b). Tidak Berhasil : Pada siklus I 17 siswa 0.51% pada siklus II 1 siswa 0.03%.

BAB V

PENUTUP

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat di simpulkan bahwa Teknik Dasar *Long Service* Bulutangkis Dengan Menggunakan Metode *Drill* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Tualang mengalami peningkatan, yaitu dari hasil siklus I diperoleh sebanyak 16 siswa (48%) tuntas dan 17 siswa (51%) tidak tuntas, Kemudian pada hasil siklus II menunjukkan peningkatan 32 siswa (96%) tuntas sedangkan 1 siswa (3%) tidak tuntas. Berdasarkan hasil rata-rata yang diperoleh tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan siklus I 72,73 pada siklus II 80,30.

b. Saran

Berdasarkan hasil analisa dan kesimpulan hasil penelitian tindakan kelas yang telah di lakukan, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Kepada guru pendidikan jasmani dan kesehatan dapat meningkatkan kemampuan long service bulutangkis dengan menggunakan metode drill.
2. Kepada siswa lebih aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, mengikuti arahan yang di berikan guru saat jam pemberan yang berlangsung sehingga mampu menguasai materi dan keterampilan pada pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

3. Kepada sekolah peran sekolah adalah memberikan fasilitas yang memadai terutama pada peralatan olahraga agar saat pembelajaran lebih efektif dan siswa dapat cepat memahami pembelajaran tersebut.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aksan, Hermawan (2012). *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Nuasan Cendekia.
- Hetti (2010). *Sejarah Olahraga Bulutangkis*. Quadra.
- Hamdayama, Jumanta (2016). *Metedologi Pengajaran*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Kusumawati, Mia (2015). *Penelitian Pendidikan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta.
- Kunanda (2012). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Propesi Guru*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Kamali, Triansyah & Hidasari. Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Belajar Smash Bulutangkis di SMA Negeri 4 Singkarawang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(9).
- Sanjaya, Wina (2016). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Prenadamedia
- Sutanto, Teguhn (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta
- Sudjana, Nana (2017). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Al, Gensindo.
- Sudijono, Anas (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Perss .
- Prady I, Heri Yogo; Racham, Hari Amirullah. Pengaruh metode latihan dan power lengan terhadap kemampuan smash bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 2013, 1.1: 63-71.
- Pradana, A. F. (2016). Pengaruh Latihan Drillng Dropshot dan Dropshot Stroks Terhadap Peningkatan Dropshot Pada Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-11 Tahun PB. Natura Prambanan Yogyakarta. *Jurnal Pend. Kepelatihan Olahraga-SI*, 1(3).

Uti, Mustaqim Putra Uti. Pengaruh Latihan Drill Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukul Backhand Netting dalam Olahraga Bulutangkis Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Tibawa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2014.

UU RI No 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah RI Tahun 2007 tentang Sismte Keolahraaan Nasonal. Bandung: Citra Umbara.

